

فاعلية برنامج مقترح لتحسين الأداء المهاري لمهارة الإعداد إلى مركز (3) لدى لاعبات الكرة الطائرة السورية

الدكتورة ألفت وطفى*

رشاف نبيل قاسم**

(تاريخ الإيداع 2 / 2 / 2014. قَبْلَ للنشر في 13 / 3 / 2014)

□ ملخص □

جرى البحث على عينة مكونة من 8 لاعبات هن معيدات من الفرق السورية للسيدات في الدرجة الأولى، حيث تتكون فرق الدرجة الأولى من عشر فرق وكل فريق يتضمن معدة واحدة . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وقامت الباحثة بتقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، إذ أجرت الباحثة الاختبار القبلي لكلا المجموعتين باستخدام جهاز ذو حامل مختلف الارتفاعات وحلقة دائرية الشكل بقطر 1 م ، ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي المكون من تمرينات خاصة بتطوير الأداء المهاري للمعد لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع على المجموعة التجريبية ، ثم تم إجراء الاختبار البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة بنفس الطريقة التي تم استخدامها في الاختبار القبلي ، وتوصلت الباحثة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير الأداء المهاري للمعد للمجموعة التجريبية بشكل ملحوظ وتبين ذلك من خلال تحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مما يؤكد التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح، بينما كان التطور الذي حققته المجموعة الضابطة تطوراً طفيفاً وبالتالي كان الفرق كبير بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

الكلمات المفتاحية: الكرة الطائرة ، المعد ، الأداء المهاري، الاعداد .

*أستاذ - قسم التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.
** طالبة دراسات عليا (ماجستير) - قسم التدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - سورية.

Effectiveness of a Suggested Training Program to Improve Performance Skill of the Setting Proficiency to Position "Three" in the Syrian Ladies Volleyball Category

Dr. Olfat Watfee*
Rushaf Kassem**

(Received 2 / 2 / 2014. Accepted 13 / 3 / 2014)

□ ABSTRACT □

This research is carried out on a sample of 8 players who are setters selected from the Syrian ladies teams. The researcher used the experiential method because it suits the nature of the research, and divided the sample into two groups: experimental and control group. The researcher carried out a pre-test on the two groups. Then the experimental program was put into practice for 8 weeks, three training units per week for the experimental group. Later a post-experimental test, similar to the pre-test, was carried out on the two groups, the experimental and control group. The researcher concludes that the exercises that were used in the program had led to considerable improvement of performance by the experimental group.

Key Words: Volleyball, Setter, Setting, Performance.

*Professor, Department of Teaching, Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia , Syria .

**Postgraduate Student, Department of Training, Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

مقدمة:

رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تطورت بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب التدريب والإعداد وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً وصولاً لأعلى مستوى (1) (2). ويرى (فول) أن الكرة الطائرة من الألعاب التي يهتم بها كثير من محبي الرياضة ومتابعيها ، وهي لعبة تتميز بتغير دائم في الحركة، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقاً لمواقف اللعب (3) ، ويضيف بعض الخبراء والمختصين على أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تنقسم إلى التصنيفات التالية (4):

مهارات هجومية وتشمل: الإرسال، التمير، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي .

مهارات دفاعية وتشمل: استقبال الإرسال ، حائط الصد الدفاعي ، الدفاع عن الملعب .

وأما الإعداد فهو كمهارة مهمة يحتل 20 بالمئة من مجموع مهارات الكرة الطائرة (5) ، ومن هنا يمكن القول أن "الإعداد هو : تهيئة الكرات المناسبة إلى المهاجمين في جميع المراكز حتى يتسنى لهم الهجوم واختراق دفاع الفريق المنافس" (6). فنجاح الضرب الساحق لا بد له من إعداد جيد ويتسم بالدقة والتنوع من حيث البعد والقرب وكذلك من حيث ارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة(7).

ومن خلال معايشة الباحثة للعديد من معسكرات التحضير والإعداد ضمن الأندية والمنتخبات الوطنية والبطولات المدرسية والجامعية ، تبين أن هذا المكون الفني الرئيسي (الإعداد) لا يعطى الأهمية اللازمة وبالشكل العلمي المدروس كما هو الحال لدى المنتخبات العالمية ، لذا لا بد من وضع برامج تدريبية خاصة بتطوير القدرة المهارية عند اللاعب المعد والذي يعمل بدوره على رفع مستوى لعبة الكرة الطائرة السورية .

وممن سبق نجد أن مشكلة الدراسة تتمثل في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي :

*** ما أثر البرنامج المقترح في تطوير الأداء المهاري للاعب المعد في الكرة الطائرة لدى سيدات الدرجة الأولى في سوريا.**

أهمية البحث وأهدافه :

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهاري للاعب المعد من خلال تطبيق بعض التمارين المقترحة والمصممة للتأثير على الأداء المهاري لمهارة الإعداد، ويمكن تقسيم هذا الهدف إلى :

1 - تصميم وبناء برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهاري للاعب المعد في الكرة الطائرة .

1 . صالح، أحمد فارس محمد : فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين ، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر_ غزة، 2011 ، ص29 .

2 . عوض، خالد : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة (دراسة تحليلية تجريبية) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، ص2 .

3 . Fall, W: Insights and Strategies for winning volleyball, leisure ,U.S.A , 1984 .

4 . Barbara, F : Volleyball, Steps to Success. Human Kinetics, Inc , USA .

5 . الجميلي ؛ سعد حماد : الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة (الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد) ، بغداد ، دار دجلة للنشر ، 2010 ، ص221 .

6 . الجميلي ؛ سعد حماد . (نفس المصدر السابق) ، ص154 .

7 . الكاتب ؛ عقيل عبد الله : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص23 .

2 - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الأداء المهاري للاعب المعد في الكرة الطائرة عندما يقوم المعد بالإعداد من بين المركزين (2 و 3) وإلى المركز (3) من خلال التأثير على الأداء المهاري للاعب المعد الأمامي من الوقوف ومع الوثب في الكرة الطائرة .

وتأتي أهمية البحث من الأهمية الكبيرة التي تحتلها مهارة الإعداد في الكرة الطائرة ، فهو المحور الذي ترتكز عليه بقية المهارات ، وعليه يتم التركيز على أهمية تطوير المستوى المهاري للمعد وبالتالي محاولة تقديم المساعدة لفرقنا الوطنية وللمدربين في الوصول إلى مستويات أكثر تقدم ومحاولة الوصول إلى المستوى العالمي من خلال وضع برامج تدريبية خاصة بالمعد تعمل على تطويره مهارياً وهذا ما تفقده فرقنا ومنتخباتنا الوطنية .

طرائق البحث و موادّه :

تألفت عينة البحث من لاعبات الدرجة الأولى السورية لفئة السيدات أندية (حطين_ سلمية_ الجيش الساحلي) والذين يمثلون نسبة (66.66 %) من المجتمع الأصلي ، حيث تكونت العينة التجريبية من (4) لاعبات معدّات وتكونت العينة الضابطة من (4) لاعبات معدّات ، وتم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من لاعبات الكرة الطائرة السورية بالدرجة الأولى في أندية (الجيش الساحلي وسلمية وحطين) ومتوسط أعمار اللاعبات (22,25) ، حيث تم تنفيذ البرنامج التدريبي في صالة التربية الرياضية في اللاذقية من 2013/ 4/1م إلى 2013 / 6 / 2 م ، وقامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي للتعرف على مستوى الأداء المهاري لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بتاريخ 2013/ 4 / 2 ، في حين تم تطبيق الاختبار البعدي بتاريخ 2013 / 6 / 4 حيث تم إعادة نفس الخطوات التي تم اتباعها في الاختبار القبلي وبنفس الإجراءات تماماً (الشروط والظروف) .

الاختبار المستخدم للتعرف على تأثير لبرنامج التدريبي

☒ اختبار الإعداد القريب من الشبكة

✓ الغرض من الاختبار :

قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة .

✓ الأدوات :

ملعب كرة طائرة ، شبكة بارتفاع قانوني ، 10 كرات طائرة ، حامل عليه حلقة كرة سلة قطرها 1م بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار 4.5 م (مخصصة لوقوف المختبر).
يوضع الحامل على الجانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار 30 سم كما هو موضح بالشكل (ج) .
علامة X على بعد 3 م من خط النهاية ، 4.5 م من خط الجانب (تخصص هذه العلامة لوقوف المدرب).

✓ مواصفات الأداء :

☒ اختبار الإعداد القريب من الشبكة :

يقوم المدرب برمي الكرة في قوس لأعلى نحو اللاعب المعد الواقف في الدائرة ليقوم بإعدادها بحيث يوجهها إلى حلقة السلة لتسقط بداخلها .

المرحلة الأولى: يقوم المعد بالإعداد من الكرة المرمية من قبل المدرب إلى داخل الحلقة من الوقوف وذلك في

حالة المعد أمامي .

المرحلة الثانية : المعد أمامي كما في المرحلة الأولى ولكن المعد يقوم بالإعداد مع الوثب .
المرحلة الثالثة : يكون الإعداد في حالة المعد خلفي حيث ينطلق المعد من المركز (1) إلى الدائرة الموجودة بين المركزين (2 و 3) بنفس الوقت الذي يقوم فيه المدرب برمي الكرة على شكل قوس إلى الدائرة ليقوم المعد بإعدادها من لوقوف .

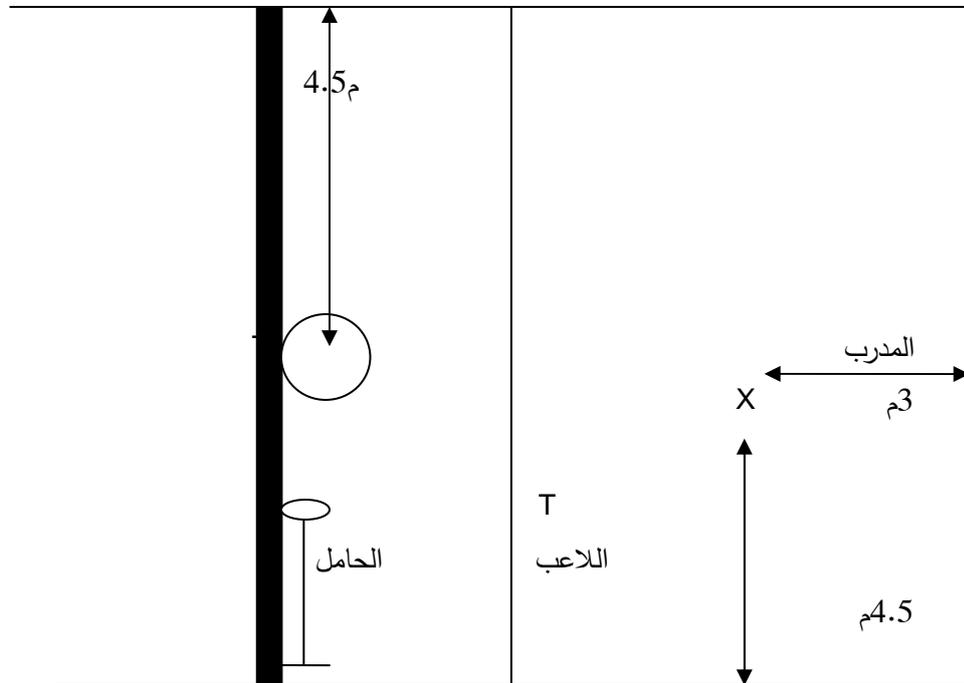
المرحلة الرابعة : المعد خلفي كما في المرحلة الثالثة ولكن المعد يقوم بالإعداد مع الوثب .
الشروط : ✓

- (1) لكل مختبر 10 محاولات .
- (2) يجب استخدام الإعداد باليدين والتمرير لأعلى .
- (3) يجب أن يتم الإعداد من داخل الدائرة .

التسجيل : ✓

يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقا للاعتبارات التالية:

- ثلاث درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها .
- درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها (ملامسة الحلقة) .
- درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة دون أن تدخلها .
- صفر في حالة أي أداء يخالف ماسبق .



شكل (19) اختبار الإعداد القريب من الشبكة

النتائج والمناقشة :**النتائج :****جدول (1) مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين التجريبية والضابطة**

قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	العيينة الضابطة		العيينة التجريبية		المتغير	
		ع	م	ع	م		
2.45	1.127	0.957	7.75	2.061	8.75	الاعداد لمركز (4)	من الوقوف
	0.979	1.914	6.5	1.258	7.25		مع الوثب

قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6)

جدول (2) الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحتسبة	الفرق بين المتوسطين	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير	
		ع	م	ع	م		
12.508	18	2.016	26.75	2.061	8.75	الاعداد لمركز (4)	من الوقوف
28.219	18.75	1.632	25	1.258	7.25		مع الوثب

قيمة (ت) الجدولية تساوي (3.18) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)

جدول (3) مقارنة نتائج الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير	
		ع	م	ع	م		
3.18	4.578	1.290	13.5	0.957	7.75	الاعداد لمركز (4)	من الوقوف
	4.113	1.732	10.5	0.957	6.5		مع الوثب

قيمة (ت) الجدولية تساوي (3.18) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)

المناقشة :

توضح النتائج الظاهرة في الجدول (1) قيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث الإعداد إلى المركز (3) من الوقوف هي (1.127) ومع الوثب (0.979) وهذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (6) ونسبة خطأ (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبالتالي تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي في حالة المعد أمامي.

كما نستنتج وجود تحسن واضح بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، حيث يظهر الجدول (2) أن متوسط اختبار مهارة الإعداد من الوقوف عندما يكون المعد أمامي ويقف بين المركزين (2 و 3) ويقوم بالإعداد إلى المركز (3) كانت قبل التجربة (8.75) وأصبحت بعد التجربة (26.75) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بفارق (18) لصالح القياس البعدي. وتبين القياسات القبليّة والبعديّة الظاهرة في الجدول (2) أن متوسط اختبار مهارة الإعداد مع الوثب و المعد أمامي يقف بين المركزين (2 و 3) ويقوم بالإعداد إلى المركز (3) بلغت قبل التجربة (7.25) وأصبحت بعد التجربة (25) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين بفارق (18.75) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، مما يعن وجود تحسن واضح للمجموعة التجريبية ، وبالتالي يمكن التوصل إلى أن المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملحوظاً في مستوى الأداء المهاري لمهارة الإعداد الموجه إلى المركز (3) سواء من الوقوف أو مع الوثب وترى الباحثة إن هذا التطور والتقدم الواضح في القياس البعدي للمجموعة التجريبية هو انعكاس لتمارين البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الأداء المهاري للاعب المعد في الكرة الطائرة .

و يظهر الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة حيث يكون الإعداد من المركز بين (3 و 2) وللمراكز (3) من الوقوف ومع الوثب وبالتالي كانت قيمة (ت) المحسبة للمجموعة الضابطة من الوقوف هي (4.578) ومع الوثب (4.113) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.18) عند درجة حرية (3) ونسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعدي والقبلي ولصالح الاختبار البعدي مما يعني تطور الأداء المهاري للمجموعة الضابطة ، وهو تطور طفيف إذا ما قورن بالتطور الذي حققته المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي ، وتعزو الباحثة هذا التطور الذي حققته المجموعة الضابطة إلى الجرعات التدريبيّة التي تتلقاها بصورة اعتيادية دون وجود برامج أو تمارين تختص بتطوير الأداء المهاري للاعب المعد.

من خلال عرض النتائج السابقة في المتغيرات المهارية يظهر ما يلي :

تطور وتحسن مستوى الأداء للمجموعة التجريبية لعينة الدراسة في المتغير المهاري قيد الدراسة ، وقد حققت تقدماً ملموساً وجوهياً عند مستوى دلالة (0.05) في القياسات المطبقة ، وذلك نتيجة تعرض المجموعة التجريبية لعينة الدراسة لبرنامج تدريبي خاص قائم على استخدام تمارين مهارية لتطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة الإعداد للاعب المعد في الكرة الطائرة مما يسهم في الاقتصاد في الجهد الذي يبذله المعد أثناء الأداء وبالتالي تقليل التعب وزيادة كفاءة المعدين المهارية من خلال استخدام طرق علمية دقيقة في التدريب ، إضافة إلى مراعاة الخصائص والفروق الفردية وقدرات اللاعبين، والإمكانيات البشرية والمادية عند تصميم البرنامج ، ولإستخدام طرق مختلفة ومتنوعة في التدريب بمايخدم الغرض من الدراسة وهذا ما أكد عليه كل من (Magill ، 1998 و ناهدة ، 2009) حيث ذكر (Magill ، 1998) أن التكرار والتنوع بالتمارين المنظمة من حيث المدة والتشويق والتغيير يزيد ويطور الخبرة و يزيد من قدرة اداء المهارة بشكل افضل في مواقع الاختبار الحقيقية⁽⁸⁾. وتؤكد (ناهدة ، 2009) أن الاستعانة بالأدوات يسهم في إيصال المعلومات من المهارة وبالتالي إلى التعلم⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾. ولاحتواء البرنامج على مجموعة من التمارين المختارة والمقننة والمعدة على أسس علمية جيدة تهدف إلى خدمة الغاية من الدراسة ، والأهمية التي تحتلها مهارة الإعداد الأمر الذي دفع الباحثة إلى تناولها ، ودراستها وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حماد ، 1997) في أن الإعداد هو نقطة الانطلاق لبدء الهجوم ولا بد من إتقانها لاستمرار اللعب ، و ذكر (زكي ، 1996) أن الإعداد هو أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه .

⁸ . Magill, A, Richard; motrlearning , Boston McGraw: (Hi), fifth addiction ,1998 , p 14 .

⁹ . محمد ؛ قيس عبد الجليل : فاعلية برنامج تعليمي مقترح في إكسا بمهارة الاستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، مجلة الفتح، العدد الخمسون، ٢٠١٢ ، ص369.

¹⁰ . عبد زيد؛ ناهدة : مفاهيم في التربية الحركية، النجف الاشرف ،دار الضياء و التصميم، ط1، (٢٠٠٣) ، ص1 .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- في ضوء النتائج التي أفصت إليها الدراسة بعد اختبار الفروض وتحقق الأهداف نستنتج ما يلي :
- البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية أديلتطور ملحوظ في الأداء المهاري للاعب المعد في الكرة الطائرة وذلك في الاختبار البعدي حيث كان الإعداد من بين المركزين (3 و 2) وإلى المركز (3) ومن وضعيتي الوقوف والوثب حيث كان الفرق معنوياً وبنسبة عالية.
- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي عندما يكون الإعداد من الوقوف ومع الوثب.
- لوحظ تطور المجموعة الضابطة من خلال الفروق بين القياسين لقبلي والبعدي وذلك نتيجة الوحدات التدريبية الاعتيادية التي تخضع لها اللاعبات ضمن أنديتهم .
- احتواء البرامج التدريبية تمارين خاصة تستهدف مهارة الإعداد يؤثر إيجاباً في الارتقاء بمستوى الفريق ككل كونها المهارة الأساسية التي يعتمد عليها الهجوم في إحراز النقاط وبالتالي تحقيق الفوز ضمن المنافسات والمسابقات الرياضي .

التوصيات :

- اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها ومن خلال الاستنتاجات، وفي إطار حدود نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:
- 1) الاهتمام بوضع برامج تدريبية خاصة بالمعد على أسس علمية سليمة لتطوير الأداء المهاري للاعب المعد في الكرة الطائرة لئلا من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في الكرة الطائرة بشكل عام .
 - 2) تطبيق البرنامج التدريبي ضمن الخطط التدريبية الموضوعية لفرق الكرة الطائرة السورية للسيدات ضمن فترة الإعداد الخاص وذلك لأهميته في تطوير الأداء المهاري للاعب المعد بشكل خاص وبالتالي تطوير مستوى لعبة الكرة الطائرة بشكل عام .
 - 3) التأكيد على أهمية إجراء دراسات وبحوث علمية مشابهة خاصة بمهارة الإعداد في الكرة الطائرة لجميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين ، وضرورة اعتماد المدربين على الأسس والقواعد العلمية والابتعاد عن الارتجال في عملية بناء وتطوير فرقهم الرياضية .
 - 4) ضرورة تخصيص وقت محدد ضمن الوحدة التدريبية لأداء تمارين خاصة بالمعد وعدم الاكتفاء بالتمارين المشتركة مع الفريق .
 - 5) لابد من قيام المدربين باختبارات دورية للاعبين قبل وخلال وبعد تطبيق التدريب أو بعد تنفيذ البرامج التدريبية للوقوف على مدى التطور والانجاز لهذه التمارين والبرامج .

المراجع:

- 1 - أحمد فارس محمد صالح ،فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بـمارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين ، رسالة ماجستير ،جامعة الأزهر، غزة ، 2011 ، ص.29
- 2 . خالد عوض . فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 3 - سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة (الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد) ، بغداد ، دار دجلة للنشر ، 2010 ، ص.221
- 4- عقيل عبد الله الكاتب .الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص.23 .
- 5 - قيس عبد الجليل محمد . فاعلية برنامج تعليمي مقترح في إكساب مهارة الاستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة ، مجلة الفتح ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، العدد الخمسون ، ٢٠١٢ ، ص.369
- 6 - ناهدة عبد زيد . مفاهيم في التربية الحركية، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء والتصميم، (٢٠٠٣)، ص 1 .
- 7 -Fall, W .*Insights and Strategies for winning volleyball*, leisure ,U.S.A , 1984, p45 .
- 8 - Barbara, F .*Volleyball, Steps to Success*. Human Kinetics, Inc , USA .
- 9-Magill, A,Richard; motrlearning , Boston McGraw: (Hi), fifth addiction ,1998 , p14 .