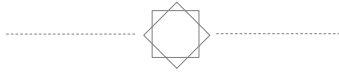


<https://www.doi.org/10.31918/twejer.2251.20>

e-ISSN (2617-0752) p-ISSN (2617-0744)



تأثير تدريبات السايكو على مستوى بعض القدرات الحركية وضرربة الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي

أ.د. أسامة عبدالرحمن علي

م. دلاور كريم عمر محمد

قسم الرياضة، فاكولتي التربية، جامعة سوران كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر

dlawer.humer@soran.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على مستوى بعض القدرات الحركية وضربة الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى تطبيقية ، وذلك بتطبيق القياسين القبلي – البعدي لكل مجموعة ، وقد قام الباحثان بإجراء الدراسة على لاعبي التنس بنوادي سوران – رواندوز – سنور (تحت ١٨ سنة) والمسجلين بسجلات الاتحاد المركزي للتنس الأرضي في إقليم كردستان العراق وعددهم (٢٢) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية و(٤) لاعبين من الاتحاد المركزي للتنس الأرضي ومن خارج عينة الاساسية البحث كعينة استطلاعية . وتم استبعاد (٢) لاعبين منهم لعدم الانتظام في التدريب، وبذلك أصبحت عينة البحث قوامها (١٦) لاعبا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (٨) لاعبين، استخدم الباحثان الاختبارات القدرات الحركية إضافة إلى المصادر العربية والأجنبية، وقد أشارت النتائج إلى أن برنامج تدريبات الساكيو أدى إلى التحسن في المتغيرات: القدرات الحركية إذ بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير العدو ٣٠ متراً 28.4 % ، وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب 10.05 % ، وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير العنكبوتي 13.03 % ، وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير تمرير كرة التنس على الحائط ٢٥ ث 8.43 % وأدت التدريبات على الساكيو إلى تحسن ضربات الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي حيث بلغت نسبة التحسن في ضربة الارسال المستقيم 9.53 %

تأثير تدريبات السايكو على مستوى بعض القدرات الحركية وضربة الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ مقدمة البحث

رياضة التنس من الرياضات التي شهدت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة وتزايد الاهتمام بها وأصبحت تستأثر اهتمام الكثيرين مما جعلها واحدة من أكثر الألعاب شعبية في دول عديدة من العالم، كما تعد من الألعاب الرياضية المهمة التي تؤدي دورا أساسيا في إعداد الفرد بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا من خلال تنمية قدراته وإمكانياته للمشاركة الإيجابية في خدمة المجتمع. (الكازمي، ٢٠٠٠، ٣٨)، وتتصف رياضة التنس بمجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية الرفيعة، فلا احتكاك من أي نوع ولا عدوان ولا عنف، وهناك آداب تعبر عن التقاليد العريقة للتنس مثل تحية المنافس وتحية الحكام والجمهور عقب انتهاء المباراة، مما يخلق سلوكا اجتماعيا يؤدي إلى الاحترام والبعد عن التعصب وتنمية العلاقات الاجتماعية بصورة جيدة. (احمد، ٢٠٠٠، ٢٣)

ويعد الارسال أحد الضربات الهجومية المهمة في أداء هذه الفعالية وأن اللاعب الذي يحسن ضربة الارسال بشكل جيد يستطيع أن يقدم مستوى جيدا أثناء المباراة، ويستخدم اللاعبون المتقدمون في إقليم كردستان العراق أداء ضربة الارسال المستقيم كونه يتمتع بالسرعة والقوة، لذلك فهو يحصل صفة مهمة للاعب والمدرّب لتحقيق أفضل انجاز، وأن وجود ضعف متباين من لاعب لآخر في استخدام هكذا نوع من الضربات والنتائج عن عدم معرفة المتغيرات التي يتأثر بها اللاعب دون أن يشعر ويحس؛ بها لذلك وجب إجراء منهج لتطوير هذه المهارة وتحسينها وإيجاد المتغيرات التي تناسب هذه المهارة بشكل يحسن من مستوى أدائها.

حيث أن للتدريب الرياضي واجبات أساسية لا يمكن الاستغناء عن أحدها خلال عملية التدريب، وتلك الواجبات هي تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية بالإضافة إلى الجوانب التربوية، حيث تعمل هذه

الواجبات سواء التعليمية أم التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول للاعب إلى أعلى مستوى من الأداء في حدود إمكانيات وقدرات اللاعب مع المحافظة على هذا المستوى . (الجبالي، ٢٠٠٠، ٥٧)

ويشير " عبد السميع " إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولية لكل من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (عبد السميع، ٢٠١٤، ٢٣)

إن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرق وأساليب التدريب الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، وتدريبات الساكيو تعتبر إحدى أحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي . وإذا نظرنا إلى جميع الفعاليات الرياضية تقريبا وبلا استثناء نلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعة سواء للطرف العلوى أم للطرف السفلي أو كليهما معاً . وقد استطاعت تدريبات الساكيو أن تحسن من كفاءة الأداء الرياضي من خلال تنمية هذا الجانب وأصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ، وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية . (حمزة، والآخرون، ٢٠١٧، ٩)

١ - ٢ مشكلة البحث

من خلال ملاحظة ومتابعة الباحثين للبطولات في اتحاد الفرعي للتنس الأرضي في محافظة أربيل ، وما أتيح من دراسات وبحوث السابقة توصلنا إلى ما يلي:

ضعف في بعض القدرات الحركية كالسرعة الحركية والمرونة وخصوصاً أثناء الارسل وغيرها من المهارات التي تساهم في رفع كفاءة اللاعبين.

إن المدربين وكذلك اللاعبين لا يملكون القدرة الكافية عن طبيعة هذه التدريبات التي تدمج بين (السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية ، التوافق) والتي يتم التدريب من خلالها بوقت واحد ومتربطاً مع مهارة الارسل، ويعزى

الباحثان هذا إلى نقص المصادر العلمية أو قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عن كيفية ادراج هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبية، بشدد واحمال تنماشى مع شدد واحمال البرنامج التدريبي العام.

عدم تنفيذ تدريبات الساكيو خلال الوحدات التدريبية بشكل علمي صحيح من خلال تنظيم الاحمال التدريبية.

١ - ٣ هدف البحث

التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على مستوى بعض القدرات الحركية وضربة الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي.

١ - ٤ فرضيات البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات الحركية وضربة الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي ولصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات الحركية وضربة الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي ولصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات الحركية وضربة الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مصطلحات البحث:

١-٥-١ تدريب الساكيو S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية.

٢- الدراسات المشابهة:

٢-١ دراسة أحمد ،ممدوح محمد (٢٠٠٧م):

" تأثير تحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس "

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٢ ناشئ تحت ١٦ سنة من المشاركين في بطولات منطقة الوجة البحري للتنس والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للتنس ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تحسن الجانب البدني الذي أدى بدوره إلى تحسين المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة على حدة ،إستفادة الباحث من ذلك في خطوات بناء برنامج التدريبي على أساس علمي عملي حتى يمكن تحسين القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس.

٢-٢ دراسة اخيل وآخرون(٢٠١١) . Akhil, et al. :

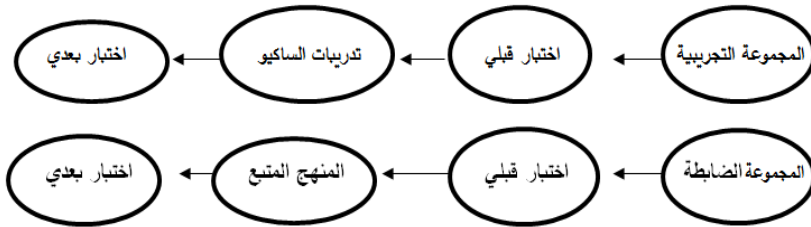
"تأثيرات تدريبات السايكو لمدة (٦) أسابيع على بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية للاعبين هوكي "

يهدف بالتعرف على تأثيرات تدريبات السايكو لمدة (٦) أسابيع على بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية للاعبين هوكي ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وبلغ قوام العينة (٣٠) مبتدئاً في الهوكي، وقاموا بتنفيذ تدريبات السايكو لمدة (٦) اسابيع وقد استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، نسبة مئوية) ، وكان من أهم النتائج أن تدريبات السايكو لمدة (٦) أسابيع أثرت إيجابيا على الطول والوزن لدى مبتدئي الهوكي.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وذلك بتطبيق القياسين القبلي – البعدي لكل مجموعة مجتمع البحث وعينة البحث ، وكما موضح بالشكل (١) التالي.



الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي واختبارات البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينة :

قام الباحثان بإجراء الدراسة على للاعبين من الإتحاد المركزي للتنس تحت ١٨ سنة من بنوادي (سوران – رواندوز – سنور) والمسجلين بسجلات الإتحاد المركزي للتنس الأرضي في إقليم كردستان -العراق وعددهم (٢٢) لاعبا تم إختيارهم بالطريقة العمدية و(٤) لاعبين من الإتحاد المركزي للتنس ومن خارج عينة البحث كعينة إستطلاعية.

وتم إستبعاد (٢) للاعبين منهم لعدم الانتظام في التدريب، وبذلك أصبحت عينة البحث قوامها (١٦) لاعبا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (٨) لاعبين كما يلي:

• المجموعة التجريبية: تطبيق برنامج تدريبات الساكيو.

• المجموعة الضابطة: تطبيق البرنامج التقليدي.

٣-٣ تجانس العينة :

للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول (١)

التوصيف الاحصائي الافراد العينة قيد البحث في المتغيرات النمو(الطول،الوزن،العمر الزمني،العمر التدريبي)

ن=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	السن	سنة	17.60	0.52	0.48-
2	الطول	سم	173.88	4.52	0.78
3	الوزن	كجم	67.56	8.51	0.10-
4	العمر التدريبي	سنة	5.12	0.98	0.46-

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

يتضح من نتائج جدول (١) التوصيف الاحصائي الافراد عينة البحث في متغيرات النمو السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي حيث انحصرت معامل

الالتواء لتلك المتغيرات ما بين (± 3) ما يدل اعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه
المتغيرات .

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات القدرات الحركية التنس
الأرضي

ن=٨

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السرعة الانتقالية	عدو 30 متر	ثانية	4.17	0.53	0.840
سرعة الحركة	العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب	ثانية	1.45	0.200	350.0
الرشاقة	الاختبار العكسوتي	ثانية	828.19	269.1	-416.0
التوافق	تمرير كرة تنس على الحائط 25 ث	تكرار	23.062	3.129	0.933

يوضح جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لبعض المتغيرات البحث البدنية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء
انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في
المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في متغير الأداء ضربة الارسال المستقيم
للاعبي التنس الأرضي

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الارسال	درجة	26.40	26.50	0.66	0.69

يوضح جدول (٣) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغير البحث الفنية والتي يتضح منها أن قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغير الفنية قيد البحث.

٣-٤ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والأجنبية .

المقابلات الشخصية.

استمارات استبيان لتحديد أهم القدرات الحركية و المهارية .

الاختبارات والقياس.

فريق العمل المساعد. (مرفق 5)

٣-٤ الأدوات المستخدمة في البحث

إن أدوات البحث هي ” الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات: بيانات، عينات، أجهزة،... وغيرها (محجوب، ٢٠٠١، ١٧٩)

وقد استخدم الباحثان في هذه التجربة الأدوات التالية:

١- كرات التنس عدد (٥٠).

٢- صافرة عدد (٢).

٣- شواخص العدد (١٠).

٤- حواجز بارتفاع (٢٠سم).

٥- أعلام بارتفاع (٧٠سم)

٦- سلالم عدد (٢).

٧- حبال مطاطية .

٨- ملعب التنس الأرضي.

الأجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٤-٤ استخدم الباحثان الاجهزة التالية :

١. ساعة توقيت الكترونية صينية المنشأ.

٢. موبايل أيفون للتصوير العدد (٧ بلاص + ١١ برو ماكس).

٣. حاسبة شخصية لابتوب نوع (hp).

٤. جهاز قياس الوزن صيني المنشأ.

٥. أقراص مدمجة (CD) عدد (٥) .

٥-٣ إجراءات البحث الميدانية:

٥-٣ - ١ تحديد القدرات الحركية في التنس الأرضي

لغرض تحقيق أهداف البحث اعتمد الباحثان إلى اتباع الخطوات الآتية :

١. اجراء مسح شامل للقدرات الحركية للتنس الأرضي ثم ادراجها في استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء ، ينظر ملحق (1).

٢. استخراج النسبة المئوية للقدرات الحركية ، حيث تم اعتماد نسبة (٨٥ % فما فوق للاختبار) وكما موضح في الجدول (٤)

الجدول (٤)

يبين النسبية المئوية للقدرات الحركية التي تم اعتمادها

ت	القدرات الحركية	النسبية المئوية
1	السرعة الانتقالية	100%
2	سرعة الحركية	100%
3	الرشاقة	100%
4	التوافق	87.5 %

وضع أكثر من اختبار لكل قدرة حركية في لعبة التنس الأرضي وعرض على السادة الخبراء والمختصين لاختيار اختبار واحد لك قدرة حركية ينظر ملحق (2) وتم استخراجها على وفق النسبة المئوية كما موضح في الجدول (٥).

الجدول (٥)

يوضح النسبة المئوية لتفاه الخبراء على اختبارات البحث.

ت	الاختبارات	النسبة المئوية للتفاه
1	اختبار قوة ضربة الارسال	100%
2	السرعة الانتقالية	100%
3	العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب	100%
4	الاختبار العنكبوتي	100%
5	تمرير كرة تنس على الحائط 25 ث	87.5 %

الاختبارات التي تم اعتمادها في البحث:

١-٦-٣ اختبارات القدرات الحركية:

- عدو ٣٠ متر
 - الاختبار العنكبوتي
 - العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب.
 - تمرير كرة تنس على الحائط ٢٥ ث. (مرفق ٤)
- اختبار المهارة ضربة الارسال المستقيم للاعب التنس الأرضي:
- اختبار قوة ضربة الارسال المستقيم (مرفق 4)

٧-٣ التجربة الاستطلاعية :

١-٧-٣ التجربة الاستطلاعية الاولى

عمد الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية أولى في يوم الخميس المصادف ٢٠٢١/٦/٣م في نادي سوران على عينة الاستطلاع البالغ عددهم (٤) لاعبين من ضمن مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو:

١. معرفة الصعوبات التي يواجه المدربون والعمل على تخطيها.
٢. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
٣. تجاوز الأخطاء في الاختبارات .
٤. مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ الاختبارات .
٥. معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المطلوبة.
٦. ترتيب تسلسل تطبيق الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث.
٧. التأكد من صلاحية الاختبارات وملاءمتها لعينة البحث.
٨. التحقق من الاسس العلمية للاختبارات.

وقد توصل الباحثان من خلال تلك التجربة إلى مجموعة من النقاط المهمة:

- تقسيم الاختبارات الى ٥ متغيرات وعلى مدى يومين
- ١- اليوم الأول خصص لتنفيذ اختبارات القدرات الحركية .
- ٢- واليوم الثاني خصص للاختبار المهاري.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ اختبار بشكل دقيق.
- حسن التنظيم والتعاون بين أعضاء فريق العمل المساعد.

٣-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

كما قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية ثانية لتمرينات الساكيو يوم الاحد (٢٠٢١/٦/١٣ م) في نادي سوران ولنفس اللاعبين وذلك للتعرف على:

١. لمعرفة مدى صعوبة وملائمة تمرينات الساكيو للعينة.
٢. معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين.
٣. ملائمة تمرينات الساكيو مع عينة البحث.
٤. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
٥. التأكد من تسلسل تنفيذ القدرات الحركية والمهارة الاساسية داخل الوحدة التدريبية.
٦. التأكد من زمن تنفيذ التمارين داخل القسم الرئيسي.

٣-٨-٨ الأسس العلمية للاختبارات:

إن جميع الاختبارات المستخدمة في البحث هي مقننة وذات أسس علمية، وبما أن الاختبار هو تمرين مقنن وضع لقياس شيء محدد، وعلى الرغم من ذلك قام الباحثان باستخراج الأسس العلمية لها من خلال إيجاد معاملات الثبات والصدق والموضوعية وكما يأتي :-

٣-٨-١ صدق الاختبار:

ويقصد به أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلاً لقدرة الفرد. (كاظم، ٢٠١٢، ٢٠١٥)

وللتأكد من صدق الاختبار فقد تم استخدام معامل الصدق الذاتي " وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء

الصدفة ومن ثم الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار" (حسنين، ١٩٩٥، ١٤٥)

وبقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عن طريق المعادلة التالية معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات
(فرحات، ٢٠٠٧، ١٢٣)

٣-٨-٢ موضوعية الاختبار:

استخدم الباحثان اختبارات واضحة ومفهومة إذ إن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والتكرار كانت هذه الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم و تم تحديد التعليمات لكل اختبار بوضوح وتثبيت الشروط الواجبة في أثناء التطبيق، بمعنى " عدم تدخل ذاتيه الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار.

(الكندى، ١٩٩٩، ١٥٣)

جدول (٦)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
1	القدرات الحركية	1	عدو 30 متر	الثانية	4.35	4.33
		2	الاختبار العنكبوتي	الثانية	19.11	19.20
		3	العدو من خط القاعدة حتى خط الإرسال القريب	الثانية	1.45	1.53
		4	تمرير كرة تنس على الحائط 25 ث	تكرار	23.06	23.9
2	المهارة الإرسال	1	اختبار قوة ضربة الإرسال المستقيم	درجة	36.22	36.81

٩-٣ التجربة الرئيسية

١-٩-٣ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في يومي (الثلاثاء - والاربعاء) الموافق (٢٣-٢٤/٦/٢٠٢١) في الساعة ٢ ظهراً في قاعة نادي سوران الرياضي ، اذ تم في اليوم الأول إجراء اختبارات القدرات الحركية وفي اليوم الثاني اجراء اختبار للمهارة الاساسية وعمدا الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية وذلك لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين قبل البدء بتطبيق تمرينات الساكيو ، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية ، الرشاقة ، والتوافق وتم توثيق ذلك بتصويرها فيديوياً.

١-٩-٣ تطبيق تمرينات الساكيو :

- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية لعينة البحث تم البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية إذ عمده الباحث مستفيداً من المصادر العلمية الحديثة ، إلى اعداد تمرينات الساكيو أدخلت ضمن القسم الرئيس للوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية ، تهدف إلى تطوير القدرات الحركية والمهارة ضربة الارسال المستقيم للاعبي التنس وكما يأتي : -
- المجموعة الأولى الضابطة نفذت المنهاج التدريبي الخاص من قبل المدربين في نوادي (سوران - رواندوز - سنور) الرياضي .
- المجموعة الثانية التجريبية نفذت المنهاج التدريبي الخاص تمرينات الساكيو داخل الجزء الرئيسي .
- وكانت طريقة تطبيق التمرينات داخل الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة من (٨٥% إلى ٩٠ %) .

- بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق (٢٠٢١/٧/١) لغاية (٢٠٢٢/٨/٢٨)
- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية .
- أيام التدريب الأسبوعية السبت والثلاثاء والأربعاء .
- زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة .
- زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية (٣٤-٦٥) دقيقة .
- وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي :

التمرينات الساكيو التي أعدها الباحثان تم تطبيقها من قبل فريق العمل المساعد وتحت الاشراف المباشر من الباحثين، حيث قسمت إلى ثلاثة أقسام: السرعة الانتقالية، رشاقة، ، السرعة الحركية، وتمت مراعات تمارين التوافق ووضعها في البداية ، لأنها تعتمد بشكل كبير على كفاءة الجهاز العصبي المركزي فهي قدرة نوعية خاصة بالجهاز العصبي المركزي. (صابر ، والبديري، ٢٠١٧، ٩١،

- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية بوصفه عاملاً أساساً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي .
- استخدام تمرينات الساكيو في مدة الاعداد الخاص كونها تساهم في تحسين القدرات الحركية ومهارة ضربة الارسال المستقيم للاعبى التنس الأرضي .

- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في برنامج تدريبات الساكيو ، إذ شملت وكرات التنس والحبال المطاطية وشواخص وسلم وموانع ومصطبة.
 - لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها .
 - بلغ المجموع الكلي لزمن الوحدات التدريبية للتمرينات الساكيو خلال (٢٤) وحدة (١٢٠٠ د) .
١. تم اعتماد الشدة التدريبية على أساس أقصى معدل للنفض عند اللاعب على وفق المعادلة الآتية
(Paul,2007,65)

$$١ - ٢٢٠ - \text{العمر} = \text{المعدل القصوي لضربات القلب}$$

$$\frac{\text{معدل القصوي لضربات القلب} \times \text{الشدة المستهدفة}}{١٠٠}$$

٢. تم التلاعب في زيادة المكونات التدريبية الأخرى على وفق:-

- زيادة المسافة المقطوعة .
- سرعة التمارين .
- زيادة عدد التكرار .

٣-١٠ الاختبارات البعدية

بعد تطبيق مفردات المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ولمدة (٨) أسابيع قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الاثنين والثلاثاء الموافق (٣٠-٣١\٨\٢٠٢١م) وتم تثبيت ظروف الاختبار القبلي نفسها .

٣-١١ الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام الحاسب الالى في معالجة البيانات احصائيا باستخدام البرنامج الاحصائي spss وقد استخدم المعالجة التالية بما تتناسب مع طبيعة البحث :

• المتوسط الحسابي

• الانحراف المعياري

• معامل الالتواء

• نسبة التحسن

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١: عرض نتائج الفرض الاول والثاني

في ضوء أهداف وفروض البحث تم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها احصائياً وفقاً للأساليب الاحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من الفروض البحث : وجدول (٧) يوضح تلك الفروض

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن لمجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدى الاختبارات القدرات الحركية

ن = ٨

نسبة التحسن	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات القدرات الحركية قيد البحث	القدرات الحركية
	ع +	س	ع +	س			
% 28.4	0.23	3.94	0.27	5.50	الثانية	عدو 30 متر	السرعة الانفجالية
% 10.05	0.39	1.53	0.20	1.45	الثانية	العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب	السرعة الحركية
% 13.03	0.39	26.38	0.58	26.87	الثانية	الاختبار المنكبوتي	الرشاقة
% 8.43	0.38	28.43	0.37	22.33	التكرار	تمرير كرة تنس على الحائط 25 ث	التوافق

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات القدرات الحركية للاعبى التنس الأرضي وهذا تحقق فرضية الأول والثاني في الاختبارات القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرات الحركية.

٤-٢: عرض نتائج الفرض الثالث :

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها احصائياً وفقاً للأساليب الاحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من الفروض البحث، و جدول (٨) يوضح تلك الفروض

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن لمجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي الاختبار قوة ضربة الارسال المستقيم

ن=٨

نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات ضربة الارسال المستقيم قيد البحث	المهارة
	ع +	س	ع +	س			
% 9.53	1.07	40.11	0.84	36.22	التكرار	ضربة الارسال المستقيم	الارسال المستقيم

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغير ضربة الارسال المستقيم للاعبين التنس الأرضي في الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة التجريبية والضابطة للقدرات الحركية.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو من قبل الباحثين على عينة المجموعة التجريبية للبحث كان له تأثير إيجابي في تحسين القدرات الحركية وقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي في متغيرات القدرات الحركية (عدو ٣٠ متر - العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب - العنكبوتي - تمرير كرة تنس على الحائط ٢٥ ث) ولصالح متوسط القياس البعدي باستخدام البرنامج التدريبي المقترح .

١- هناك تحسن واضح في مهارة ضربة الارسال المستقيم للاعبين التنس الأرضي بالنسبة للمجموعة التجريبية في حين لم تحقق المجموعة الضابطة تطورا في اختبار مهارة ضربة الارسال

المستقيم للاعب التنس الأرضي بالنسبة للاختبارات القبلية والبعديّة.

٢- أدى برنامج تدريبات الساكيو إلى تحسن في المتغيرات:

١- القدرات الحركية :

- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير العدو ٣٠ متر 28.4 % .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب 10.05 % .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير العنكبوتي 13.03 % .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير تمرير كرة تنس على الحائط ٢٥ ث 8.43 % .

٢- مستوى ضربة الارسال المستقيم للاعب التنس الأرضي:

- أدى برنامج تدريبات الساكيو إلى تحسن ضربة الارسال المستقيم للاعب التنس الأرضي حيث بلغت نسبة التحسن في ضربة الارسال المستقيم 9.53 %

٥-٢ التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من نتائج البحث نوصي بما يلي:

- تطبيق تدريبات الساكيو في لعبة التنس الأرضي .

- التنوع في تدريبات الساكيو بين الطرف العلوي والسفلي مع مراعاة التدرج في الشدة ومراعاة الفروق الفردية والدافعية لكل لاعب على حده.
- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات الساكيو في تحسين المتغيرات البدنية و الفسيولوجية والمورفولوجية للاعبين في الرياضات المختلفة .

أولاً: المصادر العربية:

- أحمد ،ناصر غريب (٢٠٠٠م)؛ دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخططية للاعبى التنس المساهمة فى نتائج المباريات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- أحمد، ممدوح محمد (٢٠٠٧) ؛ تأثير تحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة فى التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية طنطا، جامعة طنطا.
- الجبالى، عويس على (٢٠٠٠م): التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار GMS للنشر ، القاهرة .
- حمزة ،عمرو صابر ، نورالدين ،نجلاء البدرى ، عبدالمسيح، بديعة على (٢٠١٧ م) :تدريبات الساكىو الرشاقة التفاعلية السرعة الحركية التفاعلية ، درار الفكر العربى ،القاهرة .
- صابر ، عمرو ، والبدرى ،نجلا (٢٠١٧) : تدريبات الساكىو ، ط ١، دار الفكر العربى ،القاهرة.
- صبحى ، محمد حسنين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ،ج ١، القاهرة: دار الفكر العربى،١٩٩٥.
- عبد السميع ،بديعة على (٢٠١٤ م) : فاعلية تدريبات الساكىو على الفصل الكهربائى للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى للنائشى ١٠٠ م حواجز ، انتاج علمى ،كلية التربية الرياضية بنات ،جامعة حلوان .
- فرحات، ليلى السيد(٢٠٠٧م): القياس والاختبار فى التربية الرياضية . ط٤ :القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

- الكاظمي ، ظافر هاشم (٢٠٠٠م) ؛ الاعداد الفني والخططي للتنس ، ط٢ ، الدار الوطنية للطباعة والنشر والترجمة .
- الكندي ، عبدالله عبدالرحمن (١٩٩٩م) : المدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية . ط٢ : الكويت، مكتبة الفلاح.
- محجوب، وجيه (٢٠٠٢ م) ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر .

ثانياً: المصادر الأجنبية:

- **Akhil, et al. (2011):** Construction of Skill Test Battery in Women Hockey Players, Journal of Sports Science and Medicine , 44, 97.
- **Devaraju, K. (2014):** effect of S.A.Q training on vital capacity among hockey players, International Journal of Management (IJM), Volume 5, Issue 1, January, pp. 102.
- **Paul Retort (2007),** Complete conditioning for tennis, human kinetics, united states tennis association.



حكومة اقليم كردستان – العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة سوران – فاكولتي التربية

سكول التربية الرياضية

قسم الرياضة

ملحق (1)

إستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة للاعبين التنس الأرضي

السيد الاستاذ الدكتور |

تحية طيبة...

يرغب الباحثان (بإجراء دراسة بعنوان :

" تأثير تدريبات الساكيو على مستوى بعض القدرات الحركية وضربة

الارسال المستقيم للاعبي التنس الأرضي "

ونظراً لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بآراء الخبراء والمتخصصين وبما يعود بالنفع على الدراسة المرتبطة بلاعبي التنس الأرضي للاستفادة بما لديهم من علم وخبرة وتجربة ، لذا يقدم الباحثان لسيادتكم هذه الاستمارة وأملأ من جنابكم إبداء رأيكم في الموضوع :

الاستاذ الفاضل /

المؤهل العلمي وتأريخه /

عنوان العمل /

عدد سنوات الخبرة في مجال رياضة التنس (تدريس - تدريب) /

رقم موبايل /

مع فائق احترامي

رأي الخبير		العناصر القدرات الحركية الخاصة		مستوى
غير مناسبة	مناسبة			
		السرعة الانتقالية	السرعة	1
		السرعة الحركية		
		سرعة رد فعل		
		التوازن		2
		الرشاقة		3
		المرونة		4
		التوافق		5
		الدقة		6

ملاحظات :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق (٢) أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	احمد انور السيد عبدالقني	استاذ ألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر
2	احمد عامر محمد عتي	استاذ مساعد ألعاب المضرب - بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
3	ابهاب عبدالفتاح علي	استاذ التنس الأرضي - رئيس قسم نظريات وتطبيقات الألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد - مصر
4	تغرير محمد العراقي	استاذة ألعاب المضرب - بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - مصر
5	جوزيف ناجي اديب	استاذ ألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة السادات
6	سهير طلعت عبدالله	استاذة ألعاب المضرب - بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية - مصر
7	شريف فتحي احمد صالح	استاذة ألعاب المضرب - بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - مصر
8	عبدالله حسين اسيمي	استاذ ألعاب المضرب - كلية التربية - جامعة امريكية في القاهرة

Abstract

The research aims to identify the effect of Sakyo exercises on the level of some of the motor abilities and the straight serve of the tennis players. The researchers used the experimental method for its relevance to the nature of this research, by using the experimental design of two groups, one experimental and the other, by applying the pre-post measurements for each group of the research community and the research sample. A community that the researchers conducted the study on tennis players in the clubs Ground Tennis Association in Kurdistan – Iraq (under 18 years old) who are registered in the records of the Central Tennis Federation in the Kurdistan region of Iraq, and their number (22) players were chosen by the intentional method and (4) players from Soran Sports Club and from Outside the research sample as an exploratory sample. And the number of (2) players was excluded from them for lack of regularity in training, and thus the research sample consisted of (16) players. They were divided into two equal groups, each consisting of (8) players, and the researchers used motor abilities tests in addition to Arab and foreign sources. 30 meters, 28.4%, the improvement percentage between the tribal and remote measurements of the enemy from the base line to the near transmission line was 10.5%, the improvement rate between the tribal and remote measurements in the arachnoid variable was 13.03%, the improvement percentage between the tribal and remote measurements in the variable passing a tennis ball on the wall was 25s 8.43% The Sakyo training program led to an improvement in the straight serve for the tennis players, where the percentage of improvement in the straight serve was 9.53%

پوخته

ئامانجى ئەم تويژىنەۋەيە برىتيە لە ناسنى كاريگەرى مەشقى ساكيو لەسەر ئاستى ھەندىك لە توانستە جولىەكان و كارامەى سىرقى راست بۆ يارزانانى تىنسى سەرزەۋى تويژەران مېتودى تاقي كەرنەۋەيان بەكارھىناۋە چونكە گونجاۋە بۆ چارەسەر كەرنى كېشەى تويژىنەۋە و بەكارھىنانى تاقي كەرنەۋە بۆ دوو كۆمەلە بۆ جى بەجى كەرنى تاقي كەرنەۋەى پېشەكى و كۆتايى "نمۇنەى ئەم تويژىنەۋەيە ياريزانانى تىنسى سەرزەۋىن لە يانەكانى يەكەتەى ناۋەندى تىنسى سەرزەۋى لە خوار تەمەنى ۱۸ سالى كە ناويان تومار كراۋە لە يەكەتەى ناۋەندى تىنسى سەرزەۋى لە ھەرىمى كوردستانى -عيراقى ژمارەيان (۲۲) ياريزانە و ھەلبژيردراون (۴) بۆ تاقي كەرنەۋەى ليگەريان و (۲) ياريزانىش دورخرانەۋە چونكە بەردەوام نەبوون لە مەشق بەمە (۱۶) ياريزان مایەۋە ۋەك نمۇنەى تويژىيەۋەكە كە دابەشكران بۆ دوو كۆمەلە ھەريەكە و (۸) ياريزان بە شيۋەى يەكسان ، وتويژەران تاقي كەرنەۋەى توانستى جولىە و كارمەيى و سەرچاۋى عەربى و بيانىان بەكار ھىناۋە ئەم تويژىنەۋەيە گەيشتە بەچەند دەرئەنجامىك لەوانە توانستى جولىەى بەروپيش چوو لە نيوان پېۋانەى پېشەكى و كۆتايى بۆ راكەرنى ۳۰ مەتر بە رېژەى % 28.4 ، بەروپيش چوو لە نيوان پېۋانەى پېشەكى و كۆتايى لە راكەرن لە نيوان ھىلى بنچىنەى بۆ سىرف بەرېژەى 10.05 % و بەروپيش چوو لە نيوان پېۋانەى پېشەكى و كۆتايى بۆ تاقي كەرنەۋەى عەنكەبوت بەرېژەى 13.03 % و بەروپيش چوو لە نيوان پېۋانەى پېشەكى و كۆتايى بۆ تاقي كەرنەۋەى ليدانى تۆپ لەگەل دىوار بۆ ماۋەى ۲۵ چركە بەرېژەى % 8.43 و بەروپيش چوو لە نيوان پېۋانەى پېشەكى و كۆتايى بۆ تاقي كەرنەۋەى ليدانى سىرقى راست بەرېژەى 9.53 % .

