

## القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا وعلاقتها بدقة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لدى لاعبي تنس الطاولة

استلام البحث : ٢٠٢٤/٦/٣٠

م. داود سلمان سليمان  
المديرية العامة لتربية نينوىم. أحمد فاضل علي الشبكي  
المديرية العامة لتربية نينوى

قبول البحث : ٢٠٢٤/٧/١٠

[Daawsleman@gmail.com](mailto:Daawsleman@gmail.com)[sportahmed20@gmail.com](mailto:sportahmed20@gmail.com)

وفاء محمود محمد

جامعة الحمدانية

[swrae3@gmail.com](mailto:swrae3@gmail.com)

### ملخص البحث

يعتبر الأسلوب العلمي هو أساس الوصول إلى المستويات العالية وإرساء قواعد النهضة الرياضية حيث تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة و تزداد أهميتها عندما يمكن استخدامها في الميدان العلمي لتحقيق طفرة رياضية تهدف إلى زيادة فاعلية الأداء وتطويره للمساهمة في الارتقاء بالمستوى . وتتجلى مشكلة البحث إلى أن مهارة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي في تنس الطاولة هي من أكثر المهارات استخداما في تسجيل النقاط إذا ما تم إتقانها بشكل صحيح , و كثيرا ما يخطئ اللاعب في أداء هذه المهارة بصورة سليمة و قد يرجع أسباب ذلك إلى عدم الدقة في التصويب أو التوقيت الغير المناسب في أداء المهارة أو قد يكون السبب عدم امتلاك اللاعب للياقة الكافية أو نقص احد عناصر اللياقة البدنية عند اللاعب و بشكل خاص عنصر "القوة المميزة بالسرعة" و لذلك فمن المهم معرفة السبب و محاولة إيجاد طريقة مناسبة لحل المشكلة و تصحيح الأداء في المهارة , حتى يقوم اللاعب بأداء المهارة بصورة سليمة ليساعده على التقدم و التطور في هذا المجال . ويهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا بدقة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لدى لاعبي تنس الطاولة . أما فروض البحث توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا بدقة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لدى لاعبي تنس الطاولة .. بينما كان المجال البشري :ناشئين فريق تنس الطاولة بنادي دهوك الرياضي والبالغ عددهم (٥) لاعبا. والفترة ٢٠٢٤/٣/٥ - ٢٠٢٤/٦/٧ في قاعة نادي دهوك الرياضي بتنس الطاولة.

الكلمات المفتاحية (القوة المميزة بالسرعة ، الأطراف العليا)

### *The speed-specific strength of the muscles of the upper limbs and its relationship to the accuracy of the straight smash hit with the front racket face among table tennis players.*

Ahmed Fadel Ali Al-Shabki  
Daoud Salman Suleiman  
Wafaa Mahmoud Muhammad

General Directorate of Nineveh Education  
General Directorate of Nineveh Education  
Al-Hamdaniyya University

### Abstract

The scientific method is the basis of access to high levels and the establishment of the rules of sports renaissance where the importance of scientific research in its ability to reach the results of a new scientific addition and increasingly important when it can be used in the scientific field to achieve a mathematical breakthrough aimed at increasing the effectiveness of performance and development to contribute to the upgrading level . The problem of research is that the skill of striking the straight front of the front tennis table tennis is one of the most proficient in scoring points if properly mastered, and often miss the player in the performance of this skill properly and may be due to inaccuracies in Incorrect timing or timing in skill performance or may be due to the lack of adequate fitness or lack of fitness elements in the player and in particular the element of "strength characteristic of speed" and therefore it is important to know the reason and try to find a suitable way to solve the problem and correct performance In the skill, until the flame By performing skill properly to help him progress and develop in this field. The aim of the against the table tennis players. The research hypotheses have a significant relationship research is to identify the relationship between the speed characteristic of the muscles of the upper limbs with the accuracy of the straight, straight-forward strike between the strength of the speed of the muscles

of the upper limbs with the accuracy of the straight stroke in front of the table tennis players. The human field: the five table tennis players at Duhok Sports Club (5 players) 5/3/2024 - 7/6/2024 in the hall of the Duhok Sports Club table tennis.

**Keyword : speed-specific strength, pper limbs**

## ١- المقدمة:-

يعتبر الأسلوب العلمي هو أساس الوصول إلى المستويات العالية وإرساء قواعد النهضة الرياضية حيث تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة و تزداد أهميتها عندما يمكن استخدامها في الميدان العلمي لتحقيق طفرة رياضية تهدف إلى زيادة فاعلية الأداء وتطويره للمساهمة في الارتقاء بالمستوى .

إن رياضة تنس الطاولة ذات طابع مميز حيث تتضمن مباراة خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية حيث إنها تعتمد في ممارستها على استخدام المضرب ذو الطبيعة الخاصة من حيث حجم و نوع الجلود التي تغطي سطحي المضرب , و الكرة ذات المواصفات الخاصة من حيث الحجم و مادة الصنع و القطر و الوزن , مما يتطلب درجة عالية من سرعة الأداء و التوافق العصبي العضلي بين حركة الذراع الضاربة و المتحكم في المضرب و حركة كل من الجذع و الرجلين مع العين التي لا يمكن الفصل بين حركات هذه الأجزاء ،تعتبر القوة المميزة بالسرعة من المكونات العامة المرتبطة بأداء تنس الطاولة , وتوافر مركبي القوة العضلية و السرعة هي ضرورة حتمية لإخراج القوة المميزة بالسرعة , وتتوقف على قدرة الفرد على إدماج هذين المركبين و إخراجها في قالب واحد معا . ولا يشترط في ذلك إن يكون لدى الفرد قوة عضلية كبيرة و سرعة عالية فقط , وانه يشترط توافر درجة عالية من القوة العضلية و درجة عالية من السرعة الحركية و درجة عالية أيضا من المهارة في إدماج كل من السرعة القوة العضلية معا في وحدة متكاملة . (١ : ١٤)

إن دقة الأداء المهارية هي الأساس في رياضة تنس الطاولة فعند تميز اللاعب بصفات البدنية الخاصة و افتقاده إلى صفة الدقة فإن أداءه محكوم عليه بالفشل ، ف قدرة اللاعب على توجيه الكرة إلى مكان محدد على طاولة المنافس هي الأساس في الحصول على النقطة .(٤ : ٢١١)

ان الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي تلعب عادة عندما تكون الكرة الآتية من المنافس طويلة و مرتفعة عن سطح الطاولة نتيجة خطأ ما في أداء اللاعب المنافس , لذلك يحاول اللاعب إن يضربها بمنتهى القوة و السرعة مستغلا هذا القصور , بحيث لا يكون هنالك أدنى احتمال لردّها بواسطة المنافس , و عندما تؤدي بقوة كبيرة و دقة أيضا , في هذه الحالة تعرف هذه الضربة بالضربة الساحقة أو الضربة القاتلة , و للتدريب عليها يجب إعطاء تدريبات مكثفة و منتظمة و مستمرة . (٨ : ٢١١)

وتكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على علاقة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا بدقة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لدى لاعبي تنس الطاولة , إذ يأمل الباحثون من خلال هذه الدراسة البسيطة التوصل إلى نتائج تبين العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا بدقة الضربة الساحقة لدى لاعبي تنس الطاولة. ان مهارة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي في تنس الطاولة هي من أكثر المهارات استخداما في تسجيل النقاط إذا ما تم إتقانها بشكل صحيح , و كثيرا ما يخطئ اللاعب في أداء هذه المهارة بصورة سليمة و قد يرجع أسباب ذلك إلى عدم الدقة في التصويب أو التوقيت الغير المناسب في أداء المهارة أو قد يكون السبب عدم امتلاك اللاعب للياقة الكافية أو نقص احد عناصر اللياقة البدنية عند اللاعب و بشكل خاص عنصر القوة المميزة بالسرعة و لذلك فمن المهم معرفة السبب و محاولة إيجاد طريقة مناسبة لحل المشكلة و تصحيح الأداء في المهارة , حتى يقوم اللاعب بأداء المهارة بصورة سليمة ليساعده على التقدم و التطور في هذا المجال . و كذلك تكمن مشكلة البحث في السؤال الآتي هل إن القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا لها علاقة بدقة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لدى لاعبي تنس الطاولة أم لا؟

## ٢- الغرض من الدراسة :

التعرف على القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا وعلاقتها بدقة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لدى لاعبي تنس الطاولة .

## ٣- الطريقة والإجراءات وتشمل :

## ٣-١ العينة :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي تنس الطاولة في نادي دهوك الرياضي، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من ناشئين تنس الطاولة وكانوا يمثلوا مجتمع البحث تمثيلاً تاماً ، وقد بلغ عدد العينة (٧) لاعبين، حيث اختاره (٢) من اللاعبين للتجربة الاستطلاعية و(٥) لاعبين للتجربة الأساسية.

## ٣-٢ تصميم الدراسة :

استخدم الباحثون منهج البحث الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملامته لمشكلة البحث.

## ٣-٣ المتغيرات المدروسة :

من أجل تحديد أهم اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة باللاعبين الناشئين بتنس الطاولة ، قام الباحثان بمراجعة المصادر الخاصة بها وتم إعداد استمارة الاختبارات ثم تم عرض استمارة اختبارات للصفات البدنية قيد البحث على السادة الخبراء والمختصين "بتنس الطاولة" و "علم التدريب" والاختبارات وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على النسبة المئوية الأعلى من الخبراء والمختصين اي حسب بلوم ...

## جدول رقم (١)

ت	القوة المميزة بالسرعة	الاختبارات	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	- انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠) ث	%٦٣,١٥
٢	القوة المميزة بالسرعة للجذع	- رفع الجذع من الانبطاح (١٠) ث	%٦٢,٥
		- الجلوس من الرقود (٣٠) ث	%٣٧,٥

## ٣-٤-١ تحديد الاختبارات المهارية المتعلقة بالبحث :

تم تحديد الاختبارات المهارية من مصادر خاصة بتنس الطاولة و أعداد استمارة الاختبارات و تم توزيع الاستمارة على الخبراء والمختصين و قد تم اختيار الاختبارات المهارية التي حصلت على النسبة المئوية الأعلى من قبل الخبراء و المختصين ...

## جدول رقم (٢)

ت	نوع المهارة	الاختبارات	النسبة المئوية
	مهارة الضربة الساحقة المستقيمة	- قياس سرعة و دقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي	%٦٤,٧٠

## ٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

## ٣-٤-١ الاختبارات البدنية :

## اولا // الجلوس من الرقود (١٠) ث : (٥ : ٣٣)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

- الاجهزة و الادوات : ارضية مستوية , ساعة توقيت , صافرة

- الاختبار : يقوم اللاعب بالرقود على ارضية مستوية وتكون ركبتيه مثنيتان و الذراعان مثنيتان و توضع اليدين خلف الرأس , يقف احد اللاعبين او احد زملائه امام قدميه ليثبت ساقيه و عند اعطاء الاشارة يقوم اللاعب باداء تمارين البطن (شناو البطن) بالرفع المتكرر للجذع بسرعة و لمدة (١٠) ث وتعطى الاشارة الثانية عند انتهاء الوقت المخصص للاختبار و يتم احتساب عدد التكرارات التي قام بها اللاعب خلال (١٠) ثواني .

- شروط الاختبار : عند اداء الاختبار يجب ان يلامس ظهر اللاعب للارضية و عند رفع الجذع يجب ان يصبح الجذع قريبا من الفخذين و انت توضع اليدين خلف الرأس الى انتهاء فترة الاختبار .

- طريقة التسجيل : يتم تسجيل عدد التكرارات التي قام اللاعب بادائها اثناء فترة الزمنية المخصصة للاختبار .

## ثانيا// رفع الجذع من الانبطاح (١٠) ث : (٦ : ٢٥٥)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر .

- الاجهزة و الادوات : ارضية مستوية , ساعة توقيت , صافرة

- الاختبار : يقوم اللاعب بالانبطاح على ارضية مستوية بشكل كامل , و يضع يديه خلف رأسه و النظر للامام , ثم يقف احد اللاعبين او احد زملائه خلفه ليمسك بساقيه بشكل مناسب و يثبتهما , و عند اعطاء الاشارة بالصافرة يقوم اللاعب برفع جذعه الى الاعلى و الخلف بشكل سريع و متكرر خلال (١٠) ثواني و محاولة القيام بأكثر عدد من التكرارات في الفترة الزمنية المحددة الى ان تعطى الاشارة الثانية بانتهاء الفترة الزمنية المحددة للاختبار .

- شروط الاختبار : عند الاداء يجب على اللاعب رفع الجذع الى الاعلى و الخلف بشكل صحيح اي رفعها الى اقصى ما يمكن تقريبا , و يجب ان يلامس الجزء الامامي من الجذع الارض بالكامل و انت يبقى النظر للامام .

- طريقة التسجيل : يتم تسجيل عدد التكرارات التي قام اللاعب بادائها اثناء فترة الزمنية المخصصة للاختبار .

## ثالث// انبطاح مائل ثني الذراعين (تمارين الضغط) (١٠) ث :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

- الاجهزة و الادوات : ارضية مستوية , ساعة توقيت , صافرة

- الاختبار : يقوم اللاعب بالانبطاح على ارضية مستوية و الاستناد على الذراعين و الجسم ممد و مستقيم و النظر للامام قليلا , و عند اعطاء الاشارة بالصافرة يقوم اللاعب باداء تمارين الضغط (ثني و مد الذراعين) بشكل سريع و متكرر خلال (١٠) ثواني و محاولة القيام بأكثر عدد من التكرارات اثناء الفترة الزمنية المحددة , و تعطى الاشارة الثانية بانتهاء الفترة للاختبار .

- شروط الاختبار : يجب ان يكون جسم اللاعب ممتدا و مستقيما اثناء الاستناد على الذراعين و عند اداء التمرين يجب ان تثني الذراعان بدرجة بحيث يلامس الجزء الامامي من الجذع الارضية تقريبا , وان يكون المد بشكل كامل .

- طريقة التسجيل : يتم تسجيل عدد التكرارات التي قام اللاعب بادائها اثناء فترة الزمنية المخصصة للاختبار .

## ٣-٤-٢ الاختبارات المهارية :

// قياس سرعة و دقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامي : (٤ : ٣٢١)

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة و دقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامي لرد كرة عالية .

- الاجهزة و الادوات : ماكينة نظر الكرات , شريط لاصق , شريط قياس , طاولة تنس تقسم كما بالرسم , عدد (١٥) كرة تنس طاولة .

- طريقة الاداء : يقف اللاعب في وضع الاستعداد , ويتم ضبط ماكينة نظر الكرات على قذف (١٥) كرة تنس طاولة الى جانب الطاولة الايسر . يقوم اللاعب برد الكرات بضربة ساحقة بوجه المضرب الامامي موجها الكرة على النحو التالي على التوالي :

- خمس كرات الى المنطقة (١)
- خمس كرات الى المنطقة (٢)
- خمس كرات الى المنطقة (٣)

- التسجيل : يسجل للاعب درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب على التوالي (١-٢-٣) :

- درجة واحدة عند سقوط الكرة في اي مكان اخر على الطاولة
- لا تسجل اي درجات عند خروج الكرة خارج الطاولة
- يسجل اللاعب مجموعة درجات الحاصلة عليها من اجمال (١٥) كرة

## ٣-٥ التجربة الرئيسية :

قام الباحثون باجراء التجربة الرئيسية بيوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢٤/٣/٥ بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية باسبوع وللتأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحثون بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية على العينة الاساسية البالغ عددها (٥) اللاعبين وقد كانت على اللاعبين الناشئين لتنس الطاولة بنادي دهوك الرياضي وفي القاعة الخاصة لتنس الطاولة لنادي دهوك الرياضي .

## ٣-٦ الوسائل الاحصائية :

- وسط حسابي
- انحراف معياري
- معامل بيرسون

وعولجت البيانات احصائيا باستخدام الحاسب الالكتروني وفق البرنامج الاحصائي (spss) (٢٠١١،١٦١،٤٢١)

## ٤-النتائج والمناقشة:

## ٤-١ عرض النتائج :

من خلال البيانات المستخدمة لأفراد عينة البحث تبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و معامل الارتباط لمهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار الجلوس من الرقود (١٠) ثانية و اختبار رفع الجذع من الانبطاح (١٠) ثانية و اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠) ثانية و التي يوضحها الجدول (٣) و (٤) و (٥) و ظهرت النتائج على ما يلي :

## الجدول رقم (٣)

تبين العلاقة بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الارتباط المحسوبة لمهارة سرعة و دقة الضربة الساحق مع اختبار الجلوس من الرقود (١٠) ثنائية :

المتغير	الوحدة	س	+ - ع	قيمة (ر) المحسوبة	نوع العلاقة
دقة الضربة الساحقة	الدرجة	٨,٢٠٠	١,٣٠٣	٠,١٠٤	غير معنوي

قيمة (ر) الجد ولية تحت مستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة الحرية (٣) هي (٠,٨٧٨)

يتضح من خلال جدول (٣) عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار الجلوس من الرقود (١٠) الدرجة و ذلك لان قيمة (ر) المحسوبة والبالغ قيمتها (٠,١٠٤) اقل من (ر) الجد ولية البالغة (٠,٨٧٨) وعند درجة الحرية (٣) وأمام نسبة خطأ (٠,٠٥) وبلغت قيمة المتوسط الحسابي (٨,٢٠٠) و الانحراف المعياري (١,٣٠٣) .

## الجدول رقم (٤)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط المحسوبة لمهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة اختبار رفع الجذع من الانبطاح (١٠) درجة:

المتغير	الوحدة	س	+ - ع	قيمة (ر) المحسوبة	نوع العلاقة
دقة الضربة الساحقة	الدرجة	١٨,٤٠٠	١,٦٧٣	٠,٢٦٧	غير معنوي

قيمة (ر) الجد ولية تحت مستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة الحرية (٣) هي (٠,٨٧٨)

يتضح من خلال الجدول رقم (٣) عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار رفع الجذع من الانبطاح (١٠) درجة , وذلك لان قيمة (ر) المحسوبة و البالغ قيمتها (٠,٢٦٧) اقل من (ر) الجد ولية البالغة (٠,٨٧٨) وعند درجة الحرية (٣) وأمام نسبة خطأ (٠,٠٥) وبلغت قيمة الوسط الحسابي (١٨,٤٠٠) و الانحراف المعياري (١,٦٧٣)

## الجدول رقم (٥)

بين العلاقة بين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط المحسوبة لمهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠) ثانية :

المتغير	الوحدة	س	+ - ع	قيمة(ر) المحسوبة	نوع العلاقة
دقة الضربة الساحقة	ثانية	١٢,٦٠٠	٢,٧٠١	٠,٤٧٠	غير معنوي

قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة الحرية (٣) هي (٠,٨٧٨)

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠) ثانية , و ذلك لان قيمة (ر) المحسوبة و البالغ قيمتها (٠,٤٧٠) اقل من (ر) الجدولية البالغة (٠,٨٧٨) وعند درجة الحرية (٣) و أمام نسبة خطأ (٠,٠٥) وبلغت قيمة المتوسط الحسابي (١٢,٦٠٠) و الانحراف المعياري (٢,٧٠١) .

## ٤-٢ مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (٣) عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار الجلوس من الرقود (١٠) ثانية.

و يفسر الباحثون ذلك في عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار الجلوس من الرقود (١٠) ثانية , و ذلك بسبب ضعف عينة البحث في عناصر اللياقة البدنية و خاصة عنصر القوة المميزة بالسرعة و كذلك بسبب عدم وصول عينة البحث إلى مرحلة النمو المناسبة و ضعف في عضلات البطن , و يفسر الباحثون أيضا في عدم إعطاء تمارين كافية لتطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة من قبل المدرب و الاهتمام أكثر بالعنصر المهاري و هذا مما أدى إلى ضعف في مستوى اللياقة البدنية و قوة في المستوى المهاري من قبل عينة البحث.(A10 : 5) .

يتضح من خلال الجدول رقم (٤) عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار رفع الجذع من الانبطاح (١٠) ثانية.

و يفسر الباحثون ذلك بعدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار رفع الجذع من الانبطاح (١٠) ثانية , و ذلك بسبب ضعف عينة البحث أيضا في عناصر اللياقة البدنية و خاصة عنصر القوة المميزة بالسرعة و كذلك بسبب عدم وصول عينة البحث إلى مرحلة النمو المناسبة و ضعف في عضلات الظهر , و يفسر الباحثون أيضا في عدم إعطاء تمارين كافية لتطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة من قبل المدرب و الاهتمام أكثر بالعنصر المهاري , و هذا مما أدى إلى ضعف في مستوى اللياقة البدنية و قوة في مستوى المهاري من قبل عينة البحث.(٩: ١٠٣)

يتضح من خلال الجدول رقم (٥) عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠) ثانية.و يفسر الباحثون ذلك في عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة مع اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠) ثانية , و ذلك بسبب ضعف عينة البحث في عناصر اللياقة البدنية و خاصة عنصر القوة المميزة بالسرعة و كذلك بسبب عدم وصول عينة البحث إلى مرحلة النمو المناسبة و ضعف في عضلات الذراعين , و يفسر الباحثون أيضا في عدم إعطاء تمارين كافية لتطوير عنصر قوة المميزة بالسرعة من قبل المدرب و الاهتمام أكثر بالعنصر المهاري و هذا مما أدى إلى ضعف في مستوى اللياقة البدنية و قوة في المستوى المهاري من قبل عينة البحث.( ١١٢ : ٥)

## ٥- الاستنتاجات

١. لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا مع دقة مهارة الضرب الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لدى لاعبي تنس الطاولة.
٢. عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة ودقة الضربة الساحقة مع اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠) ثانية ,
٣. و يوجد علاقة ارتباط معنوي بين مهارة و دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار رفع الجذع من الانبطاح (١٠) ثانية ,
٤. وجود علاقة الارتباط بين مهارة سرعة و دقة الضربة الساحق مع اختبار الجلوس من الرقود (١٠) ثانية :
٥. عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة دقة الضربة الساحقة المستقيمة مع اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠) ثانية.

## ٦- المصادر:

- ١- إيلين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكري : المرجع في تنس الطاولة تعليم – تدريب، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٢.
- ٢- شفيق، العتوم : طرق الاحصاء تطبيقات اقتصادية وإدارية باستخدام "spss"، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان (الأردن)، ٢٠٠٦.
- ٣- كريم محمد محمود الحكيم : الحديث في تنس الطاولة "مهارة و تطبيقات" ، مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لأدنيا الطباعة ٢٠١٥.
- ٤- محمد احمد عبدالله ابراهيم : الاسس العلمية في تنس الطاولة و طرق القياس ، مركز أيان للطباعة و الكومبيوتر، الزقازيق ، ٢٠٠٧ .
- ٥- محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان : اختيارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١.
- ٦- محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٤ .
- ٧- Eldawlatly Ahmed: International table tennis federation ITTF level 1 coaching certificate high Performance Alex , Cairo , Aug30-sep03, 2006.
- ٨- Jain Deepak (2001):Table tennis teaching and coaching , Khel Sahitya Kendra , Delhi
- ٩- Elliott, Bruce and others ,2003(A) : Biomechanics of advanced tennis ,ITF ,ltd ,London.
- ١٠- Papas,mark,2006(A) :The serve part1 –the service stance, [www.revolutionarytennis.com](http://www.revolutionarytennis.com).
- ١١- Papas,mark,2006(C) :The serve part3 –Toss-Trophy-Twist, [www.revolutionarytennis.com](http://www.revolutionarytennis.com).

## ٧- التوصيات:

- ١- ضرورة اهتمام مدربي و لاعبي تنس الطاولة بأشكال القوة العضلية وبفاعلية في المناهج التدريبية .

- ٢- التأكيد على إجراء الاختبارات البدنية و المهارة بشكل مستمر لدى لاعبي فرق بتنس الطاولة في الأندية والجامعات العراقية .
- ٣- القيام بأجراء دراسات مشابهة لقدرات بدنية أخرى مع مهارات أخرى في تنس الطاولة .
- ٤- القيام بأجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى و بفئات عمرية أخرى .
- ٥- القيام بنفس الدراسة على عينة من البنات .
- ٦- إجراء بحث تجريبي في ضوء نتائج عينة البحث لغرض التعرف الى مدى أهمية تطوير الصفات الأخرى ومهارات تنس الطاولة .

استبانة آراء الخبراء والمختصين لتحديد القدرات البدنية

م / استمارة استبانة آراء السادة الخبراء

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة ...

يقوم الباحثون بأجراء بحثة المرسوم ( القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا وعلاقتها بدقة الضربة الساحقة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لدى لاعبي تنس الطاولة

( وبما يلتسمه الباحثون من حضرتكم الخبرة والدراية في هذا المجال ، نكون شاكرين لو أبدتكم المساعدة في تحديد أهم القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب تنس الطاولة ، وذلك يوضع علامة (صح) إزاء المتغيرات المناسب وإضافة اي متغير اخرى غير مدرج في القائمة ترون وجوب إضافة .

شاكرين تعاونكم معنا التقدير

الاسم :

اللقب العلمي:

الباحث:

الاختصاص :

احمد فاضل علي

الجامعة و الكلية :

التوقيع :

الملاحظات	لا يصلح	يصلح	القدرات البدنية
			١ القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين
			٢ القوة الانفجارية للذراعين والرجلين
			٣ القوة القصوى للذراعين والرجلين
			٤ مطاولة القوة
			٥ التوازن
			٦ المرونة
			٧ التوافق
			٨ الرشاقة