

قائمة الجداول

- | | | |
|----|-----------|---|
| 17 | جدول (1) | مسح للمهارات الأساسية في تنس الطاولة في الكتب والمراجع المتخصصة |
| 37 | جدول (2) | التوصيف الجسمي للاعب العينة |
| 47 | جدول (3) | توصيف مجتمع البحث |
| 48 | جدول (4) | مواصفات عينة البحث |
| 49 | جدول (5) | نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المفتوح. |
| 52 | جدول (6) | نسب محتوى الأعداد. |
| 53 | جدول (7) | توزيع زمن الأعداد الخاص بالإعداد البدني والمهاري والخططي. |
| 54 | جدول (8) | معامل صدق استمارة تقييم مستوى الأداء للمهارة قيد البحث. |
| 56 | جدول (9) | دلالة الفروق بين متوسطي درجات القبلي والبعدي للمهارة قيد البحث ونسبة التغير لكل لاعب. |
| 56 | جدول (10) | عدد المحاولات الناجحة في زمن قدره دقيقة. |
| 67 | جدول (11) | زاوية انطلاق المضرب وزاوية دخول المضرب. |

قائمة الأشكال والرسومات البيانية

- | | | |
|----|----------|---|
| 19 | شكل (1) | أنواع الدورات في تنس الطاولة. |
| 20 | شكل (2) | كرة يوجد بها دوران علوي. |
| 20 | شكل (3) | كرة يوجد بها دوران خلفي . |
| 21 | شكل (4) | مسار كرة ذو دوران علوي. |
| 21 | شكل (5) | مسار كرة ذو دوران خلفي. |
| 22 | شكل (6) | تأثير الدوران علي رد الكرة. |
| 22 | شكل (7) | كرة يوجد بها دوران من اليمين لليسار. |
| 22 | شكل (8) | كرة يوجد بها دوران من اليسار لليمين. |
| 23 | شكل (9) | تأثير الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي للاعب أيمن. |
| 23 | شكل (10) | تأثير الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي للاعب أعسر. |
| 26 | شكل (11) | كيفية أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي. |
| 42 | شكل (12) | مسار حركة ذراع اللاعب في مهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي. |
| 43 | شكل (13) | نماذج حقيقية لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي في تنس الطاولة المستوي الجانبي. |
| 45 | شكل (14) | جهاز التدريب (منظر جانبي). |
| 46 | شكل (15) | جهاز التدريب (منظر أمامي). |
| 52 | شكل (16) | درجات وعدد الوحدات التدريبية وتشكيل الحمل والزمن الخاص بكل وحدة. |
| 57 | شكل (17) | نموذج تخطيطي لمسار حركة ذراع اللاعب الأول لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). |
| 58 | شكل (18) | نماذج حقيقية للاعب الأول لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). |
| 59 | شكل (19) | نموذج تخطيطي لمسار حركة ذراع اللاعب الثاني لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). |
| 60 | شكل (20) | نماذج حقيقية للاعب الثاني لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). |
| 61 | شكل (21) | نموذج تخطيطي لمسار حركة ذراع اللاعب الثالث لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). |

- شكل (22) نماذج حقيقية للاعب الثالث لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). 62
- شكل (23) نموذج تخطيطي لمسار حركة ذراع اللاعب الرابع لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). 63
- شكل (24) نماذج حقيقية للاعب الرابع لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). 64
- شكل (25) نموذج تخطيطي لمسار حركة ذراع اللاعب الخامس لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). 65
- شكل (26) نماذج حقيقية للاعب الخامس لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي (المستوي الجانبي). 66

قائمة المرفقات

الموضوع	رقم المرفقة
البرنامج التدريبي	أ
أسماء الخبراء في رياضة تنس الطاولة	ب
استمارة تقييم مستوي الأداء للمهارة قيد البحث	ج
الوحدات التدريبية	د
تمارين الإعداد البدني لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بتنس الطاولة	هـ
نموذج لأداء أحد اللاعبين على الجهاز التدريبي	و