

تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي بعض الاداءات المهارية المركبة لدى لاعبات نادى سوهاج الرياضى لكرة السلة

أ.د/عادل إبراهيم أحمد
أ.د/أحمد خضري محمد
أ.د/أنجي عادل متولي
م/عبير حسن شاكر

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين، ومتقدمين، إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوي ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوي دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا قطاع البطولة فقط، فلكل مستوي طريقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين مستمر لمستوي اللاعبين، حيث لا يتوقف مستوي التدريب عند حد معين، فالتقدم مضطرد وما نصفه اليوم بالمستوي الجيد، لا يصبح في الغد جيدا. (صالح، ٢٠١٧، ص٧)

ويعد التدريب في كرة السلة ميدانا متنوعا طبقا لتطور اللعبة أولا وإلى الطرائق المختلفة التي يتبعها المدربون في مجال التدريب ثانيا، ومن خلال الإيمان بأن إعداد الفريق أصبح اليوم لا يعتمد على النواحي الفنية والخططية فحسب بل يتعداها إلى مجالات تخصصية وعلمية عديدة، ومما لا شك فيه أن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطورا ملحوظا في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية ومنها رياضة كرة السلة مما يساعد المدرب في الإعداد الصحيح للطرائق الهجومية والدفاعية التي يستخدمها ضد الفرق الأخرى في المنافسات وكيفية إعداد فريقه لمواجهة الطرائق الهجومية والدفاعية للفرق الأخرى. (ياسمين، ٢٠١٥، ص٧)

والمدربون الرياضيون واللاعبون وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، وتدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر إحدى وأحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي.

(عمرو وآخرون، ٢٠١٧، ص٩)

تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية. (عمرو وآخرون، ٢٠١٧، ص٩)

تمارس تدريبات الساكيو S.A.Q كبرنامج إضافي (تكميلي) بجانب تدريبات المقاومة والتي تمارس في صالات الجيم للاستفادة من ناتج القوة العضلية المكتسبة من تدريبات المقاومة ونقلها للأداء الميداني من خلال تدريبات الساكيو S.A.Q. (عمرو وآخرون، ٢٠١٧، ص٩)

*أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

**أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

***أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

****معيدة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج

يستخدم المدربون الرياضيون تدريبات الساكيو S.A.Q لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوافر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك وغيرها، إلى أنها وبالرغم من أهميتها لا يمكن أن تحل محل الطرق التقليدية، فهي نظام مكمل للبرنامج التقليدي يهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوي الأداء المهاري وحدث التكيفات اللازمة. (عمرو واخرون، ٢٠١٧، ص ٩)

هي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لإهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغير الاتجاه والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي، بالإضافة الي التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل. وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة. (فرحات، ٢٠٠٩، ص ٩، ١٠)

يشير شيارر وايبو (2006) young & Sheppard إلى إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها التساؤلات من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي، والى ان يوجد اجماع في المجال الرياضي حول ماهية ومفهوم الرشاقة، وهذا قد يعزى ارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية. (Sheppard, et,2006, page919)

ويشير عمرو صابر حمزة واخرون (٢٠١٧م) الى أن تدريبات الساكيو تعد مناسبة لجميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لإهتمامها بتحسين اللياقة البدنية الخاصة، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة، ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو S.A. Q كجزء رئيسي داخل البرنامج التدريبي أو كبرنامج مستقل، ويمكن استخدامها في بناء العضلات وتقويمها من خلال إضافة المقاومات الى تربياتها لتحاكي أنظمة تدريبات القوة الانفجارية والبليومترك. (عمرو واخرون، ٢٠١٧، ص ١٥)

ويذكر فيلمورجان، بالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكيو تعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت نتائجها وذلك الى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (Velmurugan,et,2012,page432)

كما يستخدم المدربون الرياضيون تدريبات الساكيو S.A.Q لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوافر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك وغيرها، إلا أنها وبالرغم من أهميتها لا يمكن أن تحل محل الطرق التقليدية، فهي نظام مكمل للبرنامج التقليدي يهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوي الأداء المهاري وحدث التكيفات اللازمة. (عمرو واخرون، ٢٠١٧، ص ٩)

ويشير عويس علي الجبالي (٢٠٠٣م) الي مدي أهمية تحسين القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس والتركيز الأعلى على تلك القدرات البدنية الخاصة من أجل تفعيل وتنمية الأداء الحركي الخاص بذلك النشاط والذي ينعكس على تحسين إستراتيجيات اللعب المختلفة. (الجبالي، ٢٠٠٣، ص ١٧، ١٨)

ويعتبر الإعداد البدني في كرة السلة من أهم مقومات نجاح اللعبة، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات العالية وتهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات كرة السلة التي تعتبر أحد

الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي الى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول الى المستويات العالية في رياضة كرة السلة. (محمود واخرون، ٢٠١٧، ص ٢٠١٩) وتعتبر المتغيرات البدنية واحدة من أهم دعائم الأداء في نشاط كرة السلة، حيث أن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق بقدرات الفرد الكائن، وتعتبر تنمية القدرات البدنية من العوامل الهامة للوصول لأعلي المستويات الرياضية، ويتم تحسين هذه القدرات البدنية لدي اللاعبين بإستخدام الأساليب المختلفة خلال فترات متصلة من فترة الإعداد. (بالبيسفرس واخرون، ١٩٩١، ص ٣٧)

ويري ديليكسترت ووجوهن **Delexart & Cohen** (٢٠٠٥م) أن الخصائص البدنية هي في غاية الأهمية للاعب كرة السلة في أي مستوى من اللعب وبالتالي يتطلب الأداء الأمثل وجود درجة عالية من اللياقة البدنية، حيث يجب إثراء مهارات كرة السلة بالمتطلبات البدنية اللازمة والتي تعتمد على بعضها البعض. (Delextrat A, Cohen D, 2009, page 1975) واتفق كلا من **Wissel** (١٩٩٥م)، **ليبرمان وكيلن Liberman&Cline** (١٩٩٦م)، **ماركوس Marcuse** (١٩٩٦م)، **ايدجكوبي Edjacoby** (١٩٩٧م) على أن عملية تحسين القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة من أهم الواجبات التدريبية لمواجهة متطلبات رياضة كرة السلة، وأضافوا أيضا أن الإعداد البدني هو القاعدة الأساسية في صنع وإعداد لاعبي كرة السلة أصحاب المستويات العالية.

(Edjacoby, A, 1997, page 35)، (Liberman&Cline, 1996, page 98)، (Marcuse, B, 1996, page 23)، (Wissel, 1995, page 32)

ويشير **كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين** (١٩٨٠م) أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعا لإختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الأداءات المهارية وكمياتها، مما جعل لهذه الأداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد أشكالاً وإستخدامات متعددة تختلف كليا عن الأخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت إستخدامه والهدف منه، والإعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والإتجاهات المستخدمة، وعلي ذلك فلاعب كرة السلة يتجه في أدائه الي التنوع والتغيير وفقا لإختلاف ظروف اللعب المستمر. (كمال واخرون، ١٩٨٠، ص ١٥٤:١٥٥)

ويذكر **علي محمد العجمي** (٢٠٠١م) أن كرة السلة تتميز بكثير من الأداءات المهارية المركبة ونعني بالأداء المركب إندماج المرحلة النهائية من المهارة الاولي مع المرحلة التمهيديّة من المهارة الثانية، ولذلك فإن طبيعة كرة السلة تحتم على اللاعبين إستخدام تدريبات حركية في أشكال مختلفة بحيث تؤدي كل مهارة دورها المحدد في الأداء الكلي بالطريقة التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المهارى. (العجمي، ٢٠٠١، ص ٢٩)

وتتميز الأنشطة الرياضية المختلفة بكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة، ويعني الأداء الحركي المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد لها

بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل الرمية الحرة في رياضة كرة السلة. (علاوي واخرون، ١٩٨٧، ص ٤٣)

حيث يؤكد جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ (١٩٩٠م) أن الأداءات والأفعال الحركية في الأنشطة الجماعية تتميز بأنها ذات طابع متغير، وتستهدف تحقيق أفضل النتائج خلال الظروف ذات التغيرات الكثيرة والفجائية. (علاء الدين واخرون، ١٩٩٠، ص ١١٥)

ويذكر سلوان صالح جاسم، هلال عبد الكريم، خالد نجم عبد الله (٢٠١٦م) أن كرة السلة هي لعبة أو فعالية رياضية يمارسها داخل الملعب فريقين يتنافسون لمحاولة إيصال الكرة إلى سلة الفريق الآخر وإدخالها داخل هذه السلة لإحراز النقاط، مستخدمين القابليات البدنية والعقلية بصورة أداءات فردية، مهارية، جماعية وخطية لتحقيق الإصابات.

(سلوان واخرون، ٢٠١٦، ص ٢١)

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

مشكلة البحث:

وقد قامت الباحثة بملاحظة بعض مباريات عينة الدراسة في موسم ٢٠١٩ - ٢٠٢٠م، حيث تم تحليل عدد (٤) مباريات لعينة الدراسة ومقارنة نتيجة الفترات الأربعة للفريق في الأهداف المسجلة للفريق والأهداف المسجلة ضده وتبين أنه في الشوط الثاني ينخفض أداء اللاعبين في الأداء الهجومي ويظهر ذلك في الأهداف المسجلة له، وتبين أيضاً أن أداء اللاعبين إنخفض من نسبة ٤٨% في الشوط الأول إلى ١٣% في الشوط الثاني، وكذلك في الأداء الدفاعي ويظهر ذلك في عدد الأهداف المسجلة ضد الفريق فنجد أن أداء اللاعبين إنخفض دفاعياً في الشوط الثاني عن الشوط الأول، فكانت نسبة أداء الفريق المنافس ١٧% ووصلت في الشوط الثاني الي ٤٧% للأداء الهجومي للفريق الآخر مما يدل علي إنخفاض المستوى الدفاعي للاعبين عينة البحث. مرفق (١)

وقد رأت الباحثة أن إنخفاض مستوى أداء اللاعبين في الشوط الثاني من المباراة قد يرجع إلى إنخفاض مستوى اللياقة البدنية لديهم وقد يكون ذلك له تأثيراً واضحاً على مستوى الأداء المهاري (الهجومي - الدفاعي).

وتري الباحثة أن إمتلاك لاعب كرة السلة للقدرات البدنية والحركية التي تعتمد عليها لعبة كرة السلة تحتاج الى أساليب تدريبية تساعد علي تحسين الأداء حتى نصل باللاعب لأعلي المستويات.

ومن خلال دراسة وتحليل المراجع والدراسات السابقة والمرتبطة (١)، (٤)، (٨)، (١٥)، وتبين للباحثة ندرة الأبحاث العلمية التي تناولت تدريبات الساكيو في لعبة كرة السلة، وهذا مما دفع الباحثة للقيام بالدراسة الحالية لمعرفة تأثير تدريبات الساكيو على بعض الأداءات المهارية

المركبة ومستوى الأداء البدني في لعبة كرة السلة وذلك بهدف الإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين في لعبة كرة السلة من خلال دراسة بعنوان "تأثير استخدام تدريبات الساكيو على المتغيرات البدنية الخاصة وبعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة السلة " أهمية البحث والحاجة اليه:

تري الباحثة ان أهمية هذا البحث تتمثل فى:

- (١) مواكبة التطور العلمي في مجال التدريب الرياضي الحديث.
 - (٢) التحقق من تأثير استخدام تدريبات الساكيو في تنمية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة السلة.
 - (٣) تشجيع مدربي ولاعبين كرة السلة على تغيير أساليب التدريب التقليدية.
- أهداف البحث:

(١) يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبين كرة السلة بنادي سوهاج الرياضى.

فروض البحث:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية على مستوى أداء بعض الاداءات المهارية المركبة لدى لاعبين كرة السلة لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

(١) تدريبات الساكيو S.A.Q: نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية Speed، وسرعة تغيير الاتجاه Agility، والسرعة الحركية التفاعلية Quickness.(عمرو وآخرون، ٢٠١٧، ص١٣)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم تجريبي يعتمد على مقارنة المتوسطات القبليّة والبعدية لمجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبين كرة السلة الدرجة الأولى قطاع الصعيد والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة. مرفق (٢)

عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية متمثلة في لاعبين كرة السلة الدرجة الأولى بنادي سوهاج الرياضي والتابع لمحافظة سوهاج والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة وبلغ قوامها (15) لاعبة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين من عينة الدراسة الأساسية.

تجانس وتوصيف عينة البحث:

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١-	العمر الزمني	سنة/شهر	٢٠,٨٠	٠,٧٨٨	٠,٤٠٧	١,٠٧٤-
٢-	الطول	سم	١٦٧,٥	٥,٤٤	٠,٣٢١-	٠,٦١٤
٣-	الوزن	كجم	٦١,٦٠	٩,٢١	١,١٨٠	٠,٦٩٢-
٤-	العمر التدريبي	سنة/شهر	٨,٣٠	٠,٨٢٣	٠,٨٦٧-	١,٠٤٣-

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين (± 3) حيث تراوح ما بين $(-0,687 : 1,180)$ ، وكذلك معامل التفلطح حيث تراوح ما بين $(-1,074 : 0,614)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجانس عينة قيد البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفلطح في الإختبارات المهارية المركبة لعينة البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	استلام ثم تمرير	الدرجة	٣.٨٠	٠,٧٨٨	٠,٤٠٧	١,٧٠٤-
٢	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاورة ثم تمرير	الدرجة	٤.٢٠	٠,٧٨٨	٠,٤٠٧-	١,٧٠٤-
٣	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	الدرجة	٣.٥٠	٠,٧٠٧	١,١٧٩	٠,٥٧١
٤	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاورة ثم تصويب من القفز	الدرجة	٤.٧٠	٠,٨٢٣	٠,٦٨٧	١,٠٤٣-
٥	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى	الدرجة	٣.٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

تابع جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفلطح في الإختبارات المهارية المركبة لعينة البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
٦	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم تمرير	الدرجة	٤.٠٠	٠,٦٦٦	٠,٠٠	٠,٨٠١
٧	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	الدرجة	٣.٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

٢,٧٧-	٠,٤٨٤	٠,٥١٦	٤.٤٠	الدرجة	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى	٨
-------	-------	-------	------	--------	---	---

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (- ٠,٤٠٧ : ١.١٧٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (- ١.٧٠٤ : ٠.٨٠١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات المهارية قيد البحث
مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبات كرة السلة بنادى سوهاج الرياضى.
 - المجال المكانى: تم تطبيق التجربة الأساسية (تدريبات الساكيو) والقياسات (القبلية، البعدية) على ملعب نادى سوهاج الرياضى.
 - المجال الزمنى: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢١/٨/١٠م وحتى ٢٠٢١/١٠/١٩م.
- ٤/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات:

- تتطلب طبيعة البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:
- استمارات البحث. مرفق (٥)، مرفق (٦)، مرفق (٧)
 - اختبارات الاداءات المهارية المركبة. مرفق (١١)
 - تدريبات الساكيو. مرفق (٨)
- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث والقياس.

استمارات البحث:

- استمارات تسجيل وجمع البيانات الخاصة بعينة البحث فى متغيرات البحث المهارية مرفق (١٠، ١١)
- الاداءات الهجومية المركبة قيد البحث:
- بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث العلمية مثل دراسة (شبل، ٢٠١٥م) (النمر، ٢٠٢٠م)، قام الباحث بتحديد الاداءات المهارية المركبة وقد أمكن التوصل إلى ٨ أداءات مهارية مركبة وتحديد الاختبارات المناسبة لها بعد استطلاع آراء السادة الخبراء وهم:

جدول (4)

الاداءات الهجومية المركبة قيد البحث والاختبارات المستخدمة فى قياسها

م	المهارة	وحدة القياس	الاختبار المستخدم
١	استلام ثم تمرير	درجة	استلام ثم تمرير
٢	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاورة ثم تمرير	درجة	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاورة ثم تمرير
٣	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز
٤	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاورة ثم تصويب من القفز

استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	٥
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم تمرير	درجة	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم تمرير	٦
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٧
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	٨

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس:

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

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الاولى إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث، وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من ١٠ / ٨ وحتى ٢٣ / ٨ / ٢٠٢١م، وقوامها (٥) لاعبات من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بنادي سوهاج.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية واختبارات الاداءات المهارية المركبة المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أولاً: الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق الاختبارات على نوعين من الصدق هما:
أ- الصدق الظاهري (صدق وصفي): وتمثل هذا النوع من الصدق في اتفاق المحكمين على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث، وأنه صادق في قياس ما وضع من لقياسة.
ب- الصدق الذاتي (الصدق الإحصائي): ويقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول التالي يبين معاملات الصدق الإحصائي للاختبار المهارية:

جدول (٤)

معاملات الصدق الإحصائي للاختبارات المهارية قيد البحث.

معامل الصدق الإحصائي	الاختبارات
٠.٩٤	استلام ثم تمرير
٠.٩٣	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاوره ثم تمرير
٠.٩٠	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز
٠.٩٣	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاوره ثم تصويب من القفز
٠.٩٤	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي

٠.٩٣	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم تمرير
٠.٩٠	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز
٠.٩٣	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي

يتضح من جدول (٤) أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق، وهذا يؤكد ما أتفق عليه المحكمون.

ثانياً: حساب الثبات للاختبارات المهارية:

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ٥)

م	الاختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
١	استلام ثم تمرير	٤.٢٠	٠,٨٣٦	٤.٠١	٠,٨٢٩	٠,٩٨١
٢	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاوره ثم تمرير	٤.٦٠	٠,٥٤٧	٤.٤٠	٠,٥٤٧	٠,٦٦٧
٣	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٣.٦٠	٠,٨٩٤	٣.٨٠	٠,٨٣٦	٠,٨٦٩
٤	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاوره ثم تصويب من القفز	٤.٨٠	٠,٨٣٦	٤.٦٠	٠,٨٣٦	٠,٩٨٠
٥	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	٣.٠٠	٠,٠٠	٣.١٠	٠,٤٥٧	٠,٩٧١
٦	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم تمرير	٤.٠٠	٠,٠٠	٤.٢٠	٠,٤٤٧	٠,٩٨٠
٧	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٣.٠٠	٠,٠٠	٣.٢٠	٠,٤٤٧	٠,٩٨٣
	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	٤.٤٠	٠,٥٤٧	٤.٦٠	٠,٥٤٧	٠,٦٦٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دالة ٠.٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط نو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لدى عينة التقنين وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٥ حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٦٦٧ : ٠,٩٨٣) مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة على عينة التقنين وقوامها ٥ لاعبات من ناشئى نادى سوهاج الرياضى وهم من خارج العينة الأساسية للدراسة وتضمنت هذه الدراسة تطبيق وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي يوم ٢٤/٨/٢٠٢١م، وتهدف هذه الرسالة الى:

- التأكد من ملائمة محتوى تدريبات الساكيو للمرحلة السنوية (عينة البحث).

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تطبيق تدريبات الساكيو.

وتوصلت الدراسة: ملائمة تدريبات الساكيو لعينة البحث والهدف الذي يسعى الى تحقيقه وتوافر الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق تدريبات الساكيو.

تدريبات الساكيو:

- خطوات تصميم التدريبات (قيد البحث).

- تحديد الهدف من التدريبات.

- تحسين الاداءات المهارية المركبة وذلك من خلال تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة.

أسس وضع تدريبات الساكيو:

- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
 - مناسبة محتوى التدريبات للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
 - تحديد القدرات البدنية للاعبين لكرة السلة.
 - تحديد القدرات البدنية المناسبة للاداءات المهارية المركبة.
 - تحديد محتوى الوحدات التدريبية التكميلية وأزمنتها.
 - تحديد الفترات الزمنية للتدريبات والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة.
 - تحديد طرق التدريب المستخدمة.
 - مراعاة مبادئ التدريب (الخصوصية - الحمل الزائد - التكيف - التدرج)
- تطبيق تدريبات السايكو:

جدول (6)

رأي الخبراء في تحديد محاور تطبيق تدريبات السايكو وتوزيع الوحدات

م	عناصر البرنامج	توزيع الوحدات	نسبة الاتفاق
١	مدة البرنامج	شهرين	١٠٠%
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع	١٠٠%
٣	عدد الوحدات	٢٤ وحدة تدريبية تكميلية أسبوعياً	٨٧,٥%
٤	زمن الوحدة التكميلية	٣٠ دقيقة	٨٥%
٥	تشكيل وحدة الحمل	٢:١	٧٥%
٦	درجة الحمل	عالي	٦٢,٥%
٧	طريقة التدريب المستخدم	فتري مرتفع الشدة - تكراري.	٨٠%
٨	الاختبارات المستخدمة	اختبارات قدرات بدنية واداءات مهارية مركبة لناشئ كرة السلة.	١٠٠%

يتضح من جدول (٦) وبعد الحصول على تلك المحاور الأساسية للتدريبات المقترحة قامت الباحثة بوضع التدريبات في صورتها النهائية ويوضح جدول (١١) تقسيم تدريبات السايكو خلال فترة الاعداد الخاص. مدة تطبيق التدريبات: مدة التطبيق شهرين (٨ أسابيع) بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية وزمن الوحدة ٣٠ق

جدول (7)

تقسيم تدريبات السايكو داخل البرنامج

الفترة	تدريب السايكو	عدد الأسابيع	عدد الوحدات	نوع التدريب المستخدم	أهداف التدريب
الاعداد الخاص	الوحدات الفردية	٢	٦	فتري مرتفع الشدة، تكراري	تنمية عناصر تدريبات السايكو بشكل مفرد.
	الوحدات الزوجية	٣	٩	فتري مرتفع الشدة، تكراري	التدريب علي دمج عناصر تدريبات السايكو بشكل زوجي (أي تدريب كل عنصرين معا)
	الوحدات الجماعية	٣	٩	فتري مرتفع الشدة، تكراري	التدريب علي دمج عناصر تدريبات السايكو بشكل جماعي (أي تدريب كل الثلاث عناصر معا)

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٧ / ٨ / ٢٠٢١ وحتى ١٩ / ١٠ / ٢٠٢١ لمدة (٨) أسبوع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية تكملية أسبوعية وكان زمن الوحدة (٣٠ ق).

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي خلال الفترة من ٢٦ / ٨ / ٢٠٢١ م بنادى سوهاج الرياضى واشتملت القياسات على قياسات مستوى الاداءات المهارية المركبة لعينة البحث.

القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي خلال الفترة من وحتى بنادى سوهاج الرياضى بنفس الإجراءات التي تمت فى القياس القبلي.

٣/٥ المعالجات الإحصائية:

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

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- التقلطح.
- اختبار (ت) .
- اختبار (ف) .
- اختبار (L.S.D)
- نسب التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج:-

عرض نتائج فرض البحث: الذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهارى المركب لدي (عينة البحث) لصالح القياسات البعدية."

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي فى مستوى الأداء المهارى المركب لعينة قيد البحث

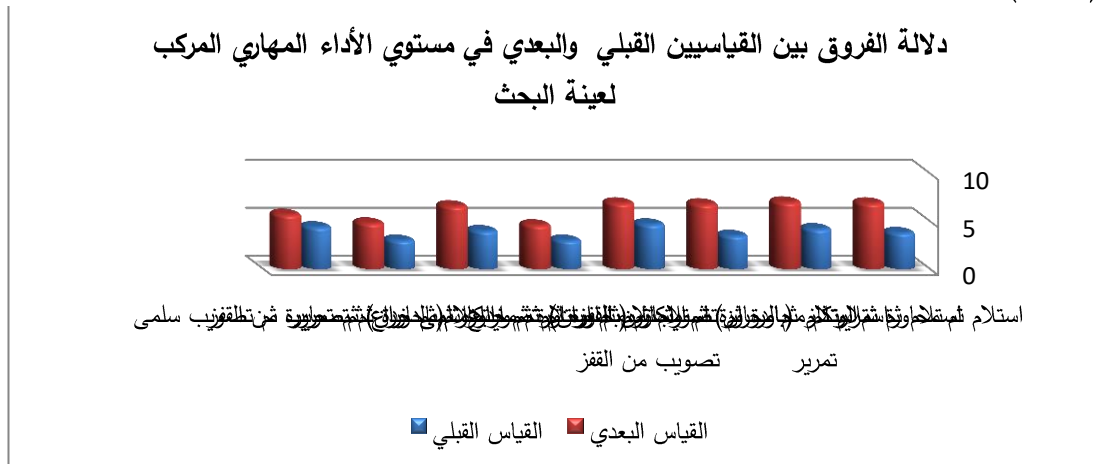
(ن=١٠)

م	الأداءات المهارية المركبة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	استلام ثم تمرير	الدرجة	٠,٧٨٨	٣.٨٠	٦.٩٠	٠.٩٩٤	٢.٢	٧.٦١
٢	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز (بالدوران) ثم محاورة ثم تمرير	الدرجة	٠,٧٨٨	٤.٢٠	٧.٠٠	٠.٦٦٦	٢.٨	٩.٦٣
٣	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	الدرجة	٠,٧٠٧	٣.٥٠	٦.٨٠	٠,٦٣٢	٣.٣	١٢.٦٧
٤	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز	الدرجة	٠,٨٢٣	٤.٧٠	٦.٩٠	٠,٧٣٧	٢.٢	٥.٦٥

							(بالدوران) ثم محاوره ثم تصويب من القفز	
٩.٧٩	١.٦٠	٠,٥١٦	٤.٦٠	٠,٠٠	٣.٠٠	الدرجة	استلام ثم محاوره ثم تصويب سلمى	٥
١١.٧٥	٢.٦٠	٠,٦٩٩	٦.٦٠	٠,٦٦٦	٤.٠٠	الدرجة	استلام ثم محاوره ثم ارتكاز (بالدوران) ثم تمرير	٦
١٣.٥٠	١.٨٠	٠,٤٢١	٤.٨٠	٠,٠٠	٣.٠٠	الدرجة	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب من القفز	٧
٦.٩١	١.٣٠	٠,٤٨٣	٥.٧٠	٠,٥١٦	٤.٤٠	الدرجة	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمى	٨

قيمة ت عند مستوى $0.05 = 2.228$

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي الأداء المهاري المركب لعينة البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٦٥ : ١٣.٦٧) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥).



شكل (١)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي الأداء المهاري المركب لعينة البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج فرض البحث: الذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي الأداء المهاري المركب لدي (عينة البحث) لصالح القياسات البعدية."

يتضح من نتائج جدول (٨) والشكل البياني (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة لصالح متوسط القياس البعدي في مستوي الأداء المهاري المركب للاعبات كرة السلة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٦٥ : ١٣.٦٧)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين () .

ويرجع الباحث ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث لتدريبات (S.A.Q) والذي اشتمل على تدريبات ذات طبيعته خارجيه تحاكي وتتماشي مع الأداء المهاري للاداءات المهارية المركبة في لعبة كرة السلة والذي انعكس بشكل كبير على مستوي اللاعبين، فالأداء المهاري مرتبط بشكل كبير بنتيجة تحسن الأداء البدني وهذا يوضح تحسن مستوي الاداءات المهارية المركبة.

ويؤكد الباحث أن سبب تقدم لاعبات أفراد العينة في القياس البعدي عن القبلي لمستوي الأداء المهاري المركب للاعبات كرة السلة (قيد البحث) إلى تدريبات الساكيو والذي احتوي على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين لكنه لا يستغل تدريبات (S.A.Q) كما هو مطبق على أفراد العينة ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث في المجموعة في نتائج القياس البعدي هو الحد لتحديد مستوى التقدم.

وأن سبب تقدم اللاعبات عينة البحث في القياس البعدي عن القبلي في مستوى الأداء المهاري المركب للاعبات كرة السلة (قيد البحث) إلى تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتي تم تطبيقها على أفراد العينة ولذلك يكون مقدار التحسن في الاداءات المهارية المركبة (قيد البحث) الحادث في أفراد العينة في نتائج القياس البعدي هو الحد الفاصل في تحديد مستوى التقدم في الأداء المهاري.

ويشير كلاً من محمد صابر بريقع وابيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م) ص (١٠_٢٤) محمد محمود ابراهيم (٢٠١١) ص (٢٥_٤٠) وحسن علاوي (٢٠١٥) ص ٦١؛ أن تنمية السرعة والرشاقة والسرعة الحركية (S A Q) تعمل على التوازن بين متطلبات الأداء المهاري وامكانيات اللاعب وقدراته الخاصه حيث يؤدي اندماجها معا إلى إتساق داخلي وإلى إعادة تشكيل الأداء والإرتقاء في مستوى قدرات اللاعبين.

ويري كلاً من جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) وايلين وديع (٢٠٠٧) م، والفت هلال (٢٠١٦) ص ٤٥؛ وطارق حمودي (٢٠٠٥) ص ٩١؛ وظافر هاشم ومازن الطائي (٢٠١٤) ص ٨٥؛ وعبد السلام محمد مشتاق (٢٠١٢)؛ أنه يجب إتقان المهارات الأساسية لرياضة كرة السلة لكي تمكن اللاعب من تحقيق الفوز والحد من الخطأ في أدائه حيث أنها تؤدي لأسس وقواعد علميه محدد.

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة كلا من سامح محمد مجدي (٢٠٠٥م) وفيكرام سينج Vicram Sing (٢٠٠٨م)؛ ونيفين حسين محمود (٢٠١٦)؛ وعمرو صابر وبيداء طارق (٢٠١٤)؛ حيث كانت أهم النتائج تحسن مستوى الأداء المهاري نتيجة السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (S.A.Q).

وتتفق تلك النتيجة ايضا مع ما أشارت إليه دراسة كل من (زوران ميلانو فيتش) وآخرون zoran Milano Vitc (٢٠١٢) ص ٣٣، ودراسة أرجونان Argonan (٢٠١٥)، والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات (S.A.Q) لها تأثير إيجابي على القدرات البدنيه الخاصة والاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على الذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري المركب لدي (عينة البحث) لصالح القياسات البعديه".
الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث والاجراءات المتبعة واستنادا على النتائج التي تم التوصل اليها، تمكن الباحث من التوصل الي الاسينتاجات التالية: -

١- أدت تدريبات الساكيو (S.A.Q) إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداءات المهارية المركبة (قيد البحث) مما يدل على فاعلية تدريبات ال (S A Q) عن غيرها من التدريبات.

٢- أظهرت نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية ومستوي الاداءات المهارية المركبة (قيد البحث) للاعبات كرة السلة.

التوصيات:

استنادا على ما اشارت إليه النتائج وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي: -

- ١- الاسترشادات بمحتوي تدريبات الساقو (S.A.Q) لما حققته من نتائج لها تأثير ايجابي على العينة قيد البحث.
- ٢- استخدام الاختبارات (البدينية-المهارية) للقياسين والتقييم المستمر للوقوف على المستوى الفعلي للاعبين، حتى يتسنى للمدربين التواصل لمواطن الضعف والقوة، لبناء وتصميم تدريبات تتفق مع نتائج الاختبارات للعبات كرة السلة.
- ٣- توعية المدربين، ومخططي الاحمال بضرورة استخدام الاتجاهات الحديثة للمراحل السنوية والانشطة الرياضية المختلفة.
- ٤- يوصي الباحث بمواصلة دراسة تدريبات (S A Q) بمتغيرات اخري وإجراء دراسات مماثلة علي المهارات المتقدمة في لعبة كرة السلة.

المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- أحمد شادي النمر: تأثير استخدام تدريبات تحمل السرعة المتغيرة على بعض المتغيرات المهارية لهجومية في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٠ الجزء ٣، ٤١٥-٤٤٠، ٢٠٢٠م.
- ٥- أحمد عبد الحميد عمارة: "أسس التدريب الرياضي"، ط١، دار الوفاء للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٦- أحمد محمد الطنطاوي: فاعيلة تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية وأثرها على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوي الأداءات المهارية لناشئ كرة السلة، دكتوراه، كلية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ٧- أحمد مصطفى محمد شبل: تدريبات القدرات التوافقية وأثرها على بعض المهارات الهجومية لدي ناشئ كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، ٢٠١٥م.
- ٨- أحمد نور الدين سليم: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساقو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٦م.
- ٩- أشرف محمد موسي: تأثير استخدام تدريبات الساقو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٨٣، ٢٠١٥م.

- ١٠- امر الله البساطي: دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١١- امر الله البساطي، محمد كشك: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٢- بالببببفروس، ألفاريز: أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحي، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، ١٩٩١م.
- ١٣- جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ: علم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٠م.
- ١٤- حسن السيد أبو عبده: الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٥م.
- ١٥- حسيني سيد أيوب وآخرون: كرة السلة المنهجية، المتحدون للطباعة، الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ١٦- حمدي قاسم شلبي: إثر برنامج تدريب الأثقال على الأداء المهاري في كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس، ١٩٩٥م.
- ١٧- حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ١٨- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٩- خالد سيد صلاح الدين: تأثير فترة المنافسات على ديناميكية بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠١م.
- ٢٠- راوية محمد مصباح: تأثير تدريبات الساكيو S.A. Q على بعض القدرات ومستوى الأداء المهاري في التنس الأرضي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - المجلد ٨٦ العدد ٤، ٢٠١٩م.
- ٢١- ريسان خريبط مجيد: التخطيط للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٢٢- زكي محمد حسن: "أسلوب تدريب (S.A.Q) أحد أساليب التدريب الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق)"، دار الكتابة الحديثة، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٢٣- سامح محمد مجدي: "فاعلية تدريبات (S.A. Q) على مستوى التوافق الحركي والأداء المهاري لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة"، م. انتاج علمي، ٢٠٠٥م.
- ٢٤- سامية إسماعيل أحمد: تأثير استخدام تدريبات S.A.Q على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المهارية الهجومية لكرة السلة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ٢٥- سلوان صالح جاسم، هلال عبد الكريم، خالد نجم عبد الله: أساسيات لعبة كرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، ٢٠١٦م.
- ٢٦- صالح محمد صالح: الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٧م.
- ٢٧- عادل جودة عبد العزيز محمد: فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٢٨- عادل رمضان بخيت، محمود حسين محمود، أحمد خليفة حسن: كرة السلة النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.

- ٢٩- عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر، بورفؤاد، ١٩٩٤م.
- ٣٠- عبد الرحمن زكريا أحمد: تأثير استخدام تدريبات نقص الأكسجين بالقناع على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠١٩م.
- ٣١- عصام أحمد حلمي: التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٣٢- علي فهمي البيك: عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده: "الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي"- نظريات وتطبيقات، دار النشر، منشأة المعارف الجزء الثاني، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٣٣- علي فهمي البيك، شعبان إبراهيم محمد: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٣٤- علي محمد العجمي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المعدات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- ٣٥- علي محمد طلعت: تأثير استخدام تدريب المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٣م.
- ٣٦- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٣٧- عمرو صابر حمزة، نجلاء البدري نور الدين، بديعة علي عبد السميع: تدريبات السايكو (الرشاقة التفاعلية، السرعة الحركية التفاعلية)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٣٨- عويس علي الجبالي: التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق، الطبعة الرابعة، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٣٩- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة السلة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٠- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٤١- ليلى فرحات: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ٢٠٠٩م.
- ٤٢- ليلى السيد فرحات: "القياس في التربية الرياضية" - مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٤٣- محمد أحمد همام سيد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السايكو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، ٢٠١٨م.
- ٤٤- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٥- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٤٦- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٧- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٤٨- محمد صبحي حسانين: القياس والنقويم في التربية البدنية والرياضية (الجزء الأول)، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٤٩- محمود حسين محمود، عادل رمضان بخيت، أحمد خليفة حسن: كرة السلة (النظرية والتطبيق)، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.

- ٥٠- مدحت صالح سيد: دراسة عملية للقدرة الحركية للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٦م.
- ٥١- مصطفى عبد الباقي هاشم: دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوب التدريب البليومتري والتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٥م.
- ٥٢- مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسي: تعليم ناشئ كرة السلة، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٥٣- مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٥٤- نفين ممدوح محمد: نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي كرة السلة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٥٥- نيفين حسين محمود: " تأثير تدريبات السايكو على تطوير اداء مهارات الهجوم لدي فتيات رياضة الجودو"، المؤتمر العلمي حول المرأة، ٢٠١٦م.
- ٥٦- وائل عصام الدين: تأثير التدريب التنافسي خلال فترة الاعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠١م.
- ٥٧- وجدي مصطفى عبد الفتاح: " نظريات وتطبيقات الاعداد البدني للناشئين في مجال الرياضة"، متطلبات علمه وتطبيقية. رقم الايداع (٧٣٢٦)، ٢٠١٦م.
- ٥٨- ياسر أحمد سيد: تأثير برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٠م.
- ٥٩- ياسر ذكريا عبد المنعم: تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تحسين بعض الأداءات المهارية الهجومية الفردية المركبة لصغار لاعبي كرة السلة تحت (١٢) سنة، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٠م.
- ٦٠- ياسمين مصطفى عبد المنعم: المرجع المنير لكرة السلة الدولية، دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٥م.
- ٦١- أسعد على أحمد الكيكي: دراسة تنبؤية بالأداء المهارى المركب من خلال بعض القدرات البدنية لناشئ كرة السلة، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي، ج٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٦٢- اسلام توفيق محمد السرسى: تأثير تنمية التوافق العضلى العصبى على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة، دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٦٣- ايمان عبد الحسين شندل: تأثير تمرينات تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد ١٦، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠١٢م.
- ٦٤- رشا طالب ذياب: تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة، العدد الثاني، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠١٢م.

- ٦٥- راجح فوزي أحمد: تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٢م.
- ٦٦- عادل جودة عبد العزيز: فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٦٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦٨- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: التدريب الرياضي (أسس مفاهيم-تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٦٩- حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٧٠- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٧١- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط٤، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٧٢- حسيني سيد أيوب وآخرون: كرة السلة المنهجية، المتحدون للطباعة، ط١، الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٧٣- مفتي ابراهيم حماد: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٧٤- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 75- **Alokumar:** Effect of S.A.Q Drills on swimming performance. Banasthali university, (2016)
- 76- **Asadi, A., Arazi, H.:** Effects of high-intensity plyometric training on dynamic balance, agility, vertical jump and sprint performance in young male basketball players. JSR, 4 (1), 2012, 35-44.
- 77- **Baechle, T, Earle , R., & Wathen, D. (٢٠٠٠):** Essentials of strength training and conditioning . second edition, China; Human.
- 78- **Bobbart, M.f:** Drop Jumping as training mething for jumping-sports medicine, Aukl&g(1),jan,1990.
- 79- **Bop Davis, others:** physical education and the study of sports, ed mosby. M.S.h, 1995.
- 80- **Delextrat A, Cohen D.:** strength, power, speed, and agility of women basketball players according to playing position, Journal of strength and conditioning Research, 23(7): 2009, P1975-1981.
- 81- **Edjacob, A.:** Applied Techniques in Track and field, leisure press, New York, 1997.
- 82- **Hal wissel:** Basket steps to success co, U.S.A, 1994.
- 83- **Hochey R.V:** physical fitness, the pathway to healthful living thed, the c.v, Moby co, London,1991.
- 84- **Librman&Cline:** Basketball for women, Human Kinetics, 1996.
- 85- **Marcuse, B.:** Basketball Basics, contem porary Books, 1996.
- 86- **Mario Jovanovic, et al:** Effects of Speed, Agility, Quickness Training Method on Power Performance in Elite Soccer Players, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 25, Issue 5, p 1285-1292, 2011.
- 87- **Mario Jovanovic, Goran Šporis, Darija Omecen, Fredi Fiorentini:** Effect of speed, agility, quickness Training Method on power performance in elite soccer players, journal of strength and conditioning research, 25 (5), 2011 / 1285 – 1292.
- 88- **Mexas, k.; Tsitskaris, G; Kyriakou, D; Garefis, A.:** Comparison of effectiveness of organized offences between two different

championships in high level basketball, international journal of performance analysis in sport, volume 5, number 1, June 2005, pp 72-82.

- 89- **Remco Polman, Jonathan Bloom Field and Andrew Edwards:** Effects of SAQ Training and small-sided Games on Neuromuscular functioning in untrained subjects, International Journal of sports physiology and performance, 2009, P4, 494 – 505.
- 90- **Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006):** Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9): 919 – 932.
- 91- **Stolen, T., chamari,k, castagna,c & wisloff,U.:** physiology of soccer: An update, sports medicine,35(6),501-536,(2005).
- 92- **Velmurugan G. & Palanisamy A.:** Effect of SAQ Training and plyometric Training on speed Among college men kabaddi players, Indian journal of applied research, volume: 3 Issue, 2012: 11,43.
- 93- **Vikram singh:** Effect of S.A.Q Drills in skills of volleyball players, Department of physical Education Banaras university, Hindu, 2008.
- 94- **Wissel:** Basketball, human Kinetics, U.S.A, 1995.
- 95- **Zoran Milanovic, et al:** Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of science & medicine, 2(1): 97–103, 2012.
- 96- **MORALES, J., Greco, P. J., & Andrade, R. L.** A description of the teaching-learning processes in basketball and their effects on procedural tactical knowledge. Revista de psicología del deporte, 18(3), 469-473. 2009
- 97- **Morales, J.C.P., & Greco, P.J.** A influência de diferentes metodologias de ensinoaprendizagem- treinamento no basquetebol sobre o nível de conhecimento tático processual. Revista brasileira de educação física e esporte, 21(4), 291-299. 2007
- 98- **DAVIS, B. et al.** Physical education and the study of sport, uk: harcourt publishers ltd., p. 284-285,2000
- 99- **GALLIGAN, F. et al** Revise for advanced pe for edexcel. Oxford; heinemann educational publishers, p. 102-108.2002
- 100- **Stöckel, T., Weigelt, M., & Krug, J.** Acquisition of a complex basketball-dribbling task in school children as a function of bilateral practice order. research quarterly for exercise and sport, 82(2), 188-197. 2011

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية

- 101- <http://www.brianmac.co.uk/continuum.htm#ref> Skill Classification
- 102- http://lib.oup.com.au/secondary/health/PDHPE/HSC/Student%20Book/PDHPE_HSC_e_chapter_Ch8.pdf Chapter 8: how does the ACQUISITION OF SKILL affect performance? pp148-169