



## The effect of using some physical abilities training on improving Kinetics speed and attack speed among tennis players

Enas Hamza Saeed<sup>1</sup>

Physical Education and Sport Sciences college for women/ University of Baghdad, Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 15/11/2023

-Accepted: 10/12/2023

-Available online: 31/12/2023

#### Keywords:

- Training curriculum
- Physical abilities
- Tennis

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

#### Abstract: -

Achieving victory is linked to several connected and integrated factors, including procedures based on scientific foundations for selecting, educating and training the player to reach the championship level. The scientific progress witnessed by sports games in our current era is the result of research and investigation into everything new in the field of games with the aim of rising to higher levels, and this is achieved through sports training processes in a way that is compatible with the player's abilities and capabilities. Most specialists in this field believe that providing the player with the basic physical qualities specific to the type of activity practiced is very important in preparing him to perform the requirements of the sport and the practiced activity at its best levels, and that the player's progress in achieving and acquiring the basic skills is due to his possession of these physical qualities. This is evident through the exploratory study conducted by the researcher on Iraqi university matches in colleges of physical education. The aim of the research is to identify the effect of a training curriculum to develop some special physical abilities on the speed and accuracy of performing some offensive skills among tennis juniors. In light of the results and their discussion, the researcher concluded the following:

- 1- The posttests excelled in most of the variables of the specific physical fitness elements in the proposed training curriculum in each of the elements (strength characterized by speed, accuracy, motor speed, and flexibility).
- 2- Posttests excelled in developing and improving offensive skills.

<sup>1</sup>Corresponding author: [88enas9@gmail.com](mailto:88enas9@gmail.com) Physical Education and Sport Sciences college for women / University of Baghdad, Iraq

## تأثير استخدام تدريب بعض القدرات البدنية علي تحسين السرعة الحركية وسرعه الضربات الهجومية لدي لاعبي كره التنس الأرضي

أيناس حمزه سعيد

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد ، العراق

تاريخ البحث  
متوفر علي الانترنت  
2023/12/31

الكلمات المفتاحية

منهج تدريبي  
القدرات البدنية  
التنس الأرضي

### الخلاصة:

إنَّ الوصول إلي تحقيق الفوز يرتبط بعوامل عدة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية علي أسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه وتدريبه للوصول به لمستوي البطولة. إن التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية في عصرنا الحالي هو حصيلة البحث والتقصي عن كل ما هو جديد في مجال الألعاب بهدف الارتقاء إلي المستويات العليا وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي وبالشكل الذي يتلاءم مع قدرات وإمكانيات اللاعب. وإنَّ أغلب المتخصصين في هذا المجال يرون أنَّ إكساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية والخاصة بنوع الفعالية الممارسة يعدُّ مهماً جداً في إعداده لأداء متطلبات الرياضة والنشاط الممارس في أحسن مستوياته ، وإن تقدم اللاعب في تحقيق واكتساب المهارات الأساسية يعود إلي امتلاكه لتلك الصفات البدنية. ويتضح ذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة علي مباريات الجامعات العراقية في كليات التربية البدنية وهدف البحث الي التعرف علي تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي سرعه ودقه اداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئي التنس الارضي. في ضوء النتائج ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يأتي:

- 1- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في المنهج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوه المميزه بالسرعة والدقة والسرعة الحركية والمرونة)
- 2- تفوقت الاختبارات البعدية في تطور وتحسين المهارات الهجومية.

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمه البحث واهميه :

إنَّ الوصول إلي تحقيق الفوز يرتبط بعوامل عدة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية علي أسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه وتدريبه للوصول به لمستوي البطولة. إن التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية في عصرنا الحالي هو حصيلة البحث والتقصي عن كل ما هو جديد في مجال الألعاب بهدف الارتقاء إلي المستويات العليا وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي وبالشكل الذي يتلاءم مع قدرات وإمكانيات اللاعب. وإنَّ أغلب المتخصصين في هذا المجال يرون أنَّ إكساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية والخاصة بنوع الفعالية الممارسة يعدُّ مهماً جداً في إعداده لأداء متطلبات الرياضة والنشاط الممارس

في أحسن مستوياته ، وإن تقدم اللاعب في تحقيق واكتساب المهارات الأساسية يعود إلي امتلاكه لتلك الصفات البدنية ، وافتقاره لتلك الصفات لا يساعده في تحقيق الواجبات الحركية الأساسية للفعالية أو النشاط الممارس .

ويشير (امر الله احمد البساطي،2001) (البساطي،2001، ص28) " أن التدريب الجيد يتجه إلي تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية مستخدماً في ذلك التمرينات التي تؤدي إلي المنافسة والتي يكون فيها لسرعة الأداء المهاري دوراً هاماً في هذه المرحلة مما يؤدي إلي اكتساب اللاعب للأداء الحركي بصورة آليه "

ويشير ( peter,1999) ( peter A;1999 .8.38-82)

أن رياضه التنس تتطلب العديد من القدرات البدنية و خاصة القوه المميزة بالسرعة والتوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والدقة والمرونة وهي تعد من المكونات البدنية الخاصة التي لا بد وأن يمتلكها لاعب التنس لكي يستطيع أداء المتطلبات الحركية الأساسية لها. وتمكن أهميه البحث في معرفه تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية علي سرعه الضربات الهجومية لدي لاعبي ناشئي

ومن خلال عمل الباحثة في هذا المجال وإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع المدربين وذوي الخبرة في هذا المجال وملاحظه الوحدات التدريبية اليومية لعديد من الفرق في الجامعات لاحظت بأنه قد يكون هناك قصور في الاهتمام بالقدرات البدنية والتي تؤثر بشكل سلبي في أداء المهارات وخاصة المهارات الهجومية إذ لاحظت بأن معظم لاعبي أندية الجامعات يحقون نقاط أقل من غيرهم لذا ارتأت الباحثة ودراسة هذه المشكلة لتشخص نقاط الضعف وإيجاد الحلول المناسبة وإضافة الي نقاط القوه لتعزيز خدمه اللعبة .

ويهدف البحث الي

1- اعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية وسرعه الضربات الهجومية لدي ناشئي التنس

الارضي

2- التعرف علي تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية علي سرعه المهارات الهجومية

لدي ناشئي التنس الارضي.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :- في ضوء متطلبات الدراسة الحالية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام

التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة

2-2 مجتمع وعينه البحث : اشتملت مجتمع البحث علي لاعبي أندية بغداد لفئة الناشئين والتي بلغ عددهم (16 لاعبا) ونسبه (100%) أما عينه مجتمع البحث ، فقد بلغ (8) لاعبا ونسبه المئوية (50%) وتم استبعاد (4) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية واستبعاد (4) لاعبين لعدم التزامهم بتطبيق المنهج وعدم حضورهم الوحدات التدريبية.

\* تجانس وتكافؤ أفراد العينة في المتغيرات الأولية :

للتحقق من تجانس العينة تم تحليل نتائج القياس القبلي لأفراد عينه البحث للتعرف علي مدى تجانس عينه البحث كما مبين في جدول (1)

جدول (1) التوصيف الإحصائي لبيانات عينه البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
العمر/السنة	15,500	16,00	0,755	0,875	1,323
الطول/ سم	151,88	150	5,409	0,412	0,806
الوزن كاليو جرام	44,00	43,00	4,070	0,920 -	0,779
العمر التدريبي/السنة	6,625	7,00	0,517	2,240 -	-
					0,644

2-3 الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

- المقابلات الشخصية (ملحق 1)

- الملاحظة

- الاستبانة

- استمارة تسجيل

- ساعه توقيت يدويه الكترونيه عدد ( 2 )

- جهاز الالكتروني لقياس الطول والوزن نوع OSK (1)

- عصا للاختبار مرونة والكتف رسغ(1)

- المضارب الخاصة بالتنس (4)

- كرات تنس

- اقماع (10)

- شريط القياس (1).

2-3-1 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث :

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال التنس الارضي وذلك بتوزيع استبيان لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الهجومية التنس الارضي الناشئ ومن ثم الاختبارات للقدرات المرشحة وجدول (2) يبين نتيجة الاستبيان .

\* اختبارات القدرات البدنية :

1- اختبار السرعة الحركية لليد الممسكة بالمضرب استخدم اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة

(لقياس السرعة) (ابراهيم، 2007، ص232)

2- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (10ثانيه) قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقتي الذراعين

والكتفين (حسانين، 1995، ص346)

3- اختبار الدقة استخدم اختبار التنس الارضي المقسمة اختبار الدوائر المتداخلة (ابراهيم، 2007،

ص242)

4- اختبار مرونة الرسغ والكتف استخدم اختبار مرونة الرسغ والكتف (حسانين، 2004، ص58)

جدول (2) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لرأي الخبراء في أهم القدرات البدنية والمهاريت بالتنس الارضي

الأهمية النسبية	غير موافق		موافق		المتغيرات	ت
	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية	تكرار		
66,66	%88,8	8	%11,1	1	القوه القصوى الثابتة	1
95,57	%11,1	1	%88,8	8	القوه المميزة بالسرعة	2
48,88	%77,7	7	%22,2	2	الرشاقة	3
44,44	%66,6	6	%33,3	3	التوازن الحركي	4
55,55	%77,7	7	%22,2	2	التوازن الثابت	5
95,55	%11,1	1	%88,8	8	المرونة	6
24,44	%88,8	8	%11,1	1	التحمل الدوري التنفسي	7
97,77	%11,1	1	%88,8	8	السرعة الحركية	8
35,57	%66,6	6	%33,3	3	التوافق العضلي	9
97,77	صفر%	صفر	%100	9	الدقة	10
62,22	%66,6	6	%33,3	3	الضربة المستقيمة الأمامية	11
44,44	%77,7	7	%22,2	2	الضربة المستقيمة الخلفية	12
97,77	%11,1	1	%88,8	8	الضربة اللولبية	13
97,77	صفر%	صفر	%100	9	الضربة الساحقة	14
37,77	%77,7	7	%22,2	2	الضربة المسقطه	15
42,22	%88,8	8	%11,1	1	الضربة المنطوره	16
97,77	صفر%	صفر	%100	9	ضربه الارسال الامامي	17
44,44	%66,6	6	%33,3	3	ضربه الارسال الخلفي	18
57,77	%77,7	7	%22,2	2	ضربه الارسال الجانبي	19

- 1- اختبار السرعة الحركية للذراعين: (ابراهيم،2007، ص232)
- 2- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (10ثانيه) قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقتي لذراعين والكتفين (حسانين،1995، ص346)
- 3- اختبار التصوير علي المستطيلات المتداخلة (محمد ابراهيم،2007، ص242)
- 4- اختبار مرونة الكتف والرسغ (حسانين،2004، ص58)

\* الاختبارات المهارات الهجومية قيد البحث :

- 1- اختبار الارسال الأمامي للمنطقة الأمامية (ابراهيم،2007، ص312)
  - 2- اختبار الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي (شوقي، 1996، ص42)
  - 3- اختبار الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي (شوقي،1996، ص44)
- 2-4 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/ 11/25 علي عينه من خارج عينه البحث بلغ عددها (4)عينه من لاعبي التنس الارضي للتعرف علي :

- 1- التأكد من سلامه وصلاحيه الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات.
- 2- معرفه الوقت الذي يستغرقه كل اختبار .
- 3- معرفه مدي فهم فريق العمل لتفاصيل الاختبارات وكيفية تنفيذها وكذلك كيفية تسجيل نتائج الاختبارات.
- 4- التأكد من مدي ملاءمة الاختبارات لمستوي العينة ومدي فهمهم واستجابتهم لها.
- 5- معرفه ما يواجهه الباحث وفريق العمل من معوقات وسلبيات في أثناء تنفيذ الاختبارات.
- 6- العمل علي تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.
- 7- لتحديد الشده والحجم والراحة للبرنامج التدريبي .

## 2-5 المنهج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بإعداد منهج تدريبي مراعيأ فيه الظروف الزمانية والمكانية والمستوي العمري والبدني للاعبين معتمداً علي ما توفر من مصادر علميه وبالاستعانة بأراء عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ومجال لعبه تنس الطاولة في تقويم المنهج التدريبي لكي يكون بمستوي علمي يتناسب والظروف المختلفة لعينه وكذلك الإمكانيات المتوفرة من أدوات وفترة تدريب تتناسب والوصول بالعينة إلي أعلى مستوي، فقد تضمن المنهج التدريبي ما يأتي:

- 1- تمارين لتتميه السرعة الحركية والدقة والقوه المميزة بالسرعة والمرونة الكتف والرسغ.
  - 2- فتره منهج التدريبي هي (8) ثمانية أسابيع، حيث تضمن البرنامج (24) أربعاً وعشرين وحده تدريبيه.
  - 3- نفذت هذه الوحدات التدريبية بواقع (3) ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء) أما زمن الوحدة التدريبية فكان بمعدل (120) دقيقة لكل وحده تدريبيه، وبذلك يكون زمن البرنامج التدريبي هو (2880) دقيقة، (ملحق 3).
  - 4- تضمنت الوحدات التدريبية في جزئها الرئيسي فضلاً عن تدريبات القوه المميزة بالسرعة والدقة والسرعة الحركية والمرونة علي تفاصيل تكنيكيه وتكتيكيه وتدريبه يكون مجموع وقتها الكلي بالدقيقة (100) دقيقة، وكان معدل التفاصيل التدريبية الأخرى بمعدل (20) عشرين دقيقة في الوحدة التدريبية.
  - 5- قامت الباحثة بتثبيت الشده والحجم والراحة علي طول الاسبوع مع مراعاة عند الزيادة في الشده ان يقل الحجم وتزداد الراحة في الاسبوع الأخرى وهو مبدأ تدريبي صحيح.
- تم اعتماد التمارين التي تكون مشابهه للأداء للمهارة قيد البحث.
- تم الاعتماد علي أن تكون درجه الصعوبة هي شده الأداء ومكان نزول الكره علي الارض (الدقة) استخدام طرق التدريب الفترتي المنخفض الشده والمرتفع الشده.
- التحكم في درجات الحمل واستخدام الأحمال المناسبة (أقصى - عال - متوسط) مع مراعاة الفرق الفردية للاعبين.

تشكيل درجه الحمل بإتباع الطريقة التموجيه (1:1) (2:1)

## 2-7 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث (القدرات البدنية الخاصة و المهاريه) خلال يومين يوم للاختبارات البدنية واليوم التالي للاختبارات المهاريه وهي 27 ، 28 /11/2023.

## 2-8 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث (القدرات البدنية الخاصة والمهاريه) خلال يومين يوم للاختبارات البدنية واليوم التالي للاختبارات المهاريه وهي ، 29 /11/2023، لعينه الدراسة في نادي جامعه بغداد.

## 2-9 المعالجات الإحصائية :

للتحقق من صحه الفروض، استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - النسبة المئوية

- اختبارات الفروق بين قياسين لمجموعه واحده - الأهمية النسبية.

### 3- عرض النتائج ومناقشتها :

#### 3-1 عرض النتائج :

جدول (3) عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

الدلالة	نسبه التطور %	قيمه ( t ) المحسوبه *	الفرق بين المتوسطين	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	
				ع ±	س	ع ±	س		
0,001	34,3	4,05	5,125	1,922	13,375	2,549	8,250	السرعة الحركي	متغيرات القدرات البدنية و المهارية
0,752	4,549	0,33	0,286	1,528	6-	1,496	6,286	قوه مميزه بالسرعة	
0,000	22,48	5,53	7	2,42	31,13	2,64	24,13	مرونة الكتف و رسغ	
0,000	54,16	5,45	4,875	1,85	9	1,72	4,12	الدقة	
0,003	15,87	3,60	5	2,67	31,50	2,88	26,50	الارسال الامامي	
0,000	33,99	6,68	8,63	3,11	25,38	1,91	16,75	الضربة الساحق	
0,000	40,35	5,67	2,785	0,641	7,125	1,28	4,25	الضربة اللولبية	

ن = 8 \* معنوي عندما يساوي او أقل من 0,05

#### 3-2 مناقشه النتائج :

وتري الباحثة إن للتمارين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة علي توفير التنوع في تنميه الصفات البدنية

الخاصة تبعاً لشده التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي

يشير (الربضي، 2001، ص126) (الربضي، 2001، ص126)

في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل

علي زياده الرغبة في التدريب " وهذا ما حقق صحه الفرض الأول، واتفق مع دراسة (اسماعيل، 2006،

ص23)

وقد راعت الباحثة عند وضع المنهج التدريبي التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً

جدياً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كامله او جزء منها، هذا ما يشير إليه

(عبدالخالق، 1999، ص45) (عبدالخالق، 1999، ص45)

"إن الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيره في تفوقه ، أما فيما يخص القوه المميزة

بالسرعة فنلاحظ إن هناك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنميه هذه الصفة، وتعزو الباحثة ذلك إلي أثر المنهج

علي تنميه صفة القدرة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لمفاصل كل من الكتفين والذراعين والرجلين والتي لها

أثر إيجابي علي مستوي أداء المهارات الحركية في المتطلبات الخاصة قيد البحث، وإن عملية التنمية هذه متفقه في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمرينات، وتعزو الباحثة سبب التفوق الذي حققته العينة في تطوير الصفات البدنية إلي فاعليه التمرينات البدنية المقترحة والي المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض، إذ يذكر (خريبط، 1988) (خريبط، 1988، ص202) " أن التمرينات الخاصة ليست وسيله بديله من وسائل التدريب وإنما هي وسيله هامه جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فتره الإعداد الخاص"

فضلا عن ذلك استخدام الشده والتكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت (4) وحدات أسبوعيا والتي ساعدت بشكل كبير في تطوير العينة.

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة ( فاتن ، 1999 ) ( فاتن ، 1999، ص33)

علي أن اختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط تساعد علي الوصول بالنشاط الممارس إلي أعلى مستوي أداء ممكن ويشير كل من (علاوي ، 1993) و(وحلمي وبريقع ، 1997) و(حميد وحسانين، 2001) ( علاوي ، 1993، ص37) (حلبي وبريقع ، 1997، ص74) (حميد وحسانين ، 2001، ص55)

إلي أن استخدام التمرينات المقننة والمناسبة لقدرات ومهارات الطلاب تعمل علي تحسين مستوي القدرات البدنية وتجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس .

ويضيف (الفتاح ، 2001) (الفتاح ، 2001، ص157)

أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيره في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات.

ويشير ( الباسطي ، 2000) (الباسطي وعبد الله ، 2000، ص133)

أن التمرينات الخاصة هي أكثر تخصصيه لأن التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط علي حده والتدريبات النوعية هي لكل مهاره علي حدها ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية يمكن أن يؤدي إلي الاقتصاد في الوقت والجهد حتي نصل إلي إتقان المهارات الحركية.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات: في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحثة ما يأتي:

1- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة في المنهج التدريبي المقترح في كل من القدرات (والقوه المميزة بالسرعة والدقة وسرعه الحركية والمرونة)

2- تفوقت الاختبارات البعدية في تطور وتحسين المهارات الهجومية.

#### 4-2 التوصيات :

- 1- استخدام المنهج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن مستوى الاداء المهاري
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية القدرات البدنية والمهارية لغئه الناشئين والذين يعدون اللبنة الاولي لعملية التدريب .
- 3- التأكيد علي القدرات التي لها تأثير مباشر في دقه الاداء المهاري للاعب خلال الوحدات التدريبية وهي الدقة وسرعه الحركية والقوه المميزة بالسرعة والمرونة.

#### المصادر

- أيمن أحمد الباسطي ، محمد احمد عبد الله : هوكي الميدان بين النظرية والتطبيق، 2000.
- امر الله احمد البساطي. قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية : المعارف، 2001
- حازم محمد اسماعيل: علاقه بعض المهارات بنتائج المباريات في تنس، رساله ماجستير ،جامعه بنها، 2006
- ريسان خريبط: التدريب الرياضي، دار الكتب للطابعه والنشر، الموصل، 1988.
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، عمان دائرة المطبوعات والنشر، 2001.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها. الاسس النظرية الاعداد البدني طرق القياس - ط3، 1997
- عماد الدين فتاح : التخطيط والاسس العلميه لبناء والاعداد الفريقي الالعاب، لفرقيه، ط1، الاسكندريه، 2001
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع: التدريب الرياضي اسس- مفاهيم- اتجاهات، المعارف، الإسكندرية، 1997.
- عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9: الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- فاتن محمد رشيد ؛ سرعه الاستجابة الحركية والقوه الانفجارية لعضلات الاطراف السفلي وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدي لاعبي الكره الطائرة . أطروحة دكتوراه : ( كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، 1999 )
- محمد احمد عبد الله ابراهيم: الأسس العلميه في تنس الطاولة وطرق القياس، كلية التربية الرياضية بنين جامعه الزقازيق، مصر، 2007.
- محمد حسن علاوي : موسوعة الالعاب الرياضية، ط5 ، دار المعارف ،القاهره، 1993
- مجدي أحمد شوقي : بناء بطاريه اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات النفسية لناشئ تنس الطاولة " ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه الزقازيق ، 1996 م .
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضيه، ج1 ، ط3، القاهرة ،دار الفكر العربي، 1995.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضيه، دار الفكر العربي، 2004.

Table tennisEnglish 1999 :- Peter A. Hirst et al ,ken Marchant and N.T Houghton 16

tabl tennis Association and EnglishSchools tabl tennis Association