

تأثير منهج للتدريب العقلي في تطوير اداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب

م . د . سهيل جاسم المسلماوي

م.م. حبيب علي ظاهر

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

يهدف التدريب الرياضي الى محاولة الوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي الممارس ويرتبط تحقيق هذا الهدف بتطوير مختلف قدرات وإمكانيات وصفات وسمات اللاعب الرياضي بصورة تسهم في تحقيق اعلى المستويات.

والتدريب العقلي احد الموضوعات الهامة التي تربط علم التدريب الرياضي بعلم النفس فهو بمثابة الجزء الأساسي من إعداد اللاعب وتأهيله في الدخول للمنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع ابعاد المنافسة وترجع أهمية التدريب العقلي الى انه لا يقتصر على اشتراك في المنافسة بل في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارة الحركية اذ يلعب دوراً هاماً في عملية التعلم^١.

من هنا تظهر أهمية استخدام التدريب العقلي المرتبط بالتدريب البدني في رفع مستوى الاداء المهاري والمهارة الحركية وكذلك في تفهم المهارة وزيادة التعرف عليها وتمييزها وتطويرها كما يساعد المتعلم على التحكم في الانتباه وعزل تفكيره كي تمكن من التركيز على الاطار العام للمهارة وتفصيلها .

ومهارات الكرة الطائرة من المهارات المعقدة والمركبة اثناء التدريب التي يرى الباحث انه يجب الاهتمام بايصال التصورات الخاصة عند ادائها بصورة اكثر ايجابية لخلق حالة من التصور والتركيز عند اداء المهارة بشكلها النهائي .

مما تقدم تبرز أهمية البحث في معرفة تأثير التدريب العقلي في تطوير مستوى الاداء المهاري للضرب الساحق وتركيز الانتباه مما يسهم في خلق حالات تدريبية اكثر فاعلية في الاداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة .

٢-١ مشكلة البحث :-

من خلال تدريس الباحث للعبة الكرة الطائرة وكذلك متابعة مباريات دوري الشباب بالكرة الطائرة لاحظ انخفاض مستوى اداء اغلب مهارات لعبة الكرة الطائرة وخصوصاً الضرب الساحق (لان هذه المهارة تتميز بالصعوبة نسبياً) والذي قد يكون نتيجة الضعف في تركيز الانتباه وعدم القدرة على استرجاع وتصوير المهارة حركياً في اذهان اللاعبين قبل الاداء والقصور في القدرة على التحليل السليم للمهارات لذا رأى الباحث ضرورة التدريب العقلي الذي يعمل على رسم صورة ذهنية واضحة لدى المتعلم تساعده على تحسين الاداء والتخلص من الاخطاء مما يضمن استرجاع وتصوير اداء المهارة (قيد البحث) لرفع مستوى أدائها .

^١ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م ، ص ٣٠-٣١ .

٣-١ هدف البحث :-

يهدف البحث الى معرفة :

- تأثير المنهج التدريبي في كل من تركيز الانتباه و مستوى اداء مهارة الضرب الساحق لدى عينة البحث .

٤-١ فروض البحث :-

في ضوء اهداف البحث يفترض الباحث التالي :-

١- هنالك فروق ذات دلالة معنوية للمنهج المقترح في كل من تركيز الانتباه لدى عينة البحث .

٢- هنالك فروق ذات دلالة معنوية للمنهج المقترح في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق لدى عينة البحث .

٥-١ مجالات البحث :-

١- المجال البشري :- لاعبو الدوري الممتاز لفئة الشباب بالكرة الطائرة للموسم ٢٠٠٦-٢٠٠٧ .

٢- المجال الزمني :- المدة من ٢٠٠٧/٢/١ ولغاية ٢٠٠٧/٨/١

٣- المجال المكاني :- ملعب الكرة الطائرة في نادي كربلاء و الهندية والقاعة المغلقة في كربلاء .

٢- الدراسات النظرية :-

١-٢ التدريب العقلي (الذهني) :-

وهو احد الموضوعات الهامة في مجال علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي فهو يمثل الجزء الاساسي لإعداد اللاعب استعداداً للدخول في المنافسات ويعرف بأنه احد طرائق التدريب الخاصة بالعمليات العقلية العليا لتنظيم المعارف لتعزيز العملية التعليمية المؤثرة في التغيرات الحادثة في السلوك والاداء المهاري والحركي عن طريق ربط التصور الخيالي للاداء الحركي والمهاري بالعملية الادراكية مما يدعم الخبرة ويؤثر في السلوك مع اعادة التدعيم بتكرار التصور انه التكرار الذهني لمفردات المحتوى الخاص لتعلم اداء حركي او مهاري مع تسلسل مترابط وذلك يتم دون رؤيتها حركياً^١ . ان التدريب العقلي يلعب دوراً هاماً في عمليتي التعلم والتدريب فالتصور والتركيز يساعداً على تنمية القدرات العقلية والحركية وتعلم الاداء الفني في كافة انواع الرياضة^٢ وبذلك فإن أي نشاط يؤديه الفرد يتطلب قدراً عالياً من التنشيط وتركيز الانتباه ، كما ان أي عمل عقلي او حركي ارادي لا بد وان يدخل في عامل الانتباه^٣ .

كما وان التدريب العقلي (الذهني) اسلوب مكمل لعملية التدريب بالملاحظة والتدريب اللغوي من خلال المناهج والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي فهو يتعلق مبدئياً على توقع متطلبات المحيط والظروف ومدى تدخل تلك الظروف في التصور وهذا يتوقف على طبيعة المهارة^٤ .

ومن المهم جدا ان يكون التدريب للمهارات العقلية بقدر الاهتمام بالمهارات الفنية والبدنية حيث ان المواظبة على التدريب العقلي سيؤدي الى الارتقاء بمستوى الأداء بصور أفضل عن طريق المحاولة والخطأ.

^١ محمد حسن علاوي . سيكولوجيا التدريب والمنافسات ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٧ ، ص٥٢ .

^٢ معيوف ذنون . علم النفس الرياضي ، الموصل ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٧ ، ص٧٧-٨١ .

^٣ عبد الوهاب محمد كامل ، السيد ابراهيم السمدوني . التحليل العاملي للمؤشرات الفسيولوجية اثناء الاداء العقلي والنفس حركي ، مجلة كلية التربية / جامعة طنطا ، ع ٦ ، ١٩٨٨ م .

يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد: مكتب الصخرة، ٢٠٠٢، ص١١٩ .

٢-٢ الضرب الساحق وعلاقته بالتدريب العقلي :-

يعد الضرب الساحق من المهارات الاساس ذات الطابع الهجومي في لعبة الكرة الطائرة اذ " انه اقوى واهم طرائق الهجوم المستخدمة من قبل اللاعبين في مباريات الكرة الطائرة ويعد الوسيلة الاولى لاحتراز النقاط "(١).

كما تعرف هذه المهارة بانها " سلاح هجومي اذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة في ملعب الفريق المنافس "(٢).

ويعرف ايضاً بأنه " عبارة عن ضرب الكرة باحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية "(٣).

ويرى الباحث الضرب الساحق بأنه المهارة الهجومية التي يستطيع اللاعب ضرب الكرة المعدّة من فوق الشبكة نحو الملعب المنافس بقوة عالية باستخدام القفز وبطريقة قانونية لتشكل الكرة المضروبة خطورة على ملعب المنافس .

ان لمهارة الضرب الساحق هدف هو تحقيق النقاط لانها من المهارات ذات طابع الحسم التي تعبر عن نتيجة ومحصلة نهائية لجهود اللاعبين والفريق ككل .

وتطورت مهارة الضرب الساحق بشكل ملحوظ منذ ظهورها حيث اعتمدها على (القوة والسرعة) وبرغم هذا فقد ظهرت انواع عدّة لهذه المهارة تتصف بدرجة عالية من استخدام القوة والسرعة ودقة التوجيه الى ملعب المنافس .

وتعتمد مهارة الضرب الساحق على اللاعب المعد اذ يستطيع هذا اللاعب تهيئة واعداد الكرة في اتجاهات مختلفة وارتفاعات تتلائم مع طبيعة وامكانية اللاعب المهاجم مع ملاحظته لحركة حائط الصد للفريق المنافس ومحاولته مراوغة هذا الحائط كذلك استثمار الثغرات التي تحصل في الفريق المنافس " فكلما كان استقبال الارسال على مستوى عالي من الدقة كان نجاح الاعداد كبيراً مع بناء هجوم جيد ومؤثر "(١).

وتتطلب هذه المهارة عند ادائها تركيز الانتباه نحو الكرة المعدة من قبل اللاعب المعد نحو اللاعب الكابس وهنا يقوم اللاعب الكابس بتحديد تصوره الحركي للمهارة التي سوف يقوم بادائها عن طريق ربط التصور الخيالي للأداء الحركي والمهاري للضرب الساحق بالاضافة الى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة وكذلك التحمل لاداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في اثناء المباراة الواحدة فضلاً عن انها تتطلب " مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة من كل هذا يعد جهداً ضائعاً "(٢).

(١) حمدي عبد المنعم . المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، القاهرة : كوبي للطباعة والنشر ، ١٩٨٤ م ، ص١٠٥ .

(٢)Barrie M McGregor : Sport Volleyball , published by E . p . publishing Stridency wake field , west York shiver , 1997 , p . 85 .

(٣) علي مصطفى طه ، علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعلم ، تدريب ، تحليل ، تحكيم ، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩ . ص١١٢ .

(٤) عصام الوشاحي . الكرة الطائرة للناشئين وتلامذة المدارس ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٣ ، ص٩٨ .

(٥)Sandor Fi,C. "Hitting "Volleyball , Vol.7.No.6,Colordo Icon Publishing ,Jun,1996.p.88.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بجميع خطواته العلمية لتحقيق اهداف البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية) باستخدام القياسين القبلي والبعدي .

٣-٢ عينة البحث :-

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت اللاعبين الشباب في نادي كربلاء و الهندية الرياضي للموسم (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧) ، بلغ مجموع العينة (٢٨) لاعباً قسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) قوام كل واحدة (١٤) لاعباً تم ايجاد التجانس والتكافؤ بين افراد المجموعتين وكما يأتي :-

الجدول (١)

يبين اجراءات ايجاد التجانس لأفراد العينة

المتغيرات	س-	ع+	المنوال	معامل الالتواء
العمر (سنة)	١٩.٩٢	١.٤٩	١٩	٠.٦٢
الطول (سم)	١٦٠.٥	٢.٠٥	١٦٢	٠.٧٣
الوزن (كغم)	٥٦.٠١	١.٢١	٥٧	٠.٨٢
درجة الحرية=٢٦ الجدولية=٢٠٠٦ مستوى الدلالة ٠.٠٥				

يتضح من الجدول (١) عدم وجود دلالة احصائية بين متغيرات عينة البحث مما يؤشر تجانس افراد العينة وبعد تقسيم العينة الى مجموعتين ومن اجل التاكيد من ان المجموعتين متكافئتان في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث لا بد للباحثان ان يقوموا باجراء تكافؤ للعينتين وكالتالي :

الجدول (٢)

يبين تكافؤ أفراد مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة
	س-	ع+	س-	ع+	
تركيز الانتباه	٥.٠٧	٠.٩١	٠.٥٠	٠.٨٥	١.٢٣
مستوى الاداء	٤.٨٥	٠.٩٤	٥.٧٨	٠.٥٧	٠.٦٨
درجة الحرية=١٣ الجدولية=٢٠١٨ مستوى الدلالة ٠.٠٥					

٣-٣ أدوات ووسائل البحث :-

استعان الباحث بالوسائل والأدوات التالية :-

- استمارة تفريغ البيانات
- استمارة تقويم الأداء
- الاختبار والقياس
- كرات طائرة عدد ٢٠
- صافرة نوع (Fox)
- ميزان طبي
- الملاحظة والتجريب
- المقابلات الشخصية
- ملعب الكرة الطائرة

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من لاعبي الكرة الطائرة بنفس اعمار افراد العينة الرئيسية الذين يمثلون منتخب جامعة بابل بالكرة الطائرة بلغ عددهم (١٠) لاعبين وذلك بهدف التأكد من صلاحية ومناسبة الادوات واجهزة القياس والتعرف على المشكلات التي قد تواجه عملية تنفيذ البحث ، مع تحديد امكانية تنفيذ المنهج دون قصور .

٣-٥ اجراءات البحث :-

قام الباحث بالاجراءات التالية :-

- اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (للمجموعتين البحثية) ولجميع المتغيرات وذلك بتاريخ ٢٠٠٧/٢/١ اذ تم قياس تركيز الانتباه وكذلك مستوى اداء اللاعبين في مهارة الضرب الساحق .
- اعداد المنهج التجريبي وتحديد مفرداته بصورة نهائية وكما يأتي :-
- ١- تم تحديد المدة الزمنية لتنفيذ المنهج المقترح بالاعتماد على الدراسات السابقة وهي ستة اسابيع بواقع (١٨) وحدة تدريبية كعدد اجمالي أي (٣) وحدات اسبوعياً ، وقد اختار الباحث التدريب العقلي المباشر والذي يتضمن التصور العقلي وتركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء (طريقة جو ماسيمو) لتطوير مهارة البحث .
- بعد انتهاء تنفيذ مفردات المنهج تم اخذ القياسات البعدية وذلك بتاريخ ٢٠٠٧/٣/١٥ وذلك بعد ضبط المتغيرات والظروف جميعها .

٣-٦ الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :-

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- اختبار (ت) للعينات المتناظرة .
- ٤- اختبار (ت) للعينات المستقلة .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :-

الجدول (٣)

يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة

الدلالة	قيمة(ت)		البعدي		القبلي		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	-س	ع+	-س	
معنوي	\leq	*٢.٧٣	٠.٧٣	٥.٩٢	٠.٩١	٥.٠٧	تركيز الانتباه
معنوي	$>$	*٣.٧٠	٠.٦٧	٦	٠.٩٤	٤.٨٥	مستوى الاداء
			مستوى الدلالة ٠.٠٥		درجة الحرية = ١٣		

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢.٧٣ و ٣.٧٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٨) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) مما يؤكد وجود تلك الفروق بين الاختبارين ولصالح البعدي. ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى فاعلية الاسلوب التقليدي المستخدم في تطوير افراد المجموعة نتيجة الشرح والعرض والتوضيح المقدم من قبل المدرب اضافة الى دور التغذية الراجعة.

٤-٢ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :-

الجدول (٤)

يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة

الدلالة	قيمة(ت)		البعدي		القبلي		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	-س	ع+	-س	
معنوي	\leq	*٣.٧٨	٠.٨٢	٦.٧١	٠.٨٥	٥.٥٠	تركيز الانتباه
معنوي	$>$	٤.٨٥	٠.٨٦	٧.١٤	٠.٥٧	٥.٧٨	مستوى الاداء
			مستوى الدلالة ٠.٠٥		درجة الحرية = ١٣		

المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق . بابل ٢٠٠٧

فمن خلال النظر الى اقيام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وملاحظة التباين الكبير بين تلك القيم يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٣.٧٨ و ٤.٨٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٨) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) مما يؤكد وجود تلك الفروق بين الاختبارين ولصالح البعدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى الاثر الفعال لاسلوب التدريب العقلي في تطوير متغيرات البحث اذ ان منهج التدريب العقلي الذي استخدمه الباحثان ساعد اللاعبين على تعزيز كل من القدرة على تركيز الانتباه مما يخلق تصورا ذهنيا للمهارة وزيادة المفاهيم الإدراكية للاعبين نحو الفعاليات المستخدمة مما ادى الى بناء تصور حركي متكامل مصاحب للعمل العقلي اذ انه "عندما تريد تثبيت المهارة يجب ان تؤدي التمرين تحت ظروف ثابتة للحصول على الاستجابة نفسها"^١

٤-٣ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين البعديين لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :-

الجدول (٥)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	
	س-	ع+	س-	ع+	الجدولية	المحسوبة
تركيز الانتباه	٥.٩٢	٠.٧٣	٦.٧١	٠.٨٢		*٢.٦٣
مستوى الاداء	٦	٠.٦٧	٧.١٤	٠.٨٦		*٣.٨٠
		درجة الحرية= ٢٦		مستوى الدلالة ٠.٠٥		

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢.٦٣ و ٣.٨٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٦) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٦) مما يؤكد وجود تلك الفروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. وهذا يعني ان للتدريب العقلي تأثيرا ايجابيا في تركيز الانتباه ومستوى الاداء المهاري للضرب الساحق وذلك لان التدريب العقلي يسمح بتحليل المجموعات العضلية وكذلك الاجزاء التي تتكون منها المهارة الحركية وهنا يتم التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي مما يؤدي الى ظهور افضل النتائج عن طريق عزل التفكير عن المثيرات الخارجية والداخلية غير المرتبطة بالاداء ، اذ ان تطوير مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه على المثيرات المرتبطة بالاداء الرياضي يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى وتجنب الافكار السلبية التي هي مصدر التوتر^٢ ، كما وان وان قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز يعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة على اداء المهارات المختلفة^٣ .

^١ وجيه محجوب واخرون . نظريات التعلم والتطور الحركي: بغداد، ط٢، دار الكتب، ٢٠٠٠م، ص ١٦٧ .

^٢ اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٠٤ .

^٣ محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م ، ص ٥٨ .

ان تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة لم يأتي عن طريق الصدفة بل انه نتيجة منطقية لاتباع المنهج العلمي السليم الذي يهدف الى دراسة الحركة دراسة تساعد في الوقوف على مواطن القوة والضعف اثناء الاداء والعمل على تفادي الضعف وايجاد الحلول المناسبة بما يتلاءم وإمكانيات الفرد البدنية والنفسية كما ويعد الاعداد العقلي والنفسي للرياضي احد اهم الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية كما وان القدرة على الاسترخاء (اثناء التدريب العقلي) تساهم في اعداد الجهاز العصبي المركزي بخبرات ايجابية ومفيدة تعطي اللاعب فرصة للراحة وتسمح باعادة تجديد الطاقة البدنية والعقلية والنفسية وخصوصاً فيما يتعلق بالاداء الحركي الآني¹ وهذا ما يتفق مع الرأي القائل ان تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على تحسين مستوى القدرة على تركيز الانتباه مما يساعد على الانسيابية والسهولة في الاداء المهاري².

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- ان للمنهج العقلي التدريبي ذو فاعلية لتحسين القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء للاعب الكرة الطائرة .
- ٢- المنهج المعد ذو فاعلية في تطوير وتحسين اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

٥-٢ التوصيات :-

يوصي الباحث بالاتي :-

- ١- ضرورة الاهتمام بتطبيق التدريب العقلي لتطوير المهارات الاساسية والحركية المعقدة والمركبة .
- ٢- ضرورة اعداد مناهج مشابهة لتطوير المهارات الباقية .
- ٣- اعداد مناهج خاصة على فعاليات اخرى وكذلك للنساء والفئات العمرية .

¹ Williams J . H . : Applied sport psychology . personal growth to performance , May field pub . 1986 . p . p . 178 .

² Savoy , c . : A yearly Mental training program for a college basketball players , Journal of sport psychologist , 1993 , p . p .

المصادر

- اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- عبد الوهاب محمد كامل ، السيد ابراهيم السمدوني . التحليل العاملي للمؤشرات الفسيولوجية اثناء الاداء العقلي والنفس حركي ، مجلة كلية التربية / جامعة طنطا ، ع ٦ ، ١٩٨٨ م .
- حمدي عبد المنعم . المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، القاهرة : كوبي للطباعة والنشر ، ١٩٨٤ م ، ص ١٠٥ .
- عصام الوشاحي . الكرة الطائرة للناشئين وتلامذة المدارس ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٣ .
- علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعلم ، تدريب ، تحليل ، تحكيم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م ٣١ .
- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .
- محمد حسن علاوي ، سيكولوجيا التدريب والمنافسات ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٧ ، ص ٥٢ .
- معيوف ذنون . علم النفس الرياضي ، الموصل ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٧ .
- وجيه محجوب واخرون . نظريات التعلم واتطور الحركي : بغداد ، ط ٢ ، دار الكتب ، ٢٠٠٠ م .
- يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخرة ، ٢٠٠٢ .
- Barrie M McGregor : Sport Volleyball , published by E . p . publishing Stridency wake field , west York shiver , 1997 .
- Sandor Fi,C."Hitting "Volleyball ,Vol.7.No.6,Colordo Acorn Publishing ,Jun,1996.
- Savoy , c . : A yearly Mental training program for a college basketball players , Journal of sport psychologist , 1993.
- Williams J . H . : Applied sport psychology . personal growth to performance , May field pub . 1986.