

فعالية التدريبات النوعية علي تحسين القدرات الحركية الأساسية للاعبين تنس الطاولة

أ.م.د/ ولاء الدين علي عبدالعزيز هزاع

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهد التدريب الرياضي الكثير من التطور في العقود الأخيرة، وظهر هذا واضحاً في جميع ومختلف الرياضات الاولمبية والغير أولمبية ونتيجة ذلك تحطيم الأرقام القياسية في الرياضات الرقمية كألعاب القوي والسباحة من جانب وفي المهارات ذات المستوى العالي من التقنية الحركية الجسمية في الرياضات التي تعتمد على التقييم الفني كالجمباز والغطس وفي الرياضات التي تعتمد علي المضرب في سرعة وقوة الضربات، والمتابع لتلك الرياضات يجد أن المهارات الحركية الأساسية بلغت حد من التطور والتحسين يصعب على العقل البشري تقبل إمكانية أداء مثل هذه المهارات.

من خلال مسح للبحوث العلمية المختلفة وجد الباحث أن استخدام تدريبات الإعداد البدني بالصورة التقليدية ولفترات مختلفة قد يسهم في رفع المستوى البدني والأداء المهاري للرياضيين بشكل عام و للاعبين تنس الطاولة بشكل خاص إلا ان ذلك يستنزف الكثير من الوقت والجهد والمال، ويمكن تقليل ذلك مع استخدام طرق ووسائل تدريبية حديثة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والبدني والحركي بصورة أكثر إيجابية وفي مدى زمني أقل، ما ينعكس علي المستوي الخططي أثناء المباريات وبالتالي الفوز بالنقاط والوصول إلي منصات التتويج المحلية والدولية والاولمبية وهذا أسمى اهداف رياضة المنافسات في تنس الطاولة.

ولكي يصل الفرد الرياضي إلي الأداء الاسمي في المهارات الحركية في النشاط التخصصي يتحتم على المسئول عن العملية التدريبية الإلمام بكافة المعارف والمعلومات عن طبيعة النشاط الرياضي التخصصي وطريقة عمل العضلات خلال الأداء المهاري التخصصي، وكذلك طريقة الإنقباض للعضلات اثناء الأداء المهاري للمهارات المختلفة فالعضلات تتمكن من تخزين الطاقة وإطلاقها بأي صورة وفقاً للأوامر والإشارات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي، و بناء عليه فإن العضلات دائماً ما تكون في حالة من الإستثارة الخاضعة لسيطرة الجهاز العصبي المركزي من حيث القوة والإتجاه والتوقيت (19: 345).

من هنا يتضح مدي اهمية التدريبات النوعية للمهارات في رياضة تنس الطاولة، وكذلك أهميتها في استثارة دوافع اللاعبين والبعد عن الملل والرتابة أثناء الأداء البدني لتطوير وتحسين الصفات الحركية الأساسية ولا غنى عنها في تطوير وتنمية القدرات البدنية الأساسية المرتبطة

بالأداء الفنى، فهي من أفضل وأكثر الأساليب خصوصية عن مختلف أنواع طرق التدريب (10:21،22).

يشير عادل عبد البصير (1999) أنه لى يتمكن المسئول الرياضي من تدريب اللاعبين بالشكل السليم والوصول لمراحل الإتقان في الأداء، يجب ان يتضمن الإعداد المهارى تدريبات تحضيرية ومؤهلة ولها صلة وثيقة بالمراحل الأساسية للمهارات المراد تنفيذها (9:21).

ويرى محمد حسن علاوى (1994) أن التدريبات النوعية تعمل على تحسين الأداء المهارى، وكذلك تثبيت المسارات العصبية العضلية للأداء المهارى في النشاط التخصصي (14:30).

ويؤكد السيد عبد المقصود (1997) أن التدريبات النوعية هي تدريبات ذات مستوى عالى من التشابه مع المسارات التى تستخدم أثناء المنافسة، وعدم استخدام نفس المسارات الحركية في البرنامج التدريبي للمجموعات العضلية المستخدمة لا يمكن القول عليها بأن هذه التدريبات تدريبات نوعية (3:324).

ويتفق هشام صبحى (1988) على أن التدريبات النوعية تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفى نفس المسار الحركي (16:106).

ويرى طلحه حسين ان التدريبات النوعية هي تدريبات مساعدة و الأكثر خصوصية في التنفيذ والتي تهدف للإعداد البدني وتنمية المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصى في أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو الكيف والتوقيت وفقا للبرنامج التدريبي المخطط له من قبل المسئول الرياضي وحالة اللاعبين التدريبية (8).

وحيث أن الأداء الرياضي يتطلب توافر اعلي مستوى من القدرات الحركية الأساسية كالقوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والسرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل والمرونة والليونة ، وكذلك طبيعة المهارات الرياضية من جرى، ووثب، وتغيير اتجاه، وتغيير سرعة، إلي غير ذلك من متطلبات الأداء الرياضي في تنس الطاولة، مما سبق يتطلب ذلك أن تتضمن برامج التدريب الخطط المناسبة لتحقيق تلك المتطلبات من قدرات حركية أساسية و هامة و ضرورية لأداء المهارات المختلفة في تنس الطاولة، مما يتطلب تعيين المتطلبات البدنية الخاصة بما يناسب طبيعة الأداء الرياضي التخصصي والمساحات المخصصة للأداء والتي يتحرك خلالها اللاعبون وكذلك المحددات القياسية للملعب التي تمارس فيه رياضة تنس الطاولة. لذا يجب مراعاة أن تكون التدريبات الخاصة بتنمية العضلات لأداء هذه المهارات مشابهة للأداء الحركى وبسرعة تكاد تكون متساوية وفي نفس توقيت إنتاج القوة خلال زوايا العمل العضلى على المفاصل العاملة في أداء هذه المهارات.

فمن خلال متابعة الباحث للاعبى تنس الطاولة على كل المستويات والأعمار لاحظ أن بعد تنفيذ اللاعبين لبرامج تدريبية ولفترات طويلة يكون الهدف منها تطوير المهارات الحركية الاساسية لدى لاعبي المستوى العالى يصبح هناك صعوبة فى تطوير تلك المهارات، ويرجع ذلك إلى قلة استخدام التدريبات النوعية وخاصة تلك التى تركز على تطوير القوة العضلية المرتبطة بتلك المهارات، وبناء على ذلك حاول الباحث التعرف على أهمية استخدام التدريبات النوعية فى برامج الإعداد للاعبى تنس الطاولة ذوى المستوى العالى. ويرى الباحث إن هناك قدرات حركية أساسية يجب أن يمتلكها الممارسين لرياضة تنس الطاولة ويتميزون بها حتى يتوافر لهم القدرة على مزج هذه القدرات بعضها البعض لتوجيهها في مسار الأداء المهارى لرياضة تنس الطاولة، وذلك بما يضمن أن تأخذ المهارات شكل مميز ويتجلى ذلك في القدرة علي التحرك من مكان لآخر اماميا وخلفيا وجانبيا بأقصى سرعة واقل وقت (السرعة الانتقالية)، والدمج بين التوافقات الحركية المعقدة بصورة تتناسب مع المواقف المتغيرة أثناء التدريب والمنافسات (الرشاقة)، والارتقاء عاليا والإرتداد اماميا وخلفيا (القدرة العضلية)، والوصول لأقصى مدي حركي في المفاصل وخاصة الجذع (مرونة الجذع)، وبمواجهة مقاومات خارجية والتغلب عليها (القوة العضلية)، وبقدرة المجموعات العضلية على تحمل أقصى أداء لفترات المجهود المتواصل أثناء المباريات التنافسية (تحمل القدرة العضلية).

لذا لجأ الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات نوعية والتي تعتمد على مشابهة التدريبات النوعية للمهارات الحركية في رياضة تنس الطاولة ، حتى يتم تنمية وتطوير القدرات الحركية الأساسية، فالتدريبات النوعية تعتبر احد أساليب التدريب المستحدثة التي يمكن من خلالها تحسين الأداء بصور أفضل لتنمية القدرات الحركية الأساسية للاعبى تنس الطاولة.

هدف البحث :-

1. يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية في تطوير القدرات الحركية الأساسية للاعبى تنس الطاولة .

فرض البحث :-

1. يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والتتبعي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات الحركية الأساسية للاعبى تنس الطاولة.

الدراسات السابقة :

1- دراسة عماد الدين سيد حسب الله 2000 بعنوان " وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقاً للخصائص التكنيكية لبعض المجموعات المهارية في رياضة الجمباز " بهدف التعرف على وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وتصميم تدريبات نوعية ، علي عينة من لاعبي الجمباز، بإستخدام المنهج الوصفي ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث

في تحسن المؤشرات الحركية والعضلية بين مجموعة العضلات العاملة لمراحل معينة من الأداء الفني دون الأخرى و إنخفاض قيم المؤشرات العضلية لبعض التمرينات النوعية فى المرحلة التمهيدية والأساسية للحركة ، وأوصى الباحث بضرورة إستخدام التدريبات النوعية(11).

2- دراسة خالد محمود 2010 بعنوان " تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئ رمى الرمح " بهدف التعرف علي تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئ رمى الرمح ، بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه من لاعبي الرمح ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في ان التدريبات المستخدمة أدت إلى تطوير مستوى الانجاز الرقمي لدى ناشئ وتطور القوة الانفجارية لدى ناشئ رمى الرمح للاعبين قيد الدراسة ، وأوصى الباحث بضرورة إستخدام البرامج التدريبية التي تتضمن التدريبات النوعية في الرياضات التخصصية(6).

3- دراسة رشا عبد القادر 2012 بعنوان " المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لأداء الضربة الساحقة المستقيمة كأساس لوضع تمرينات نوعية في الكرة الطائرة " بهدف التعرف علي المؤشرات التمييزية لفاعلية المقارنة لأداء الضربة الساحقة المستقيمة كأساس لوضع تمرينات نوعية فى الكرة الطائرة ، بإستخدام المنهج الوصفي علي مجموعه من لاعبات الكرة الطائرة ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبيتين لصالح المجموعة المميزة، وأوصت الباحثة بضرورة إستخدام طرق تدريب مبتكرة تتضمن استخدام تدريبات نوعية في رياضة الكرة الطائرة(7).

4- دراسة محمد عبد الهادي 2013 بعنوان " توجيه التمرينات النوعية وفقا للمؤشرات الحركية والعضلية الأكثر إسهاما لبعض حركات الضرب لتحسين مستوى الأداء الحركي للناشئين " بهدف التعرف علي توجيه بعض التمرينات النوعية المختارة وفقا لمؤشرات الحركية والعضلية من خلال مقارنتها بالأداء الفني داخل الملعب ، بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه من لاعبي الكرة الطائرة ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في تحسن الحركات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة وتحسن الأداء الفني والمهاري للاعبين قيد الدراسة ، وأوصى الباحث بضرورة إستخدام البرامج التدريبية التي تتضمن التدريبات النوعية(15).

5- دراسة وليد الشناوي 2016 بعنوان " تأثير التمرينات النوعية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدي ناشئ تنس الطاولة" بهدف تصميم برنامج تدريبي للتعرف بعض المتغيرات الفسيولوجية وكذا مستوي اداء بعض مهارات تنس الطاولة، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه من ناشئ تنس الطاولة ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت اهم نتائج البحث في وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وأوصى

الباحث بضرورة الإهتمام باستخدام البرامج التدريبية التي تتضمن استخدام تدريبات نوعية للناشئين بصورة عامه وبالأخص ناشئي رياضة تنس الطاولة (17).

منهج البحث :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بإستخدام القياس القبلي - التتبعي - البعدي.
العينة :

تم اختيار العينه بالطريقه العمديه وقوامها (25) لاعباً من الممارسين لتنس الطاولة, من لاعبي نادي الصحابة بألمانيا وتم تطبيق البرنامج خلال الفترة من الأثنين 21 مايو 2018 وحتى السبت 9 يوليو 2018.

جدول (1)

مواصفات عينة البحث ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
السن	السنة	22.71	1.45	23.00	1.32
الطول	سم	173.00	3.76	174.00	0.60
الوزن	الكجم	71.28	3.39	72.00	0.75
العمر التدريبي	السنة	10.16	1.81	11.00	0.75
السرعة الإنتقالية	الثانية	6.72	0.842	7.00	0.141
وثب عمودي	سم	43.840	2.392	44.00	0.152
مرونة الجذع	سم	8.720	1.061	9.00	0.181
القوة العضلية للرجلين	الكجم	107.760	3.897	107.00	0.184
القوة العضلية للصدر	الكجم	129.840	1.280	130.00	0.342

يتضح من الجدول (1) أن معاملات الإلتواء فى جميع المتغيرات المتعلقة بتجانس العينة انحصرت قيمة الالتهاء فيها بين (+ 3) و (- 3)، وهذا يدل على إعتدالية القيم، وتجانس أفراد المجموعة، ويؤكد ذلك إنخفاض قيمة الإنحراف المعياري، هذا إلى جانب إقتراب كل من قيم المتوسط الحسابي والوسيط من بعضها .

أدوات البحث :

1- استمارة جمع البيانات مرفق (1).

2 - الاختبارات المستخدمة.

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وتم العرض علي السلدة الخبراء، لأخذ رأيهم حيث تم إجراء تلك الإختبارات علي مجموعات مماثلة (19:233).

وتطلبت متغيرات البحث استخدام بعض من إختبارات القدرات الحركية الأساسية وهي كما يلي
 أ- السرعة الانتقالية عن طريق استخدام إختبار العدو 30 متر وقياس الزمن بالثانية (مرفق 2).
 ب - القدرة العضلية لعضلات الساقين متمثلة في مسافة الوثب العمودي لإعلي v.jump
 للساقين باستخدام اختبار سارجنت للوثب العمودي (مرفق 3).
 ج - المرونة للجذع وذلك بإستخدام إختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس طولا (مرفق 4).
 د - القوة العضلية لعضلات الساقين وتتمثل في اختبار دفع الثقل لأعلي من وضع الوقوف أثناء
 حمل الثقل علي المنكبين (Half Squat) (مرفق 5).
 هـ - القوة العضلية لعضلات الصدر وتتمثل في اختبار دفع الثقل أمام الصدر من وضع
 الرقود (pinch pres) (مرفق 6).

3 - متغيرات البحث :

أ - المتغيرات التابعة (السرعة الإنتقالية - القدرة العضلية للرجلين) (الوثب العمودي) - مرونة
 الجذع - القوة العضلية لعضلات الرجلين - القوة العضلية لعضلات الصدر).
 ب - المتغيرات المستقلة تتمثل في متغير وحيد وهو البرنامج التدريبي والذي يتضمن التدريبات
 النوعية (مرفق 7).

ج - البرنامج التدريبي :

برنامج تدريبات نوعية لتطوير القدرات الحركية الأساسية للاعبين تنس الطاولة .
 * زمن البرنامج : ثمانية اسابيع علي أن يمر البرنامج التدريبي بأربعة مراحل مختلفة الشدة
 والاحجام.

* عدد الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي : 24 وحدة تدريبية.

* عدد مرات التدريب الاسبوعية خلال البرنامج التدريبي: 3 وحدات تدريبية إسبوعياً.

* وقت الوحدة التدريبية داخل البرنامج التدريبي: وقد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية (60 ق) من
 خلال عدد التدريبات النوعية والتي تتضمنها كل وحدة تدريبية والوقت المستخدم لإداء كل تدريب
 مع الأخذ في الإعتبار فترات الراحة البينية المناسبة لكل تدريب بحسب شدة التدريب وحجمه
 وكذلك الفروق البينية بين اللاعبين عينة البحث وذلك بمجموع (1440ق).

* الأساس العلمي للبرنامج التدريبي:

1- تم تنفيذ البرنامج في فترة الإعداد العام والإعداد الخاص بواقع ثلاث وحدات إسبوعياً ومدة
 كل وحدة تدريبية (60ق) (32:468).

2- الأحماء والتسخين العام بواقع (15 ق) .

2- تنفيذ البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية علي أربعة مراحل كما يلي:-

المرحلة الأولى (أسبوعين) :

- يتم خلالها التركيز على تدريبات الاحماء، الاطالة، العدو، تدريبات التوافق (1)، التدريبات النوعية من (1 - 6).
- شدة التدريبات النوعية : تم الإستعانة في هذه المرحلة فقط بوزن اللاعب نفسه دون الإعتماد علي اي من الأدوات.
- حجم التدريبات النوعية : تمثل الحجم في 3 تكرارات \times 2 (مجموعتين) .
- الراحة البينية : 30 ث إلي 90 ث، وكذلك بما يتناسب مع حالة اللاعبين التدريبية .

المرحلة الثانية (أسبوعين) :

- يتم خلالها التركيز على تدريبات الاحماء، الاطالة، العدو، تدريبات التوافق (2)، التدريبات النوعية من (6 - 20).
- شدة التدريبات النوعية : تم الإستعانة في هذه المرحلة فقط بوزن اللاعب نفسه دون الإعتماد علي اي من الأدوات.
- حجم التدريبات النوعية : تمثل الحجم في 3 تكرارات \times 2 (مجموعتين) .
- الراحة البينية : 30 ث إلي 90 ث، وكذلك بما يتناسب مع حالة اللاعبين التدريبية .

المرحلة الثالثة (أسبوعين) :

- يتم خلالها التركيز على تدريبات الاحماء، الاطالة، العدو، التدريبات النوعية من (21 - 30).
- شدة التدريبات النوعية : تم الإستعانة في هذه المرحلة فقط بوزن اللاعب نفسه دون الإعتماد علي اي من الأدوات.
- حجم التدريبات النوعية : تمثل الحجم في 3 تكرارات \times 2 (مجموعتين) .
- الراحة البينية : 30 ث إلي 90 ث وكذلك بما يتناسب مع حالة اللاعبين التدريبية .

المرحلة الرابعة (أسبوعين):

- يتم خلالها التركيز على تدريبات الاحماء، الاطالة، العدو، التدريبات النوعية من (31 - 41).
- شدة التدريبات النوعية: وزن اللاعب علي أن تؤدي التكرارات ب 85 % من أقصى تكرار يتم الوصول إليه بالإضافة الي إستخدام أدوات مساعدة .
- حجم التدريبات النوعية: 6 تكرارات \times 4 مجموعات.
- الراحة البينية: 30 ث إلي 120 ث، وكذلك بما يتناسب مع حالة اللاعبين التدريبية .

جدول (2)

تشكيل حمل التدريب علي مدار البرنامج التدريبي

المرحلة	المحتوي من التدريبات اليومية	التدريبات النوعية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة
الأولي	الأحماء والمرونة والسرعات	التوافق (1)	وزن اللاعب	3	2	30 - 90 ث
الثانية	الأحماء والمرونة والسرعات	التوافق (2)	وزن اللاعب	3	2	30 - 90 ث
الثالثة	الأحماء والمرونة والسرعات		وزن اللاعب	3	2	30 - 90 ث
الرابعة	الأحماء والمرونة والسرعات		85% أدوات مساعدة	6	4	30 - 120 ث

*خطوات تنفيذ التجربة :

تم تنفيذ تجربة البحث على النحو التالي :-

- 1 - إجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من الاثنين 7/ 5/ 2018 إلى الإثنين 14 / 5 / 2018/ .
- 2 - إجراء القياس القبلي لمتغيرات البحث يو السبت 19 / 5 / 2018 .
- 3 - تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية، وذلك بعد قيام الباحث بتحليل المراجع والبحوث والدراسات المشابهة، وكذلك العرض علي السادة الخبراء (عشرة خبراء في مجال رياضة تنس الطاولة) من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية بألمانيا الإتحادية وكذلك المدربين الحاصلين علي شهادة التدريب الدولية في تدريب رياضة تنس الطاولة.
- 4 - إجراء القياس التتبعي لمتغيرات البحث، وذلك بعد نهاية الإِسبوع الرابع من البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية يوم السبت 16 / 6 / 2018.
- 5 - إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية السبت 14 / 7 / 2018.

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (5) لاعبين من الممارسين لتنس الطاولة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بعض لاعبي تنس الطاولة من مدينة لونا بروج في منطقة شمال ألمانيا نادي الصحابة والذين يمارسون رياضة تنس الطاولة بصورة منتظمة ولمدة لاتقل عن ثلاث مرات اسبوعيا وفق هوتنروت (Hottenrott) (21:65) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، خلال الفترة من الاثنين 7/ 5/ 2018 إلى الإثنين 14 / 5 / 2018.

وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وبطاقات التسجيل.

- دقة وكفاءة المساعدين وتفهمهم لمواصفات القياسات والاختبارات قيد البحث.
- تنظيم سير العمل وتنسيقه.
- إكتشاف الصعوبات التي تواجه تطبيق التجربة أثناء التنفيذ.
- ترتيب تطبيق الاختبارات والقياسات والتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.
- المعاملات العلمية المستخدمة:

أولاً: صدق المحكمين

وذلك عن طريق عرض القياسات علي مجموعة من السادة الخبراء (عشرة خبراء في مجال رياضة تنس الطاولة) والمتخصصين في مجال الدراسة من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية بدولة المانيا الإتحادية وايضاً من مدربي تنس الطاولة والحاصلين علي الدرجة الدولية في تدريب تنس الطاولة لإبداء رأيهم وحكمهم.

جدول (3)

الأهمية النسبية للاختبارات النوعية قيد الدراسة وفق رأى الخبراء ن=10

الإختبارات	وحدة القياس	التكرارات	المجموع	النسبة المئوية
السرعة الإنتقالية	الثانية	10	100	100%
وثب عمودي	سم	10	100	100%
مرونة الجذع	سم	10	100	100%
القوة العضلية للرجلين	كجم	10	100	100%
القوة العضلية للصدر	كجم	10	100	100%

يوضح جدول (3) أن عدد الخبراء في استطلاع الرأى حول الإختبارات النوعية المستخدمة في الدراسة كان عشرة خبراء في مجال رياضة تنس الطاولة، وأن عدد التكرارات يعبر عن عدد الخبراء الذين وافقوا على الإختبارات النوعية قيد الدراسة، كما يعبر المجموع عن مجموع الدرجات التي تمنح لكل رأى حتى يمكن إستخراج النسبة المئوية للاختبارات قيد الدراسة، وقد أرتضى الباحث جميع الإختبارات حيث جاءت النسبة المئوية كل منهما أكبر من 95%.

ثانياً: الثبات

تم حساب معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة وإستخدم الباحث أسلوب تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test Retest وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (5) لاعبين من الممارسين لتنس الطاولة، من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، حيث تم تطبيق الإختبارات وبعد إسبوع تم إعادة التطبيق الثاني خلال الفترة من الاثنيين 7/ 2018/5 إلى الإثنيين 14/ 5/ 2018، ويوضح جدول رقم (4) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

جدول رقم (4) ن=5

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*0.942	1.303	6.20	1.140	6.40	الثانية	السرعة الإنتقالية
*0.965	1.673	42.60	1.151	42.40	سم	وثب عمودي
*0.969	0.836	8.30	0.894	8.40	سم	مرونة الجذع
*0.978	2.073	107.40	1.923	107.20	الكجم	القوة العضلية للرجلين
*0.964	0.837	130.80	0.836	130.70	الكجم	القوة العضلية للصدر

قيمة (ر) الجدولية تساوى 00.878 عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح من جدول (4) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود علاقة إرتباطية بين الإختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البرنامج التدريبي النوعي. الدراسة الأساسية

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عدد (25) لاعباً من الممارسين لتنس الطاولة، تم إختيارهم بالطريقة العمدية من بعض لاعبي تنس الطاولة من مدينة لونا بروج فى منطقة شمال المانيا نادي الصحابه والذين يمارسون رياضة تنس الطاولة بصورة منتظمة ولمدة لاتقل عن ثلاث مرات اسبوعيا وفق هوتنروت (Hottenrott) (65:21) من مجتمع البحث وداخل عينة البحث، خلال الفترة من الاثنين 21/5/2018 إلى الجمعة 13/7/2018 المعالجة الإحصائية :

بعد الإنتهاء من إجراءات الإختبارات قيد البحث قام الباحث بتسجيل البيانات الخاصة بالبحث ومراجعتها بدقة وتفرغها وإعدادها للمعالجة الإحصائية وذلك بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS الإصدار 21 وتم إستخدام :

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- الوسيط.
- معامل الإرتباط بيرسون
- معادلة نسبة التحسن
- تحليل التباين ANOVA

عرض وتفسير النتائج:

أولاً : عرض النتائج

جدول (5)

تحليل التباين ودلالة الفروق بين القياسات الثلاث لمتغيرات البحث ن = 25

الإختبار	البيان	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	معامل الخطأ	قيمة (ف)	الدلالة
السرعة الإنتقالية	بين المجموعات	186.480	2	93.240	صفر	163.579	دال*
	داخل المجموعات	41.040	72	0.570			
	المجموع	227.520	74				
وثب عمودي	بين المجموعات	7114.987	2	3557.493	صفر	909.070	دال*
	داخل المجموعات	281.760	72	3.913			
	المجموع	7396.747	74				
مرونة الجذع	بين المجموعات	849.387	2	424.693	صفر	403.616	دال*
	داخل المجموعات	75.760	72	1.052			
	المجموع	925.147	74				
القوة العضلية للرجلين	بين المجموعات	13051.760	2	6525.880	صفر	813.588	دال*
	داخل المجموعات	577.520	72	8.021			
	المجموع	13629.280	74				
القوة العضلية للمصدر	بين المجموعات	17593.307	2	8796.653	صفر	1743.062	دال*
	داخل المجموعات	363.360	72	5.047			
	المجموع	17956.667	74				

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات البحث عند مستوى معنوية (0.05) وأن معدل الخطأ يساوي صفر.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمتغيرات البرنامج ن = 25

الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس التتبعي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م	ع	م
السرعة الإنتقالية	الثانية	0.842	6.72	0.68	5.16	2.88	0.72
وثب عمودي	سم	2.39	43.84	2.15	54.96	67.68	1.180
مرونة الجذع	سم	1.66	8.72	0.9949	12.64	16.96	1.019
القوة العضلية للرجلين	الكجم	3.8974	107.76	2.1015	126.20	139.960	2.11
القوة العضلية للمصدر	الكجم	1.2806	129.84	1.8726	143.44	166.92	3.16

يتضح من جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياسات الثلاث لمتغيرات البحث

جدول (7)

نسبة التحسن الفروق بين القياسات الثلاث في متغيرات البحث ن = 25

المتغيرات	قبلي	تتبعي	بعدي
السرعة الإنتقالية	قبلي	%23	%57
	تتبعي		%44
وثب عمودي	قبلي	%25	%54
	تتبعي		%23
مرونة الجذع	قبلي	%45	%95
	تتبعي		%34
القوة العضلية للرجلين	قبلي	%17	%30
	تتبعي		%11
القوة العضلية للصدر	قبلي	%10	%29
	تتبعي		%16

يتضح من جدول (7) وجود نسب تحسن بين القياسات الثلاث لمتغيرات البحث.

جدول (8)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاث في متغيرات البحث ن = 25

المتغيرات	قبلي	تتبعي	بعدي
السرعة الإنتقالية	قبلي	1.5600*	3.8400*
	تتبعي		2.2800*
وثب عمودي	قبلي	11.1200-*	23.8400-*
	تتبعي		12.7200-*
مرونة الجذع	قبلي	3.9200-*	8.2400-*
	تتبعي		4.3200-*
القوة العضلية للرجلين	قبلي	18.4400-*	32.2000-*
	تتبعي		13.7600-*
القوة العضلية للصدر	قبلي	13.6000-*	37.0800-*
	تتبعي		23.4800-*

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاث لمتغيرات البحث.

ثانياً تفسير النتائج :

عند تنفيذ البرنامج التدريبي يراعي النواحي البدنية والنفسية والذهنية والخصائص الجسمية للعينة قيد البرنامج التدريبي النوعي وما تشتمل عليه من تخطيط علمي يعتمد علي معرفة الحالة الصحية والحالة التدريبية وإستعادة الأستشفاء وفروق التوقيت والساعة البيولوجية للاعبين عند التطبيق نويمان (1991) Neumann (23: 40) , كما يجب عند التطبيق مراعاة الجانب العملي في التنفيذ من حيث سهولة التطبيق والمرونة, وذلك عند وجود أي صعوبات قد تطرأ أثناء عملية التنفيذ نويمان (1991) Neumann (23: 40) . كذلك يجب مراعاة العوامل النفسية حتي يتسني للمشاركين في البرنامج التدريبي بذل أقصى جهد في تنفيذ التدريبات.

قام الباحث بعملية التحفيز الدائم للمشاركين في البرنامج التدريبي والتأكيد علي بذل أقصى جهد خلال العملية التدريبية , وكل ذلك مع مراعاة الدقة من حيث وقت تنفيذ التجربة أي في

نفس الساعة من اليوم لمراعاة الساعة البيولوجية نويمان Neumann (2015) (73:24), هوتنروت Hottenrott (2015) (22: 99).

في هذه التجربة تم تنفيذ وحدات تدريبية داخل البرنامج بواقع ثلاث مرات إسبوعياً ولمدة 8 أسابيع (24 وحدة تدريبية) وثلاث إختبارات (قبلي-تتبعي-بعدي) لجميع المشاركين في البرنامج التدريبي والذي يحتوي علي التدريبات النوعية, قام الباحث بتدرج التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلي المركب وهذا يتوافق مع (13).

يتضح من جداول (8,7,6,5) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاث في متغيرات البحث ، ويؤكد ذلك المتوسطات الحسابية لمتغير السرعة الإنتقالية ، والذي سجل في القياس القبلي 6.720، وسجل في القياس التتبعي 5.1600، وسجل في القياس البعدي 2.8800، بنسب تحسن (23%، 57%، 44%) علي الترتيب.

والمتوسطات الحسابية لمتغير الوثب العمودي ، والذي سجل في القياس القبلي 8400، وسجل في القياس التتبعي 54.9600، وسجل في القياس البعدي 67.6800، بنسب تحسن (25%، 54%، 23%) علي الترتيب.

والمتوسطات الحسابية لمتغير المرونة، والذي سجل في القياس القبلي 8.7200، وسجل في القياس التتبعي 12.6400، وسجل في القياس البعدي 16.9600، بنسب تحسن (45%، 95%، 34%) علي الترتيب.

والمتوسطات الحسابية لمتغير القوة العضلية للرجلين، والذي سجل في القياس القبلي 107.7600، وسجل في القياس التتبعي 126.2000، وسجل في القياس البعدي 139.9600، بنسب تحسن (17%، 30%، 11%) علي الترتيب.

والمتوسطات الحسابية لمتغير القوة العضلية للصدر، والذي سجل في القياس القبلي 129.8400، وسجل في القياس التتبعي 143.4400، وسجل في القياس البعدي 166.9200، بنسب تحسن (10%، 29%، 16%) علي الترتيب.

وهذا يشير إلي وجود تحسن في متغيرات البحث نتيجة تنفيذ الوحدات التدريبية النوعية الموضوعه من قبل الباحث، حيث أن الوحدات التدريبية النوعية ساعدت علي إرتفاع المتوسطات الحسابية لمتغيرات البحث في القياس التتبعي والبعدي بالمقارنة بالقياس القبلي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه هيثم عبدالحميد وآخرون (2019) أن الانتظام في تنفيذ البرامج التدريبية يساعد علي تحسين المستوى الرياضي بصورة عامه وتصحيح الأداء الحركي وتثبيت المسارات العصبية (1)، وهذا يتسق مع كلاً من نويمان Neumann (2015) (89:24)، هوتنروت Hottenrott (2015) (22: 108)، حيث اشارا إلي أن تنفيذ الفرد الرياضي للبرنامج التدريبي بدقة عالية من حيث الشدات والاحجام والراحات البيئية وإستعادة الإستشفاء بجانب التغذية

الملائمة يؤدي إلي تحقيق الفرد الرياضي لنسب تحسن عالية وتحقيق نتائج عالية خاصة مع اللاعبين ذو المستوى المتوسط والذين لم يشاركوا بصورة متكررة في برامج تدريبية مبنية علي الأسس العلمية. وكذلك نويمان (Neumann 1991) (23: 66) و دي ماري (De marées 1963:19) حيث اشارا إلي ان الإهتمام بالجانب النفسي والدافعية خلال البرامج التدريبية يساعد علي رفع نسب تحسن الصفات البدنية، خاصة التي تعتمد علي قوة الإرادة والتحمدي، والوصول إلي حالة الإستعداد المثلي للرياضي لتحقيق أعلي النتائج الرياضية وفي هذه الحالة يحقق الجسم الإستعداد الأمثل لإرتفاع الإمكانيات الوظيفية لأعضاء الجسم وتحسن العمليات السيكولوجية لمواجهة المتطلبات البدنية وكذلك سرعة إستعادة الإستشفاء بعد الوصول لمراحل التعب (23: 66), (19:653)

ويرجع الباحث تحسن معدل التغير بين القياس القبلي والتتبعي والقياس البعدي في متغيرات البحث إلى الانتظام في البرنامج التدريبي المحتوي علي التدريبات النوعية والمرتبطة بالرياضة تنس الطاولة والتي ساعدت علي تنمية العناصر الاساسية التي تتطلب تلك الإختبارات والتي تشبه في طريقة الأداء نفس متطلبات المنافسة وكفاءة وفاعلية وطبيعة التدريبات النوعية المتبعه فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية والتوزيع الجيد لمحتويات حمل التدريب من حيث الحجم والشدة والراحات البيئية بما يتناسب مع الحالة التدريبية للاعبين المنفذين للبرنامج التدريبي والتدريبات النوعية بوزن الجسم وبالادوات المتنوعة والتي أثرت إيجابياً علي مستوى القدرات الحركية الأساسية للاعبين، وهذا يتفق مع شارما 1992 إلي ان التدريبات النوعية تعمل علي تطوير الصفات الحركية الأساسية للفرد الرياضي (27)، كما يشير فينيك (Weineck 2003) إلي ان الإنتظام في البرامج التدريبية للفرد الرياضي يؤدي إلي معدل تنمية للصفات البدنية الغير مدربة بنسبة تحسن قد تصل 9% إسبوعيا خلال الفترات التدريبية المبكرة، ولكن أي زيادة تالية سوف تتم ببطء وتتطلب مجهوداً كبيراً، كما يشير ايضاً إلي ان الاستمرار في العملية التدريبية يساعد علي النمو في المتغيرات البدنية بنسب قد تصل إلي 100% بحسب جودة البرنامج التدريبي الموضوع وقدرة اللاعبين علي الاستشفاء داخل العملية التدريبية (31:961,532). وفي دراسة لفينيك (Weineck 2000) أجريت علي عينة من الذكور والذين لم يسبق لهم الإشتراك في البرامج التدريبية المنتظمة تحققت زيادة في السرعة بنسبة 60%، وتحققت زيادة في قوة عضلات الصدر قدرها 44% والقوة العضلية للرجلين بنسبة 71% بعد برنامج تدريبي مدته 8 أسابيع بمعدل ثلاث مرات تدريبية اسبوعيا (30:309).

ويرجع الباحث التحسن في متغيرات البحث إلي إهتمام الباحث بالتدريبات النوعية بوزن الجسم او بثقل خارجي، مما ساعد علي زيادة معدلات القوة لدي عينة البحث والتي تعتبر العامل الأساسي في تحسن النسب المئوية لجميع الصفات البدنية قيد البحث.

كما يتضح من جدول (5,6,7,8) لتحليل التباين ولدلالة الفروق بين القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة في التحليل الإحصائي للقدرات الحركية الأساسية قيد البحث، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة، ويؤكد ذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لكافة المتغيرات التابعة (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية - مرونة الجذع - القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للصدر). ويتفق هذا مع محمد إبراهيم 1992 حيث يوضح أن التدريبات النوعية تحتوي على أداء مشابه للأداء المهاري كما يتم استخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري وأيضاً لها كبير الأثر في التطوير والتحسين والتعليم، كما أنها تستخدم في تطوير إتقان الأداء الصحيح للمهارات الحركية والفنية (12: 423).

كما يشير جدول (7) لتحسن القياس البعدي والتتبعي عن القياس القبلي بنسبة تصل إلى 57.00% للسرعة الانتقالية وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من بيتر أولسن Peter 2003 وOlson وThروت الجندي (2007, 25, 4)، ويرجع الباحث ذلك إلى أن هذا التطور بسبب أن التدريبات النوعية المنفذة خلال البرنامج التدريبي والتي أسهمت في زيادة سرعة التردد الخاص بخطوات الجري اثناء تكرار الوثب خلال الأداء والإهتمام بالراحات البينية والكثافة التدريبية بين الشغل والراحات البينية وسرعة إستعادة الإستشفاء والتغذية الملائمة للوصول الي نسب تحسن عالية في تحسن السرعة الانتقالية (29: 521)، (30: 754)، وهذا يتفق مع طلحة حسام الدين وآخرون 1993 إلى أهمية التدريبات النوعية لما لها من خصوصية في تنمية القدرات الحركية الأساسية بما يتوافق مع طبيعة أداء المهارات المختلفة (8)

وتحسنت مسافة الوثب بين القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة بنسبة تصل إلى 54.00% والمعبرة عن القدرة العضلية للرجلين وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من ويلسون Willson وهايكينين Hakkinen (20, 32) ويرى الباحث أن التدريبات النوعية الموضوعة داخل البرنامج التدريبي أثرت علي سرعة الإنقباض العضلي المتتالي أثناء الأداء وبالتالي أدت إلى زيادة القدرة العضلية لعضلات الرجلين، وهذا يتفق مع ما جاء به سميث Smith 1993 (26)، ويرى الباحث أن ذلك بسبب التدريبات النوعية الموضوعة داخل البرنامج التدريبي التي تميزت بتكرار الأداء بسرعة عالية مع توالي أداء عدد كبير من التدريبات لفترات زمنية طويلة نسبياً ولأحجام تدريبية كبيرة مع الشدة العالية كما هو موضح داخل البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية. كما يشير سيد عبد المقصود 1994 إلى أن التمرينات النوعية يكون بها تطابق حركي بين المسار الحركي وطريقة الأداء وتؤدي أيضاً إلى تطوير الصفات المهارية والحركية بشرط التطابق الزمني للمهارة (2: 18). ويرجع الباحث هذا التحسن في تلك المتغيرات إلى التدريبات النوعية للقوة العضلية المستخدمة، حيث أشار ستيفن Steven 2004 إلى أن نجاح أي برنامج تدريبي

يستهدف تطوير القوة العضلية السريعة يرتبط بمدى نوعية التدريبات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية (28: 224). كما تحسنت مرونة الجذع بين القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة تصل إلي نسبة 95.00 % وهذا يتفق مع ما أشار إليه كاريّا. Carria, 1994 (18), من وجود توافق عام بين المجموعتان العضليتان العاملة والمقابلة علي أي مفصل ويرى الباحث أن ذلك بسبب التدريبات النوعية والتي تعمل علي تحسن توازن العمل العضلي علي المفاصل وخاصة أن جزء كبير منها كان يؤدي بإستخدام الجذع وأداء عدد كبير من التكرارات، في حين تحسنت القوة العضلية للرجلين بين القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة بنسبة تصل إلي 30.00 % ، و تحسنت القوة العضلية للصدرين القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة بنسبة تصل إلي 29.00 % ، وذلك يتفق مع ما زهّر Zehr 1997 (33) ، وذلك يرجع إلي التدريبات النوعية الموضوعة داخل البرنامج التدريبي والتي توالى فيها الإنقباضات العضلية ذات الشدات العالية مع التكرارات المناسبة ويتفق ذلك أيضا مع جيهان عبدالمنعم 1999 الي انه يمكن تنمية القدرات والصفات الحركية من خلال تمارين متنوعة ومتدرجة في درجات الصعوبة (5:16).

الإستخلاصات :

في حدود اهداف البحث وما اتبع من اجراءات امكن استخلاص أن التدريبات النوعية الموضوعة داخل البرنامج التدريبي أدت إلي ما يلي :

1- التدريبات النوعية فعالة في تحسن القدرات الحركية الأساسية للاعبين تنس الطاولة قيد البحث.

2- يجب توافر القدرات الحركية الأساسية جميعها حتى يمكن إتقان أداء المهارات الفنية في رياضة تنس الطاولة.

3- برنامج الإعداد البدني للقدرات الحركية الأساسية يعتبر أفضل أساليب تطوير وإتقان الأداء المهارى في أقل زمن عند إستخدام البرامج التدريبية بتمرينتها التقليدية .

4- تحسنت السرعة الإنتقالية بنسبة 57.00%.

5- تحسن الوثب العمودي بنسبة 53.00%.

6- تحسنت مرونة الجذع بنسبة 95.00%.

7- تحسنت قوة الرجلين بنسبة 30.00%.

8- تحسنت قوة الصدر بنسبة 29.00%.

التوصيات :

1 - ضرورة استخدام التدريبات الموضوعة داخل البرنامج التدريبي بهذه الدراسة لتحسين القدرات الحركية الأساسية للاعبين تنس الطاولة.

2- الإقلال من إستخدام الأساليب التدريبية التقليدية.

- 3- استبدال الأساليب التدريبية التقليدية بالتدريبات النوعية كلما أمكن ذلك.
 - 4- إعادة تصميم برامج تدريبية نوعية أخرى غير المتبعه في البرنامج التدريبي الحالي .
 - 5- إعادة تطبيق هذه الدراسة على عينات مختلفة.
 - 6 - التعرف علي التأثيرات الفسيولوجية والنفسية لتطبيق البرامج التدريبية من خلال دراسات مسحية.
 - 7 - إشراك اللاعبين في إختيار التدريبات النوعية.
 - 8- تطبيق مثل هذه الدراسة للتعرف على فعالية التدريبات النوعية في تحسين مستوى الأداء المهاري والفني .
 - 9 - توعية المدربين بأهمية استخدام التدريبات النوعية في تحسين القدرات الحركية المختلفة.
- المراجع:**

اولا : المراجع العربية :

- 1- أبو العلا عبد الفتاح، هيثم عبد الحميد داود (2019) التدريب للأداء الرياضي والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز، مكتبة الحساء القاهرة، 1994.
- 3- السيد عبد المقصود - نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الأول . الطبعة الأولى ، دار بورسعيد للطباعة، (1997).
- 4- ثروت محمد محمد الجندي(2007): تأثير التدريبات الباليستية على القدرات الحركية الخاصة للاعبين كرة السلة" بهدف التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي لتطوير القدرات الحركية الخاصة لكرة السلة، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 5- جيهان عبد المنعم عيسوي: تأثير استخدام الكرة لتنمية التوافق العضلي العصبي علي النشاط الكهربائي العضلي لبعض عضلات الطرف العلوي لناشئات الجمباز الإيقاعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، 1999.
- 6- خالد عبدالرحمن محمود - تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئ رمى الرمح، رسالة ماجستير ، غير منشورة - كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، (2010).
- 7- رشا عبد القادر علي حسن- المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لأداء الضربة الساحقة المستقيمة كأساس لوضع تمرينات نوعية في الكرة الطائرة رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، (2012).

- 8- طلحة حسين حسام الدين، مصطفى كامل حمد ، حسن على أنيس 1993: التدريبات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى في الجمباز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربى ، المجلد الثالث .
- 9- عادل عبد البصير- التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتدريب- مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، (1999).
- 10- عصام عبد الخالق 1994: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف، الإسكندرية .
- 11- عماد الدين سيد حسب الله- وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقا للخصائص التكنيكية لبعض المجموعات المهارية في رياضة الجمباز- رسالة دكتوراه، غير منشورة، كليه التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، (2000).
- 12- محمد إبراهيم شحاتة 1992: التحليل المهارى للجمباز ، دار المعارف ، الإسكندرية.
- 13- محمد توفيق الوليلي (2002) : تدريب المنافسات دار G.M.S ، القاهرة.
- 14- محمد حسن علاوى - علم التدريب الرياضى، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة، (1994).
- 15- محمد محمد عبد الهادي- توجيه التمرينات النوعية وفقا للمؤشرات الحركية والعضلية الأكثر إسهاما لبعض حركات الضرب لتحسين مستوى الأداء الحركى للناشئين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه الاسكندرية، (2013).
- 16- هشام صبحى حسن - أثر استخدام حزام الأمان المتعدد الاتجاهات على تحسين مستوى الأداء المهارى للناشئين على جهاز الحلق ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كليه التربية الرياضية ، جامعه المنيا (1988).
- 17- وليد الشناوي تأثير التمرينات النوعية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدي ناشئي تنس الطاولة مجلة أسبوط الاصدار 43 نوفمبر(2016).

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 18-Carria,P.P"1994 : The agonist antagonist EMG pattern on elbow ballistic extension during a throwing task performed with different speed' journal of human performance studies.
- 19- De marées, h. (2002). Sportphysiologie. 9. Auflage. Köln: Sport & Buch Strauß.
- 20-Hkkinen1, et al: effect of explosive type strength training on isometric force- and relaxation-time, electromyographic and muscle fibre characteristics of leg extensor muscles, scand. j. sports sci, volume 125, issue 4, pages 587-600, december (1985).

- 21-Hottenrott,K&Neumann,G. (2010)Trainingswissenschaft-
EinLehrbuchin14Lektionen.Aachen: Meyer & Meyer.
- 22- Hottenrott, K. & Neumann, G. (2015). Das große Buch vom Laufen.
5. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer
- 23- Neumann, G. (1991). Ausdauerbelastung. Ein sportmedizinischer
Ratgeber 1. Auflage. Leipzig: J.A. Barth
- 24- Neumann, G.; Pfuetzner, A.; Hottenrott, K. (2015). Alles unter
Kontrolle. 9. Auflage. Aachen:Meyer & Meyer.
- 25- Peter D. Olsen and Will G. Hopkins (2003): The Effect of Attempted
Ballistic Training on the Force and Speed of Movements, The
Journal of Strength and Conditioning Research: Vol. (17), No.
(2), pp. 291–298.
- 26 - Smith.l.l 1993 : "the effects of static and ballistic stretching on
delayed on set muscle soreness and creatine kinas"; R.Q.mar.
- 27-Sharma,etal.,1992:Effects of Biological Age on Coordination abilities,
Biology of sport,S 61-67.
- 28-Sтивен Fleck: Designing resistance Training Programs Thr, Human
kinetics(2004).
- 29-Weineck, j. (2000). Optimales training. 12. Auflage. Perimed:
erlangen.
- 30-Weineck, j. (2000). Sportbiologie (7. Überarbeite und erweiterte
auflage). Balingen: spitta-verlag.
- 31-Weineck, j. (2003). Optimales training. Leistungsphysiologische
trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des kinder-
und jungendtrainings(13.aufgabe). Balingen: spitta-verlag.
- 32-Wilson gj, et al: the specificity of strength training: the effect of
posture. eur j appl physiol. (1996).
- 33 - Zehr et al 1997: "Ballistic movement performance in Karate athletes"
: Medicine and Since in Sport and exercise, OCT

Abstract**The effectiveness of specific exercises in improving the basic motor abilities of table tennis players.**

Prof. Dr. Walaa Al-Din Ali Abdulaziz Hazaa

Introduction:

The research problem is summarized in the weak level of basic motor abilities of table tennis players, the research sample, due to the lack of or poor initial preparation at the beginning of the practice stages and reliance on technical preparation without other aspects of preparation, so this research came as one of the serious scientific practical attempts aimed at solving The problem of neglecting physical preparation, in both its general and private quality, for table tennis players through one of the new training methods, which is the specific exercises.

Research Objectives:

This research aims to: -

Identify the impact of specific exercises program which is designed to improve the basic motor abilities of table tennis players.

Research Methodology:

The researcher used the experimental method to design the one experimental group using the pre - follow - post measurement the sample

The sample was chosen by the deliberate method and consisted of (25) players practicing table tennis, from the Companions Club in Germany, and the program was applied during the period from Monday May 21 2018 to Saturday July 9 2018.

research results

The using of specific exercises improved the basic mobility abilities of table tennis players, as speed improved by 57.00%, vertical jump by 53.00%, flexibility by 95.00%, leg strength by 30.00% and chest strength by 29.00%