

الباب الخامس

أولاً: الإستنتاجات

ثانياً: التوصيات

obeyikahadl.com

أولاً : الإستنتاجات

في حدود أهداف البحث والإجراءات المتبعة والأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن التوصل إلى :

١- وجود معاملات ارتباط داله أحصائياً بين دقة الإرسال و كل من القدرات البدنية المتمثلة في (رمي كرة طبية وزنه (٣) باليدين كغ من الجلوس- القوة الانفجارية للذراع ، رمي كرة طبية وزنه (٢) كغ بيد واحدة من الوقوف- القوة الانفجارية للذراعين ، قوة القبضة (مانوميتر) ، اختبار المسطرة – سرعة رد الفعل ، رمي و استقبال الكرات علي الحائط – التوافق بين العين واليد ، اختبار نط الحبل – التوافق الكلي ، تصويب باليد داخل المستطيلات- الدقة ، تصويب بالمضرب داخل المستطيلات – دقة الأداء ، اختبار إطالة و أمتداد الجذع - مرونة الظهر والكتفين، ثني الجذع للامام من الوقوف – مرونة الظهر ، وقوف و مسك العصي ودورانه للخلف – مرونة مفصل الكتف ، رفع الكتفين من الانبطاح – مرونة مفصل الكتف) بنسب متفاوتة أنحصرت بين (٠.٤٣١ ، ٠.٦٢٤) .

وجود معاملات ارتباط داله أحصائياً بين دقة الإرسال وكل من القياسات الجسمية المتمثلة في (طول الكلي للجسم ، طول الذراع ، طول العضد ، طول الساعد ، طول الكف ، طول الرجل ، طول الفخذ ، طول القدم ، محيط الساعد ، محيط الساق) تتراوح ما بين (٠.٦٤٤ ، ٠.٨١٠) .

٢- اكثر القياسات الجسمية إسهاما في دقة الإرسال هي (طول الذراع، طول الكلي للجسم ، طول الساعد ، محيط الساق ، محيط الساعد) .

٣- اكثر القدرات البدنية إسهاما في دقة الإرسال هي (التوافق الكلي ، التوافق بين العين واليد ، مرونة مفصل الكتف ، الدقة ، القوة الانفجارية للذراعين) .

٤- إستخلاص المعادلة التنبؤية من الدراسة والتي تحقق وجود قياس في يد المهتمين بالتنس والتي يمكن بمقتضاها التنبؤ بمستوى دقة أداء الإرسال والذي يمكن أن ينجزه أي لاعب يتبع المجتمع الذي تم إجراء البحث عليه وهي :

$$\text{دقة الإرسال} = [٢٧.٩٥٥ + (٠.٨٧٨ \times \text{التوافق الكلي}) + (٠.٣٩٩ \times \text{طول الذراع})] .$$

ثانياً : التوصيات

- ١- ضرورة الأهتمام بالمتغيرات الجسمية والبدنية المستخلصة في البحث في ضوء نسب مساهمتها في دقة الإرسال
- ٢- وضع مستويات معيارية للقياسات الجسمية و البدنية المكونة للمعادلة التنبؤية في اختيار لاعبي التنس والاسترشاد بها .
- ٣- ضرورة اطلاع المدربين والمتخصصين في تدريب التنس على النتائج والدراسات للاستفادة منها في مجال الانتقاء لاعبين التنس .
- ٤- استخدام المعادلات التنبؤية المستخلصة كمرشد في اختيار لاعبي تنس .

قائمة المراجع

أولاً: - المراجع العربية

ثانياً : - المراجع الأجنبية

المراجع

أولاً : - المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة : بطارية انتقاء انثرومترية لمتسابقى الوثب الطويل ، المؤتمر العلمي الاولى كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ١٩٨٧م .
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية. ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧م .
- ٣- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار فكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٤- ابو العلا احمد عبدالفتاح ورضوان احمد نصرالدين : فيسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣ م .
- ٥- ابو النجا عز الدين وحمدي عبد الفتاح : العاب مضرب ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٦- احمد سعد الدين عمر وطارق عبدالصمد يونس : دراسة لبعض قدرات البدنية ومدى مساهمتها النسبية في المستوي الرقمي لدي ناشيء المستويات العليا في بعض مسابقات الميدان نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية،كلية تربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية،العدد ٥٠ ، ٢٠٠٤م .
- ٧- أحمد سعيد زهران : المواصفات الجسمية للاعبى السنويات العليا في رياضة التايكواندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٨- أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، ط ١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، ١٩٩٦م .
- ٩- : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية، دار المعارف ، الاسكندرية ١٩٩٦م .
- ١٠- اسماعيل حامد عثمان والآخرين : تعليم وتدريب الملاكمة ، طبعة ١ ، دار السعادة ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١١- ألربضي كمال جميل : التدريب الرياضي للقرن الواحدوالعشرين، عمان، الجامعة الأردنية، ٢٠٠٤م .

- ١٢- ألهرهوري علي بن صالح : علم التدريب الرياضي. ط ١. بنغازي: دار الكتب الوطنية ١٩٩٤ م .
- ١٣- أمال صادق سكينه : التشريح الوظيفي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ١٤- أمر الله الباسطي : قواعد و أسس التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٨ م .
- ١٥- أمير حسن محمود وماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط١، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ م.
- ١٦- أمين أنور الخولى وجمال الدين الشافعى : التنس (تاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب) ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٧- امين انور الخولى : الريشة الطائرة - التاريخ -المهارات والخطط - قواعد اللعب، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م
- ١٨- إيلين وديع فرج : التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم) ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٧ م .
- ١٩- : الجديد في التنس و الطريقة الي البطولة، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٢٠- : خبرات في ألعاب الصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٢١- : سلسلة العاب المضرب المصورة ، التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢٢- حسن السيد أبو عبدة : الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الطبعة الاولى ، الاسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٢٣- حمدان و أخرون : اللياقة البدنية والصحية، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ م .

- ٢٤- حمدي احمد على : التدريب الرياضي (أفضل مدرب) أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - افكار ، المذهل للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م.
- ٢٥- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ م .
- ٢٦- دارين مصطفى جبر : التنبؤ بمستوى الأداء المهاري للتنس الأرضي بدلالة لبعض المتغيرات النورفولوجية والبدنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م.
- ٢٧- زياد احمد الصفار : تصميم اختبار لقياس دقة وسرعة الطعن في رياضة المبارزة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (5) ، العدد 1 ، ١٩٩٩ م .
- ٢٨- سامي محمد طلال : بناء بطارية اختبارات مهارية للاعبين التنس ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
- ٢٩- سحر سمير كاظم : علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بأداء بعض المهارات الفنية في كرة التنس الأرضي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة البصرة ، ٢٠١١ م .
- ٣٠- شهباء احمد حسين : نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠١١ م.
- ٣١- ظافر هاشم الكاظمي : الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط٢ ، بغداد : الدار الجامعية للطباعة والنشر ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٠ م.
- ٣٢- عبد الكريم قاسم الجوادي : تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية للعبة التنس الأرضي ، ملخص رسالة ماجستير منشورة في مجموعة بحوث منشورة جميع رسائل ريسان خريبط مجيد جامعة البصرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٣- عبد المنعم أحمد الجنابي : البناء الجسمي للاعبين دوري النخبة العراقي بكرة القدم باعتباره أحد أسس الانتقاء الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢ م.
- ٣٤- عبدالمجيد و مصلح علي تركي : نظريات تدريب القوة ، بغداد ، دار الشروق ، للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ م.

- ٣٥- **عبد المنعم بدير ويوسف ذهب على** : مقدمة في بيولوجيا الرياضية ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٣٦- **عصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، ط٥ ، القاهرة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٩٤ م .
- ٣٧- _____ : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٨- **على سلوم جواد** : ألعاب الكرة والمضرب بالتنس الأرضي ، بغداد ، مطبعة لطيف ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٩- **علي عادل عبد البصير** : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٠- **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين** : اللياقة البدنية والكموناتها (الأسس النظرية – الإعداد البدني – طرق القياس) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤١- **ماهر علي رضوان** : الصفات البدنية والقياسات الانثروبومترية المساهمة في الإنتاج للعمال المصريين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤٢- **محمد ابراهيم شحاتة** : أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٤٣- **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤٤- **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان** : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهر ، ١٩٨٢ م .
- ٤٥- **محمد خالد حمودة** : تحديد بعض القياسات الانثروبومترية اللاعب الفريق الوطني العماني لكرة اليد ، عمان ، المجلة العلمية التربوية البدنية والرياضية ، ط ٩ ، ١٩٩١ م .

- ٤٦- محمد صبحى حساين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثانى الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٤٧- : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٨- : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية و الوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٤٩- : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٥٠- : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥١- : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط ٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٥٢- : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٦ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٣- محمد عيسى الشناوي : وضع بطارية اختبارات بدنية خاصة لناشئ التنس تحت (١٤) سنة ؛ رسالة ماجستير ؛ كلية تربية الرياضية ، بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
- ٥٤- محمد نصرالدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٥- مسعود علي محمود : محاضرات في التدريب الرياضي ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٦- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

٥٧- نهاد ابراهيم العجمي : دراسة العلاقة بين السرعة الإنتقالية و فرص التهديف في كرة القدم للناشئين تحت ١٩ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .

٥٨- نوري محمد الزراع : دراسة بعض المحددات الخاصة لانتقاء الناشئين للعبة التنس بالجمهورية العظمى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠٠١ م .

٥٩- هلال عبدالرزاق شوكت : الإعداد الفني والخططي بالتنس، العراق ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩١ م .

٦٠- هلال عبدالرزاق شوكت : الأعداد الفني والخططي في التنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة موصل ، ١٩٩٠ م .

٦١- وجيهه محجوب : نظريات التعلم وتطور الحركي ، دار وائل للنشر ، عمان ، ٢٠٠٢ م .

٦٢- وردة علي عباس : نسبة مساهمة بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية في الأداء المهاري بالتنس الأرضي، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد، ٢٠٠٨ م

٦٣- ياسر كمال غنيم : دراسة الخصائص الخططية لإرسال لاعبي التنس المصنفين عالمياً ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .

٦٤- : دراسة فعالية زمن التركيز لأداء الإرسال الذي يعقبه هجوم على الشبكة في المباريات الفردية للاعبي التنس المصنفين عالمياً ، نظريات وتطبيقات ، العدد الرابعون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 65- **Caral matsuzaki** : Tennis Fundamentals, Human Kinetics , U.S.A,2000
- 66- **Charles applewhait** : Tennis The Skills of the Game , LTA ,1993
- 67- **Cumbee , F.Z** : A Factorial Analysis of Motor Coordination the R,Q.vol .25.4,December ,2002.
- 68- **Elliot, B., and Brian** : *A Three Dimensional Analysis of Tennis Serve, Journal of Biomechanics, Vole 1,2, 1986, P.260*
- 69- **Filipic A** : *Reliability And Validity of Motor Test in Tennis Sport Vonomics Vol15 . No (2) , 1999*
- 70- **Gallahue , L.D.** : *Development Physical Education of Today Elementary Children , 1 St., Macmillan Publishing, 1993 .*
- 71- **Jack Groppe** : High Tech Tennis , Leisure press Champaign , Illinois's , human kinetics Publishers , 1992 .
- 72- **Jim brawn** : Tennis Steps to Success ,leisure press Campaign, Illinois , 1989
- 73- **Jose Maria** : *Daniel Bermejo , Body Fitness in Spanish children Tennis players Vol V No ll 2010*
- 74- **Klaffs G. & Anaheim D .** : *Modern . Principles of Athletic Training ,3rd ed , Saint-Louis , C.V. Mosby co., 1972*
- 75- **Kudo,E .** : *The Martial Arts Education in Akita Han , O , Internet <http://ci.nii.ac.jp> ,en ,2008*

- 76- **Larry, G** : Essentials of Exercise Physiology, Surfeits in Publications: New Delh,1985 .
- 77- **Mass D.G.** : *The Physique of Athletics Nether land, Leiden , U . Press , 1974*
- 78- **Matveev L.P.** : At theories Sport in theories Sports. Theory and Practical, Physical Culture publishers Moscow, 1998
- 79- **Metikos , . D** : *Marko Vic , G; port , F ; juice , I latent structure of ability obtained by a battery of tests . Journal Article ,Moscow, Vol .35 , No 1, 2003*
- 80- **Morehouse ,L.E & Millar , A.T** : Physiology of Exercise , Saint Louis , 6th .,ed. Mosby company , 1971.
- 81- **Per A. Rentorm** : *Hand Book of Sports Medicine and Science Tennis, Macmillan Publishing , London , 2002*
- 82- **Pollock M ., Jackson A.,** : *Discriminate Analysis of Physiological Differences between Epps elite destine Runners in R. Q. for Exercise and Sport , vol. 51, No 3,1980*
- 83- **Scott W , R .P** : Serious Tennis , Human Kinetics , U.S.A, 2000
- 84- **Sills, F .D** : Anthropometry in Relation to Physical Education , in Larson L.A ,fitness Health and Work capacity , New York , Macmillan 4 .^Publishing ,19
- 85- **Tom raven** : Illustrated Teach our Self Tennis King Books Champing ,Great Britain , 2005
- 86- **United states tennis** : Complete Condition for Tennis Human Kinetics Book United States ,2004 .
- 87- **Wall, J., & Murray.** : *Children & Movement , Physical Education in the Elementary School 2 en ed . Brown & Benchmark , U.S.A. ,1995*
- 88- **Williams** : 2 .^aMedicine , Edward A.pub ,19 Sport
- 89- **Willmor, k & Costil, D** : Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL. Human Kinetics. 2005.