

تأثير استخدام التمرينات المهارية بالأسلوب المتدرج لقياسات الملعب في تطوير  
أهم المهارات الأساسية في لعبة التنس

م. د مكي جبار عودة الماجدي  
م. د قصي محمد حسين الديراوي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية  
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تمثل بالمقدمة وأهمية البحث والتي تم التطرق من خلالها إلى الأساليب التدريبية المتبعة والتي تخدم عملية التدريب واختيار الأنسب منها ، وتجلت أهمية البحث في استخدام التمارين المهارية وبالأسلوب التدريجي لقياسات الملعب وتأثير هذه التمارين في تطوير الأداء المهاري للاعب التنس الناشئين. أما مشكلة البحث فكانت إيجاد الأساليب التدريبية المناسبة لوضع تمارين تهتم بتدريب المراحل السنية المبكرة وبأسس علمية في تطوير أهم مهارات التنس وباستخدام أسلوب التدرج في قياسات ملعب التنس. وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين المهارية بالأسلوب المتدرج لقياس الملعب في تطوير الأداء المهاري للاعبين الناشئين البالغ عددهم (١٢) لاعب قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وأما فروض البحث فتمثل بوجود تأثير للتمارين المستخدمة لتطوير الأداء المهاري ، وشمل الباب الثاني على الدراسات النظرية أما الباب الثالث فقد شمل على منهجية البحث وإجراءاته إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي لللائمة وطبيعة المشكلة اما الباب الرابع فأحتوى على عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية واحتوى الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات وأهمها للتمارين المهارية باستخدام التدرج لقياسات الملعب أثراً إيجابياً في تطوير الأداء لإفراد المجموعة التجريبية. وضرورة استخدام ذلك الأسلوب من قبل المدربين لتطوير الأداء للاعبين التنس في الوحدات التدريبية.

**The Effect of Using the Skillful Exercises by the Gradual Field Measurements  
Technique to develop the Most Important and Basic Skills of Tennis.**

By:

A.D. Qusai M. H. Al-Dirawi

A.D. Macki J. O. Al-Majedi

University of Basra / College of Physical Education

2015 A.D

1436 A.H

Research Summary:

The first chapter represents the introduction and the importance of the study which exposes the followed practical techniques that serves the training and choosing the suitable one for it, the importance of the study is seen through using the training skills by the gradual field measurements technique and their effect on the performance development of the

Tennis nascent players. The objectives of the study is to find the appropriate practical techniques to set exercises that matters the training of young ages with scientific basis to develop the most important Tennis skills by using the gradual field measurements technique. The study aims to know the effect of the skillful exercises by the gradual field measurements technique in developing the skillful performance for the nascent players which are (12) divided into two groups: the ordinary and the experiential. The hypothesis of the study is represented by finding the effect of the used exercises in developing the skillful performance. The second chapter includes the theoretical background, while the third chapter contains the methodology and the procedure of the study since the researchers used the experimental methodology because it fits the work, whereas the fourth chapter deals with the results, the analysis and the discussion of the (prior and posterior) experiments for the two groups (the ordinary and the experiential). Finally, the fifth chapter represents the conclusions and recommendations which are specified by the positive effect of the skillful exercises by the gradual field measurements technique in developing the skillful performance of the experiential group members and the necessity of using that technique by the trainers to develop the performance of the Tennis players in their practices.

١- التعريف بالبحث

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن الفكرة الجوهرية في التدريب تعتمد على القابلية والاستعداد ومقدار الوقت الذي يحتاجه المتدرب من خلال الطريقة أو الأسلوب الذي يتبعه المدرب لتطوير الجانب المراد تطويره ، إذ إن اللاعب هو محور العملية التدريبية ، وتنمية قدراته وقابليته وإمكانياته هي الغاية الأساس في هذه العملية التي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توافر مواقف تدريبية متنوعة تخدم عملية التدريب وتوافر فرصة تحقيق الأداء الأمثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة اللاعب على فهم واستيعاب أجزاء المهارة أو الحركة ومكوناتها. ولهذا تعددت وتنوعت الطرق والأساليب التدريبية التي تستخدم في تطوير المهارات الرياضية المختلفة ولعل واحدة منها هي استخدام مبدأ التدرج في قياسات الملعب لتعويد اللاعب على التدرج بالشئ المراد تطويره ، إذ إن الموقف التدريبي كلما كان قريباً بأدائه وظروفه من موقف المنافسة كلما كان واقعه على اللاعب ذو اثر أعمق في النفس ، آخذين بنظر الاعتبار أن التمايز بين اللاعبين تكشف للقائم بالعملية التدريبية أمكانية توفير مواقف متنوعة تتلاءم مع قابليات الأفراد وإمكانياتهم ، إذ "أن تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب الصحيح في طرق ووسائل التعلم أو التدريب " (١).

ومن البديهي للقائمين بالتدريب في اختيارهم المهارات المتقاربة بمراحل أدائها والذي يساهم في استنساخ البرامج الحركية التي سبق تكوينها وإجراء التعديل المناسب عليه ، ولعل مهارات التنس كونها تحمل طابع الصعوبة في أدائها مما تحمله من حتمية توافر القدرات البدنية والمهارية فضلاً عن مستوى عالٍ من التوافق ، وبالأخص مهارة الإرسال والضربات الأمامية والخلفية التي تعتبر الحجر الأساس للاعب التنس فإن إتقان تلك المهارات وتطورها يساهم في تطوير الأداء المهاري للاعب التنس في باقي المهارات الأخرى في اللعبة. ومما تقدم يرى الباحثان إن أهمية بحثنا هذا يكمن في أعداد مجموعة من التمارين المهارية ولأهم المهارات الأساسية بالتنس تطبق على ملعب تنس يتم فيه التدرج في قياساتها بالنسبة للأداء لمهاري من القريب إلى

الشبكة ثم إلى متوسط الملعب ثم الملاعب ذات القياسات القانونية لعينة البحث باعتبارهم النواة التي يبنى عليها مستقبل لعبة التنس.

## ٢-١ مشكلة البحث

لتطوير أي جانب بدني او مهاري او خططي يستوجب اختيار الأسلوب الأمثل والطرق التدريبية المناسبة للوصول إلى الهدف المرسوم ، وان مرحلة الإعداد بنوعيه العام والخاص هي الأساس التي يبنى فيها اللاعبين للوصول إلى المستويات الرياضية العالية سواء في جوانبها البدنية أو المهارية أو الخططية ، ولما كانت متطلبات التدريب في لعبة التنس كثيرة ومتنوعة فإن عملية التدريب أصبحت معقدة ، وتتطلب التخطيط المبني على الأسس العلمية السليمة التي من خلالها يمكن تحقيق أفضل النتائج ، لذلك فان تدريب القدرات المهارية للاعبين يعد الحجر الأساس التي يبنى عليه التطور المهاري لنوع اللعبة إذ انه لا يستطيع اللاعب الوصول إلى مستوى الأداء العالي من دون توافر القدرات المهارية والبدنية وإدامة التدريب لها وتحسين مستواها ، ولأهمية هذه الدراسة في بناء القاعدة الأساس في لعبة التنس والحاجة إلى إيجاد الأساليب التدريبية المناسبة لوضع تمارين تهتم بتدريب المراحل السنوية المبكرة ، الأمر الذي دفع الباحثان للولوج في هذا البحث محاولة منهم لتطبيق الأسس العلمية في تطوير أهم مهارات التنس وباستخدام أسلوب التدرج في قياسات ملعب التنس كمحاولة تجريبية في البحث العلمي.

## ١-٣ أهداف البحث

- ١- وضع تمارين مهارية يتم فيها استخدام الأسلوب التدريجي لقياسات الملعب لتطوير أهم المهارات الأساسية في لعبة التنس (الإرسال ، الضربات الأمامية والخلفية) للاعبين التنس الناشئين .
- ٢- معرفة تأثير التمارين والأسلوب التدريبي المتبع في تطوير القدرات المهارية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث.

## ١-٤ فروض البحث

- ١- للتمارين المهارية بأسلوب التدرج لقياسات الملعب تأثير ايجابي في تطوير أهم المهارات الأساسية لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات المهارية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.

## ١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبي التنس فئة الناشئين في البصرة للموسم الرياضي ٢٠١٤ - ٢٠١٥.
- ١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٤/١٢/٢ ولغاية ٢٠١٥/٢/١.
- ١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب التنس في مديرية التربية الرياضية والفنية في جامعة البصرة.

## ٢- الدراسات النظرية :

### ١-٢ التدرج في التمرين والأداء المهاري :

واحدة من المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي والتي تساهم في تطور المستويات والوصول إلى الأداء الأمثل هو التدرج في الأداء البدني أو المهاري أو الخططي أو المكاني وخاصة مع الفئات العمرية يجب أن يراعى أسلوب الزيادة شيئاً فشيئاً بالشيء المراد تعليمه أو تطويره لتفادي الوقوع بالإصابات أو الأضرار التي قد تصيب جسم الرياضي ، ولذلك لتطوير أي جانب بدني أو مهاري وجب البدء من السهل إلى المتوسط ثم إلى المعقد وبعدها من التكرارات لمناسبة وكما أشار باسل عبد المهدي " إن مبدأ التدرج المستخدم في عمليات بناء وتطوير القابليات البدنية والمهارات الحركية عند الرياضي يرتبط وبشكل وثيق مع مبدأ التكرار ومن أجل البدء في العمل من الأنماط أو الأشكال البسيطة إلى الأشكال المعقدة ينبغي تبسيط أو تجزئة الحركة الإيقاعية المطلوبة إلى تمارين متعددة<sup>(١)</sup>.

اذ " يتحدد مقدار الحجم من خلال زمن او مسافة التمرين وعدد مرات التكرار "<sup>(٢)</sup>. وهذا ما قام به الباحثان من خلال وضع تمارين وباستخدام أسلوب مبدأ التدرج في قياسات الملعب لتطوير الجانب المهاري " فتقليل مساحة اللعب عن المساحة الأصلية للملعب يجعل الرياضي يؤدي الحركات بنوع من الخفة والسرعة نتيجة قرب المسافة الفاصلة بينه وبين الخصم "<sup>(٣)</sup>. فالتمرين يعتبر النواة الأساسية التي تبنى عليها الوحدة التدريبية ومن خلاله يمكن معرفة مقدار تطور الأداء وإتقانه ، ولكي يكون التمرين فعالاً ومؤثراً لا بد من استخدامه تحت شروط واعتبارات علمية سليمة وباستخدام طرق مناسبة للصفات المراد تطويرها . " إذ إن مقدار الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسة التمرينات ليس المؤثر الوحيد في تطوير الأداء بل التأكيد على نوعية التمرين خلال فترة الأداء لذا يجب على المدرب أن يضع برنامج لبناء هيكل لأوقات التمارين وبأسلوب مؤثر "<sup>(٤)</sup>. ولذلك فان لعبة التنس " تتطلب إعداد اللاعبين بما يتلاءم ومتطلبات اللعبة لخوض السباقات بمستوى جيد وكفاءة عالية حيث يتم التأكيد على الأداء الفني والمهاري والخططي والنفسي ولكن يتم التأكيد على تطوير الجانب المهاري مع معالجة نقاط الضعف في الأداء الحركي للمهارات الأساسية ، ويجب أن يراعى التدرج في تدريب المهارات بشكل يؤدي إلى سهولة تطورها "<sup>(٥)</sup>.

## ٢-٢ مهارات لعبة التنس

١ - باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ٢، شركة العدالة للطباعة والنشر بغداد ٢٠٠٨ : ص ٢٠-٢١.

٢ - نوال مهدي العبيدي وآخرون : التدريب الرياضي ، ١، دار الأرقم للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٩ ، ٢٧.

٣ - ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث : ١، مطبعة النخيل ، البصرة ، ٢٠٠٩ ، ١٤١.

٤- Schmith-A. Richard Wisberg. A. Graing: Motor learning and learning , Human Knetics. 3rd .ed, USA, 1999, p232.

٥ - احمد عبد الله شحادة: التنس الأرضي ، ١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الاردن، ٢٠١٣ ، ١١٩-١٢٠ .

أجمعت المصادر والبحوث العلمية كلها على أن المهارات الأساسية للعبة التنس تشمل الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية ، وتتفرع منها الضربات الطائرة والعالية والضربة الساحقة والضربة الساقطة ، وإن المهارات الأساسية تشكل نسبة (٨٠%) من استخداماتها في أثناء اللعب ، إذ يستهل المبتدئ بتعليمها أولاً بشكل أساس إذ تعد بمثابة حجر الأساس لإعداد اللاعبين وتعد مهارات هجومية ودفاعية في الوقت نفسه " (١) وهي:

١- الإرسال (Serve)

٢- الضربات الأمامية (Forehand)

٣- الضربات الخلفية (Backhand)

٢-٢-١ الإرسال

"تعد مهارة الإرسال واحدة من أهم المهارات التي يجب ان يتميز بها لاعب التنس الجيد فالإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب ،واللاعب الجيد الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة ، وبأقل مجهود بدني بالإضافة الى التأثير على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة ، لذا فمن الضروري الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها وعلى مستوى عالٍ من الثبات في الأداء" (٢).

"وغالبا ما تبدو ضربة الإرسال سهلة الأداء لكنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر لكي يتمكن اللاعب من الوصول إلى المستوى الفني الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان لهذه المهارات وذلك لأنها تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بالإضافة إلى سرعة في الحركة" (٣).

والإرسال يمر بعدة مراحل أو خطوات عند أداءه وهي المسكة - التهيئة والوقوف - المرجحة الخلفية وقذف الكرة - المرجحة الأمامية وضرب الكرة - نهاية الحركة (المتابعة بعد ضرب الكرة).

٢-٢-٢ الضربات الأمامية والخلفية

تشكل هاتان المهارتان معظم قوة اللعب وتمتاز بأهميتها لاستخدامها كضربات دفاعية وهجومية ، وتشكل أيضاً حجر الزاوية في اللعب الصحيح في التنس ، بالإضافة الى الضربات الأخرى وهي: الأمامية والخلفية بالدوران العلوي ، الأمامية والخلفية القاطعة والضربات الساقطة الخلفية والأمامية، والطائرة الأمامية والخلفية العالية والطائرة الساقطة ، والنصف طائرة والمتوسطة الخلفية الطائرة ، والطائرة الساقطة الأمامية والخلفية وضربات إرجاع الإرسال ، والعالية بالدوران العلوي والأمامية والخلفية ، والضربات الساحقة الأمامية والخلفية ، والقوية البعيدة باليدين (١).

١ - ظافر هاشم ألكاظمي: الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002 : ٦٨ .

٢ - احمد عبد الله شحادة : المصدر السابق : ٢٠١٣ ١٧٦ .

٣ - علي سلوم جواد : ألعاب الكرة والمضرب ، مطبعة اللطيف ، التعليم العالي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢ ٦٣ .

1- John Littleford and Andrew Magrath, Tennis, Strokes and Tactics, U.S.A, Firefly Books, 2009, p.16-136.

" ويعتمد تطور مستوى اللاعب المبتدئ إلى حد كبير على مقدار قدرته على إتقان الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية ، لأنهما الأساسيتان في اللعب ، وعلى اللاعب المبتدئ أن يتقنهما من خلال التمارين المستمرة حتى تصبحا جزءاً منه بوصفهما الأساس في الهجوم والفوز ، وإن إتقان الضربة الأرضية الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين... إذ إن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار درجة كفايته في استخدام هذا النوع من الضربات "(٢) .

إن الضربات الأمامية والخلفية يمكن أن تؤدي بأشكال أو طرائق متعددة يختلف من نوع إلى آخر بالنسبة إلى اتجاه دوران الكرة أثناء ضربها وحسب طبيعة الأداء أو الخطة المرسومة من قبل اللاعب أو الموقف الذي يمر به اللاعب أثناء سير المباراة ، فيمكن ضرب الكرة بالطرق التالية:

١- الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة.

٢- الضربات الأمامية والخلفية ذات الدوران الأمامي.

٣- الضربات الأمامية والخلفية ذات الدوران الخلفي.

٤- الضربات الأمامية والخلفية ذات الدوران الجانبي.

أما فيما يخص المراحل الفنية التي يمكن أن تؤدي بها الضربات الخلفية (٣)

١- وضع التهيؤ (الاستعداد) . ٢- متابعة مسار الكرة. ٣- المرجحة الخلفية . ٤- المرجحة الأمامية. ٥- نقطة التماس (التقاء المضرب بالكرة) . ٦- نهاية الحركة (المتابعة بعد ضرب الكرة).

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لأنه انسب المناهج لتحقيق أهداف البحث ومتطلباته.

٣-٢ عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبي محافظة البصرة لفئة الناشئين في لعبة التنس ، وهم أفضل لاعبين مسجلين في الاتحاد الفرعي للتنس ، والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية . وبلغ أفراد عينة البحث (١٢) لاعباً مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية ، وعدد كل منهما (٦) لاعبين ، وتم تجانس كل مجموعة على حده باستخدام معامل الاختلاف في متغيرات البحث وكما موضح في الجدول (١).

٢ - هلال عبد الرزاق وآخرون، الإعداد الفني والخططي للتنس (بغداد مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) 42.

٣ - ظافر هاشم ألكاظمي ومازن هادي الطائي: التنس - الإعداد الفني والخططي - تعليم - تطوير - تدريب - قواعد ، ١، دار الكتب العلمية للنشر لبنان

(١)

يبين تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف	المجموعة الضابطة		الاختبارات والقياسات	ت
	الاختبار القبلي			الاختبار القبلي			
	ع	س		ع	س		
1.251	1.861	148.66	3.19	4.676	146.33	الطول / سم	١
8.313	3.741	45.00	8.207	3.502	42.666	الوزن / كغم	٢
5.859	0.752	12.833	7.44	٠.٩٨	١٣.١٦	العمر / سنة	٣
10.517	1.788	17.00	9.099	1.471	16.166	اختبار دقة الإرسال	٤
12.902	2.258	17.50	8.351	1.378	16.50	اختبار دقة الضربات الأمامية	٥
8.837	1.414	16.00	14.627	2.316	15.833	اختبار دقة الضربات الخلفية	٦

ولغرض معرفة مدى تكافؤ المجموعتين قام الباحثان بإجراء اختبارات تكافؤ المجموعتين من خلال المتغيرات الواردة سابقاً في التجانس ولكن باستخدام قانون (T) للعينات المتساوية والمتناظرة ، إذ أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة لجميع المتغيرات المدروسة أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة ( ٢.٢٢٨ ) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين ، كما مبين في الجدول (2) .

(٢).837

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق بين المجموعتين للمتغيرات

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±		
١	الطول		146.33	4.676	148.66	1.861	1.136	غير معنوي
٢	الوزن		42.666	3.502	45.00	3.741	1.115	غير معنوي
٣	العمر		13.16	0.98	12.833	0.752	0.659	غير معنوي
٤	اختبار دقة الإرسال		16.166	1.471	17.00	1.788	0.881	غير معنوي
٥	اختبار دقة الضربات الأمامية		16.50	1.378	17.50	2.258	0.926	غير معنوي
٦	اختبار دقة الضربات الخلفية		15.833	2.316	16.00	1.414	0.150	غير معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

١- شريط قياس.

٢- شريط لاصق .

٣- ميزان طبي.

٤- شواخص عدد ٤ .

٥- ملعب تنس .

٦- كرات تنس مع سلة كرات عدد (٢) .

٧- مضارب تنس قانونية .

٨- المصادر العربية والأجنبية .

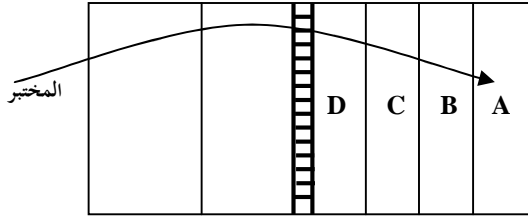
٩- حاسبة إلكترونية لابتوب نوع Hp .

٣ - ٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث (١)

٣-٤-١ اختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة .

هدف الاختبار : قياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة .

الأدوات المستخدمة : ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والساحة الخليفة إلى منطقتين متساويتين ويمكن تسميتها المناطق A B C D كما موضح في مخطط الاختبار .



- مضرب تنس - كرات تنس بحالة جيدة

تعليمات الاختبار :

١. يقف المختبر على خط القاعدة وعلى علامة الوسط ولا

يسمح باجتيازه .

٢. يقف المعلم أو المدرب في الملعب المقابل لاحتساب الدرجات للكرات الصحيحة .

٣. يقوم مساعد بجمع الكرات وبمساعدة المعلم أو المدرب .

٤. يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .

٥. يمنح للمختبر ١٠ محاولات للضربة الأرضية الأمامية .

طريقة الأداء : يقوم المختبر برمي الكرة على الأرض وعندما ترتد للأعلى يلعبها ضربة أرضية أمامية او خلفية إلى الملعب المقابل محاولاً إسقاطها في نهاية الملعب .

تسجيل الدرجات :

١. تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي :

- ٤ درجات للكرة الساقطة في المنطقة A .

- ٣ درجات لكرة الساقطة في المنطقة B .

- ٢ درجتين للكرة الساقطة في المنطقة C .

- ١ درجة للكرة الساقطة في المنطقة D .

- صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو تسقط خارج الملعب الفردي

١ - إيثار عبد الكريم المعماري وآخرون: تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية للعبة التنس الأرضي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٤٢، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦، ص ١٣٤-١٣٥.



٢. درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر .  
- الدرجة الكلية للاختبار ٤٠ درجة .

ملاحظة : يستخدم الاختبار لقياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة كل على حده .

### ٣-٤-٢ اختبار الإرسال لأربعة مناطق متساوية .

هدف الاختبار : قياس دقة الإرسال .

الأدوات المستخدمة : ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقتي الإرسال إلى أربعة مناطق متساوية وتعطي لها الدرجات المخصصة لكل منطقة ، وكما موضح في مخطط الاختبار .

- مضرب تنس ، كرات تنس بحالة جيدة .

تعليمات الاختبار :

١. يقف المختبر خلف خط القاعدة ويشكل قطري .

٢. يقف المعلم أو المدرب في الملعب المقابل لاحتساب الكرات الصحيحة .

٣. يقوم مساعد بجمع الكرات ويساعد المعلم أو المدرب .

٤. يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .

١. يمنح للمختبر ١٠ محاولات ٥ محاولات من جهة اليمين و ٥ محاولات من جهة اليسار .

طريقة الأداء : يقوم المختبر بتنفيذ ضربة الإرسال إلى منطقة الإرسال في الساحة المقابلة محاولاً إسقاط كرات في المنطقة الأكثر درجات .

تسجيل الدرجات :

			٢	٣	
			١	٤	
× المختبر			١	٣	
			١	٤	
× المختبر					

١. تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي :

- الكرة الساقطة في المنطقة ٤ تمنح ٤ درجات .
- الكرة الساقطة في المنطقة ٣ تمنح ٣ درجات .
- الكرة الساقطة في المنطقة ٢ تمنح ٢ درجتين .
- الكرة الساقطة في المنطقة ١ تمنح ١ درجة .

- تمنح درجة صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو لا تسقط في منطقة الإرسال المحددة (خارج)

٢. درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

لغرض التعرف على معوقات العمل التي قد تواجه مسيرة إجراءات التجربة الميدانية قام الباحثان بإجراء

تجربته الاستطلاعية على ثلاثة لاعبين في يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/١٢/٤ . في تمام الساعة الثالثة بعد

الظهر على ملعب التنس في مديرية النشاط الفني في جامعة البصرة موقع باب الزبير وكان الهدف من التجربة

الاستطلاعية هو التأكيد من الأمور التالية:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ٢- كيفية أداء الاختبارات لعينة البحث وتقسيماتها .
- ٣- مدى تفهم وتجاوب العينة للاختبارات.
- ٤- مدى تطبيق فريق العمل\* للواجبات الواقعة على عاتقه.
- ٥- التأكد من التمرينات المستخدمة وزمن أداءها ومدى صلاحيتها لعينة البحث.

### ٣-٦ التجربة الميدانية

- ٣-٧-١ الاختبارات القبليّة: ٢٠١٤/١٢/٥ الجمعة
- ٣-٧-٢ التجربة الرئيسيّة ٢٠١٤/١٢/٦ ولغاية ٢٠١٥/١/١٥
- ٣-٧-٣ الاختبارات البعديّة ٢٠١٥/١/١٧ السبت

### ٣-٧ التمرينات المقترحة

تم إعداد تمرينات مقترحة (ملحق ١) شملت تمارين مهارية والتي أعدت من قبل الباحثان وعلى أساسها يتم تطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال والضربات الأمامية والخلفية.

وراعى الباحثان المستوى التدريبي والقابلية البدنية لعينة البحث، معتمدين على المصادر والمراجع الخاصة بالتدريب الرياضي. إذ طبقت تلك التمارين في الفترة من ٢٠١٤/١٢/٦ ولغاية ٢٠١٥/١/١٥ والتي أمدتها (٦) أسابيع إذ اشتملت التمارين على (١٨) وحدة تدريبية وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية إذ بلغ الوقت المستغرق لأداء التمارين (٣٠) دقيقة من القسم الرئيسي من الزمن المحدد لكل وحدة تدريبية ولعدد مرات التدريب الأسبوعية ، إذ كان هدف تطوير الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة موزع ضمن الوحدات التدريبية ، التمرينات المستخدمة وزمن التكرارات في الوحدة التدريبية والتدرج بمسافة الملعب وزيادة صعوبة التمرين على شكل تشكيلات في الأداء المهاري . علما أن يتم تطبيق كل مسافة أو تقسيمات للملعب لتطوير الأداء المهاري لمدة أسبوعين بواقع وحدتين تطويرية في الأسبوعين لكل مهارة. وكما مبين في الملحق (١).

٣-٨ الوسائل الإحصائية: للتعرف على نتائج الدراسة استخدم الحاسب الإلكتروني في استخراج النتائج إذ استخدم نظام (spss) الإحصائي.

\* تكوّن الفريق المساعد من:

١- م.م. هدام عبد الأمير - طالب دكتوراه / جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية.  
٢- خالد وليد\_ مدرب منتخب البصرة للناشئين في الاتحاد الفرعي للتنس الأرضي.

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

(٣) pg t

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية					
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
		س	ع	س	ع	س	ع	س	ع		
١	اختبار دقة مهارة الإرسال	16.166	1.471	18.33	1.751	2.600	17.00	1.788	23.833	3.763	4.965
٢	اختبار دقة الضربات الأمامية	16.50	1.378	18.833	2.228	3.796	17.50	2.258	23.666	3.204	5.565
٣	اختبار دقة الضربات الخلفية	15.833	2.316	17.666	1.632	3.841	16.00	1.414	22.00	3.741	4.955

\* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 2.571

يتضح من نتائج جدول (٣) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ..

ويرجع السبب في تطور المجموعة الضابطة إلى استمرار العينة بالتدريب دون انقطاع من خلال اعتماد المنهاج المتبع من قبل المدرب وعلى نمط واحد في تنمية وتطوير المهارات الأساسية أثناء الوحدات التدريبية والذي يعتمد على تمارين قد تكون تقليدية بدون التنوع باستخدام أساليب تدريبية جديدة ، وكذلك التنظيم غير الدقيق في أداء الوحدات التدريبية والابتعاد عن المنهج العلمي المدروس في تنفيذها ، ولكي يطور المدرب من إمكانيات لاعبيه ورفع الحالة التدريبية لديهم فلا بد أن يصل إلى الحدود الخارجية لقدرتهم البدنية أو المهارية "إذ يستطيع المدرب أن يضع للاعبه في البرنامج محتوى يناسب من مستوى مهارتهم ومستوى المهارات يحدد بدرجة كبيرة الخطط التي يمكن أن تتدرج في البرنامج التدريبي" (١) "وبالأخص في لعبة التنس فان تعليم أو تطوير المهارات الفنية يجب أن تعطى لها مكانة خاصة في التطوير الشامل للاعب وفق أسس وأساليب علمية ، إذ أن تعليم وتطوير المهارات الفنية في التنس تكون عملية مستمرة ومتدرجة ، ويمكن تنظيمها وضبطها مع استمرار الوقت ، بتطوير طرق وأساليب التعليم أو التدريب" (٢). وإتقان المهارات في لعبة التنس يتوقف على قدرات اللاعبين الفنية والخبرات التي يتم اكتسابها من التدريب والمنافسات، واللاعب الذي يتقنها يستطيع أداء المهارات بتناسق وانسيابية عالية.

١ - مفتي إبراهيم حماد: موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ ، ٣٣٠.

٢ - أيلين ودع فرج : الجديد في التنس - الطريق إلى البطولة، منشأة المعارف للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٧ - ٢١٢ - ٢١٣ .

وبالذات عندما تتعامل مع الفئات العمرية التي تتطلب رعاية خاصة والتدرج في الأداء المهاري للوصول إلى الآلية والانسيابية الذي يساهم وبشكل كبير في تطوير الأداء في المستقبل ، فمن أهم الوسائل والطرق المهمة التي يجب على المدرب أتباعها في تطوير الضربات في لعبة التنس هو التدرج ، المبدأ الذي يساهم في تطوير قدرة اللاعب على الأداء المهاري <sup>(١)</sup>.

أما بالنسبة إلى المجموعة التجريبية فقد وجد بأن هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و ألبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي في المتغيرات مهارية كافة ، إذ تراوحت قيمة (ت) المحتسبة ما بين (4.955) و(5.565) وهي اكبر من قيمتها الجدولية أمام درجة حرية (٥) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبالباقي (2.571) . وذلك بسبب ان التمارين المهارية المعدة من قبل الباحثان ذات فعالية عالية لما تحتويه من تمارين خاصة بالأداء المهاري وبالاعتماد على أسلوب التدرج في قياسات الملعب من المسافات القريبة فالمتوسطة فالملعب بالكامل وهذا التدرج في مناطق الملعب ساهم وبشكل كبير في تطور الأداء المهاري في متغيرات البحث " فعند الأداء الحركي لا بد من التدرج من السهل إلى الصعب ولا بد من إعادة وتكرار الأداء ولعدة مرات والتمرن عليها ، وان استخدام هذا المبدأ في عملية التدريب يحتاج الى خبرة عميقة من المدرب في وضع برامج تدريبية منظمة ومرتجة في الجوانب الفنية والتكتيكية <sup>(٢)</sup>. " فمن الضروري الاهتمام باللاعبين وضبط التدريب من خلال تطوير البرامج الفردية أو الجماعية التي تركز على المناطق والتي تساعد اللاعبين على التحسن في نقاط الضعف لديهم وان تقابل احتياجاتهم <sup>(٣)</sup>. إضافة إلى ان التمارين المستخدمة كانت قريبة من الواقعية في تطوير الأداء للمجموعة التجريبية التي أظهرت تطور بشكل ملحوظ للمهارات قيد الدراسة عن المجموعة الضابطة.

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

571. (٤)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
١	الدقة في مهارة الإرسال	1.751	23.833	3.763	18.333	3.245
٢	دقة الضربات الأمامية	2.228	23.666	3.204	18.833	3.033
٣	دقة الضربات الخلفية	1.632	22.00	3.741	17.666	2.600

\* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 2.228

١ - ديف ميلي وميكل كرسبو: دليل المدرب المستوى الأول ، ترجمة الاتحاد الدولي للتنس الأرضي، ١٩٩٤ ص ٧٩.

٢ - كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ٢ ، دار وائل للنشر، عمان ، ٢٠٠٤ ( ١٢٣-١٢٨).

٣ - ديف ميلي وميكل كرسبو: ال (i.T.F) المرجع المتقدم للمدربين ترجمة الاتحاد الدولي للتنس الأرضي ( ١٩٩٩ ١٥١).

من الجدول (٤) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار ألبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ألبعدي في اختبارات المتغيرات المهارية كافة المعنوية بالدراسة ،وبما أن الباحثان قد تحققا من تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث قبل البدء بتنفيذ مفردات المنهاج التدريبي باستخدام أسلوب التدرج في المنهاج التدريبي فأن أي تغير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغير إيجابيا أم سلبياً هو نتيجة للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة مع اختلاف في المنهاج ومن هنا يتضح فاعلية المنهاج الذي نفذ وظهر التفوق الواضح لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحث إلى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها من كل مسافة مما أدى إلى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية وإن استخدام التدرج في مساحات الملعب وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (البليسي) نقلاً عن(مختار) "أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة"<sup>(١)</sup> ، فضلاً عن ذلك فأن تصغير المساحات يجعل من "جميع التحركات التي يؤديها اللاعب تقع في بؤرة إدراك جميع اللاعبين بمعنى آخر يقف اللاعبون في تشكيل نفسه الذي سيتحركون به في مساحات صغيرة، تلك التي تعمل كبديل للشرح على السبورة بحيث يكون النموذج مجسدا ومحسوسا من اللاعبين أنفسهم" <sup>(٢)</sup>. " إذ إن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي لمتطلبات التدريب وهذا يتطلب من المدرب أن يتعمق في المعارف النظرية العلمية إلى جانب الخبرات الميدانية من تجل وضع برامج متكاملة ومتدرجة الصعوبة"<sup>(٣)</sup>.

فضلا عن ذلك فان التمارين المعدة من قبل الباحثان والتي اعتمدت على التدرج في أبعاد الملعب أثناء الأداء أثرت بالشكل الايجابي من خلال النتائج التي تحققت " فطول الملعب ممكن أن يتغير اعتمادا على قدرة اللاعبين إذا كان الهدف هو تحسين الأداء المهاري وتطوير الضربات فبإمكان اللاعبين اللعب بين خطوط الإرسال أو من منتصف الملعب أو من خط القاعدة أو لاعب على الشبكة وآخر على خط القاعدة"<sup>(٤)</sup> .

ولا بد من الإشارة إلى أن التمارين المهارية بالأسلوب الذي اتبعه الباحثان وبشكل علمي مقنن والتأكيد على التكنيك الصحيح وتحركات اللاعبين الأمر الذي أدى إلى تصحيح الأخطاء الموجودة أثناء الأداء وتقييمها، والذي أثر في انسيابية الأداء من خلال التأكيد في الوحدات التدريبية على المناطق ذات الصعوبة العالية أثناء الأداء واختيار التمرينات التي تتفق وطبيعة الأداء مع الشكل العام لأداء مهارة الإرسال أو الضربات الأمامية والخلفية كل ذلك أدى إلى تحقيق نتيجة أفضل للدقة في الأداء المهاري. وهذا ما أشارت إليه (آلاء نقلت عن سيلفا) "إلا أن للتمرينات دور كبير في تحسين العمل ألعصبي العضلي وزيادة التوافق

١ - سلام عمر محمد البليسي، أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل ٢٠٠٠ ٨٠.

٢ - عبدة السيد أبو العلاء، التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية ١٩٨٧ ص ٢٠١.

٣ - مروان عبدا ١ يد و محمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي :١، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٠ :٣٨.

٤ - ديف مايلي و ميغيل كرسبو : : ال (I.T.F.) المرجع المتقدم للمدربين، مصدر سبق ذكره) ١٩٩٩ :٣٢.

والقدرة في الأداء المهاري مما يزيد من دقة توجيه الضربة نحو الهدف المطلوب" (١). فتقريب المسافات في الملعب وإبعاده تدريجياً يزيد من القدرات التوافقية لدى اللاعبين بما يتناسب والأداء المهاري سواء في الإرسال أو في أداء المهارات الأخرى،

إذ "تعتبر المهارات التوافقية احد العوامل المهمة التي تحدد الأداء في التنس ، وكلما كان نوعية التوافق أفضل ، كلما كان الأداء المباشر أكثر دقة وأكثر نعومة وانسيابية ، وتعد الدقة والاقتصاد في الحركة هما المؤشران الرئيسيان للتوافق الحركي" (٢). وهذا ما أكدته نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية والتي أظهرت التطور الواضح أكثر من المجموعة الضابطة في متغيرات البحث التي لم يتم تطبيق التمارين عليها كمتغير جديد في أسلوب التدريب ولفترة زمنية معينة ، والتي أثرت في شكل ونوعية التمارين المهارية " أن الاستمرارية في عملية التدريب هي القاعدة الأساس للأداء الحركي ، حيث تتغير العضلات بشكلها وحجمها ووظائفها عند الاستمرارية على التدريب كي تتمكن من أن تعتاد على الأداء الفني للمهارة، هذه الاستمرارية والتغيير في عملية التدريب تخلق شكلاً جديداً لتحديد مبدأ الإعادة والتكيف لما لهما أهمية كبرى لحياة الرياضي لتحسين المستوى" (٣).

وقد راعى الباحثان عند وضعهما التمارين وبأسلوب التدريب والتدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من القريب إلى البعيد ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، الأمر الذي أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين وولدت لديهم الرغبة في التدريب ودفعتهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة، حيث تعمل الوحدة التدريبية اليومية على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في المهارات الحركية بالرغم من تنوعها ولذلك تأخذ هذه المهارات قسطاً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

أستنتج الباحثان من خلال الدراسة وبناءً على ما أفرزته المعالجات الإحصائية ما يأتي:-

- ١ - أحدثت التمارين المهارية باستخدام التدرج لقياسات الملعب أثراً إيجابياً في المتغيرات المهارية المعنية بالدراسة لإفراد المجموعة التجريبية.
- ٢ - تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في قيم متغيرات البحث ( دقة الإرسال ، ودقة الضربات الأمامية والخلفية .

١ - آلاء عبد الوهاب علي: تأثير أساليب تدريبية متنوعة لتنمية القدرة العضلية بأداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤ ٩٦.

٢ - ايلين وديع فرج: التنس تعليم- تدريب- تقييم- تحكيم) منشأة المعارف للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٧ ١٤٩.

٣ - كمال جميل الرضي: مصدر سبق ذكره: ٢٠٠٤ ٢٠٤.

٣ - المنهاج المعد من قبل مدرب طور من الأداء المهاري للمجموعة الضابطة وبشكل نسبي مقارنة مع المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

#### ٥-٢ التوصيات :

وفي ضوء الاستنتاجات خرج الباحثان بالتوصيات التالية:-

- ١- التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الأعداد العامة والخاصة لأهميته في تطوير الأداء المهاري للاعب التنس.
- ٢- استخدام الأسلوب المقترح في تطوير الأداء المهاري للاعب التنس ولكافة الفئات العمرية .
- ٣- ضرورة اعتماد المدربين على الأسس والقوانين العلمية في أثناء وضع البرامج التدريبية وابتكار طرق جديدة في عملية التدريب أو التعلم.
- ٤- على المدربين الابتعاد عن الطرق التقليدية في التدريب والتوجه إلى الطرق الحديثة التي قد تساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب التنس.

#### المصادر العربية والأجنبية

- \* احمد عبد الله شحادة: التنس الأرضي ، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الاردن ، ٢٠١٣.
- \* آلاء عبد الوهاب علي: تأثير أساليب تدريبية متنوعة لتنمية القدرة العضلية بأداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤.
- \* إيثار عبد الكريم المعماري وآخرون : تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية للعبة التنس الأرضي ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٤٢، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.
- \* ايلين وديع فرج : التنس (تعليم- تدريب- تقييم- تحكيم) ٢٠٠، منشأة المعارف للطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧.
- \* ايلين وديع فرج : الجديد في التنس - الطريق إلى البطولة، منشأة المعارف للطباعة والنشر ، الإسكندرية، ٢٠٠٧.
- \* باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط٢، شركة العدالة للطباعة والنشر بغداد ٢٠٠٨.
- \* ديف ميلي وميجل كرسبو: ال (i.T.F) المرجع المتقدم للمدربين، ترجمة الاتحاد الدولي للتنس الأرضي ، ١٩٩٩.
- \* ديف ميلي وميجل كرسبو: دليل المدرب ، المستوى الأول ، ترجمة الاتحاد الدولي للتنس ، ١٩٩٤.
- \* سلام عمر محمد البليسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، ٢٠٠٠.

\* شوكت هلال وآخرون : الإعداد الفني والخططي بالتنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩١.

\* ظافر هاشم ألكاظمي ومازن هادي الطائي: التنس - الإعداد الفني والخططي - تعليم - تطوير - تدريب - قواعد، ط١، دار الكتب العلمية للنشر ، لبنان ، ٢٠١٣.

\* ظافر هاشم ألكاظمي : ظافر هاشم ألكاظمي، الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.

\* عبدة السيد أبو العلا: التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية، ١٩٨٧ .

\* علي سلوم جواد : ألعاب الكرة والمضرب ، مطبعة اللطيف ، التعليم العالي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢.

\* كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط٢ ، دار وائل للنشر ، عمان ، ٢٠٠٤.

\* ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث : ط١، مطبعة النخيل ، البصرة ، ٢٠٠٩.

\* مفتي إبراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ج ١: مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧.

\* مروان عبد المجيد و محمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط١، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠١٠.

\* نوال مهدي العبيدي وآخرون : التدريب الرياضي ، ط١، دار الأرقم للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٩.

\* هلال عبد الرزاق وآخرون، الإعداد الفني والخططي بالتنس، (بغداد) مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) \* 42.

-John Littleford and Andrew Magrath, Tennis, Strokes and Tactics, U.S.A, Firefly Books 2009

- Schmith-A. Richard Wisberg. A. Graing: Motor learning and learning , Human Knetics. 3rd .ed, USA, 1999.