

دراسة علاقة عناصر اللياقة البدنية ومؤشر كتلة الجسم على

أداء الطلاب لبعض مهارات التنس

د / سمير أحمد مناور د / أشرف أحكام محمد رزق

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

علاقة عناصر اللياقة البدنية ومؤشر كتلة الجسم على

أداء الطلاب لبعض مهارات التنس

* د/ سمير محمد مصطفى مناور

** د/ أشرف أحكام محمد رزق

مشكلة البحث:

حت لعبة التنس في العصر الحالي ذات اهتمام خاص من الوسائل مما ساهم في انتشارها بين الشعوب وزيادة ممارستها، وهذا لكونها مارس بدون احتكاك بين اللاعبين، كما أن لها تأثير إيجابي على اللياقة مارسيها وارتفاع المعدلات الفسيولوجية للأجهزة الوظيفية مما ينعكس في صحة اللاعب الممارس هذا فضلا عن إمكانية ممارستها لجميع من الجنسين، كما تمارس في الهواء الطلق والملاعب المغلقة.

ة التنس تحتاج إلى مجهود من المبتدئ عند تعلم مبادئها الأساسية يمتلك القدرة على الملاحظة والتركيز أثناء تعلمه أو مشاهدته للأفلام كما أن هذه اللعبة تحتوي على أهم الحركات الرياضية من الإطالة الدوران لذلك تعمل على تقوية جميع عضلات الجسم وخاصة عضلات البطن ولها تأثير إيجابي على أداء الأجهزة الحيوية بالجسم.

ج لعبة التنس إلى إعداد بدني (عام - خاص) لما لذلك من ارتباط

ي أداء المهارات الأساسية وتحمل الأداء وأيضا للوقاية من الإصابات

ند ممارسة التنس.

أشارت دراسات "جايسون لوث" و"جيويل ونكات" إلى تنمية القوة في عضلات الكتف الدوارة للاعب التنس لها تأثيراتها على قوة الأداء زيادة متوسط السرعات القصوى. (١٨-١)

مؤشر كتلة الجسم الزائد عن المعدل الطبيعي على المفاصل والأربطة الجسم ويؤدي إلى هبوط وظائف الجسم الطبيعية بحيث تؤدي وظيفتها %٧٠-٧٠% ولا يصل معدل الأداء إلى النهاية القصوى كما يتأثر الجهاز

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

التنفسي للفرد البدن وتزيد مشاكل المفاصل والأربطة ويصاب الفرد بالخمول والكسل بسبب زيادة ثاني أكسيد الكربون بالدم وقلة الأوكسجين كما يهبط عمل القلب وتصبح الحركة أكثر صعوبة. (٤-١٥٢)

ويدرس الطالب مقرر التنس الأرضي في فترة فصل دراسي واحد يفترض أن يحقق فيها أهداف البرنامج الدراسي هذا بالإضافة إلي العديد من الأنشطة العملية الأخرى التي تؤثر علي قوة المجموعات العضلية المحركة الأساسية علي حساب المجموعات المقابلة لها كما أشار إلي ذلك (شاندلر Chandler) .

(١٠- ٢٣٠)

ولحدوث الأداء الأمثل واختصار لوقت تعلم تلك المهارات المختلفة لابد من حدوث توافق وتوازن في قوة العضلات والعضلات المقابلة وكذلك تواجد العناصر البدنية لأداء تلك المهارات حيث أشارت بعض الدراسات إلي أن أهم الإصابات حدوثا جاءت في المفاصل بنسبة ٣٣,٣% ثم إصابات الكتف بنسبة ١٣,٣% وأوصت الدراسة بمتابعة برامج الإعداد البدني للطلاب في بداية كل فصل دراسي. (٢-٨)

كما تتنوع أهداف البرنامج في إكساب الطالب المهارات الحركية الخاصة بلعبة التنس وان يتعلم الطالب طرق التعليم المختلفة وحتى يكون قادرا علي التعليم لابد أن يعطي نموذجا صحيحا للمهارة وتؤثر عناصر اللياقة البدنية ومؤشر كتلة الجسم علي أداء الطلاب ومدى اكتسابهم للمهارات في الفترة الزمنية المحدودة فكانت هذه الدراسة للوقوف علي العلاقة بين درجة توافر تلك العناصر البدنية ومؤشر كتلة الجسم للطالب بدرجة إتقانه للأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية ومن ثم توجيه الإعداد البدني في بداية الفصل الدراسي للارتقاء بالعناصر البدنية المؤثرة ونسبة مؤشر كتلة الجسم للوصول إلي الأداء المهاري الأمثل .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي:

- ١- تأثير المنهج التدريبي علي عناصر اللياقة البدنية للطلبة دارسي التنس قيد البحث .
- ٢- تأثير المنهج التدريبي علي مؤشر كتلة الجسم للطلبة دارسي التنس قيد البحث .
- ٣- علاقة العناصر البدنية ومؤشر كتلة الجسم علي أداء مهارات،
(الضربة الأمامية -الضربة الخلفية- الإرسال)

فروض البحث:

- ١- المنهج التدريبي المقترح يؤدي إلي تحسين العناصر البدنية للاعبين التنس قيد البحث .

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

منهج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا في تحسين مؤشر كتلة الجسم :

جد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كلا من عناصر اللياقة البدنية ومؤشر كتلة الجسم وأداء مهارات (الضربة الأمامية - الضربة الخلفية - الإرسال) .

مشابهة:

أولا الدراسات العربية:

- دراسة سكيمة كامل حمزة ٢٠٠٥م (٧) بعنوان "تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي" وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التمارين المساعدة في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي وشملت العينة طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية وبلغ عددهم (١٥) طالباً بنسبة ٤٦,٨٦% من المجتمع الأصلي، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي واعتمدت الدراسة علي تقويم مهارة الإرسال الفني بالشكل الظاهري للمهارة من خلال أقسامها (تحضيري - رئيسي - ختامي) وتم إعطاء الطالب ثلاث محاولات وتم احتساب أفضل محاولة من الثلاث، كما استخدمت " اختبار هويت " لقياس دقة الإرسال وأشارت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني المهاري للإرسال الدائري ودقة الإرسال المهاري لصالح الاختبار البعدي وأوصت الدراسة بضرورة استخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية وضرورة اعتماد المدربين علي الأسس العلمية للاختبارات والقياس .

دراسة علي يوسف حسين " وآخرون" ٢٠٠٥م (١٤) بعنوان "تنمية التوازن ضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس" هدفت الدراسة إلي ميم منهاج تدريبي لتنمية التوازن في قوة عضلات الطرف العلوي للاعب س ، والتعرف علي تأثير المنهج المقترح علي القدرة العضلية للأطراف يا للاعب التنس وكذلك التعرف علي تأثير المنهج التدريبي المقترح علي سرعة المهارات الأساسية للاعبي التنس ، وشملت العينة (٨) طلاب من

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

كلية التربية الرياضية (المرحلة الرابعة- تخصص العاب مضرب)، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي واستخدمت اختبار القدرة العضلية (دفع كرة طبية بوزن ٣ كجم)، وكذلك اختبارات دقة أداء المهارات المختارة وأظهرت النتائج أن البرنامج المقدم له تأثير ايجابي علي تقوية العضلات الخلفية من الطرف العلوي مما ساهم في تحسين الأداء المهاري وساهم في تحقيق التوازن في قوة العضلات الأمامية والخلفية، وأوصت الدراسة عند تطبيق المنهاج التدريبي العام يجب أن يتضمن تدريبات خاصة بالتوازن وقوة عضلات الجسم طوال الموسم والاهتمام بالتخطيط للتوازن العضلي علي جانبي الجسم .

٣- دراسة نواف حجي سعد ٢٠٠٦م (١٨) بعنوان "كتلة الجسم وعلاقتها بآلام أسفل الظهر ومستوي اللياقة البدنية للأطفال من ٩-١٢ سنة" هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين قياسات التركيب الجسماني والمتغيرات البدنية وآلام أسفل الظهر لعينة الدراسة، والتعرف علي الفروق بين التلاميذ وفقا لمؤشر كتلة الجسم في متغيرات (مكونات الجسم-مستوي اللياقة البدنية-آلام أسفل الظهر) بلغ عدد العينة ١٥٠ تلميذ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم اختبار قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI)، واستخدم جهاز السديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر، وديناموميتر القبضة، واختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، واختبار مرونة العمود الفقري، واختبار الرشاقة (الجري الزجراجي)، واختبار القدرة (الوثب العمودي من الثبات) لقياس المتغيرات البدنية، ومن أهم استنتاجاته، وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث وفقا لمؤشر كتلة الجسم في متغيرات الكفاءة البدنية لصالح مجموعة الكتلة المنخفضة ووجود فروق دالة بين المجموعات الثلاث لصالح الكتلة المنخفضة عن المتوسطة والعالية ولصالح الكتلة المتوسطة عن الكتلة العالية في عنصر الرشاقة واختبار الوثب العمودي، والوثب العريض، ومن أهم توصياته العمل علي تقويم الحالة البدنية

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

نا لمؤشر كتلة الجسم ووضع برامج خاصة لتحسين الكفاءة البدنية وظيفية للتلاميذ .

الدراسات الاجنبية:

دراسة كيمبر وافينسى وآخرون (Kemper h vente w et al) (٢٠٠٠) بعنوان (علاقة المهارة والاداء الحركي والاداء الوظيفي باللياقة للمراهقين) وهدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين المهارة واللياقة والاداء والوظيفي والقدرة الهوائية ، واشتملت العينة على (٤٠٠) فتى في عمر (١٣) سنة ، واستخدمت الدراسة الشد على العقلة ، العدو (٥٠) الجلوس من الرقود ، الوثب العريض ، التحمل ، واختبار قياس القدرة ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ايجابية بين كل من الاختبارات البدنية ، وانخفاض اللياقة البدنية للمراهقين ، وجود علاقة بين اللياقة البدنية الوظيفي والقدرة الهوائية (بحث اشرف) .

دراسة رد(وأخرون) ١٩٩٠م (٢١) بعنوان "مقارنة معدلات القوة والقدرة ركية للعضلات الخلفية للاعبين التنس والاسكواش والعب القوي" وهدفت اسة إلي معرفة الفرق بين قوة العضلات الأمامية-للغخذ والخلفية وأثره في التوازن العضلي وقدم الارتقاء واستخدمت الدراسة المنهج صفي، واستخدمت الديناموميتر الحركي لقياس القوة ومن أهم نتائج الدراسة المعدل المقبول لقوة عضلات الفخذ الخلفية إلي الأمامية ذات الأربعة يس(٦٠-٨٠%) للاختبار عند(٩٠ درجة) وتم تسجيل فروق واضحة بين سط. القوة لرجل الارتقاء والرجل الأخرى، ومن أهم توصياته تدريب سلات المقابلة لتحسين التوازن العضلي علي جانبي المفصل .

ية الدراسات السابقة:

ت الدراسات السابقة الباحثان بالجوانب المخلفة التي اعتمدا عليها في

ي:

- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، وكذلك العينة .
- وضع الاختبارات المختلفة للقدرات البدنية الخاصة بالتنس الارضى التي تتفق وطبيعة الدراسة .
- تحديد وسائل جمع البيانات الأخرى .
- كيفية تحديد واستخدام الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة .
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث .

إجراءات الدراسة:

المنهج- وسائل جمع البيانات- العينة - المعالجة الحصانية.

المنهج:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك كون طبيعة المشكلة الحصول علي بيانات موثوق بها، كما استخدمت المنهج الوصفي التحليلي المناسب (دراسات مسحية) لمناسبته لطبيعة الدراسة حيث تقوم الدراسة بوصف علاقة عناصر اللياقة البدنية ومؤشر كتلة الجسم علي أداء بعض مهارات التنس.

وسائل جمع البيانات:

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن .
 - ٢- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
 - ٣- اختبار مرونة الجذع . (١٧ - ٣٤٦) (١-٣٣)
 - ٤- اختبار مرونة المنكبين . (١٧ - ٣٥٠) (١-٣٣)
 - ٥- اختبار التوازن الثابت (الوقوف بمشط القدم علي مكعب) . (١٧ - ٤٤٦)
 - ٦- اختبار بارو للرشاقة . (١٧ - ٣٦٨)
 - ٧- اختبار القدرة للرجلين الوثب العمودي من الثبات . (١٧ - ٣٩٥)
 - ٨- اختبار السرعة (٣٠ متر) . من بداية متحركة . (١٧ - ٣٨١)
 - ٩- اختبار القدرة العضلية رمي كرة ناعمة لاقصي مسافة (الذراع اليمني - الذراع اليسري - الذراعين) (علي يوسف) (١٢٣) . (١٧ - ٤٠٠)
 - ١٠- جلوس الرقود قياس (قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .
 - ٢٠ ثانية) .
- (١٧ - ٢٩١)

- تم استخدام معادلة Body Mass Index لقياس مؤشر كتلة الجسم . والتي تعبر بدقة عن حالة الجسم من حيث البدانة والنحافة وتكون بقسمة الوزن على مربع الطول بالمتر . إذا تراوح المؤشر بين (١٨-٢٣) يكون الوزن طبيعي و(٢٤-٣٠) زيادة وزن و(أكثر من ٣٠) بدين

(١٨-٧٦) (١٢-١١٤)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

العينة عدد (٣٠) طالبا من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة جامعة سعود بالرياض المستوى الخامس وجميعهم من المنتظمين بالبرنامج التدريبي للعام الدراسي (١٤٣٠-١٤٣١هـ) (٢٠٠٩-٢٠١٠م)

جدة الإحصائية:

ت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج SPSS لإيجاد المعاملات ائية الآتية:

- لمتوسط الحسابي
- لنسب المئوية
- لتكرارات
- معاملات الارتباط

ومناقشة النتائج:

جدول (١)

يوضح متوسط الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة

(ن=٣٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	متوسط الفرق مابين القياس القبلي والبعدي	المتغيرات
٠٠٠٠	٩٤٤	٠٠٥٤	نة الجذع
٠٠٠٠	١٦٤٥-	٥٠٦-	نة الكتفين
٠٠٠٠	٥٤٠-	٦٤٠-	يمين
٠٠٠٠	١٢٤٩-	٣٤٩-	يسار
٠٠٠٠	١٥٤٩	٠٠٥١	أذن
٠٠٠٠	١٣٤٧٨-	٦٤٥٦-	أذن
٠٠٠٠	١١٤٨٧	٠٠٢٥	أذن
٠٠٠٠	٧٤١٩٨-	٠٠٤٧-	أذن
٠٠٠٠	٧٤٠١-	٠٠٧٤-	أذن
٠٠٠٠	٨٤٣٣-	١٠١٥-	أذن
٠٠٠٠	٢٢٤٣٧-	٤٤١٦-	أذن

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

يوضح جدول (١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث لصالح القياس البعدي ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج الدراسي التدريبي، وأنه ذو جدوي على عينة الدراسة، كما يظهر الجدول أن صفات (القدرة العضلية لعضلات البطن- مرونة الكتفين- الرشاقة- القدرة العضلية للرجلين) قد حققت أعلى تأثير من جراء تنفيذ البرنامج على التوالي وان صفات (التوازن الثابت على القدم اليمنى- القدرة العضلية للذراع اليسرى- القدرة العضلية للذراع اليمنى- والقدرة العضلية للذراعين) قد حققت أقل تأثير من جراء تنفيذ البرنامج على التوالي، وأن تحسن القدرة العضلية لعضلات البطن والرجلين هي أحد المكونات الأساسية في الأداء الحركي ويتفق مع ماتوصل إليه عبد العزيز النمر (١١) في أن التوازن العضلي للعضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة له تأثير على سرعة العدو وهذا يتفق مع ما توصل إليه علي يوسف (١٤) في أن البرنامج المقترح لتحقيق التوازن في عضلات الطرف العلوي قد أدى إلي تنمية القدرة العضلية لعضلات الأطراف العليا ومما سبق يتضح التحقق من الفرض الأول وهو ان المنهج التدريبي يؤدي الي تحسين العناصر البدنية للاعبين التنس قيد الدراسة .

جدول (٢)

يوضح متوسط الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمؤشر كتلة الجسم وقيمة (ت) ومستوي الدلالة

(ن=٣٠)

المتغير	متوسط الفرق ما بين القياس القبلي والبعدي	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مؤشر كتلة الجسم	٠,٥٤	٩,٤٤	...٠

يوضح جدول رقم (٢) وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمؤشر كتلة الجسم، ويدل ذلك على تأثير البرنامج على انخفاض وزن الطلاب والتحسن في الصفات البدنية قيد الدراسة ويتفق ذلك مع ما توصل إليه نوافحجي في أن هناك تفوق للتلاميذ أصحاب كتلة الجسم الأقل في قياسات (الرشاقة- الوثب العمودي- الوثب العريض) وهذا يؤكد الارتباط بين المتغيرات البدنية ومؤشر كتلة الجسم، (١٨)، ويتفق ذلك مع وثائق المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض (CDC) والكلية الأمريكية للطب

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

ياضي، ومنظمة الصحة العالمية، في أن ممارسة النشاط البدني تؤدي إلي تغيرات ايجابية علي وظائف الجسم المختلفة ، حيث ترفع من كفاءة الجهازين الدوري تنفسي ، وتقوية العضلات وتزيد من مرونة المفاصل، وتساعد علي بناء نظام، ولها تأثير ايجابي علي دهون الدم، وارتفاع اللياقة البدنية وخفض حالات الإصابة بالعديد من أمراض العصر بما في ذلك أمراض القلب شرايين التي يتدخل وزن الجسم في نسب الإصابة بها (١٩) ، وهذا قد انعكس ره علي عينة الدراسة بصورة ممارسة منتظمة للبرنامج التدريبي الذي أدى انخفاض مؤشر كتلة الجسم لصالح للقياس البعدي، وبهذا تم التحقق من رض الثاني وهو أن البرنامج التدريبي يؤثر علي مؤشر كتلة الجسم ايجابيا .

جدول (٣)

يوضح معامل الارتباط بين (المتغيرات البدنية - مؤشر كتلة الجسم) في القياس البعدي

والمهارات الأساسية (الضربة الأمامية- الخلفية- الإرسال)

جلوس الرقود	القدرة العضلية للذراعين			سرعة م ٣٠	القدرة للرجلين	الرشاقة	التوازن		مرونة الكتفين	مرونة الجذع
	تباعين	يسار	يمين				يسار	يمين		
٠٠٠١٥	٠٠٠٧٥	٠٠١٠٥	٠٠١٠٠	٠٠١١٦	٠٠٢٨٥	٠٠١٢	٠٠٠٧٦	٠٠٠٣٤	٠٠٠٧٦	٠٠١٧٠ *
٠٠١٢٤	* ٠٠٣٨٢	٠٠١٢٦	٠٠١٩١	٠٠١٨٢	٠٠٠١٧	٠٠١٦٦	٠٠٢٣٨	٠٠٢٤٢	٠٠٠٣٥	٠٠١٩٤
٠٠٠٦٢	٠٠٠٧٠	٠٠٠٦٣	٠٠١٠٩	* ٠٠٤٢٢	** ٠٠٥٠٣	٠٠٠٣٣	٠٠٠٨٦	٠٠٠٦٥	٠٠٠٢٠	٠٠١٠٥

نسخ جدول رقم (٣) أن جميع الاختبارات المختارة لها تأثير علي أداء رات (الضربة الأمامية- الخلفية- الإرسال) ولكن لم تصل إلي مستوي الدلالة ن ظهرت دلالة عالية

(٠٠٥٢٣) توضح أن هناك ارتباط قوي بين القياس البعدي لكل من (مؤشر كتلة سم والضربة الأمامية) حيث أوضح جدول رقم (١) تأثير البرنامج علي عينة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

الدراسة في تحسن مؤشر الكتلة وانخفاض وزن العينة، وظهر ذلك في تحسن أداء الضربة الأمامية لعينة الدراسة وتتفق في ذلك علي ما ذكره (جور أف ب) (٨) في أن الضربة الأمامية تتأثر بمعدل وزن الجسم وخاصة في مراحل التعليم الأولي، كما كان لعنصري الرشاقة والقدرة العضلية للرجلين الدلالة الواضحة علي نتيجة الإرسال فهم علي التوالي بدلالة (٠،٥٠٣)، (٠،٤٢٢) وحيث أن عنصر القدرة مكون من القوة والسرعة ونتيجة زيادة كلا العنصرين فيفسر الباحثان التأثير المباشر لهما علي دقة الإرسال، ويتفق ذلك مع ماتوصل إليه (١٤) في دراسته علي عينة مماثلة من طلبة الجامعة والتي انتهت إلي أن التوازن في القوة العضلية له التأثير الايجابي علي دقة أداء المهارات الأساسية عامة وخاصة، واتفقت النتائج مع مذكره (زقيمين س ب٠) (٥) في أهمية تنمية القوة المتوازنة لمختلف المجموعات العضلية وخاصة الجذع و الذراعين ليعود بنتائج ايجابية علي أداء المهارات الأساسية وتدريبات السرعة للطرف العلوي والسفلي للمبتدئين في تعلم التنس، حيث ظهرت داله بقيمة (٠،٣٨٢) في القدرة العضلية للذراعين معا. وبهذا تم التحقق من الفرض الثالث وهو وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كلا من عناصر اللياقة البدنية ومؤشر كتلة الجسم وأداء مهارات (الضربة الأمامية - الضربة الخلفية - الإرسال).

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وعينته ونتيجة للمعالجات الإحصائية التي أجريت وبعد عرض ومناقشة النتائج فقد توصل الباحثان إلى بعض الاستنتاجات هي:

- ١- أن المنهج التدريبي المطبق على طلبة شعبة التنس المستوى الخامس له تأثير ايجابي ملحوظ على مستوى العناصر البدنية وذلك لزيادة الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي .
- ٢- ظهور تحسن لصالح القياس البعدي في قياس مؤشر كتلة الجسم نتيجة المنهج التدريبي .

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

هر تأثير دال على أداء الضربة الأمامية ايجابيا نتيجة هبوط متوسط مؤشر جسم .

زرت مهارة الإرسال ايجابيا بدلالة القدرة العضلية للرجلين ،والسرعة .
زرت مهارة الضربة الخلفية بدلالة القدرة العضلية للذراعين .

يات:

يوصي الباحثان بما يلي:

عند تطبيق المنهج التدريبي يجب أن يتضمن تدريبات تشمل متغيرات
ة بصورة
شاملة متوازنة
لاهتمام بقياس ومتابعة مؤشر كتلة الجسم للطلبة لتأثيره علي تحصيل
ات المختلفة .
لاهتمام بتنمية القدرة العضلية والسرعة للاعبى التنس وخاصة للمبتدئين
تأثيرها علي
علم المهارات كالإرسال والضربات الخلفية .
جراء دراسات علي مختلف مهارات التنس ودرجة تأثير العناصر البدنية
كتسابها وتطويرها .

المراجع المستخدمة:

أولاً : المراجع العربية :

٦٦. إحسان محمد أبو الحسن : الفراغ ومشكلات استثماره دار المعارف للطباعة والنشر بيروت ١٩٨٦ م .
٦٧. أحمد ذكى صالح: علم النفس التربوى ط ١٤ القاهرة مكتبة النهضة المصرية ١٩٩٢ م.
٦٨. أحمد صالح الشهاب : الرياضة النسائية فى البحرين المؤتمر الدولى للرياضة والمرأة جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات أكتوبر ١٩٩٥ م .
٦٩. الين وديع فرج : دراسة العلاقة بين بعض المقومات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحر لطلبات الجامعة المؤتمر الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية الرياضة والمرأة كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية جامعة حلوان يناير ١٩٨٥ م .
٧٠. آمال محمد فوزى : علاقة ممارسة بعض الأنشطة الترويجية بالتفوق الدراسى لطلبة وطالبات الثانوية العامة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين القاهرة ١٩٨٥ م .
٧١. آمال نوح خيرى : أثر برنامج ترويحى رياضى على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنات القاهرة ١٩٨٥ م .
٧٢. أمل حسين السيد : تأثير برنامج وقائى (صحى - رياضى) على تقليل العوامل الخطرة المسببة لأمراض القلب فوق السن الثلاثين رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة ١٩٩٨ م .
٧٣. إيمان رفعت السعيد : بناء مقياس لقياس ثقافة الترويج الرياضى لطلاب الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية القاهرة ١٩٩٦ م .
٧٤. إيمان محمد أحمد عبدالشافى : إتجاهات طلاب كلية الشرطة نحو النشاط الرياضى رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان القاهرة ١٩٩٦ م .
٧٥. إيناس محمد محمد غاتم : بناء مقياس للثقافة الترويجية للمسنين بمحافظة الجيزة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

- رسالة الدكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ٢٠٠١ م .
- تهانى عبدالسلام محمد : أسس الترويح والتربية الترويحية دار المعارف القاهرة ١٩٨٩ م .
- : الترويح فى ضوء التربية الإسلامية سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية العدد ٢٥ القاهرة ٢٠٠١ م .
- : الترويح والتربية الترويحية دار الفكر العربى القاهرة ٢٠٠١ م .
- حامد عبدالسلام زهران : علم النفس الاجتماعى الطبعة الخامسة عالم الكتب القاهرة ١٩٨٤ م .
- حامد عبدالعزيز : دراسات سيكولوجية النمو ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- حمدى محمد عباس : الاتجاهات الترويحية فى إطار الشخصية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- خير الدين على عويس : المرأة والرياضة ، معهد البحرين الرياضى ، (قسم البرامج) .
- رابحة محمد لطفى : دراسة لبعض المتغيرات المتصلة باتجاهات طلاب جامعة الزقازيق نحو الترويح المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم العدد ١٦ أكتوبر ١٩٩٢ م .
- رشيد حلمى : دراسة مقارنة فى الاتجاهات نحو النشاط الرياضى بين طلبة وطالبات المدن الجامعية بجامعة حلوان المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد الرابع والعشرين جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم أكتوبر ١٩٩٥ م .
- رمزية الفريب : التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ط ٣ القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٨٦ م .
- سعاد زكى أحمد : اتجاهات التلاميذ نحو التعليم الفنى رسالة دكتوراه غير منشورة كلية البنات جامعة عين شمس ١٩٨١ م .
- سميحة كرم توفيق : العلاقة بين الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء وبعض ممارستهم الإدارية رسالة دكتوراه كلية الاقتصاد المنزلى جامعة حلوان ١٩٧٠ م .
- بهير مصطفى المهندس : اثر برنامج ترويحى رياضى على بعض الأجهزة الحيوية

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

- للمسئرين رسالة دكتوراه مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ١٩٨٤م. ٨٩
- دراسة تحليلية لاتجاهات وأنشطة الممارسة الترويحية لشغل أوقات الفراغ لدى تلاميذ وتلميذات التعليم العام والفنى بمحافظة القاهرة إنتاج علمى المؤتمر العلمى الثانى كلية التربية الرياضية للبنات جامعة المنيا ١٩٨٧م.
٩٠. سيد حسين خشبة : الرياضة للجميع وعلاقتها بالنواحي الصحية والنفسية منظمة الأمم المتحدة والرياضة العدد الخامس مايو ١٩٩٦م.
٩١. صديقة على يوسف : اتجاهات الطلبة والطالبات المسئولين نحو ممارسة النشاط الرياضى فى جامعة عين شمس رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان القاهرة ١٩٨٤م.
٩٢. عبداللطيف سيد عبداللطيف : الثقافة البدنية والترويحية فى مضمون المقررات الدراسية للمرحلة الإعدادية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان القاهرة ١٩٩٧م.
٩٣. عدلة عيسى مطر : بعض المشكلات التى تعوق ممارسة المرأة الرياضية بدولة الكويت المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية العدد الخامس جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات يوليو ١٩٩٣م.
٩٤. عزة عبدالهادى : توظيف التمرينات العلاجية كوقاية وعلاج لسقوط الجهاز التناسلى للمرأة المؤتمر الدولى الرياضى والمرأة جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات أكتوبر ١٩٩٥م.
٩٥. : التربية الرياضية وعلاقتها بالعلاج الطبيعى المؤتمر الدولى لرياضة والمرأة جامعة الإسكندرية أكتوبر ١٩٩٥م.
٩٦. عصام عبدالوهاب هلالى : الرياضة والنظم الاجتماعية سلسلة الثقافة الرياضية العدد التاسع معهد البحرين الرياضى البحرين المنامة ١٩٩٣م.
٩٧. عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ط ٢ دار المعارف ١٩٨٧م.
٩٨. عفاف خليل إبراهيم : دراسة الترويح المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية رسالة ماجستير ١٩٨٦م.
٩٩. فاطمة حسن عبدالله : تقويم النشاط خارج درس التربية الرياضية (داخلى - خارجى) للمرحلة الإعدادية بنات رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة القاهرة ١٩٨٥م.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

- ناظمة هاشم على : وضع إستراتيجية لرياضة كبار السن فى جمهورية مصر العربية رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٩٧ م .
- نُتحي عبدالرسول : معوقات النشاط المدرسي بالحلقة من التعليم الأساسى (دراسة نقويمية) إنتاج علمى كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ١٩٩٤م .
- نريدة أحمد جزراوي : دور بعض الأنشطة الترويحية فى الترابط الأسرى رسالة كتوراد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة ١٩٨٤م .
- ناشف نايف حسين : إتجاهات طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية بالقاهرة نحو لنشاط الرياضى رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان لقاهرة ١٩٨٥م .
- نامل عبدالمجيد قنصوة وآخرون : المستوى الاجتماعى والاقتصادي للأسرة وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أسيوط لمؤتمر الأول الرياضة فى مصر الواقع والمستقبل جامعة أسيوط ١٩٩٤م .
- نمال درويش وأمين الخولى: الترويج وأوقات الفراغ الطبعة الثانية دار الفكر لعربة القاهرة ٢٠٠١م .
- نحسن إسماعيل إبراهيم : اتجاهات طلاب جامعة المنيا نحو ممارسة النشاط لرياضى رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ١٩٨٥م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

107. Fasting ,K. : Meaning of Recreational Sport in The Lives of Nerwegian Women . Women in Sport and physical Activity Journal (Forth : Text) 7 (1) Spring 141-149 rets : 15 .1998 .
108. Fernand Landry : Social relations activities and personal adiustment, V.25 n 8 p 135 , Dec . 1996 .
109. Lindsey, R., & Sessoms, E. (2006).Assessment of a Campus Recreation Program on Student Recruitment, Retention, and Frequency of Participation across Certain Demographic Variables . Recreational Sports Journal, 30(1), May 2006.
110. Masan , G. , and Wilson , P. : Sports Recreation and Crime, Australian Institute of Criminology Car Berra , 1988 .
111. Mize Monica Gail : Attitude toward physical activity as a function of sex role orientation . D.A.T. Vol . 40 . 1985 .
112. Moustafa Aida , A : Leisure time physical attitude participation Rates of Indiana University Female . Unpublished doctoral Dissertation Indiana University , Bloomington . 1985 .
113. Richard Kraus : Tomorrows Leisure meeting the challenges, Journal of physical deducaiton recreation and Dance ,V 64, W4 , pp . 42-47,1994.