



المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة

The Scientific and Specialized Journal of Physical Education
and Sports Sciences

Print ISSN 2636-3240 - Online ISSN 2636-3259

م.د. / أحمد سمير علي محمود

تحية طيبة وبعد،،،،،
نتشرف بإفادة سيادتكم بأن اللجنة العلمية للنشر في المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية
والرياضية المتخصصة والتي تصدرها كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط قد وافقت علي قبول نشر
البحث المقدم من سيادتكم بعنوان:

" تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض المتغيرات البدنية
وتحركات القدمين لثنائى التنس "

(بحث فردى)

والذي اصبح مقبول للنشر بتاريخ (١٨) اكتوبر ٢٠٢٣ م وسوف ينشر في المجلد (١٦) مارس
٢٠٢٤.

مع اطيب تمنياتنا بدوام التوفيق

عميد الكلية



رئيس التحرير

م.د. / محمد جمعة ضوى



<https://pemas.journals.ekb.eg>

physicaleducation.journal@pe.aswu.edu.eg

جمهورية مصر العربية - محافظة أسيوط - طريق المطار - محارى - جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية
تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض المتغيرات البدنية
وتحركات القدمين لناشئ التنس

د/ أحمد سمير علي محمود *

مقدمة: تعد تدريبات الساكيو واحدة من الأساليب الحديثة التي تسعى إلي الارتقاء بمستوي اللاعبين للوصول إلي المستويات العليا التي تحقق أفضل النتائج فهي تسهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء لدي اللاعبين حيث يستطيع ممارستها الناشئين ونوي المستويات العليا

الهدف: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على تحركات القدمين للاعبين التنس بنادي المنيا الرياضي.

الاجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والقياسين (القبلي - البعدي) وتمثل مجتمع البحث في لاعبي نادي المنيا الرياضي والبالغ عددهم (٣٠) ثلاثون لاعب ، ثم قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (١٤) أربعة عشر لاعب تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS .

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات الساكيو لها تأثير ايجابي على تحركات القدمين للاعبين التنس (عينة البحث) حيث بلغت نسبة التغير (٨٠.٠٠ %).

المناقشة: اتفقا مع العديد من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات الساكيو التي تم وضعها في الارتقاء بمستوى تحركات القدمين لدي لاعبي التنس (عينة البحث) بنادي المنيا الرياضي.