

تأثير تدريبات السايكو في تطوير القدرات الحركية ومهارة الضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة

م.د. هيفاء داود حمود

¹ ثانوية بابل للبنات مديرية - الكرخ الثالثة - وزارة التربية، العراق.

*الايمل: hayfaa954@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/06/25

تاريخ استلام: 2025/10/15

الملخص

تكمن أهمية البحث اعداد تدريبات السايكو التي تعتمد بشكل كبير على السرعة والرشاقة المرتبطة بمهارة الضربة الساحقة الامامية التي تسهم في تطور اللاعبين نحو الأفضل، ومن خلال تواجد الباحثة في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي للعبة لاحظت وجود ضعف لدى لاعبي في بعض القدرات الحركية المرتبطة بالاداء المهاري اثناء تنفيذ الضربة الساحقة مما ينعكس سلبا على جودة الاداء الحركي وسرعة الانتقال داخل الملعب، حيث ارتأت الباحثة اعداد برنامج تدريبي مبني على تدريبات السايكو يهدف تطوير الاداء ورفع مستوى التنافسي لدى لاعبي الريشة الطائرة، وتم تحديد المجتمع لاعبي المركز التدريبي للريشة الطائرة للناشئين للموسم الرياضي 2025، وبلغ (14) لاعب، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكل مجموعة (7) لاعب، واستنتجت الباحثة ان تدريبات السايكو اثرا ايجابيا في تطوير القدرات الحركية ومهارة الضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة.

الكلمات المفتاحية:

تدريبات السايكو ، القدرات الحركية، الضربة الساحقة، الريشة الطائرة.



The effect of Sakiyo training on developing motor skills and the forehand smash skill in badminton players

Asst. Dr. Haifa Dawood Hammoud

¹ Babylon Girls' Secondary School, Al-Karkh Third Directorate - Ministry of Education, Iraq.

*Corresponding author: hayfaa954@gmail.com

Received: 15-10-2025

Publication: 25-06-2026

Abstract

The importance of this research lies in developing Sakiyo training exercises that rely heavily on speed and agility related to the forehand smash skill, which contributes to the players' improvement. Through her participation in tournaments organized by the Central Badminton Federation, the researcher observed weaknesses among players in certain motor skills related to the execution of the smash, negatively impacting the quality of their movement and speed of transition on the court. Therefore, the researcher decided to develop a training program based on Sakiyo exercises aimed at improving performance and raising the competitive level of badminton players. The sample consisted of (14) junior players from the Badminton Training Center for the 2025 sports season. The sample was divided into two groups: an experimental group and a control group. (7) Players. The researcher concluded that the Sakiyo training had a positive effect on developing motor skills and the forehand smash skill in badminton players.

Keywords:

Sakiyo training, motor skills, smash, badminton.



1 - مقدمة البحث وأهميته:

يعد التدريب الرياضي احد العلوم الأساسية في تطوير مختلف الجوانب البدنية والمهارية قد تناوله الباحثين في التطبيقات العملية بعدة اساليب حديثة وقد أعطت نتائج إيجابية بالتأثير على مستوى الانجاز الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية ومنها فعالية الريشة الطائرة على وجه الخصوص، وتدريبات ساكيو من اهم اساليب الاعداد البدني الحديثة لدورها المباشر في تطوير القدرات الحركية والمهارية وتعزيز القدرة على تغيير الاتجاه والحركة بأقصى سرعة ممكنة، ورياضة الريشة الطائرة من الرياضات السريعة الديناميكية التي تتطلب من اللاعب مستوى عالياً من اللياقة البدنية والمهارات الحركية الدقيقة، التي تعتمد على سرعة الحركة داخل الملعب والقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة، والتحكم الدقيق والتوازن اثناء تنفيذ مهارة الضربة الساحقة التي هي من المهارة الهجومية في الريشة الطائرة والتي كثيراً ما يستخدمها اللاعب في حسم النقاط، وتكمن أهمية البحث اعداد تدريبات الساكيو التي تعتمد بشكل كبير على السرعة والرشاقة المرتبطة بمهارة الضربة الساحقة الامامية التي تسهم في تطور اللاعبين نحو الأفضل.

2-1 مشكلة البحث:

تتميز رياضة الريشة الطائرة بخصوصية ادائها، حيث يتعامل اللاعب مع مواقف لعب سريعة التغير، ومن خلال تواجد الباحثة في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي للعبة لاحظت وجود ضعف لدى لاعبي في بعض القدرات الحركية المرتبطة بالاداء المهاري اثناء تنفيذ الضربة الساحقة مما ينعكس سلباً على جودة الاداء الحركي وسرعة الانتقال داخل الملعب، حيث ارتأت الباحثة اعداد برنامج تدريبي مبني على تدريبات الساكيو يهدف تطوير القدرات الحركية ومهارة الضربة الساحقة الامامية ورفع مستوى التنافسي لدى لاعبي الريشة الطائرة.

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات الساكيو لتطوير القوة العضلية ومهارة الضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة
- 2- التعرف على تأثير تدريبات الساكيو لتطوير القوة العضلية ومهارة الضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة

4-1 فروض البحث:

هناك اثرا ايجابيا تدريبات الساكيو لتطوير القوة العضلية ومهارة الضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي المركز التدريبي للريشة الطائرة للناشئين للموسم الرياضي 2025.

1-5-2 المجال أزماني: المدة من 12 / 7 / 2025 لغاية 20 / 9 / 2025

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في فضاء المحاويل – محافظة بابل

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث وتم تحديد المجتمع لاعبي المركز التدريبي للريشة الطائرة للناشئين للموسم الرياضي 2025، وبلغ (14) لاعب، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكل مجموعة (7) لاعب.



3-2 تجانس العينة:

جدول (1)

القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	164.043	164.000	0.132	0.567
الوزن	كغم	62.155	62.000	1.109	1.189
العمر	سنة	15.131	15.000	0.261	0.174

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 1 مما يدل توزيع المجتمع اعتداليا

4-2 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة، المصادر العربية والاجنبية.

1-4-2 والادوات المستخدمة:

- القاعة الرياضية، مضارب عدد 20، تيوبات ريش عدد (20)، اقماغ بلاستيكية عدد (100)، سلم 10 متر عدد (20)، ساعة توقيت (2)، شريط قياس، كامرا فيديو تردد 550 صورة عدد 1، جهاز حاسوب نوع Dell عدد 1، ميزان طبي الالكتروني عدد (1).

5-2 الاختبارات المستخدمة:

1- اختبار 30 متر السرعة الانتقالية (علي سلوم جواد: 2004 ص132)

- الغرض من الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية.

- الأدوات اللازمة: ملعب القاعة الرياضية، ساعة توقيت.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف البداية وعند سماع إشارة البدء يركض من البداية العالية نهاية المسافة المحددة.

-التسجيل: يحسب الزمن عند وصول المختبر لاقرب جزء من الثانية.

2: اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (زينة خالد جاسم: 2009، ص 59)

الغرض من الاختبار: اختبار الرشاقة

الأدوات اللازمة: ملعب للركض مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طولها 4.75 متر، وعرضها 3 أمتار، ساعة إيقاف، خمسة قوائم تستخدم في الوثب العالي أو رايات ركنية كالتى تستخدم في كرة القدم بحيث لا يقل طول القائم أو الراية عن 30 سم.

وصف الأداء: يأخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية.

حساب لدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 10 / حتى يقطع خط النهاية بعد الإنتهاء من اللفة الثالثة.

3: اختبار الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس (عمر حسام الدين: 2016، ص 58)

الغرض من الاختبار: اختبار مهارة الضرب الساحق من فوق الرأس.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد 120 سم من خط الإرسال الأمامي يقوم المدرب بإرسال الريش للمنطقة المراد أداء المهارة منها، يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس باتجاه المستطيلات في الجهة المقابلة من الملعب.

تعطى خمس محاولات لكل مختبر ودرجة الاختبار تصبح من (15) لأن لكل محاولة درجة من ثلاثة

(3، 2، 1)



التسجيل: يسجل للاعب المحاولات الخمسة بحيث إذا سقطت في المستطيل الأكبر تعطى درجة واحدة وإذا سقطت الريشة في المستطيل الوسط تعطى درجتان وإذا سقطت في المستطيل الأصغر تعطى ثلاث درجات ويحصل اللاعب على صفر إذا سقطت الريشة خارج هذه المستطيلات و يجب أن تلمس قدما المختبر أو أحدهما المربع المحدد لمنطقة الأداء وإذا لم يتم ذلك تعاد المحاولة.

7-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/ 7/ 12 على (4) لاعبين لتطبيق الاختبارات عليهم، والتعرف على ما يأتي:-

- التعرف على كل الصعوبات والمشاكل اجراء الاختبارات.
- التعرف على الوقت الكافي لإجراء الاختبارات
- التعرف على الاجهزة والادوات الملائمة لإجراء الاختبارات.
- تحديد مقدار الشدة التدريبية الانطلاق منها في بناء البرنامج التدريبي

8-2 الاختبارات القبليّة

اجرت الباحثة بتاريخ 2025 / 7/ 15 على القاعة الرياضية المغلقة في فضاء المحاويل – محافظة بابل

2- 9 تكافؤ افراد عينة البحث

الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية	ثا	0.325	4.308	0.561	4.422	1.672	0.124	غير معنوي
الرشاقة	ثا	1.864	28.110	1.362	29.002	2.928	1.512	غير معنوي
الضربة الساحقة	درجة	1.766	9.001	1.565	8.110	1.184	0.376	غير معنوي

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 12

10-2 التجربة الرئيسية:

- بدأت العينة بتنفيذ التدريبات بتاريخ 2025/ 7/ 19 لغاية 2025/9 /17.
- مدة البرنامج التدريبي المطبق (8) اسابيع.
- بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع.
- مجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية.
- وتم توزيع الوحدات التدريبية على الايام كل من يوم السبت، والاثنين، والاربعاء.
- وتم الاعتماد على طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري.

11-2 الاختبارات البعدية

اجرت الباحثة الاختبارات بتاريخ 2025/ 9 /20 على القاعة الرياضية المغلقة في فضاء المحاويل – محافظة بابل.



- 12-2 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة (SPSS).
 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
 1-3 عرض النتائج اختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث المبحوثة لدى المجموعة التجريبية.

الجدول (3)

يبين اختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث المبحوثة لدى المجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
السرعة الانتقالية	ثا	4.308	1.476	4.210	1.148	1.659	1.691	0.001	معنوي
الرشاقة	ثا	28.110	0.635	27.012	0.782	0.367	3.542	0.002	معنوي
الضربة الساحقة	درجة	9.001	0.893	10.032	0.258	1.691	4.276	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة 6

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمتغيرات البحث لدى المجموعة الضابطة

جدول (4)

يبين الاختبارات القبليّة للمتغيرات البحث لدى المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
السرعة الانتقالية	ثا	4.422	2.772	4.203	2.291	2.474	1.913	0.000	معنوي
الرشاقة	ثا	29.002	0.286	28.021	0.154	0.398	4.421	0.001	معنوي
الضربة الساحقة	درجة	8.110	2.833	9.002	0.148	1.189	2.258	0.001	معنوي

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 6

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T محتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية	ثا	3.951	1.954	4.101	1.463	2.274	0.000	معنوي
الرشاقة	ثا	26.009	2.746	27.022	2.438	4.792	0.000	معنوي
الضربة الساحقة	درجة	12.001	0.282	10.011	0.179	2.273	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 12.



4-3 مناقشة النتائج:

تبين نتائج اختبارات البحث والتي اظهرت جميعها تفوق لصالح المجموعة التجريبية، حيث تعزو الباحثة ان التقنين المستخدم في تمارين من حيث الشدة والتكرار والمجاميع ونسبه الراحة ساهمت على تطور القدرات الحركية ومهارة الضربة الساحقة الامامية ما انسجم مع لاعبي الريشة الطائرة، حيث كانت هذه التدريبات قريبه من نظام التدريب الفوسفاجيني لان يقع ضمن نظام الطاقة الاول اذ تطورت السرعة الانتقالية (محمد رضا ابراهيم: 2008، 634)، التي تؤدي بأقصى سرعة واقل زمن ممكن (صالح شافي العائذي: 2011، ص335)، ان المثير التدريبي الرئيسي المستخدم في تطوير متغير السرعة هو أداء حركة التمرين بسرعة عالية والتي يتطلب كفاءة عالية للجهاز العصبي والجهاز العضلي (Grosser Lzimmermann:2005.p120)، ان الفروق المعنوية لمتغير الرشاقة فاعلية تدريبات ساكيو اسهمت في تطور تنمية هذه القدرة ما يتطلبه اللاعب من سرعة الأداء وتغييره وضع الجسم واتجاهه حول اتجاهات مختلفة داخل الملعب (Al·Bouchard. cond et:2008.p39)، وكذلك اظهار الحركات بأوسع مدى حركي مطابق لمتطلبات الأداء الفني والدقة في أداء الحركات (R.A:2000.p178،Schmidt)، وحسب الهدف من تدريبات ساكيو تكرر الضرب الساحق الذي يحتاج الى قوة وسرعة عالية ليكون فعالا في الاداء الفني للمهارة (Saltim,Bengt:2009.p212)، حيث ان تحويل ناتج القوة والسرعة الدورانية التي اكتسبها الذراع الضاربة من عمليات التثني الى طاقة حركية تنتقل بفعل مؤشر النقل الحركي وبانسيابية الى المضرب ومن ثم الى الريشة لتكون الضربة ذات فاعلية عالية (Peter Reper:2007.134)، وبالتالي جاءت نتائج البحث في هذه المتغيرات ذات دلالة معنوية وايجابية نحو تحقيق اهداف البحث.

4 - الاستنتاجات والتوصيات**1-4 الاستنتاجات**

- اظهرت فروق معنوية لتدريبات الساكيو في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبي الريشة الطائرة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- اظهرت فروق معنوية لتدريبات الساكيو في تطوير مهارة الضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات

- اعتماد تدريبات الساكيو في تطوير القدرات الحركية الاخرى لدى لاعبي الريشة الطائرة.
- اجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين.



المصادر

- ❖ علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، بغداد، 2004.
- ❖ 5- زينة خالد جاسم: تأثير منهج تعليمي في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم واحتفاظ المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي بعمر 10 سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 2009.
- ❖ عمر حسام الدين: تأثير تمرينات خاصة باستعمال جهاز مساعد وفقا للمتغيرات البيوميكانيكية لتطوير القدرة الانفجارية ودقة الضربة الساحقة الامامية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل، 2016.
- ❖ محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- ❖ صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، ط1، دمشق، دار العرب، 2011.
- ❖ Grosser Lzimmermann: triningderkendonellenfahiqeitin,hofman, schorndort.2005.
- ❖ Bouchard. cond et, Al: Exercise Fitness and Health, I llinds, Humankin etice Books, 2009.
- ❖ Schmidt, R.A: Motor control and Learning Behavioral Emphasis, Human Kinetics publishers, 2000.
- ❖ Saltim,Bengt, Metabolic Fundamentals in Exercise Medicine & Science in Sport.2009.
- ❖ Peter Reper: The Skills of The Games Badminton, The Cordwood Press, Englend,2007.



التدريبات المستخدمة

الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة %	مفردات التمرين	الوحدة التدريبية
المجاميع	التكرارات					
60 ثا	30 ثا	2	5	90	- ركض 20 متر - ركض عكس الإشارة لا يتعدى 10 متر - الضربة الساحقة الكبس	السبت
60 ثا	30 ثا	3	4			
60 ثا	30 ثا	2	10			
60 ثا	30 ثا	2	5	95	- ركض 40 متر - الركض 15 متر والعودة ركض متعرج - الساحقة الضربة النصفية قطع على الشبكة وسط الملعب	الاثنين
60 ثا	30 ثا	2	4			
60 ثا	30 ثا	2	10			
60 ثا	30 ثا	2	5	90	- ركض 20 متر - الركض (10م)، ركض متعرج (10م) -ضربات مقطعة مقوسة ونصفية ساحقة	الاربعاء
60 ثا	30 ثا	2	3			
60 ثا	30 ثا	2	10			

