**ملخص البحث باللغة العربية**

**تأثير تدريبات S.A.Q بإستخدام كرة السلة علي بعض المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة**

* **هدف البحث :**

يهدف البحث إلى **تصميم برنامج تدريبي يعتمد علي الدمج بين تدريبات S.A.Q وتدريبات كرة السلة في أدائها ومعرفة تأثيره علي تطوير كلاً من :**

1. **مستوي المهارات الهجومية للعينة قيد البحث .**
2. **مستوي القدرات التوافقية للعينة قيد البحث .**

* **فروض البحث :**

1. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث في مستوي المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة .
2. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لناشئ كرة السلة .

* **منهج البحث:**

إستخدم **الباحث المنهج التجريبي**، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي ذو (القياس القبلي والبعدي) **لمجموعة واحدة** وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

* **عينة البحث:**

تم إختيار عينة البحث **بالطريقة العمدية** من ناشئ كرة السلة **تحت 14 سنة بنادي بنها الرياضي** وبلغ عدد العينة الأساسية (16) ناشئ ، وبلغ عدد العينة الإستطلاعية 10 ناشئين منهم (5) ناشئين تحت 16 سنة (مجموعة مميزة ) ، (5) ناشئين تحت 14 سنة .

* **أهم النتائج :**

1. البرنامج التدريبي أظهر تأثيراً إيجابباً علي تطوير القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لناشئ كرة السلة .
2. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدي لعينة البحث في مستوي أداء المهارات ( المحاورة – سرعة التمرير – التصويب السلمي – التصويب من الثبات ) لناشئ كرة السلة .
3. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدي لعينة البحث في القدرات التوافقية ( تحديد الوضع – ضبط الإيقاع – الربط الحركي – التنظيم – التنويع – الإتزان الحركي ) لناشئ كرة السلة .
4. نسب التحسن في مستوي الأداء المهاري الهجومي تراوح ما بين (17% : 70%) ، بينما في القدرات التوافقية تراوحت ما بين (13% : 35%) للعينة قيد البحث .
5. الإستعانة بالأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة يعطي نتائج دقيقة وسريعة .

* **التوصيات:**

**إستناداً الى ما توصل إليه من نتائج ، يوصى الباحث بما يلى:**

1. الإستعانة بتدريبات **S.A.Q** بإستخدام كرة السلة لتطوير مستوي القدرات التوافقية لناشئين كرة السلة .
2. الإعتماد علي تدريبات **S.A.Q** باستخدام كرة السلة ضمن البرامج التدريبية التي تهدف لتطوير مستوي الأداء المهاري لناشئين كرة السلة .
3. الإهتمام والتركيز علي تطبيق تدريبات **S.A.Q** باستخدام كرة السلة علي المراحل السنية المختلفة للاعبي كرة السلة .
4. إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد علي تدريبات **S.A.Q** باستخدام كرة السلة لمعرفة تأثيرها علي الإعداد البدني والخططي للاعبي كرة السلة .
5. توجيه فكر مدربي المراحل السنية المختلفة في كرة السلة إلي تدريبات **S.A.Q** باستخدام كرة السلة .