



مجلة سيناء لعوم الرياضة



تأثير تدريبات نوعية علي تطوير بعض العناصر البدنيه لناشئين التنس

* مصطفى احمد سلمي احمد

المنافسة الرياضية من حيث
القوة.(٤٨: ٢٩٤)



ومن خلال
عمل الباحث كمعلم
تربيه رياضيه
ومدرب لرياضه
التنس الارضي في
نادي النصر

الرياضي وجد لدي الناشئين ضعف في
اداء المهارات واسند ذلك الي ضعف في
المستوي البدني والعناصر البدنيه لدي
الناشئين

ومن هنا قرر الباحث اجراء تلك
الدراسه بهدف التعرف علي تأثير
التدريبات النوعيه علي تطوير التحمل
الخاص لدي الناشئين في التنس الارضي.

اهداف البحث

تصميم برنامج للتدريبات النوعية
علي تطوير بعض العناصر البدنيه
لناشئين التنس الارضي من خلال الاتي:
التعرف علي تأثير استخدام
التمرينات النوعية الخاصة علي تطوير
بعض العناصر البدنيه لناشئين التنس
الارضي تحت ٢٠ سنة بنادي النصر
الرياضي.

مقدمه البحث:

يهدف البحث العلمي إلى تحقيق
التقدم والرقي الحضاري البشري لمجالات
الحياة المختلفة ،

ويشير **gelford (٢٠٠٤م)** الا ان
رياضة التنس تعتبر من الأنشطة الرياضية
سريعة الإنتشار في كثير من دول العالم
حيث شهدت تصاعداً مستمراً في زيادة
ممارسيها نظراً لطبيعتها.(٩:٢)

ويشير ناصر غريب أحمد محمد
(٢٠١١م) انه تتصف المهارات الأساسية
في التنس بأن الأداء الرئيسي لها يتم
باستخدام اليد وبالتحديد باليد الماسكة
للمضرب،.(٥٧:٢)

مشكلة البحث:

تعتبر رياضه التنس من الألعاب
التي تتميز بالنشاط والحيوية والسرعة
والقوة فقد أصبح الوصول للمستويات
العليا في هذه اللعبة يتطلب الأستعانة بكل
العلوم المرتبطة بالأداء لرفع مستوى
الأداء الفني للاعب.

ويتفق كل من محمد حسن علاوي
(٢٠٠١) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)
على أن التمرينات النوعية هي الحركات
التي تتشابه في تكوينها الحركي مع
الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون

يستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئين التنس الارضي تحت 16 سنه وهم الناشئين المسجلين في منطقه شمال سيناء بمحافظه شمال سيناء والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للتنس الارضي وعددهم (٢٠) ناشئ.

عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من ناشئين التنس المسجلين بالاتحاد المصري للتنس للمرحله السنيه تحت ١٦ سنه للموسم التدريبي والبالغ عددهم ١٠ ناشئ تنس تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الي مجموعتين مجموعه تجريبية وضابطه

تجانس عينه البحث:

للتأكد من تجانس العينه قام الباحث بحساب معامل الالتواء لعينه البحث في متغيرات (الطول – الوزن – السن – العمر التدريبي) بالاضافه الي المتغيرات البدنيه .

توصيف عينه البحث في متغيرات (الطول – الوزن – السن – العمر التدريبي)

$$16 = 2n = 1n$$

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	١٥٤.١٨	٢.٠٧	١٥٤.٥٠	٠.٢٠٧
الوزن	٦٢.٥٦	١.٨٣	٦٢.١٠	٠.٢٧٤
السن	١٥.٥٧	٠.٢٤٩	١٥.٦٠	٠.٩٥٣
العمر التدريبي	٤.٨٨	٠.١٢٧	١.٩٠	٠.٤٨٢

مصطلحات البحث :

التدريبات النوعية :

هي ترمينات تتشابه الأنقباضات العضلية فيها مع الأنقباضات السائدة العاملة في الأداء.

التحمل:

يشير **طلحه حسين حسام** (٢٠٠٧م) ان التحمل هو قدرة الفرد على العمل الفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية والبعض الآخر يقول بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب ويقصد بالتعب الهبوط الوقتي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة الاستمرار بظاهرة التعب.(٢٦:١٤)

التحمل العام

تعريف: التحمل العام بأنه القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط (او فوق المتوسط) من الحمل .

التحمل الخاص

يختلف كل نشاط رياضي عن الآخر ويمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص

منهج البحث :

يتضح من جدول (٣) ان جميع قيم معاملات الالتواء لافراد عينه البحث الكليه في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (-٠.٩٥٣ : ٠.٤٨٢) وقد انحصرت

هذه القيم ما بين (٣±) مما يشير الي تجانس افراد عينه البحث في هذه المتغيرات.

توصيف تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
التحمل الدوري التنفسي	ث	٣.٣٣	٠.٥٥١	٣.٣٣	-٠.١٠٥
تحمل القوة	عدد	٣٤.٧٠	٣.٧١	٣٥.٠٠	-٠.١٢٨
تحمل سرعة	ث	٤٧.٤٨	٢.٠٥	٤٧.١٠٥	٠.٤٤١
تحمل أداء	عدد	٣٦.٠٠٠	٣.٩٧	٣٥.٥٠	-٠.١٠٦

يتضح من جدول (٤) ان جميع قيم معاملات الالتواء لافراد عينه البحث الكليه في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (-٠.١٠٥ : ٠.٤٤١) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣±) مما يشير الي تجانس افراد عينه البحث في هذه المتغيرات

التكافؤ قام الباحث باجراء عمليه التكافؤ بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه في متغيرات (الطول والوزن والسن و العمر التدريبي) بالاضافه الي المتغيرات البدنيه كما يتضح في جدول (٥) و (٦).

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث " التجريبية - الضابطة " في القياسات القبليه في متغيرات الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي " قيد البحث بطريقة مان - وتني

ن=١=٢=٥

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ
الطول	التجريبية (ن=٥)	٥.٢٠	٢٦.٠٠	١١.٠٠	-٠.٣١٩	٠.٧٥٠
	الضابطة (ن=٥)	٥.٨٠	٢٩.٠٠			
الوزن	التجريبية (ن=٥)	٤.٣٠	٢١.٥٠	٦.٥٠	-١.٢٦١	٠.٢٠٧
	الضابطة (ن=٥)	٦.٧٠	٣٣.٥٠			
السن	التجريبية (ن=٥)	٦.٣٠	٣١.٥٠	٨.٥٠	-٠.٨٥٩	٠.٣٩٠
	الضابطة (ن=٥)	٤.٧٠	٢٣.٥٠			
العمر التدريبي	التجريبية (ن=٥)	٧.٠٠	٣٥.٠٠	٥.٠٠	-١.٥٩٦	٠.١١٠
	الضابطة (ن=٥)	٤.٠٠	٢٠.٠٠			

يتضح من الجدول (٥) والخاص بدلاله الفروق الحصائيه باستخدام اختبار مان وتني في متغيرات (الطول والسن والوزن والعمر التدريبي) ان قمه (Z) المحسوبه بلغت علي التوالي (-٠.٣١٩ - ١.٢٦١ - ٠.٨٥٩ - ١.٥٩٦ -) وهي اكبر من قيمه (Z) الجدوليه البالغه (-٠.٩٥٤) عند مستوي دلالة احصائيه (٠.٠٥) مما يدل علي تكافؤ تلك المتغيرات.

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث " التجريبية - الضابطة " في الاختبارات البدنية بالقياسات القبلية قيد البحث بطريقة مان - وتني

$$n=2=5$$

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ
الدورى التنفس	التجريبية (ن=٥)	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦١١	٠.٠٠٩
	الضابطة (ن=٥)	٨.٠٠	٤٠.٠٠			
تحمل عضلى	التجريبية (ن=٥)	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٠.٥٠٠	٢.٥١٤-	٠.٠١٢
	التجريبية (ن=٥)	٣.١٠	١٥.٥٠			
تحمل سرعة	التجريبية (ن=٥)	٣.٦٠	١٨.٠٠	٣.٠٠٠	١.٩٨٤-	٠.٠٤٧
	الضابطة (ن=٥)	٧.٤٠	٣٧.٠٠			
تحمل أداء	التجريبية (ن=٥)	٧.٧٠	٣٨.٥٠	١.٥٠٠	٢.٣٠٥-	٠.٠٢١
	الضابطة (ن=٥)	٣.٣٠	١٦.٥٠			

قيمة U عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$

قياس الوزن : إستخدم الباحث الميزان الطبى

استماره تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم استماره تسجيل البيانات الخاصه بعينه البحث مرفق (١)

الإختبارات المستخدمه (قيد البحث) :
التحمل الخاص- التحمل العام-القوة-
السرعه-الرشاقه

المعاملات العلميه للإختبارات
المستخدمه :

الصدق : تم حساب الصدق للاختبارات
المستخدمه (قيد البحث) باستخدام الصدق
التلازمى

يتضح من الجدول(٦) والخاص بدلاله الفروق الحصائيه باستخدام اختبار مان وتني في المتغيرات البدنيه قيد البحث ان قمه (Z) المحسوبه بلغت علي التوالي (٢.٦١١ - ٢.٥١٤ - ١.٩٨٤ - ٢.٣٠٥ -) وهي اكبر من قيمه (Z) الجدوليه البالغه (-٠.٩٥٤) عند مستوي دلالة احصائيه (٠.٠٥) مما يدل علي تكافؤ تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

لتحقيق اهداف البحث وجمع البيانات اللازمه لهذه الدراسه استعان الباحث بما يلي :
قياس الطول : إستخدم الباحث الرستاميتز.

دلالة الفروق بين المجموعة " المميزة - غير المميزة" في اختبارات المهارة قيد البحث بطريقة مان - وتني

ن=٦

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ
الدورى التنفس	غير المميزة (ن=٦)	٨.٥٠	٥١.٠٠	٠.٠٠٠٠	٢.٧٣٩-	٠.٠٠٦
	المميزة (ن=٦)	٣.٠٠	١٥.٠٠			
تحمل قوة	غير المميزة (ن=٦)	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٠٠٠	٢.٧٤٥-	٠.٠٠٦
	المميزة (ن=٦)	٩.٠٠	٤٥.٠٠			
تحمل سرعة	غير المميزة (ن=٦)	٨.٥٠	٥١.٠٠	٠.٠٠٠٠	٢.٧٥١-	٠.٠٠٦
	المميزة (ن=٦)	٣.٠٠	١٥.٠٠			
تحمل أداء	غير المميزة (ن=٦)	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٠٠٠	٢.٧٥١-	٠.٠٠٦
	المميزة (ن=٦)	٩.٠٠	٤٥.٠٠			

قيمه (Z) الجدوليه = ١٧ عند مستوي دلالة احصائيه (٥%)

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق .

الثبات : قام الباحث بحساب الثبات للإختبارات المستخدمة باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار يوضح معاملات ثبات هذه الإختبارات.

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني فى اختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٦

الدلالة	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنيه
		ع	م	ع	م		
دال	*٠.٨٨٦	٠.٠١٦	٣.٤٥	٠.٠٣٢	٣.٤٦	ث	الدورى التنفسى جري ٨٠٠ م
دال	*٠.٨٣٥	٢.٣١	٢٧.٨٣	٢.٤٢	٢٩.٥٠	عدد	تحمل قوة انبطاح مائل ثني ومد الزراعين
دال	*٠.٩٠٢	٣.٠٩	٥٣.٠٠٠	٣.٠٧	٥٢.٣٣	ث	تحمل سرعة الجري المكوكي (٢٠ م ١٠ مرات)
دال	*٠.٩١٦	٢.٢٥	٢٦.٥٠	٢.٨٠	٢٧.٦٦	عدد	تحمل أداء اختبار داير للتنس

قيمة ر الجدوليه عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٨١١

المعالجات الإحصائية :
استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وذلك بإستخدام الحاسب الآلى للمعالجات الإحصائية .
يتضح من جدول ان قيمة ر جاءت دالة عند مستوي (٠.٠٥) بين التطبيقين الاول والثاني فى جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

عرض النتائج :

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام ولكسون بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

ن=٥

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الاختبارات
		+	-	+	-	+	-		
٠.٠٤٢	٢.٠٣٢	٠.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠	٥	ث	جري ٨٠٠ م
٠.٠٤٢	٢.٠٣٢	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠	٥	٠	عدد	انبطاح مانل ثنى ومد الزراعين
٠.٠٤٣	٢.٠٢٣	٠.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠	٥	ث	الجرى المكوكى ٢٠ x ١٠ مرات
٠.٠٣٩	٢.٠٦٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠	٥	٠	عدد	اختبار داير للتنس

قيمة Z الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ١.٥٦

يوضح الجدول (١٠) ان الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ حيث جاءت قيمة (Z المحسوبة بين (٢.٠٢٣ . ٢.٠٦٠) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام ولكسون بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

ن=٥

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الاختبارات
		+	-	+	-	+	-		
٠.٠٤١	٢.٠٤١	٠.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠	٥	ث	جري ٨٠٠ م
٠.٠٤٢	٢.٠٣٢	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠	٥	٠	عدد	انبطاح مانل ثنى ومد الزراعين
٠.٠٨٠	١.٧٥٣	١.٠٠	١٤.٠٠	١.٠٠	٣.٥٠	١	٤	ث	الجرى المكوكى ٢٠ x ١٠ مرات
٠.٠٣٨	٢.٠٧٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠	٥	٠	عدد	اختبار داير للتنس

يوضح الجدول إن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن افراد عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام مان ويتنى بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

$$n=1 \quad n=2 \quad \alpha=0.05$$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U	مستوى الدلالة الإحصائية
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
جري ٨٠٠ م	ث	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٩
انبطاح مائل ثني ومد الزراعين	عدد	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٩
الجري المكوكي ٢٠ م x ٠ مرات	ث	٣.٢٠	١٦.٠٠	٧.٨٠	٣٩.٠٠	١.٠٠٠	٠.٠١٦
اختبار داير للتنس	عدد	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٩

قيمة U الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٦

يوضح الجدولان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة U المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل وجود فروق معنوية جميعهم أقل من قيمة (U) الجدولية (٦) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

النسب المئوية لمعدلات التحسن للقياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البدنية

$$n=1 \quad n=2 \quad \alpha=0.05$$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسب التحسن	المجموعة الضابطة		نسب التحسن
		متوسط قبلي	متوسط بعدي		متوسط قبلي	متوسط بعدي	
جري ٨٠٠ م	ث	٣.٢٩	٣.١٧	٣.٧٨	٣.٣٧	٣.٣٣	١.٢٠
انبطاح مائل ثني ومد الزراعين	عدد	٣٧.٦٠	٦٠.٤٠	٣٧.٧٤	٣١.٨٠	٤١.٢٠	٢٢.٨١
الجري المكوكي	ث	٤٦.٢٢	٤٠.٨٤	١٣.١٧	٤٨.١٥٦	٤٦.١٥٦	٤.٣٣
اختبار داير للتنس	عدد	٣٨.٨٠٠	٥٦.٤٠	٣١.٢٠	٣٣.٢٠٠	٣٩.٤٠٠	١٥.٧٣

وتحمل السرعة الخاصة للناشئين
التنس الارضي
٣. مساهمة التدريبات المشابهة لطبيعة
الأداء(التدريبات النوعيه فى تطوير
الأداء المهارى والبدني الخاصة لدى
ناشئين التنس.
٤. ادي زياده التحمل الخاص في فتره
الاعداد البدني الي مساعده الناشئين
في تكمله جميع المباريات بصوره
بدنيه مناسبه.

التوصيات

- ١ تطوير التحمل الخاص بإستخدام
التدريبات النوعيه لما له من إرتباط
قوى فى تطوير تلك الصفة عن باقى
طرق التدريب □ الأخرى التقليدية
- ٢ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما
له دور واهمية فى تطوير التحمل
الخاص.
- ٣ تطوير الأداء الحركى لناشئين التنس
الارضي من خلال إستخدام التدريبات
النوعيه المشابهة.
- ٤ الحرص الجيد عند إستخدام تدريبات
البرنامج التدريبي والإحماء الجيد
قبل
بتنفيذ البرنامج مع مراعاة تقنين حمل
وشدات البرنامج بما يتناسب مع كل
ناشئ.
- ٥ توافر الادوات اللازمه لتطبيق وحدات
التدريبات النوعيه من أدوات مساعدة
بجانب عومل الأمن والسلامه .

يوضح جدول رقم (١٣) نسب
التحسن للقياسات البعدية لمتغيرات البدنيه
(التحمل الخاص) لكل من المجموعة
الضابطة والتجريبية والتي تنحصر النسب
للمجموعة الضابطة بـ (١.٢٠%، ٢٢.٨١%) ونسب المجموعة
التجريبية تنحصر بين (٣.٧٨% ،
٣٧.٧٤%) ونسب التحسن للمجموعة
التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج .

الفرض الأول :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين
القياسين (القبلي - والبعدى) على
مستوى التحمل الخاص لدى المجموعة
التجريبية لصالح القياس البعدى."

مناقشة الفرض الثاني :

توجد فروق دالة إحصائياً بين
القياسين (القبلي - والبعدى) على مستوى
التحمل الخاص لدى المجموعة الضابطة
لصالح القياس البعدى .

مناقشة الفرض الثالث :

" توجد فروق داله احصائيه بين
(القياسين البعدين) علي مستوي التحمل
الخاص للمجوعتين الضابطة والتجريبية
لصالح المجموعة التجريبية" .

الاستنتاجات والتوصيات

١. أوضح برنامج التدريبات النوعيه مدى
أهميته فى تطوير التحمل الخاص
وتأثيره على أداء المهارات فى رياضة
التنس الارضي.
٢. الأرتقاء بمستوى التحمل الدوري
التنفسي وتحمل القوه وتحمل الاداء

- ١- أحمد محمد السيد : فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية فتحا أماما على اليدين على جهاز العقلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧م .
- ٢- أحمد محمد عبد اللطيف : " الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمناز كأساس للتدريب النوعي " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٣- أحمد محمود الدالي : " المحددات البيوميكانيكية لبعض مهارات الطرف السفلي الهجومية كدلالة لاختيار التمرينات النوعية في الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٤- آمال شفيق عزب و مرفت علي سليم : "تأثير التمرينات التخصصية على أداء سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية" ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول الرياضة في مصر بين الواقع والمستقبل ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠١ م .
- ٥- أمين أنور الخولي جمال الدين الشافعي : سلسلة ألعاب المضرب المصورة للتنس، دار الفكر العربي . القاهرة ، ٢٠١١م .
- ٦- ايلين وديع فرج : التدريب الرياضي وخصائص التدريبات النوعية ، طبعة ثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١م .
- ٧- ايلين وديع فرج : " التنس تعليم وتدريب وتقييم وتحكيم " ، ط ٤ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٨- تامر عويس الجبالي : القدرة في الانشطة الرياضية . القاهرة ٢٠٠٩م .
- ٩- ج.ب.جلفورد : ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية ، المجلد الثاني ، الميادين التطبيقية ، ترجمة يوسف مراد ، ط٦، دار المعارف ، القاهرة، ٢٠٠٤م .
- ١٠- جمال علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١١- جمال علاء الدين ، وآخرون : أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب للناشئين، المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، مشكلات الاعداد الرياضي للناشئين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٢- خميس محمد عبد الرحمن : برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفقا لنمط الإيقاع الحيوي لناشئ التنس" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .

- ١٣- خير الدين عويس، عزت محمد : اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تحقيق المستوى الرقوى للوثبة
الكاشف:
الثلاثية " مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد (٤٠٣) كلية
تربية الرياضية بالزقازيق، ١٩٩٣ م .
- ١٤- خيرية إبراهيم السكري ، محمد : " سلسلة التدريب الشامل " ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،
جابر بريقع :
٢٠٠١ م .
- ١٥- داليا نبيل محمد " :
الخصائص البيوميكانيكية لرمي الرمح وضربة الإرسال في التنس كأساس
لوضع تدريبات نوعية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية
جامعة الاسكندرية . ٢٠٠٨ م .

المراجع الاجنبيه

- 1 **Caral Matsuzaki** : Tennis Fundamentals, Human Kinetics, U S
A, 2004
- 2 **callier** : : Effects of Specific training on Static and
dynamic of deaf serial stabs revers
Activates physiques Et sportive 1998 france
- 3 **Greer.N Blath
erwick** : : school of konties physiology serfasser
and lissure studies univeristiy picconittow of
Amirrica polis 1992

مراجع الانترنت

- ١ <http://mouazaf.ahla montada.com/t-topic>.