

تأثير فاعلية التمرينات بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمير من الاسفل بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم لرياضة

م.م احمد عبد الستار عبد القادر

alsklyahmed@gmail.com

تاريخ التقديم : 2022/8/10

تاريخ القبول: 2022/8/24

تاريخ النشر: 2022/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

الملخص:

يهدف البحث من الضروري استخدام فاعلية تمرينات بتركيز الانتباه في عملية تعليم الطلاب التمير من الاسفل بالكرة الطائرة والتي لها دور مهم و اساس في تحسين الجانب المهاري وتمكن الطلاب من تحقيق الهدف بتفوق و اقل قدر ممكن من الاخطاء , واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة باسلوب المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتألف مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد للعام الدراسي 2021-2022 والبالغ عددهم (185) طالباً موزعين على سبع شعب دراسية. وان عينة البحث قد تم اختيارها بالطريقة العمدية عن طريق اجراء القرعة إذ تكونت من (شعبتين) (ب) و(ه) من الذكور تم تقسيمهم الى تجريبية وضابطة إذ بلغت شعبة(ب) (29) طالباً اما شعبة(ه) فقد بلغت(28) وبواقع (16) طالب لكل مجموعة وبهذا يكون العدد الكلي لعينة البحث (32) طالباً من اصل(185) طالباً ويشكل نسبة مئوية مقدارها (17.297%) من مجتمع البحث وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً . وان نتائج البحث كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية سبب تأثير فاعلية التمرينات التي استخدمت في تركيز الانتباه وتعلم مهارة التمير من الاسفل .

الكلمات المفتاحية: (فاعلية التمرينات, تركيز انتباه , تمرير من اسفل , كرة طائرة) .

The effect of the effectiveness of exercises with focusing attention on learning the skill of passing from the bottom in volleyball for students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Science

Ahmed Abdel Sattar Abdel Qader

Abstract

The research aims it is necessary to use the effectiveness of focused attention exercises in the process of teaching students to pass from the bottom in volleyball, which has an important and basic role in improving the skill side and enabling students to achieve the goal with superiority and the least possible amount of errors. The pre- and post-test The research community consists of students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad for the academic year 2021-2022, and their number is 185 students, divided into seven study divisions. And the research sample was chosen in a deliberate way by drawing lots, as it consisted of (two divisions) (B) and (E) of males. 28) With (16) students per group, and thus the total number of the research sample is (32) students out of (185) students, and it constitutes a percentage of (17.297%) of the research community, which is an appropriate percentage to represent the society honestly. And

the results of the research were significant and in favour of the experimental group, the reason for the effect of the effectiveness of the exercises that were used in focusing attention and learning the skill of scrolling from the bottom.

Keywords: (the effectiveness of exercises, focus attention, pass from the bottom, volleyball).

المقدمة واهمية البحث

يتميز العصر الحالى الذي نعيشه بثورة تكنولوجيا التعليم وفي جميع مجالات الحياة ، ومنها المجال الرياضي الذي جعل الدول تتنافس فيما بينها لتصل الى طريق السبق في البطولات مما جعله يفتح امامهم افقا ويضيء طريقهم ويوضح اهدافهم ويعاونهم على تطوير اساليب جديدة تضمن لهم التقدم العلمي لخدمة المجال الرياضي. ويتطلب نجاح العملية التربوية والتعليمية مرهون بالتفاعل الجيد و ضرورة اعادة النظر في منظومة التعليم بما تتضمنه من اهداف ومحتوى ووسائل وانشطة تعليمية وعمليات تقويم وادوار يقوم بها المعلم داخل غرفة الصف او الوحدة التعليمية وذلك في ضوء متطلبات العصر باتباع بعض الاساليب التي تساعد على تسهيل عملية التعلم بطريقه مشوقة وممتعه .

ويتهم علماء علم النفس والتعلم بتركيز الانتباه واعتبروه من عملياته الفاعلة في الياته الرئيسية في عمليات الادراك والتعلم والتفكير وبدون تركيز الانتباه لا يكون هناك اي ادراك للطالب بمعرفة ما حوله وهذا يؤدي الى التسبب بالوقوع في الكثير من الاخطاء على صعيد عمليات التذكر والتفكير.

فان الكرة الطائرة احدى الالعاب الجماعية ومن اكثر الالعاب التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح, وكان من نتائج ذلك أن انجذب اليها الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين. مما دفع بها الى مصاف أكثر الألعاب شعبية في العالم , ولقد وصلت الى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين فنيا وخطبيا وبدنيا ونفسيا , مما يجعل فرصة تحقيق بالاداء المهاري . فان كثرة المثيرات في لعبة كرة الطائرة تجعل الطالب بحاجة دائمة للتعلم على تركيز الانتباه كي يتمكنوا من استخدام اكبر كمية من الطاقة لاداء مهارات الكرة الطائرة مع اشراك العمليات النفسية مع القدرات البدنية والحركية كي يكون نشاط باداء مكتمل ومقتن وياقل وقت ممكن .

وتكمن اهمية البحث بان فاعلية التمرينات في عملية تعليم الطلاب للمهارات بالكرة الطائرة والتي لها دور مهم في تحسين الجانب المهاري والتي يمكن ان تسهم في تنمية تركيز الانتباه وتمكن الطلاب من تحقيق الهدف بتحسين وياقل قدر ممكن من الاخطاء , ان هذه التمرينات المعدة ستساهم في معالجة ومحاولة تقوية الانتباه و تحسين الاداء في اضافة المعرفة العملية للعملية التعليمية وفق اسسس علمية تتلائم مع طبيعة العمل واهميته في مجال التعلم الحركي, لذا ارتأى الباحث دراسة تاثير فاعلية التمرينات بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة .

اما مشكلة البحث ومن خلال المقابلة الميدانية التي اجراها الباحث لمدرسي مادة الكرة الطائرة للمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وملاحظته ايضا لدروس الكرة الطائرة لاحظ وجود ضعفا في تركيز الانتباه لدى الطلاب مما يؤثر سلباً على التعلم واكتساب المعلومات بالمهارات كون ان مهارات الكرة الطائرة من المهارات الدقيقة التي تتطلب تركيز انتباه عالي. لذا ارتأى الباحث اعداد فاعلية التمرينات بتركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في تعلم مهارة التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة .

اهداف البحث :

1- التعرف على تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة (الثانية) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

2- التعرف على مهارة التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة لدى افراد عينة البحث.

3- اعداد تمرينات بتركيز الانتباه لتعليم مهارة التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة لدى افراد عينة البحث .

4- التعرف على تأثير فاعلية التمرينات بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الثانية .

فرضا البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة لدى عينة افراد البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة لدى عينة افراد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد (الجادية) .
- 2- المجال الزمني : المدة من (2022/3/7 لغاية 2022/5/9) .
- 3- المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد (الجادية) .

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث . وقام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد / الجادية للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (185) طالب مقسمين على (7) شعب . وقد تم اجراء قرعة بين الشعب السبعة من الذكور لتكون الشعبتين (ب) و (هـ) وعددها (29) و (هـ) وعددها (28) طالبا تمثل عينة البحث والبالغ عددها (57) طالبا وبعد استبعاد الطلاب غير المنتظمين بالدوام والراسبين من شعبة (ب) والبالغ عددهم (13) طالب ومن شعبة (هـ) والبالغ عددهم (12) طالبا وبذلك اصبح عدد عينة البحث (32) طالب وعليه بلغت نسبة العينة من المجتمع مقداره (17.297) كما في الجدول رقم (1) .

جدول رقم (1) يبين مجتمع البحث وعينته

المرحلة	عدد الشعب	عدد التلاميذ في كل شعبة	عدد الطلاب المستبعدين في عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البحث	النسبة المئوية لعينة البحث
المرحلة الثانية	أ	24	-	24	-	%17.297
	ب	29	13	-	16	
	ج	27	-	5	-	
	د	27	-	27	-	
	هـ	28	12	-	16	
	و	27	-	-	-	
	ز	23	-	-	-	
مجموع	7 شعب	185 طالب	25	56	32	

ولكي نستطيع ارجاع الفروق الى العامل التجريبي لا بد ان تكون المجموعتان متكافئتان في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة وعليه سيتم اجراء اختبار التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية لتركيز الانتباه والمهارة قيد البحث كما في الجدول رقم (2) .

الجدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لتكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث * درجة الحرية (16+16-2=30).

ت	اختبارات المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة الحقيقية	الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع			
1	تركيز الانتباه	درجة	64.347	23.052	51.575	14.166	1.888	0.069	عشوائي
2	التمرير من الاسفالى الامام	درجة	2.575	1.316	3.113	2.496	0.762	0.452	عشوائي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

ولتحديد عينة البحث قام الباحث بإجراء القرعة بين المجموعتين لتحديد المجموعه التجريبية والتي كانت من نصيب (ب) حيث سيقوم الباحث بتطبيق مفردات المنهج المعد من قبله اما المجموعة الضابطة فقد كانت شعبة (هـ) التي سوف يطبق عليها المنهج المعد من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد.

اجريت تجربتين استطلاعتين لكل من اختبار تركيز الانتباه ووحدة تعليمية واحدة والغرض منها التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث وصلاحية الساحة وملابستها، ومدى ملائمة الوقت المستغرق لاجراء بنود الاختبارات لكل طالب في اختبار تركيز الانتباه، التأكد من مدى تفاعل الطالب مع فاعلية التمرينات من خلال الوحدة التعليمية، التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث، التأكد من كفاية الفريق العمل المساعد ومدى دقتهم في تهيئة متطلبات تنفيذ الاختبارات والتجربة.

بعد شرح وتوضيح كيفية اداء الاختبارات لعينة البحث من قبل الباحث وكيفية تطبيقها تم اجراء الاختبارات القبلية لتركيز الانتباه واختبار (مهارة التمرير من الاسفل) للمجموعة الضابطة في يوم الاثنين المصادف 2022/2/22 في الساعة الثانية عشر ظهرا. اما المجموعة التجريبية فقد تم اجراء الاختبارات القبلية (قيد البحث) يوم الاربعاء الموافق 2022/2/24 في الساعة الثانية عشر ظهرا. حيث قام الباحث بتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل تهيئة الظروف قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

بعد اعداد فاعلية التمرينات حيث قام الباحث بعرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال للتأكد من صلاحيتها وامكانية تحقيق الهدف منها ومدى ملائمتها لقابلية الطلاب وتأثيرها في مهارة التمرير من الاسفل . حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (8) وحدات تعليمية بواقع واحدة في الاسبوع وان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة , وتم تحديد الوحدات وفق خطة المنهج التعليمي لمفردات درس الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة استخدام الباحث فاعلية التمرينات للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وبزمن مقداره (35) دقيقة , اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت التمرينات والاسلوب المتبع لتعلم مهارة التمرير من الاسفل والتمرير الخاص بتركيز الانتباه من قبل نفس مدرسي الكرة الطائرة في الكلية وتم عرض الوحدات التعليمية على الخبراء والمختصين. قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية 2022/3/7 واستمر لغاية 2022/5/9 حيث تم تنفيذ التمرينات وعددها (8) تمرينات من قبل مدرسي الكرة الطائرة وبإشراف الباحث وعلى النحو الاتي :-

- استعمال فاعلية التمرينات بتركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاسفل للمجموعة التجريبية .
 - يقوم مدرسي الكرة الطائرة بشرح التمرينات والمهارة مع عرضها بشكل جيد قبل تطبيقها من قبل افراد المجموعة التجريبية .
 - يكون زمن القسم الرئيسي (35) دقيقة من الوحدة التعليمية ويقسم الى الجزء التعليمي وزمنه (5) دقيقة وفيه تم تعليم المهارة قيد البحث والجزء التطبيقي وزمنه (30) دقيقة وفيه تم تطبيق التمرينات مهارية .
- تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في يومي الاثنين والاربعاء المصادفين (17 و 2022/5/19) مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والادوات نفسها وتنفيذ الاجراءات المتبعة

نفسها وفق الاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه وتم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث.

النتائج :

جدول رقم (3)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقسمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات تركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاسفل للمجموعة التجريبية

جدول رقم (4)

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
تركيز الانتباه	درجة	28.247	11.582	9.755	0.000	معنوي	57.769
مهارة التمرير من الاسفل	درجة	5.013	4.058	4.941	0.000	معنوي	161.034

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقسمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات تركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاسفل للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
تركيز الانتباه	درجة	29.748	28.143	4.228	0.001	معنوي	46.231
التمرير من الاسفل	درجة	0.237	1.512	0.628	0.539	عشوائي	9.204

جدول رقم (5)

عرض نتائج اختبارات تركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاسفل (البعدي-البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
تركيز الانتباه	درجة	19.043	34.599	10.693	23.328	2.064	0.048	معنوي
التمرير من الاسفل	درجة	1.397	2.338	2.468	8.125	8.163	0.000	معنوي

مناقشة النتائج :

ان النتائج تشير في الجدول (3) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التحسن الى استخدام فاعلية التمرينات فقد حققت تحسناً وتطوراً في مهارة التمرير من الاسفل وتركيز الانتباه وذلك لان الباحث راعى عند وضع تدرج فاعلية التمرينات بالشكل الصحيح وفق الاساليب العلمية الصحيحة في اداء التمرينات المطلوبة اداءً جدياً , فضلاً عن الاهتمام بطريقة اداء التمرين بشكل كامل يتميز بعنصر التشويق والاثارة في اداء التمرين. وهذا ما يشير اليه (محجوب, 2002, ص144) انه ((من المهم ان يكون الافراد مندفعين لتعلم المهام الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم , فاذا نظر المتعلم الى المهمة على انها ليست بذات معنى او غير منفصلة, فان التعلم سيكون محدداً واذا كان الدافع منخفضاً جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً)).

وكما يشير في الجدول (4) تبين ان هنالك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتركيز الانتباه ويعزو الباحث ذلك الى المنهج المتبع من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثانية اذ ((ان تركيز الانتباه هو وحدات تخزين وسيطة للحواس تقوم فيها هذه الوحدات بتخزين ما نحس به لمدة قصيرة)) (علي , 2000, ص273). اما مهارة التمرير من الاسفل للمجموعة الضابطة فكانت هناك فروق عشوائية ويعزو الباحث ذلك الى قلة فاعلية التمرينات في الوحدة التعليمية وقلة تكرارها وذلك لكثرة الطلاب وقلة الوقت اللازم في الوحدات

التعليمية في الاسبوع وضعف الممارسة والتكرار في اداء المهارة ويؤكد (محجوب , 2000, ص168) "" ان تعلم المهارات الحركية وتطويرها يأتي من خلال الزيادة في عدد المرات التي يتكرر فيها التمرين "" . وهذا يتفق مع ما اشار اليه (ياسر , 2011, ص 35) "" ان زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التعليمية يهدف الى الوصول بالاداء الحركي الى الحالة الاوتوماتيكية "

وكما يشير في جدول (5) ان هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين (البعدي - والبعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث الى طبيعة قاعدية التمرينات بتركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاسفل ساعدت الطلاب في تنمية وتطوير مستوى ادائهم في التعلم اذ مكنت الطلاب من التركيز على اكثر من حالة وقتية في ان واحد وهذا ما اكده (حسانين , عبد المنعم 1997) من ان ((تركيز الانتباه والقدرة على تحويل الانتباه من المتغيرات المهمة لدى لاعبي الكرة الطائرة من الذين لديهم طموح في الوصول للقمّة , وهي قدرات تسمح للطلاب بالقدرة على الادراك والتركيز على شيئين في ان واحد)).

اما في المجموعة الضابطة فكانت هناك فروق معنوية في تركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاسفل ويعزو الباحث ذلك الى المنهج المتبع من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثانية طوال مدة التجربة ((ان اللاعب يجب ان يركز انتباهه بين مجموعات المتغيرات المختلفة مما يدل على مرونة تفكير الطلاب وعدم جموده)) (حافظ, 1998, ص15).

ان للتمرين المصممة من قبل الباحث كان لها تأثيرها الايجابي في تنمية تركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاسفل للمجموعة التجريبية في الاختبارات (القبلية والبعديّة) والاختبارات (البعدية – البعدية) وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد كانت النتائج في الاختبارات (القبليّة – البعدية) معنوية في اختبار تركيز الانتباه وعشوائية في مهارة التمرير من الاسفل وان استخدام فاعلية التمرينات بتركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاسفل قد اثرت ايجابيا في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- ان فاعلية التمرينات المستخدمة اثرت ايجابيا وتطورا في تعلم مهارة التمرير من الاسفل وتركيز الانتباه في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ..
- 2- ملائمة تلك التمرينات المستخدمة لآعمار الطلاب (عينة البحث) .
- 3- التمرينات المتنوعة لها الاثر البالغ في تزيّد روح الاثارة والتشويق والمنافسة من خلال فاعلية تركيز الانتباه وتعلم مهارة التمرير من الاسفل لدد عينة البحث .
- 4- ان وضع التمرينات واداءها والتدرج بها من العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب على وفق اتباع الاسلوب العلمي الصحيح لها تأثير ايجابي في فاعلية تركيز الانتباه وتعلم مهارة التمرير من الاسفل لدى عينة البحث .

التوصيات :

في ضوء النتائج توصل الباحث الى التوصيات الاتية :

- 1- يوصي الباحث باعتماد فاعلية التمرينات قيد البحث في تركيز الانتباه وتعلم مهارة التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة لعينة البحث .
- 2- يوصي الباحث بتعميم فاعلية التمرينات على المجتمع الاصلي للبحث .

المصادر :

1. صالح محمد علي ابو جادو(2000) : علم النفس التربوي , ط2, (عمان , دار الشروق للنشر وتوزيع الطباعة) .
2. علاء عبد الرضا حسين(2017) : تاثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والقدرات التوفيقية بدقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لدي لاعبي الكرة الطائرة , اطروحة دكتوراة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد.
3. هاشم ياسر حسن(2011) : تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم ط1, (عمان , مكتبة المجتمع العربي) .
4. وجيه محجوب(2002) : التعلم الحركي والبرامج الحركي , ط1, (عمان , دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع) .
5. وجيه محجوب (2002) : التعلم وجدولة التدريب , (بغداد , مكتبة العادل للنشر والتوزيع) .

ملحق رقم (1)
فريق العمل المساعد

التخصص	الاسم	التسلسل
ماجستير	مهدي زيدان	1
ماجستير	مروان مهدي	2
ماجستير	حيدر راضي	3

ملحق رقم (2)

فاعلية التمرينات :

1. يقف اثنان من الطلاب امام طالب ثالث ويحجزون رؤيته للكرة , يرمي المدرس من فوق اذرع الطالبين الاثنان الذين يرفعونها بمجرد رؤيتهم المدرس وهو يرمي الكرة نحو الطالب الثالث الذي يركز انتباهه لمعرفة اتجاه الكرة وصددها واداء المناولة من الاسفل .
2. يقف اثنان من الطلاب امام طالب ثالث ويحجزون رؤيتهم للكرة , لكن الطالبين الاثنان ينخفضون الى الاسفل بثني الركبتين وحين انخفاضهم يرمي المدرس الكرة الى المكان المطلوب والطالب الثالث يركز انتباهه و يقوم باداء المناولة من الاسفل .
3. عمل حاجز بارتفاع شبكة (2.43) بالكرة الطائرة ثم يرمي المدرس الكرة من خلف الحاجز ومن الامام ومرة اخرى من الجانب الايسر واخرى من الجانب الايمن ويقوم الطالب بتركيز انتباهه والمناولة من الاسفل .
4. ثلاثة طلاب معهم كرة الطائرة , تمريرة من الطالب رقم (1) الى الطالب رقم (2) , الطالب رقم (3) يركز انتباهه على التلميذ رقم (2) الذي يمرر الكرة اليه من الاسفل و يعيد الكرة الى اللاعب رقم (1).
5. يقسم الطلاب الى فريقين (أ- ب) (الوجه للداخل) كل اثنين كرة واحدة ويركز انتباههم التلاميذ ويؤدي مهارة التمرير من الاسفل في الفريق (أ) الكرة الى التلاميذ في الفريق (ب) وبالعكس.
6. ينتشر الطلاب في الملعب ويعطي لكل منهم كرة , عند سماع الصافرة المدرس يبدأ الطلاب جميعهم بتركيز انتباههم ومناولة الكرة من الاسفل بكلتا اليدين وتمنع الكرة من السقوط على الارض.
7. التمرير من الاسفل يرمي الطالب الكرة بقوة على الارض وعند ارتدادها يتحرك الطالب تحت الكرة ويركز انتباهه ويمسكها ويناولها من الاسفل .
8. التمرير من الاسفل يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط ويركز انتباههم و تؤدي مهارة التمرير من الاسفل لمرة واحدة وتمسك الكرة ثم تكرر الاداء .