

التنبؤ بالحالة البدنية في ضوء مفهوم الذات كمؤشر لتقنين

الأحمال التدريبية للاعب التنس

أ. م. د/ محمد طلعت أبو المعاطي*

مشكلة البحث وأهميته:

تعد اللياقة البدنية من الأهمية بمكان لأي نشاط رياضي ممارس حيث كانت ولا تزال محور العملية التدريبية فمن خلالها يُبنى الإعداد المهاري والخططية للاعب، كما أن اللاعب الذي يتميز بارتفاع معدل اللياقة البدنية يكون عنده تصورًا أعلى عن الذات من قرينة الذي يفتقدها.

ورياضة التنس تحتل مكانة بارزة في مقدمة الألعاب الفردية، وقد أخذت مكانتها في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية، كما أن طول زمن المباراة والذي قيد يصل في المتوسط من ساعة إلى ساعة ونصف أثناء المنافسات يزيد من الأحمال البدنية الملقاة على عاتق اللاعبين أثناء التدريبات.

ويشير محمد حسن علاوي (1997م) أن أداء المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والرشاقة والمرونة، كما أن الأداء الجيد للمهارات الحركية وحسن التفكير الخططي لا يُكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة (6: 235).

وقد أشار أسامة كامل راتب (2004م) أن التغيرات التي تحدث في جسم الإنسان نتيجة تدريبات اللياقة البدنية تؤدي إلى تصور إيجابي نحو القدرات البدنية التي يمتلكها الفرد وذلك يدعم مفهوم الذات، ويُعد مفهوم الذات الإيجابي عاملاً هاماً لسلامة الصحة النفسية والشعور الجيد للاعب نحو نفسه ولقد أظهرت العديد من الدراسات العلاقة الإيجابية بين التغيرات في اللياقة البدنية وزيادة تقدير الذات (3: 90).

ويرى محمد حسن علاوي وآخرون (2003م) أنه يجب على المدرب أن يُلم بالظواهر النفسية الناتجة عن تأثير الأحمال التدريبية على لاعبيه، كأفراد أو كفريق حتى يتمكن من تقنين تلك الأحمال والتدرج بها عند حد مناسب لا تتعدى الزيادة التي تتسبب في التأثير العكسي على الحالة الوظيفية والنفسية للاعب وبالتالي على حالته التدريبية (الفورمة الرياضية) (8: 5).

كما يشير محمد صبحي حسانين (1995م) إلى أن استخدام وسائل التقويم (الاختبارات والمقاييس) يعد إحدى الدعائم الرئيسية التي تركز عليها التربية البدنية والتدريب الرياضي، وفلسفة

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والتدريب الرياضي تستمد أبعادها من كونها أدوات للتقويم والتوجيه والتنمؤ، ومن كونها انعكاسًا لأبعاد تربوية وعلمية وعملية، كما يضيف أيضًا أن أهم القيم الفلسفية للتقويم والقياس أنها ليست هدفًا في حد ذاتها، بل هي - في معظم الأحيان - وسائل للوصول إلى غايات معينة يسبق تحديدها تؤدي بنا إلى زيادة التقدم (9: 96، 99).

ومن هذا العرض يتضح للباحث أن التدريب الرياضي يعتمد على عدة جوانب للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية، منها ما هو مرتبط بتنمية عناصر اللياقة البدنية، ومنها ما هو مرتبط بالجانب النفسي، ومنها ما هو مرتبط بالاختبارات والمقاييس، والتي تتيح للمدرب الرياضي الوقوف على حالة لاعبيه سواء قبل أو أثناء أو بعد الموسم الرياضي، ومن خلال هذا التقييم يمكن الوصول إلى نتائج هامة يعتمد عليها المدرب في توجيه لاعبيه بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم البدنية وال نفسية، كما تُستخدم تلك النتائج في التخطيط للبرامج التدريبية الموضوعية لتطوير حالة لاعبيهم، وكذلك في عمل قياسات تتبعية للتعرف على مدى التطور في مستوى الحالة البدنية وتقييمها بما يسمح لهم بتقنين الأحمال التدريبية المختلفة خلال الوحدات التدريبية في فترات الموسم الرياضي المختلفة.

وقد لاحظ الباحث أن العديد من المدربين الذين يعملون في مجال تدريب التنس هم في حقيقتهم غير مؤهلين علميا وبالتالي يفتقدون للوسائل العلمية في تقنين الأحمال التدريبية للاعبينهم وقد يرجع ذلك إلى عدم معرفتهم بكيفية تطبيق الاختبارات والمقاييس أو عدم معرفتهم بالاختبارات التي تقيس الجوانب البدنية في التنس، فجاءت فكرة هذه الدراسة لمحاولة إلقاء الضوء على كيفية تقييم مستوى الحالة البدنية للاعبي التنس بشكل دقيق وموضوعي، من خلال استخدام المعادلات التنبؤية التي سوف يتوصل إليها الباحث في ضوء المتغيرات البدنية وال نفسية قيد البحث، حيث أصبح من السهل في الوقت الحالي استخدام الحاسب الآلي والذي أصبح في يد معظم المدربين ويجيدون التعامل معه، وبالتالي من السهولة تطبيق المعادلات التنبؤية لتقييم الحالة البدنية للاعبين، حيث يقوم المدرب بتطبيق المقياس النفسي ثم استخدام درجات كل لاعب ووضعها في المعادلة التنبؤية وبالتالي يقيم الحالة البدنية لكل لاعب، ومن ثم يبنى عليها البرنامج التدريبي.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى وضع معادلات تنبؤية للحالة البدنية في ضوء مفهوم الذات كمؤشر لتقنين الأحمال التدريبية للاعبي للتنس من خلال:

- 1- تقييم مستوى الحالة البدنية والأبعاد النفسية للاعبي التنس.
- 2- إيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات الحالة البدنية والأبعاد النفسية قيد البحث للاعبي التنس.
- 3- التنبؤ بمستوى الحالة البدنية بدلالة بعض المتغيرات النفسية قيد البحث للاعبي التنس.
- 4- وضع مستويات معيارية للحالة البدنية للاعبي التنس.

تساؤلات البحث:

- 1- ما هو مستوى الحالة البدنية والأبعاد النفسية للاعبي التنس؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات الحالة البدنية والأبعاد النفسية قيد البحث للاعبي التنس؟
- 3- ما هي المعادلات التنبؤية للحالة البدنية للاعبي التنس في ضوء مفهوم الذات لديهم؟
- 4- ما هي المستويات المعيارية للحالة البدنية للاعبي التنس؟

المصطلحات المستخدمة:

1- مفهوم الذات:

هي تكوين افتراضي يشمل مجموعة الاتجاهات والقيم والمعتقدات للفرد عن نفسه وعلاقته بالبيئة الخارجية (7: 17).

2- مفهوم الذات البدنية*:

هي تقدير لاعب التنس لمواطن القوة والضعف في كفاءته البدنية من خلال الصفات البدنية المكتسبة لديه.

الدراسات السابقة:

- 1- أجرى أيمن أحمد محمود (2000م) (4) دراسة بعنوان «مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه»، بهدف التعرف على العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ عدد أفراد عينة البحث 58 لاعباً، ومن أهم النتائج أن لاعبي الكاتا ذوي المستوى المهاري المرتفع أعلى في تقديرهم لمفهوم الذات البدنية من اللاعبين ذوي المستوى المنخفض أو المتوسط.
- 2- أجرى بورمان Burmann (2005م) (12) دراسة بعنوان «تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير مفهوم الذات لدى الممارسين والممارسات» وكان هدفها التعرف على مدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطور مفهوم الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث مجموعة من الفتيان والفتيات الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وكانت من أهم النتائج تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تأثيراً إيجابياً على مفهوم الذات.
- 3- أجرى مصطفى عميرة، ياسر الجوهري (2006م) (11) دراسة بعنوان «دراسة تقييمية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية للاعبي بعض الأنشطة الرياضية»، بهدف التعرف على مستوى الحالة

* تعريف إجرائي.

البدنية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وبلغ عدد أفراد عينة البحث 39 لاعب، ومن أهم النتائج أن لاعبي كرة القدم حققوا أعلى القيم في وصف الحالة البدنية نفسياً مقارنة بلاعبي السباحة والمصارعة والجودو.

4- أجرى أحمد إبراهيم عزب (2009م) (1) دراسة بعنوان «التنبؤ بالكفاءة البدنية ومؤشر الطاقة بدلالة الأنماط المزاجية للمبارزين»، بهدف التنبؤ بمستوى الكفاءة البدنية ومؤشر الطاقة لباراخ بدلالة الأنماط المزاجية للمبارزين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ عدد أفراد عينة البحث 25 لاعب من لاعبي السلاح بأنواعه الثلاث، ومن أهم النتائج أنه يمكن التنبؤ بالكفاءة البدنية بدلالة الأنماط المزاجية للاعبين المبارزة الدرجة الأولى.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الكلية على (32) لاعباً، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (20) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أندية (الأهلي، الزمالك، الجزيرة، الصيد، سموحة، جزيرة الورد) والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للتنس (عمومي رجال) للموسم الرياضي 2011/2012م، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (12) لاعباً، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم الاستعانة بعدد (6) لاعبين (عمومي رجال) من لاعبي المنتخب القومي المصري للتنس يمثلون (المجموعة المميزة)، كما تم الاستعانة بعدد (6) لاعبين (عمومي رجال) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية يمثلون (المجموعة غير المميزة)، وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)، للاختبارات المستخدمة في البحث، وجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية.

جدول (1)

توصيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

ن = 32

المجموع	الأندية						عينة الدراسة	
	جزيرة الورد	سموحة	الصيد	الجزيرة	الزمالك	الأهلي		
20	3	3	4	3	3	4	لااعي	الأساسية
6	-	-	2	2	-	2	عمومي رجال (المجموعة غير المميزة)	الاستطلاعية
6	6						المنتخب القومي (المجموعة المميزة)	
32	المجموع							

يتضح من جدول (1) أن المجموع الكلي لعينة البحث قد اشتملت على (32) لاعبًا يمثلون عينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية.

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية):

قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) عمومي رجال، وذلك في المتغيرات التالية:

- 1- متغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، وذلك ما يوضحه جدول (2).
- 2- الاختبارات البدنية للمتغيرات البدنية الخاصة برياضة التنس، وذلك ما يوضحه جدول (3).

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات

«العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي»

ن = 32

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	25.594	25.000	3.130	0.191	0.569
	الطول	177.969	177.500	6.944	0.136 -	0.203
	الوزن	76.063	75.500	7.094	0.197 -	0.238
العمر التدريبي	السنة	18.344	18.00	2.925	0.135	0.353

يتضح من جدول (2) تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات «العمر

الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي» حيث انحصرت معاملات الالتواء لتلك المتغيرات ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (3) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في الاختبارات البدنية

ن = 32

المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
القدرة للذراعين العضلية	رمي كرة طبية 3 كجم	المتري	6.736	6.375	1.097	0.298 -	0.986
التحمل التنفسي الدوري	جري 3000 متر	الدقيقة	13.150	13.375	0.960	1.212 -	0.702 -
السرعة الانتقالية	جري 30 متر	الثانية	4.174	4.175	0.243	1.355	0.012 -
المرونة	المسطرة المدرجة	السنتمتر	13.250	13.000	1.867	0.879 -	0.402
الرشاقة	اختبار بارو للرشاقة	الثانية	3.403	3.420	0.263	1.314 -	0.192 -

يتضح من جدول (3) تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات البدنية، حيث انحصرت معاملات الالتواء لتلك المتغيرات ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تجانس عينة البحث الأساسية:

ثم قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة (البحث الأساسية) في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث وهي:

- 1- متغيرات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، وذلك ما يوضحه جدول (4).
- 2- الاختبارات البدنية للمتغيرات البدنية الخاصة برياضة التنس، وذلك ما يوضحه جدول (5).

جدول (4)

تجانس عينة البحث الأساسية في متغيرات «العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي»

ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	المتوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	26.100	25.500	3.259	0.197	0.552
	الطول	177.750	177.500	6.688	0.292	0.112
	الوزن	75.750	75.500	7.10	0.139	0.107
العمر التدريبي	السنة	18.800	18.500	2.984	0.334	0.302

يتضح من جدول (4) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (0.552، 0.107)، ومعامل التفلطح ما بين (0.334، 0.139) في متغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وهذه القيم انحصرت بين (± 3) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (5)

تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 20

المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	المتوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
القدرة العضلية للذراعين	رمي كرة طبية 3 كجم	المتر	6.740	6.375	1.107	- 0.501	0.989
التحمل الدوري التنفسي	جري 3000 متر	الدقيقة	13.131	13.375	1.007	- 1.308	- 0.737
السرعة الانتقالية	جري 30 متر	الثانية	4.164	4.175	0.253	- 1.173	- 0.131
المرونة	المسطرة المدرجة	السنتيمتر	13.250	13.00	1.943	- 0.960	0.386
الرشاقة	اختبار بارو للرشاقة	الثانية	3.400	3.420	0.268	- 1.348	- 0.224

يتضح من جدول (5) تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية) في المتغيرات البدنية، حيث انحصرت

معاملات الالتواء لتلك المتغيرات ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات وتحديد متغيرات البحث تم استخدام الوسائل والأدوات التالية:

1- المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث:

تم الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة برياضة التنس في مجالات التدريب الرياضي وعلم النفس والإحصاء والاختبارات والمقاييس وبموضوع هذا البحث، وذلك للاستفادة منها في تحديد المتغيرات البدنية الخاصة برياضة التنس والاختبارات والمقاييس، وكذلك الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسات لتعضيد نتائج البحث الحالي.

2- المقابلة الشخصية:

تم إجراء عدة مقابلات مع مجموعة من السادة الخبراء في رياضة التنس والتدريب وعلم النفس والإحصاء مرفق (1) وذلك للتعرف على:

- تحديد العلاقة بين مقياس مفهوم الذات البدنية والمتغيرات البدنية لرياضة التنس.
- قياس مفهوم الذات البدنية للاعبين التنس من خلال استمارات.
- استنتاج معادلات التنبؤ.

3- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث:

تم إعداد استمارات لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث لتفريغها ومعالجتها إحصائياً، وهي كما يلي:

- أ- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي).
- ب- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في الاختبارات البدنية الخاصة برياضة التنس.
- ج- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المقياس النفسي مرفق (3).

4- الاختبارات البدنية والمقياس النفسي المستخدم في البحث:

أ- الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث: مرفق (2).

تم الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت كلا من المتغيرات البدنية الخاصة برياضة التنس والاختبارات التي تقيسها، (7)، (9)، ومن خلال ذلك استخلص الباحث الاختبارات البدنية التالية:

*** المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها:**

- القدرة العضلية للذراعين، (اختبار رمي كرة طبية (3) كجم).
- التحمل الدوري التنفسي، (اختبار جري 3000 متر).

- السرعة الانتقالية، (اختبار جرى 30 متر).
- المرونة، (اختبار المسطرة المدرجة).
- الرشاقة، (اختبار بارو للرشاقة).

ب- المقياس النفسي المستخدم في البحث:

قام الباحث بتطبيق مقياس وصف الحالة البدنية إعداد وتصميم محمد حسن علاوي.
(7: 120 - 125).

5- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول والوزن.
- طباشير.
- ساعة إيقاف.
- أعلام.
- أقماع بلاستيك.
- مقاعد سويدية.
- مسطرة خشبية.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم الجمعة الموافق 3 / 6 / 2011م إلى يوم السبت الموافق 18 / 6 / 2011م وذلك على عينة بلغ قوامها (12) لاعب تنس (عمومي رجال)، وكان الهدف منها:

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.
- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس وصف الحالة البدنية قيد البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- التحقق من صلاحية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية ومقياس وصف الحالة البدنية قيد البحث.

أ- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

1- الصدق:

تم حساب معاملات الصدق للاختبارات البدنية باستخدام صدق التمييز (المقارنة الطرفية) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وذلك بتطبيقها على مجموعتين، بلغ قوام كل منها (6) لاعبين، حيث تمثل المجموعة الأولى لاعبي المنتخب القومي للتنس (عمومي رجال) ويمثلون (المجموعة المميزة)، بينما تمثل

المجموعة الثانية لاعبي عمومي رجال من أندية (الأهلي، الجزيرة، الصيد) بواقع لاعبين من كل نادي ويمثلون (المجموعة غير المميزة)، وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق 3 / 6 / 2011م إلى يوم الأربعاء الموافق 8 / 6 / 2011م، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين كل من الربيع الأعلى والربيع الأدنى

ن = 12

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغيرات
		ن = 3		ن = 3		
		±ع	/س	±ع	/س	
*5692 -	2.587 -	0.778	8.353	0.120	5.767	القدرة العضلية للذراعين
*12.648 -	2.313 -	0.046	14.263	0.315	11.940	التحمل الدوري التنفسي
*2.904 -	0.517 -	0.099	4.443	0.292	3.927	السرعة الانتقالية
*5.814 -	4.333 -	0.577	15.667	1.155	11.333	المرونة
*10.292 -	0.650 -	0.103	3.753	0.038	3.103	الرشاقة

قيمة «ت» الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات الحرية 6 - 2.447.

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على أن الاختبارات على درجة عالية من الصدق وله قدرة على إظهار الفروق وبالتالي تقيس ما وضع من أجلها ويصلح استخدامها.

2- الثبات:

قام الباحث بإيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest) على عينة قوامها (6) لاعبين (عمومي رجال) من أندية (الأهلي، الجزيرة، الصيد) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (المجموعة غير المميزة)، وقد اعتبر الباحث النتائج الخاصة بصدق الاختبارات البدنية بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات البدنية تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق 10 / 6 / 2011م إلى يوم الأربعاء الموافق 15 / 6 / 2011م، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = 6

قيمة «ر»	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	المتغيرات البدنية
	± ع	/س	± ع	/س			
*0.943	1.067	6.654	1.128	6.728	المتر	رمي كرة طبية 3 كجم	القدرة العضلية للذراعين
*0.982	0.912	12.987	0.918	13.183	الدقيقة	جري 3000 متر	التحمل الدوري التنفسي
*0.890	0.209	3.950	0.237	4.191	الثانية	جري 30 متر	السرعة الانتقالية
*0.861	1.730	14.417	1.815	13.250	السنتمتر	المسطرة المدرجة	المرونة
*0.929	0.251	3.323	0.267	3.408	الثانية	اختبار بارو للرشاقة	الرشاقة

قيمة «ر» الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات الحرية 10 = 0.576.

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين التطبيقين الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات عالية انحصرت ما بين (0.861 – 0.982).

ب- المعاملات العلمية للمقياس النفسي (وصف الحالة البدنية):

1- الصدق:

تم حساب معاملات الصدق للمقياس النفسي من خلال حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس النفسي «وصف الحالة البدنية» عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد وذلك بتطبيقها على مجموعتين، بلغ قوام كل منها (6) لاعبين، حيث تمثل المجموعة الأولى لاعبي المنتخب القومي للتنس (عمومي رجال) ويمثلون (المجموعة المميزة)، بينما تمثل المجموعة الثانية لاعبي عمومي رجال من أندية (الأهلي، الجزيرة، الصيد) بواقع لاعبين من كل نادي ويمثلون (المجموعة غير المميزة)، وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق 3/6/2011م إلى يوم الأربعاء الموافق 8/6/2011م، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس وصف الحالة البدنية

ن = 12

الرشاقة		المرونة		السرعة الانتقالية		التحمل الدوري التنفسي		القدرة العضلية للذراعين	
الارتباط مع درجة البعد	العبارات	الارتباط مع درجة البعد	العبارات	الارتباط مع درجة البعد	العبارات	الارتباط مع درجة البعد	العبارات	الارتباط مع درجة البعد	العبارات
0.754	5	0.725	4	0.808	3	0.792	3	0.682	1
0.655	10	0.763	9	0.859	8	0.899	7	0.779	6
0.788	15	0.802	14	0.657	13	0.659	12	0.897	11
0.785	20	0.811	19	0.779	18	0.750	17	0.679	16
0.658	25	0.745	24	0.769	23	0.658	22	0.759	21
0.715	30	0.785	29	0.820	28	0.719	27	0.760	26

قيمة «ر» الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات الحرية 10 = 0.576.

يتضح من جدول (8) أن معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس وصف الحالة البدنية تراوح ما بين أقل معامل ارتباط للعبارات حيث بلغ (0.655)، وبين أعلى معامل ارتباط للعبارات والذي بلغت قيمته (0.899) وحيث إن جميع هذه القيم السابقة دالة إحصائياً فإنها تشير إلى صدق مقياس وصف الحالة البدنية.

2- الثبات:

قام الباحث بإيجاد معاملات ثبات المقياس النفسي باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest) على عينة قوامها (6) لاعبين (عمومي رجال) من أندية (الأهلي، الجزيرة، الصيد) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (المجموعة غير المميزة)، وقد اعتبر الباحث النتائج الخاصة بصدق المقياس النفسي بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق المقياس النفسي تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (10) أيام من التطبيق الأول وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2011/6/13م إلى يوم السبت الموافق 2011/6/18، وجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لقياس وصف الحالة البدنية

ن = 6

قيمة «ر»	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		ابعاد المقياس
	ع ±	س /	ع ±	س /	
*0.894	3.49	22.29	4.06	21.5	القدرة العضلية للذراعين
*0.961	2.29	22.76	2.32	22.56	التحمل الدوري التنفسي
*0.942	2.87	23.73	3.57	23.43	السرعة الانتقالية
0.872	3.05	23.55	3.46	22.75	المرونة
*0.891	2.42	23.16	2.46	23.77	الرشاقة
*0.954	7.45	115.49	8.64	114.01	مجموعة الأبعاد

قيمة «ر» الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات الحرية 10 - 0.576.

يتضح من جدول (9) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس (وصف الحالة البدنية) قد تراوحت ما بين (0.872 - 0.961)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على ثباتها، وأن مقياس وصف الحالة البدنية ذو معامل ثبات عالي.

خامساً: الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية والمقياس النفسي «وصف الحالة البدنية» وسلامة أجهزة القياس المستخدمة، قام الباحث بتطبيق كلا من (الاختبارات البدنية، ومقياس وصف الحالة البدنية) قيد البحث على جميع أفراد عينة البحث الأساسية بأنديتهم، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2011 / 8 / 2 حتى يوم الموافق 2011 / 9 / 13م.

سادساً: المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج SPSS لمعالجة البيانات من خلال الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار دلالة الفروق (ت).

• اختبار «ج» لإيجاد دلالة الفروق.

• معامل الارتباط (بيرسون).

• تحليل الانحدار الخطي البسيط.

وقد ارتضى الباحث بمستوى الدلالة عند مستوى 0.05 للتحقق من معنوية النتائج.

عرض ومناقشة النتائج:

أ- التعرف على مستوى الحالة البدنية والنفسية للاعبين التنس:

جدول (10)

التوصيف الإحصائي للاعبين التنس في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
القدرة العضلية للذراعين	المتري	6.740	6.375	1.107	0.501 -	0.989
التحمل الدوري التنفسي	الدقيقة	13.131	13.375	1.007	1.308 -	0.727 -
السرعة الانتقالية	الثانية	4.164	4.175	0.253	1.173	0.131 -
المرونة	السنتمتر	13.250	13.00	1.943	0.960 -	0.386
الرشاقة	الثانية	3.400	3.420	0.268	1.348 -	0.224 -

يوضح جدول (10) التوصيف الإحصائي للاعبين التنس في المتغيرات البدنية قيد البحث، كما يتضح من نفس الجدول أن معامل الالتواء ينحصر ما بين $3 \pm$ مما يشير إلى تجانس اللاعبين في هذه المتغيرات.

جدول (11)

التوصيف الإحصائي للاعبين التنس في المقياس النفسي (وصف الحالة البدنية) قيد البحث

ن = 20

الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
القدرة العضلية للذراعين	درجة	21.150	23.000	3.746	0.555	1.482
التحمل الدوري التنفسي	درجة	22.350	22.000	3.951	0.644 -	266 .
السرعة الانتقالية	درجة	24.100	23.500	3.259	0.655 -	0.552
المرونة	درجة	22.550	22.500	3.649	0.968 -	0.041
الرشاقة	درجة	22.250	23.000	2.403	1.324 -	0.936
مجموع الأبعاد	درجة	112.400	114.000	16.510	0.797 -	0.291

يوضح جدول (11) التوصيف الإحصائي للاعب التنس في أبعاد مقياس (وصف الحالة البدنية) قيد البحث، كما يتضح من نفس الجدول أن معامل الالتواء ينحصر ما بين $3 \pm$ مما يشير إلى تجانس اللاعبين في هذه المتغيرات.

يرى الباحث أنه من خلال جدول (10، 11)، تم التعرف على مستوى الحالة البدنية للاعب التنس بدنيا ونفسيا كلا على حدة حيث حقق اللاعبون متوسط قدرة (6.740) في القدرة العضلية، (13.131) في التحمل الدوري التنفسي، (4.164) في السرعة الانتقالية، (13.250) في المرونة، (3.400) في الرشاقة (بدنيا).

وحقق اللاعبون متوسط قدره (21.150) في القدرة العضلية، (22.350) في التحمل الدوري التنفسي، (24.100) في السرعة الانتقالية، (22.550) في المرونة، (22.250) في الرشاقة (نفسيا).

وكان متوسط مجموع أبعاد مقياس وصف الحالة البدنية مجمعة (112.400) ومنها استطاع الباحث أن يضع معياراً للمدرب من خلاله يستطيع أن يحدد به مستوى الحالة البدنية للاعبين في كل متغير من المتغيرات البدنية كلا على حدة للوقوف على حالة اللاعب إن كانت متوسطة أو جيدة أو ممتازة في كل متغير من المتغيرات البدنية قيد البحث.

ب- العلاقة الارتباطية بين متغيرات الحالة البدنية للاعب التنس وأبعاد وصف الحالة البدنية:

جدول (12)

معامل الارتباط بين المتغيرات البدنية وأبعاد وصف الحالة البدنية

ن = 20

معامل الارتباط	وصف الحالة البدنية		المتغيرات البدنية		المتغيرات
	± ع	/س	± ع	/س	
*0.902	3.746	21.150	1.107	6.740	القدرة العضلية للذراعين
*0.976	2.951	22.350	1.007	13.131	التحمل الدوري التنفسي
*0.949	3.259	24.00	53 0.2	4.164	السرعة الانتقالية
*0.971	3.649	22.550	1.943	13.250	المرونة
*0.971	2.403	22.250	0.268	3.400	الرشاقة

قيمة «ر» الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات الحرية 18 - 0.444.

(القدرة العضلية - التحمل الدوري التنفسي - السرعة الانتقالية - المرونة - الرشاقة) وبين الأبعاد

النفسية لوصف الحالة البدنية (القدرة العضلية - التحمل الدوري التنفسي - السرعة الانتقالية - المرونة

– الرشاقة) للاعبي التنس، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.902 – 0.976). ويعزى الباحث وجود هذه العلاقة الارتباطية إلى الخبرة الرياضية للاعبي التنس خاصة على المستوى العالي – حيث أن جميع اللاعبين قد شارك في بطولات دولية سواء (محلية – عربية – أفريقية – عالمية) على مستوى عالي وهذه المشاركات قد عملت على تدعيم مفهوم الذات البدنية الإيجابي وأن مواقف الفوز والهزيمة التي تعرض لها اللاعبين قد ساعدت على زيادة إدراك الفرد لذاته البدنية ومن ثم قدرته على الوصف الجيد لحالته البدنية، ولعل قيمة المتوسط الحسابي للعمر التدريبي للاعبي التنس (عينة الدراسة الأساسية) والتي أشار إليها جدول (4) بأن متوسط العمر التدريبي لهؤلاء اللاعبين كانت (18.800) سنة هي خير دليل على أن الخبرة التدريبية والرياضية التنافسية تدعم مفهوم الذات البدنية عند اللاعبين. وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب (2001م) أن التخطيط الجيد لبرامج التدريب والتطبيقات الصحيحة للمفاهيم النفسية يعني أن اللاعب يطور من قدراته البدنية والمهارية وذلك يكسبه المزيد من المفهوم الإيجابي نحو نفسه (2: 49).

ويضيف محمد الشحات (1992م) أن مفهوم الذات البدنية يعد من المتغيرات النفسية الهامة والتي تلعب دورًا هامًا في المجال التنافسي فمفهوم اللاعب عن ذاته يتأثر تأثيرًا كبيرًا بمستوى أدائه الرياضي في التدريب والمنافسات (9: 30).

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من مصطفى سامي (1996م)، أيمن محمود (2000م)، بورمان Burmann (2005م)، مصطفى عميره وياسر الجوهري (2006م) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء البدني ومستوى الإنجاز في الرياضات المختلفة (10)، (4)، (11)، (12).

ج- التنبؤ بمستوى الحالة البدنية بدلالة بعض المتغيرات النفسية قيد البحث للاعبي التنس:

يرى الباحث أنه لكي تتم الاستفادة التطبيقية من نتائج هذه الدراسة كان لزامًا عليه توضيح الآتي: إن درجة المقياس النفسي لوصف الحالة البدنية يعتد بها لتقييم الحالة البدنية للاعبي التنس عمومي رجال بصورة سهلة ومتاحة وغير مكلفة.

حيث يذكر محمد المليجي، مصطفى سامي 2006م نقلاً عن g. Hwel Pall (5) أنه عادة ما تتم دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر على أمل استخدام العلاقة المستنتجة في المساعدة على التقدير أو التوجيه أو التنبؤ بطرق الانحدار، وأن مشكلة التنبؤ الخطي هذه تؤول إلى مشكلة توفيق خط مستقيم لمجموعة من النقاط، وهذه المعادلة للخط المستقيم يمكن كتابتها في الصورة التالية:

$$.Y = a + b. x$$

حيث إن:

Y = زمن الأداء.

A = المقدار الثابت.

B = معامل الانحدار.

X = قيمة قياس المتغير المساهم (8: 469).

وبناءً عليه رأى الباحث أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحالة البدنية بمعلومية درجة المقياس النفسي لوصف الحالة البدنية، وذلك للمتغيرات البدنية التالية.

القدرة العضلية:

جدول (13)

الانحدار الخطي البسيط للقوة العضلية بدلالة وصف الحالة البدنية للقوة العضلية

للاعببي التنس

متغير	معامل الارتباط	د. ح	معامل الانحدار	نسبة الخطأ	Beta	قيمة ت	قيمة ف	المقدار الثابت	نسبة المساهمة
وصف الحالة البدنية (القدرة العضلية)	0.764	18.000	0.226	0.045	0.764	5.028	25.283	1.961	58.414

في ضوء البيانات السابقة يمكن التنبؤ (بالقدرة العضلية بدنياً) بدلالة وصف الحالة البدنية للقدرة العضلية نفسياً للاعبين التنس حيث أمكن التوصل للمعادلة الآتية:

القدرة العضلية = المقدار الثابت + (معامل الانحدار × وصف الحالة للقدرة العضلية).

القدرة العضلية = 1.961 + (0.226 × وصف الحالة البدنية للقوة العضلية).

التحمل الدوري التنفسي:

جدول (14)

الانحدار الخطي البسيط للتحمل الدوري التنفسي بدلالة وصف الحالة البدنية

للتحمل الدوري التنفسي للاعبين التنس

متغير	معامل الارتباط	د. ح	معامل الانحدار	نسبة الخطأ	Beta	قيمة ت	قيمة ف	المقدار الثابت	نسبة المساهمة
وصف الحالة البدنية (التحمل الدوري التنفسي)	0.955	18.000	0.243	0.018	0.955	13.728	188.463	7.689	91.282

في ضوء البيانات السابقة يمكن التنبؤ (بالتحمل الدوري التنفسي بدنياً) بدلالة وصف الحالة البدنية

للتحمل الدوري التنفسي نفسيا للاعبات التنس حيث أمكن التوصل للمعادلة الآتية:
التحمل الدوري التنفسي = المقدار الثابت + (المقدار الثابت × وصف الحالة للتحمل الدوري التنفسي).

التحمل الدوري التنفسي = 7.689 + (0.243 × وصف الحالة البدنية للتحمل الدوري التنفسي).

السرعة الانتقالية:

جدول (15)

الانحدار الخطي البسيط للسرعة الانتقالية بدلالة وصف الحالة البدنية للسرعة

الانتقالية للاعب التنس

متغير	معامل الارتباط	د. ح	معامل الانحدار	نسبة الخطأ	Beta	قيمة ت	قيمة ف	المقدار الثابت	نسبة المساهمة
وصف الحالة البدنية (السرعة الانتقالية)	0.923	18.000	0.072	0.007	0.923	10.178	103.583	2.440	85.195

في ضوء البيانات السابقة يمكن التنبؤ (بالسرعة الانتقالية بدنيا) بدلالة وصف الحالة البدنية للسرعة الانتقالية نفسيا للاعبات التنس حيث أمكن التوصل للمعادلة الآتية:

السرعة الانتقالية = المقدار الثابت + (معامل الانحدار × وصف الحالة للسرعة الانتقالية).

السرعة الانتقالية = 2.440 + (0.072 × وصف الحالة البدنية للسرعة الانتقالية).

المرونة:

جدول (16)

الانحدار الخطي البسيط للمرونة بدلالة وصف الحالة البدنية للمرونة للاعب التنس

متغير	معامل الارتباط	د. ح	معامل الانحدار	نسبة الخطأ	Beta	قيمة ت	قيمة ف	المقدار الثابت	نسبة المساهمة
وصف الحالة البدنية (المرونة)	0.93	18	0.495	0.046	0.930	10.71	114.71	2.084	86.437

في ضوء البيانات السابقة يمكن التنبؤ (بالمرونة بدنيا) بدلالة وصف الحالة البدنية للمرونة نفسيا للاعب التنس حيث أمكن التوصل للمعادلة الآتية:

المرونة = المقدار الثابت + (معامل الانحدار × وصف الحالة للمرونة).

المرونة = 2.084 + (0.495 × وصف الحالة البدنية للمرونة).

الرشاقة:

جدول (17)

الانحدار الخطي البسيط للرشاقة بدلالة وصف الحالة البدنية للاعب التنس

متغير	معامل الارتباط	د. ح	معامل الانحدار	نسبة الخطأ	Beta	قيمة ت	قيمة ف	المقدار الثابت	نسبة المساهمة
وصف الحالة البدنية (الرشاقة)	0.964	18	0.107	0.007	0.964	15.487	239.858	1.010	93.019

في ضوء البيانات السابقة يمكن التنبؤ (بالرشاقة بدنيا) بدلالة وصف الحالة البدنية للرشاقة نفسيا للاعب التنس حيث أمكن التوصل للمعادلة الآتية:

$$\text{الرشاقة} = \text{المقدار الثابت} + (\text{معامل الانحدار} \times \text{وصف الحالة للرشاقة}).$$

$$\text{الرشاقة} = 1.010 + (0.107 \times \text{وصف الحالة البدنية للرشاقة}).$$

مستوى الأداء البدني:

جدول (18)

الانحدار الخطي البسيط للمتغيرات البدنية بدلالة وصف الحالة البدنية للاعب التنس

التنس

متغير	معامل الارتباط	د. ح	معامل الانحدار	نسبة الخطأ	Beta	قيمة ت	قيمة ف	المقدار الثابت	نسبة المساهمة
وصف الحالة البدنية	0.982	18	0.265	0.012	0.982	22.221	493.754	10.946	96.483

في ضوء البيانات السابقة يمكن التنبؤ (بمستوى الأداء البدني) بدلالة وصف الحالة البدنية نفسيا للاعب التنس حيث أمكن التوصل للمعادلة الآتية:

$$\text{مستوى الأداء البدني} = \text{المقدار الثابت} + (\text{معامل الانحدار} \times \text{وصف الحالة البدنية}).$$

$$\text{مستوى الأداء البدني} = 10.946 + (0.265 \times \text{وصف الحالة البدنية}).$$

د - مسطرة التقييم النهائي للدرجات:

جدول (19)

مسطرة التقييم النهائي للدرجات الخام للمتغيرات البدنية للاعبين التنس

				الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
الرشاقة	المرونة	السرعة الانتقالية	التحمل الدوري التنفيسي	القدرة العضلية للذراعين	
<3.10	16<	<3.68	<11.76	925<	10
3.10 – 3.17	16 – 15.5	3.68 – 3.76	11.76 – 12.04	9.25 – 8.89	9
3.18 – 3.25	15	3.77 – 3.85	12.05 – 12.32	8.88 – 8.53	8
3.26 – 3.34	14.5	3.86 – 3.95	12.23 – 12.60	8.52 – 8.17	7
3.35 – 3.42	14 – 13.5	3.96 – 4.04	12.61 – 12.88	8.16 – 7.81	6
3.43 – 3.50	13	4.5 – 4.13	13.89 – 13.16	7.80 – 7.45	5
3.51 – 3.59	12.5	4.14 – 4.13	13.17 – 13.44	7.44 – 7.09	4
3.60 – 3.67	12 – 11.5	4.24 – 4.32	13.45 – 13.72	7.08 – 6.73	3
3.68 – 3.75	11	4.33 – 4.41	13.73 – 14.00	6.72 – 6.037	2
3.76 – 3.84	10.5	4.42 – 4.51	14.01 – 14.39	6.36 – 6.00	1
3.84<	< 10.5	4.51 <	14.29<	<6.00	0

الاستخلاصات:

في ضوء النتائج التي استطاع الباحث الوصول إليها بعد إجراء هذه الدراسة على المتغيرات قيد

البحث وفي حدود عينة البحث أمكن استخلاص ما يلي:

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغير القدرة العضلية للبعد النفسي لمقياس وصف

الحالة البدنية، ومتغير القدرة العضلية بدنيا للاعب التنس قيد البحث.

2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغير التحمل الدوري التنفسي للبعد النفسي لمقياس

وصف الحالة البدنية، ومتغير التحمل الدوري التنفسي بدنيا للاعب التنس قيد البحث.

3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغير السرعة الانتقالية للبعد النفسي لمقياس وصف

الحالة البدنية، ومتغير السرعة الانتقالية بدنيا للاعب التنس قيد البحث.

4- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغير المرونة للبعد النفسي لمقياس وصف الحالة

البدنية، ومتغير المرونة بدنيا للاعب التنس قيد البحث.

5- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغير الرشاقة للبعد النفسي لمقياس وصف الحالة

البدنية، ومتغير الرشاقة بدنيا للاعب التنس قيد البحث.

6- يمكن التنبؤ بالقدرة العضلية بدنيا بدلالة وصف الحالة البدنية للقدرة العضلية نفسيا للاعب

التنس قيد البحث، باستخدام المعادلة الرياضية التالية.

القدرة العضلية للاعبين = $1.961 + (0.226 \times \text{وصف الحالة للقدرة العضلية})$.

7- يمكن التنبؤ بالتحمل الدوري التنفسي بدنيا بدلالة وصف الحالة البدنية للتحمل الدوري

التنفسي نفسيا للاعبين قيد البحث، باستخدام المعادلة الرياضية التالية:

التحمل الدوري التنفسي للاعبين = $7.689 - (0.243 \times \text{وصف الحالة للتحمل الدوري$

التنفسي).

8- يمكن التنبؤ بالسرعة الانتقالية بدنيا بدلالة وصف الحالة البدنية للسرعة الانتقالية نفسيا

للاعبين قيد البحث، باستخدام المعادلة الرياضية التالية:

السرعة الانتقالية للاعبين = $2.440 + (0.072 \times \text{وصف الحالة للسرعة الانتقالية})$.

9- يمكن التنبؤ بالمرونة بدنيا بدلالة وصف الحالة البدنية للمرونة نفسيا للاعبين قيد

البحث، باستخدام المعادلة الرياضية التالية:

المرونة للاعبين = $2.084 + (0.495 \times \text{وصف الحالة المرونة})$.

10- يمكن التنبؤ بالرشاقة بدنيا بدلالة وصف الحالة البدنية للرشاقة نفسيا للاعبين قيد

البحث، باستخدام المعادلة الرياضية التالية:

الرشاقة للاعبين = $1.010 + (0.107 \times \text{وصف الحالة للرشاقة})$.

11- يمكن التنبؤ بمستوى الأداء البدني بدلالة وصف الحالة البدنية نفسيا للاعبين قيد

البحث باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{مستوى الأداء البدني للاعبين} = 10.946 + (0.265 \times \text{وصف الحالة البدنية}).$$

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث واستخلاصاته يوصي الباحث بالتالي:

- 1- استخدام الاختبارات البدنية ومقياس (وصف الحالة البدنية) المستخدمين في هذه الدراسة في تقييم الحالة البدنية للاعبين التنس من اتجاهات مختلفة (بدنية - نفسية).
- 2- إجراء القياسات البدنية والنفسية قبل وأثناء وبعد الموسم الرياضي لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية الموضوعة على الحالة التدريبية للاعبين.
- 3- استخدام نتائج القياسات البدنية والنفسية في تقنين الأحمال البدنية المختلفة.
- 4- استخدام المعادلات الرياضية التي استنتجها من خلال هذه الدراسة في تقييم الحالة البدنية للاعبين، والوقوف على مستوى تطورهم خلال الموسم التدريبي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد إبراهيم عزب (2009م): التنبؤ بالكفاءة البدنية ومؤشر الطاقة بدلالة الأنماط المزاجية للمبارزين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- 2- أسامة كامل راتب (2001م): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أسامة كامل راتب (2004م): النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- أيمن أحمد محمود (2000م): مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 5- محمد إبراهيم المليجي، مصطفى سامي عميرة (2006م): تقويم المستوى الرقمي لسباحي السرعة والمسافة في ضوء معدل الكفاءة البدنية ودلالات بعض وظائف الرئتين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، السنة الخامسة، العدد 9، يوليو، ص 451 - 483، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- 6- محمد حسن علاوي (1997م): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة.

- 7- محمد حسن علاوي (1998م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8- محمد حسن علاوي، كمال عبد الرحمن درويش، عماد عباس أبو زيد (2003م): الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 9- محمد صبحي حسانين (1995م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- مصطفى سامي عميرة (1996م): العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات والإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 11- مصطفى سامي عميرة، ياسر محفوظ الجوهري (2006م): دراسة تقييمية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد التاسع، ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

12- Burrmann U.» 2005: Effctc des Sporttreibens auf die Entwicklung des Selbstkonzeptes von weiblichen und männlichen Jugendlichen. Wissenschaftliche Berichte und Materialien des Bundesistituts für Sportwissenschaft, Sport und Buch StrauB, KOln, 3, S. 313-340.

التنبؤ بالحالة البدنية في ضوء مفهوم الذات كمؤشر لتقنين

الأحمال التدريبية للاعب التنس

أ.م. د/ محمد طلعت أبو المعاطي*

أجرى محمد طلعت أبو المعاطي دراسة بهدف البحث إلى وضع معادلات تنبؤية للحالة البدنية في ضوء مفهوم الذات كمؤشر لتقنين الأحمال التدريبية للاعب التنس، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد اشتملت عينة البحث الكلية على (20) لاعبًا، وقد توصل الباحث إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغير القدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، السرعة الانتقالية، المرونة، الرشاقة للبعد النفسي لمقياس وصف الحالة البدنية، ومتغير القدرة العضلية، التحصل الدوري التنفسي، السرعة الانتقالية، المرونة، الرشاقة بدنيا للاعب التنس قيد البحث.

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

The prediction of physical status depending on self-perception as an indicator to set the training weights of Tennis players"

Mohamed Talaat. Abu Elmaati

**Games Department, Faculty of Physical Education, Menoufia
University, Egypt.**

this research aims to put predicting equations of physical status depending on self- perception as an indicator to set the training weights of Tennis players, the researcher used the descriptive method, the research included a total research sample of (20) players, and the researcher concluded that there is a statistically shown relation between the variable of muscular ability, respiratory circulation endurance, transforming speed, flexibility and fitness of the psychological aspect of measuring physical status description and the variable of muscular ability, respiratory circulation endurance, transforming speed, flexibility and physical fitness of Tennis players studied in the research.