



## The effect of S.A.Q. training on developing the endurance to perform certain complex offensive skills in young basketball players

### Abstract

The importance of this research lies in highlighting the pressing need to develop endurance and performance of complex offensive skills among young basketball players through the use of a training method such as Sakiyo, This method has proven effective in improving players' performance under physical and technical pressure, contributing to achieving better results in matches, The research aims to prepare Sakiyo-style training to develop endurance and performance of some complex offensive skills for young basketball players and to identify the effect of Sakiyo training on endurance and performance of some complex offensive skills for young basketball players, The research population included players from clubs in Wasit Governorate that actually participated in the Iraqi Youth Clubs Championship, numbering (55) After conducting pre-tests and applying the training to the experimental sample, post-tests were conducted and the statistical data was processed Several conclusions were reached the Sakiyo method contributed to improving endurance and performance of some complex offensive skills by relying on agility, speed, and motor accuracy, which enhanced the ability to perform offensive skills efficiently under pressure.

**Keywords:** S.A.Q. Style, Performance Endurance, Basketball

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



أثر تدريبات بأسلوب S.A.Q في تطوير تحمل اداء بعض المهارات الهجومية المركبة للشباب بكرة

السلة

أ. د. مازن حسن جاسم [mazin@uowasit.edu.iq](mailto:mazin@uowasit.edu.iq)

علي فلاح صبري

جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على الحاجة الملحة في تطوير تحمل القدرة واداء المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة السلة الشباب من خلال استعمال اسلوب تدريبي مثل الساكيو كما برز في دور هذه الاسلوب في تحسين اداء اللاعبين تحت الضغط البدني والمهاري مما يسهم في تحقيق افضل النتائج في المباريات، ويهدف البحث اعداد تدريبات بأسلوب الساكيو لتطوير تحمل القدرة واداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب والتعرف على اثر تدريبات الساكيو على تحمل القدرة واداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب، إذ تضمن مجتمع البحث على لاعبي أندية محافظة واسط المشاركة فعلا في بطولة أندية العراق للشباب والبالغ عددها (55)، وبعد اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التدريبات على العينة التجريبية، تم اجراء الاختبارات البعدية ومعالجة البيانات الإحصائية وتم التوصل الى العديد من الاستنتاجات ساهم اسلوب الساكيو في تحسن تحمل اداء بعض المهارات الهجومية المركبة من خلال اعتماده على الرشاقة والسرعة والدقة الحركية مما عزز القدرة على اداء المهارات الهجومية بكفاءة تحت الضغط.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : أسلوب S.A.Q , تحمل اداء , كرة السلة

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

## 1- التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة وأهميه البحث:

تعد كرة السلة من الالعاب الجماعية التي تتطلب تكاملاً عالياً بين القدرات البدنية والتحمل المهاري، خاصة بالجوانب الهجومية المركبة التي تتضمن مهارات متداخلة التي تؤدي تحت ضغط عالي من حيث المنافس والوقت ويعد تحمل الاداء العامل الحاسم في نتيجة المباريات اذا ان انخفاض قدرت الحفاظ على جودة الاداء الهجومي خلال فترة المباراة يؤدي الى تراجع قدرت التصويبية للاعبين وخصوصاً في الاوقات الحاسمة للمباريات والتي يتراجع فيها الاداء نتيجة التعب.

ان عملية تحسين المستوى والوصول والاستمرار الى المستويات العليا أصبحت تمتاز بالصعوبة لاعتمادها على الطرائق التقليدية في عملية التدريب، اذ ان عملية الوصول الى هذه المستويات تتطلب المام المدربين بكل ماهو حديث ومنها كافة الوسائل والأساليب، وان تحقيق النتائج الايجابية لا تتم الا من خلال الارتقاء بالأساليب التي تساعد المدربين واللاعبين على القيام بالواجب المطلوب سواء كان جانب بدني او فني حيث اصبح للأساليب التدريبية الحديثة الاثر الاساسي في مختلف الفعاليات الرياضية بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة، واسلوب الساكيو الذي يهدف الى تطوير السرعة والرشاقة والتوازن بوصفهما متغيرات مؤثرة في الاداء المهاري تحت الجهد والضغط مما يعزز قدرة اللاعب على الاداء السريع والفعال تحت ظروف اللعب المتغيرة.

من هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على الحاجة الملحة في تطوير تحمل القدرة واداء المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة السلة الشباب من خلال استعمال اساليب تدريبية مثل التاباتا والساكيو كما برز في دور هذه الاساليب في تحسين اداء اللاعبين تحت الضغط البدني والمهاري مما يسهم في تحقيق افضل النتائج في المباريات.

## 1-2 مشكله البحث:

تتطلب لعبة كرة السلة اداء مهاري وبدني عالي، ولا سيما في المهارات الهجومية المركبة التي تتكرر بشكل مكثف خلال مجريات المباريات اذ تعد المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة من اهم المكونات الفنية التي تعتمد على التكامل بين التحمل البدني ودقة الاداء المهاري ويظهر ذلك بوضوح في فئة الشباب الذين يعانون من ضعف في تحمل الاداء تحت الضغط البدني خلال المباريات مما يؤدي الى انخفاض مستوى التنفيذ المهاري خصوصاً خلال الفترات الحاسمة من المباريات ومن خلال الملاحظات

الميدانية للباحث وجد هنالك خلل في قدرة اللاعبين على المحافظة على جودة الاداء المهاري المركب عند تكرار الاداء ضمن اللعب السريع ويرتبط هذا القصور بغياب توظيف اساليب تدريبية حديثة تعتمد على الدمج بين الشدة البدنية والدقة مهارية ومن ابرزها تدريبات الساكيو التي تعد من الاساليب الحديثة المعتمدة على الجهد العالي والتحفيز العصبي العضلي ومن هنا برزت الحاجة الى دراسة تأثير هذا الاسلوب على تطوير اداء المهارات الهجومية المركبة بوصفها من المتغيرات الحاسمة في رفع كفاءة الاداء الفني والبدني للاعبين كرة السلة الشباب.

### 1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات بأسلوب الساكيو لتطوير اداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على اثر تدريبات الساكيو على اداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب.

### 1-4 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية لمجموعتي البحث في بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري : لاعبي أندية محافظة واسط بكرة السلة.
- 2- المجال أزماني : 3-12-2024 ولغاية 6-3-2025.
- 3- المجال المكاني : قاعة الشهيد ميثم حبيب المغلقة.

### 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-2 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتجانستين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) لملائمة وطبيعة المشكلة المراد حلها .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة واسط البالغ عددهم (55) لاعباً يمثلون اربعة أندية تلعب في دوري محافظة واسط للشباب للموسم الرياضي 2024 - 2025 وكما مبين بالجدول (1) وتم اختيار عينة البحث المتمثلة بلاعبين شباب نادي الكوت الرياضي بالطريقة العمدية وعددهم (15) لاعباً أي بنسبة 27.2 % من مجتمع البحث، وتم توزيع العينة عشوائياً الى مجموعتين متكافئتين بواقع (6 لاعبين) لكل مجموعة مع الاستعانة بثلاثة لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

## الجدول (1)

يبين حجم مجتمع البحث طبقاً للأندية التي ينتمون إليها

ت	اسم النادي	اللاعبين
1	داموك	6
2	المنتظر	4
3	الكوت	6
4	الشهداء	4
	المجموع	20

## 2-2-1 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

من اجل البدء مع العينة من خط شروع واحدة ويكون للمنهج التجريبي الأثر في خلق الفروق بين المجموعتين قام الباحثان بأجراء تجانس وتكافؤ العينة.

حيث تم إجراء التجانس لكل مجموعة باستعمال قانون معامل الالتواء في متغيرات الوزن والطول والعمر التدريبي.

## جدول (2)

يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	س	ع	معامل الالتواء
1	الوزن	كغم	75.00	4.44	0.2221
2	الطول	متر، سم	178.33	5.01	-0.96945

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

تكملة

تكملة

3	العمر التدريبي	شهر	44	2.50	-0.96825
---	----------------	-----	----	------	----------

حيث يتضح من الجدول اعلاه ان معامل الالتواء قد بلغ ما بين (-1 الى 1) مما يؤكد تجانس المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات السابقة , أما تكافؤ المجموعتين فقد تم في المتغيرات التابعة.

## الجدول(3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المدروسة

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
1	تحمل أداء المهارة المركبة (v.cuf) ، الدوران ، استلام الكرة والتصويب السلمي).	درجة	0.935	0.966	0.91	
2	حمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي).	درجة	0.971	0.985	0.93	
3	تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي).	درجة	0.901	0.949	0.85	

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والاجنبية.

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

فريق العمل المساعد.

الخبراء والاكاديميين.

الوسائل الاحصائية لنظام (spss)

2-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

كرات سلة عدد (10).

شريط لقياس الطول.

ساعة توقيت الكترونية عدد (3) صينية الصنع.

شواخص بلاستيكية عدد (25).

صافرة عدد (2).

ميزان الكتروني صيني الصنع.

استان تصوير.

حاسوب نوع (dell) امريكي الصنع.



كرة طبية عدد (1).

سلم تدريبي عدد (1).

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

قام الباحثان بتحديد المتغيرات التي لها العلاقة بالدراسة والتي تتلأ مع طبيعة المشكلة وعرض استمارة استبيان على السادة الخبراء لتحديد اهم الاختبارات التي تقيس المتغيرات المدروسة:

1- الاختبارات المهارية (مهارات كرة السلة الهجومية المركبة): (احمد كريم لطيف، 2016)

الاختبار الاول:

1-اسم الاختبار: تحمل أداء المهارة المركبة (v.cut، الدوران، استلام الكرة والتصويب السلمي).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل أداء المهارة المركبة (v.cut، الدوران واستلام الكرة والتصويب السلمي).

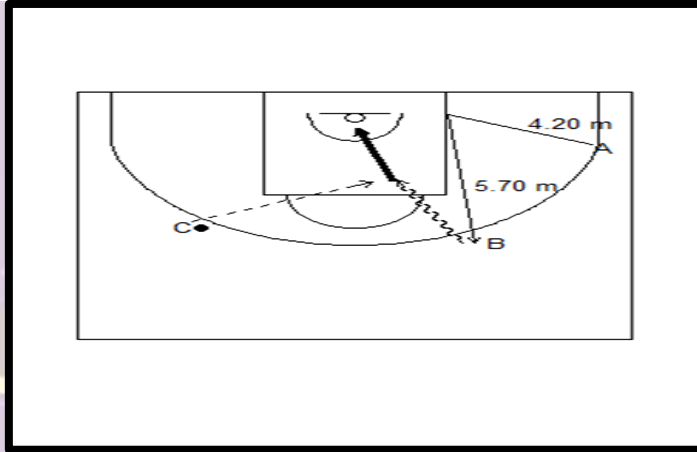
الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، كرة سلة عدد (5)، شريط لاصق، شواخص عدد (5)، صافرة، ساعة توقيت.

وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية ينطلق من أسفل الهدف الى مسافة (4,20) في النقطة (a) ومن ثم الدوران باتجاه النقطة (b) مسافة (5,70) م ثم الدوران والانطلاق نحو الهدف لاستلام الكرة من النقطة (c) وعمل التصويب السلمي وكما مبين بالشكل أعلاه. ويكرر الأداء لمدة 40 ثانية كما في الشكل (1).

التسجيل :

- يحسب لكل محاولة ناجحة (تنتهي بتهديف ناجح ) ثلاث نقاط.
- يحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بتهديف فاشل ) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة تحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



شكل (1)

يوضح اختبار تحمل أداء المهارة المركبة (v.cut، الدوران، استلام الكرة والتصويب السلمي

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: تحمل أداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي). (احمد كريم لطيف، 2016)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل أداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول)، استلام الكرة والتصويب السلمي).

الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة ، كرة سلة عدد (5) ، شريط لاصق ، شواخص عدد (5)، صافرة ، ساعة توقيت .

وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية ينطلق الى النقطة (b) والتي

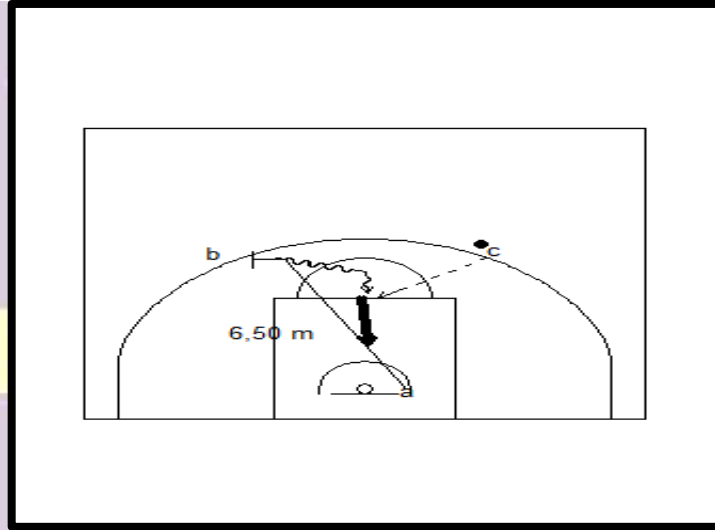
تبعد (6,50) م للقيام بالحجز الهجومي ثم الدوران والانطلاق

لاستلام الكرة من النقطة (c) وعمل التصويب السلمي نحو الهدف وكما مبين بالشكل أعلاه. يكرر الأداء لمدة 40 ثانية كما في الشكل (2) .

التسجيل :

- تحسب لكل محاولة ناجحة ثلاث نقاط (تنتهي بتهديف ناجح).
- تحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بمحاولة فاشلة) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



شكل (2)

يوضح اختبار تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب (السلمي).

#### الاختبار الثالث:

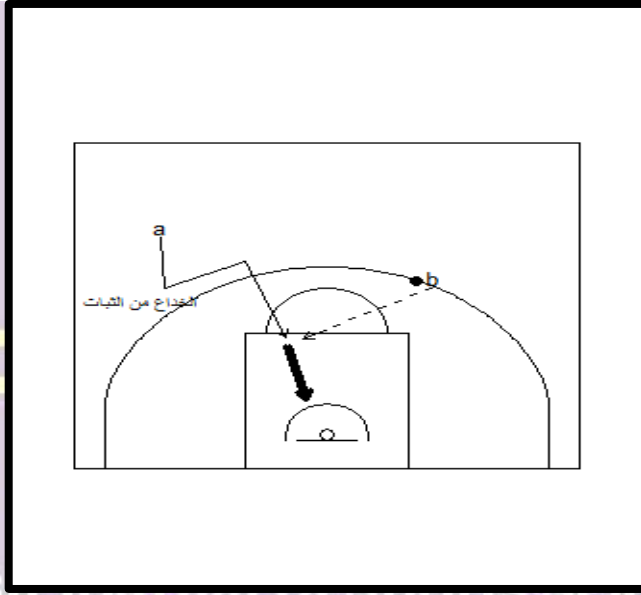
أسم الاختبار: تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات, استلام الكرة والتصويب السلمي).  
الغرض من الاختبار: قياس تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات, استلام الكرة والتصويب السلمي). (احمد كريم لطيف، 2016)  
الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة , كرة سلة عدد (5) , شريط لاصق , شواخص عدد (5) - صافرة , ساعة توقيت.

وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية يقوم بعملية خداع المدافع الواقف في النقطة (b) بالميل الى جهة معينه ثم يقوم باستلام الكرة وعمل التصويب السلمي نحو الهدف وكما مبين بالشكل أعلاه. ويكرر الأداء لمدة 40 ثانية كما في الشكل رقم (3).

#### التسجيل :

- تحسب لكل محاولة ناجحة ثلاث نقاط (تنتهي بتهديف ناجح )
- تحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بمحاولة فاشلة ) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



شكل (3)

يوضح اختبار تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات، استلام الكرة والتصويب السلمي).

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى وهي دراسة تجريبية اولية يعمد اليها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحث بهدف اختيار اساليب البحث وادواته، على عينة البحث الرئيسية وبالغ عددهم (3) لاعبين، في تمام الساعة الثالثة من عصر يوم السبت الموافق 2024/12/14 وهدفت الى:

- 1- معرفة امكانية تطبيق التدريبات على اللاعبين وتقنينها من حيث الشدة والحجم والراحة.
- 2- مدى صلاحية الادوات المستخدمة في تطبيق التدريبات.
- 3- معرفة الزمن اللازم لأداء التدريبات.
- 4- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 5- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد واسناد الواجبات اليهم.

#### 2-4-3 الاسس العلمية للاختبارات:

#### 2-4-3-1 صدق الاختبارات:

صدق الاختبار يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله (محمد صبحي حسانين 2004)، ويعني ايضا مقدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله سواء كانت قدرة او صفة بدنية او خاصية من الخصائص او سمة من سمات الشخصية (محمد الياسري، 2010).

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

يعد الاختبار صادقاً ظاهرياً اذا كان صالحاً في ظاهره وبصورة مبدئية من خلال النظر الى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها وتمثيل الفقرات مبدئياً للأهداف المقيسة مما يوحي بأن الاختبار يبدو من حيث ظاهره انه مناسب الى حد ما لقياس الغرض المطلوب.

لذا قام الباحث بإيجاد الصدق بطريقة الصدق الظاهري للاختبارات عن طريق المقابلة الشخصية مع الخبراء والمختصين وعرض الاختبارات المستعملة في البحث عليهم للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، ومدى ملاءمتها لمستوى افراد العينة.

كما قام الباحث بإيجاد معامل الصدق عن طريق ايجاد معامل الصدق الذاتي وهو "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة الى الدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس ويقاس بالجزر التربيعي لمعامل الثبات. والجدول (5) يبين ذلك.

معامل الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{الثبات}}$

#### 2-4-3-2 ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار هو "درجة الاتساق او التجانس بين نتائج مقياسين في تطوير صفة او سلوك ما او هو قدرة الاختبار على اعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف اذا ما اعيد على نفس الافراد (موسى النبهان، 2004)، ويعرف ايضاً انه تكرر الاختبار مرة او اكثر على نفس العينة او على عينات أخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الظروف فإنه يعطي نتائج معنوية أي وجود ارتباط كبير معامل بين النتائج في كل مرة (علي سلوم جواد، 2004).

تم ايجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار (test-retest)، ويؤكد (محمد صبحي حسانين، 2004) ان هذا الاسلوب هو اكثر الطرق صلاحية واكثرها شيوعاً واستعمالاً لإيجاد معامل الثبات فيما يخص اختبارات الاداء في التربية البدنية والرياضية، اذ يتم اعادة تطبيق الاختبار على نفس المجموعة وفي نفس الظروف مرة اخرى بعد انقضاء مدة زمنية، اذ يعبر معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الاول والثاني عن معامل الثبات.

اجري التطبيق الاول للاختبارات على مدار يوم وهو الاثنين بتاريخ (2024/12/16) على نفس عينة التجربة الاستطلاعية، ثم اعيد تطبيق الاختبارات بعد (7) ايام بتاريخ (2024/12/23) وعلى العينة وفي ظروف مشابهة قدر الامكان، اذا يؤكد (محمد صبحي حسانين، 2004) ان مدة اسبوع بين التطبيق الاول والثاني في حال اختبارات الاداء في التربية الرياضية تعد مناسبة للحصول على معامل الثبات. ثم استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات، وبعد الكشف في الجدول (5) عن دلالة معاملات الارتباط وجد ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة

الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) والتي تساوي (0.811) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول (5) يبين ذلك.

#### 2-4-3 موضوعية الاختبارات:

قام الباحث بشرح الاختبارات إلى جميع اللاعبين من دون استثناء لضمان فهم أفراد العينة لطبيعة وطريقة الأداء وما هو الهدف من الاختبار، وبما أن الاختبارات المستخدمة في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي إذ إن التسجيل قد تم بحساب المسافة المقطوعة بالومتر ووحدات الزمن بالثانية وأجزائها وعدد النقاط، لذلك فان الاختبارات المستخدمة تعد ذات موضوعية عالية والجدول (4) يبين ذلك.

#### 2-4-4 الاختبار القبلي:

قام الباحث وفريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق (2024 /12/26) في قاعة الشهيد ميثم حبيب المغلقة وتم مراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف متشابهة قدر الامكان وضمان توفرها في الاختبارات البعيدة ولكلا المجموعتين التجريبيتين.

ومن اجل الحصول على نتائج دقيقة ولان افراد العينة من فئة الشباب تطلب ذلك تسلسل الاختبارات بشكل لا يؤدي الى اجهادهم.

#### 2-4-6 التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية يوم الاحد الموافق 2024/12/29 والانتهاه منها يوم الخميس الموافق 2025/2/20 اذ قام الباحث بتطبيق التدريبات بأسلوب (الساكيو) ينظر ملحق (1)، الهدف منها تطوير تحمل اداء المهارات المركبة بكرة السلة وقد استند الباحثان على علم التدريب عند وضع التدريبات وقد اشتمل البرنامج التدريبي على ما يلي:

- 1- مدة تطبيق التدريبات التي أعدها الباحث والتي طبقت ضمن البرنامج التدريبي بلغ (8) اسابيع بواقع (3) وحدات في الاسبوع ايام(الاحد والثلاثاء والخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية(24) وحدة علماً أن تطبيق التدريبات كانت في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- 2- كان زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة اما القسم الرئيسي فكان زمنه (90) دقيقة وقام الباحث بتطبيق التمرينات خلال جزء من القسم الرئيسي والذي كان زمنه يتراوح بين (25-30) دقيقة.
- 3- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري بأسلوب المحطات.
- 4- اقتصر العمل مع المجموعة التجريبية أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



5- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث حددت الشدة المطلوبة والتموج بها وبشدد تتراوح ما بين (85%-100%).

6- استخدم الباحثان مبدأ التموج الاسبوعي في اعطاء التمرينات مبدئ (1:3) اذ يشير (محمد حسن علاوي) الى اهمية التموج في الحمل التدريبي " إذ يساعد ذلك في اكتساب الفرد القدرة على التكيف والملاءمة للمتطلبات المختلفة والتطبيق العملي والممارسة الفعلية.

#### 7-4-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ولكلا المجموعتين التجريبتين في يوم الاحد 2025/2/23 وبنفس أسلوب (الاختبارات القبليّة) مراعيًا بذلك مكان الاختبارات القبليّة وزمنها وظروفها وتسلسلها والفريق المساعد والاهزة والادوات قدر الامكان.

#### 5-2 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث الحقبة الاحصائية للعلوم النفسية والتربوية (SPSS)

#### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين والضابطة في القدرات الحركية:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية:

عرض وتحليل نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية (الساكيو).

#### الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين

القبلي والبعد في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية (الساكيو).

مستوى الثقة تحت (0.05)	قيمة "ت" المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة الاختبار	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
0.031	2.544	3.242	17.112	3.822	15.81	درجة	الاختبار الاول
0.028	2.722	4.622	19.255	5.123	17.599	درجة	الاختبار الثاني
0.026	2.879	3.290	17.85	4.022	15.99	درجة	الاختبار الثالث

\* معنوي عند مستوى دلالة (0.05)



يتبين من الجدول (7):

#### الاختبار الاول (تحمل اداء المهارات المركبة):

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15.81) بانحراف معياري مقداره (3.822)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (17.112) بانحراف معياري مقداره (3.242) على التوالي وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.302)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.544)، في حين كان مستوى الثقة (0.031)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (5) ولصالح الاختبار البعدي.

#### • الاختبار الثاني (تحمل اداء المهارات المركبة):

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (17.599) بانحراف معياري مقداره (5.123)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (19.255) بانحراف معياري مقداره (4.622) على التوالي وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.656)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.722)، في حين كان مستوى الثقة (0.028)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (5) ولصالح الاختبار البعدي.

#### • الاختبار الثالث (تحمل اداء المهارات المركبة):

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15.99) بانحراف معياري مقداره (4.022)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (17.85) بانحراف معياري مقداره (3.290) على التوالي وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.86)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.879)، في حين كان مستوى الثقة (0.026)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (5) ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-1-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال الجدول (6) تبين ان النتائج معنوية لصالح الاختبار البعدي يعزو الباحث السبب في التوصل إلى تلك النتائج في تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية الاولى في الاختبارات البعدية الى تأثير التمرينات التي وضعها الباحث للمجموعة التجريبية لتدريب متغيرات الدراسة حيث ان هذه التمارين والتي هي ذات طابع بدني قوي و سريع و مقاوم للتعبد إذ قام الباحث بزيادة والشدة على حساب الراحة إذ إن من مميزات تدريب هذا المكون أن يكون و الشدة عالية حيث تم تقنين تأثير هذه الأحمال التدريبية

المناسبة لهذا المكون وهذا ما جعل تأثير الأداء البدني يشكل أكثر قوة و سرعة. حيث أن التمرينات يجب أن يكون لها هدف يعمل على التطوير سواء أكان بدنيا أو مهاريا أو خططيا كما يجب أن تتناسب مع مستوى المكون والمدة الزمنية المخصصة لها (انيتا بين، 2004).

ويتبين من جداول اعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في بعض متغيرات الدراسة، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية التمرينات بأسلوب الساكيو S.A.Q في تطوير هذه القدرات لان طبيعة هذه التمرينات تهدف الى تطوير (السرعة الانتقالية، والسرعة الحركية، وسرعة الاستجابة، والرشاقة) إذ أن التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لأهداف الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث مع كيفية تطبيقها وملاءمتها قيد الدراسة إذ مارس أفراد عينة البحث عدداً مقنناً من التكرارات لكل قدرة من القدرات الحركية مع ما يناسبها من الشدد، مما ساعد اللاعبين على تأديتها بالشكل المطلوب فضلاً عن ذلك كان لتدريبات SAQ دوراً كبيراً في ظهور تلك الفروق مع مراعاة تلك القدرات الحركية في وضع التمرينات التي أعدها من خلال استخدام الوسائل الحديثة وزيادة الحمل التدريبي بالتدرج العلمي الصحيح، وهذا ما يؤكد ( عمرو صابر، 2017 ) ان تدريبات S.A.Q يفرض عليها علامة او صفة التموج الدائم بمعنى تموج درجات الشدة والحمل لكي يتم تطوير القدرات الحركية الخاصة بهذا الاسلوب.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. ساهم اسلوب الساكيو في تحسين القدرة البدنية لدى لاعبي المجموعة الثانية من خلال تنوع اشكال التفاعل الحركي السريع حرق تدريبات عالية الكثافة والدقة.
2. ساهم اسلوب الساكيو في تحسن تحمل اداء بعض المهارات الهجومية المركبة من خلال اعتماده على الرشاقة والسرعة والدقة الحركية مما عزز القدرة على اداء المهارات الهجومية بكفاءة تحت الضغط.

##### 5-2 التوصيات:

1. ضرورة اعتماد والأساليب التدريبية الحديثة مثل تدريبات الساكيو من قبل مدربي كرة السلة لما لها دور فعال في تطوير تحمل اداء المهارات الهجومية مع تحقيق الاقتصاد بالجهد والوقت.
3. أهمية استخدام تدريبات الساكيو في تطوير أداء المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة السلة الشباب لما تتضمنه من مكونات تدريبية تعزز الجوانب الحركية والانفعالية تحت ظروف التعب البدني.

4. إجراء دراسات وبحوث أخرى باستعمال اساليب الساكيو على فئات عمرية مختلفة ومهارات وفعاليات مختلفة ولكلا الجنسين في كرة السلة.

### المصادر

- احمد كريم لطيف: أثر تمارينات اللاكتيك الديناميكي والفارترك في تطور التحمل الخاص وأداء أهم المهارات الهجومية المركبة لشباب كرة السلة، اطروحة دكتوراه منشورة، جامعة بابل ٢٠١٦ ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ط6، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010).
- موسى النبهان: اساسيات القياس في العلوم السلوكية ، (عمان، دار الشروق، 2004).
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، (جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004).
- انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة،(دار الفاروق ،القاهرة ،2004).
- عمرو صابر واخرون: تدريبات الساكيو الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية، ط1 (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2017).

### ملحق (1)

#### تمارين اسلوب SAQ

##### التمرين 1:

يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين ، يمسك اللاعب الأول الكرة بيده وعند سماع الصافرة يقوم بالركض والمحاوره بالكره بعد القفز من فوق المانع مسافة 3 متر ثم زكراك بين الشواخص ثم الركض مسافة 3 متر الى الوصول للشاخص ومن ثم الرجوع بخط مستقيم الى نقطة البداية يجري اللاعب مسافة 10 متر .

##### التمرين 2:

يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين يقوم اللاعبون عند سماع الإشارة بالمناولة بينهم لمسافة 5متر وعند انطلاق الصافرة يتم الركض بأقصى سرعة لمسافة 8 متر ومن ثم الرجوع الى نفس المجموعة

##### التمرين 3:

يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين مع وضع علامات (أحمر، أخضر، أزرق، برتقالي) على بعد 5م من خط البداية للاعبين وعلامات ملونة على بعد 5 م، يجري اللاعب الأول من كل مجموعة مع إشارة المدرب 5 م ثم يقف اللاعب على خط عند العلامة باتزان وينتظر إشارة المدرب، يرفع المدرب احد العلامات الأربعة عالياً ويجري اللاعبان بسرعة للمس احد العلامات الموجودة على الأرض ويجري اللاعب 8 متر في كل مرة

##### التمرين 4:

يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين وعند اللاعب الأول الكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالركض مع المحاورة بالكرة الى الشاخص ومن ثم العودة الى بداية مع ترك الكرة قرب الشاخص والرجوع بدون كرة، يجري اللاعب مسافة 14 متر.

## ملحق (2)

## المنهج التدريبي

- زمن التدريبات في الوند التدريبية من القسم الرئيسي 20-30دقيقة
- المكان: قاعة الشهيد ميثم حبيب المغلقة
- الهدف: تطوير تحمل القدرة وتحمل اداء المهارات الهجومية المركبة.

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الوند	الراحة		المجميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التمارين	الوندات
		بين المجميع	بين التكرارات						
29.5 دقيقة	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	1	1
	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	2	
	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	3	
29.5 دقيقة	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	4	2
	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	5	
	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	6	
29.5 دقيقة	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	7	3
	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	8	
	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	9	

P-ISSN:2707-7845 الاسبوع الثاني

- زمن التدريبات في الوند التدريبية من القسم الرئيسي 20-30دقيقة.
- المكان: قاعة الشهيد ميثم حبيب المغلقة
- الهدف: تطوير تحمل القدرة وتحمل اداء المهارات الهجومية المركبة.

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الوند	الراحة		المجميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التمارين	الوندات
		بين المجميع	بين التكرارات						
29.5 دقيقة	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	1	1

تحت

تحت

	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	2	
	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	3	
29.5 دقيقة	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	4	2
	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	5	
	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	6	
29.5 دقيقة	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	7	3
	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	8	
	11.75 د	60 ثا	30 ثا	3	3	45 ثا	85%	9	

## للعلوم الرياضية

ملاحظة/ يمنح اللاعب راحة دقيقة واحدة عند الانتقال من تمرين الى اخر.  
Wasiat Journal of Sports Sciences

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439