

الموضوع

الصفحة

عقلانية

تاريخ لعبة التنس

الأصول الثقافية ونشأة التنس

ففي الحضارة الفرعونية

في الحضارة الإغريقية الرومانية

في الحضارة العربية الإسلامية

في القرون الوسطى

تطور أداة ضرب الكرة (المضرب)

القفا زات كمضرب

ظهور المضرب الحديث

تتس وبدايات عصر النهضة

التنس في أمريكا

تنس العشب (فی بریطانیا) ...

تتس الحديثة

تطور مواصفات الملعب والكرة...

الموضوع	الصفحة
التنس فى الألعاب الأولمبية	٥٠
أبطال العالم فى التنس	٥٣
القيم التربوية فى التنس	٥٨
التعريف بالأدوات والملعب	
معدات التنس	٦٣
الكرة	٦٣
الملابس	٦٤
الجوارب	٦٥
الأحذية	٦٦
مضرب التنس	٦٧
ملعب التنس	٧٠
المهارات الأساسية والضربات	
أهمية الضربات الأساسية	٧١
القبضة وممسك المضرب	٧٣
وقفه الاستعداد	٧٤
وضع الاستعداد للضربات الأرضية	٧٨

الموضوع	الصفحة
تطور تسجيل النقاط	٣٧
التطور التاريخى لمعب التنس	٣٨
تطور توزيع اللاعبين المصنفين	٣٩
البطولات المفتوحة	٣٩
اتحادات لعبة التنس	٤٠
الاتحاد الأمريكى للتنس	٤٠
الاتحاد الإنجليزى للتنس	٤٠
الاتحاد الدولى للتنس	٤٠
الاتحاد المصرى للتنس	٤٠
بطولات التنس العالمية	٤١
بطولة الويمبلدون	٤١
كأس دافيز	٤٣
كأس ويتمان	٤٤
بطولة رولاند جاروس (فرنسا المفتوحة)	٤٥
بطولة أستراليا المفتوحة	٤٥
كأس الاتحاد	٤٧
بطولة الفوز الساحق	٤٨
بطولة مصر الدولية	٤٩
بطولة دى الذهبية	٥٠



- ٧٩ وضع الاستعداد في الضربة الطائرة والساحقة
- ٧٩ وضع الاستعداد في الإرسال ، واستقبال الإرسال
- ٨١ تحركات القدمين والتوازن
- ٨٣ مبادئ الضربات الأساسية
- ٨٧ الضربة الأمامية
- ٩١ الضربة الخلفية
- ٩٩ الضربة الطائرة
- ١٠٣ الضربة نصف الطائرة
- ١٠٥ الإرسال
- ١٠٩ الضربة الساحقة
- ١١٢ الضربة المسقطة
- ١١٥ الضربة المقوسة

خطط واستراتيجيات اللعب الفردي

- ١٥٩ أولا : إستراتيجيات أداء الضربات
- ١٦٢ أ - إستراتيجيات أداء الضربات الأرضية
- ١٦٢ ب - إستراتيجيات أداء الإرسال
- ١٦٣ ج - إستراتيجيات أداء الضربات الطائرة
- ١٦٣ د - إستراتيجيات أداء اللوب



- ١٦٤ هـ - إستراتيجيات أداء الضربة الساحقة
- ١٦٤ و - إستراتيجيات أداء اللعب على مساحة الملعب كله
- ١٦٥ ثانيا : نقاط إرشادية للعب الخططي
- ١٦٩ مفهوم التركيز في اللعب الخططي
- ١٧٠ تقدير الأداء في التنس
- ١٧٠ محركات الأداء الجيد
- ١٧٤ قائمة تشخيص الأداء الفني للاعب

قواعد اللعب في التنس

- ١٨٥ أولا : قواعد اللعب الفردي
- ١٨٨ القاعدة رقم (١) حتى القاعدة رقم (٣٢)
- ٢٢٠ ثانيا : قواعد اللعب الزوجي
- ٢٢٠ القاعدة رقم (٣٣) حتى القاعدة رقم (٤٠)
- ٢٢٣ ثالثا : ملحق قواعد اللعب
- ٢٢٥ - نظام نقاط الجزاء
- ٢٢٧ - نظام نقاط التوقيف
- ٢٢٨ - التقارير



اللياقة البدنية في التنس

٢٢٩

٢٣١

٢٣١

٢٣١

٢٣٢

٢٣٢

٢٣٤

٢٣٤

٢٣٦

٢٤٠

٢٤٥

٢٤٧

٢٥٩

أنماط أجسام لاعبي التنس

أولا: اللاعبين

ثانيا: اللاعبين

اللياقة البدنية

أولا: اللياقة البدنية العامة

ثانيا: اللياقة البدنية الخاصة

تحليل الأداء الحركي في التنس

طرق اكتساب اللياقة في التنس

برنامج تدريبات مقترحة للياقة الخاصة بلاعب التنس

أهم الإصابات والوقاية منها

مسرد لمصطلحات التنس باللغتين الإنجليزية والعربية

المراجع

تاريخ
لعبة
التنس