**ملخص البحث**

**تأثير تدريبات البليو مترك على تطوير القدرة العضلية ومستوى الارسال لناشئات تنس الطاولة**

**د / صفاء عبدالله علي عبدالله**

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدریبی مفتاح باستخدام تدريبات البليومترك بغرض تطوي القدرة العضلية لمجموعة عضلات الطرف العلمي والطرف السفلي لناسات تنس الطاولة وأيضا تطوير مستوى أداء الارسال لناشئات تنس الطاولة واستخدمت الباحثة ، المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث ، وذلك باتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعدية ، ويتمثل مجتمع البحث من ناشئات فريق تنس الطاولة بمدرسة زينب بنت خيمة المتوسطة بنات للعام الدراسي ( ٢٠١٨ م / ۲۰۱۹ م ) والبالغ عددهم ( ۳۱ ) ناشدة ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العددية والبالغ عددهم ( ٣٦ ) ناشئة بنسبة مندية ( % 94,74 ) ، حيث قامت الباحثة واشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البيلوه تاك يون ايجابيا وبدلالة معنوية على القدرة العضلية لمجموعة الطرف العلوي والسفلي وكذلك مستوى أداء الارسال لناشئات تنس الطاولة ، وتوصى الباحثة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات تدريبات البليومترك في تعلم مهارات اخري مريمية ودفاعية في تنس الطاولة للناشئين .