

" تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية أداء الإرسال لناشئ تنس الطاولة بأسوان "

* ا.د شريف فتحي صالح

** ا.م.د هاني عبدالغنى طلبه

*** د احمد نور الدين محمد

**** وفاء سيد حامد

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد لعبة تنس الطاولة من أكثر الألعاب الفردية شعبية على المستوى المحلى والدولي حيث يسهل ممارستها نظرا لصغر مساحة ملعبها وإمكانية إقامة طاولة فى أي مكان و بأقل الإمكانيات وسهولة مواد القانون الدولي لها وعلى مستوى المنافسة المحلية و الدولية تجذب الكثير من المشاهدين والمشجعين و يشارك فى بطولة الجمهورية لتنس الطاولة أكثر من نادي ومركز شباب من محافظة أسوان فى اغلب المراحل السنوية.

ويذكر كلا من عبد الرزاق ، ناصر عبد الشافي (٢٠٠٢م) أن على المستوى التنافسي فى لعبة تنس الطاولة ، إتقان المهارات الأساسية يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الفوز، حيث أنه لا يمكن أن يتم تنفيذ أي واجب خططي هجومي أو دفاعي، إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات .ويؤكد ذلك اهتمام الكثير من دول العالم المتقدمة فى هذه اللعبة على المستوى العالي، فهم يعملون على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري الذي يلعب الدور الأساسي خلال المنافسات. (٨:٢)

ويوضح شوقي، مجدي أحمد(٢٠٠٢م) إن الوصول بالناشئين إلى المستويات العليا فى كرة الطاولة يتطلب استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة

لعلم التدريب الرياضي من اللحظة التي يبدأ فيها الناشئ بالتدريب على المهارة الأساسية، وذلك من خلال استخدام كافة الطرق الملائمة لعملية التدريب. (٦:١٢٣)

ويشير كل من **فرج وفكري (٢٠٠٢م)** إلى أهمية المهارات الحركية التمهيدية والأساسية التي تمثل الأساس المهم في تكوين رياضة كرة الطاولة، حيث لا يستطيع أي لاعب ممارسة هذه الرياضة أو التقدم إلى المستويات العليا إلا بعد أن يمتلك القاعدة الأساسية لهذه المهارات إضافة إلى امتلاكه القدرات البدنية والمهارية والخطية والقدرة العالية على التركيز وسرعة اتخاذ القرار لأداء الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب وانجازه بكفاءة عالية وذلك في جميع المواقف المتعددة والمتغيرة بطريقة قانونية. (٣:٧٣)

ويؤكد **مصطفى عبد النعيم (٢٠٠١م)** إلى أن إتقان المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على تحقيق الفوز، حيث إنه لا يمكن أن يتم تنفيذ أي واجب خطي سواء أكان هجومي أم دفاعي إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات، كما يؤكد ذلك اهتمام الكثير من دول العالم المتقدمة في هذه اللعبة على المستوى العالمي فهم يعملون على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري الذي يلعب الدور الأساسي خلال المنافسة. (١٣:٧)

ويذكر **محمد احمد (٢٠٠٧م)** أن مهارة الإرسال من المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة بمثابة العمود الفقري والدعامة الأساسية في الأداء لنوع النشاط الممارس فهي التي تتيح للاعب في حالة الهجوم والدفاع واحراز النقاط والفوز بالمباراة وبالرغم من أن المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظرا لصغر حجم الطاولة والمضرب. (١١:٩٧)

ويرى أيضا محمد حامد شعبان (٢٠٠٩م) ان مهارة الارسال على الرغم من انها تبدو سهلة إلا انها تحتاج الى ساعات من التدريب حتى يصل اللاعب الى مستوى جيد من الاتقان والدقة فى ادائها ،وتكمن اهمية الارسال فى انها تمكن المرسل من الحصول على نقطة مباشرة وسريعة ،كما ان الارسال الجيد يجعل الهجوم من جانب المستقبل اصعب ويوثر على دقة رده الكرة،لذلك يجب على اللاعب ان يتقن انواع مختلفة من الارسال عن طريق تغيير نوع دوران الكرة وسرعتهاواماكن سقوطها حتى يتمكن من خداع منافسه.(٥١:١٢)

ويذكرالين وديع فرج ،سلوى عز الدين فكرى (٢٠٠٢م):أن رياضة تنس الطاولة من الألعاب الفردية التى تتطلب طبيعة الأداء فيها درجة عالية من اللياقة البدنية مما يؤثر إيجابيا على المستوى المهارى والخططى ،وطبيعة الأداء فى رياضة تنس الطاولة تتطلب أن يكون اللاعب على أعلى مستوى بدنى ممكن مما يؤكد على أهمية الأعداد البدنى الخاص للاعبى تنس الطاولة كههدف رئيسى فى تخطيط البرنامج التدريبى فى تنس الطاولة فى جميع فترات الموسم التدريبى.(٣٦:٣)

ويشير ديفيد لامب"David lamb" (٢٠٠٤م) الى أن القدرات البدنية تمثل الأساس الهام فى العملية التدريبية لدورها الفعال فى تحسين المهارات الحركية والتى تؤسس لاستكمال مقومات العملية التدريبية ،حيث أن تحقيق مستويات عالية فى القدرات البدنية المتمثلة فى تحمل السرعة والسرعة الأنتقالية والحركية والرشاقة تساهم فى تطوير الأداء المهارى للاعبين .(٣٤٣:٢١)

ويذكر حمدان، ساري أحمد وسليم، نورما عبد الرازق (2001م) ان مهارات لاعب كرة الطاولة تتصف بالرشاقة، فعلى اللاعب فى هذه اللعبة أن يعدل ويغير من أوضاع جسمه سواء وهو مرتكز على الأرض أو وجسمه فى الهواء، وتضم الرشاقة

الكثير من المكونات المهمة للأنشطة الرياضية كرد الفعل الحركي، والتوازن، والتنسيق والربط بين الحركات، وخفة الحركة، وهي مهمة جداً عندما يصبح الأداء الرياضي على درجة عالية من التعقيد (52:5).

ويرى مفتى إبراهيم (٢٠٠١م) أن الرشاقة هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو إتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. (١٩٩:١٤)

كما تتطلب لعبة تنس الطاولة سرعة عالية والتي تتمثل في (سرعة الفعل وسرعة رد الفعل) سواء في الهجوم أو الدفاع وخاصة عند استخدام الأرسال.

ويتفق كلا من عبد الحميد، حسانين، محمد (٢٠٠١م) أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، وتقسم إلى ثلاثة أقسام، هي: سرعة الاستجابة (ردالفعل)، والانتقالية، والحركية. (٨٨:٧)

وفي الآونة الأخيرة ظهرت طرق جديدة في التدريب الرياضي و على رأسها تدريبات الساكيو S.A.Q حيث تتميز بمناسبتها لجميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية؛ لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي؛ بالإضافة إلى التوقع و صفاء الذهن وسرعة رد الفعل؛ وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة. (٩:١٠)

ويشير "ماروجوفانوفتش وآخرون. Mario Jovanovic, et al (٢٠٠١ م) إلى إن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلام السرعة الانتقالية Speed؛ الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (١٢٨٥ :٢٣)

ويوضح "باشلي وآخرون. ٢٠٠٠ Baechle, et al (٢٠٠٠م) أن طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة ، السرعة الحركية) ،السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء ، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلة في أقل زمن ممكن. (١٩:١٤)

ويضيف "فيلمورجانوبالانيسامي Velmurugan&Palanisamy" (٢٠١٢م) إلى أن تدريبات (S.A.Q) نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (٢٦:٤٣٢)

ويشير "ريمكو بولمان وآخرون. RemcoPolman, etal" (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات (S.A.Q) نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (25:٤٩٤)

ويؤكد على ذلك "ديفاراجو Devarju" (٢٠١٤م): ان تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من افضل الاساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعة رد الفعل وتطوير سرعه التسارع ، والرشاقه والقوه الانفجارية ومستوي التحمل العام . (٢٠:١٠٥)

ونظراً لأهمية كل من تدريبات الساكيو في العملية التدريبية فقد استخدمهما العديد من الباحثين بصور مختلفة في العديد من الأنشطة الرياضية ومنهم دراسة كلا من:

دراسة "أحمد نور الدين" (٢٠١٦م) (٢) ، فيلمورجان
وبالانيسامى "Palanisamy" (Velmurugan, ٢٠١٢م) (٢٦) ، زوران
ميلانوفيتش وآخرون "et al" (ZoranMilanovi,) (٢٠١١م) (٢٨) ، أخيل ميهروترا
وآخرون "AkhilMehrotra, et al" (٢٠١١م) (١٦) ، "بديعة عبد السميع"
(٢٠١١م) (٤) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون "MarioJovanovic, et
al" (٢٠١١م) (٢٣) ، "فيكرام سينغ" ، Vikram Singh (٢٠٠٨م) (٢٧) ، وقد اتفقت
هذه الدراسات على فاعلية هذه التدريبات فى عمليات التدريب المختلفة ، وعلى حد علم
الباحثة فلم يتناول أى من الباحثين تلك التدريبات فى تنمية وتحسين اداء الأرسال لدى
ناشئى تنس الطاولة .

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية (الأنترنت) لاحظت الباحثة حداثة
تدريبات الساكيو فى المجال الرياضى بالإضافة الى الاطلاع على ما أتيج للباحثة من
دراسات سابقة من هذا المنطلق .

ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة تربية رياضية و حكم تنس طاولة و حضور
العديد من بطولات تنس الطاولة سواء على مستوى منطقة تنس الطاولة بأسوان أو
بطولات الجمهورية فقط لاحظت ضعف مستوى اداء الارسال و افتقاره للقوة و الدقة
ازمة فى الاداء لناشئى تنس الطاولة بأسوان مما يؤدي الى هزيمتهم و عدم تحقيق
مراكز متقدمة. كما لاحظت عدم تركيز البرامج التدريبية لناشئى تنس الطاولة على
الارسال ، لذا فكرت الباحثة فى إستخدام أحدث الأساليب التدريبية ومنها تدريبات
الساكيو وما لها من مميزات وخصائص كنموذج تدريبي جديد يسهم فى زيادة كفاءة
الارسال لناشئى تنس الطاولة بأسوان.

الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث :

* يعد هذا البحث محاولة من الباحثين بإلقاء الضوء على أهمية استخدام تدريبات الساكيو SAQ لمساعدتها فى تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوافر فى البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك وغيرها.
*تقديم احد الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضي من خلال استخدام تدريبات الساكيو والاستفادة من التأثيرات الايجابية في التدريب على مستوى الأداء البدنى والمهارى الفردى للناشئين.
*التعرف على علاقة هذه التدريبات ببعض المتغيرات البدنيه والمهاريه الخططية المرتبطة بها .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ومعرفة أثره على :-

- ١_ تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة (قيد البحث).
- ٢_ فاعلية أداء الإرسال فى كرة الطاولة .

فروض البحث:

فى ضوء هدف البحث يفترض الباحث مايلى :

- ١- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لدى ناشئي تنس الطاولة بأسوان لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى فاعلية أداء الإرسال لدى ناشئي تنس الطاولة بأسوان لصالح القياس البعدي .

المصطلحات الواردة فى البحث :

تدريبات الساكيو S.A.Q :

هى عبارة عن شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (٤: ٢٣)

الدراسات السابقة:

اولا:الدراسات العربية:

١_دراسة"احمدعاصم عثمان"(٢٠١٧م)(١) بعنوان " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق (S.A.Q) على تطوير اداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدى لاعبي رياضه الجودو " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعه تجريبية واحده على عينه قوامها (١٧) لاعب جودو وتم تقسيمهم (١٢) أساسى(5) استطلاعى، وكانت اهم النتائج تطوير القدرات البدنيه " السرعة والرشاقه وسرعه الانطلاق " نتاج اسخدام استخدام تدريبات (S.A.Q)والاداء المهاري لعينه البحث نتاج استخدام تدريبات الساكيو.

٢_دراسة " أحمد نور الدين محمد سليم"(٢٠١٦م) (٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم، وبلغ حجم العينة (١٦) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية من ناشئي نادي اسوان والمسجلين بمنطقة اسوان لكرة القدم واستخدم المنهج التجريبي ، حيث أظهرت نتائج البرنامج تحسن في نتائج القياس لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي قيدالبحث.

٣_دراسة " عمروصابر، بيداء طارق"(٢٠١٢م) (٩) بعنوان " فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقه رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز، وبلغ حجم العينة ٢٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٠) طالبات، وبلغ مدة البرنامج (١٠) أسابيع واستخدم المنهج التجريبي،أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدين للمجموعة التجريبية والضابطة

في المتغيرات البدنية (السرعة - الرشاقة - رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٤_دراسة "نيفين حسين محمود" (٢٠١٦م) (١٥) بعنوان "تأثير تدريبات الساكوي على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو، وبلغت العينة قوامها (٣٤) من طالبات كلية التربية الرياضية لبنات جامعة الزقازيق للعام ٢٠١٦/٢٠١٥ م عينة أساسية قسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبلغ قوام كل منهما (١٧) لاعبة استخدمت المنهج التجريبي لمدة (٨) أسابيع، واستخدم المنهج التجريبي وأسفرت النتائج على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

٥_دراسة "الوك كمر، صبح تترز Alok Kumar , Sophie Titus" بعنوان "تأثير تدريبات الساكوي S.A.Q على أداء السباحة، على عينة قوامها (٢١) سباح سرعه مرحله عمره (١٢_١٧) سنة، مستخدمين المنهج التجريبي، وقد أسفرت أهم النتائج على أن تدريبات الساكوي S.A.Q كان لها أثر ودور واضح في تطوير زمن البدء وزمن السباق، بالإضافة إلى تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية.

٦_دراسة "Amanyibrhim , Gehadnabia" (٢٠١٧م) (١٨) بعنوان "تأثير تدريب الساكوي (S.A.Q) على زمن سرعه رد الفعل لبدايه ١٠٠ مترعدو والتسارع"، على عينة قوامها (٤٠) طالب بكلية التربية الرياضية جامعة المنصوره، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل مجموعته (٢٠) طالب المجموعه التي استخدمت تدريبات الساكوي S.A.Q على المجموعه الضابطة في اختبارات 30متر عدو من البدء الطائر والوثب العريض من الثبات، وسرعه رد الفعل والتسارع بالإضافة إلى تحسن المستوي الرقمي.

٧_دراسة " ديفاراجو (devaraju) " (٢٠١٤م) (٢٠) بعنوان " تدريبات السايكو على السعة الحيوية لدى للاعبى الهوكى ، وبلغ قوام العينة (٣٠) لاعب هوكى ، تم تقسيمهم بالتساوى إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (١٥) لاعب هوكى مارس تدريبات السايكو لمدة (٦) أسابيع والأخرى مجموعة ضابطة(١٥) لاعب هوكى مارس التدريب التقليدى واستخدم المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية فى السعة الحيوية والسرعة والرشاقة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٨_دراسة "كوداي (Kodai) " (٢٠١٥م) (٢٢) بعنوان " تأثير تدريبات السايكو على مستوى الرشاقة لدى المصارعين، وبلغ قوام العينة (١٣) طفلا(١١ ولد+٢ بنت) من المرحلة الابتدائية ومارسوا تدريبات المصارعة لمدة لاتقل عن عامين وبلغ متوسط أعمارهم ١٠,٢ عام ،تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية(٥ولد+بنت)، والأخرى (٦ولد+بنت)،المجموعة التجريبية مارست تدريبات السايكو لمدة شهرين ، واستخدم المنهج التجريبي ، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية فى اختبارات الرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٩_دراسة " شيف دسوير ، سواتشودهاري ، سنتو مترا SentuMitraShivDiswar , Swati Choudhary, " (٢٠١٦م) (٢٤) بعنوان " تأثيرمقارن لتدريبات السايكو S.A.Q و برنامج التدريب الدائري على متغيرات اللياقة البدنيه المحدده من لاعبي مدارس كره السله " ، على عينه قوامها (٣٠) لاعب كره السله مرحله عمريه (١٤_١٧) سنة وتم تقسيمهم الى مجموعه (١٥)لاعب استخدموا تدريبات السايكو S.A.Q ومجموعه اخري من (١٥)لاعب استخدموا التدريب الدائري ، مستخدمين المنهج التجريبي ، وقد اسفرت اهم النتائج على ان تدريبات السايكو S.A.Q كان لها تاثير كبير على تنميه جميع الصفات البدنيه المختاره مقارنة بالتدريب الدائري.

١٠_دراسة " فيلمورجان وپالانيسامي Velmurugan&Palanisamy " (٢٠١٢م) (٢٦) بعنوان " تأثيرات تدريبات السايكو

وتدريبات البليومترك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين، وبلغ قوام العينة (٣٠) رياضي من جامعة كبادي، تم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الاولى (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع، والمجموعة التجريبية الثانية (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومترك لمدة (٦) أسابيع والأخرى ضابطة (١٠) رياضيين، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى.

١١_دراسة " زوران ميلانوفيتش وآخرون ZoranMilanović, et al " (٢٠١٢ م) (٢٨) بعنوان " تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم، وبلغ قوام العينة (١٣٢) موهوب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين أحدهما تجريبية (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع، والأخرى ضابطة (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة واستخدم المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :-

- سوف تستخدم الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسات القبلية _ والبعدية للمتغيرات قيد البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث على ناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة بمحافظة أسوان لتنس الطاولة والمقيدون بسجلات الاتحاد للموسم الرياضى ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م و يبلغ عددهم (٢٦) لاعب.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة بنادي أسوان الرياضى بمحافظة أسوان للموسم الرياضى ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م، و قد بلغ قوامها (٧) سبعة لاعبين، كما بالجدول (١) الذى يوضح تصنيف عينة البحث .

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
%	العدد	%	العدد	%	العدد
٢٣.٠٨%	٦	٢٦.٩٢%	٧	١٠٠	٢٦

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٢٦.٩٢% ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٢٣.٠٨%.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحثين بحساب إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث فى المتغيرات قيد البحث، و جدول (٢) يوضح ذلك، حيث قام الباحثين بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث فى المتغيرات قيد البحث، كما يتضح فى جدول (٢).

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = (٧)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر	١٣.١٤	١٣.٠٠	١.٠٧	٠.٤٠
	الطول	١٥٥.١٤	١٦٠.٠٠	١٢.٠٦	١.٢١-
	الوزن	٤٧.١٦	٥٠.٨٠	١١.٠٩	٠.٩٩-
الاختبارات البدنية	رمى كرة طبية (٢كجم)	١.٣٩	١.٤٨	٠.٢٣	١.١٥-
	الجري المكوكي (١٠×٤)	١٦.٥٧	١٧.٠٠	٠.٩٨	١.٣٢-
	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح (١٠ اث)	٦.١٤	٦.٠٠	١.٣٥	٠.٣٢
	الجري في المكان (٥ اث)	٧.٥٧	٧.٠٠	١.١٣	١.٥١
	اختبار بارو للرشاقة	١٤.١٤	١٤.٠٠	١.٥٧	٠.٢٧
	اختبار الضربة المستقيمة الأمامية	٧.٢٩	٧.٠٠	١.٥٠	٠.٥٧
	اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة	٤.٥٧	٥.٠٠	١.٧٢	٠.٧٥-
الإرسال	اختبار أداء الإرسال الامامي	٤.٤٣	٤.٠٠	٠.٩٨	١.٣٢
	اختبار قدرة اللاعب على تغير اتجاه	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٨٢	٠.٠٠

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت ما بين (-١.٣٢) : (١.٥١) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

أدوات وأجهزة جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

استخدم الباحثين الأدوات والأجهزة التالية :

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين ونتائج الاختبارات

_ مضارب وكرات تنس طاولة. _جهاز الريستاميتز لقياس الطول

والوزن .

_ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

_ ساعة إيقاف stopwatch لقياس الزمن.

_كرات طبية. _حبل مطاطي .

_شريط قياس . _ سلم ارضي .

أولاً : الاختبارات البدنية :

المعاملات العلمية للاختبارات فى البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثين صدق التمايز ، حيث قام الباحثين بتطبيق هذه الاختبارات على العينة الاستطلاعية عددها (٦) ناشئين ، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما من المميزين ذو المستوى العالي فى تنس الطاولة والاخري أقل مستوى ، ثم قام الباحثين بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح ذلك جدول (3) .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في تنس الطاولة في المتغيرات البدنية (ن)

(٦ =

مستوي الدلالة	قيمة (z)	المميزين			الأقل تميزاً			الاختبار
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
دال	١.٩٦	١٥.٠٠	٥.٠٠	١.٦٠	٦.٠٠	٢.٠٠	١.٢٧	رمى كرة طبية (٢كجم)
دال	٢.٠٢	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٦٧	١٥.٠٠	٥.٠٠	١٧.٣٣	الجري المكوكي (١٠×٤)
دال	١.٩٩	١٥.٠٠	٥.٠٠	٧.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	٥.٠٠	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح (١٠ اث)
دال	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٨.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	٦.٦٧	الجري في المكان (١٥ اث)
دال	٢.٠٢	٦.٠٠	٢.٠٠	١٢.٦٧	١٥.٠٠	٥.٠٠	١٤.٦٧	اختبار بارو للرشاقة

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (3) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الناشئين المميزين والأقل تميزاً في اختبارات المتغيرات البدنية ولصالح الناشئين المميزين ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعات المختلفة .

ب- الثبات :

لحساب الثبات قام الباحثين باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث قاموا بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٦) ناشئين ، ثم أعادوا تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة بفارق ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، يوضح ذلك جدول (4) .

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات المتغيرات البدنية

(ن = ٦)

مستوي الدلالة	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٦	٠.١٥	١.٣٨	٠.٢٢	١.٤٣	رمى كرة طبية (٢كجم)
دال	٠.٩٤	١.٢١	١٦.٦٧	١.٠٥	١٦.٥٠	الجري المكوكي (١٠×٤)
دال	٠.٩٣	١.٩٧	٦.٥٠	١.٤٧	٦.١٧	ثنى ومد الزراعين من الانبطاح (١٠ اث)
دال	٠.٩٤	١.٢١	٧.٣٣	١.٠٥	٧.٥٠	الجري فى المكان (١٥ اث)
دال	٠.٩٠	٠.٩٨	١٣.١٧	١.٢١	١٣.٦٧	اختبار بارو للرشاقة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١

يتضح من الجدول (4) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث فى اختبارات المتغيرات البدنية ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٦) ، مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية .

ثانياً : اختبارات فاعلية أداء الإرسال :

المعاملات العلمية للاختبارات فى البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثين صدق التمايز ، حيث قام الباحثين بتطبيق هذه الاختبارات على العينة الاستطلاعية عددها (٦) ناشئين ، وتم تقسيمهما إلى

مجموعتين أحدهما من المميزين ذو المستوي العالي فى تنس الطاولة والاخري أقل مستوي ، ثم قام الباحثين بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح ذلك جدول (5) .

جدول (5)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً فى تنس الطاولة فى اختبارات فاعلية أداء

الإرسال (ن = ٦)

مستوي الدلالة	قيمة (Z)	المميزين			الأقل تميزاً			الاختبار
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
دال	٢.٠٢	١٥.٠ ٠	٥.٠٠	٨.٦٧	٦.٠٠	٢.٠٠	٦.٣٣	اختبار الضربة المستقيمة الأمامية
دال	١.٩٦	١٥.٠ ٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٣.٠٠	اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة
دال	٢.٠٢	١٥.٠ ٠	٥.٠٠	٥.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	٣.٦٧	اختبار أداء الإرسال الامامى
دال	٢.١٢	١٥.٠ ٠	٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٣.٣٣	اختبار قدرة اللاعب على تغير اتجاه

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (5) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الناشئين المميزين والأقل تميزاً في اختبارات فاعلية أداء الإرسال ولصالح الناشئين المميزين ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعات المختلفة .

ب- الثبات :

لحساب الثبات قام الباحثين باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث قاموا بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٦) ناشئين ، ثم أعادوا تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة بفارق ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، يوضح ذلك جدول (6) .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى اختبارات فاعلية أداء الإرسال
(ن = ٦)

مستوي الدلالة	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٢	١.٤١	٧.٠٠	١.٣٨	٧.٥٠	اختبار الضربة المستقيمة الأمامية
دال	٠.٩٠	١.٨٣	٤.٨٣	١.٨٧	٤.٥٠	اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة
دال	٠.٩٢	١.٠٣	٤.٦٧	١.٠٥	٤.٥٠	اختبار أداء الإرسال الامامى
دال	٠.٩١	٠.٨٩	٤.٠٠	٠.٩٨	٤.١٧	اختبار قدرة اللاعب على تغير اتجاه

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١

يتضح من الجدول (6) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث فى اختبارات فاعلية أداء الإرسال ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٢) ، مما يدل علي أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية .

أسس تخطيط تدريبات الساكىو المستخدمة :

_مراعاة مكونات التدريبات بما يتفق مع تحقيق الهدف منه.
_أن يتلاءم محتوى التدريبات مع المرحلة السنوية للاعبى تنس الطاولة تحت ١٥ سنة باسوان.

_ ألا يقل عدد الوحدات التدريبية عن أربعة وحدات أسبوعياً.
_التدرج فى صعوبة التدريبات وعدد مرات التكرار بما يسمح للجسم بالتكيف مع المجهود المبذول.

_تنوع تدريبات الساكىو وتصنيفها وفقاً للتالى:

*الهدف المراد تحقيقه (بدنى - مهارى).

* عدد اللاعبين المشاركين.

*تنوع التدريبات ما بين بدنى و مهارى بمايضمن عاملاً لتشويق أثناء الأداء وعدم الرتابه والشعور بالملل.

المحتوى التدريبي:

بعد أن انتهى الباحثين من وضع محتوى تدريبات الساكىو ، ، تم تنفيذها من خلال برنامج تدريبي متكامل لجميع الإعدادات (البدنية - المهارية)، وقد تم التوصل إلى أن الفترة الزمنية الكلية للبرنامج (١٢) إثنا عشر أسبوعاً، ولقد قسمت فترة تنفيذه إلى ثلاثة مراحل (مرحلة الإعداد العام واستغرقت ٤ أسابيع)، (مرحلة الإعداد الخاص واستغرقت ٤ أسابيع)، (مرحلة ما قبل المنافسات واستغرقت ٤ أسابيع)، وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٤) أربعة وحدات.

خطوات إجراء التجربة:

ثانياً: القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليه للاختبارات البدنيه و دقة الأرسال في تنس الطاولة
قيد البحث قبل تنفيذ البرنامج على مجموعة البحث التجريبيه وذلك من يوم السبت
الموافق / / ٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق / / ٢٠٢٠م

ثالثاً: تطبيق المحتوى التدريبي:

تم تطبيق برنامج تدريبات الساكيو لمدة (١٢ أسبوع) بواقع (٤ تدريبات) أسبوعياً في أيام
(السبت، الأثنين، الاربعاء، الجمعة) من كل أسبوع في خلال الفتره من يوم السبت الموافق
/ / ٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق / / ٢٠٢٠م، حيث نفذت المجموعه التجريبيه
محتوي تدريبات الساكيو بعد الحصول علي موافقة إدارة نادي اسوان الرياضي علي تنفيذ
تجربة البحث (مرفق ١ . ٢) قام الباحثين بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي من حيث النسب
المئويه والزمن المخصص لجميع الإعدادات (البدنيه، المهاريه) لمدرّب أسوان الرياضي وهو
مدرّب أكاديمي حاصل على بكالوريوس التربية الرياضييه وحاصل على العديد من الدورات
ومعتمد من قبل الاتحاد المصري لتنس الطاولة وذلك بإشراف من أحد الباحثين.

رابعاً: القياسات البعديه:

تم إجراء القياسات البعديه بعد إنتهاء البرنامج لجميع الاختبارات قيد البحث على مجموعة
البحث التجريبيه بنفس إجراءات القياسات القبليه وذلك من يوم السبت الموافق / / ٢٠٢٠م
إلى الخميس الموافق / / ٢٠٢٠م.

جدول (7)

أخطه الزمنية لإجراءات تنفيذ تجربة البحث

اليوم		التاريخ		الإجراءات
من	إلى	من	إلى	
الأثنين	-	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠/ /	الدراسه الإستطلاعيه الأولى بهدف الي (تدريب

				المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - وتنفيذ بعض نماذج الالعاب المصغرة - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات) .
الثلاثا	-	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠//	الدراسة الإستطلاعية الثانية بهدف حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣) ، (٤) المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية و دقة التمرير قيد البحث
المسبت	الأحد	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠//	القياسات القبليه
المسبت	الخميس	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠/ /	تطبيق البرنامج التدريبي
المسبت	الأحد	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠/ /	القياسات البعديه

المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS V11 النسخه رقم ٠١١ - مستوى الدلالة الاحصائية (٠.٠٥) وتم حساب ما يلي :

المتوسط الحسابي

الوسيط

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

اختبار مان ويتي اللابارومتري

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

اختبار ويلكوكسون اللابارومتري

نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

- نتائج الفرض الأول :

جدول (8)

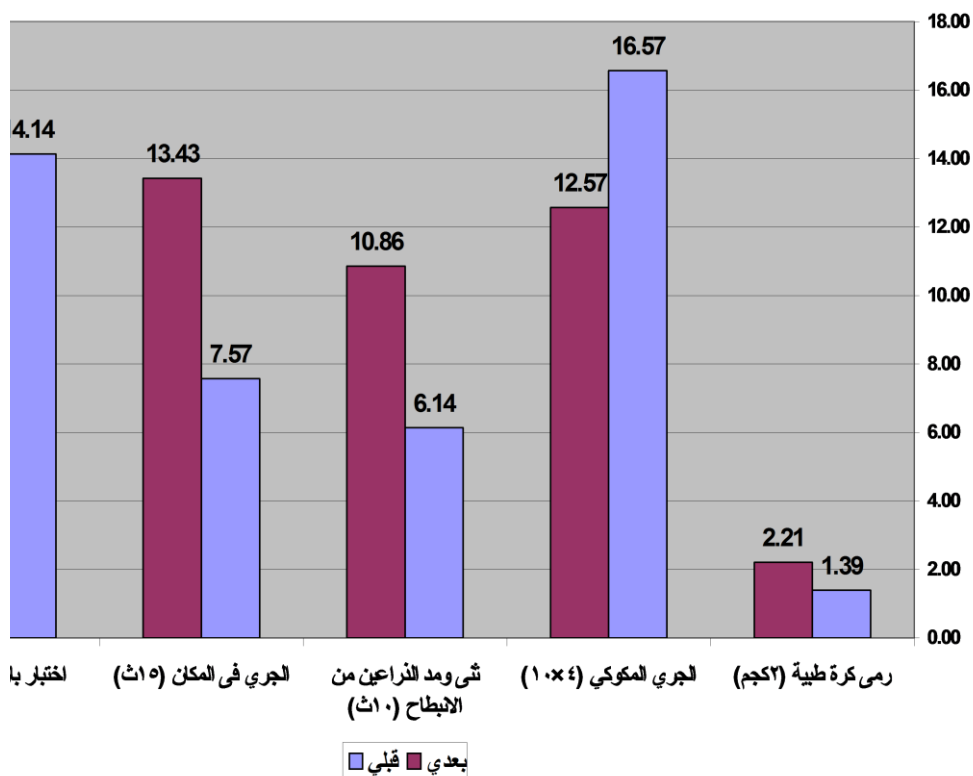
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٧)

نسبة التحسن	مستوي الدلالة	قيمة (Z)	بعدي			قبلي			الاختبار
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	

رمى كرة طبية (٢كجم)	١.٣٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢١	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٢.٣٨	دال	٥٨.٩٩%
الجري المكوكي (١٠×٤)	١٦.٥٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	١٢.٥٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٩	دال	٢٤.١٤%
ثنى ومد الزراعين من الانبطاح (١٠ا١٠)	٦.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٨٦	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٢.٤١	دال	٧٦.٨٧%
الجري فى المكان (١٥ا١٥)	٧.٥٧	٠.٠٠	٠.٠٠	١٣.٤٣	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٢.٣٧	دال	٧٧.٤١%
اختبار بارو للرشاقة	١٤.١٤	٤.٠٠	٢٨.٠٠	١٠.٥٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٤٦	دال	٢٥.٢٥%

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٠٥) = ١.٩٦



شكل (1)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث
في المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (8) :

. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث
في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسب التحسن
المئوية ما بين (٢٤.١٤% : ٧٧.٤١%) مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في
تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث .

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي
القياسين القبلي والبعدي في فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لدى ناشئي تنس
الطاولة بأسوان لصالح القياس البعدي) .

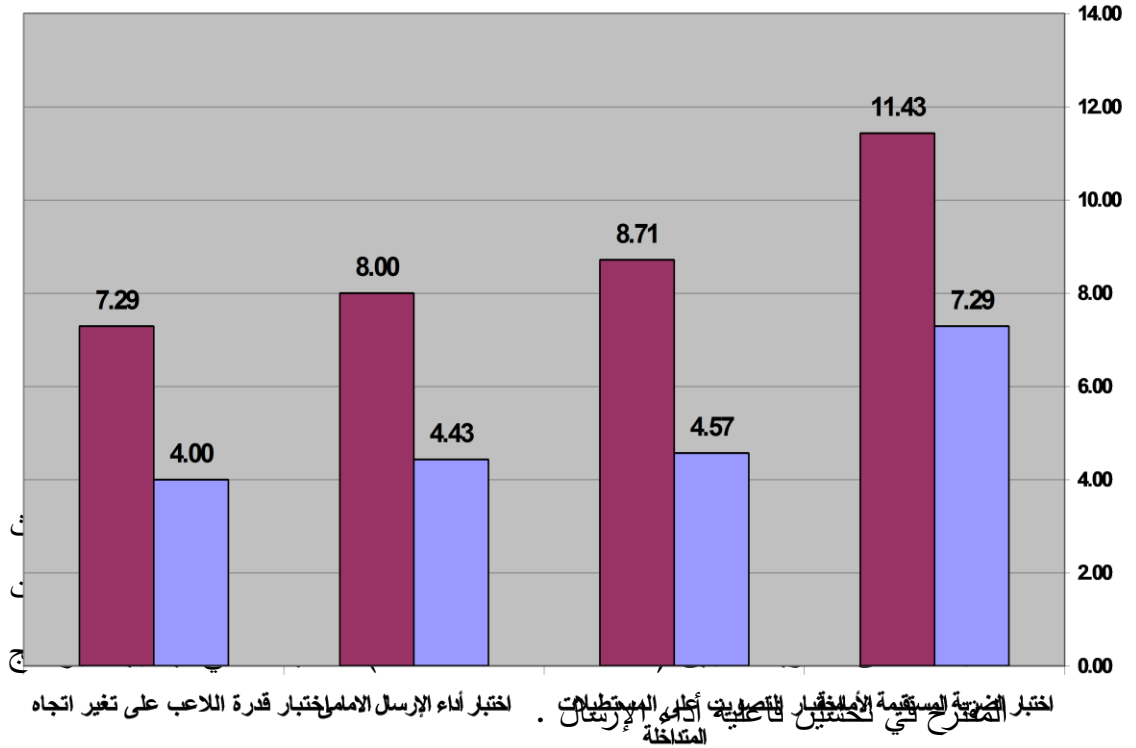
- نتائج الفرض الثاني :

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث
فى اختبارات فاعلية أداء الإرسال قيد البحث
(ن = ٧)

نسبة التحسن	مستوي الدلالة	قيمة (Z)	بعدي			قبلي			الاختبار
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٥٦.٧٩%	دال	٢.٣٩	٢٨.٠ ٠	٤.٠٠	١١.٤ ٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٧.٢٩	اختبار الضربة المستقيمة الأمامية
٩٠.٥٩%	دال	٢.٤٠	٢٨.٠ ٠	٤.٠٠	٨.٧١	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٥٧	اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة
٨٠.٥٩%	دال	٢.٤٦	٢٨.٠ ٠	٤.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٤٣	اختبار أداء الإرسال الامامى
٨٢.٢٥%	دال	٢.٣٩	٢٨.٠ ٠	٤.٠٠	٧.٢٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	اختبار قدرة اللاعب على تغيير اتجاه

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦



وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثاني، روق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية أداء الإرسال لدى ناشئي تنس الطاولة بأسوان لصالح القياس البعدي) .

الاستنتاجات :

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها أمكن الباحثان التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١_ أثرت تدريبات الساكيو المستخدمة تأثيرا ايجابيا فى المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث.

٢_ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، حيث تراوحت نسب التغير المئوية ما بين (- %).
التوصيات:

فى ضوء أهداف البحث وإستنتاجاته وفى حدود عينة البحث، ومن خلال تنفيذ تدريبات الساكىو يوصى الباحثان بما يلى:

١_ اعداد تدريبات الساكىو قيد البحث على مختلف مراحل لاعبى تنس الطاولة لما لها من اثر فى تحسن بعض المتغيرات البدنية ، تحسن الارسال فى تنس الطاولة.

٢_ اعداد تدريبات الساكىو قيد البحث على بعض الألعاب الرياضية الأخرى وفقاً للمتطلبات البدنيه والمهاريه لكل لعبة و توضيح اثرها فى المستوى البدنى و الأرسال فى تنس الطاولة.

٣_ إستخدام تدريبات الساكىو فى برامج تدريب الناشئين فى تدريب تنس الطاولة لما لها من تاثير واضح على الأداء البدنى والمهارى قيد البحث وتعميمها فى المراحل العمرية المختلفة .

٤_ تطبيق الدراسة على مراحل سنیه اخرى وكذلك على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث الوب وشكل التدريبات لعدم شعور اللاعبين بالملل وكذلك وضع اللاعبين فى مواقف اللعب التنافسية كى لايفاجئ اللاعبين بتلك المواقف اثناء المباراة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- 1_ احمد عاصم عثمان محمد(٢٠١٧م): تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق (S.A.Q) علي تطوير اداء مجموعات (الناجي نوكتا) لدى لاعبي رياضه الجودو ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضييه للبنين ، جامعة بنها.
- 2_ أحمد نور الدين محمد (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططالهجومالفردلناشئي كرة القدم ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي
- ٣_ إلين وديع فرج _سلوى عز الدين فكرى (٢٠٠٢م): المرجع فى تنس الطاولة (تعليم _تدريب)، منشأة المعارف ،الأسكندرية.
- ٤_ بديعة على عبد السميع (٢٠١١م): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز"، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات.
- ٥_ حمدان، ساري أحمد وسليم، نورما عبد الرازق (2001م)_ اللياقة البدنية والصحية، ط١، دار وائل للطباعة والنشر.
- ٦_ شوقي، مجدي أحمد(٢٠٠٢ م) :تنس الطاولة الأسس النظرية،- تطبيقات عملية، ط١، المركزالعربي للنشر،القاهرة،مصر.
- ٧_ عبد الحميد، كمال وحسانين،محمد (٢٠٠١م) اللياقة البدنية ومكوناتهاالأسس النظرية والأعداد البدني، ط ٢، دار الفكرالعربي، القاهرة، مصر.
- ٨_ عبد الرازق، ناصر عبد الشافي(٢٠٠٢م): برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهاريه والمعرفية لناشئي تنس الطاولة، رساله دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر.

- ٩_ عمرو صابر، طارق (٢٠١٢م):فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز،مؤتمر العلمي الدولي الخامس لعلوم التدريب والفسلجة الرياضية، مجلة جامعه البصرة.
- ١٠_ عمرو صابر حمزة ،نجلاء البدرى نور الدين ،بديعة على عبد السميع (2017 م) :تدريبات الساكيو، الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية، ط1 ،دار الفكر العربى، القاهرة.
- 11_ محمد احمد عبدالله ابراهيم(٢٠٠٧م): الاسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس ، دار الكتاب للنشر ،الطبعة الاولى ،٢٠٠٧م .
- 12_ محمد حامد محمد شعبان(٢٠٠٩م)تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوقيت الحركى لمهارة الدوران العلوى للكرة على فاعلية الاداء لناشئ تنس الطاولة ،رسالة دكتوراة ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة طنطا..
- 13_ مصطفى عبد النعيم حسنعلي(2001م) استخدام الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر.
- 14_ مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠١م) التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط٢ ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 15_ نيفين حسين محمود(٢٠١٦م):تأثيرتدريبات (S.A. Q Speed Agility Quickness) على تطوير أداءبعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو، بحث فردى ، المؤتمر العلمالدولى السابع ، المرأه والرياضى ، الجزائر.

ثانيا: المراجع الاجنبية:-

16_AkhilMehrotra, Vikram Singh, ShyamLal, M.N.Rai (2011):

Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement

Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121-129.

17_Alok Kumar (2017) : Effect of S.A.Q Drills on Swimming

Performance, International Journal of movement education and sport sciences, vol V no January – December.

18_Amany ibrhim ,Gehadnabia (2017) : Influence of S .A. Q

Training On Reaction Time Of 100 Sprint Start and Block

Acceleration, Ovidius University Annals , Series Physical and

Sport Science, Movement and Health , Vol XVII ISSUE 1 ,

Romania.

19_ Baechle, T., Earle, R., &Wathen, D.(2000): Essentials of

Strength Training and Conditioning, second edition. China:

Human Kinetics ,2000.

20_Devaraju(2014): Effect of S.A.Q Ttraining on vital Capacity

among Hockey Players, International Journal of Management

(IJM), ISSN0976

21_Joubert, Dustin; Oden, Gary; and Estes, Brent (2004)

"The Effects of Elliptical Cross Training on VO2 max in Recently

Trained Runners," International Journal of Exercise Science:

Vol. 4: Iss. 12011. <http://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol4/iss1/>

Kodai(2015):The effect of Sakyu training on wrestling agility
22_ leve.

23_Mario

Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini(2011):
Effects of speed, agility, quickness training method on power
performance in elite soccer players, Journal of Strength and
Conditioning Research, 25(5)/1285–1292.

24_ ShivKumar Diswar, Swati Choudhary , Sentu Mitra(2016):
Comparative effect of SAQ and circuit training
programme on selected physical fitness variables of school level
basketball players , International Journal of Physical
Education, Sports and Health 2016;3(5): 247–250.

**25_Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew
Edwards (2009):**Effects of SAQ Training and Small-Sided
Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects,
International Journal of Sports Physiology and Performance, 4,
494–505.

26_Velmurugan & Palanisamy(2012): entitled The effects of
Sakyu and plyometric exercises on improving the transition speed
of university students.

27_VikramSingh(2008) : Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS,Submitted to the Lakshmibai National Institute of PhysicalEducation, Gwalior ,2008.

28_Zoran Milanović ,GoranSporiš , NebojšaTrajković, Nic James, KrešimirŠamija(2011) : Effects of a 12 Week SAQ TrainingProgrammeon Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103,2011.

- *استاذ_قسم الألعاب الجماعية والعاب المضرب_كلية التربية الرياضية_جامعة طنطا.
**استاذ مساعد_قسم الألعاب الجماعية والعاب المضرب_كلية التربية الرياضية_جامعة اسوان .
***مدرس_قسم الألعاب الجماعية والعاب المضرب_كلية التربية الرياضية_جامعة اسوان.
****باحثة ماجستير_قسم الألعاب الجماعية والعاب المضرب_كلية التربية الرياضية_جامعة اسوان.

Research Summary

**The Effect of using SAQ training on some physical variables and
potency The performance of the service for junior table tennis in
Aswan.**

* Prof. Dr. SherifFathySaleh

**Prof. Dr. Hany Abdel-

GhaniTolba

*** Dr. Ahmed Nour Al-Din Muhammad

**** WafaSayedHamed

This Research aims to influence the use of SAQ training and its effect on some physical variables and the effectiveness of serving performance for junior table tennis in Aswan.

The Researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the research and its objectives. The researcher used one of the experimental designs, which is the experimental design of one experimental group by following the pre- and dimensional measurements of the variables under study.2021 / 2022 AD, and its strength reached (7) seven players.

A group of SAQ exercises were selected that fit the age in question. The proposed exercises for the experimental group were applied for a period of 8 weeks, with 4 training units per

week, i.e. (32) units throughout the period of applying the exercises, where the unit time ranged from (90) BC.

As the results of the exercises showed an improvement in the measurement results in favor of the post-measurement in the physical variables and the effectiveness of the transmission performance of the sample under investigation.

In light of the results of the research, the researcher recommended the use of SAQ training in youth training programs in table tennis training, as it has a clear effect on the physical and skill performance under study and its generalization in different age stages.