

# قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية

- 1 - إبراهيم عبد المقصود : التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، 1984 م .
- 2 - أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980 م .
- 3 - أمين أنور الخولى : أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1982 م .
- 4 - أمين أنور الخولى : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1990 م .
- 5 - بيتر جمسون : كرة الطاولة الناجحة ، ترجمة محمد عبد الحميد بدوى ، بغداد العراق ، 1990 م .
- 6 - جمال علاء الدين : طريقة معدلة لاستخدام التصوير التليفزيونى كتكنيك قياس سريع فى مجال التحليل الكيفى والكمى البسيط للحركة الرياضية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، 1981 م .
- 7 - \_\_\_\_\_ : دراسة معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1986 م .
- 8 - \_\_\_\_\_ : منظومة الحركات الرياضية ، ونظم توجيهها والتحكم فيها ، نظريات وتطبيقات ، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، 1989 م .
- 9 - \_\_\_\_\_ : دراسة معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1994 م .
- 10 - جمال علاء الدين : علم الحركة ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1990 م .

ناهد الصباغ

- 11 - حسن شلتوت  
حسن سيد معوض  
: التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية، دار المعارف ،  
الطبعة الثالثة ، القاهرة ، 1984 م .
- 12 - حمدى نور الدين محمد  
: تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين  
والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية  
للناشئين فى كرة الطائرة تحت 16 سنة ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة  
قناة السويس ، 1992 م .
- 13 - سليمان على حسن  
: المدخل إلى التدريب الرياضى ، وزارة التعليم والبحث  
العلمى جامعة الموصل ، الجمهورية العراقية . 1984 م .
- 14 - سوسن عبد المنعم  
وآخرون  
: البيوميكانيك فى المجال الرياضى ، الجزء الأول ، دار  
المعارف ، الإسكندرية ، 1991 م .
- 15 - شريف فتحى صالح  
: البناء العاملى الإثنروبومتري لناشئ تنس الطاولة، رسالة  
ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
طنطا ، 1995 م .
- 16 - شريف محمد العوضى  
: الخصائص الكينماتيكية لزوايا الرجل الضاربة كصياعة  
تطبيقية لتعليم مهارة الرفسة الأمامية فى الكاراتيه. رسالة  
ماجستير . كلية التربية الرياضية المنيا، جامعة المنيا  
1985 م .
- 17 - صفوت أحمد على  
: الخصائص التكنيكية للضربة اللولبية فى تنس الطاولة  
رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة  
الزقازيق ، 1994 م .
- 18 - \_\_\_\_\_  
: التحليل الكهربى لبعض عضلات الذراع العاملة أثناء أداء  
الضربة اللولبية الأمامية بوجه المضرب الأمامى فى تنس  
الطاولة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث  
جامعة الزقازيق ، 1998 م .

- 19 - طارق محمد إبراهيم بدر الدين : دراسة القدرات العقلية المسهمة فى مهارة التصويب فى لعبة كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1990 م
- 20 - طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى دار الفكر العرب ، 1993 م
- 21 - طلحة حسام الدين : كينسولوجيا الرياضة ، وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1978 م .
- 22 - طلحة حسام الدين ، : علم الحركة التطبيقى ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر وفاء صلاح الدين ، : الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1998 م  
مصطفى كامل أحمد  
سعيد عبد الرشيد
- 23 - عادل عبد البصير محمد : الميكانيكا الحيوية للتقويم والقياس التحليلى فى الأداء البدنى الجهاز المركزى للكتب ، القاهرة ، 1984 م .
- 24 - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1994 م .
- 25 - على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، 1984 م .
- 26 - كمال رمضان أحمد : الخصائص الديناميكية لحركة الذراع خلال أداء الضربة الرافعة الأمامية فى تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1998 م
- 27 - محمد جابر بريقع : الأساس البيوميكانيكى لاختيار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج فى بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية- قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1990 م .
- 28 - محمد حسن علاوى : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار محمد نصر الدين رضوان الفكر العربى ، القاهرة ، 1987 م .

29 – محمد سعد عبد القادر : تصميم شبكة الشكل الجانبي للمبارزين فى المرحلة السنوية رمزى الطنبولى من 12-16 سنة ،نظريات وتطبيقات ،العدد الثالث عشر ، جامعة الإسكندرية ، 1992 م .

30 – محمد محمود عبد الدايم : دراسة مقارنة بين برنامجين لتدريب الناشئين فى كرة السلة ، بحث منشور ، دراسات وبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثانى ، القاهرة ، 1980 م .

31 – نجم عيد محمد : كرة الطاولة الحديثة، مطبعة رأس الخيمة ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، 1990 م .

32 – وجيه محمود : التحليل الحركى ، مطبعة بغداد ، 1982 م .  
نزار محيد الطالب

ثانياً : المراجع الأجنبية

33 – Andersson Mikael : ITTF High performance 6-13 June, Cairo, Egypt, 1998.

34 – Ando, S, AE, M, Yuuki, M, Hagihara T., and Kuraki,t : Biomechanical Analysis of Aforhand top spin stroke in table tennis, 2 nd international table tennis Federation sports science congress Fukaya, Japan 1991 .

35 – Barham, M.J : Mechanical Kinesiology, Saint Louis, The C.V Mosly comp, 1988 .

36 – Butterfly World Report : Mar No. 75, Kimihiko Tamasu publisher, Japan, 1995 .

37 - Butterfly World Report : MAR/APR No.98, Kimihiko Tamasu publisher, Japan, 1999 .

38 – Butterflyonline : My Favorite Multi-ball Drills, http // www.Butterflyonline.com /artic, 2001 .

- 39 – Daved Hewtt : How to cooch table tennis, William Callins sons & CO Ltd, 1990 .
- 40 – Dimosthenis E .  
Messunis : Table tennis From A to Z wysiwyg :  
// 13 / http: // users. hol.gr /~dimoss /  
adrtennis. htm (internet) july, 1999.
- 41 – Hand Book : International table tennis Federation,  
2001 .
- 42 - Harry Venner : Instructions in table tennis, Museume,  
press Limited, London, 1999 .
- 43 - International table  
tennis Federation : Speed Glues <http://ittf/news.>, 1999 .
- 44 – Jerry Trakanin &  
Willion werren : Winning Table Tennis system ,  
Library of congress, U.S.A 1981 .
- 45 – Larry Thoman’s : Understanding spin, http : newgy.com /  
Lessons / Lesson66. htm, 4 / 2001 .
- 46 . M. Shehate, M. Brekaa : Multimedia in Biomechanical Analysis,  
M.Bayoumi The First international conferance on  
computer and advaneced in education,  
Egypt, 1996 .
- 47 – Neal – R : Technique of the forehand Loop Smash  
shots in table tennis, National sports  
Information Program, B eclconnen,  
A.C.T 14P, 1995 .
- 48 – peter Simpson : How to play table tennis, hamlyn,  
London, 1991
- 49 – Renfrew. T : Video analysis in aid to assessment of  
player performance in table tennis,  
scottish journal of p,e (u.k) vol 17 No, 2,  
1997 .

- 50 – Ropert J. Neal : The mechanics of the forehand loop and smash in table tennis, the Australian Journal of science and medicine in sport 3 – 11 refs, 35, 1991
- 51 – Simonion, C . : Fundaments of sport Biomachanics prantice – hall inc, englewood, cliffs, newgrsey, 1981 .
- 52 – Tarry Hodges : Table tennis step to success, Human Kinetics, USA, 1999 .
- 53 – Wells, K. F & Luttgens, Ke : Scientific Basis of human motion philadelphia, W.B. saunders co, 1986
- 54 – Williams : Brinciples of physical education, vd.i.p. 1981 .
- 55 – Wu, Huanqun and Qun Zhifeng : Experimental research in table tennis spin, the 1nd international table tennis Federation sports Science congress, Japan, 1990 .
- 56 – Wu Xiuwen Zhang Yingqu : Adaptapility of table tennis players, journal of beijing institute of physical education 74 – 77, China,1993 .
- 57 – Yashida, k, Lim Oto, Y Ushiyam A,Y. : A game Analysis of table tennis using Adirect lenear transformation Method (DLT.method),2n international Table tennis federation sports science Congress Fukayaa, Japan, 1991 .
- 58 – Zdenko Uzorinec : Creation of tactics, [www.ittfprotour.com](http://www.ittfprotour.com), march, 2001 .
- 59 - Zoltan Berczix : The second competition period butterfly World report, jan/feb No, 97, kimihiko tamasu publisher, Japan, 1999 .

**مرفق ( أ ) البرنامج التدريبي  
( التدريبات مهارية )**

- الهدف من البرنامج

تدريب وتحسين أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى

فلسفة البحث : تقوم على نظرية الكرات المتعددة والتدرج من الصعب إلى السهل  
باستخدام جهاز تدريبي مقترح .

## أسم التمرين : الطبق الطائر

1 - الهدف : الاحساس بالدوران بدون مضرب

الأداء : يقوم كل لاعب بمسك غطاء مضرب قديم ( جلده ) ويقوم بقذفها باليد الذي يستخدمها فى العب ومحاولة إعطائها دوران ، يقوم بتنفيذها هذا التدريب عدد 50 مرة متكررة لمسافات كبيرة ( 20 دقائق )

2 - استخدام : الوسيلة التدريبية المقترحة لمدة 20 دقائق ( بدون مضرب ) وذلك للإحساس بمسار حركة الذراع

3 - استخدام الوسيلة التدريبية المقترحة لمدة 15 دقائق ( باستخدام المضرب ) بالقرب من الطاولة .

4 - استخدام الوسيلة التدريبية المقترحة لمدة 15 دقائق ( باستخدام المضرب ) وفى المسافة المطلوبه من الطاولة

## 5 - باستخدام الكرات المتعددة

اللاعب : يقف اللاعب من الثبات مستخدماً الوسيلة التدريبية ( الجهاز ) بأداء المهارة Back hand Top spin .

المدرّب : يستخدم نظرية الكرات المتعددة وذلك بوضع 100 كرة في طبق ويقوم بلعبها باستخدام المضرب ويقف على جانب الطاولة الأيسر .

اللاعب : يقوم بالأداء باستخدام 100 كرة في زمن 30 دقائق  
ملحوظة : توضع شبكة خلف المدرّب وذلك لجمع الكرات منها  
100 × 3 - 5 مرات

	Fh	Bh	اللاعب
المدرب	Bh	Fh	

## 6 - باستخدام الكرات المتعددة

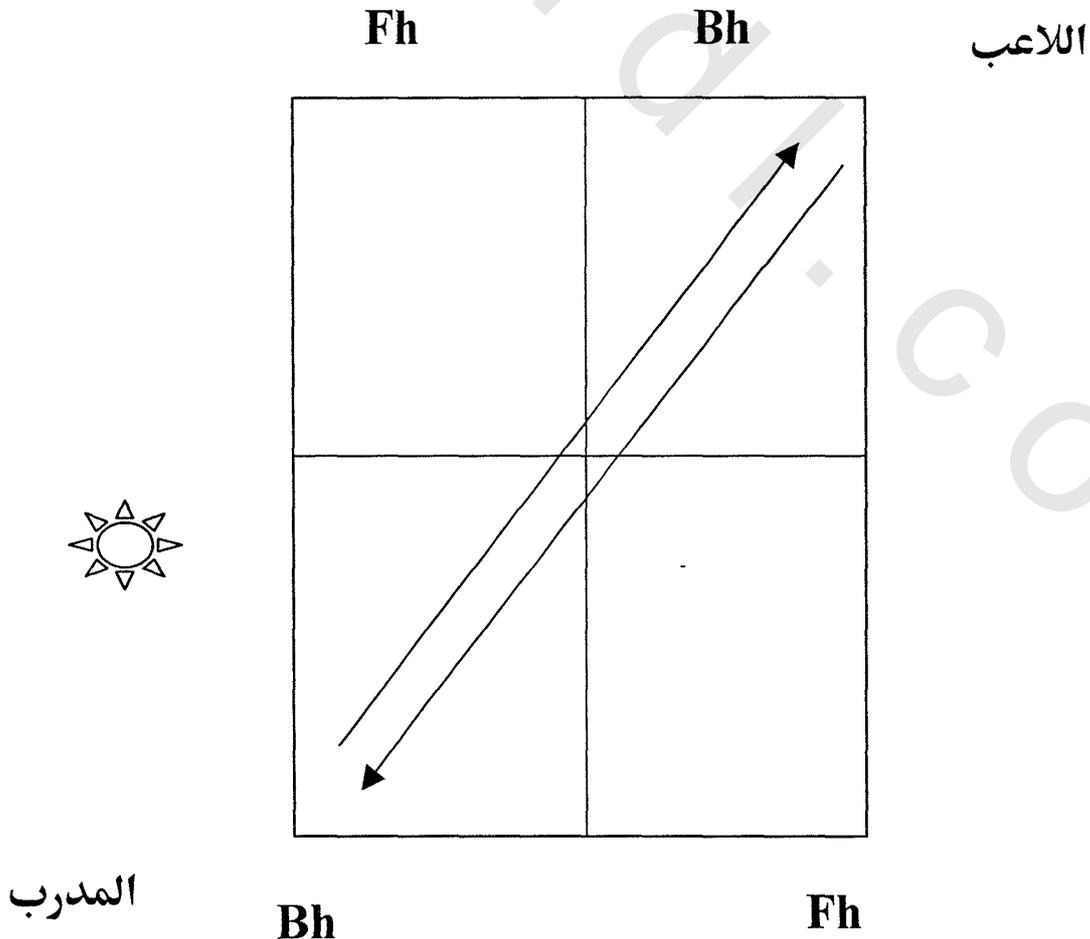
اللاعب : يقف اللاعب من الثبات بأداء المهارة Back hand Top spin .

المدرّب : يستخدم نظرية الكرات المتعددة وذلك بوضع 100 كرة في طبق ويقوم بلعبها باستخدام المضرب ويقف على جانب الأيسر للطاولة

اللاعب : يقوم بالأداء باستخدام 100 كرة في زمن 25 دقائق

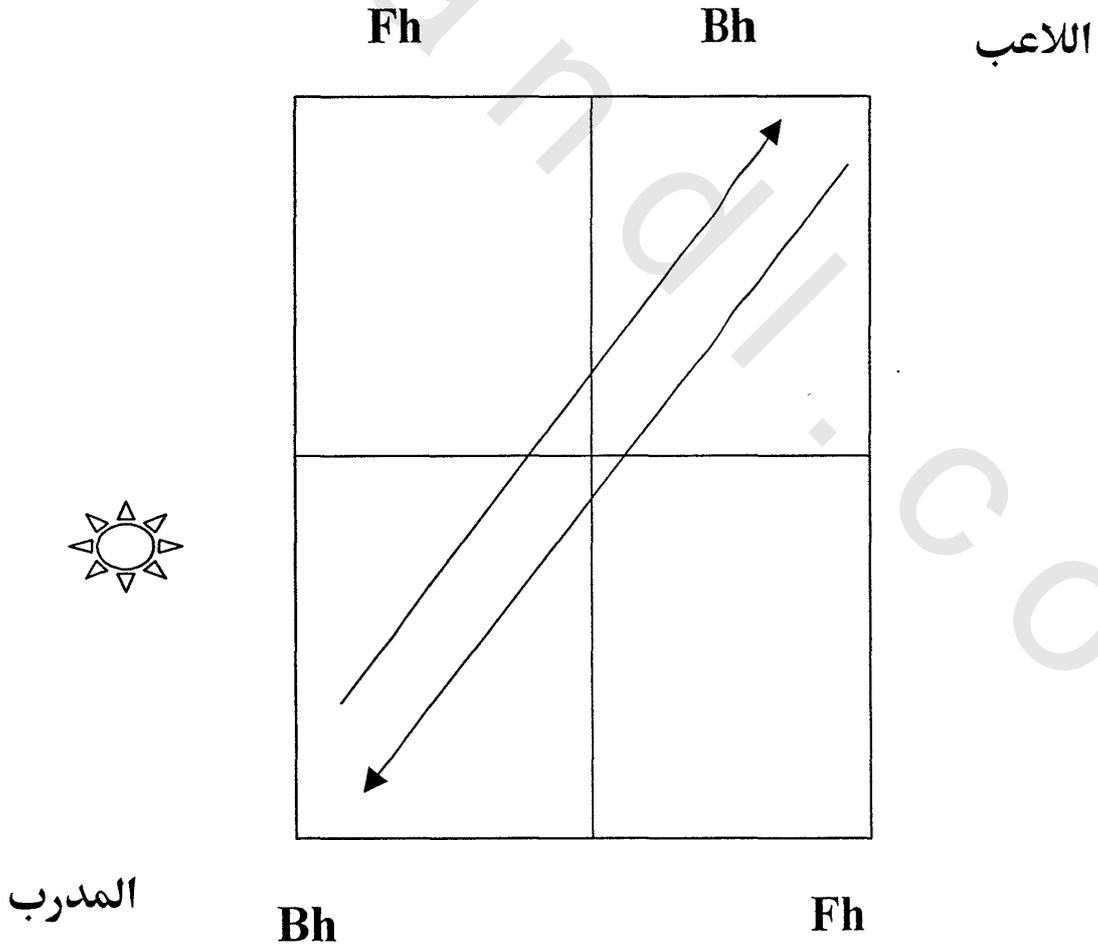
ملحوظة : توضع شبكة خلف المدرّب وذلك لجمع الكرات منها

100 × 3 - 5 مرات



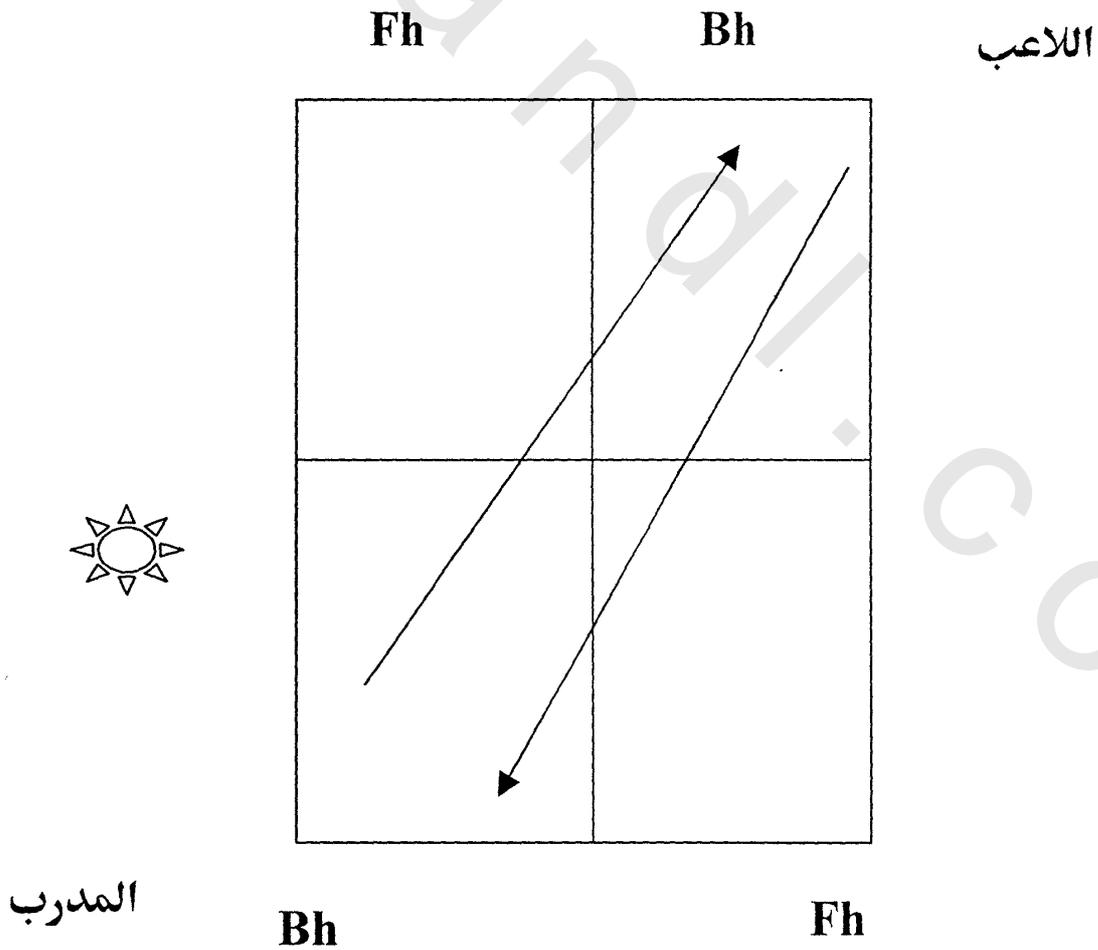
## 7 - باستخدام الكرات المتعددة

المدرّب : يقوم بإعطاء اللاعب كرات مدفوعة خلفية ( Push ) طويلة ليقوم اللاعب بردها بضربة لولبية بوجه المضرب الخلفى Back hand Top spin وذلك لمدة 25 دقائق



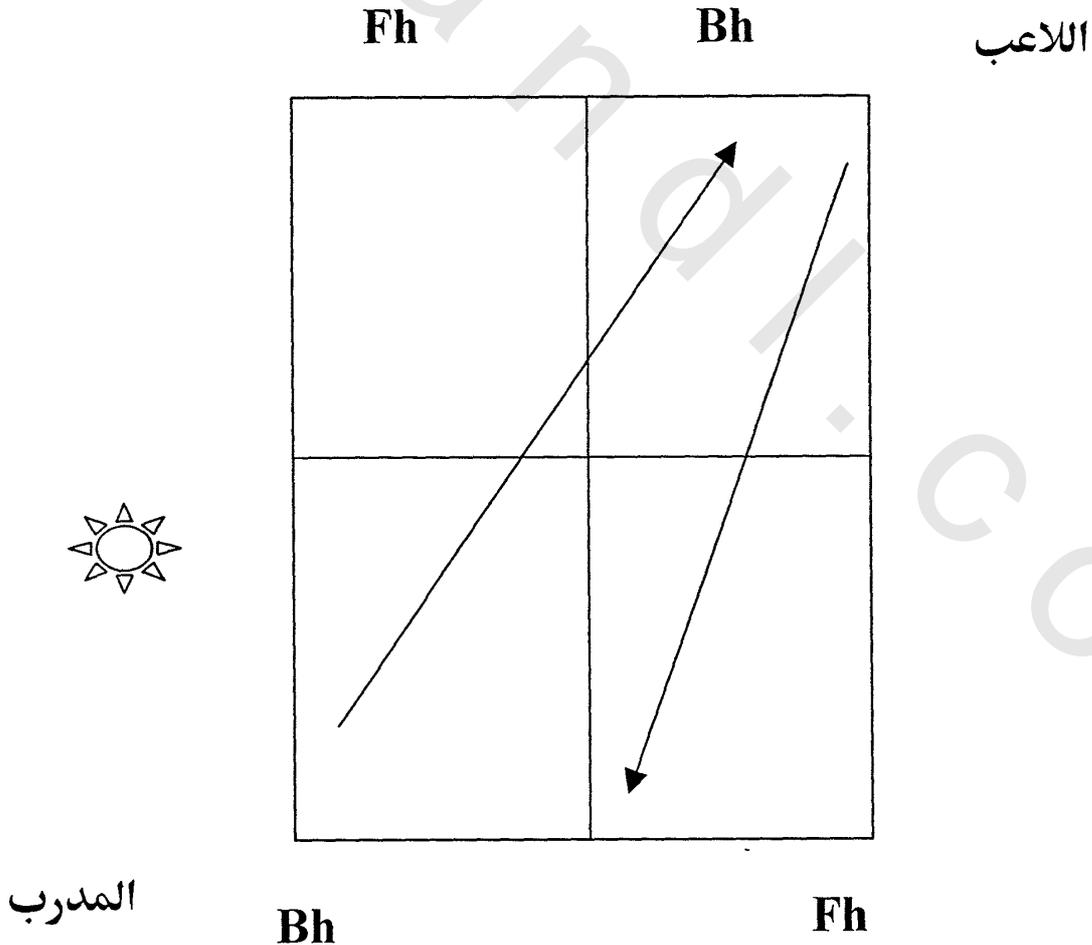
## 8 - باستخدام الكرات المتعددة

المدرّب : يقوم بإعطاء اللاعب كرات مدفوعة خلفية ( Push Bh ) طويلة ليقيم اللاعب بردها بضربة لولبية بوجه المضرب الخلفى Back hand Top spin وذلك من منتصف الناحية اليسرى من الطاولة وذلك من 25 - 35 دقيقة



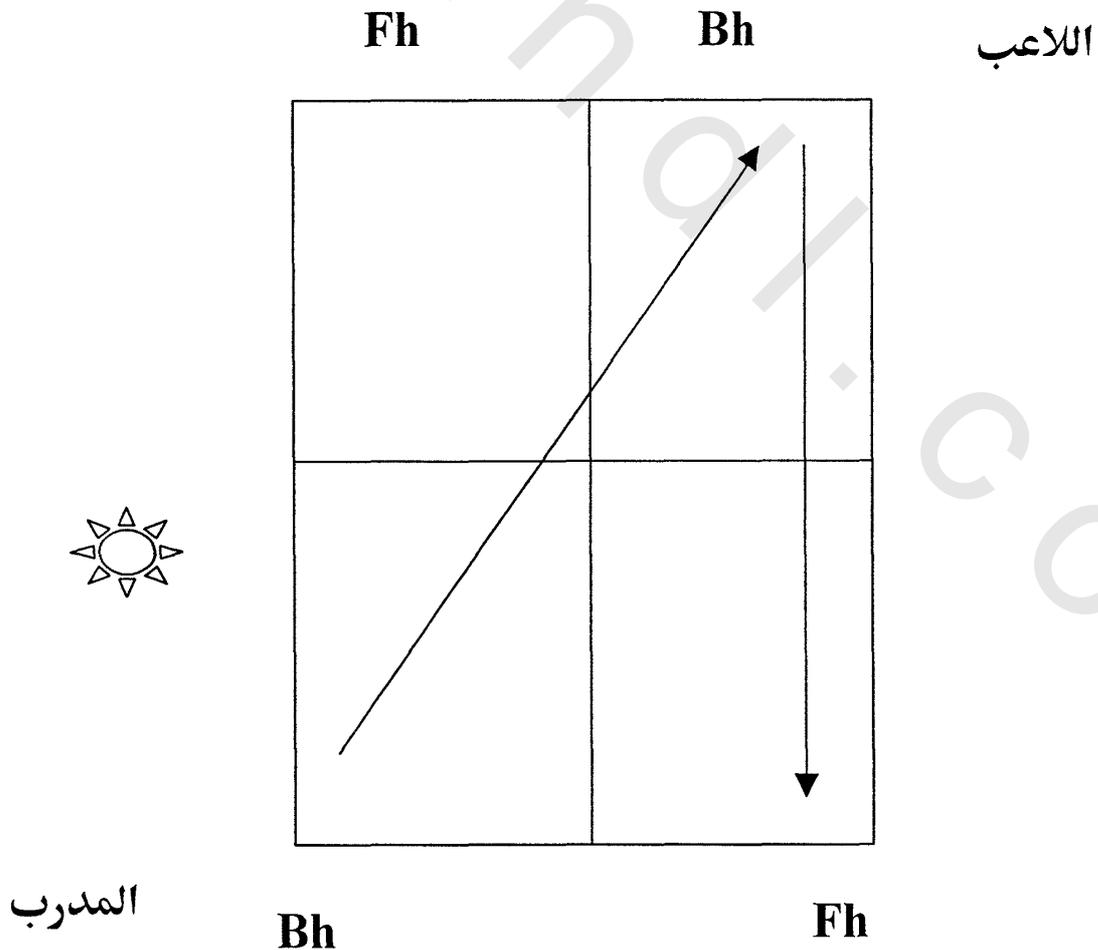
## 9 - باستخدام الكرات المتعددة

المدرّب : يقوم بإعطاء اللاعب كرات مدفوعة خلفية ( Push Bh ) طويلة ليقيم اللاعب بردها بضربة لولبية بوجه المضرب الخلفى Back hand Top spin وذلك من منتصف الناحية اليمنى من الطاولة وذلك من 25 - 35 دقيقة



## 10 - باستخدام الكرات المتعددة

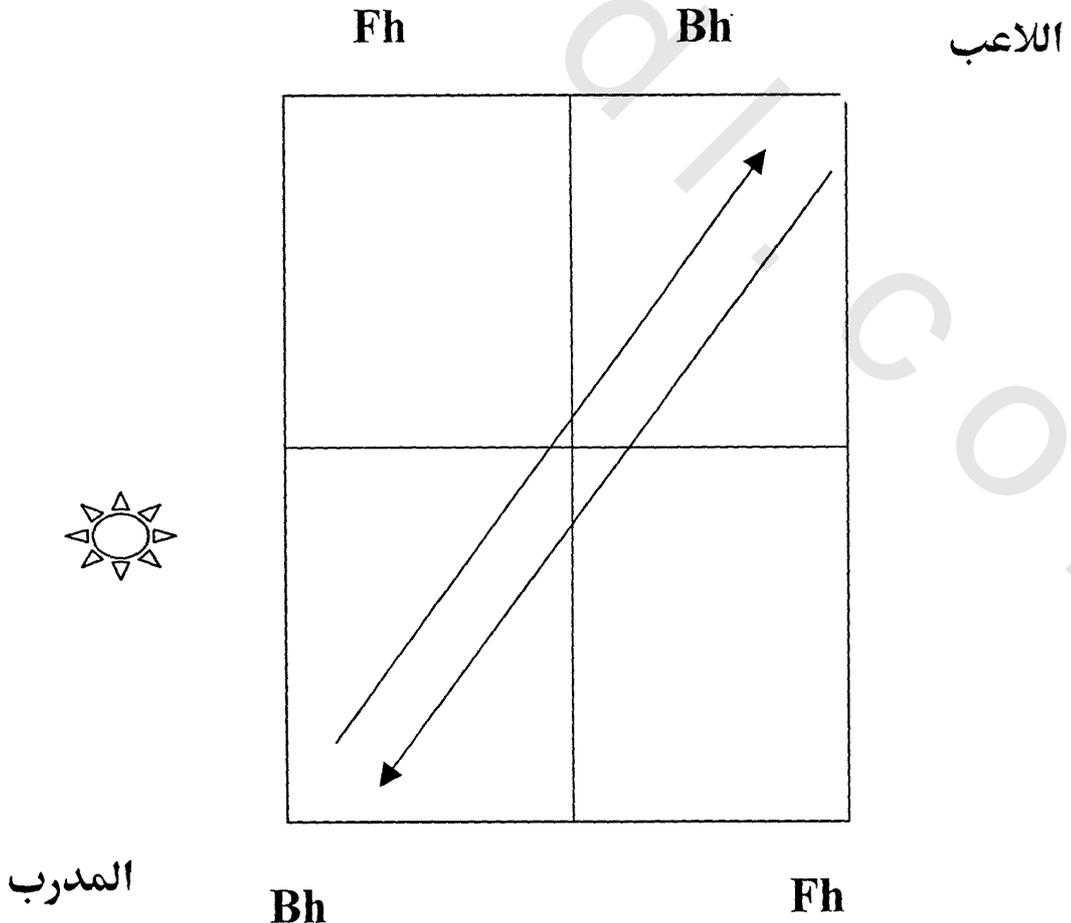
المدرّب : يقوم بإعطاء اللاعب كرات مدفوعة خلفية ( Push Bh ) طويلة ليقيم اللاعب بردها بضربة لولبية بوجه المضرب الخلفى Back hand Top spin وذلك من منتصف الناحية اليمنى من الطاولة وذلك من 25 - 35 دقيقة



## 11 - باستخدام الكرات المتعددة

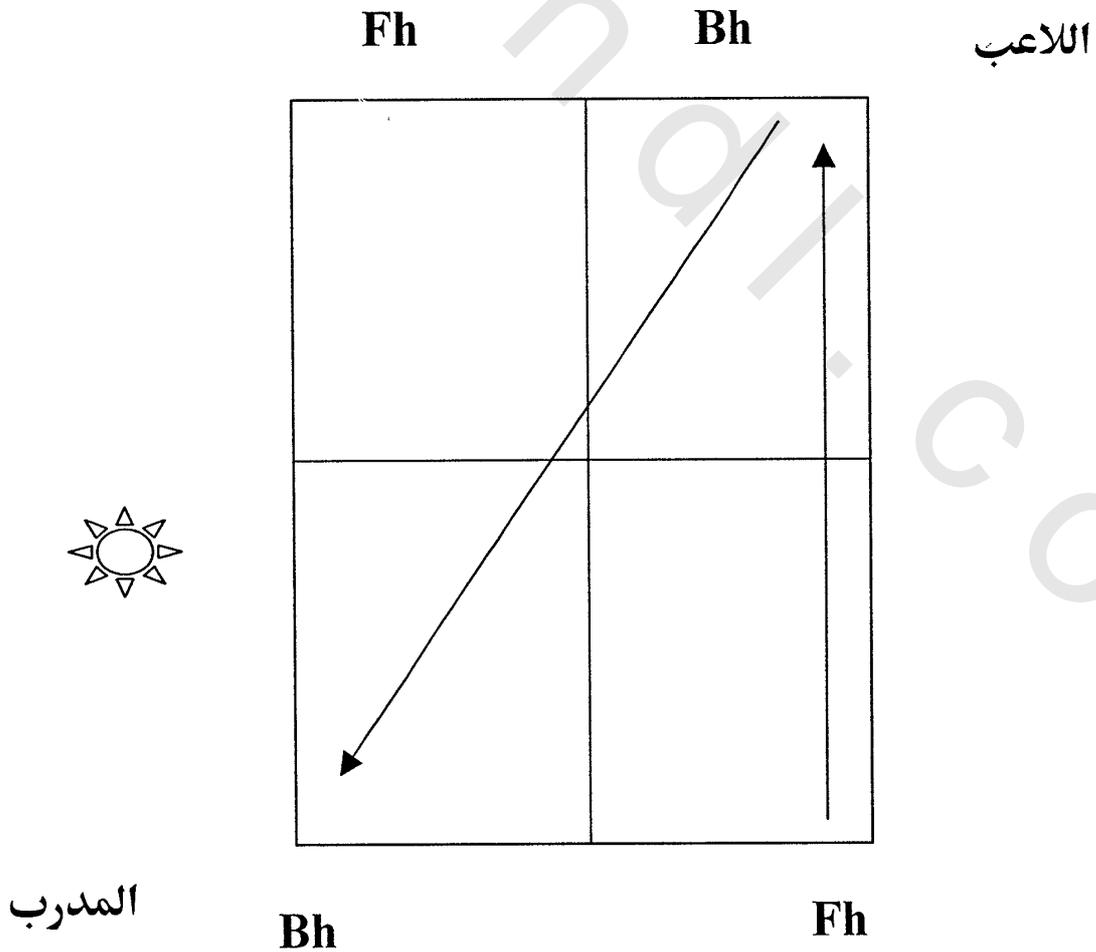
المدرّب : يقف من الناحية اليسرى من الطاولة يقوم بمهارة الدفع بوجه المضروب الخلفية ( Push Bh ) .

اللاعب : يتناول مهارة الدفع بوجه المضرب الخلفى لعدد 3 دفعة ثم أداء المهارة Back hand Top spin فى زمن قدرة 25 - 35 دقيقة  
10 - 15 ق × 2 - 3 مرات



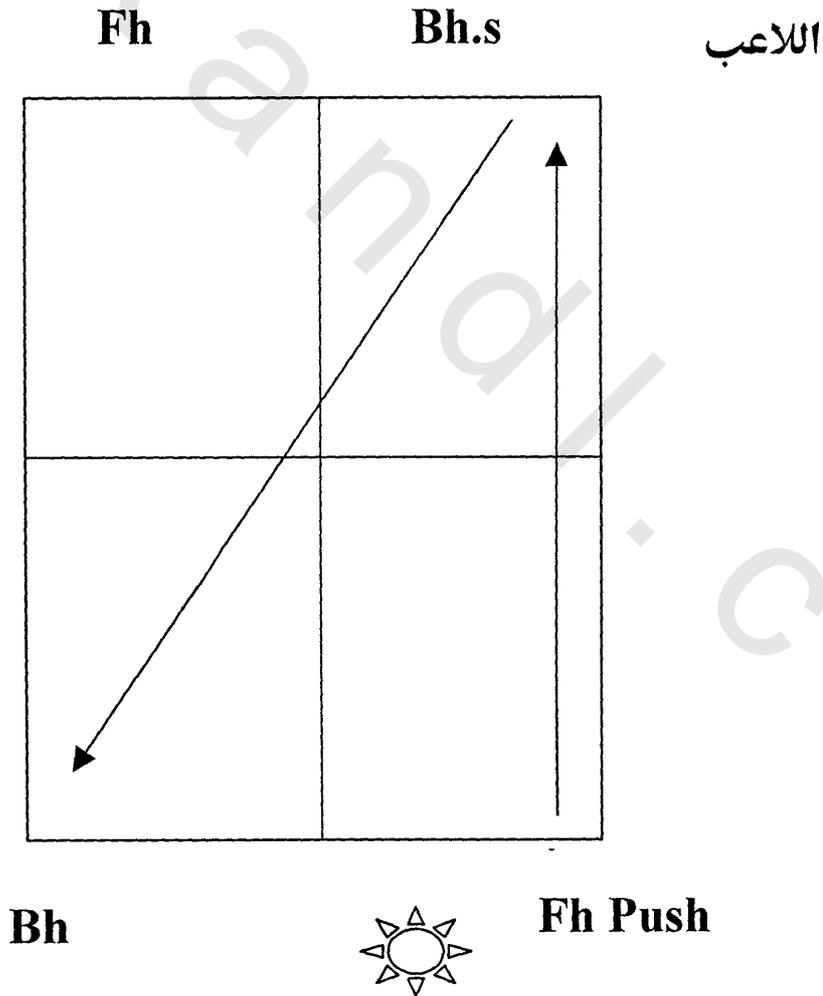
## 12 - باستخدام الكرات المتعددة

المدرّب : يقف من الناحية اليمنى من الطاولة يقوم بإعطاء اللاعب مدفوعة بوجه المضرب الأمامى ( Push Fh ) ليقوم اللاعب بردها بضربة لولبية شديدة بوجه المضرب الخلفى Back hand Top spin وذلك لمدة 25 - 35 دقيقة



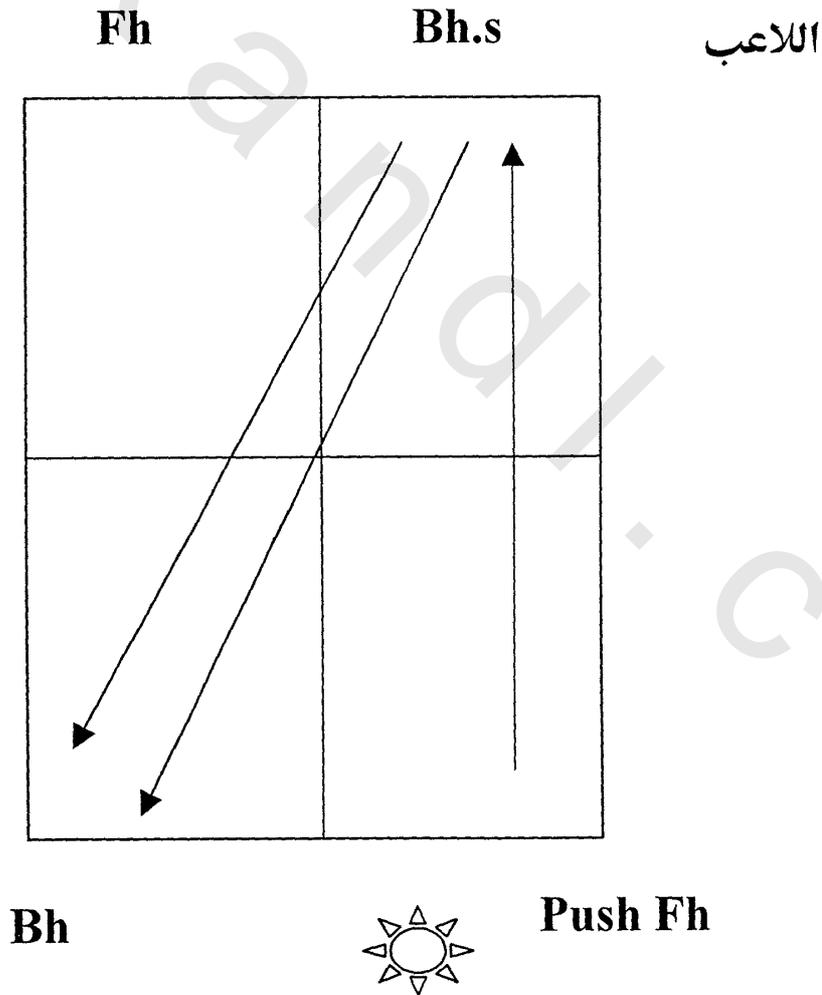
## 13 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل الدفعة الأمامية ( Push Fh ) مرتين مع اللاعب ثم يقوم اللاعب في الكرة  
الثلاثة بأداء المهارة ( Back hand Top spin ) 100 مرة  $\times$  3 - 5 مرات  
لمدة 25 - 35 دقيقة



## 14 - باستخدام الكرات المتعددة

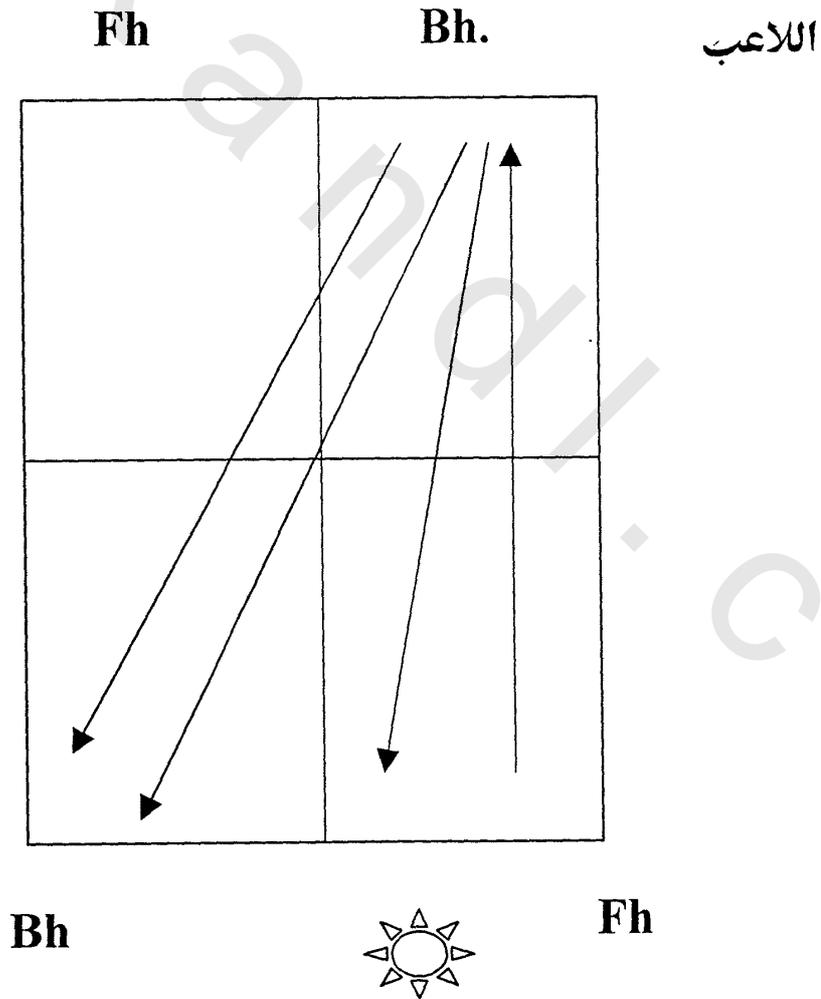
تبادل الدفعة الأمامية ( Push Fh ) مرتين مع اللاعب ثم يقوم اللاعب في الكرة  
الثلاثة بأداء المهارة ( Back hand Top spin ) على 3/2 الطاولة الأيسرة  
لمدة 25 - 35 دقيقة



المدرّب

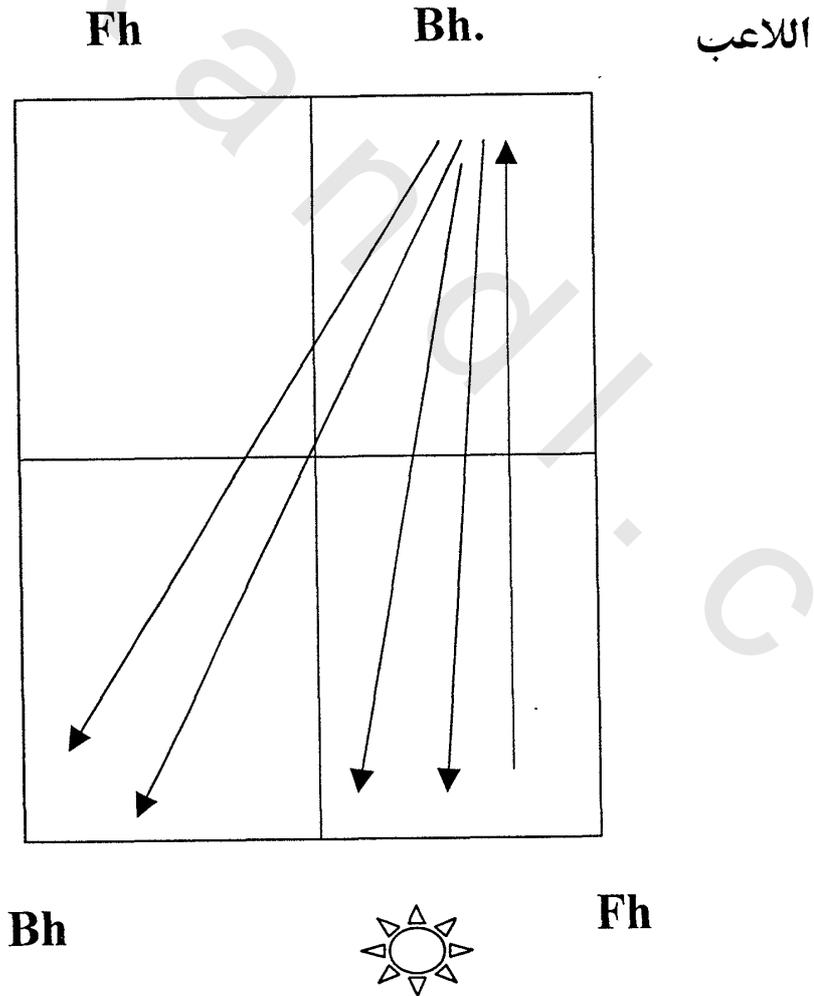
## 15 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل الدفعة الأمامية ( Push Fh ) مرتين مع اللاعب ثم يقوم اللاعب في الكرة  
الثلاثة بأداء المهارة ( Back hand Top spin ) على منتصف الطاولة وذلك لمدة  
25 - 35 دقيقة



## 16 - باستخدام الكرات المتعددة

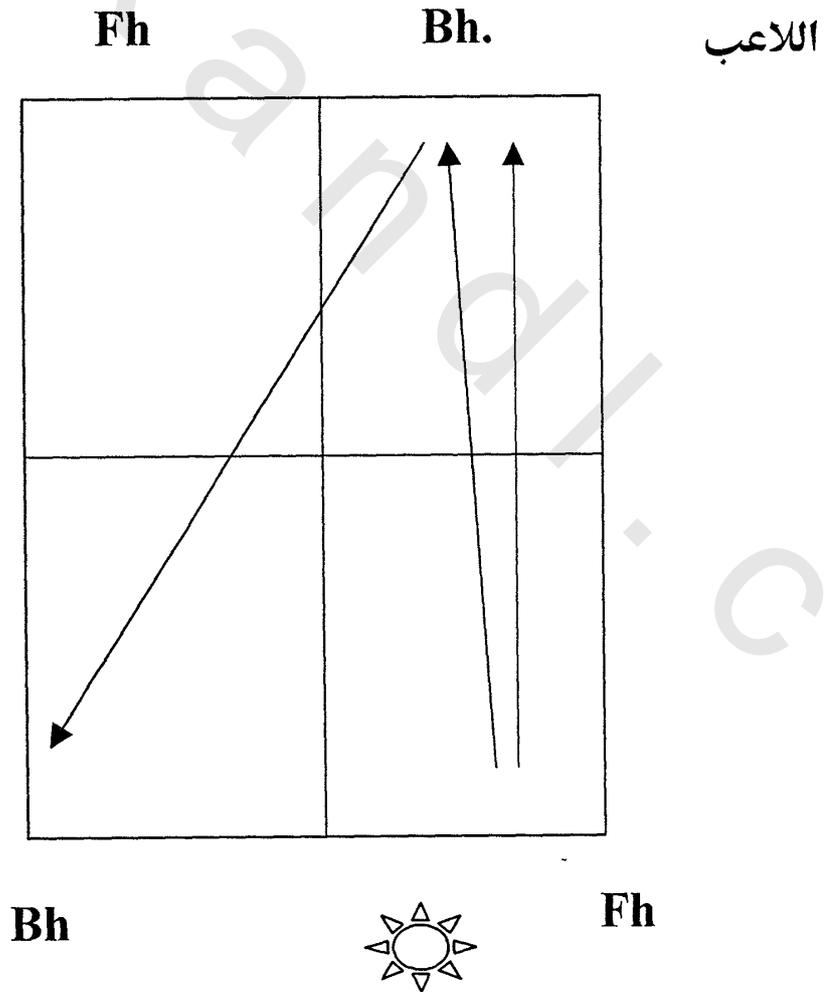
تبادل الدفعة الأمامية ( Push Fh ) مرتين مع اللاعب ثم يقوم اللاعب فى الكرة  
الثلاثة بأداء المهارة ( Back hand Top spin ) على كل الطاولة وذلك لمدة 25  
— 35 دقيقة



المدرّب

## 17 - باستخدام الكرات المتعددة

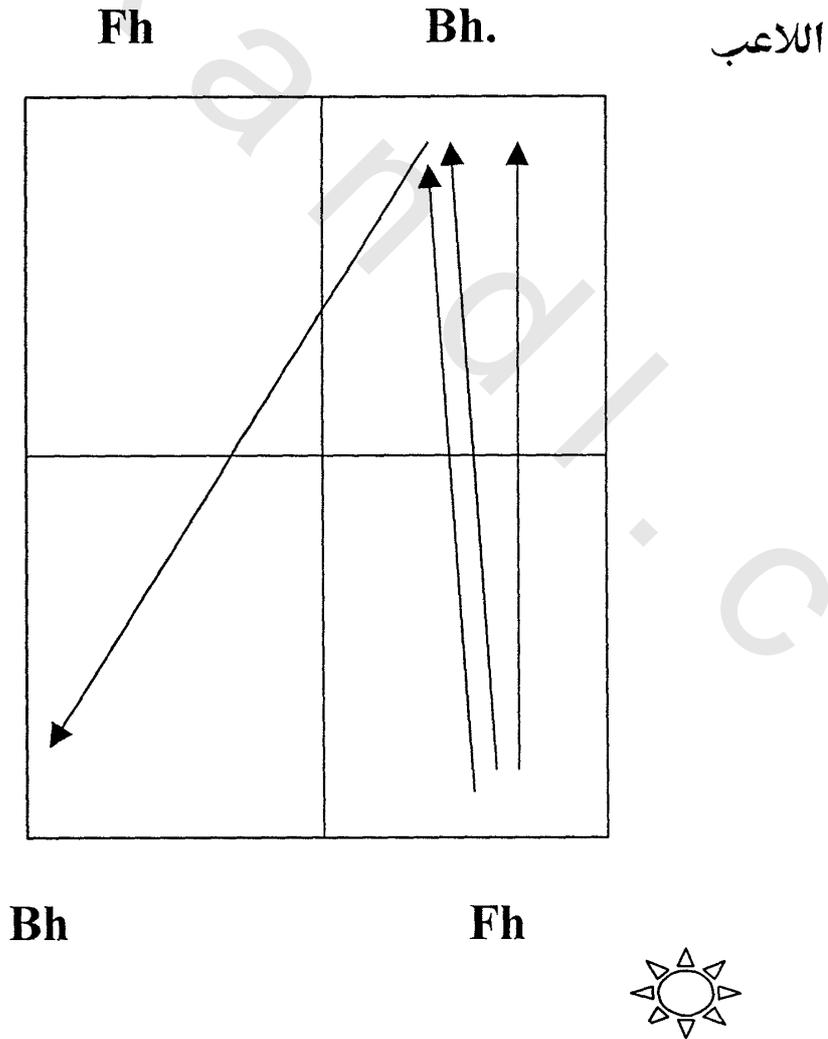
تبادل المدرب بإداء الضربة الرافعة الأمامية ( conter Fh ) مرتين يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( Back hand Top spin ) على الجانب الأيسر من الطاولة وذلك لمدة 30 - 35 دقيقة وذلك للربط بين حركات القدمين بالنسبة للاعب Foot work



## 18 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

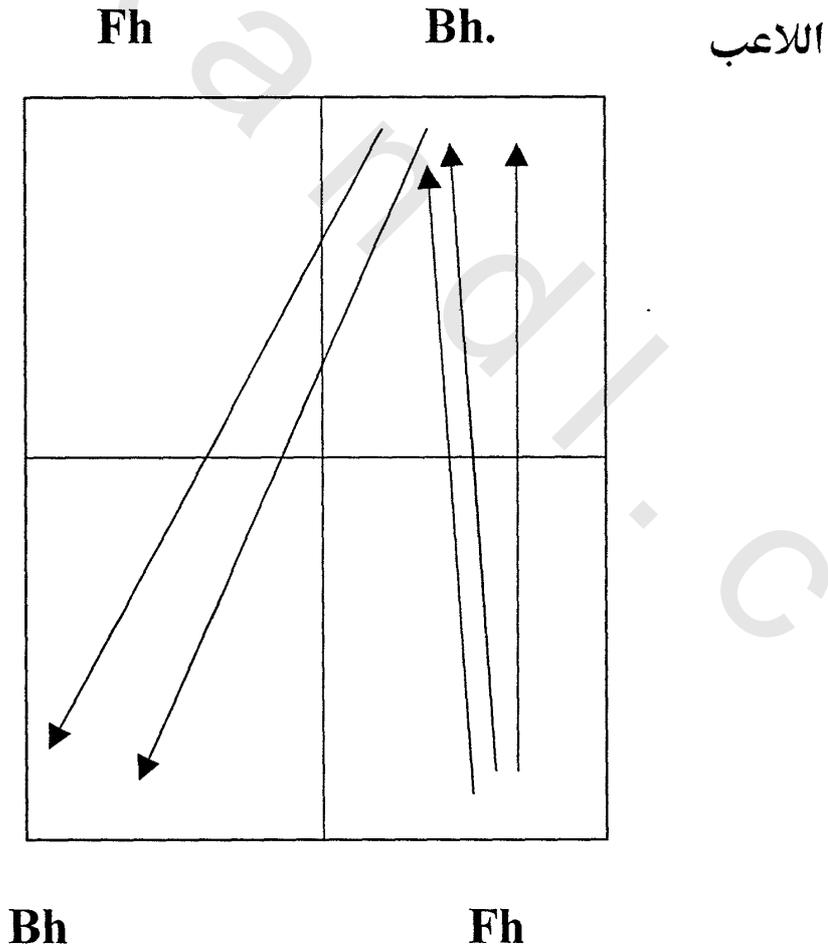
المدرّب: يقوم بإداء الضربة الرافعة الأمامية ( conter for hand ) 3 مرات  
 يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) 3 مرات ثم أداء مهارة  
 البحت ( Back hand Top spin ) على الجانب الأيسر من الطاولة وذلك لمدة  
 30 - 35 دقيقة .



## 19 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

المدرّب: يقوم بإداء الضربة الرافعة الأمامية ( conter for hand ) مرتين يقوم  
 اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحث  
 ( Back hand Top spin ) على بداية الجانب الأيسر من الطاولة وذلك لمدة 30  
 \_ 35 دقيقة .

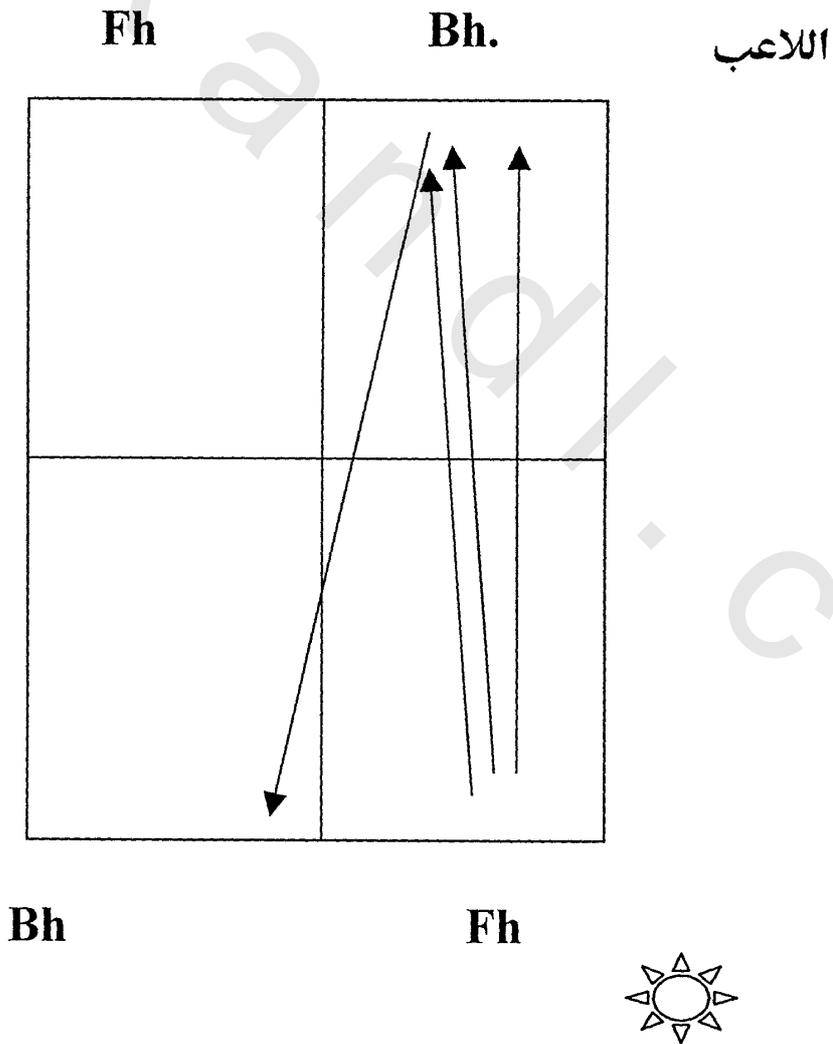


المدرّب

## 20 - باستخدام الكرات المتعددة -

تبادل ضرب الكرة

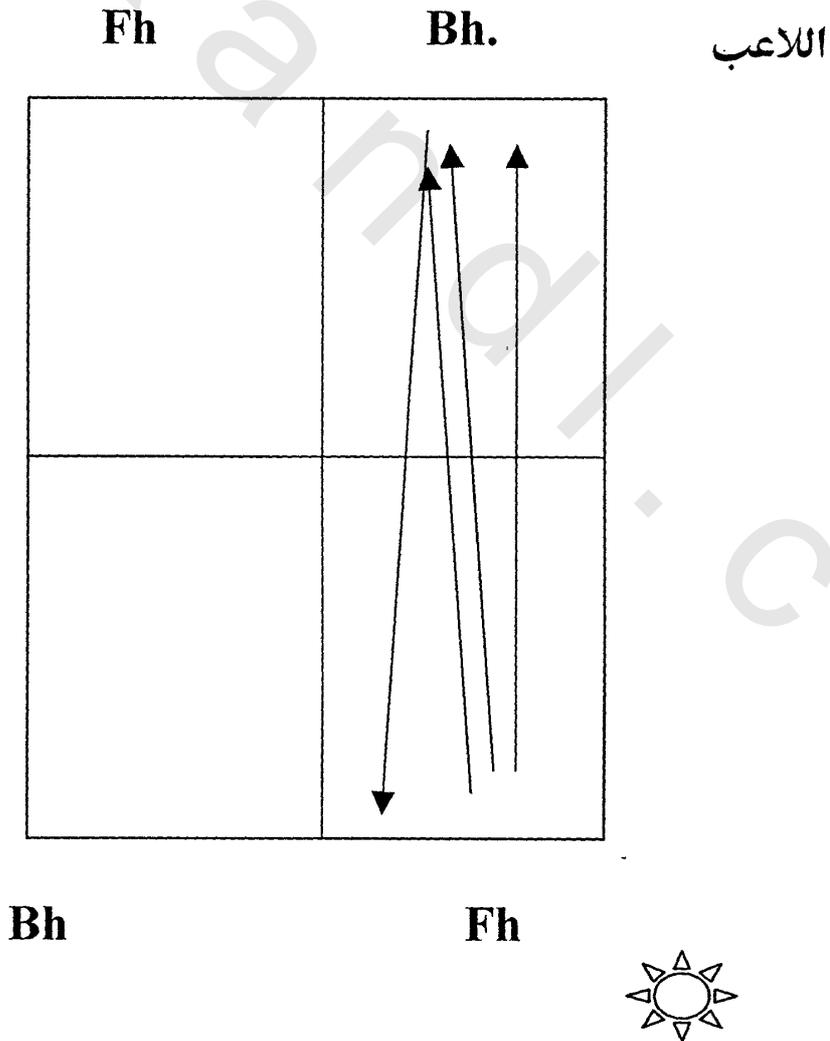
المدرّب: يقوم بأداء الضربة الرافعة الأمامية ( conter for hand ) مرتين يقوم  
 اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحث  
 ( Back hand Top spin ) قرب منتصف الطاولة وذلك لمدة 30 - 35 دقيقة .



## 21 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

المدرّب: يقوم بأداء الضربة الرافعة الأمامية ( conter for hand ) مرتين يقوم  
 اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحث  
 ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الناحية اليمنى من الطاولة وذلك لمدة 30  
 \_ 35 دقيقة .

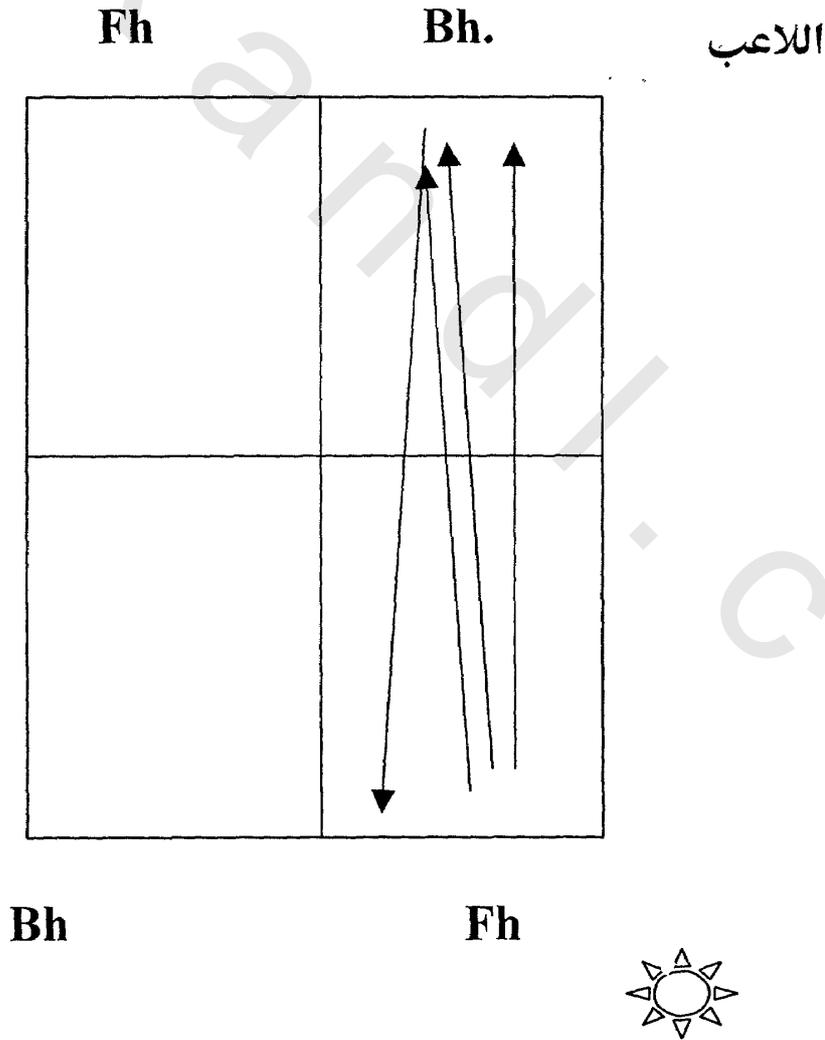


المدرّب

## 22 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

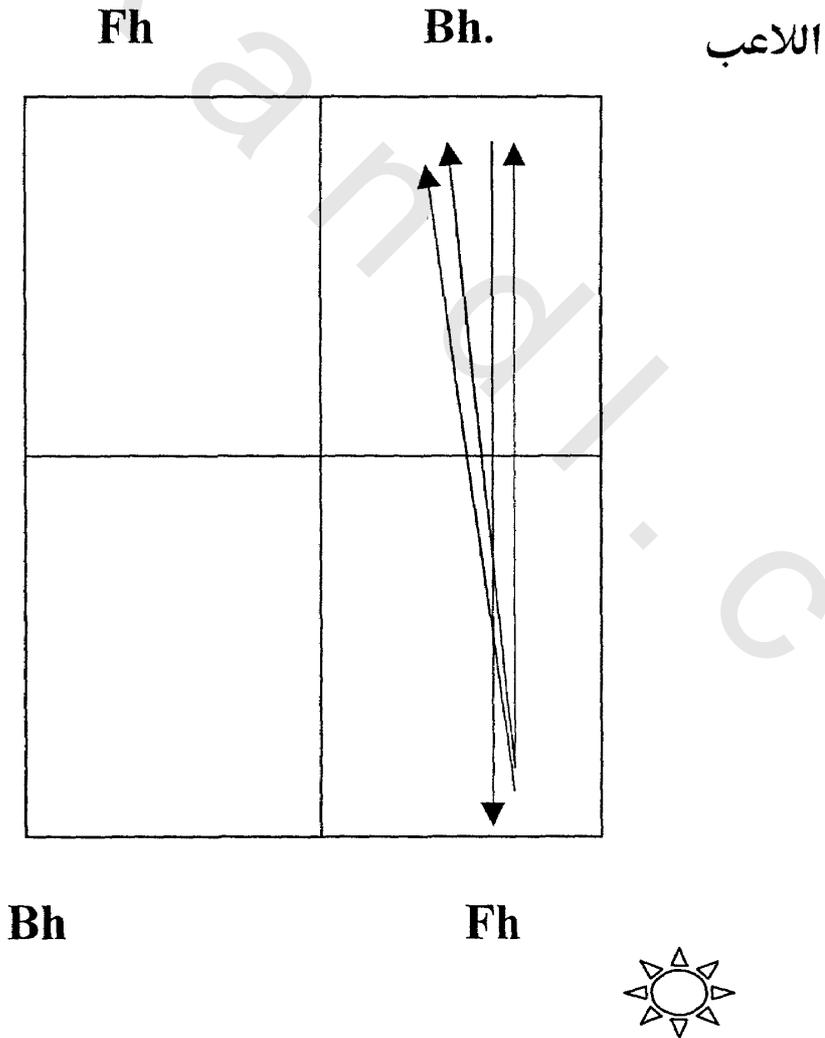
المدرّب: يقوم بأداء الضربة الرافعة الأمامية ( conter for hand ) 3 مرات  
 يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) 3 مرات ثم أداء مهارة  
 البحت ( Back hand Top spin ) قرب منتصف الناحية اليمنى من الطاولة  
 وذلك لمدة 30 - 35 دقيقة .



## 23 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

المدرّب: يقوم بأداء الضربة الرافعة الأمامية ( conter for hand ) 3 مرات  
 يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) 3 مرات ثم أداء مهارة  
 البحت ( Back hand Top spin ) فى بداية الناحية اليمنى من الطاولة وذلك  
 لمدة 30 - 35 دقيقة .

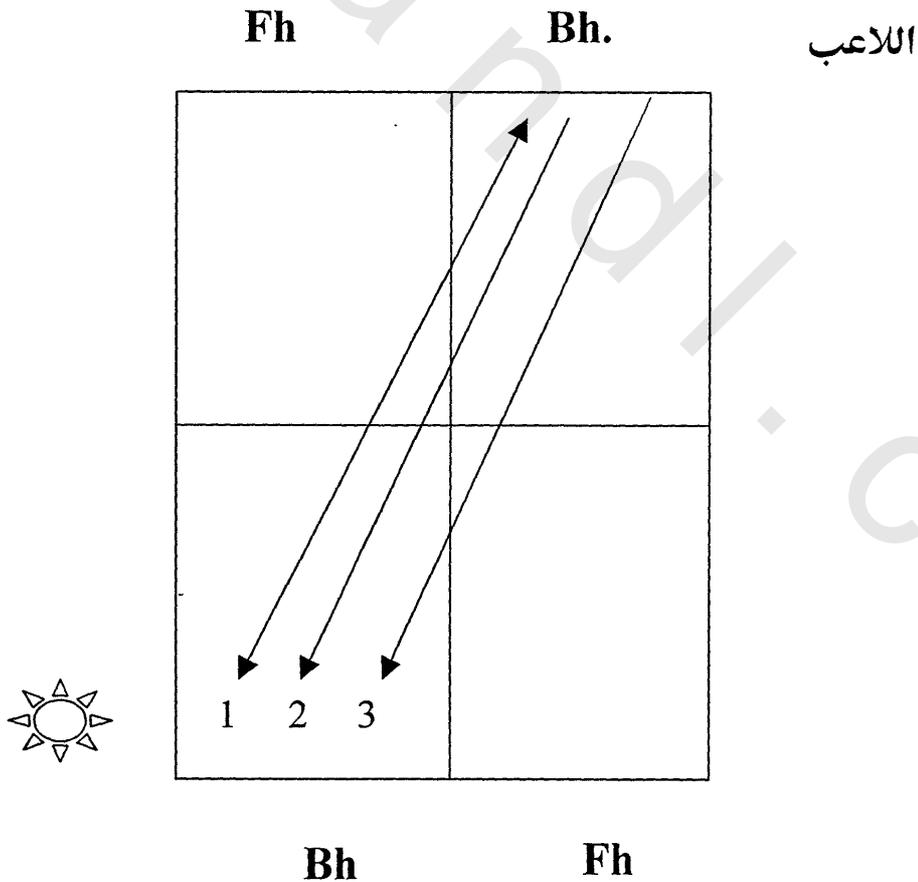


## 24 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل اللعب

1 - يقوم المدرب بأداء الضربة الرافعة الأمامية بوجهه المضرب الخلفي ( conter for hand ) مرتين

2 - يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحث ( Back hand Top spin ) على الجانب الأيسر من الطاولة وذلك لمدة 25 - 35 دقيقة وذلك للربط بين حركات القدمين بالنسبة للاعب Footwork



1 conter Bh  
2 conter Bh  
1 Bh spin

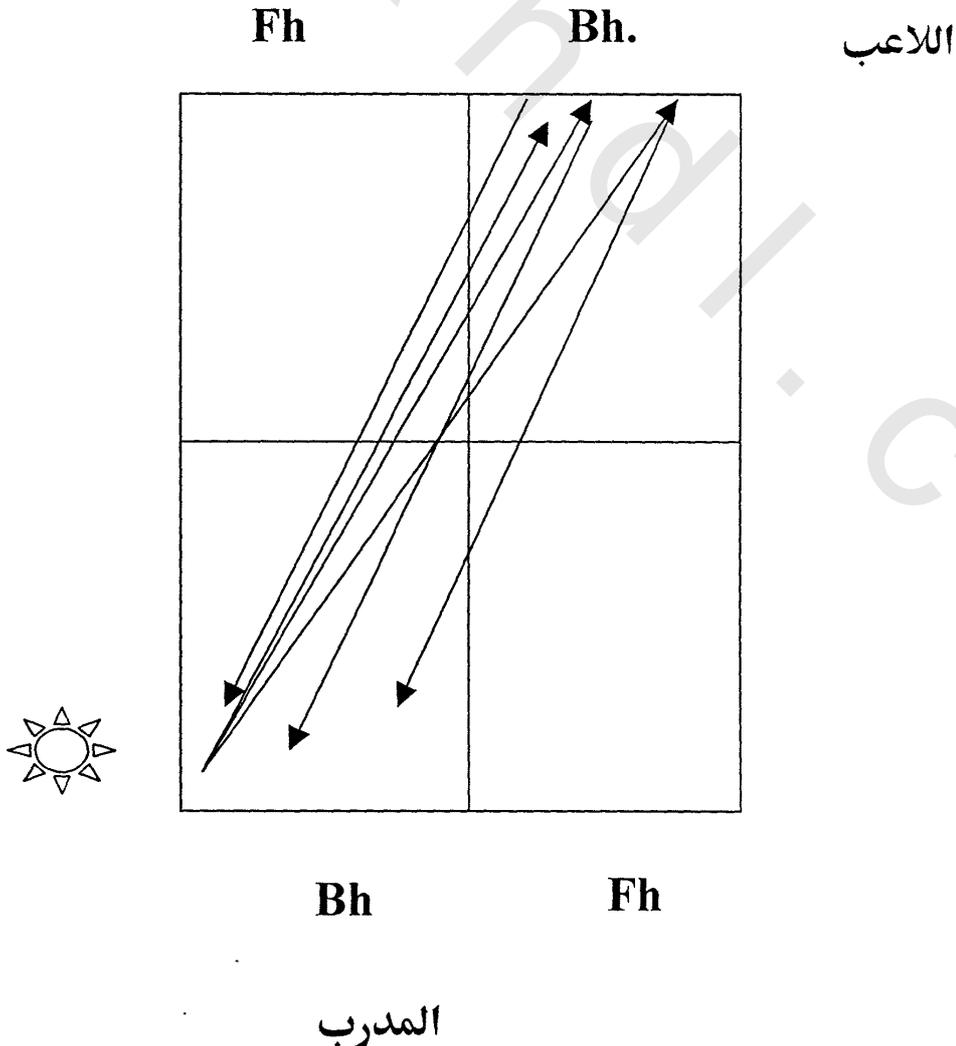
المدرّب

## 25 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

1 - المدرب : يقوم بأداء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب الخلفي  
( conter for hand ) مرتين

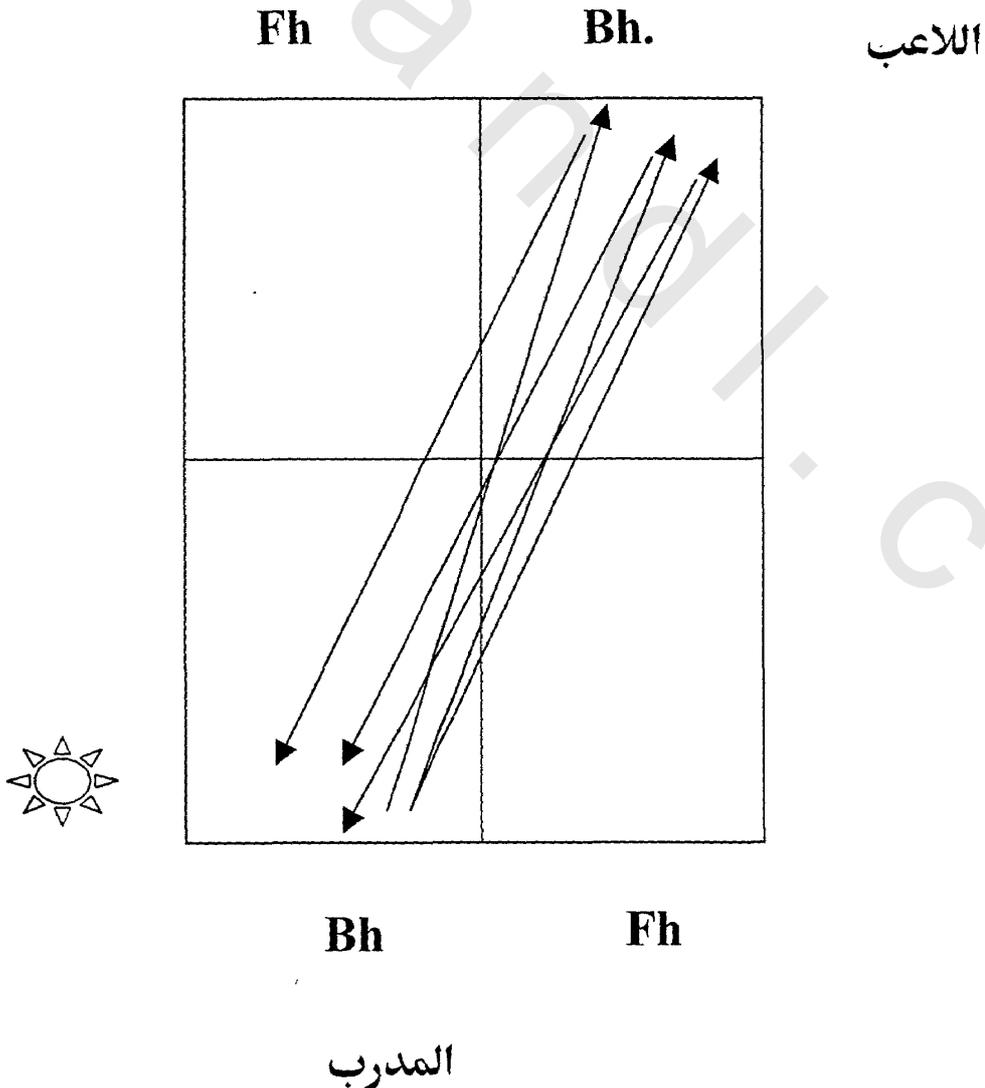
2 - يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء  
مهارة البحث ( Back hand Top spin ) على الجانب الأيسر من الطاولة  
وذلك لمدة 25 - 35 دقيقة وذلك للربط بين حركات القدمين بالنسبة للاعب  
Footwork



## 26 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

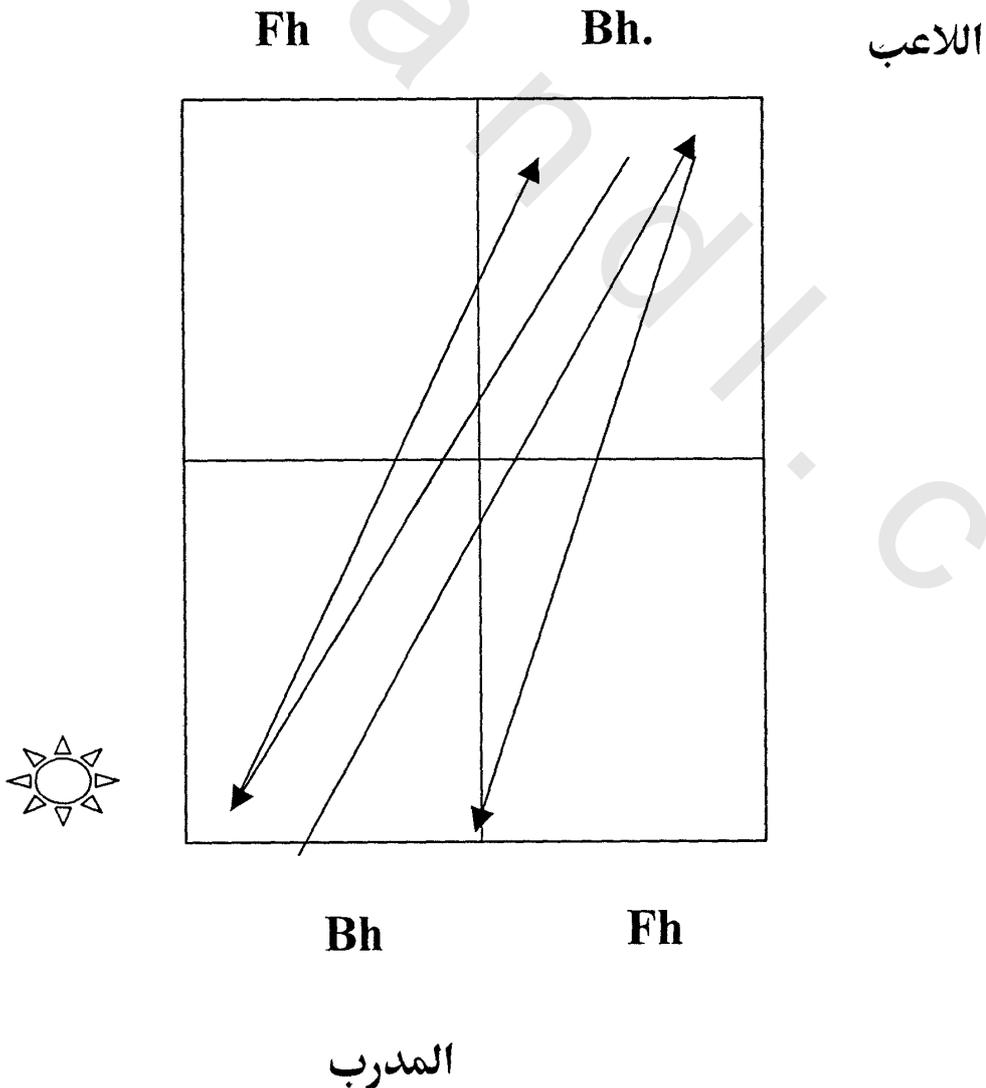
- 1 - المدرب : يقوم بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين
  - 2 - يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحث ( Back hand Top spin ) على الجانب الأيسر من الطاولة وذلك لمدة 25 - 35 دقيقة وذلك للربط بين حركات القدمين بالنسبة للاعب
- Footwork



## 27 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

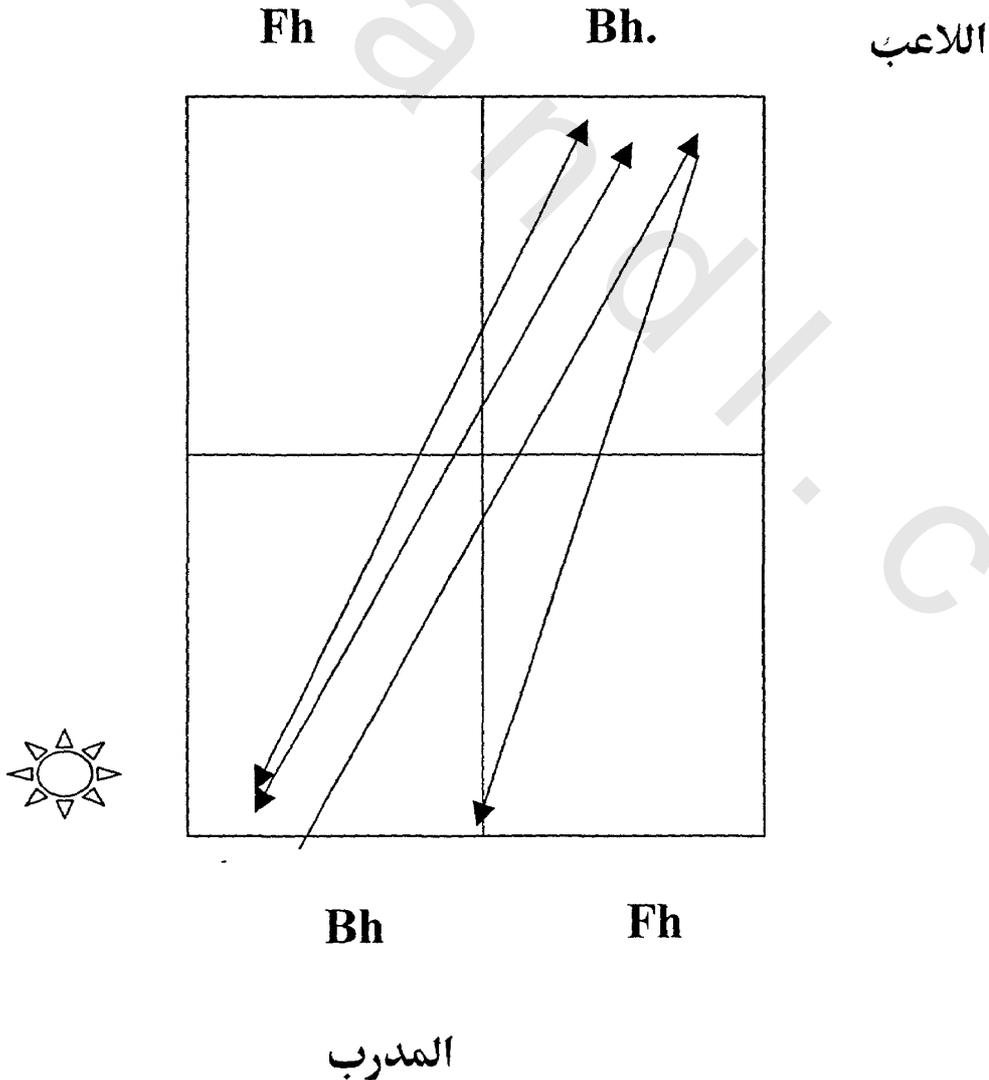
- 1 - المدرب : يقوم بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين
  - 2 - يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحث ( Back hand Top spin ) على بداية الجانب الأيسر من الطاولة وذلك لمدة 25 - 35 دقيقة وذلك للربط بين حركات القدمين بالنسبة للاعب
- Footwork



## 28 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

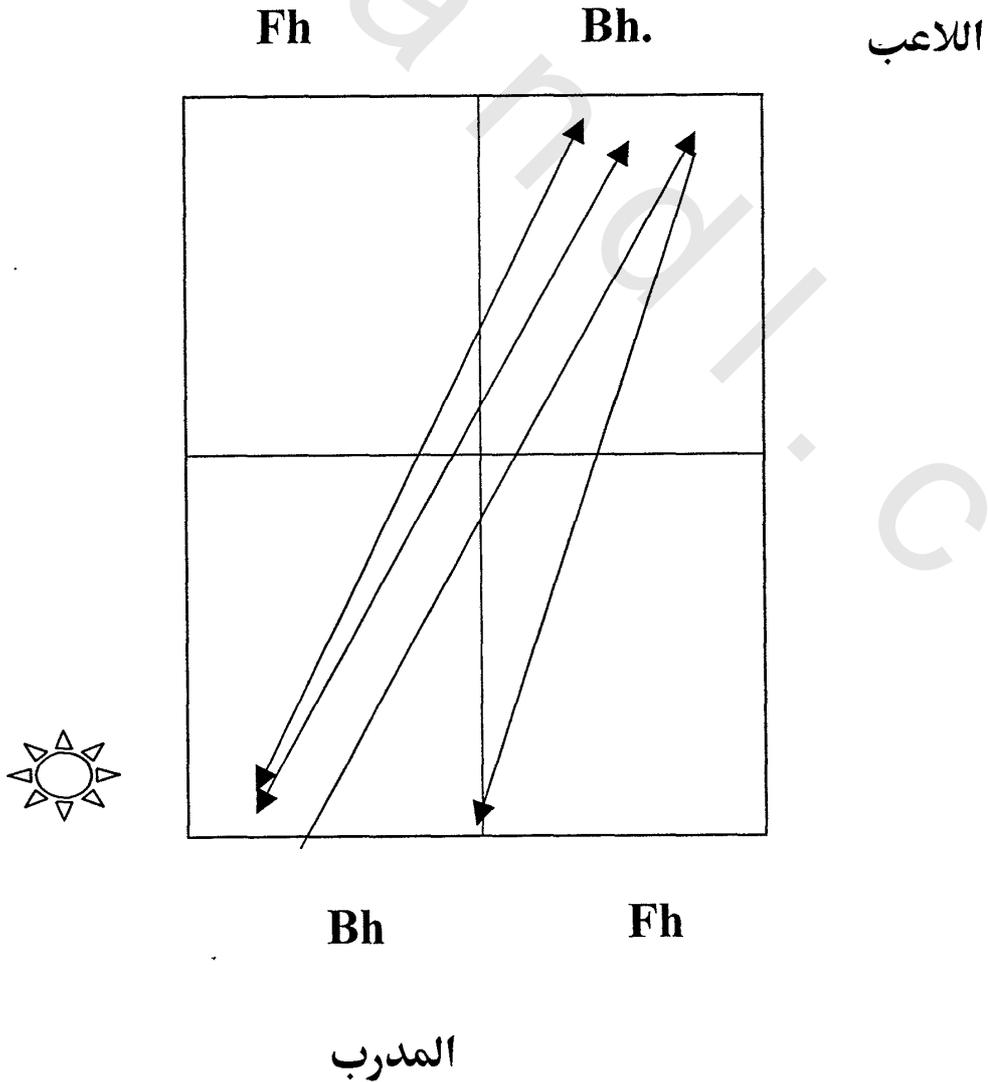
- 1 - المدرب : يقوم بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين
- 2 - يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحث ( Back hand Top spin ) من اتجاه الناحية اليمنى من الطاولة وذلك لمدة 25 - 35 دقيقة .



## 29 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

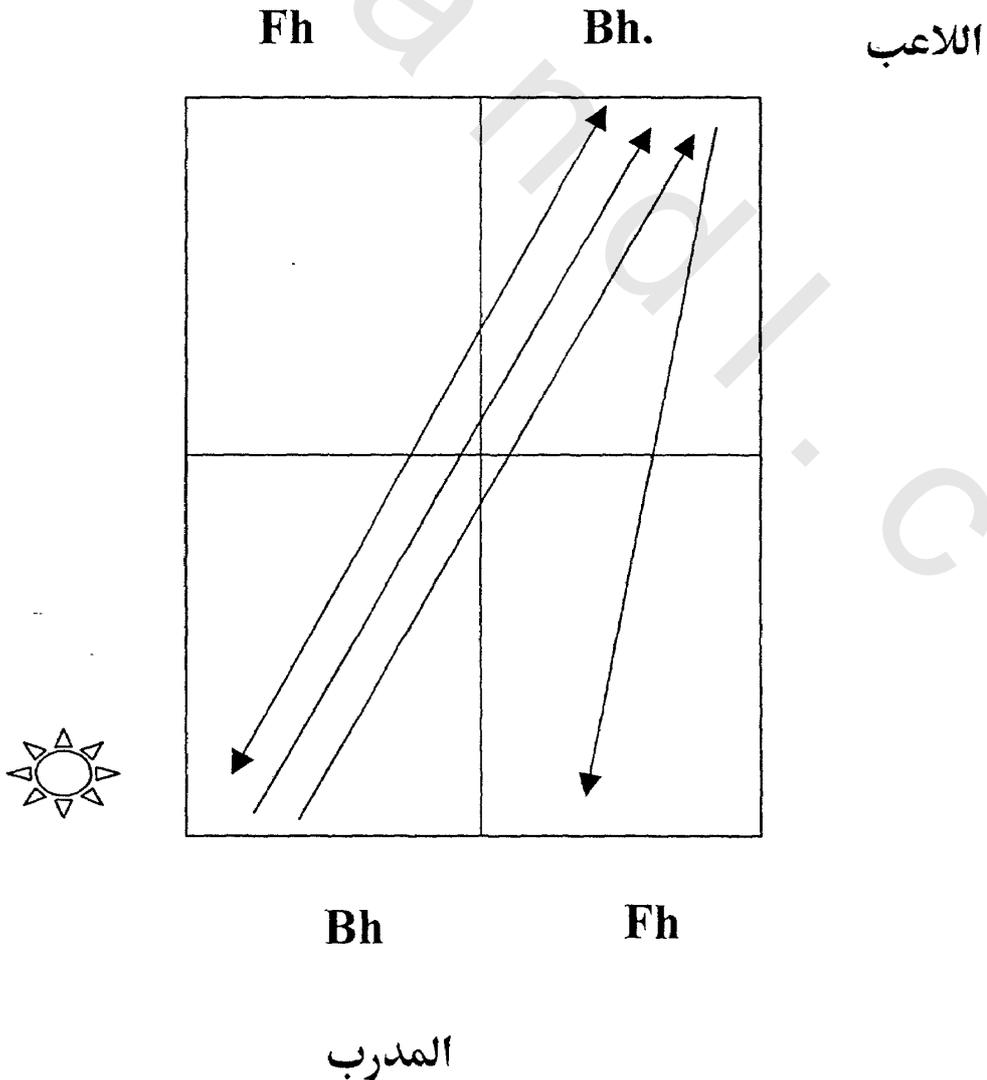
- 1 - المدرب : يقوم بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين
- 2 - يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحت ( Back hand Top spin ) من اتجاه منتصف الناحية اليمنى من الطاولة وذلك لمدة 25 - 35 دقيقة .



## 30 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

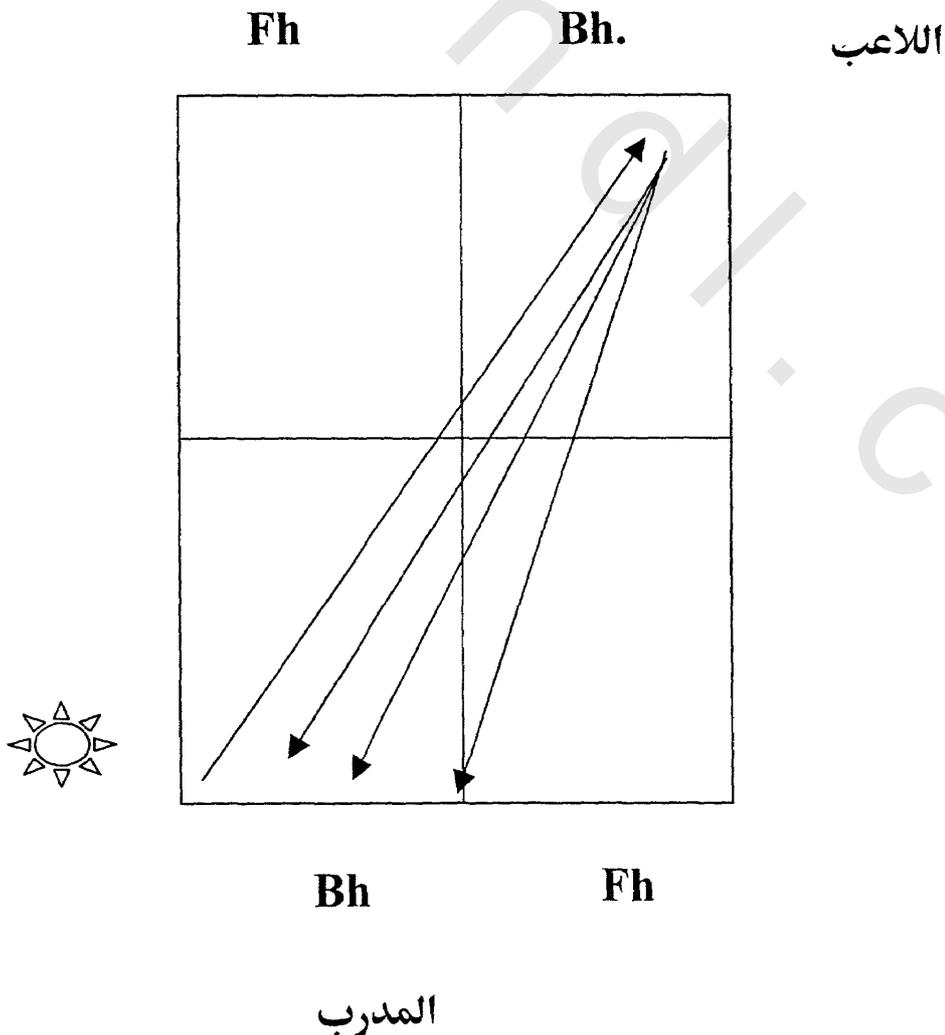
- 1 - المدرب : يقوم بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين
- 2 - يقوم اللاعب بأداء الضربة الرافعة الخلفية ( conter Bh ) مرتين ثم أداء مهارة البحث ( Back hand Top spin ) من بداية الناحية اليمنى من الطاولة وذلك لمدة 25 - 35 دقيقة .



## 31 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

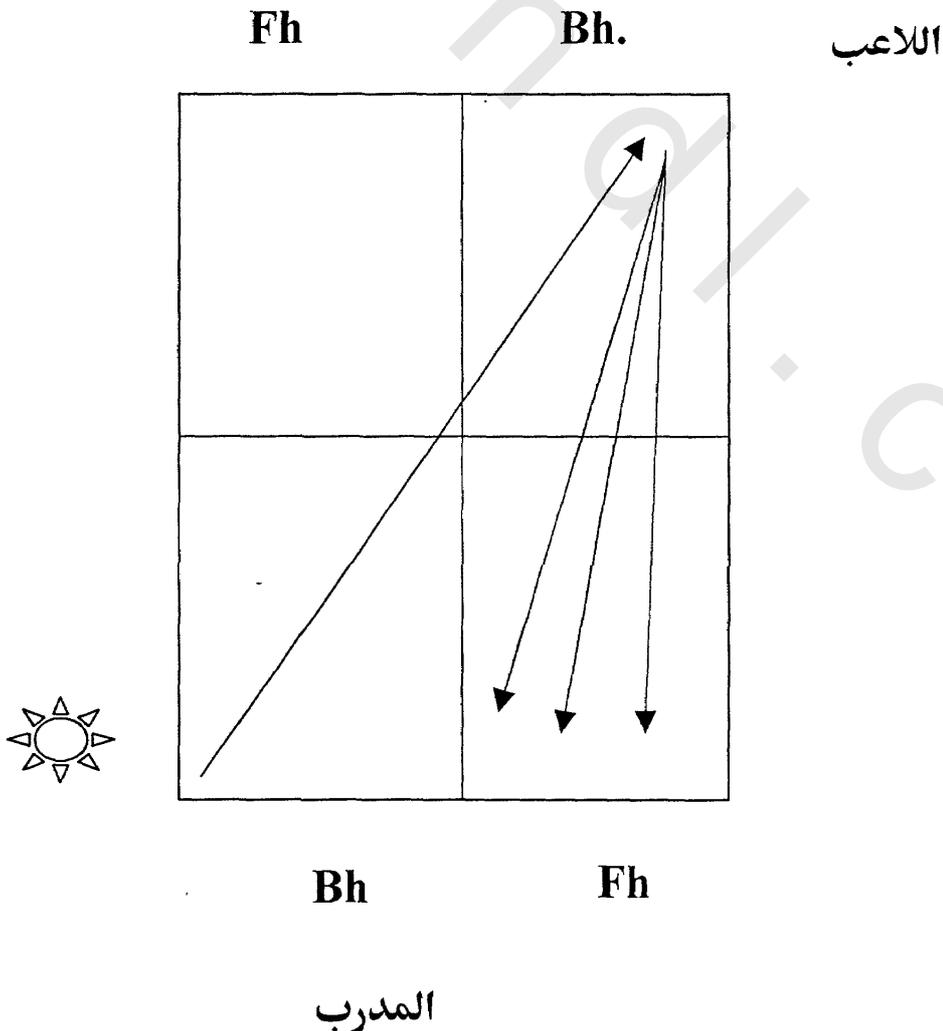
- 1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )
- 2 - يقوم اللاعب فى :-
  - أ - ضربة دافعة بوجه المضرب الخلفى ( B.h push )
  - ب - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( B.h push )
  - ج - ضربه لولبييه بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيسر من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 32 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

- 1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )
- 2 - يقوم اللاعب فى :-
  - أ - ضربة دافعة بوجه المضرب الخلفى ( B.h push )
  - ب - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( B.h push )
  - ج - ضربه لولبيه بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيمن من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 33 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

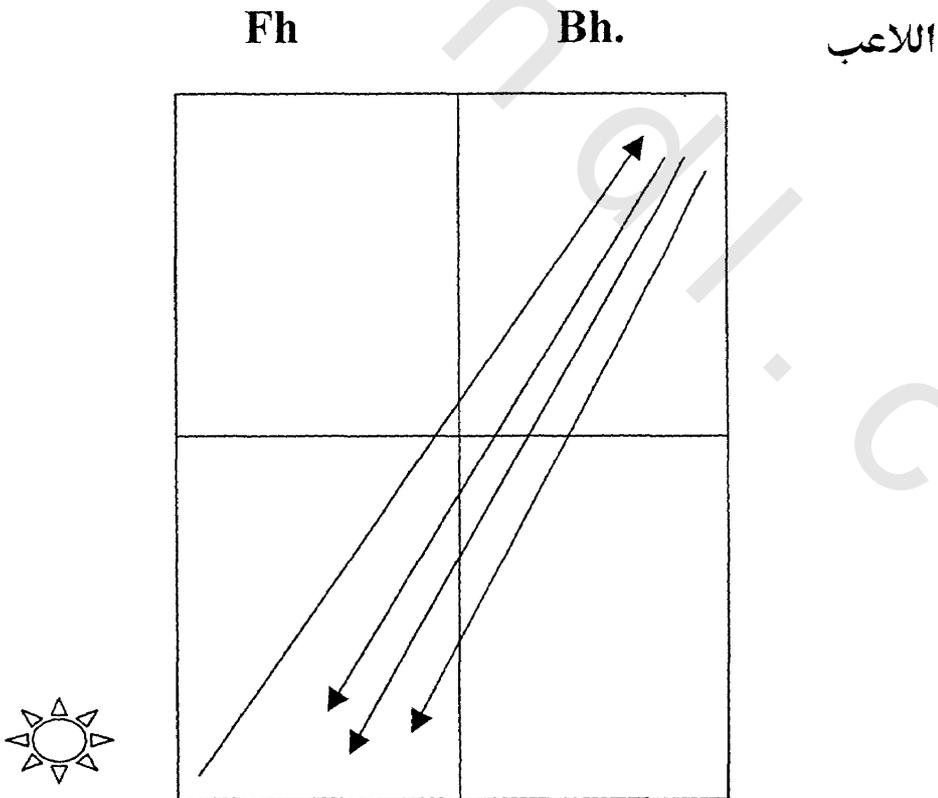
2- يقوم اللاعب فى :-

أ - ضربة دافعة بوجه المضرب الأمامى ( F.h push )

ب - ضربة رافعة بوجه المضرب الأمامى ( conter F.h )

ج - ضربه لولبيه بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه

الجانب الأيسر من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 34 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

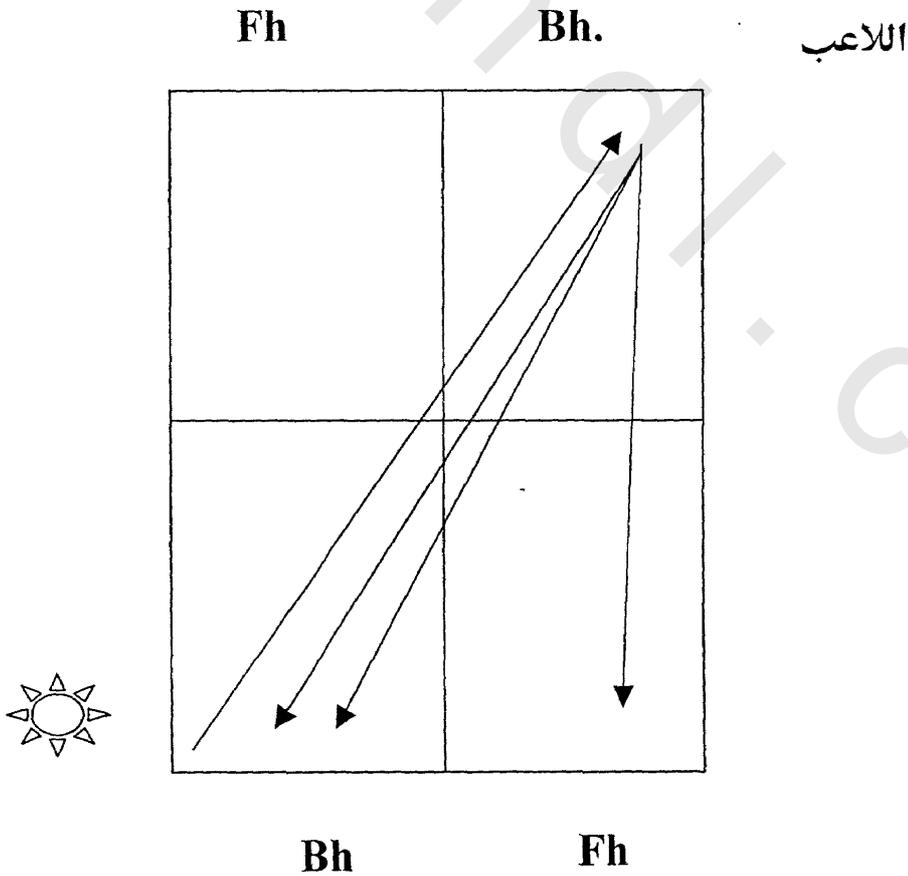
1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

2 - يقوم اللاعب فى :-

أ - ضربة دافعة بوجه المضرب الأمامى ( F.h push ) على الجانب الأيمن من الطاولة .

ب - ضربة رافعة بوجه المضرب الأمامى ( conter B.h ) على الجانب الأيسر من الطاولة .

ج - ضربه لولبيه بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيمن من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 35 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

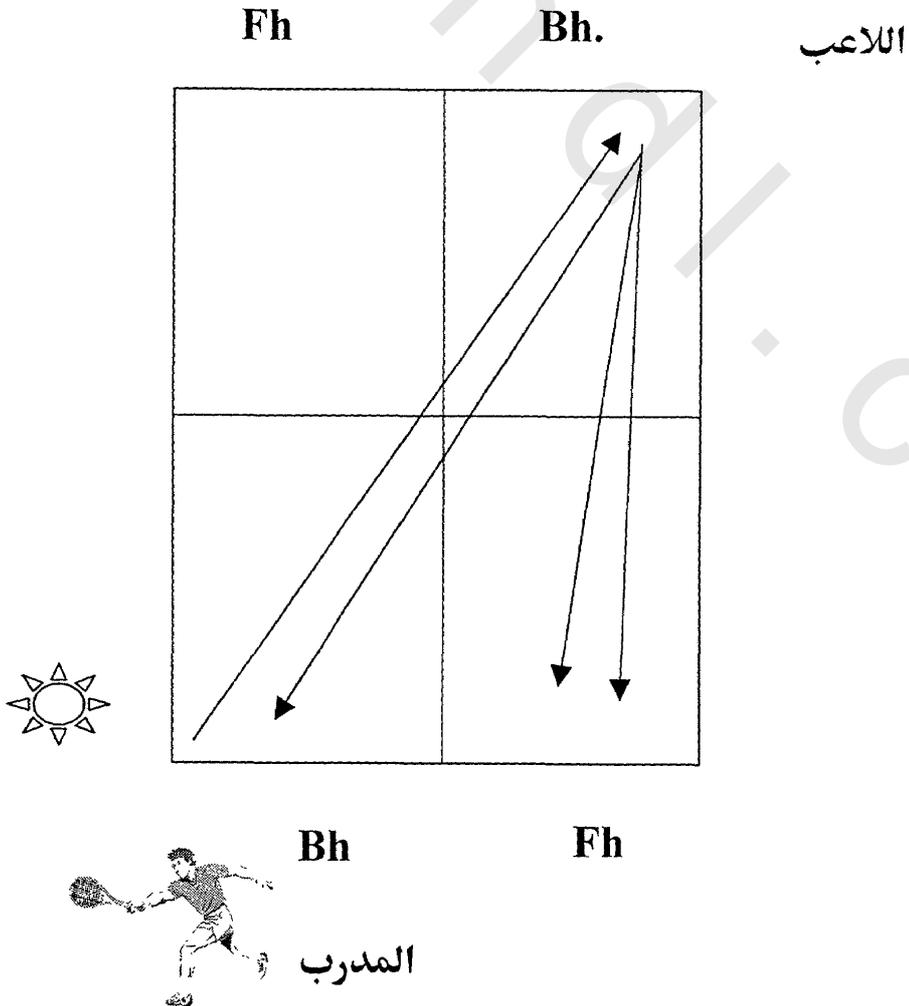
1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

2 - يقوم اللاعب فى :-

أ - ضربة دافعة بوجه المضرب الأمامى ( F.h push )

ب - ضربة رافعة بوجه المضرب الأمامى ( conter F.h ) على الجانب الأيمن من الطاولة.

ج - ضربه لولبيه بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيسر من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 36 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

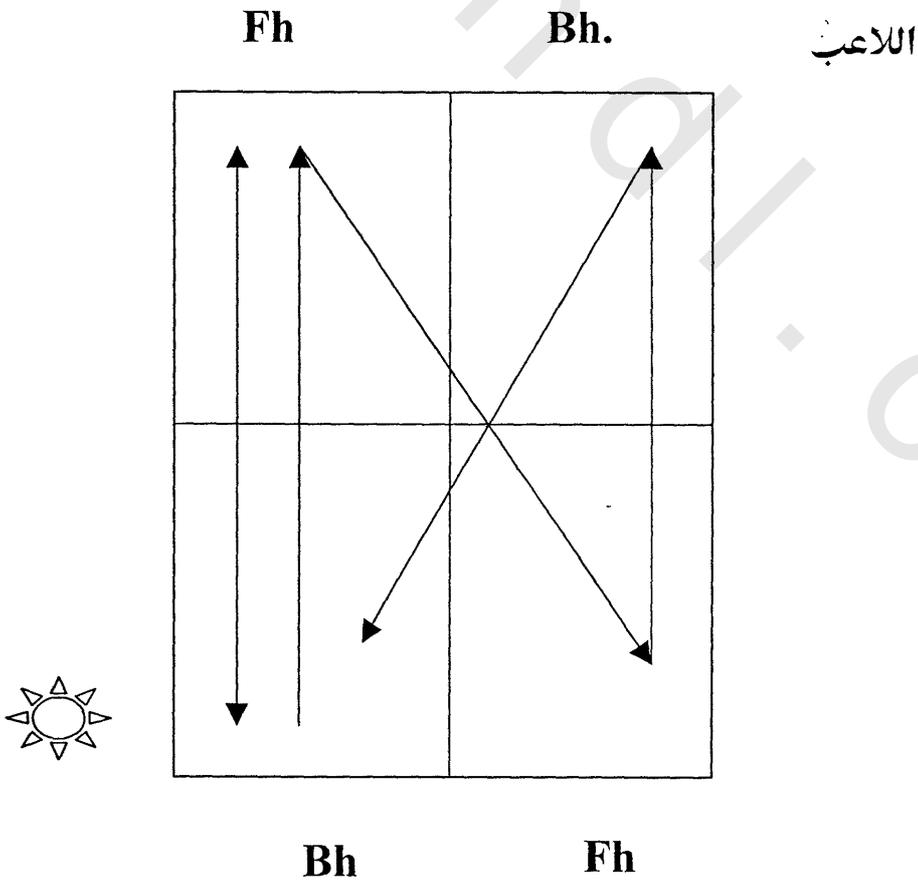
1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

2 - يقوم اللاعب فى :-

أ - ضربة دافعة بوجه المضرب الأمامى ( F.h push ) على الجانب الأيسر من الطاولة .

ب - ضربة رافعة بوجه المضرب الأمامى ( conter F.h ) على الجانب الأيمن من الطاولة.

ج - ثم ينتقل اللاعب لأداء مهارة الضرب اللولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيسر من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 37 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

2 - يقوم اللاعب فى :-

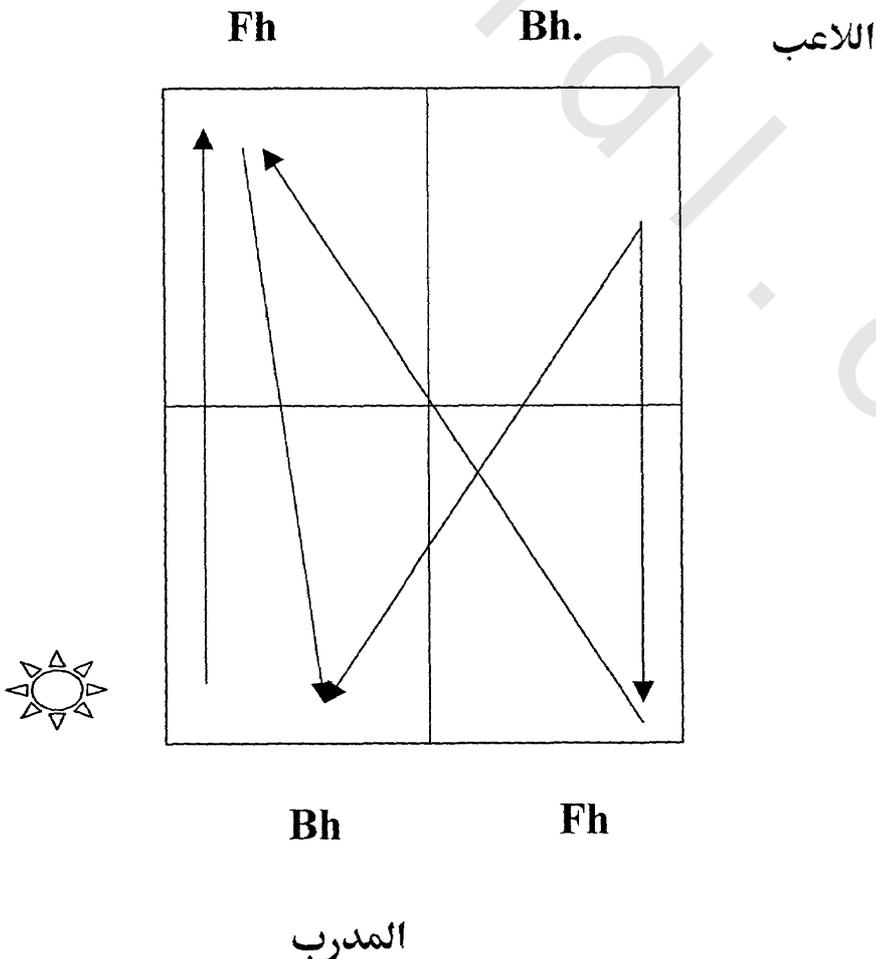
أ - ضربة دافعة بوجه المضرب الأمامى ( F.h push ) على الجانب الأيمن من الطاولة .

ب - ضربة رافعة بوجه المضرب الأمامى ( conter F.h ) على الجانب الأيسر من الطاولة .

ج - ثم ينتقل اللاعب لأداء مهارة الضرب اللولبية بوجه المضرب الخلفى

( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيمن من الطاولة

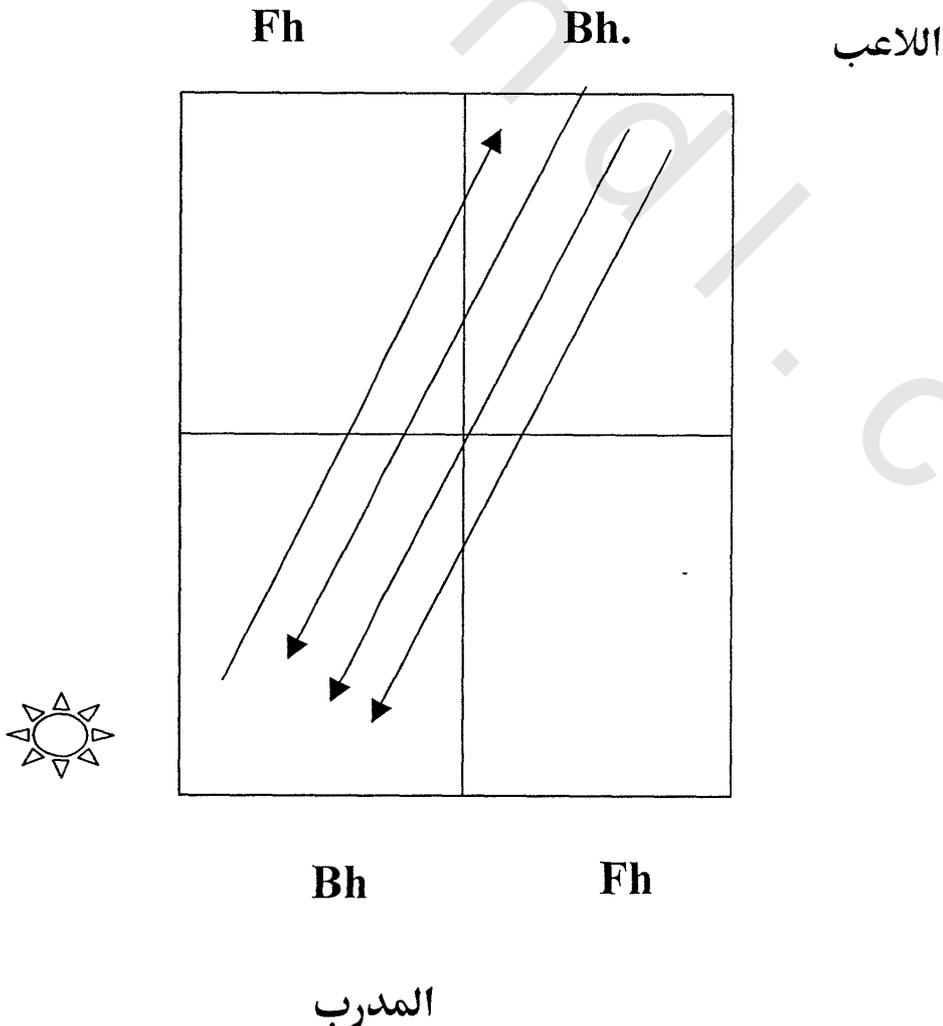
من 25 - 35 دقيقة



## 38- باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

- 1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )
- 2 - يقوم اللاعب فى :-
- أ - ضربة دافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter p.h )
- ب - ضربة لولبية بوجه المضرب الأمامى ( for hand Top spin )
- ج - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيسر من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 39 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

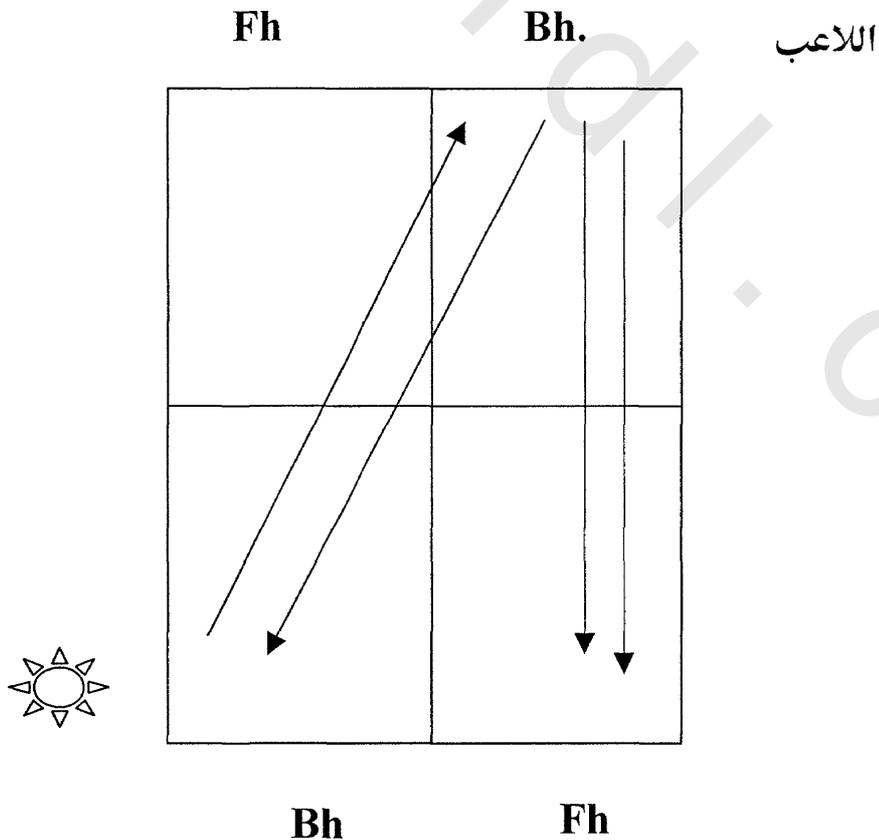
1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

2 - يقوم اللاعب فى :-

أ - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter B.h ) على الجانب الأيمن من الطاولة .

ب - ضربة لولبية بوجه المضرب الأمامى ( for hand Top spin ) على الأيسر من الطاولة .

ج - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيمن من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 40 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

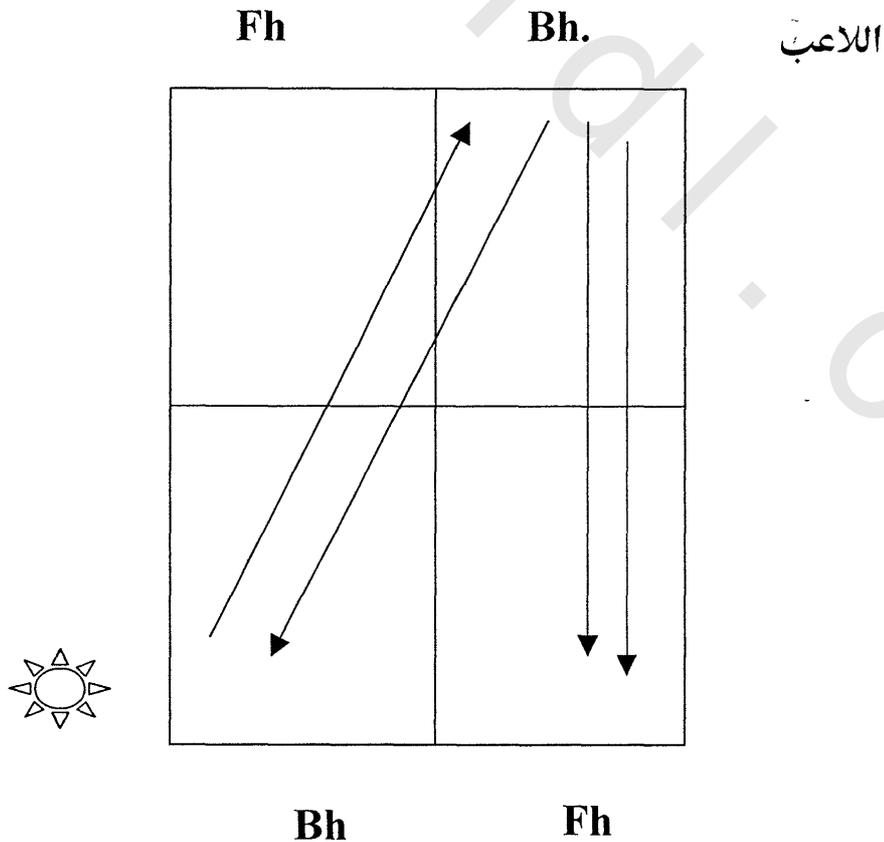
1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

2 - يقوم اللاعب فى :-

أ - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter B.h ) على الجانب الأيمن من الطاولة .

ب - ضربة لولبية بوجه المضرب الأمامى ( for hand Top spin ) على الأيمن من الطاولة .

ج - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيسر من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



المدرب

## 41 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

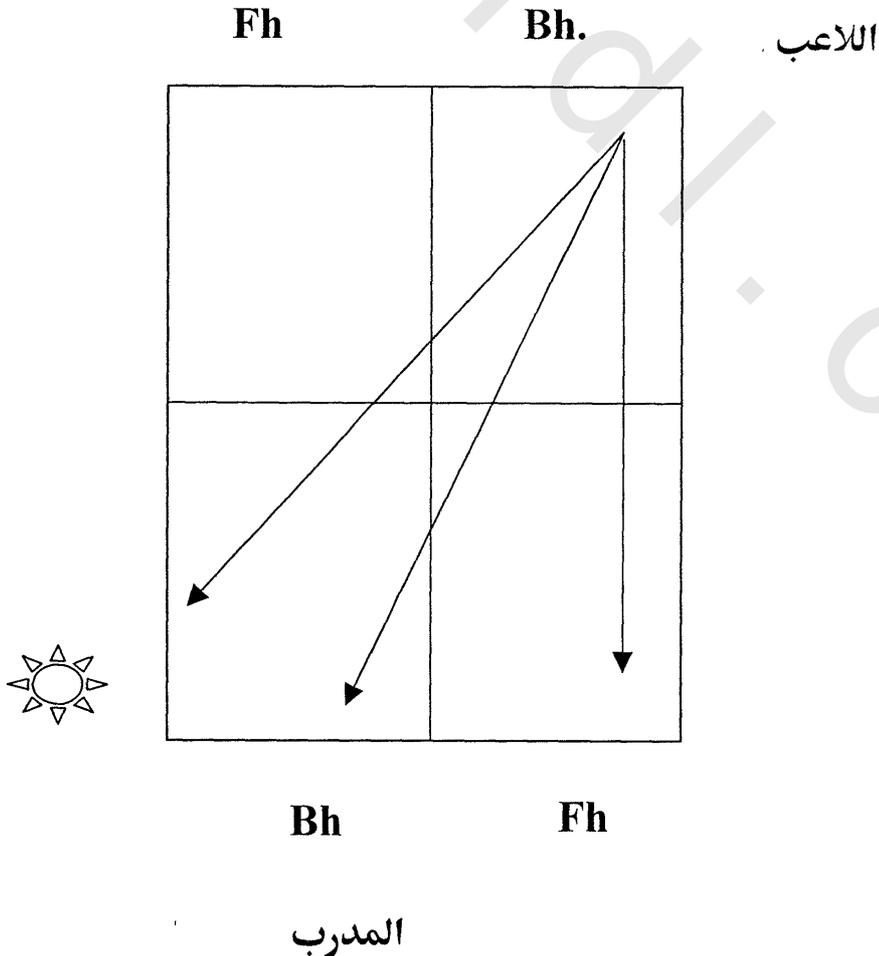
1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

2 - يقوم اللاعب فى :-

أ - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter B.h ) على الجانب الأيسر من الطاولة .

ب - ضربة لولبية بوجه المضرب الأمامى ( for hand Top spin ) على الأيمن من الطاولة .

ج - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه منتصف الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 42 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

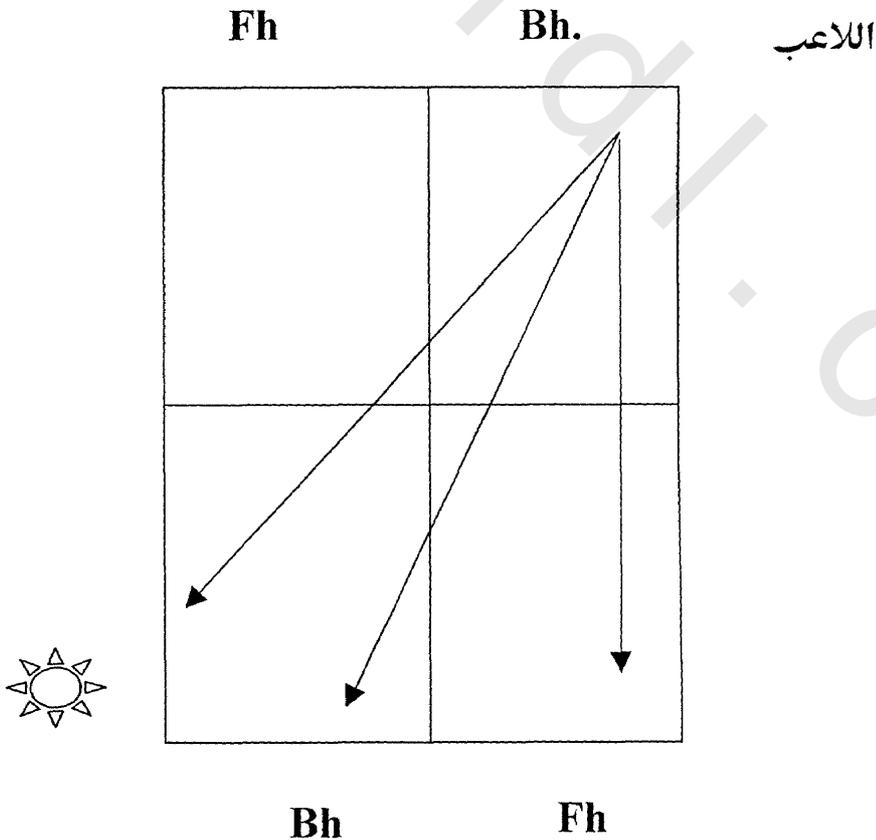
1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )

2 - يقوم اللاعب فى :-

أ - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter B.h ) على الجانب الأيسر من الطاولة .

ب - ضربة لولبية بوجه المضرب الأمامى ( for hand Top spin ) فى منتصف الطاولة .

ج - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) فى اتجاه الجانب الأيمن من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .

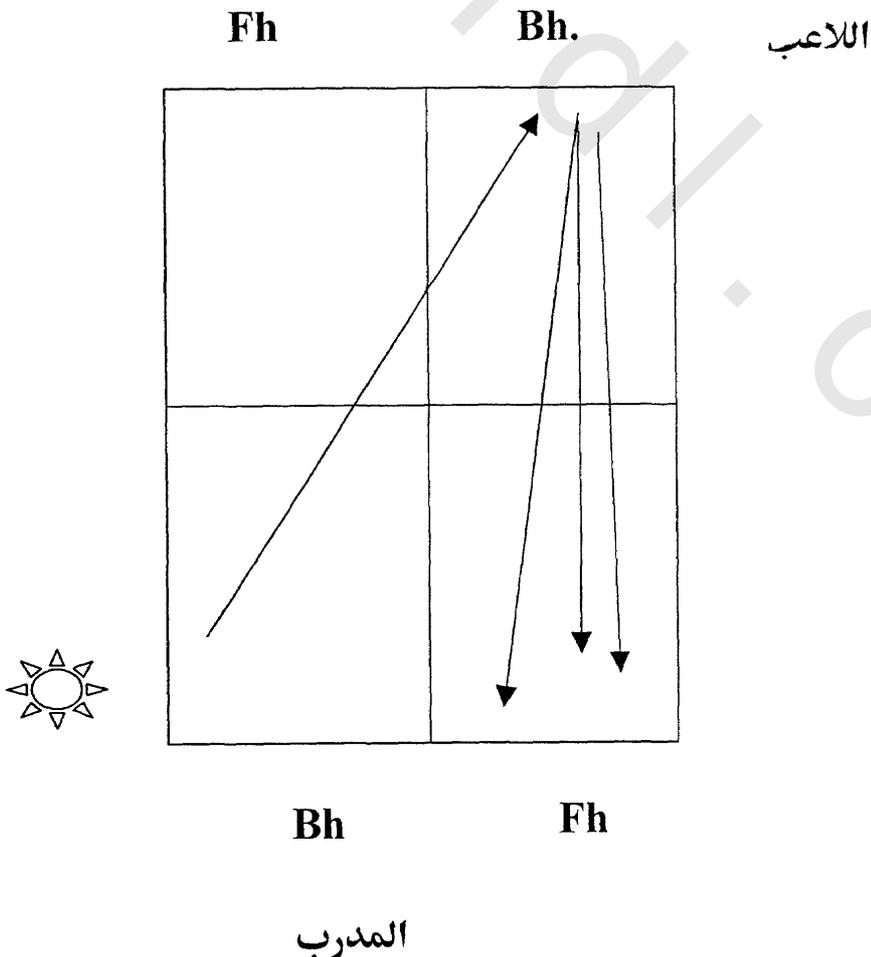


المدرب

## 43 - باستخدام الكرات المتعددة

تبادل ضرب الكرة

- 1 - المدرب : يقوم بأداء ضربات مدفوعة ( B.h push )
- 2 - يقوم اللاعب في :-
  - أ - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفي ( Conter B.h ) على الجانب الأيمن من الطاولة .
  - 2 - ضربة لولبية بوجه المضرب الأمامي ( Top spin for hand ) على الأيمن من الطاولة .
  - 3 - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفي ( Back hand Top spin ) في اتجاه الجانب الأيمن من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



## 44 - باستخدام الكرات المتعددة

يقوم اللاعب بلعب ضربة الإرسال :

1 - ضربة رافعة بوجه المضرب الأمامي ( Conter F.h ) على الجانب الأيمن من الطاولة .

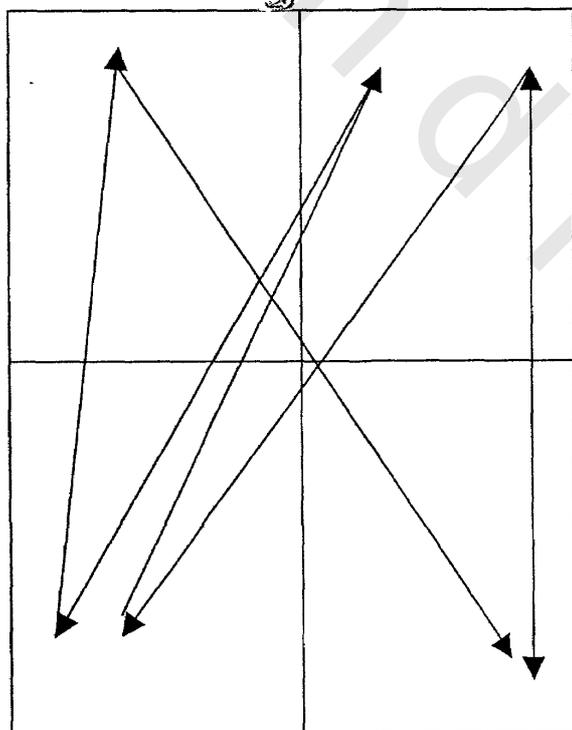
2 - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفي ( conter B.h ) على الجانب الأيسر من الطاولة .

3 - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفي ( Back hand Top spin ) في اتجاه الجانب الأيسر من الطاولة وذلك باستمرار من 25 - 35 دقيقة .

اللاعب

Fh

Bh.



Bh

Fh

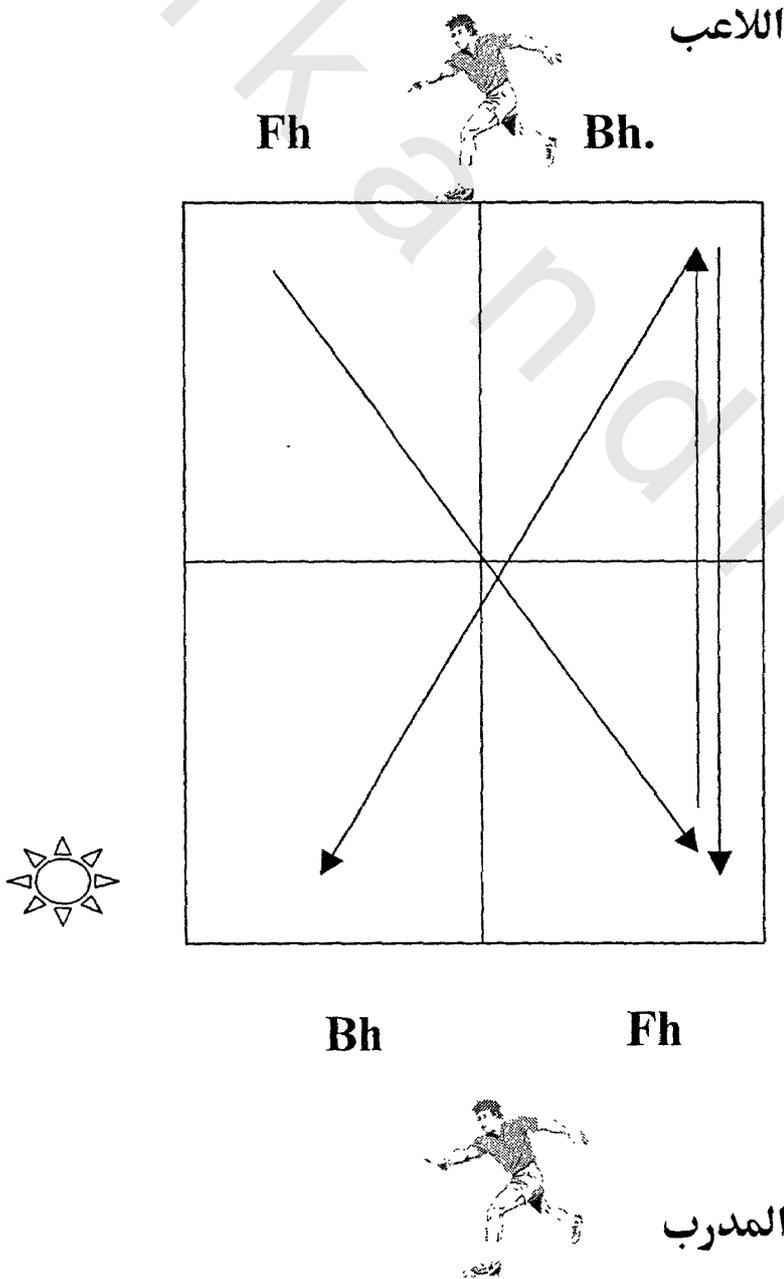


المدرّب

## 45 - باستخدام الكرات المتعددة

يقوم اللاعب بلعب ضربة الإرسال :

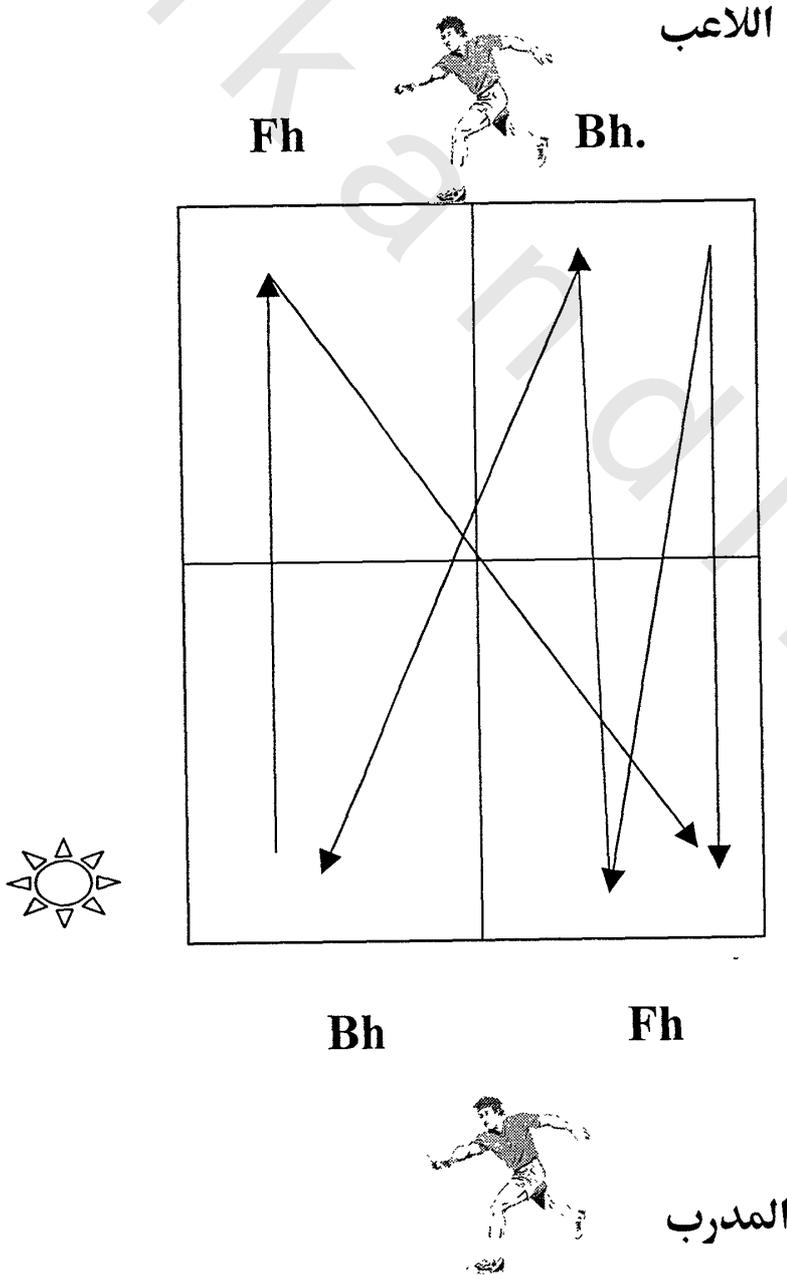
- 1 - ضربة رافعة بوجه المضرب الأمامي ( Conter F.h )
- 2 - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفي ( conter B.h )
- 3 - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفي ( Back hand Top spin ) وذلك باللعب على جميع أجزاء الطاولة وذلك باستمرار من 25 - 35 دقيقة .



## 46 - باستخدام الكرات المتعددة

يقوم اللاعب بلعب ضربة الإرسال :

- 1 - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter B.h ) على الجانب الأيسر
- 2 - ضربة رافعة بوجه المضرب الأمامى ( conter F.h ) على الجانب الأيمن
- 3 - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) وذلك باللعب على جميع أجزاء الطاولة وذلك باستمرار من 25 - 35 دقيقة .



## 47 - باستخدام الكرات المتعددة

يقوم اللاعب بلعب ضربة الإرسال :

1 - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter B.h ) على الجانب الأيمن من الطاولة .

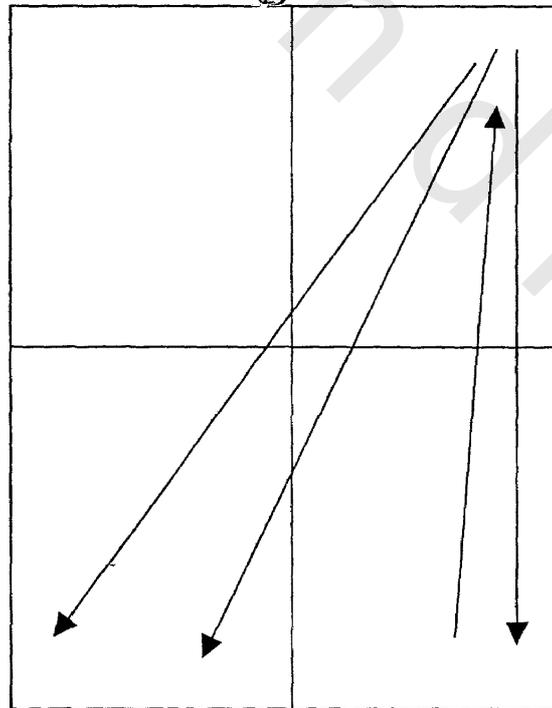
2 - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( conter B.h ) على الجانب الأيسر من الطاولة .

3 - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) وذلك باللعب على جميع أجزاء الطاولة وذلك باستمرار من 25 - 35 دقيقة .

اللاعب

Fh

Bh.



Bh

Fh

المدرّب

## 48 - باستخدام الكرات المتعددة

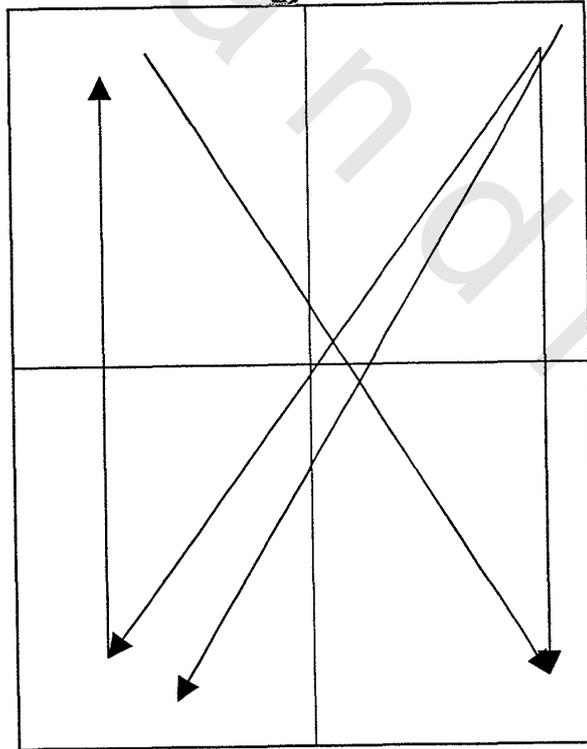
يقوم اللاعب بلعب ضربة الإرسال :

- 1 - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter B.h )
- 2 - ضربة لولبية بوجه المضرب الأمامى ( for hand Top spin )
- 3 - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) على الجانب الأيسر من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .

اللاعب

Fh

Bh.



Bh

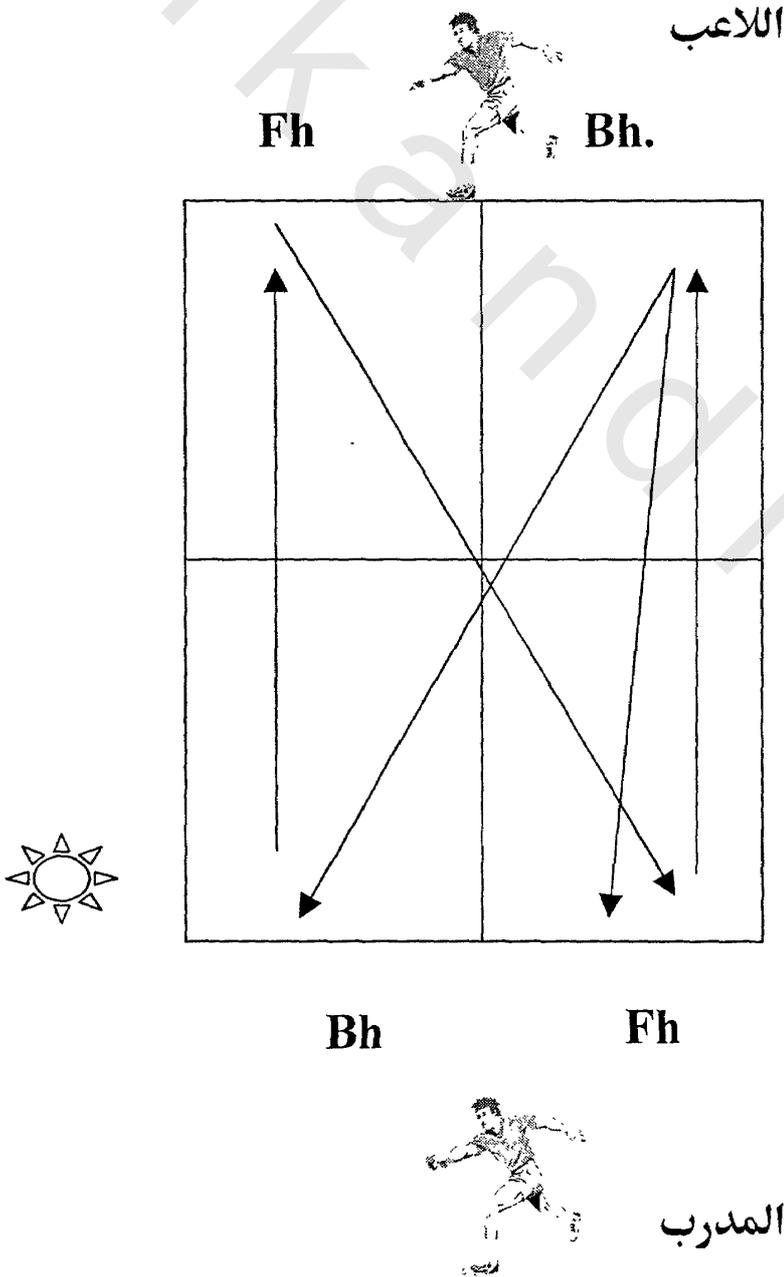
Fh

المدرّب

## 49 - باستخدام الكرات المتعددة

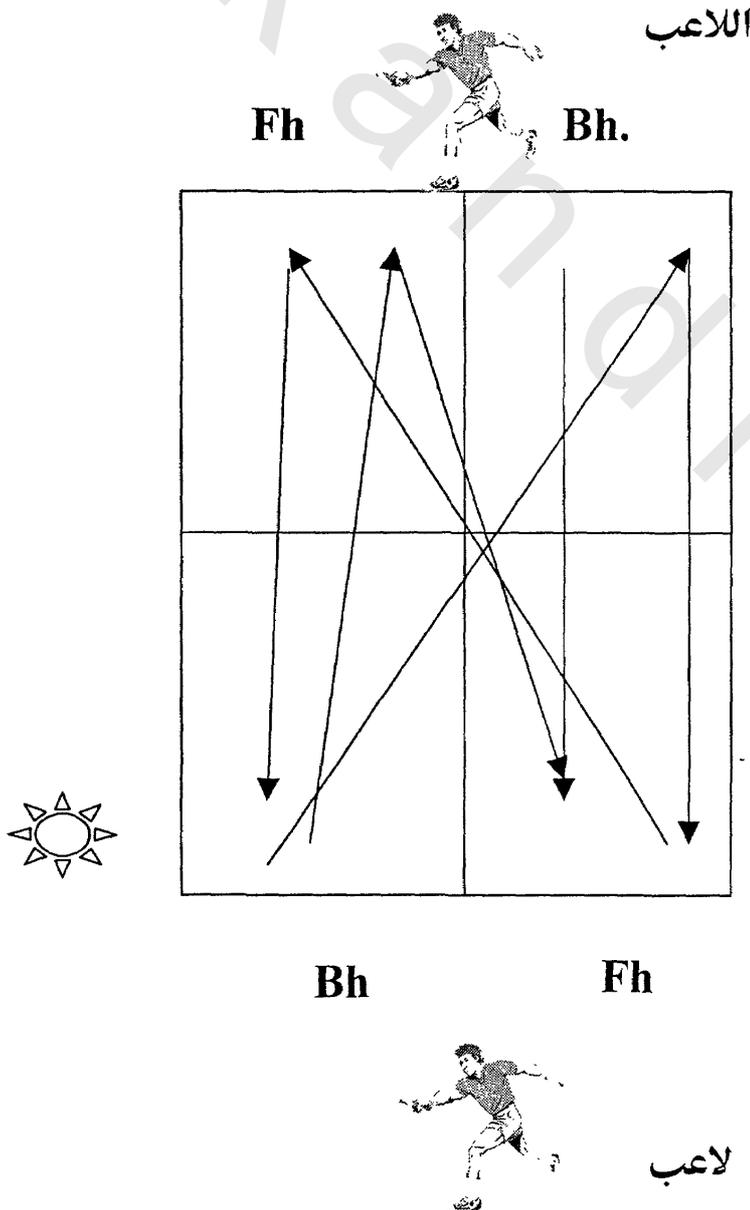
يقوم اللاعب بلعب ضربة الإرسال :

- 1 - ضربة رافعة بوجه المضرب الخلفى ( Conter B.h )
- 2 - ضربة لولبية بوجه المضرب الأمامى ( for hand Top spin )
- 3 - ضرب لولبية بوجه المضرب الخلفى ( Back hand Top spin ) على الجانب الأيمن من الطاولة من 25 - 35 دقيقة .



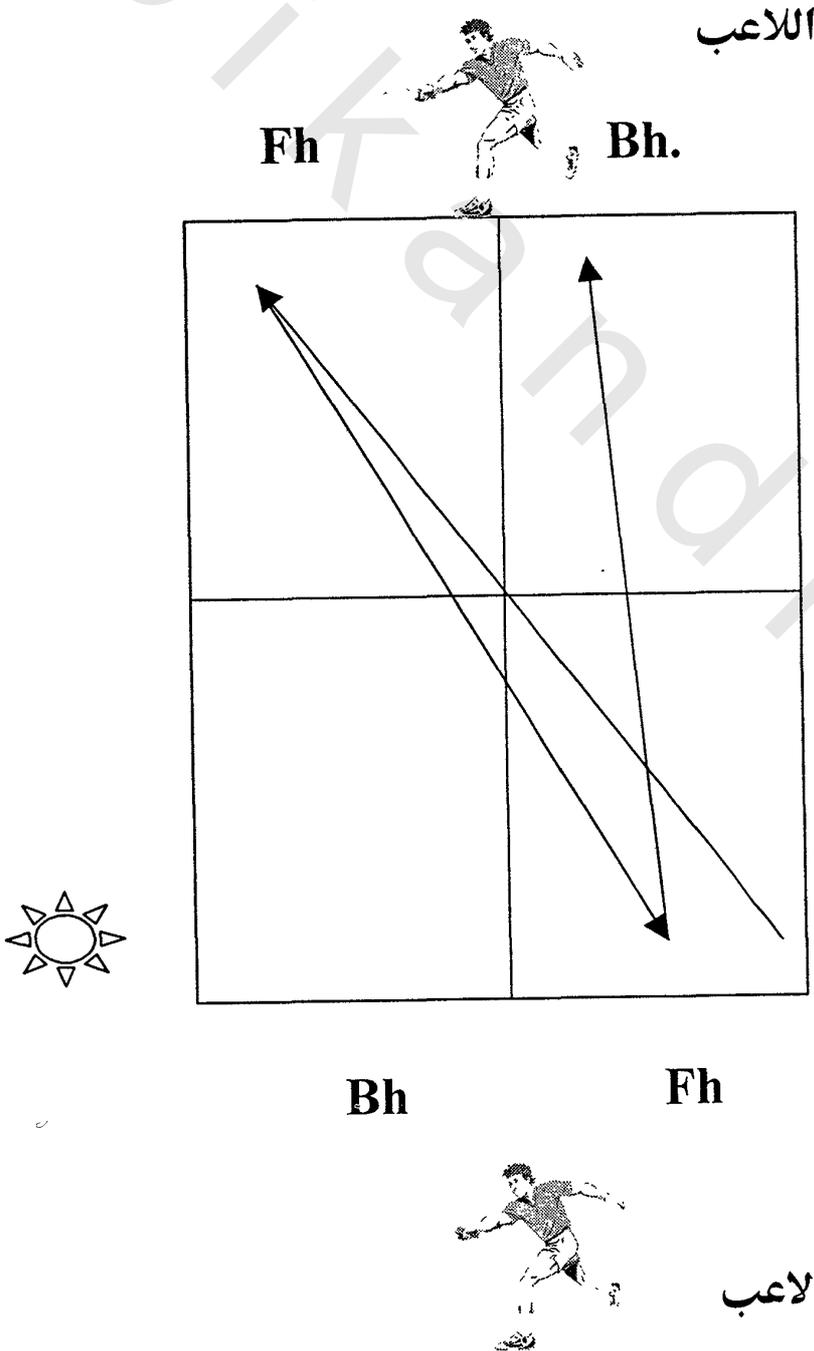
## 50 - باستخدام الكرات المتعددة

- يقوم اللاعب (أ) بلعب ضربة الإرسال :  
من الضربة الخلفية كرة مدفوعة ( Back hand push )
  - يقوم اللاعب (ب) بلعبها كرة مدفوعة (Back hand push)
  - يقوم اللاعب (أ) بلعبها ضربة سريعة ( for hand ) الى منطقة الـ for hand
  - يقوم اللاعب (ب) بردها بضربة سريعة for hand إلى منطقة الـ Back hand
  - يلعبها اللاعب ( أ ) ضربة لولبية بوجه المضرب الخلفي (for hand Top spin)
- من 25 - 35 دقيقة



## 51 - باستخدام الكرات المتعددة

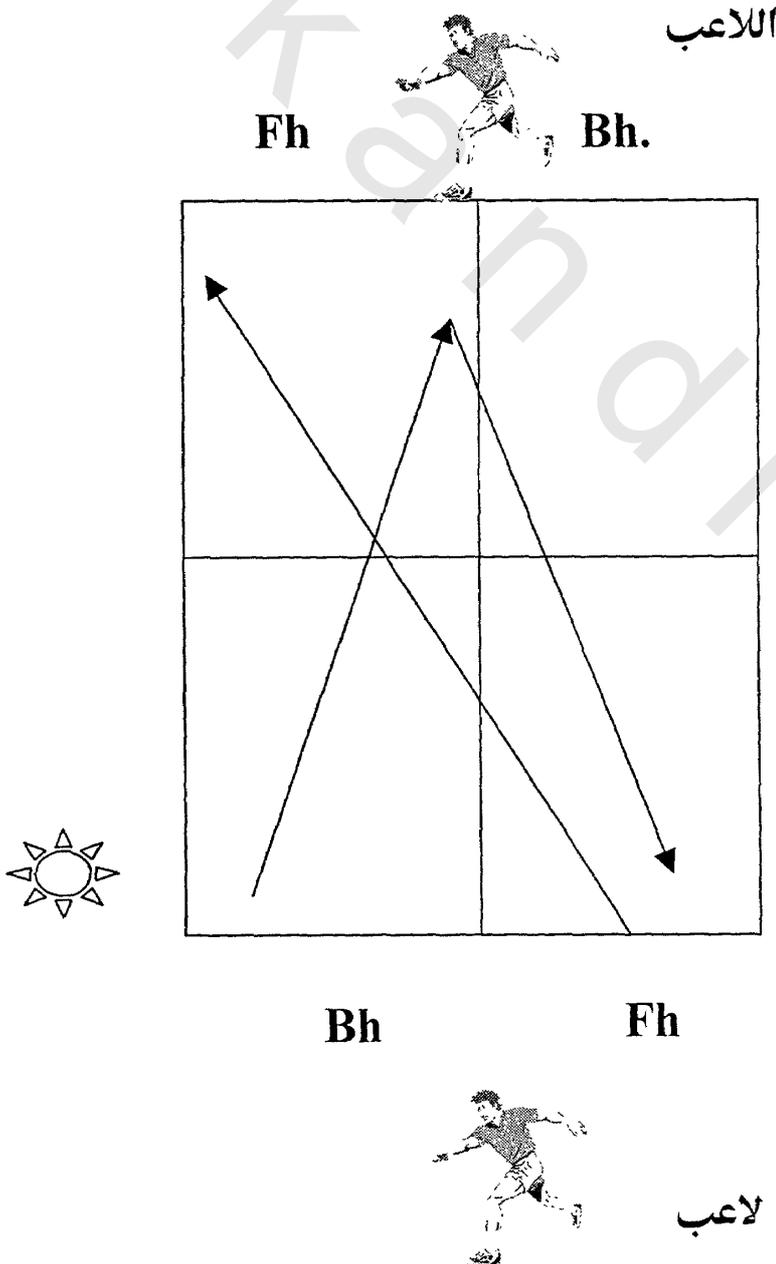
- يلعب اللاعب (أ) إرسال قصير إلى اللاعب (ب) على منطقة for hand
  - يلعبها اللاعب (أ) ضربة طويلة إلى لمنطقة for hand
  - يلعبها اللاعب (أ) ضربة لولبية بوجه المضرب (back hand Top spin)
- من 25 - 35 دقيقة



## 52 - باستخدام الكرات المتعددة

- يلعب اللاعب (أ) إرسال قصير من منطقة back hand الى منطقة اللاعب  
(ب)

- يلعبها اللاعب (ب) كرة قصيرة الى منطقة for hand الخاصة باللاعب (أ)  
- بلعبها اللاعب (أ) ضربة لولبية بوجه المضرب الخلفى  
(back hand Top spin) الى منطقة الـ for hand الخاصة باللاعب (ب)  
من 25 - 35 دقيقة



## مرفق (ب)

أسماء السادة الخبراء فى رياضة تنس الطاولة  
الذين قاموا بتقييم الأداء الفنى للمهارة

م	الأسم	الصفة
1-	ك / ماجد عاشور	مدرب منتخب مصر
2-	ك/ هشام حلمى	مدرب نادى الزمالك
3-	ك / طارق فوزى	مدرب النادى الأهلى
4-	ك / محمد جابر	مدرب نادى اسبورتيج
5-	ك/ محمد فضالى	رئيس لجنة المدربين بالاتحاد المصرى لتنس الطاولة

## مرفق (جـ)

استمارة نقيم مستوى إداء مهارة الضربة اللولبية  
بوجه المضرب الخلفى

الدرجة	النواحي الفنية لأداء المهارة	م
4	المسافة بين اللاعب والطاولة	1
2	المسافة بين القدمين	2
4	وضع القدمين	3
2	زاوية انثناء الركبتين	4
3	ميل الجذع	5
3	توزيع وزن الركبتين على الجسم	6
6	كمية الدوران من المهارة	7
6	أتجاه الكرة على سطح الطاولة	8
30	المجموع	

# الوحدات التدريسية

مرفق ( د )

obeykhalid.com

الشهر : الأول

الاسبوع : الأول

زمن الوحدة : 150 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : 1 : 1

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
86-82-15	✓	4+3+2+1	✓	✓	✓	59 80 76	16 13 20 24	جرى 5 لفات	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الاحد
83-32 91-87	✓	6 + 5	✓	✓	✓	60 81 77	12 14 17 30	جرى 5 لفات 9-7-5-3+1	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
21 - 19 27 - 28	✓	8 + 7	✓	✓	✓	94 93 33 34	25 28 32 62	جرى 5 لفات 9-7-5-3 + 1	الاربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
5ق	10 ق	70 ق	10ق	10ق	10ق	10 ق	10	10دقائق	الزمن

زمن الوحدة : 150 ق  
حمل التدريب : أقل من متوسط  
تشكيل الحمل : 1 : 1

الشهر : الأول  
الاسبوع : الثاني

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الإعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
85-47 15-89	✓	10+ 9	✓	✓	✓	29 52 79 81 98	32 34 36 39	جرى 5 لفات -8-6-4-2 10	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الأحد
84-30 92-88	✓	12 +11	✓	✓	✓	31 26 54 81 68	67 42 37 35	جرى 5 لفات 7-5-3+1	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
21 - 19 27 - 28	✓	14 +13	✓	✓	✓	29 52 32 64	24 66 49 25	جرى 5 لفات 10-8-6-4-2 اطالة 9-5	الأربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
5ق	10 ق	70 ق	10ق	10ق	10ق	10 ق	10ق	10دقائق	الزمن

زمن الوحدة : 150 ق

الشهر : الأول

حمل التدريب : أقل من الأقصى

الاسبوع : الثالث

تشكيل الحمل : 1 : 1

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الإحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
83 - 32 91 - 87	✓	16 +15	✓	✓	✓	18 19 21 97 98	20 21 37 40	جرى 5 لفات 9-7-5-3-1	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الاحد
84-30 92-88	✓	18+17	✓	✓	✓	96 97 88 87	16 13 12 20 21	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 9-5	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
21 - 19 27 - 28	✓	20+19	✓	✓	✓	73 84 80 56	25 26 23 36 34	جرى 5 لفات 9-7-5-3 +1 اطالة 20-16	الأربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
ق5	ق10	ق70	ق10	ق10	ق10	ق10	10	10دقائق	الزمن

زمن الوحدة : 150 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : 1 : 1

الشهر : الأول

الاسبوع : الرابع

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
83-32 91-87	✓	22+21	✓	✓	✓	87 88 89 90	16 67 29 27 26	جرى 5 لفات 10-8-4-2 اطالة 9-1	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الأحد
84-30 92-88	✓	24+23	✓	✓	✓	75 77 68 73	67 81 79 102 104	جرى 5 لفات 7-5-3+1 اطالة 21-19	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
85-47 90-89	✓	26+25	✓	✓	✓	67 74 98 99	25 29 45 46 13	جرى 5 لفات 7-5-3 +1 اطالة 20-17	الأربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
5ق	10 ق	70 ق	10ق	10ق	10ق	10 ق	10	10دقائق	الزمن

الشهر : الثانى

الاسبوع : الخامس

زمن الوحدة : 150 ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : 2 : 1

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الإعداد		الإحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
32-15 47-30	✓	28+27	✓	✓	✓	79 80 67 73 100	16 20 24 26	جرى 5 لفات -7-5-3-1 10	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الإحد
83-82 89-84	✓	30+290	✓	✓	✓	103 104 109 110	23 24 29 31 34	جرى 5 لفات 10-8-6-4-2 اطالة 9-5	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
87-86 89-88	✓	32+31	✓	✓	✓	59 62 65 68	102 103 99 79 77	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 9-4	الاربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
5ق	10 ق	70 ق	10ق	10ق	10ق	10 ق	10	10دقائق	الزمن

زمن الوحدة : 150 ق  
 حمل التدريب : أقل من أقصى  
 تشكيل الحمل : 1 : 2

الشهر : الثاني  
 الاسبوع : السادس

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
91-90 25-92	✓	34 + 33	✓	✓	✓	98 104 102 94 95	67 27 38 40	جرى 5 لفات 9-7-5-3-1	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الاحد
-30-32 82-47	✓	36+35	✓	✓	✓	67 108 76 49 75	16 13 21 12 25	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 9-7	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
	✓	38+37	✓	✓	✓	102 107 61 55	67 94 108 79 100	جرى 5 لفات 9-7-5-3 + 1 اطالة 9-7	الاربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
5ق	10 ق	70 ق	10ق	10ق	10ق	10 ق	10	10دقائق	الزمن

الشهر : الثاني

الاسبوع : السابع

زمن الوحدة : 150 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : 1 : 2

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
32-15 47-30	✓	40+39	✓	✓	✓	26 25 77 97 99	16 25 24 31 37	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 4-1	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الاحد
83-32 91-87	✓	42+41	✓	✓	✓	101 103 93 94 61	27 59 70 68	جرى 5 لفات 9-5-3-1 اطالة 15-11	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
84-30 92-88	✓	44+43	✓	✓	✓	67 57 49 73	25 27 68 80	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 21-18	الاربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
كق	10 ق	70 ق	10ق	10ق	10ق	10 ق	10	10دقائق	الزمن

زمن الوحدة : 150 ق  
 حمل التدريب : أقل من القصي  
 تشكيل الحمل : 1 : 2

الشهر : الثاني  
 الاسبوع : الثامن

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الإحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
85-47 15-89	✓	46+45	✓	✓	✓	56 63 65 106	16 26 35 79	جرى 5 لفات 8-6-4-2	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الاحد
87-83 30-91	✓	48+47	✓	✓	✓	59 62 68 78	35 37 95 66	جرى 5 لفات 7-5-3+1	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
21 - 19 27 - 28	✓	50+49	✓	✓	✓	93 94 97 98	23 27 43 41	جرى 5 لفات 8-6-4-2	الاربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
5ق	10 ق	70 ق	10ق	10ق	10ق	10 ق	10	10دقائق	الزمن

الشهر : الثالث

زمن الوحدة : 150 ق

الاسبوع : التاسع

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : 2 : 1

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
86-82-15	×	9+5 +15 11 + 10+	×	✓	✓	59 80 76	16 13 20 24	جرى 5 لفات 9-7-5-3-1	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الاحد
83-32 91-87	×	+ 13 +12 15 + 14 + 16 + 18 + 17	×	✓	✓	60 81 77	12 14 17 30	جرى 5 لفات 7-5-3-1 اطالة 9 - 12	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
21 - 19 27 - 28	×	1+16+15 18+7	×	✓	✓	94 93 33 34	25 28 32 62	جرى 5 لفات 9-7-5-3 + 1	الاربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
5ق	×	90 ق	×	10ق	10ق	10 ق	10	10دقائق	الزمن

زمن الوحدة : 150 ق

الشهر : الثالث

حمل التدريب : أقل من أقصى

الاسبوع : العاشر

تشكيل الحمل : 3 : 1

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
85-47 15-89		+18 + 17 20+19 22+21+	×	✓	✓	59 52 79 81 98	32 34 36 39	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 22-18	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الاحد
84-30 92-88	×	24+23 26+25	×	✓	✓	31 26 54 81 68	67 42 37 35	جرى 5 لفات 7-5-3-1 اطالة 29-23	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
21 - 19 27 - 28	×	2+28+27 31+ 30+9	×	✓	✓	59 52 32 64	24 66 49 25	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 29-23	الاربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
5ق	—	90 ق	—	10ق	10ق	10 ق	10	10دقائق	الزمن

زمن الوحدة : 150 ق

الشهر : الثالث

حمل التدريب : أقصى

الاسبوع : الحادى عشر

تشكيل الحمل : 3 : 1

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
83-32 91-87	×	33+32 35 + 34+ 36 +	×	✓	✓	18 19 21 97 98	20 21 37 40	جرى 5 لفات 9-7-5-3-1	السبت
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الاحد
84-30 92-88	—	+ 38+37 40 + 39 41 +	—	✓	✓	96 97 88 87	16 13 12 20 21	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 9 - 15	الاثنين
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الثلاثاء
21 - 19 27 - 28	—	+ 34 + 42 + 45 + 44 46	—	✓	✓	73 84 80 56	25 26 23 36 34	جرى 5 لفات 7-5-3 + 1 اطالة 16-20	الاربعاء
-	-	-	-	-	-	-	-	-	الخميس
ق5	—	ق90	—	ق10	ق10	ق10	10	10دقائق	الزمن

الشهر : الثالث  
الاسبوع : الثاني عشر  
زمن الوحدة : 150 ق  
حمل التدريب : أقل من أقصى  
تشكيل الحمل : 1 : 3

تدريبات استرخاء	العمل على الجهاز	التدريبات المهارية	العمل على الجهاز	صعوبة رافعة خلفية C.Bh	صعوبة رافعة أمامية C.Fh	الاعداد		الاحماء	محتوى الوحدة
						خاص	عام		
83-32 91-87	—	+48 +47 +50 +49 51	—	✓	✓	18 19 21 97 98	20 21 37 40	جرى 5 لفات 9-7-5-3-1	السبت
—	—	—	—	—	—	—	—	—	الاحد
84-30 92-88	—	52 لعب أشواط وأجبار المنافس على عدم أداء المهارة	—	✓	✓	96 97 88 87	16 13 12 20 21	جرى 5 لفات 8-6-4-2 اطالة 9-5	الاثنين
—	—	—	—	—	—	—	—	—	الثلاثاء
21-19 27-28	—	لعب أشواط والنتيجة 17-17 ثم 15-15	—	✓	✓	73 84 80 56	25 26 23 36 34	جرى 5 لفات 9-7-5-3 +1 اطالة 20-16	الاربعاء
—	—	—	—	—	—	—	—	—	الخميس
ق5	—	90 ق	—	10ق	10ق	10 ق	20 10	10دقائق	الزمن

مرفق ( هـ )  
تمارين الأعداد البدنية لعناصر  
اللياقة البدنية الخاصة بتنس الطاولة

## تدريبات الأعداد البدني

- ١ - ( وقوف ، تشابك اليدين ) دوران الرسغين جهة اليسار ووجهة اليمين .
- ٢ - ( وقوف ، الذراعين أماما ) ضم وفرد الأصابع ثم تبادل قبض وبسط الرسغين .
- ٣ - ( وقوف الذراع اليسرى جانباً واليمين لأعلي ) تبادل وضع الذراعين لأعلي وللجانب .
- ٤ - ( وقوف اثناء عرضاً ) ضغط العضدين للخلف .
- ٥ - ( وقوف . الذراعان جهة اليسار ) مرجحة الذراعين جانباً لجهة اليمين وعمل دائرة ونصف ويكرر في الجهة الأخرى .
- ٦ - ( وقوف ) تشبيك اليدين خلف أسفل ، رفع الذراعين لأعلي .
- ٧ - ( وقوف فتحاً . ثبات الوسط ) عمل دائرة بالجزع جهة اليمين واليسار بالتبادل .
- ٨ - ( وقوف فتحاً ) ضغط الجزع لليسر مع رفع الذراعان اليمنى جانباً لأعلي ، لف الجزع جهة اليسار وضغطة أماما مع لمس الكعب الأيسر بالذراع اليسرى للخلف يكرر جهة اليسار .
- ٩ - ( وقوف ) ضغط الجزع أماما مع رفع الذراعان جانباً ثم ضغطة خلفاً .
- ١٠ - ( وقوف فتحاً ) ثني الجزع خلفاً ومحاولة لمس الكعبين بالأصابع .
- ١١ - رمي كرة طبية إلي أعلى ثم لقفها .
- ١٢ - ركود مع مسك كرة طبية ، ثني الجزع للمس المشطين والعودة .
- ١٣ - ( وقوف ) الوثب في المكان ثم ضم الركبتين ولمس الصدر في الوثبة الثالثة .
- ١٤ - ( وقوف فتحاً ) ثني الركبتين نصفاً .
- ١٥ - ( وقوف ) رفع وثني الركبتين نصفاً .
- ١٦ - ( وقوف ) الجرى في المكان مع رفع الركبتين عالياً .
- ١٧ - ( رقود واليدين علي الفخذين ) رفع الجزع  $45^\circ$  والرجوع للوضع الابتدائي ، ورفع الرجلين زاوية  $45^\circ$  ، والرجوع للوضع الابتدائي ويكرر .
- ١٨ - ( وقوف فتحاً ) وقوف علي أطراف الأصابع مع رفع الذراعين جانباً ، والرجوع للوضع الابتدائي ، والوقوف علي الكعبين مع رفع مشطي الرجلين ورفع الذراعين للمد عرضاً والرجوع للوضع الابتدائي ويكرر .
- ١٩ - ( الوقوف ) دوران الذراعين دورة كاملة .
- ٢٠ - ( الوقوف ) ثني الركبتين ، مد الرجلين خلفاً للوصول للانبطاح المائل ، ثم ثني الركبتين ثم الوقوف .
- ٢١ - ( جلوس فتحاً ) مع لمس الأرض ، ضغط الجزع أماما ويكرر .

- ٢٢ - ( الوقوف القدم اليمنى أماما علي المشط ) دوران مفصل القدم اليمنى للخارج دورة كاملة للخارج ثم للدخول ويكرر بالرجل الأخرى .
- ٢٣ - ( الوقوف ) الوثب علي القدم اليمنى ورفع ركبة الرجل اليسرى مع رفع الذراع اليمنى عالياً ثم التبديل علي القدم الأخرى .
- ٢٤ - ( الوقوف ) المشى بخطوات الطعن باستمرار بطول الملعب .
- ٢٥ - الوثب بطول الملعب فتحا وضما .
- ( الوقوف ) الوثب مع رفع الرجل اليمنى أماما والتصفيق أسفل الرجل المرفوعة ويكرر بالرجل الأخرى .
- ٢٦ - الوثب في مختلف الاتجاهات أماما وخلفا ويمينا ويسارا .
- ( الوقوف ، الذراعان أماما ) تحريك الرسخين بالتبادل لأعلى وأسفل .
- ٢٧ - ( الوقوف ، اثناء عرضا ) الوثب على القدم مع رفع ركبة الرجل اليمنى لتلمس ساعد اليد
- ٢٨ اليسرى ثم التبديل .
- ( الوقوف ، الذراعان جانبا ) دوران الذراعان دورات صغيرة ، ثم دورات كبيرة ، ثم عكس
- ٢٩ الاتجاه .
- ٣٠ - ( الوقوف ، اثناء عرضا ) لف الذراعان حول بعضهما خارج الجسم ثم داخل الجسم .
- ٣١ - ( الوقوف فتحا ، الذراعان جانبا ) ضغط الجذع أماما ثم للخلف .
- ( انبطاح مائل ) ثني الذراعان .
- ٣٢ - ( رقود ) رفع الجذع والرجلين بالتبادل .
- ( وقوف ) ثني الركبتين والوثب لأعلى .
- ٣٣ - ( انبطاح الذراعين خلف الظهر تشبيك ) رفع الجذع .
- ٣٤ - ( إقعاد ) المشى أماما .
- ٣٥ - إقعاد مواجهه ، الذراعان متقاطعان أمام الجسم تشبيك ) جذب الزميل خلفا .
- ٣٦ - ( وقوف الوضع أماما جنباً لجنب الكتفان متلامستان ) رفع الزميل خلفا .
- ٣٧ - ( وقوف فتحا جنباً لجنب الذراع جانبا تشبيك ) شد الزميل .
- ٣٨ - ( انبطاح مائل ، الظهر مواجهه ) المشى مع التقدم للأمام .
- ٣٩ - ( وقوف الذراعان تطويق حول فخذي الزميل ) المشى مع التقدم للأمام .
- ٤٠ - ( وقوف الظهر مواجهه ، الذراعان خلفا تشبيك ) جذب الزميل أماما .
- ٤١ - ( جلوس طويل ، مواجهه القدمين ٤٥ جنباً لقدم الزميل ) دوران الرجلين أسفل ركبتى الزميل .
- ٤٢ - ( وقوف ) المشى خلفا .

- ٤٣ - ( انبطاح مائل ، الظهر مواجه ) المشى مع التقدم للأمام .
- ٤٤ - ( وقوف الذراعان تطويق حول فخذي الزميل ) المشى مع التقدم للأمام .
- ٤٥ - ( وقوف الظهر مواجه ، الذراعان خلفا تشبيك ) جذب الزميل أماما .
- ٤٦ - ( جلوس طويل ، مواجه القدمين ٤٥° حنبا لقدم الزميل ) دوران الرجلين أسفل ركبتى الزميل
- ٤٧ - ( وقوف ) المشى خلفا .
- ٤٨ - ( وقوف ، الظهر مواجه الذراعان أماما على كتف الزميل ) دفع الزميل أماما .
- ٤٩ - أ ( رقود . الذراعان تطويق قدمى الزميل ) دفع الرجلين عاليا للمس كفى الزميل .
- ب ( وقوف مواجه ، الذراعان أماما ) دفع القدمين أماما أسفل الزميل .
- ٥٠ - ( وقوف ، مسك كرة طبية باليد اليمنى بجانب الجسم ) تبادل لقف الكرة باليدين خلف الجسم ودوران الجذع .
- ٥١ - ( وقوف فتحا ، الذراعان أماما مسك كرة طبية ) لف الجذع بالتبادل .
- ٥٢ - ( وقوف فتحا تقوس ، الذراعان اثناء خلف الرقبة مسك الكرة الطبية ) ثني الجذع أماما أسفل .
- ٥٣ - ( وقوف ، الذراعان عاليا مسك الكرة الطبية ) ثني الجذع جانبا بالتبادل .
- ٥٤ - ( رقود على الكتفين ، مسك الكرة الطبية بالقدمين خلف الرأس ) مد القدمين أماما
- ٥٥ - أ - ( وقوف الوضع أماما ، مسك الكرة الطبية أمام الصدر ) .
- ب - ( وقوف مواجه ) .
- أ - قذف الكرة ووضع القدم أماما .
- ب - استلام الكرة .
- ٥٦ - ( جلوس طويل فتحا ، مسك الكرة أمام الصدر ) لف الجذع جانبا لتسليم الكرة الطبية للزميل ، لف الجذع جانبا لاستلام الكرة الطبية .
- ٥٧ - ( جلوس طويل الظهر لظهر الزميل ) لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل ، لف الجذع جانبا لاستلام الكرة الطبية .
- ٥٨ - ( وقوف ، مسك كرة طبية ) رمى الكرة بيد واحدة لأعلى .
- ٥٩ - ( وقوف ، مسك كرة طبية ) تمرير الكرة باليدين إلى الزميل .
- ٦٠ - ( وقوف ، مسك كرة طبية ) رمى الكرة بيد واحدة لأبعد مسافة .
- ٦١ - ( وقوف ، مسك كرة طبية ) التمريرة الصدرية باليدين .
- ٦٢ - ( وقوف ، مسك كرة طبية ) تمرير الكرة للزميل من بين الرجلين باليدين .
- ٦٣ - ( وقوف فتحا ، ميل الجذع ) رمى الكرة باليدين خلفا عاليا للزميل .

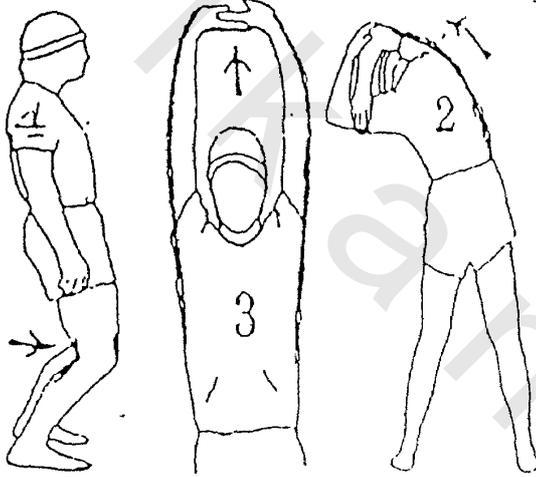
- ٦٤ - ( جلوس طويل مواجه ) التمرير بالكرة الطبية للزميل .
- ٦٥ - ( وقوف مسك الكرة باليدين ) رمي الكرة باليدين من فوق الرأس .
- ٦٦ - ( رقاد على الظهر ) رفع الرجلين للمس الأرض خلفا .
- ٦٧ - ( وقوف ، ثني الركبتين ، الذراعان جانبا ) الجرى في المكان ثم الجرى حتى خط الرمية الحرة نفس التمرين والجرى حتى خط المنتصف .
- نفس التمرين والجرى حتى خط الرمية الحرة في نصف الملعب الأخر .
- نفس التمرين والجرى حتى الحد النهائي .
- ٦٨ - ( وقوف ) الوثب ، تلى قدم واحدة ثم الجرى .
- ٦٩ - ( وقوف مسك الكرة ) التمرير على دوائر متداخلة .
- ٧٠ - ( وقوف مسك الكرة أمام الجسم ) التمرير على دوائر متداخلة بعد زيادة المسافة .
- ٧١ - ( وقوف ) الجرى الزجراجى .
- ٧٢ - ( وقوف ) جرى اللاعبين داخل نصف ملعب كرة السلة .
- ٧٣ - ( جلوس على أربع ) الوثب عاليا مع اللف لفة كاملة .
- ٧٤ - ( رقاد ) الوقوف بسرعة والجرى عند سماع الإشارة .
- ٧٥ - ( رقاد ، ظهر مواجه ) الوثب في المكان عند سماع الإشارة والجرى .
- ٧٦ - ( وقوف ) الجرى حول الدوائر داخل الملعب .
- ٧٧ - ( وقوف ، المد عرضا ) تبادل ثني وفرد الساعدين والكوعين والرسغين .
- ٧٨ - ( جلوس الركوع ، ثبات الحوض ) تبادل دفع الحوض والرأس للخلف والأمام .
- ٧٩ - المشى ثلاث خطوات ، سقوط الجذع للأمام ثم المشى مع ثني الجذع واليدين مرة ثلاث
- ٨٠ خطوات ويكرر .
- ٨١ - ( وقوف فتحا ) لف الجذع بارتجاع لليمين واليسار مع ترك اليدين حرة .
- ٨٢ - المشى مع تبادل نظر اليدين والرجلين .
- ٨٣ - ( رقاد ) الذراعان جانبا وعمل اهتزاز للرجلين .
- ٨٤ - ( وقوف على الكفين ) مع سند الحوض باليدين ، اهتزاز الرجلين .

- ٨٩ - ( جلوس القرفصاء مع السند خلف ) رفع أحد الرجلين واهتزازها ،  
التبديل بالرجل الأخرى .
- ٩٠ - ( ركوع ) مع السند على الأرض باليدين تبادل قذف الرأس أماما وخلفا .
- ٩١ - عمل دوران للكتف للدخل والخارج بالتبادل .
- ٩٢ - رفع الكتفين عاليا ثم تركهما يسقطان والتبديل مرة رفع الكتف الأيمن ومرة الأيسر
- ٩٣ - ( وقوف ) الجرى مع تغير الاتجاه جهة اليمين مع كل خط في الملعب .
- ٩٤ - ( وقوف ، الظهر مواجهة ) الجرى مع تغير الاتجاه جهة اليسار مع كل خط في الملعب
- ٩٥ - ( وقوف ) الوثب لأعلى بالقدمين لنصف الملعب والرجوع بالظهر .
- ٩٦ - ( وقوف ) جرى مع الوثب فتح وضم القدمين حتى منتصف الملعب .
- ٩٧ - ( وقوف ) الصعود والتزول بنفس القدم فوق مقعد سويدي .
- ٩٨ - ( وقوف ) الوثب بالقدمين لأعلى فوق المقعد .
- ٩٩ - ( وقوف ) تبادل الوثب بالقدمين فوق المقعد .
- ١٠٠ - ( انبطاح مائل معكوس ) المشى حتى منتصف الملعب .

تمرينات الامتلاء والمرونة



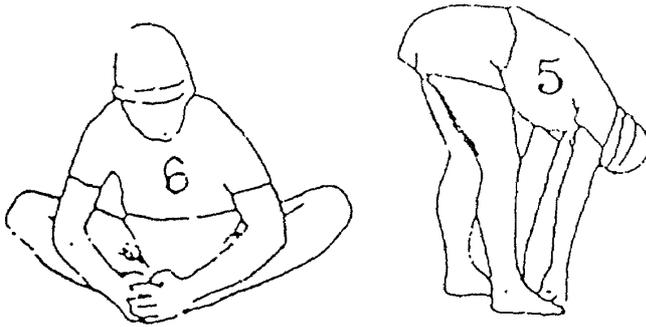
١- ضغط الرأس جهة اليمين وجهة اليسار (٥ مرات كل جهة).



٢- ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ ث لكل جانب).

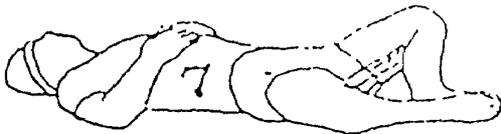
٣- (وقوف. تشبيك الذراعين عالياً) ضغط الذراعين لأعلى (٢٠ ث).

٤- (وقوف) تشبي الركبتين (٣٠ ث) تشبي الركبتين (٣٠ ث).

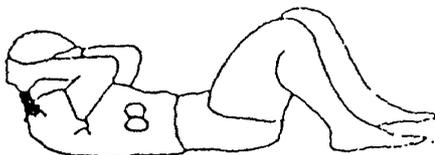


٥- (وقوف فتحاً) تشبي الجذع أماماً أسفل مع لمس اليدين لمسطى القدمين (٢٠ ث).

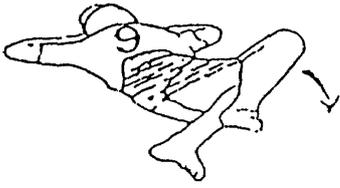
٦- (جلوس تربيعة) ضغط الرجلين للداخل (٣٠ ث).



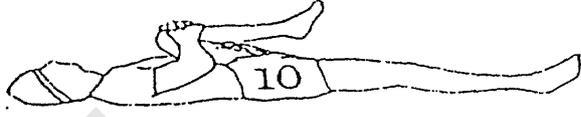
٧- (رقود) الركبتين مشببتين. القدمين متواجهتين ضغط الركبة لأسفل (٣٠ ث)



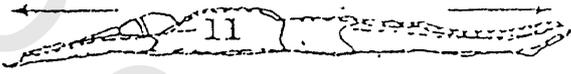
٨- (رقود القرفصاء) جذب الرقبة باليدين لأعلى (٣ مرات كل مرة ٥ ث).



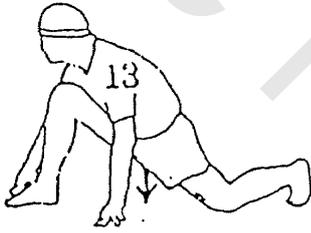
٩- (رقود) وضع الرجل اليمنى على اليسرى وميل الرجلين  
جبهة اليمين (٢٠ ث) توالعكس للرجل الأخرى.



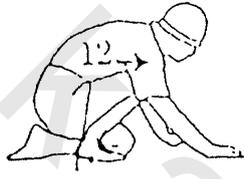
١٠- (رقود) جذب الرجل اليمنى على الصدر  
(٢٠ ث).



١١- (رقود) الذراعين عالياً.



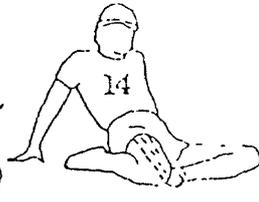
١٢- (القفصاء) اليدين أماماً ومحاولة ضغط  
الجسم للأمام (١٥ ث) لكل رجل.



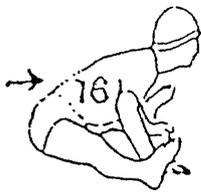
١٣- (وقوف) تبادل طعن الرجل أماماً وضغط  
الفخذين.



١٤- (جلوس طويل) ثنى الرجلين متداخلتين والبيل  
للخلف بالذراع (٣٠ ث) لكل رجل.



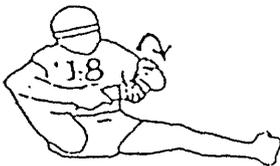
١٥- (جلوس طويل) وضع الرجل اليمنى داخل  
اليسرى الممتدة وضغط الذراع للأمام والثبات (١٥ ث)  
لكل رجل.



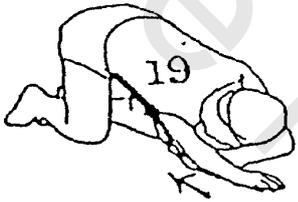
١٦- (جلوس فتحاً) ميل الذراع أماماً (٣٠ ث).



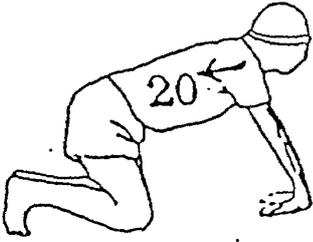
١٧- (جلوس تربيع) جذب الرجلين للداخل لأقصى  
مدى (٣٠ ث).



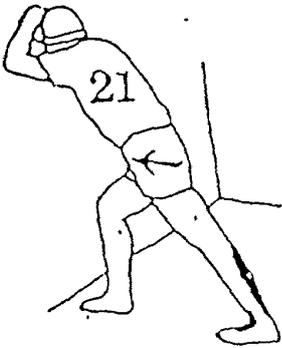
١٨- (جلوس طويل) مسك الرجل اليمنى والدوران للخارج ثم  
الداخل (٢٠ ث) لكل رجل.



١٩- مد الذراع للأمام ميل التجذع والضغط لأسفل من وضع الجلوس على الركبتين (٢٠ ث) لكل ذراع.

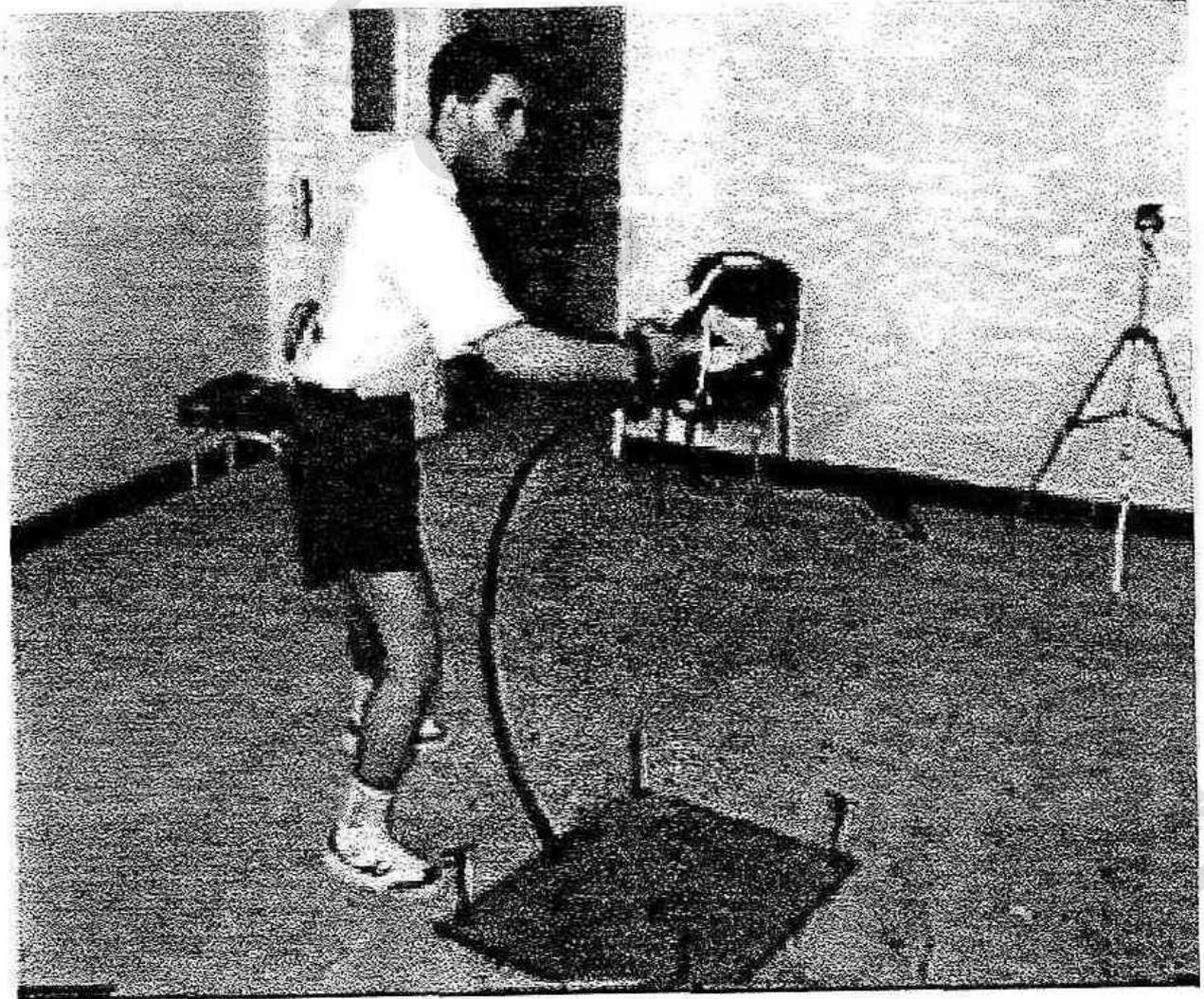


٢٠- ضغط الذراعين من وضع الجلوس على الركبتين ودفع الجذع للخلف (٢٠ ث).



٢١- (وقوف) القدم اليمنى أماماً دفع حائط (٢٠ ث) لكل رجل.

مرفق ( و )  
طريقة أداء أحد اللاعبين على الجهاز التدريبي



## ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة العربية  
لرساله الدكتوراه المقدمه من الباحث  
شريف فتحى أحمد صالح  
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

وموضوعها

برنامج لتحسين اداء الضربه اللولبيه بوجه المضرب الخلفى لرياضة تنس الطاولة  
فى ضوء الخصائص الكينماتيكية

المقدمه ومشكلة البحث :

لقد أصبح من الواضح انه لا بد وان تتوافر المعلومات لدى المدرب عن خصائص  
اداء المهارة لى يسهل التدريب عليها ويتمثل فى الكشف على العلاقات المتداخلة  
بين حركة اجزاء الجسم اثناء تأدية المهارة ، فالمعلومات التكنيكية عن اى مهارة  
تعنى فهم كيفية الاداء فى ضوء مجموعة من المعلومات التى تساعد على تحديد  
الاجراءات الحركية المطلوبة لانجاز هذا الاداء بأعلى كفاءة ممكنه وبأقل جهد . ،  
لذلك فإن كيفية اداء وتنفيذ المهارات وتنوع طرق تطبيقها .

فالسرعة والدوران والاتجاه هؤلاء هم العوامل الجوهرية فى تحديد نتائج  
مسابقات تنس الطاولة ، فالضربة اللولبيه من الضربات الهامة فى تنس الطاولة  
لما تتميز به هذه الضربات من احداث قوس طيران منخفض وتكسب الكرة سوعه  
ودوران كبيرة ، وعلى ذلك تبلورت مشكلة البحث فى التحليل الكينماتيكي لمهارة  
الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى ، حيث أن هذه المهارة يؤديها عدد لا  
يتعدى اصابع اليد الواحد مما دفع الباحث الى تحليلها من الناحية الكينماتيكيه  
ووضع برنامج تدريبي لها .

أهداف البحث :

- ١- التعرف على الخصائص الكينماتيكية لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى فى تنس الطاولة .
- ٢- تصميم وسيلة تدريبية لتحسين اداء الضربه اللولبية بوجه المضرب الخلفى.
- ٣- وضع البرنامج التدريبى الخاص ببناء على الخصائص الكينماتيكية لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى فى تنس الطاولة .
- ٤- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على مستوى اداء لاعبى ناشئى تحت ٢٠ سنة .

فروض البحث :

توجد فروض ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس والبعدى للخصائص الفنية قيد البحث .

اجراءات البحث

الدراسة الاولى

المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفى واستعان بالتصوير وبالفيديو والتحليل الحركى عن طريق الحاسب الالى .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى المنتخب المصرى و المصنف الاول فى مصر .

ادوات البحث

- ١- عدد ٢ كاميرا تصوير تليفزيونى بالحوامل الخاصة بهم .
- ٢- عدد ١ ميكسر لتجميع الكادرات .

- ٣- عدد ٣ شريط فيديو كاسيت .
- ٤- علامات ضابطة وارشاديه .
- ٥- جهاز ومضات فائق السرعة Fleshe

الدراسه الاساسية الثانية : -

المنهج :

التجريبي مستخدما التصميم التجريبي القبلي والبعدي باستخدام المجموعه الواحدة

العينة :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية هم اعضاء منتخب الغربية لتنس الطاولة للناشئين تحت ٢٠ سنة .

اجراءات البحث

- قام الباحث بتصميم وسيله تدريبية مساعدة .
- تصميم البرنامج المهارى المقترح .
- تطبق البرنامج المهارى لمدة ٣ شهور بواقع (٣) ثلاث وحدات اسبوعيا .
- تم تصوير عينة البحث (٥) خمس لاعبين وارسلت الشرائط الى معمل الاكاديمية العربية للنقل البحرى .

نتائج البحث

أولا : الاستنتاجات

- ١- زاوية انطلاق المضرب للاعب الدولى (النموذج) كانت ٣٠ درجة.
- ٢- تراوحت زوايا انطلاق المضرب للاعبين قيد البحث ما بين (٢٠-٣٠)
- ٣- اثر البرنامج التدريبى المقترح ايجابيا على مستوى اداء اللاعبين لمهاره الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى .

٤- الوسيلة المساعدة المقترحة توفر جهد المدرب وتساعد اللاعب على ان يتولى اصلاح اخطائه لتحقيق اكتساب اداء افضل لمسار حركة الذراع فى الوصول الى الكرة بطريقة صحيحة .

#### ثالثا التوصيات :

- تطبيق البرنامج المهارى المقترح .
- استخدام الوسيلة التدريبية المقترحة .
- توفير أجهزة التحليل الحركى داخل كلية التربية الرياضية .

## المخلص

عنوان البحث :

برنامج لتحسين اداء الضربه اللولبية بوجه المضرب الخلفى لرياضة تنس

الطاولة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية

للباحث / شريف فتحى (أمر صالح

لقد اصبح من الواضح أنه لا بد وأن تتوفر المعلومات لدى المدرب عن خصائص اداء مهارة الضربه اللولبية بوجه المضرب لتنس الطاولة ، فالسرعة والدوران والاتجاه هؤلاء هم العوامل الجوهرية فى تحديد نتائج مسابقات تنس الطاولة . وعلى ذلك تبلورت مشكلة البحث فى التحليل الميكانيكى لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى لتنس الطاولة ، ويهدف البحث الى التعرف على خصائص الكينماتيكية لمهارة الضربة اللولبية للمهارة قيد البحث ، تعتبر وسيلة تدريب لتحسين مستوى اداء المهارة قيد البحث ، وضع برنامج تدريبي للمهارة قيد البحث ، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء لاعبي الناشئين تحت ٢٠ سنة وقد استخدم الباحث منهجى الوصف التجريبي مستخدما التصميم التجريبي القبلى والبعدي باستخدام المجموعه الواحدة وكانت العينة المصنف الاول فى مصر وكذلك طبق البرنامج على الناشئين لاعبي منتخب الغربية تحت ٢٠ سنة موسم ٢٠٠٠/٩٩ لمدة ٣ شهور .

وقد استخدم الباحث برنامج التحليل الحركى بواسطة الحاسب الالى وقام الباحث بتصميم وسيله مساعده ، تصميم البرنامج المهارى التدريبي واستخدام استماره لتقييم السموى وكذلك التحليل الحركى للقياس البعدي وايضا طبق اختبار لتحديد مستوى المهارة من الناحية العينية .

وقد تم التوصل الى ان زاوية انطلاق للاعب الدولى ٣٠ درجة تراوحت زوايا انطلاق المضرب للاعبين ما بين (٢٠-٣٠) درجة، الوسيلة التدريبية المقترحة توفر جهد المدرب.

Tanta university  
Faculty of physical Education  
Sporting training Department

**A PROGRAM FOR PERFORMANCE IMPROVEMENT OF  
THE BACKHAND TOP SPIN HIT IN TABLE TENNIS SPORT  
IN THE LIGHT OF KINEMATIC CHARACTERISTICS.**

**A Thesis presented**

By

***Sherif fathy Ahmed salah***

Administrator at sporting training Department

submitted in partial fulfillment to the requirements for the degree of Ph.D.

in physical Education

Supervisors

Prof. Dr.

**Ahmed Al. Metwalhy mansor**

Prof of sporting training

Sporting training Dep.

Faculty of physical Education

Tanta University

Prof Dr.

**Fatima ibrahim sakre**

Prof of sport recreation

Sport recreation Dep.

Faculty of physical education

Tanta university

Prof. Dr.

**Mohamed Gaber brekaa**

Prof of biomechdanics

Physical movement

Scince Dep

Faculty of physical Education

Tanta university

2001

## A program for performance improvement of the back hand spin Hit in table tennis sport in the light of kinematic characteristics

### Introduction and research problems:

It has become clear that the trainer doesn't have enough information about the characteristics of the skill performance to make easy its training, which is exemplified in the practice of the skill. Technical information about any skill means good understanding of its performance in the light of some kind of information that helps in identifying the required movement procedures to make possible the highest professional performance of it, with the lowest degree of effort. Hence, performance quality, skill execution, and variety of application methods.

Speed, spin, and directions are the essential factors in deciding the final results in table tennis competitions the spin hit is one of the important hits in it, as it causes a low flying bow, and gives the ball great quickness and turn round.

This point makes clear the problem of the research which is the mechanical analysis of the back hand top spin hit skill using the back face of the racket, which is performed by a very small number, and that stimulated the researcher to analyse this mechanic side, and describing a training program for it.

## **Research objectives:**

- 1-Identifying the kinematic characteristics of the back hand top spin hit.
- 2-Designing a method to improve it,
- 3-Designing a program built on those kinematic characteristics.
- 4-Deciding the effect of this program on the performance of beginning players under the age of 20year .

## **Research Hypotheses:**

The are hypotheses with statistical inferences of the pre and post measuring of the artistic characteristics of the research research procedures

Preliminary study :

## **Method**

The researcher has used the descriptive method, the video and the mechanic analysis by the computer.

## **The sample :**

The sample has been chosen from the national team players which is classified as the first team in Egypt.

## **Instruments:**

- 1-Two television cameras with stands.
- 2-One mixer for cadre combining.
- 3-Three video tapes.
- 4-Directing and guiding signs.

5-A Fast flasher device.

Second Main study:

Method:

The experimental method which used the pre and post experimental design using the single - sample group.

The sample has been intertionally selected of Al-Gharbia team of table - tennis playes under the age of 20 Year.

Research procedures:

- The research has developed an assissting device.
- Designing the suggested skill program
- Applying the skill program for 3 months, 3 times a week.

The sample has been recorded of five players and the tapes have been sent to the laborratory of the marine transportation academy

Research Findings

A- Results

- 1-The angle of racket - ignition for a model international player was 30 degree.
- 2-The angles of racket ignition ranged between 20-35 Degree.
- 3-The suggested program has positively affected the players performance level of the twisted hit of the back face of the racket.

4-The assisting suggested method saves the trainer's effort and helps the player self-correct his errors and achieve better performance in arm movements to reach the ball in a correct way.

**B-Recommendations:**

- Applying the suggested skill program
- Using the suggested training method.
- Providing equipment's for the mechanic analysis in the faculty of physical education.

## **A PROGRAM FOR PERFORMANCE IMPROVEMENT OF THE BACKHAND TOP SPIN HIT IN TABLE TENNIS SPORT IN THE LIGHT OF KINEMATIC CHARACTERISTICS.**

It has become clear that it is important to the trainer to have information about the characteristics of Back hand top spin because speed rotation and direction are the essential factors in determining the result of the table-tennis competitions.

So, there was the problem in the mechanical analysis of the Back hand top spin the analysis aims at identifying the kinematic characteristics for the skill of Back hand top spin which is being analysed, designing a training method of improving the performance level, setting up a training program for the skill, and identifying the effect of the training program on the player's performance level under 20 years.

The researcher has used both the descriptive and experimental methods, using the pre and post-experimental method with the single groups. The sample was classified as the first in Egypt. Also, the program has been applied on of youngster players under 20 in Al-Gharbia team in 99/2000 for 3 months. The researcher also used the mechanical analysis program by the computer. He also designed the assisting training method, designed the training skill program, used a form in evaluating the level and the mechanical analysis of the post-to the skill.

It became clear that the ignition angle for the international player is 30, and the ignition angles for the players ranged from 20 to 35. The suggested training method saves the trainer effort.