



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



# شبكة المعلومات الجامعية

## التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

# جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

## قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
علي هذه الأفلام قد اعدت دون أية تغيرات



## يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيداً عن الغبار

في درجة حرارة من 15 – 20 مئوية ورطوبة نسبية من 20-40 %

To be kept away from dust in dry cool place of  
15 – 25c and relative humidity 20-40 %



شبكة المعلومات الجامعية



# بعض الوثائق الأصلية تالفة



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات  
لم ترد بالأصل



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم تدريب الألعاب الرياضية

## برنامج مقترح لتحسين بعض الأدوات المهارية الأساسية للمبتدئين في التنس

بحث مقدم من

**عبدالله عبد الرحمن عودة الحو**

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

**ياسر كمال محمود غنيم**

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

دكتور

**إمام جابر إمام حسنين**

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الاسكندرية

دكتور

**أحمد صبحى سالم إسماعيل**

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الاسكندرية

٢٠١١ - ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م

B ٥٠٢٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

”قَالَ لَوْلَا سُبْحَانِي ۖ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۖ لَوْلَا سُبْحَانِي ۖ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۖ لَوْلَا سُبْحَانِي ۖ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۖ

”اَنْتَ اَرْسَلْتَ رُوحَكَ فِي الْحَدِيثِ الْمُبِينِ  
وَالْعِلْمِ الْبَارِعِ وَالْحِكْمِ الْمُسْتَعِينِ

"صدق الله العظيم"

سورة البقرة آية ( ٣٢ )

## قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١/١/١١ اجتمعت اللجنة المكونة من :

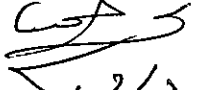
- أستاذ دكتور / محمد أحمد عبد الله إبراهيم  
أستاذ دكتور / مرعى حسين مرعى  
أستاذ.م. دكتور / ياسر كمال غنيم
- أستاذ رياضات المضرب بقسم نظريات وتطبيقات  
رياضات المضرب - كلية التربية الرياضية  
للبنين - جامعة الزقازيق (مناقشاً)  
أستاذ تدريب الهوكي - قسم تدريب الألعاب  
الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين -  
جامعة الإسكندرية (مناقشاً)  
أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية -  
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة  
الإسكندرية (مشرفاً)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / عبد الله عبد الرحمن عودة الحو - بقسم تدريب  
الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية للحصول على درجة  
الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :

### " برنامج مقترح لتحسين بعض الأداءات المهارية الأساسية للمبتدئين في التنس "

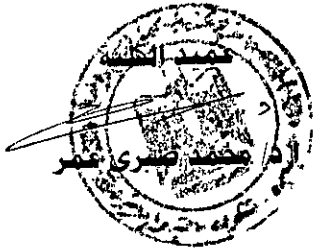
وقد تمت المناقشة في تمام الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١/١/١١  
بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .  
وبعد المناقشة قررت اللجنة مكرراً الرسالة واقترحت منح الباحث / عبد الله عبد الرحمن عودة  
الحو - درجة الماجستير في التربية الرياضية من قسم تدريب الألعاب الرياضية

### توقيعات أعضاء اللجنة

[  ]  
[  ]  
[  ]

- أ.د/ محمد أحمد عبد الله إبراهيم
- أ.د/ مرعى حسين مرعى
- أ.م.د/ ياسر كمال غنيم

يعتمد،



## شكر وتقدير

اللهم لك الحمد ، لا أحصي ثناء عليك ، أنت كما أثنيت على نفسك ، أسجدُ إليك ربي في خضوع وخشوع علي نعمك التي لا تُعد ولا تُحصى وعلي ما أعطيتني من الصبر والعزيمة خلال إعداد هذا البحث ، وأصلي وأسلم علي أشرف الخلق أجمعين وإمام المتقين سيدنا محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم .

يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير والامتنان للأستاذ الدكتور/ محمد أحمد عبد الله إبراهيم أستاذ رياضات المضرب بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب لكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .

والأستاذ الدكتور / مرمي حسين مرمي أستاذ تدريب الهوكي - قسم تدريب الألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الإسكندرية علي تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث ، ،

وإنه لشرف لي أن يتفضل بمناقشة هذا البحث عالمن جليلين ، يتوجني الأول بأصالة علمه وثاقب فكره وريادته علي امتداد عمره ، ويشرفني الآخر بجراءة فكره وحوار عقله وسعة علمه وأسأل الله ان يخرج علي أيديهم الخير والنفع لهذا البحث .

كما أتقدم بجزيل شكر وعرفاني لأستاذي ومعلمي إلي الدكتور / ياسر كمال غنيم ، أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية الذي شرفت بإشرافه علي هذه الرسالة لما حباني به من حب ورعاية حيث كان نعم العالم الذي جمع بين العلم والخلق فكان كريما في عطائه للعلم والجهد والتوجيهات التي لولاها لما خرج هذا العمل بهذا الشكل إلي النور فله عظيم امتناني وتقديري وجزاه الله عني وعن أهل العلم خير جزاء .

كما أتقدم بشكري وتقديري إلي الدكتور / أحمد صبحي سالم والدكتور / إمام جابر إمام لما قدموه من اهتمام في إشرافهم علي بحثي هذا وإتمام هذا البحث علي أكمل وجه فلهما جزيل الشكر وعظيم التقدير .

ولا يسعني إلا أن أتقدم بعظيم شكري وامتناني لأفراد أسرتي الذين تحملوا عبئ غيابي عنهم تلك السنوات الطويلة التي وفرتها للدراسة والبحث وأخص والدي وأختي فلهم مني جميع الحب والاحترام وتقديري وامتناني وأهدي هذا البحث إلي روح أبي الغالي فلا

ينقطع عمل ابن آدم من ثلاث ( صدقة جارية ، أو علما ينتفع به ، أو ولدا صالح يدعو له )  
وعسانا نكون من الصالحين ندعوا له .

وأخيرا لا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلي جميع من ساعدني ووقف  
بجانبني من أصدقائي في الجامعة وفي النادي وعلي مدار فترة دراستي بالإسكندرية وإلى كل  
من ساهم ولو بجزء بسيط في إخراج هذا العمل من طباعة وتدقيق ومراجعة .

وأشكر جميع الحضور كل باسمه ولقبه علي تلبية دعوتي هذه .

**ووفقني الله وإياكم إلي ما فيه خير للجميع**

**والله ولي التوفيق**

**الباحث**

## قائمة المحتويات

| الموضوع                           | رقم الصفحة |
|-----------------------------------|------------|
| - الآية القرآنية .....            | أ          |
| - قرار لجنة المناقشة والحكم ..... | ب          |
| - الشكر والتقدير .....            | ج          |
| - قائمة المحتويات .....           | هـ         |
| - قائمة المرفقات .....            | ح          |
| - قائمة الجداول .....             | ط          |
| - قائمة الأشكال البيانية .....    | ك          |

## الفصل الأول

### المقدمة ومشكلة البحث

|                     |   |
|---------------------|---|
| - المقدمة .....     | ٢ |
| - مشكلة البحث ..... | ٣ |
| - أهداف البحث ..... | ٦ |
| - فروض البحث .....  | ٦ |

## الفصل الثاني

### القراءات النظرية والدراسات السابقة

#### أولاً : القراءات النظرية :

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| - ماهية البرنامج .....                            | ٨  |
| - مبادئ تصميم البرنامج .....                      | ٨  |
| - خطوات تصميم البرنامج .....                      | ٩  |
| - الأهداف العامة للبرنامج التعليمي في التنس ..... | ٩  |
| - محتوى البرنامج .....                            | ١٠ |
| - مفهوم لعبة التنس .....                          | ١١ |
| - المبادئ الأساسية للعبة التنس .....              | ١٣ |
| - الأداءات المهارية الأساسية للعبة التنس .....    | ١٥ |
| - الضربات الأرضية المستقيمة .....                 | ١٥ |
| - الضربة الأمامية الأرضية المستقيمة .....         | ١٦ |
| - الضربة الخلفية الأرضية المستقيمة .....          | ١٧ |
| - الإرسال المستقيم .....                          | ١٩ |

| الموضوع                                           | رقم الصفحة |
|---------------------------------------------------|------------|
| - مفهوم وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة التنس | ٢٠         |
| - الألعاب التمهيدية                               | ٢٦         |
| - أهمية استخدام الألعاب التمهيدية                 | ٢٨         |
| - اختيار أسماء الألعاب التمهيدية                  | ٢٨         |
| - مهارات الألعاب التمهيدية                        | ٢٩         |
| - توصيف الألعاب التمهيدية                         | ٢٩         |
| - مميزات استخدام الألعاب التمهيدية                | ٢٩         |
| - مراحل النمو                                     | ٣٠         |
| - أهمية دراسة النمو                               | ٣٠         |
| - خصائص المرحلة السنية من ٧-٩ سنوات               | ٣١         |
| - الخصائص الجسمية للمرحلة السنية من ٧-٩ سنوات     | ٣٢         |
| - الخصائص الفسيولوجية للمرحلة السنية من ٧-٩ سنوات | ٣٣         |
| - الخصائص الحركية للمرحلة السنية من ٧-٩ سنوات     | ٣٤         |
| - ثانيًا: الدراسات السابقة                        | ٣٥         |
| - التعليق على الدراسات السابقة                    | ٤٢         |

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| - منهج البحث                | ٤٥ |
| - مجالات البحث              | ٤٥ |
| - المجال البشري             | ٤٥ |
| - المجال الزمني             | ٤٥ |
| - المجال المكاني            | ٤٥ |
| - تكافؤ عينة البحث          | ٤٦ |
| - وسائل وأدوات جمع البيانات | ٥٠ |
| - البرنامج التعليمي         | ٥٤ |
| - المعالجات الإحصائية       | ٦٠ |

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها

|                  |    |
|------------------|----|
| - عرض النتائج    | ٦٢ |
| - مناقشة النتائج | ٨٢ |

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

- ٨٩ ..... - الاستنتاجات
- ٨٩ ..... - التوصيات

### المراجع

- ٩١ ..... - المراجع العربية
- ٩٨ ..... - المراجع الأجنبية
- ٩٩ ..... - الشبكة العلمية للمعلومات

## قائمة المرفقات

- مرفق (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء
- مرفق (٢) أسماء السادة الخبراء
- مرفق (٣) استمارات تسجيل البيانات لأفراد عينة البحث
- مرفق (٤) البرنامج التعليمي
- مرفق (٥) اختبار السرعة الإنتقالية
- مرفق (٦) اختبار سرعة حركة الذراعين
- مرفق (٧) اختبار سرعة رد الفعل
- مرفق (٨) اختبار الرشاقة
- مرفق (٩) اختبار التوافق
- مرفق (١٠) اختبار المرونة
- مرفق (١١) اختبار قوة عضلات البطن
- مرفق (١٢) اختبار قوة عضلات الظهر
- مرفق (١٣) اختبار قوة عضلات الرجلين
- مرفق (١٤) اختبار قوة عضلات الذراعين
- مرفق (١٥) اختبار قوة القبضة
- مرفق (١٦) اختبار التحمل
- مرفق (١٧) اختبار أبوا راس للقدرة علي التعلم الحركي
- مرفق (١٨) الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

## الملخصات

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

| رقم<br>الصفحة | العنوان                                                                                                                | رقم<br>الجدول |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ٤٧            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن) لدى عينة البحث                      | ١             |
| ٤٨            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البدنية لدى عينة البحث                                     | ٢             |
| ٤٩            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغير القدرة على التعلم لدى عينة البحث                             | ٣             |
| ٤٩            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات المهاري لدى عينة البحث                                     | ٤             |
| ٦٢            | اختبار(ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات الأساسية قيد البحث (التكافؤ)                   | ٥             |
| ٦٣            | اختبار(ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات البدنية قيد البحث (التكافؤ)                    | ٦             |
| ٦٤            | اختبار(ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبار القدرة على التعلم قيد البحث (التكافؤ)             | ٧             |
| ٦٥            | اختبار(ت) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات المهارية قيد البحث (التكافؤ)                     | ٨             |
| ٦٦            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية  | ٩             |
| ٦٧            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية | ١٠            |
| ٧٠            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية    | ١١            |
| ٧١            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية   | ١٢            |
| ٧٤            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية   | ١٣            |