

تأثير تدريبات السايكو في تطوير بعض القدرات البدنية والضرية الأمامية والخلفية

للاعبي التنس الارضي

دلاور كريم عمر محمد قسم الرياضة ،سكول التربية الرياضية ، كلية التربية ،جامعة سوران، اربيل

dlawer.humer@soran.edu.iq

اسامة عبدالرحمن علي كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة ، مصر

osamase17@yahoo.com

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/٧/٢٥)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/٧/١)

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات السايكو على مستوى بعض القدرات البدنية وضرية الأمامية والخلفية للاعبين التنس الارضي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى الضابطة، وذلك بتطبيق القياسين القبلي - البعدي لكل مجموعة مجتمع البحث وعينة البحث، وتمثل مجتمع قام الباحثان بإجراء الدراسة على للاعبين التنس بالنوادي (سوران - رواندوز - سنور) تحت ١٨ سنة والمسجلين بسجلات اتحاد الفرعي للتنس الارضي في محافظة اربيل في اقليم كردستان- العراق وعددهم (٢٦) للاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية و(٤) لاعبين من اتحاد الفرعي للتنس الارضي، ومن خارج عينة البحث كعينة استطلاعية. وتم استبعاد (٢) لاعبين اثنين منهم لعدم الانتظام في التدريب، وبذلك أصبحت عينة البحث قوامها (١٠) لاعبين ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (١٠) لاعبين ، واستخدموا الباحثان الاختبارات القدرات البدنية وضرية الأمامية والخلفية للاعبين التنس الارضي اضافة الى المصادر العربية والأجنبية ، وقد أشارت أهم نتائج البرنامج تدريبات السايكو إلى تحسن في المتغيرات: القدرات البدنية بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير العدو ٢٢ متر ٢٤.٤٨ % ، بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب ٤٨.٣٠ %، بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير العنكبوتي ٢٠.٨٠ % ، وادى برنامج تدريبات السايكو إلى تحسن في ضربة الأمامية والخلفية للاعبين التنس الارضي حيث بلغت نسبة التحسن في ضربة الأمامية ٢٧.٩٦ % و حيث بلغت نسبة التحسن في ضربة والخلفية ٢٠%.

الكلمات المفتاحية : تدريبات ، الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية.

The effect of S.A.Q training on the development of some abilities, forehand, and backhand, for tennis

*Dlawaer Karim.Humar
Mohammad*

*Faculty of Education, School of Physical Education,
sports Department, Soran University
dlawaer.humer@soran.edu.iq*

Osama Abdelrhman Aly Hussein

*Faculty of Physical Education, Mansoura University
osamase7@yahoo.com*

Received Date (01/07/2022)

Accepted Date (25/07/2022)

ABSTRACT

The research aims to identify the effect of S.A.Q exercises on the level of some physical abilities and the forehand and backhand strokes of tennis players. The researchers used the experimental method for its relevance to the nature of this research, using the experimental design of two groups, one experimental and the other control, by applying the two measurements before and after for each group of the research community and the research sample. It represented a community that the researchers conducted the study on tennis players in clubs (Soran - Rawanduz - Senor) under 18 years old and registered in the records of the Sub-Tennis Federation in Erbil Governorate in the Kurdistan Region – Iraq and their number (26) players were chosen deliberately, and (4) players from the Sub-Union of Tennis and from outside the research sample as an exploratory sample. The number of (2) players were excluded from them for lack of regularity in training, and thus the research sample became of (10) players, and they were divided into two equal groups, each of (10) players, and the researchers' used tests of physical abilities and forehand and backhand stroke of tennis players in addition to the sources Arabic and foreign. The most important results of the Sakyio training program indicated an improvement in the variables: Physical abilities The percentage of improvement between the tribal and remote measurements in the enemy variable was 22 meters 24.48%, the improvement rate between the tribal and remote measurements of the enemy from the baseline to the near transmission line reached 48.30%, the percentage of which was 48.30%. The improvement between the tribal and remote measurements in the arachnoid variable was 20.80%, and the Sakyio training program led to an improvement in the forehand and backhand stroke of the tennis players, where the rate of improvement in the forehand stroke was 27.96%, and the rate of improvement in the front and back stroke was 20%.

Keywords : training, forehand, backhand.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

رياضة التنس من الرياضات التي شهدت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة وتزايد الاهتمام بها، وأصبحت تستأثر باهتمام 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.

(الكاظمي، 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)

المهارات تأثير واسع في تحقيق سبل النجاح في لعب هذه الفعالية، إذ ان اكتسابها بطرق واساليب صحيحة يؤدي بالتالي الى حصول قابلية في اداء لعب هذه الفعالية، وكما يعرف الجميع بان اداء المهارات مرتبط بوجود مضرب اضافة الى الكرة السريعة لذلك يتوجب على الممارس للفعالية او اللاعب التحكم باتجاه وحركة المضرب اضافة الى تهئى اللاعب لأداء المهارات ضربة الأمامية والخلفية بشكلها الصحيح وتوجيه الكرة الى المكان الذي يريده اللاعب وبذلك يكون قد اتقن هذه المهارة او تلك، ونظرا لتعدد المهارات المختلفة في هذه الفعالية وان متطلبات تصويب الكرة يقع على عاتق اللاعب في مكان محدد لذلك عليه ان يتقن قابلية ارتداد الكرة ومستوى مضربه اضافة الى قابلية وكيفية اتصال الكرة بالمضرب وقوة تأثيرها وبأي اتجاه .

حيث أن للتدريب الرياضي واجبات أساسية لا يمكن الاستغناء عن إحداها خلال عملية التدريب ، وتلك الواجبات هي تنمية الجوانب البدنية والمهارية، والخطئية والنفسية والعقلية بالإضافة إلى الجوانب التربوية ، حيث تعمل هذه الواجبات سواء التعليمية أو التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول باللاعب 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 الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (عبد السميع، ٢٠١٤، ٢٣)

ان المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرائق واساليب التدريب الحديثة بهدف تحسن الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ،وتدريبات الساكيو تعتبر احدى احداث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي . وذا نظرنا الى جميع الفعاليات الرياضية تقريبا وبلا استثناء نلاحظ انها تتطلب الحركات السريعة سواء للطرف العلوى أو للطرف السفلي أو كليهما معاً .وقد استطاعت تدريبات الساكيو أن تحسن من كفاءة الاداء الرياضي من خلال تنمية هذا الجانب واصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ،وقد اثبتت فاعليتها في تحسن القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية.

(حمزة والآخرين، ٢٠١٧، ٩)

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة ومتابعة الباحثان للبطولات في اتحاد الفرعي للتنس الارضي في محافظة اربيل، وما أتيج من دراسات وبحوث سابقة توصلنا الى ما يأتي:

- ضعف في بعض القدرات البدنية كالسرعة الحركية والسرعة الانتقالية والرشاقة ولاسيما في اثناء وضربة الأمامية والخلفية وغيرها من المهارات التي تسهم في رفع كفاءة اللاعبين.
- ان المدربين وكذلك اللاعبين لا يملكون القدرة الكافية عن طبيعة هذه التدريبات التي تدمج بين (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والسرعة الحركية) والتي يتم التدرّب من خلالها بوقت واحد ومتربطاً مع الضربات الأمامية والخلفية ، ويعزو الباحثان هذا الى نقص المصادر العلمية او قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عن كيفية ادراج هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبية، بشدد واحمال تتماشى 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 في تطوير بعض القدرات البدنية وضربة الأمامية والخلفية للاعبى التنس الارضي .

١ - ٤ فرضيات البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات البدنية وضربة الأمامية والخلفية للاعبى التنس الارضي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية وضربة الأمامية والخلفية للاعبى التنس الارضي .

١-٥ مصطلحات البحث:

تدريب الساكيو S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدرّبات الرشاقة وتدرّبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (Devaraju,2014,102)
٢- الدراسات السابقة:

١-٢ دراسة) اخيل وآخرون 2011 Akhil, et al.

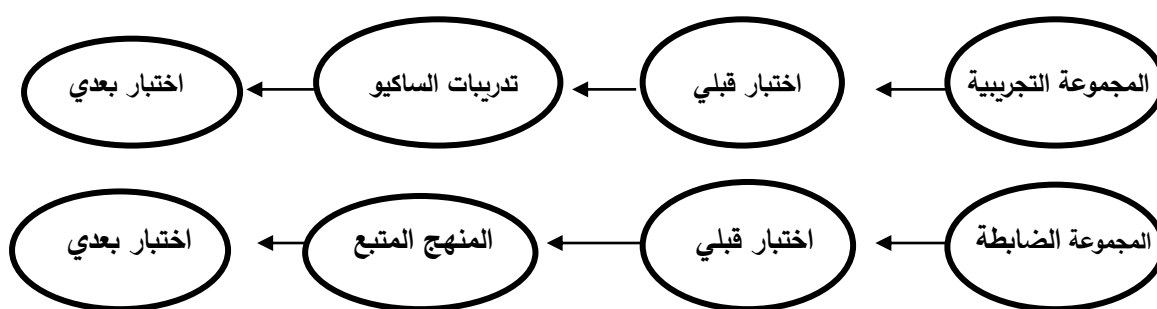
"تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع على بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية للاعبى هوكي

يهدف بالتعرف على تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع على بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية للاعب هوكي ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وبلغ قوام العينة (٣٠) مبتدئاً هوكي، وقاموا بتنفيذ تدريبات الساكيو لمدة (٦) اسابيع استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية) ، وكان من أهم النتائج ان تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع اثرت إيجابيا في الطول والوزن لدى مبتدئي الهوكي.

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى، وذلك بتطبيق القياسين القبلي - البعدي لكل مجموعة مجتمع البحث وعينة البحث ، وكما موضح في الشكل (١) الآتي.



الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي واختبارات البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينة :

قام الباحثان بإجراء الدراسة على للاعبين اتحاد الفرعي للتنس الارضي في محافظة اربيل في اقليم كردستان- العراق تحت ١٨ سنة من بنوادي (سوران - رواندوز - سنور) والمسجلين بسجلات اتحاد الفرعي للتنس الارضي في محافظة اربيل في اقليم كردستان - العراق وعددهم (٢٦) للاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية و(٤) اللاعبين في اتحاد الفرعي للتنس الارضي بمحافظة اربيل ومن خارج عينة البحث كعينة استطلاعية.

وتم استبعاد لاعبين اثنين منهم لعدم الانتظام في التدريب، وبذلك أصبحت عينة البحث قوامها (٢٠) لاعبا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (١٠) لاعبين كما يأتي:

- المجموعة التجريبية: تطبيق برنامج تدريبات السايكو.
- المجموعة الضابطة: تطبيق البرنامج التقليدي.

٣-٣ تجانس العينة :

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

جدول (١) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأولية قيد البحث

المجموعة	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	Shapiro-Wilk	sig
التجريبية	السن	17.583	0.669	.956	0.521
	الطول	171.583	4.188	.978	0.647
	الوزن	66.167	3.433	.947	0.864
	العمر التدريبي	4.917	1.084	.925	0.439
الضابطة	العمر	17.500	0.674	0.592	0.879
	الطول	172.083	4.166	0.948	0.853
	الوزن	66.750	3.467	1.153	0.796
	العمر التدريبي	4.667	0.888	0.471	0.847

يتضح من الجدول (١) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأولية قيد البحث حيث أن اختبار شابيرو لاعتدالية التوزيع غير دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير لعدم اختلاف توزيع البيانات عن التوزيع الطبيعي.

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

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحثان المصادر العربية والأجنبية و المقابلات الشخصية واستمارات استبيان لتحديد أهم القدرات البدنية، وفريق العمل المساعد. (مرفق ٤)

٣-٤-٢ الأدوات المستخدمة في البحث:

ان ادوات البحث هي " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات بيانات ،عينات، اجهزة...، وغيرها (محبوب، ٢٠٠١، ١٧٩)

استخدمه الباحثان الادوات كرات التنس عدد (٥٠)، وصافرة عدد (٢)، وشواخص العدد (١٠)، وحواجز بارترفاع (٢٠سم) واعلام بارترفاع (٧٠سم) وسلالم عدد (٢) وحبال مطاطية وملعب التنس الارضي.

٣-٤-٤ الأجهزة المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان الاجهزة (ساعة توقيت الكترونية صيني المنشاء - موبايل ايفون للتصوير العدد ٢ (٧ بلاص + ١١ بروه ماكس) - حاسبة شخصية لابتوب نوع (hp) -جهاز قياس الوزن صيني المنشاء- اقراص مدمجة (CD) عدد (٥) .

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١ تحديد القدرات البدنية في التنس الارضي

لغرض تحقيق اهداف البحث عمد الباحثان الى اتباع الخطوات الاتية :

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

استخراج النسبة المئوية للقدرات البدنية ،حيث تم اعتماد نسبة (٨٠ % فما فوق للاختبار) وكما موضح في الجدول(٢)

الجدول(٢) يبين النسبية المئوية للقدرات البدنية التي تم اعتمادها

ت	القدرات الحركية	النسبية المئوية
١	السرعة الانتقالية	100 %
٢	سرعة الحركية	100 %
٣	الرشاقة	١٠٠%

وضع اكثر من اختبار لكل قدرة البدنية في لعبة التنس الارضي وعرضت على السادة الخبراء والمتخصصين لاختيار اختبار واحد لك قدرة البدنية ينظر ملحق (2) وتم استخراجها على وفق النسبة المئوية كما مبين في الجدول (٣) .

الجدول(٣) يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على اختبارات البحث.

ت	الاختبارات	النسبة المئوية للاتفاق
١	اختبار دقة وقوة الضربات الامامية والخلفية للتنس	100 %
٢	السرعة الانتقالية	100 %
٣	العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب	100 %
٤	الاختبار العنكبوتي	83.33 %

٦-٣ الاختبارات التي تم اعتمادها في البحث:

١-٦-٣ اختبارات القدرات البدنية :

• عدو ٢٢ متراً.

• الاختبار العنكبوتي.

• العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب. (مرفق ٤)

٢-٦-٣ اختبار المهارة الضربة الامامية والخلفية للتنس للاعبين التنس الارضي:

• اختبار دقة وقوة الضربات الامامية والخلفية للتنس.(مرفق 4)

٧-٣ التجربة الاستطلاعية :

١-٧-٣ التجربة الاستطلاعية الاولى

اذ عمد الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٧/٣م في اتحاد الفرعي للتنس الارضي في محافظة اربيل في اقليم كردستان على عينة الاستطلاع البالغة (٤) لاعبين من ضمن مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو:

١- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثان 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 الـ ٤ الخاصة بمتغيرات البحث على مدى يومين.

١- ان يكون يوم مخصص لتنفيذ الاختبارات القدرات البدنية .

٢- اليوم الآخر 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 بإجراء تجربة استطلاعية الثانية لتمرينات السايكو يوم السبت الموافق (١٠/٧/٢٠٢١م) في اتحاد الفرعي للتنس الارضي بمحافظة اربيل في اقليم كردستان وللاعبين نفسهم وذلك للتعرف على:

١- لمعرفة مدى صعوبة وملائمة تمرينات السايكو للعينة.

٢- معرفه مدة العمل والراحة لكل تمرين.

٣- ملائمة التمرينات السايكو مع عينة البحث.

٤- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

٥- التأكد من تسلسل تنفيذ القدرات البدنية والضربات الامامية والخلفية داخل الوحدة التدريبية.

٦- التأكد من زمن تنفيذ التمارين داخل القسم الرئيس.

٣-٨-٨ الأسس العلمية للاختبارات:

إن جميع الاختبارات المستخدمة في البحث هي مقننة وذات أسس علمية، وبما إن 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 اجله، أي يعطي درجة انعكاس او تمثيلاً لقدرة الفرد.

(كاظم، ٢٠١٥، ٢١٢)

وللتأكد (حسنين) ان صدق الاختبار تم استخدام معامل الصدق الذاتي " وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء الصدفة ومن ثم الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار " (حسنين، ١٩٩٥، ١٤٥) ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عن طريق المعادلة التالية معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ (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، وتم تحديد التعليمات لكل اختبار بوضوح وتثبيت الشروط الواجبة في أثناء التطبيق، بمعنى " عدم تدخل ذاتيه الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار. (الكندي، ١٩٩٩، ١٥٣)

٣-٨-٣ ثبات المتغيرات قيد البحث :

استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق للتأكد من ثبات المتغيرات قيد البحث من خلال تطبيق المتغيرات على عينة الدراسة الاستطلاعية، وإعادة التطبيق بعد مرور اسبوع من التطبيق الاول وفي الظروف نفسها تقريبا ،واكدت النتائج ثبات المتغيرات قيد البحث كما هو مبين في الجدول (٤) .

الجدول (٤) يبين ثبات المتغيرات قيد البحث

قيمة (t)	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.829	*0.852	0.559	4.175	0.495	4.382	اختبار الجري (٢٢ متر) في خط مستقيم
0.408	*0.839	0.601	2.054	0.604	2.170	الجري من خط القاعدة حتي خط الارسال القريب
0.500	*0.930	3.081	23.067	٢.٥٤٩	23.733	الاختبار العنكبوتي Spider Test
٥.٣٦	*0.629	1.47	12.2	1.71	9.70	الدقة
٤.٠٧	*0.949	7.98	20.6	1.60	15.10	القوة

٣-٩ التجربة الرئيسية :

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يومي (الثلاثاء - والاربعاء) الموافق (٢٠-٢٠٢١/٧/٢١) في الساعة ٢ ظهراً في ملعب التنس في نادي سوران الرياضي ، اذ تم في اليوم الأول إجراء اختبارات القدرات البدنية وفي اليوم الثاني اجراء اختبار للمهارات الاساسية، وعمد الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ

وفريق العمل المساعد من اجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية وذلك لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين قبل البدء بتطبيق تمارين السايكو ، والسرعة الانتقالية، والسرعة الحركية، والرشاقة ، وتم توثيق ذلك بتصويرها فيديوياً.

٣-٩-١ تطبيق تمارين السايكو :

- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية لعينة البحث تم البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية إذ عمده الباحثان مستقيماً من المصادر العلمية الحديثة، إلى اعداد تمارين السايكو أدخلت ضمن القسم الرئيس للوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية ، تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و الضربات الامامية والخلفية للاعب 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 تمارين السايكو داخل الجزء الرئيسي.
 - وكانت طريقة تطبيق التمارين داخل الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من (٨٥% الى ٩٠ %) .
 - بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم الاحد الموافق (٢٠٢١/٨/١) لغاية (٢٠٢٢/٩/٢٨)
 - مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع.
 - عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية .
 - أيام التدريب الأسبوعية السبت والثلاثاء والاربعاء .
 - زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة .
 - زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية (٣٤-٦٥) دقيقة .
 - وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي :
- التمارين السايكو التي اعدها الباحثان تم تطبيقها من قبل فريق العمل المساعد، حيث قسمت الى ثلاث اقسام السرعة الانتقالية، والرشاقة، والسرعة الحركية. (صابر ،والبدري ،٢٠١٧، ٩١)
- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية بوصفه عاملاً أساساً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي .
 - استخدام تمارين السايكو في فترة الاعداد الخاص كونها تسهم في تحسن القدرات البدنية و المهارات الضربات الامامية والخلفية للاعب التنس الارضي .

- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في برنامج تدريبات الساكيو ، اذ 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 لزمان الوحدات التدريبية للتمرينات الساكيو خلال (٢٤) وحدة (١٢٠٠ د) .
- ١- تم اعتماد الشدة التدريبية على أساس أقصى معدل للنض عند اللاعب على وفق المعادلة الآتية . (Paul,2007,65)

٢- ٢٢٠ - العمر = المعدل القصوي لضربات القلب

معدل القصوي لضربات القلب X الشدة المستهدفة

١٠٠

٣- 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 الاربعاء والخميس الموافق (٢٩-٣٩ ٢٠٢١/٩م) وتم تثبيت ظروف الاختبار القبلي نفسها .

٣-١١ الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام الحاسب الالي 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

في ضوء اهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل اليها من خلال معالجتها احصائياً وفقاً للأساليب الاحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من الفروض البحث : وللتحقق الفرض الاول" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات البدنية وضرية الأمامية والخلفية للاعبين التنس الارضي". يوضح ذلك جدول (٥)

جدول (٥) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

نسبة التطور %	معامل التأثير	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
20.80 %	0.59	5.69	1.67	19.66	2.37	23.75	ثانية	Spider Test الاختبار العنكبوتي
42.30 %	0.43	4.14	0.31	1.56	0.53	2.22	ثانية	الجري من خط القاعدة حتي خط الارسال القريب
24.48 %	0.55	5.21	0.27	3.39	0.52	4.22	ثانية	اختبار الجري (٢٢ متر) في خط مستقيم
20 %	0.81	٤.٣٥	١.٤٣	١٠.٥٠	١.٥٠	٨.٤٠	درجة	اختبار دقة وقوة الضربات الامامية والخلفية للتنس
27.96 %	0.81	٤.٥٨	١.٩٨	١٨.٢٠	١.٥١	١٣.١١	درجة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 تساوي 1.796 دال *

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق دال احصائياً بين القياسات القبلي و القياسات البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدي عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على وجود تأثير معنوي دال للبرنامج المطبق على المجموعة التجريبية.

الجدول (٦) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات قيد البحث

حجم التأثير	معامل التأثير	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
ضئيل	0.011	0.503	2.290	24.167	2.195	24.500	ثانية	Spider Test الاختبار العنكبوتي
كبير	0.103	1.592	0.468	2.15	0.548	2.413	ثانية	الجري من خط القاعدة حتي خط الارسال القريب
ضئيل	0.015	0.572	0.485	4.328	0.481	4.411	ثانية	اختبار الجري (٢٢ متر) في خط مستقيم
كبير	0.508	5.36	1.44	8.11	1.31	7.04	درجة	اختبار دقة وقوة الضربات الامامية والخلفية للتنس
كبير	0.271	4.07	1.25	20.30	2.02	17.90	درجة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 تساوي 1.796 دال *

٤-٢ عرض نتائج الفرض الثاني :

في ضوء اهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث من الجداول التي تم التوصل اليها من خلال معالجتها احصائياً وفقاً للأساليب الاحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من الفروض البحث وللتحقيق الفرض الثاني "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية وضرية الأمامية والخلفية للاعب التنس الارضي " والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦) يبين دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية و القياسات البعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

حجم التأثير	معامل التأثير	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
كبير	0.784	*8.937	2.290	24.167	1.670	19.667	ثانية	الاختبار العنكبوتي Spider Test
كبير	0.627	*6.082	0.468	2.150	0.319	1.565	ثانية	الجري من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب
كبير	0.851	*11.195	0.485	4.328	0.277	3.393	ثانية	اختبار الجري (٢٢ متر) في خط مستقيم
كبير	0.717	*7.471	0.754	6.250	1.073	8.667	درجة	مهارة الضربة الأمامية المستقيمة
متوسط	0.126	1.782	1.084	5.583	1.055	6.15	درجة	مهارة الضربة الخلفية المستقيمة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 تساوى 1.796 دال *

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دال احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية و القياسات البعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات قيد البحث لمصلحة القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05 .

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات السايكو من قبل الباحثان على عينة للمجموعة التجريبية للبحث كان له تأثيراً ايجابياً في تحسن القدرات البدنية وقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات القدرات الحركية (عدو ٢٢ متراً ، والعدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب، والعنكبوتي) ولمصلحة متوسط القياس البعدي باستخدام البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- هناك تحسن واضح في مهارات الضربات الامامية والخلفية للاعب التنس الارضي بالنسبة للمجموعة التجريبية في حين لم تحقق المجموعة الضابطة تطوراً في اختبار مهارات الضربات الامامية والخلفية للاعب التنس الارضي بالنسبة للاختبارات القبلي والبعدي.
- ٣- أدى برنامج تدريبات السايكو إلى تحسن في المتغيرات الآتية:

١- القدرات الحركية :

- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغير العدو ٢٢ متراً ٢٤.٤٨ % .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي العدو من خط القاعدة حتى خط الارسال القريب ٤٨.٣٠ % .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في المتغير العنكبوتي ٢٠.٨٠ % .

٢- في مستوى الضربة الدقة والقوة الضربات الامامية والخلفية للاعبين التنس الارضي:

- أدى برنامج تدريبات السايكو إلى تحسن في دقة الضربات الامامية والخلفية للتنس للاعبين التنس الارضي حيث بلغت نسبة التحسن ٢٠% .
- أدى برنامج تدريبات السايكو إلى تحسن في القوة الضربات الامامية والخلفية للتنس للاعبين التنس الارضي حيث بلغت نسبة التحسن ٢٧.٩٦ % .

٥-٢ التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من نتائج البحث يوصيان بما يأتي:

- تطبيق تدريبات السايكو في لعبة التنس الارضي .
- التنوع في تدريبات السايكو بين الطرف العلوي والسفلى مع مراعاة التدرج في الشدة ومراعاة الفروق الفردية والدافعية لكل لاعب على حده.
- إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات السايكو في تحسين المتغيرات البدنية و الفسيولوجية والمورفولوجية للاعبين في الرياضات المختلفة .

المصادر

١. أحمد ،ناصر غريب (٢٠٠٠م)؛ دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخطية للاعبين التنس المساهمة في نتائج المباريات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢. أحمد، ممدوح محمد(٢٠٠٧) ؛ تأثير تحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية طنطا، جامعة طنطا.
٣. الجبالى،عويس على (٢٠٠٠م):التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ،دار GMS للنشر ،القاهرة .

٤. حمزة، عمرو صابر ، نورالدين ،نجلاء البدرى ، عبدالمسيح، بديعة على (٢٠١٧ م)
تدريبات السايكو الرشاقة التفاعلية السرعة الحركية التفاعلية ،درار الفكر العربي ،القاهرة .
٥. صابر ، عمرو ،والبدرى ،نجلاء (٢٠١٧) : تدريبات السايكو ، ط ١، دار الفكر العربي ،القاهرة.
٦. صبحي ، محمد حسنين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ج ١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
٧. عبد السميع ،بديعة على (٢٠١٤ م) :فاعلية تدريبات السايكو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للناشئي ١٠٠ م حواجز ،انتاج علمي ،كلية التربية الرياضية بنات ،جامعة حلوان .
٨. فرحات، لىلى السيد(٢٠٠٧م): القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط٤ : القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
٩. الكاظمي ،ظافر هاشم (٢٠٠٠م) ؛ الاعداد الفني والخططي للتنس ،ط٢ ، الدار الوطنية للطباعة والنشر والترجمة .
١٠. الكندي ،عبدالله عبدالرحمن(١٩٩٩م) : المدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية . ط٢ : الكويت، مكتبة الفلاح.
١١. محجوب،وجيه (٢٠٠٢ م) ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ،ط١ عمان ، دار وائل للنشر .
12. **Akhil, et al. (2011):** Construction of Skill Test Battery in Women Hockey Players, Journal of Sports Science and Medicine, 44, 97.
13. **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.
14. **Paul Retort (2007),** Complete conditioning for tennis, human kinetics, United States Tennis Association.



حكومة اقليم كردستان - العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة سوران - فاكلتي التربية
سكول التربية الرياضية
قسم الرياضة

ملحق (1)

إستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للاعبين التنس الارضي

السيد الاستاذ الدكتور |

تحية طيبة...

يقدم الباحثان (.....) بإجراء دراسة بعنوان :

**" تأثير تدريبات الساكيو في تطوير بعض القدرات البدنية وضرية الأمامية والخلفية
للاعبي التنس الارضي**

"

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين وبما يعود بالنفع علي
الدراسة المرتبطة بلاعبين التنس الأرضي للاستفادة بما لديهم من علم وخبرة وتجربة ، لذا يقدم
الباحث لسيادتكم هذه الاستمارة والأمل في ابداء رأيكم في الموضوع :

الاستاذ الفاضل /

المؤهل العلمي وتاريخه /

عنوان العمل /

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

رقم موبايل /

مع فائق احترامي

رأي الخبير		العناصر القدرات البدنية الخاصة		مسلسل
غير مناسبة	مناسبة			
		السرعة الانتقالية	السرعة	١
		السرعة الحركية		
		سرعة رد فعل		
		التوازن		٢
		الرشاقة		٣
		المرونة		٤
		التوافق		٥
		الدقة		٦

ملاحظات :

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق (٢)
اسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	الوظيفة
١	احمد انور السيد عبدالغني	استاذ العاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر
٢	احمد عامر محمد علي	استاذ مساعد العاب المضرب - بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
٣	ايهاب عبدالفتاح علي	استاذ التنس الارضي - رئيس قسم نظريات وتطبيقات الالعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد - مصر
٤	تغريب محمد العراقي	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - مصر
٥	جوزيف ناجي اديب	استاذ العاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة السادات
٦	سهير طلعت عبدالله	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية - مصر
٧	شريف فتحي احمد صالح	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - مصر
٨	عبدالله حسين اسيمى	استاذ العاب المضرب - كلية التربية - جامعة امريكية في القاهرة