



قائمة المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- ١ . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢ . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .  
محمد نصر الدين رضوان
- ٣ . أحمد شوقى محمد : تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٥ م .
- ٤ . أحمد صبحى سالم : تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٥ . أحمد محمود قليظة : تطوير خصائص القدرات الخاصة بالسرعة وأثرها على فعالية نماذج بعض الحركات الأساسية لدى التلاميذ من ١٤ : ١٦ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤ م .
- ٦ . أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خفيفة : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٧ . الاتحاد المصرى لتنس الطاولة : القانون الدولى لتنس الطاولة ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٨ . إلمين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكرى : المرجع فى تنس الطاولة ( تعليم - تدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٩ . بسطويسى أحمد محمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

١٠. جمال عبد الحليم الجمل : دراسة تجريبية لتخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبين كرة الماء ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية . العدد السابع ، المجلد الثاني ، ٢٠٠٥ م
١١. حسنى أحمد قواد : الدراسات المتقدمة المحلية لإعداد مدربين تنس الطاولة ، من " ٩ إلى ٣٠ / ٦ " ، الزقازيق ، ٢٠٠٦ م .
١٢. خالد طاهر الزغبى : تأثير تنمية سرعة رد الفعل والدقة على مستوى بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢ م .
١٣. روحية أمين عبد الله : الألعاب الصغيرة ، الألعاب التمهيدية ، ألعاب المضرب ، نظريات الألعاب ، تنس المضرب الخشبي للتنس ، تنس الطاولة ، الطبعة الثالثة ، مطبعة العمرانية ، الجيزة ، ١٩٩٣ م .
١٤. سمير سليم : الطريق إلى العالمية فى تنس الطاولة ، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ١٩٩٧ م .
١٥. شريف فتحى صالح : برنامج لتحسين أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى لرياضة تنس الطاولة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
١٦. صفوت أحمد على : الخصائص التكنيكية للضربة اللولبية فى تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤ م .
١٧. \_\_\_\_\_ : الخصائص التكنيكية للضربة الهجومية المضادة بوجه المضرب الأمامى لتنس الطاولة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ( دورية - علمية - محكمة ) ، المجلد الثامن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦ م .

- ١٨ . طارق محمد على إبراهيم : تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٤ سنة بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .
- ١٩ . عبد الحميد غريب شرف : البرنامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢٠ . عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٢١ . عمرو أبوالمجد ، جمال إسماعيل : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٢ . مجدى أحمد شوقي : بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
- ٢٣ . \_\_\_\_\_ : تنس الطاولة أسس نظرية - تطبيقات عملية ، المركز العربى للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٤ . محمد أحمد عبد الله : الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس ، مركز آيات للطباعة ، الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .
- ٢٥ . محمد السيد حلمى : تأثير استخدام التدريب البليومترى على تحسين السرعة الحركية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٦ . محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢٧ . \_\_\_\_\_ : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٨ . \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٩ . \_\_\_\_\_ : سيكولوجية نمو المربى الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

- ٣٠ . محمد حسن علاوي ، : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣١ . محمد سعد الدين السيد : سلسلة المناهج الرياضية ، منهاج تنس الطاولة ، إدارة النشر بمركز المعلومات والتوثيق ، قطاع إعداد القادة ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الجيزة ، ١٩٩٢ م .
- ٣٢ . محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٣ . مسعد عبد الستار فوده : تأثير حداث تدريبية باستخدام جهاز قاذف الكرات على فعالية مهارة استقبال الإرسال القصير في تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .
- ٣٤ . مصطفى عبد النعيم حسن : استخدام الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ م .
- ٣٥ . مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٣٦ . : \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٧ . ولاء الدين على عبد العزيز : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز قاذف الكرات على تحسين المهارات الدفاعية القريبة من الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٨ . يحيى السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقني الحديث في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

39. *Ahmed ELDawlatly* : International table tennis federation ITTF level 1 coaching certificate high performance Alex, Cairo, Aug 30 – sep 03, 2006 .
40. *Anderezej Grubba* : Learn table tennis in weekend, First published in Poland, 1996 .
41. *Anderson Mikeal* : ITTF high performance 6 - 13 June, Cairo, Egypt, 1998 .
42. *Arno stienen* : Fore hand loop and back hand counter, <http://www.masatenisi.org/english/Exercise>. November, 2002 .
43. *Boris Turina* : Some advice concerning multi ball training, <http://www.masatenisi.org/english/multiball.november>, 2002 .
44. *Butterfly word* : Feb No 97, Kimihiko tamasu publisher, Tokyo, Japan, 1999 .
45. *Dan Seemlier , Mark holowchak* : Wining table tennis skills Drills and strategies, Human kinetics, united states of America, Canada Australia, new Zealand, 1997 .
46. *Demosthenes E messiness* : Table tennis form A to z, <http://users.hol.ger/dimoss/adrttennis.htm>, July, 2002.
47. *Djokic Zoran* : Basic and special physical preparation of top table tennis players national institute of sport, Paris, franc, May 17-19<sup>th</sup>, 2003 .
48. *Dved Hewitt* : How to coach table tennis, William Collins sons & coltd, 1999 .

49. *Ertna patir* : Table tennis terminology. <http://www.Masatenisi.org / English / foot work /htm> November, 2002 .
50. *Ertna patir* : Footwork – <http://www.masatenisi.org /English/footwork/htm> Jun, 2003 .
51. *Francisco ,  
parades de la  
fuente &  
Another* : Reaction capacity , acceleration and velocity in specific displacement After Visual stimulus in young table tennis players 10<sup>th</sup> anniversary ITTF sports science congress, proceeding book , 2007.
52. *Hand book* : International table tennis federation, [www.ITTF.Com](http://www.ITTF.Com), 2001 .
53. *Liu dong – Hna  
and Dong yang* : Research on the rule of score change in the 11 score game national institute of sport, Paris, France, 2003 .
54. *Lui shufang ,  
pan Young Zhi* : Study on the service and Attack after service for some elite men players of table tennis in china, 1995 .
55. *Michel Gadal* : Train to win, learn and teach level table tennis, Ottawa, Canada, 1997 .
56. *Richard  
MacAfee* : How to increase your speed and Anticipation using the newgy robo – pong 2000, Newgy indust, <Http://www.Newgy.com/tt community/ Archive e lesson 80,html>, aug, 2002 .
57. *Richard  
MacAfee* : Three Basic principals of All table tennis strokes, <http://www.newgy.com/july,2004>.
58. *Robert , Neal* : Neae the machines of the forehand loop and smash in table tennis, the Australian journal of science and medicine in sport march, 1995.

59. *Rodevoj Hudetz* : Table tennis technique with Vladimir samsanove publisher huno sport, Zagreb, Croatia, 2000.
60. *Rodevoj Hudetz* : Speed Gluing procedure, <http://www.Tibhar.De/haupt/theorentm>, 2003 .
61. *Scott pries* : Table tennis in sport wm. Brown publishers, united state of America, 1992 .
62. *Taylor Richard* : Sport Action table tennis octopus books limited, London, 1998 .
63. *The international table tennis federation* : Speed Glue <http://www.Ittf.Com/News>, 2002 .
64. *Tim Holder* : Prepared for the Royal navy in associates mith the English table tennis Association and English schools table tennis Association and produced by Education and youth limited, London, 1999 .
65. *Zoltan Berczik* : The second competition period, butterfly world report, kimihiko tamasu publisher, Tokyo, Japan, 1999 .

66. Arno Stienen : Foot Work, <http://www.masatenisi.org> ,  
Foot Work /exercise-1.htm, May, 2008.
- 67- Butterfly : [http://www.butterfly-world.com/default17\\_e.htm](http://www.butterfly-world.com/default17_e.htm)  
/default 68\_e.htm,2008.
- 68- Dimosthenis E. Messinis : Children's training,  
<http://www.masatenisi.org/exercise-9.htm>,November, 2008.
- 69- Ertna Patir: Forehand loop and backhand counter ,  
[http://www.masatenisi.org/English/Forehand loop and backhand counter ,  
1.htm](http://www.masatenisi.org/English/Forehand_loop_and_backhand_counter_1.htm) June, 2007.
- 70- Ertna Patir: Forehand Re - TOP Spins ,  
[http://www.masatenisi.org/English/Forehand Re-TOP Spins, 1.htm](http://www.masatenisi.org/English/Forehand_Re-TOP_Spins_1.htm) May,  
2008.
- 71- Ertna Patir: ( Top – Side – Straight ) Spin,  
[http://www.masatenisi.org/English/ \( Top –Side – Straight \) Spin , 1.htm](http://www.masatenisi.org/English/(Top-Side-Straight)Spin_1.htm)  
January, 2009 .
- 72- Ertna Patir: Smash , [http://www.masatenisi.org/English/Smash 1.htm](http://www.masatenisi.org/English/Smash_1.htm) January, 2009 .
- 73- Iraq Sports Academy: [http://www. Iraq Sports Academy 1.htm](http://www.IraqSportsAcademy1.htm)  
January, 2009 .
- 74- killerspin : <http://www.killerspin.com/spin-info-general.php>  
2006.
- 75- Larry Thomas : Newgy robo pong coaching 10 quick tips to  
better table tennis,  
[http://www.newgy.com/lesson 62htm](http://www.newgy.com/lesson62htm)  
.2006 .

## قائمة المرفقات

- (١) مرفق : استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية قيد البحث.
- (٢) مرفق : استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح.
- (٣) مرفق : استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- (٤) مرفق : أسماء الخبراء.
- (٥) مرفق : الاختبارات البدنية والمهارية.
- (٦) مرفق : التدريبات البدنية والمهارية.
- (٧) مرفق : التوزيع الزمني للمكونات البدنية.
- (٨) مرفق : التوزيع الزمني لمكونات الإعداد البدني والمهاري الخططي للبرنامج التدريبي .
- (٩) مرفق : الوحدات التدريبية.
- (١٠) مرفق : جهاز قاذف الكرات.

## مرفق (١)

استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية قيد البحث



**مرفق (٢)**

**استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عناصر  
البرنامج التدريبي المقترح .**



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

يقوم الباحث / محمد السيد عبد الجواد المعيد بقسم التدريب\_ كلية التربية الرياضية  
جامعة طنطا بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية  
وعنوانه :

" برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الأداء وتأثيره  
على مهارة الهجوم المضاد للاعبى تنس الطاولة "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح ، لذلك  
كان من الضروري الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية  
والعلمية في مجال تنس الطاولة و التدريب الرياضي ، ولذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم  
البنائة والمساهمة في تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام ،

الباحث

بيانات خاصة بالخبير :

نرجو مكن سيادتكم التفضل بملء البيانات التالية :

..... : الاسم  
..... : الدرجة العلمية  
..... : الوظيفة  
..... : عنوان العمل  
..... : عدد سنوات الخبرة

(٧) ضع هذه العلامة أمام اختيارك

مدة البرنامج التدريبي المقترح :

عدد الأسابيع	٩ أسابيع	١٢ أسبوع	١٥ أسبوع
رأي الخبير	.....	.....	.....

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع :

عدد الوحدات	ثلاث وحدات	أربع وحدات	خمس وحدات
رأي الخبير	.....	.....	.....

زمن الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي :

زمن الوحدة	٦٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	١٥٠ دقيقة
رأي الخبير				

مكونات الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي :

مكونات الوحدة التدريبية	إحماء وتهيئة	أعداد بدنى	أعداد مهارى وخططى	مباريات	تهدئه
رأي الخبير					

تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي:

الشدة	اقل من المتوسط	المتوسط	اقل من الأقصى	الأقصى
رأي الخبير				

تشكيل وحدة الحمل

تشكيل وحدة الحمل	(١:١)	(٢:١)	(٣:١)	(٤:١)	(٥:١)
رأي الخبراء					

طريقة التدريب المناسبة لناشئ تنس الطاولة تحت (١٥) سنة

طرق التدريب	التدريب بالحمل المستمر	التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة	التدريب التكرارى	التدريب الدائرى
رأي الخبير				

**مرفق (٣)**

**استهارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد الاختبارات  
البدنية والمهارية قيد البحث.**



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

يقوم الباحث / محمد السيد عبد الجواد المعيد بقسم التدريب\_ كلية التربية الرياضية  
جامعة طنطا بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية  
وعنوانه :

" برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الأداء وتأثيره  
على مهارة الهجوم المضاد للاعبى تنس الطاولة "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تحديد الاختبارات البدنية والمهارية ، لذلك كان  
من الضروري الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في  
مجال تنس الطاولة و التدريب الرياضي ، ولذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة  
والمساهمة في تحديد الاختبارات قيد البحث .

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام ،

الباحث

بيانات خاصة بالخبير :

نرجو مكن سيادتكم التفضل بملء البيانات التالية :

..... : الاسم  
..... : الدرجة العلمية  
..... : الوظيفة  
..... : عنوان العمل  
..... : عدد سنوات الخبرة

(√) ضع هذه العلامة أمام اختيارك

١- الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث :

م	المهارة	اسم الاختبار	رأي الخبير	التعديل المقترح
١	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	أختبار مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي .		
٢	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	أختبار مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي .		
٣	الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي	أختبار مهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي .		
٤	الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي	أختبار مهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي .		
٥	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي	أختبار مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي .		
٦	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي	أختبار مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي .		
٧	الضربة المنطوية بوجه المضرب الأمامي	أختبار مهارة الضربة المنطوية بوجه المضرب .		
٨	تحركات القدمين	أختبار تحركات القدمين في كل أجزاء الطاولة .		
٩	الهجوم المضاد بعد الكرة الثالثة	أختبار مهارة الهجوم المضاد بعد الكرة الثالثة .		

ماترونه سيادتكم من إضافات أو اقتراحات :

.....

.....

.....

.....

٢- الاختبارات البدنية للاختبارات قيد البحث :

م	العنصر	الاختبارات المرشحة	رأي الخبير	الاختبارات المستخلصة
١	سرعة الأداء	- اختبار التمرير في (١٠) ثوان.		
		- اختبار سرعة حركة الذراع لضرب الكرة.		
		- اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة.		
٢	سرعة الاستجابة	- اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة.		
		- اختبار الشكل الثماني.		
		- اختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب.		
٣	المرونة	- اختبار ثني الجذع من الوقوف .		
		- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف.		
		- اختبار اللمس السفلي والجانبى .		
٤	التوافق	- اختبار الدوائر المرقمة السريعة.		
		- اختبار نط الحبل.		
		- اختبار الدوائر المرقمة .		
٥	الرشاقة	- اختبار الوثب المثلى.		
		- اختبار الجرى في شكل 8.		
		- اختبار الوثب متعدد الاتجاه .		
٦	الدقة	- اختبار دقة التمرير من الحركة.		
		- اختبار دقة الارسال القطرى.		
		- اختبار دقة التمرير من الثبات.		
٧	القوة المميزة بالسرعة	- اختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم.		
		- اختبار الوثب العمودى لسارجنت.		
		- اختبار دفع كرة طبية (٣) كجم باليدين .		

ماترونه سيادتكم من إضافات أو اقتراحات :

.....  
 .....  
 .....

مرفق (٤)

أسماء الخبراء