

قائمة الجداول

- جدول (1) مسح للمهارات الأساسية في تنس الطاولة في الكتب والمراجع المتخصصة 17
- جدول (2) التوصيف الجسمي للاعب العينة 37
- جدول (3) توصيف مجتمع البحث 47
- جدول (4) مواصفات عينة البحث 48
- جدول (5) نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المفتوح. 49
- جدول (6) نسب محتوى الأعداد. 52
- جدول (7) توزيع زمن الأعداد الخاص بالإعداد البدني والمهاري والخططي. 53
- جدول (8) معامل صدق استمارة تقييم مستوي الأداء للمهارة قيد البحث. 54
- 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. 56
- جدول (11) زاوية انطلاق المضرب وزاوية دخول المضرب. 67

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 لليساار.
- 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