

تأثير استخدام تدريبات الساكيو التنافسية داخل المساحات المصغرة على مستوى التصويب المتنوع لناشئي كرة السلة بدولة الكويت

* عبد الرحمن عبد الوهاب

- المقدمة ومشكلة البحث :

إن طبيعة الأداء في رياضة كرة السلة تلقي عبئاً على القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والعقلية للاعب كرة السلة، وهذا يفسر ظاهرة انخفاض مستوى الأداء البدني والذي يتبعه بالضرورة انخفاض في مستوى الأداء المهاري للاعبين في رياضة كرة السلة وخاصة في نهاية المباريات، ويظهر هذا جلياً في عدم التركيز وكثرة الأخطاء والمخالفات أثناء الدفاع والهجوم وكذلك التمريبات والتصويبات الفاشلة في الهجوم (٤٥:٥).

كما يذكر "عويس الجبالي" (٢٠٠٣م) أنه يجب على المدرب أن يكون ملم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب بل يسعى دائماً لاستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب. (٦ : ١٧)

لذا وجب علي المدرب أن يستخدم طرق التدريب الحديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ومراعاتها عند تخطيط التدريب، ومن التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين تدريبات الساكيو حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي.

حيث يذكر " ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلام السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (٩: ١٢٨٥)

ويضيف كلا من " فيلمورجان و بالانيسامي Velmurugan & Palanisamy

" (٢٠١٣م) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد

*معلم تربية بدنية بدولة الكويت.

من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسيولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٤٣٢:١١)

كما يذكر " ريمكو بولمان وآخرون **Remco Polman, et al.** " (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٤٩٤:١٠)

ومن خلال قيام الباحث بعمل مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال وعلى- حد علمه- وجد بعض الدراسات التي اهتمت بتدريبات الساكيو مثل دراسة " بديعة عبد السميع " (٢٠١١م) (٢) ودراسة " فيكرام سينغ **Vikram Singh,** (٢٠٠٨م) (١٢)، ودراسة ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic, et al** " (٢٠١١م) (٩)، ودراسة " زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović , et al** " (٢٠١٢م) (١٥)، ومن خلال العرض السابق فقد تبين للباحث قلة وندرة الدراسات العلمية في البيئة الكويتية في مجال كرة السلة ، كما لم تتجه أيا من هذه الدراسات إلى ما اتجهت إليه الدراسة الحالية. و هذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث الذي يتلخص في كونه محاولة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية داخل المساحات المصغرة علي على مستوى التصويب المتنوع لناشئي كرة السلة بدولة الكويت، فهي محاولة للجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد ، وهذا ما يهدف إليه الباحث من خلال هذا البحث للاستفادة به تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه نتائج هذه العلاقة.

هدف البحث: يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية داخل المساحات المصغرة علي بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى التصويب المتنوع لناشئي كرة السلة بدولة الكويت.

فروض البحث: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى التصويب المتنوع لناشئي كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

* **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلي - البعدي)

* **وعينة البحث:** اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة السلة تحت (١٦ سنة) ممثلة في نادي الصليبخات وبلغ حجمها (٢٠) ناشئا، بالإضافة (١٠) ناشئين من نادي النصر من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكذلك (١٠) ناشئا من نادي حولي تحت ١٩ سنة لإجراء الدراسات الاستطلاعية

تجانس عينة البحث: قد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والقدرات البدنية والمتغيرات المهارية كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠,٥٣٥	١٥,٠٠	٠,٥٣٤	١٥,٠٥	السن	متغيرات النمو
٠,٢٣٤	١٦٢,٠٤	٢,٠٤٣	١٦٢,٠٣	الطول	
٠,٣٨٠	٥٧,٥٦	١,٢٦٥	٥٧,٢٣	الوزن	
٠,٣١٥	٢,٠٠	٠,٦٣٤	٢,٣٣	العمر التدريبي	
٠,٦٥-	٥,٩٠	٠,٤٩	٥,٧٩	اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة (سرعة انتقالية)	المتغيرات البدنية
٠,٥٥-	٠,٠٠	٣,١٨	٠,٥٩-	اختبار المسطرة (سرعة رد فعل الرجلين)	
٠,٤٥-	١٤,٧٦٩٣	٠,٥٤٦٢٧	١٥,٨٨٩٣	اختبار الجري المتعرج على شكل ٨ (القدرة على التوجيه)	
١,٠٧-	٣٩,١٢	٣٧,٧٧	ث	اختبار عشر تصويبات سلمية (يمين)	المتغيرات المهارية
١,٣٣-	٤,٠٠	٤٠,٢٥	ث	اختبار عشر تصويبات سلمية (يسار)	
١,٣٥-	٣,٠٠	٤,٦٧	درجة	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث (يمين)	
٠,١٠-	٧,٥٨	٨,٤٨	درجة	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث (وسط)	
٣,٣٥-	٤,١٢	٤,٥٥	درجة	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث (يسار)	

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) حيث أن معامل الالتواء يقع بين ٣+، ٣- وهو في حدود المنحنى الطبيعي.

أدوات جمع البيانات : اشتملت أدوات جمع البيانات على الأجهزة والأدوات الاتية:
- الأجهزة والأدوات:

- ملعب كرة سلة قانوني + كرات سلة + أقماع.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- أساتك مطاطية - أحزمة جلد عريضة - أكياس رمال.
- كرات طبية وزن (٣) كجم - بارات حديد - دمبلز - أثقال مختلفة الثقل.
- مقاعد سويدية - مقاعدة مختلفة الارتفاعات والأحجام.
- حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات مصممة خصيصا لإجراءات البحث.
- أطوق - شريط قياس (متر).

ثانيا: المسح المرجعي: قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات المرجعية المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والتصويب المتنوع في كرة السلة ، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٢) وعرضهما على الخبراء مرفق (١).

ثالثا: استمارات الاستبيان.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدى مناسبة الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة والتصويب المتنوع في كرة السلة ، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح ومرفق (٤)(٥)(٨)(٩) يوضح ما توصل إليه الباحث.

*الدراسات الاستطلاعية: الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٤/١٩م حتى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٤/٢١م على عينة من ناشئي كرة السلة تحت (١٦ سنة) وقد بلغت (١٠ ناشئين) من نادي النصر وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزه المستخدمة في الاختبارات .
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وتسجيل البيانات.
- التأكد من سلامة تنفيذ ترتيب أداء الاختبارات البدنية والمهارية ومقدار الوقت الذي تستغرقه وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها.

- **الدراسة الاستطلاعية الثانية:** أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٥/٣م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٥/٩م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للتأكد من ثبات وصدق تلك الاختبارات.

- **حساب المعاملات العلمية(الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث):**
استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على مجموعتين من اللاعبين الأولى بنادي حولي تحت(١٦سنة) كمجموعة مميزة وبلغ عددهم(١٠ناشئين)والأخرى مجموعة غير مميزة ممثلة في نادي النصر كمجموعة غير مميزة وبلغ عددهم(١٠ناشئين)ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين لحساب الثبات .

جدول (٢) المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

معامل الارتباط	ثبات الاختبارات				قيمة ت	صدق الاختبارات				الاختبارات البدنية والمهارية
	التطبيق الثاني		التطبيق الأول			المجموعة المميزة	المجموعة غير المميزة	ع	س	
	ع	س	ع	س						
**٠,٩٨٧	٠,١١٨٧٢	١,٤١٣٣	٢٩١٩٦٠	٢,٠٣٣٣	٤,٣٣٦-	١٢٨,٠٠	٨,٥٣	٣٣٧,٠٠	٢٢,٤٧	اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة (سرعة) (انتقالية)
٠,٣٩٢٥٢	١٢,٦٠٤٠	٠,٤٩٤٢٨	١٢,٥١١٣	٤,٥٦٤-	١٢٢,٥٠	٨,١٧	٣٤٢,٥٠	٢٢,٨٣	٩,٨٤	اختبار المسطرة (سرعة رد فعل) (الرجلين)
**٠,٨٤١	٠,٤٨٥٦١	١٥,٩٣٥٣	٠,٥٦٠٥٨	١٥,٨٧٢٧	٤,٦٨٠-	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	اختبار الجري المتعرج على شكل ٨ (القدرة) (على التوجيه)
٠,٨٨	٤,٦٣	٣٧,٥٤	٥,١٢	٣٧,٧٨	٣,٥٦١-	١٣٦,٠٠	٩,٢٤	٢٢٥,٠٠	٢٣,١٢	اختبار عشر تصويبات سلمية (يمين)
٨,٧	٥,٣٥	٣٧,٨٨	٥,٩٦	٤٠,٦٦	٣,٤٤٤-	١٣٣,٠٠	٨,٤٤	٢٢٤,٠٠	٢٣,٢٤	اختبار عشر تصويبات سلمية (يسار)
٠,٩٥	١,٦٦	٦,٢٣	١,٧٨	٥,٤٦	٤,٦٨٨-	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث (يمين)
٠,٩٢	٢,٨٨	٨,٤٤	٣,٢٩	٨,٣٥	٤,٦٩١-	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث (وسط)
٠,٨٩	١,٦٥	٥,٢٤	٢,١٨	٤,٨٣	٤,٦٩٦-	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث (يسار)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢ قيمة "ز" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٢) إنه توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية (قيد البحث)، كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث).

- **الدراسة الاستطلاعية الثالثة:** أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٥/١٧م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٣/٥/٢٠١٨م حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٩)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

١ - التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة خلال التدريب.
٢- تعريف اللاعبين لأشكال تدريبات الساكيو التنافسية ومناسبتها لهم وقدرتهم على تنفيذها

٤- توزيع أزمته التطبيق اليومي طبقا للهدف المطلوب للبرنامج.
٥- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقا للزمن الكلي للتدريب.

* **البرنامج التدريبي المقترح:** قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

أولاً: هدف البرنامج . تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة و التصويب المتنوع في كرة السلة لناشئي كرة السلة بدولة الكويت (العينة قيد البحث).

ثانياً: معايير وضع البرنامج. من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية التالية:

- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ.
- مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات.

- استخدام الباحث طريقة التدريب الفتري(مرتفع الشدة)، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري في وضع محتوى البرنامج التدريبي.
 - أداء جميع التدريبات بأعلى درجة ممكنة من السرعة الفردية.
 - تنوع التدريبات بقدر الإمكان لتحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح الفردية.
 - مراعاة خصائص المرحلة العمرية وقدراتها البدنية والوظيفية.
- ثالثاً : محتوى البرنامج :** من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال تمكن الباحث من حصر عدد من تدريبات الساكسو التنافسية كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد من التدريبات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه.
- كما تم عرض تدريبات الساكسو التنافسية المختارة على مجموعة من الخبراء مرفق (١) وهي موضحة تفصيلاً بمرفق(٨)
 - **رابعا: خصائص محتويات البرنامج.** اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (٨) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات بواقع(٥) وحدات تدريبية في الأسبوع وبإجمالي الوحدات التدريبية في نهاية البرنامج(٤٠) وحدة تدريبية يومية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٦/٢م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٨/٩م وذلك بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج.
 - الراحة بين كل تمرين ٦٠ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية.
 - الراحة بين المجموعات ٢-٤ ق ويتم قياس أقصى تكرار خلال ٣٠ث لكل تمرين كل ٣ أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.
- *خطوات إجراء تجربة البحث:**
- **القياسات القبلية:** قام الباحث بأجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٥/٢٨م وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٥/٣٠م.
 - **التجربة الأساسية:** قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية على المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٦/٢م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٨/٩م.

- القياسات البعدية: قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٨/١١م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٨/١٣م.
- *المعالجة الإحصائية: - المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء - الوسيط - معامل الارتباط - اختبار (ت) الفروق - معدل التغير.
- *عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)

ن = ٢٠

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية (قيد البحث)
		٢ع	٢م	١ع	١م		
	*١٢,٢٧	٠.٥٠	٥,٥١	٠,٤٩	٥,٧٩	ث	(اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة(سرعة انتقالية
	*٢,٩٤	١,١٢	١,٤١	٣,١٨	٠,٥٩-	سم	اختبار المسطرة (سرعة رد فعل الرجلين)
	*٤.٦٥	٠,٦٤٧١٦	١٠,٨٩	٠,٥٤٦٢٧	١٥,٨٨	ث	(اختبار الجري المتعرج على شكل ٨(القدرة على التوجيه
	* ١٠٠.٣٨	٢.٣٥	٣٢.٢٣	٣٩.١٢	٣٧.٧٧	ث	اختبار عشر تصويبات سلمية (يمين)
	* ١٦.٣٥	٢.٢٦	٣٤.٤٥	٤.٠٠	٤٠.٢٥	ث	اختبار عشر تصويبات سلمية (يسار)
	* ٨.٦٦	١.٤٥	٧.٠٠	٣.٠٠	٤.٦٧	درجة	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث(يمين)
	* ١٠٠.٣٥	٢.١٨	١١.٥٥	٧.٥٨	٨.٤٨	درجة	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث(وسط)
	* ١٢.٥٣	١.٦٨	٧.١٢	٤.١٢	٤.٥٥	درجة	اختبار التصويب من القفز من ثلاث نقاط من خلال ٣٠ ث(يسار)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (٢,٥٩)

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) و لصالح القياس البعدى . و يعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكويوالتنافسية داخل المساحات المصغرة كانت لها الدور الفعال في تطوير عنصر السرعة الانتقالية،

والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لاإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية. وكذلك قامت بتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتي أسهمت بشكل كبير ومباشر في تحسن السرعة حيث أن الزيادة التي حدثت في القوة المميزة بالسرعة نتيجة استخدام تدريبات الساكيو والتي تعمل على استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى اشتراك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض قوى وسريع يعمل على زيادة الأداء المتفجر والسرعة. وهذا ما يؤكد " اينريكو لوبيز وآخرون Enrique Lopez, et al.(٢٠٠٧)(٤) من أن العضلات القوية تعتبر بالضرورة عضلات سريعة ولهذا فالقوة العضلية من العناصر البدنية الرئيسية والتي يجب العمل على تنميتها حتى تعمل على تحسين السرعة الحركية.

وهذا ما يؤكد كلاً من " بديعة عبد السميع"(٢٠١١م)(٢) ، " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy(٢٠١٢) (١١) من 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.

كما يتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره " زوران ميلانوفيتش Zoran Milanović, et al.(٢٠١٢) (١٥) 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 " فيكرام سينغ، Vikram Singh, Remco Polman, et al.(٢٠٠٨) (١٢)، ريمكو بولمان وآخرون، Mario Jovanovic, et al.(٢٠٠٩)(١٠)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون (٢٠١١)(٩) في أن تدريبات الساكيو تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة والسرعة الحركية.

وتتفق ايضا تلك النتائج مع دراسة يونج وآخرون Young et al (٢٠٠٠م) (١٤) ووكليت وآخرون walklate et al (٢٠٠٩م) (١٣) حيث حدث تحسن واضح في السرعة نتيجة للبرنامج التدريبي المستخدم.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " فيكرام سينغ Vikram Singh, (٢٠٠٨) (١٢)، ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) (٩)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al.

(٢٠١١) (٨) فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) (١١)، زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (١٥) في التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو، وأن استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي أحدث تغير ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة مما كان له تأثير في تحسين الأداء المهارى (قيد البحث) وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة و أن التحسن كان بصورة تصاعديّة مع تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

وتتفق ايضا هذه النتائج مع نتائج أبحاث ودراسات كل من أحمد الطنطاوى ٢٠٠٥م (١) مصطفى زيدان ١٩٨٣م (٧)، علاء حلويش وعمرو حلويش ٢٠٠٢م (٥)، طارق عبد الرؤف ١٩٩٣م (٣) وذلك على أن القدرات البدنية الخاصة لها دور هام للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى وخاصة إذا كان تنمية القدرات البدنية عن طريق التدريبات الخاصة أو المشابهة للاداء المهارى.

ومما سبق عرضة و مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول و الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى التصويب المتنوع لناشئي كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات :

١- البرنامج التدريبي اظهر تأثيرا ايجابيا علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة السلة بدولة الكويت.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب المتنوع لناشئي كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية داخل المساحات المصغرة بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئي كرة القدم لدورها في تحسين القدرات البدنية الخاصة و مستوى التصويب المتنوع لناشئي كرة السلة بدولة الكويت.
- ٢- إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بكرة السلة.
- ٣- العمل علي توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية داخل المساحات المصغرة وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة السلة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد الطنطاوي (٢٠٠٥م): فاعلية تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية وأثرها على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداءات المهارية لناشئي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢- بديعة على عبد السميع (٢٠١١م): " فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز"، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات .
- ٣- طارق محمد عبد الرؤوف (١٩٩٣م): تأثير برنامج للتدريب بالأنقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان.
- ٤- م الدين (١٩٩٤م): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- عادل جودة عبدالعزيز هلال (٢٠٠٧م): فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٦-بالي(٢٠٠٣م):التدريب الرياضى- النظرية والتطبيق ، ط٤ ، القاهرة .

٧-حمد زيدان (١٩٨٣): العلاقة بين القدرات الحركية والاستعداد لممارسة كرة السلة، رسالة

دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانيا: المراجع الاجنبية :

- 8- ue Lopez, Francisco Saucedo, Enrique Navarro (2007): Analysis of the fencing lunge flight phase in EPEE , 12th Annual Congress of the ECSS, 11–14 July, Jyväskylä, Finland
- 9- Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini , Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292, 2011.
- 10- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards , Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and performance, 4, 494-505.2009.
- 11- 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.
- 12- Vikram Singh , Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmi Bai National Institute of Physical Education, Gwalior. ,2008
- 13- Bm, O'brien bj, Paton cd, and young W(2009): Supplementing regular training with short-duration sprint-agility training leads to a substantial increase in repeated sprint-agility performance with national level badminton players. Journal of strength and conditioning research \ national strength & conditioning association 23(5), Aug 2009,pp:1477-81.
- 14-/arren & Farrow Damian(2006): A review of aagility practical applications for strength and condition. Strength & conditioning journal 28(5), October 24 -29
- 15- 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 , 12, 97-103,2011.