

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ الإستخلاصات

٢/٥ التوصيات

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ الإستخلاصات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استنتاج الآتى :

١/١/٥ البرنامج التدريبى المعد بأسلوب الوسائط الفائقة ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لمهارات التنس قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية .

٢/١/٥ البرنامج التدريبى التقليدى (المتبع) ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لمهارات التنس البحث لأفراد المجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من المجموعة التجريبية .

٣/١/٥ البرنامج التدريبى المعد بأسلوب الوسائط الفائقة ساهم بطريقة إيجابية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ رياضة التنس قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية .

٤/١/٥ البرنامج التدريبى التقليدى (المتبع) ساهم بطريقة إيجابية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ رياضة التنس قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من المجموعة التجريبية .

٢/٥ التوصيات

إستنادا إلى النتائج التى توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث يوصى بما يلى :

١/٢/٥ استخدام البرنامج التدريبى المعد بأسلوب الوسائط الفائقة فى تحسين مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لمهارات التنس قيد البحث للناشئين .

٢/٢/٥ إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة فى تدريب باقى مهارات رياضة التنس .

٣/٢/٥ إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة فى الأنشطة الرياضية الأخرى .

٤/٢/٥ إقامة دورات تدريبية تحت رعاية الإتحاد المصرى للتنس لمدرسى مدارس الناشئين بالأندية ، وتوعيتهم بدور الوسائط الفائقة الهام فى رفع كفاءة العملية التدريبية .

٥/٢/٥ العمل على قيام خبراء متخصصين فى مجال الوسائط الفائقة وفى مجال التنس بإعداد وتصميم برمجيات تدريبية للمهارات المختلفة ويكون ذلك تحت رعاية وإشراف الإتحاد المصرى للتنس .

٦/٢/٥ الإعتماد على الكمبيوتر فى تقديم المعلومات باعتباره وسيلة مشوقة وجذابة يمكن أن يسهم فى زيادة دافعية اللاعب نحو التدريب .

٧/٢/٥ تزويد القائمين على العملية التدريبية ببرنامج تدريبى لتحسين مستوى أداء الضربات الأساسية لناشئ التنس باستخدام الوسائط الفائقة .

٨/٢/٥ إبراز مدى فاعلية التقنيات التكنولوجية الحديثة (الوسائط الفائقة) فى عملية التدريب الرياضى.

٩/٢/٥ المساهمة فى وضع تصور للاستفادة من الإستخدام التفاعلى المتناسق لأكثر عدد من الوسائط الفائقة لتقديم البرنامج التدريبى .

المراجع

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية

- ١- ابتسام عبد القادر عبد العزيز : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض مهارات التنس للناشئات من سن ٩-١٢ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٢- إبراهيم محمود غريب : "تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهارى لناشئة كرة اليد" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان : "فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥- أبو النجا عز الدين ، حمدى محمد الجوهري : ألعاب المضرب (تنس-تنس المضرب الخشبي-تنس الطاولة-الريشة الطائرة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٦- أحمد أمين فوزى : علم النفس الرياضى ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٧- أحمد أنور السيد : "برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئة التنس" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببها ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .
- ٨- أحمد فتحى أحمد الصواف : " أثر نمذجة مهارات تشغيل الأجهزة التعليمية باستخدام نظام التوجيه الكمبيوترى على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى للطلاب المندفعين والمتروين بكليات التربية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ٢٠٠٠ م .
- ٩- : " أثر اختلاف نمط الوسائل المتعددة فى برنامج الكمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الإنترنت " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ١٠- أحمد محمد عبد الفتاح حسين : " التعرف على فاعلية بعض أساليب استخدام الكمبيوتر (الوسائل المتعددة - أفلام الفيديو - عرض الصور) فى تعلم مسابقة ١٠٠ متر / حواجز " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .

- ١١- أحمد محمد صلاح الدين : "تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهارى للملاكمين" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ١٢- أحمد مرزوق ، على سليم : التنس ، مطبعة أيمن عبد الرحمن ، القاهرة ، ١٩٤٩م .
- ١٣- أسامة أحمد عبد العزيز : "أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيرميديا على تعلم مسابقة الوثب العالى لدى المبتدئين" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١م .
- ١٤- أسامة صلاح فؤاد : " تأثير برنامج تعليمى باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض المهارات الأساسية فى المبارزة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢م .
- ١٥- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٦- أشرف فتحى عبد المحسن : " تأثير برنامج مقترح على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد للمبتدئين (٩-١٠) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ١٧- أشرف محمد على صابر : " برنامج تدريبى مقترح لتطوير الجانب البدنى والمهارى لنادى كرة القدم " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد السادس ، ١٩٩٠م .
- ١٨- الاتحاد المصرى للتنس : نظام المسابقات والتعليمات ، مطبعة الأمل ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ١٩- النبوى عبد الخالق سلامة : "تأثير استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات الجمباز" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ٢٠- آمال ربيع كامل : "مهارات تدريس العلوم لدى معلمى الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بالفيوم ، جامعة القاهرة ، ١٩٩١م .
- ٢١- أمر الله البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٢٢- أمين الخولى ، جمال الشافعى : التنس (التاريخ - المهارات - الخطط - قواعد اللعب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٢٣- إيلين وديع فرج : التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكم) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

- ٢٤- أيمن البساطى ، : هوامى الميدان (النظرية والتطبيق) ، مكتب العيزى للكمبيوتر ، الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٥- أيمن محمد محمود سليمان : " تأثير استخدام التدريب الفترى بنوعيه على تحسين مستوى الأداء الفنى لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٦- بدوى عبد العال بدوى : " أثر استخدام جهاز قاذف الكرة على مستوى الأداء البدنى والمهارى لناشئ التنس الأرضى " ، المؤتمر العلمى الأول ، دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٢٧- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٨- ثناء السيد محمد : دراسات علمية للقدرات الحركية المرتبطة ببعض أساليب مهارة التصويب فى كرة السلة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٢٩- جميل ناصف : موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٣ م .
- ٣٠- جوزيف ناجى أديب بقطر : " تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة للمبتدئين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
- ٣١- جيمس آلن : تعليم التنس ، ترجمة عادة نديم ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٣٢- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط ٥ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣٣- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٣٤- _____ : برنامج التدريب السنوى فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٥- خالد فريد عزت زيادة : " تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٦- روية أمين عبد الله : الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية وألعاب المضرب (نظريات الألعاب ، تنس المضرب الخشبى ، التنس ، تنس الطاولة) ، ط ٣ ، مطبعة العمرانية للأوفست ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

- ٣٧- زكى محمد حسن : المدرب الرياضى (أسس العمل فى مهنة التدريب) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٣٨- زينب محمد أمين : " أثر استخدام الهيبرميديا على التحصيل الدراسى والإتجاهات لدى طلاب كلية التربية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٥ م .
- ٣٩- سالى محمد عبد اللطيف : " فعالية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
- ٤٠- سامى محمد طلال كاشور : " بناء بطارية اختبارات مهارية للاعبى التنس " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
- ٤١- صالح كىالى : كرة المضرب ، دار طلاس ، دمشق ، سوريا ، ١٩٨٧ م .
- ٤٢- عائشة محمد عبد الفتاح : " تصميم برنامج تعليمى بالحاسب الآلى (الكمبيوتر) لتعليم بعض مهارات المبارزة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٤٣- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٤- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٥- عبد الستار حسن الطرف : ألعاب المضرب ، المكتبة الوطنية ، بغداد ، العراق ، ١٩٩٨ م .
- ٤٦- عبد النبى اسماعيل الجمال : تأثير برنامج تدريبي مقترح على الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبى التنس ، بحث منشور بجامعة اليرموك ، عمان ، ١٩٨٦ م .
- ٤٧- عبد النبى اسماعيل الجمال : الموسوعة العربية للتنس (للمبتدئين والمتقدمين ولللاعبى المسابقات والحكام) ، الجزء الأول ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٤٨- عجمى محمد عجمى : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهارى الدفاعى والهجومى لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٩- عزة عبد الفتاح الشيمى : " تأثير برنامج تدريبي مهارى مقترح على مستوى الناشئات فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .

- ٥٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٥١- على سلامة على : " أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة الأداء المهارى للاعبى الهوكى " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٥٢- على فهمى الببكي : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التونى ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٥٣- _____ : تخطيط التدريب الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٥٤- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٥- عمرو عبد اللاه عبد القادر : "تأثير برنامج لتدريب الرشاقة على الأداء الدفاعى فى كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٥٦- عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥٧- عويس الجبالي : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، ط ٤ ، ٢٠٠٣ م .
- ٥٨- فاطمة محمد فليفل : " أثر برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
- ٥٩- فريال عبد الفتاح درويش : ألعاب المضرب ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٠- كمال جميل الربضى : الجديد فى ألعاب القوى ، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٨ .
- ٦١- كمال عبد الحميد زيتون : تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٢- محسن محمد أبو النور ، محمد زكى : برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا وأثره على بعض مهارات المصارعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، بحث منشور بمجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، المجلد الثالث عشر ، كلية الآداب ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٣- محمد توفيق الوليلي : تدريب المسابقات ، دار G.S.M ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٤- محمد جابر بريقع ، عصام حلمى : التدريب الرياضى (أسس - مفاهيم - اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٦٥- محمد حسنين : كل شىء عن لعبة التنس (رياضة ، شهرة ، ثروة) ، مكتبة ابن سينا ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .

- ٦٦- محمد حسن علاوى ، الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- ٦٧- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٦٨- : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٦٩- : سيكولوجية النمو للمربى الرياضى ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٧٠- : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٧١- : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- ٧٢- محمد رضا البغدادى : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٧٣- محمد سعد زغلول ، تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية ، مكتبة مصطفى السايح محمد
- ٧٤- محمد سعد زغلول ، مكارم أبو هريرة ، هانى سعيد
- ٧٥- محمد سعد زغلول ، محمد على ، هانى سعيد
- ٧٦- محمد عبده صالح ، تصميم وإنتاجية برمجية كمبيوتر معدة بتقنية الهيرميديا وأثرها على جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا ، مجلة نظريات وتطبيقات ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ٧٦- محمد عبده صالح ، الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
- ٧٧- مفتى إبراهيم حماد : منظومة تكنولوجيا التعليم فى المدارس والجامعات بين الواقع والمأمول ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المؤتمر العلمى السابع للجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، المجلد العاشر ، الجزء الثانى ، ٢٠٠٠م .
- ٧٨- : منتوجات تكنولوجيا التعليم ، مكتبة دار الحكمة ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٧٩- محمد على محمود ، تأثير استخدام أسلوب الهيرميديا على تعلم مهارات التصويب وضرب الكرة بالرأس لدى المبتدئين فى كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢م .

- ٨٠- محمد عيسى أحمد المنشاوى : "وضع بطارية اختبارات بدنية خاصة لرياضة التنس تحت ١٤ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
- ٨١- محمد محمود أبو الحمد : "أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
- ٨٢- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكرى : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٨٣- مدحت عزمى عياد : "أثر استخدام الموديلات فى تنمية التربية العملية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بالفيوم ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٨٤- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضى ، دار جامعة المنصورة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ م .
- ٨٥- مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم (دراسات عربية) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٨٦- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٨٧- : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٨٨- : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٨٩- : التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة المختار ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٩٠- ممدوح إبراهيم على حسن : "تأثير برنامج تدريبي (بدنى - مهارى) على تطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٩١- منى محمود محمد جاد : "فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة على الرسوميات والصور المتحركة فى تعليم المهارات الحركية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٩٢- ناصر أبو زيد على إبراهيم : "فاعلية التدريب الترويحى فى تطوير مستوى الأداء الفنى للاعبى التنس" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .

- ٩٣- ناصر غريب أحمد محمد : " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخططية للاعبى التنس المساهمة فى نتائج المباريات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٩٤- ناهد محمود ، نيللى رمزى : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٩٥- نسرین محمد عيد الشرقاوى : " تصميم منظومة تعليمية باستخدام الحاسب الآلى وأثرها على بعض جوانب التعلم لطلبة كلية التربية الرياضية بالسادات فى سلاح الشيش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
- ٩٦- نهى فتحى صالح : " فعالية برنامج ترويحى ثقافى باستخدام الهيبرميديا على الثقافة الترويحية الخلوية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- ٩٧- هاشم سيد إبراهيم : " أثر تغير تسلسل الأمثلة والتشبيهات فى برامج الكمبيوتر متعددة الوسائط على تحصيل المستقلين والمعتمدين إدراكيا لمفاهيم تكنولوجيا الوسائط المتعددة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ٢٠٠٠ م .
- ٩٨- هشام محمد أنور : " تطوير سرعة الأداء المهارى لناشئ كرة اليد كمدافع ومهاجم فردى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ٩٩- وائل السيد قنديل : الإختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، مطبعة جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
- ١٠٠- وفاء صلاح الدين إبراهيم : " أثر اختلاف التفاعل فى برامج الوسائط المتعددة الكمبيوترية على تحصيل طلاب كلية التربية فى تكنولوجيا التعلم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩ م .
- ١٠١- وفيقة مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 102- Ahypion Book : Ward Look Limited , London , 1991 .
- 103- Anita Ganeri : Usborne Hotshots, Tennis, London, 1996 .
- 104- Bertucci , B : Champion Ship Volley Ball , By Expert 2nd , Press , S.S.A , 1982 .
- 105- Bellamy Rex : The Tennis Set , Cassell Company Ltd ., London , 1987 .
- 106- Brown ,Jim : Tennis Teaching Coaching And Directing Programs Prentice – Hall , INC , New Jersey , 1992.
- 107- Cary , Doris & Others : Technology and Teacher Education Annual Paper Presently At annual Conference on Technology and Teacher Education, 3rd , Texas, Houston, march 12-15-1992 .
- 108- David , H . Jonassen : Hypertext / Hypermedia , Second Edition , Newgersey, Englewood Cliffs , 1992 .
- 109- Dawson , L : Better, fly books, Tennis Libraiedn Liban, 1990 .
- 110- Eliens , A., : Deja – vu – Distributed Hypermedia Application Framework, Nethelands, Amsterdam , Vrije universities Dept . of Mathematics and Computer Science,1993.
- 111- Eliot Bruce Elliotland : The Art And Science of Tennis , Cbs , College Publishing , U.S.A , 1983 .
- 112- Emlyn Joines : Learning Lawn Tennis , G.Bell And Sons Limited , London, 1989.
- 113- Farrow , Chivers , Hardingham , Sachse : The Effect of Video – Based Perceptual Training on The Tennis Return of Serve, Rome,

- 1998
- 114- **Fraser , Nearle** : Successful Tennis , Wilshire Book Company , California , 1989 .
- 115- **Frenrich , p.** : Practical Guidelines For Creating istructional Multimedia Applications . U.S.A , 1997 .
- 116- **G.Deadman** : An Analysis of Pupils Reflective Writing Within A Hypermedia Framework, Journal of Computer Assisted Learning Voi, 15, No, March 1997. .
- 117- **Gensomer . E , Robert** : Tennis , W.B Savnders Companey Ltd ., Toronto , 1990 .
- 118- **Groups The Diagram** : Longman Pocjet Trainers Tennis , Choly And Pickersgil Ltd , Leeds , 1994 .
- 119- **Hardman, L., Bullterman, D.C.A., Van Rossum ,G.** : The Amsterdam Hypermedia Model : Extending Hypertext To Support Real Multimedia , The Netherlands , 1993 .
- 120- **Hillmaa, D.,** : Multimedia Technology And Applications , U.S.A , Palmer Publishers , 1998 .
- 121- **<http://Linkset.co.uk/hyper.htm>** : Hypermedia Applications in Education , 2001 .
- 122- **Hofstetter , F** : Multimedia Literacy . New York , 1995 .
- 123- **Johnson , D. joan , Paul Jan Thos** : Explering Sport Seiries Tennis , W,N Brown Company Publisher Pubuqo , London , 1988 .
- 124- **Kend Field John** : Teaching And Coaching Tennis , W.M.C , Brown Company , U.S.A , 1982 .
- 125- **Knapp , B** : Skill In Sport , London , Route Ledge And Poul , 1983 .

- 126- Kyle , Higgins & Randll Boone : Hypermedia CAI : A Supplement Tone Elementary School Basal Reader Program , Journal of Special Education Technology, 1991 .
- 127- Lampert , M., & Ball, D.L, : Using Hypermedia Technology To Support Anew Pedagogy of Teacher Education Michigan , 1990 .
- 128- Leighton Jim : Inside Tennis Teacnique Winning , Hall Leighton Printing , California , 1991 .
- 129- Malcolm Cook : Soccer Coaching And Team Management , Second edition , London , 1997 .
- 130- Mason Elaine : Tennis , Allyn And Baou , INC , U.S.A. , 1995
- 131- Merita : Tennis , Missoula , Mont , 1999 .
- 132- Michelle, A., : In Tegration Hypermedia In To Class Room Instruction Developing Anon-Linear Teaching Style , Graduate Center For Publications And Administration , Saint-German , California State,1999 .
- 133- Michael , N . louka , : A Review of Hypermedia Methodologies And Techniques , Dept of Mathematical And Computing Sciences , 2000 .
- 134 - Nick Bolletieri : Junior Tennis, New York, 1984.
- 135- Paul Metzler : Getting Started In Tennis , Sterling Publishing Co., INC , New york , 1972 .
- 136- Paul Metzler : Tennis Style And Stylists , The Emachnillan Company , U.S.A , 1992 .
- 137- Paul Roetert , Jack Groppe : World-Class Tennis Technique. Human Kinetics, 2001 .

- 138- Preece , I ., & Others : Interaction Design , John Wiley Sons . Ins, 2002 .
- 139- Rudiger bornemann & Others : Tennis Course Volumel Techniques And Tactics , German Tennis Federation , Vienna Zurich , 1995 .
- 140- Rudiger bornemann & Others : Tennis Course Volume2 Lessons And Training , German Tennis Federation , Vienna Zurich , 1996 .
- 141- Rutledge & Hardman : A Framework For Generating Adaptable Hypermedia Document, Washington, U.S.A, 1997 .
- 142- Schroeder , Eileen , E. ; Interactive Multimedia Computer System , Eric , 1991.
- 143- Schwabe , D., & Rossi , C., : The Object Oriented Hypermedia Design Model, 2002 .
- 144- Sussan , A.T., & John .V.D : Semiotic For Evaluating Instructional Hypermedia , Paper Presented At The Annual Meeting Of American Educational Research Association , Chicago . 1991 .
- 145- Thomas , Reves : Evaluating Interactive Multimedia Educational Technology , May . 1992 .
- 146- Tom Gullikson : Complete Conditioning For Tennis , U.S.T.A , 1998 .
- 147- Vulla , R.P : The Design And Evaluating of A Computer Based Learning For Secondary Students, March. 1994.
- 148- Walter Gerad : Your Book Of Lawn Tennis, Feiber And Faber Limited, London, 1997.
- 149- Wanger Ell : Tennis Up to Tournment Standard EB, Publishing Limited Ardesly, West Yourk, 1990 .