

## Effect of physical exercises of the arms in some aspects of the special strength of volleyball players - seating

Idris Yasser Khalaf <sup>1\*</sup>

Muthanna Ahmed khalaf <sup>2</sup>

1- Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

2- Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

### Article info.

#### Article history:

-Received: 3/10/2020

-Accepted: 15/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

#### Keywords:

- . Physical exercises,
- . arms,
- . strengths,
- . special strength,
- volleyball-seating

Sports Culture Sports Culture

### Abstract

The study aimed to:

- 1- Preparation of physical exercises for the arms to develop some aspects of the special strength of the players volleyball \_ seating.
- 2- identify the impact of physical exercises for the arms to develop some aspects of the special strength of the players volleyball \_ seating.

The researcher used the experimental method and designed the control and experimental groups with pre and post tests to suit the nature and problem of the research.

The researcher identified the research community by the deliberate method of handicapped players in the game of volleyball from sitting within the umbrella of the Iraqi National Paralympic Committee / Branch Dali for the year 2019-2018, and the number (12) players, the sample of the research (12) players was selected (100 %) Of the total research community.

The researcher recommended the following:

-The use of exercises prepared by the researcher in the development of special strengths (explosive force of the muscles of the arms, the strength of the muscles of the arms, the characteristic speed of the muscles of the arms) for volleyball players - Gloss.

-To benefit from the trainers working in federations and paralympic committees of the volleyball game - seating in Iraq from the results of this study when training on the development of special strengths (explosive force of the muscles of the arms, the strength of the muscles of the arms, the characteristic speed of the muscles of the arms).

\* Corresponding Author: [Abd1997alaziz@gmail.com](mailto:Abd1997alaziz@gmail.com) , Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

## تأثير تدريبات بدنية للذراعين في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة - جلوس

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

إدريس ياسر خلف البياتي أ.د مثنى أحمد خلف المزروعي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

- تدريبات بدنية
- الذراعين
- أوجه القوة
- القوة الخاصة
- الكرة الطائرة- جلوس

الخلاصة:

وهدفت الدراسة إلى:

1- اعداد تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة\_ جلوس.

2- التعرف على تأثير تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة\_ جلوس .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملامته طبيعة ومشكلة البحث.

حدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المعاقين حركياً في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس ضمن مظلة اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى لسنة 2018- 2019 والبالغ عددهم (12) لاعب، تم اختيار عينة البحث البالغ عددها (12) لاعباً وهي تمثل (100%) من مجتمع البحث الكلي.

أوصى الباحثان بالآتي:

استخدام التدريبات المعدة من قبل الباحثان في تطوير أوجه القوة الخاصة ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطاولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ) للاعبين الكرة الطائرة - جلوس.

الاستفادة من قبل المدربين العاملين في الاتحادات واللجان البارالمبية الفرعية للعبة الكرة الطائرة - جلوس في العراق من نتائج هذه الدراسة عند التدريب على تطوير أوجه القوة الخاصة ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطاولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين).

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات، وذلك للوصول لأعلى المستويات في المجالات كافة، ولاسيما المجال الرياضي في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي.

وشهدت لعبة الكرة الطائرة\_جلوس تطوراً كبيراً وسريعاً في السنوات الأخيرة وفي الجوانب المرتبطة بها كافة ، الأمر الذي دفع إلى تغيير طابع اللعب واتسامه بدقة الأداء وسرعته ، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية ، لإن المدربين يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية من أجل أن يكون فريق الكرة الطائرة-جلوساً مميز يجب على لاعبيه إتقان الأداء بدرجة عالية من الدقة.

و تعد التدريبات البدنية للذراعين شرطا وعاملا اساسيا لضمان وتحقيق الأداء الأمثل في لعبة الكرة الطائرة -جلوس ومما لاشك فيه ان الوصول إلى الأداء الرياضي المطلوب يستلزم إعداد اللاعب وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة لإمكاناته من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والمعرفية والنفسية والتوافقية بالشكل الصحيح. (1)

وتعد أوجه القوة الخاصة التي تساهم بشكل فعال في تطوير اداء مهارات الكرة الطائرة- جلوس من خلال " تأهيل العضلات العاملة بشكل رئيس للأداء الحركي للرياضة الممارسة لتمرينات المنافسة " (1) لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على إمكانية توظيف تدريبات بدنية للذراعين والتي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة - جلوس في الوحدة التدريبية واللعب والمنافسة في سبيل تطوير بعض أوجه القوة الخاصة التي يحتاجها اللاعبين.

### 2-1 مشكلة البحث

تتميز لعبة الكرة الطائرة -جلوس بالإيقاع السريع والزحف المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة ، مما يؤدي بدوره إلى ان تتحمل الذراعين أعباء كبيرة مع إستنفاد طاقة اللاعب من حيث القوة الخاصة التي يحتاجها اللاعبين عند التحرك بإستخدام الذراعين، الأمر الذي يستوجب الإهتمام باللاعبين بإعدادهم من الناحية البدنية والمهارية، وهذا ما لاحظته الباحثان من خلال متابعته للاعبي الكرة الطائرة - جلوس في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية فرع ديالى أثناء التدريب والمباريات مما حدى بالباحثان إلى وضع تدريبات بدنية للذراعين لضمان المحافظة على مستوى الأداء من بداية المباراة إلى نهايتها من خلال محاولة تطوير بعض أوجه القوة الخاصة للذراعين للاعبي الكرة الطائرة - جلوس.

### 3-1 هدفا البحث

1- اعداد تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة\_ جلوس .

2- التعرف على تأثير تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة\_ جلوس .

### 4-1 فرضا البحث

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين (القبلي والبعدي ) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة\_ جلوس .

(1) سهيل محمد طاهر الاغا؛ تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على سرعة وتصويب الاكثر استخداما لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة؛ (اطروحة دكتوراء، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2014) ص2.

(1) عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النور ، 2011)

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين البعديين لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة\_ جلوس .

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الكرة الطائرة -جلوس المسجلين في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية الفرعية / محافظة ديالى .

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 24 / 1 / 2019 / لغاية 19 / 8 / 2019

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة التابعة للجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى

### 2- الدراسات النظرية .

### 2-1 القوة الخاصة :

يعد موضوع القوة الخاصة معيارا اساسيا للتقدم في نتائج مختلف الألعاب الرياضية ، إذ تذكر(سحر محمد سلمان ) نقلاً عن (يوري فيركوشانسكي) الذي ذكر بأن " القوة الخاصة تعد معيار رئيس للرياضي في الاتقان والتحكم بالقوة التي ينتجها الجسم والتي بدورها تحدد سرعة الحركة (حركة جسم الرياضي ) " (1) ويشير ( علي الجميلي ، 2000) بأن القوة الخاصة " ارتبطت بصفات متعددة والتي إندمجت في اكثر من صفة بدنية فظهرت مصطلحات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة التي يعتقد بعض العلماء بأنها تقع ضمن مفهوم القوة الخاصة التي يتصف بها الأداء الحركي المميز بما يتناسب مع نوع الفعالية الرياضية ويمكن إن تشمل الحركة كلها أو جزء منها " (2).

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 3-1 منهج البحث :-

من أجل التوصل إلى حقائق علمية دقيقة في حل المشكلة سيعتمد الباحثان في بحثه الحالي على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

بعد أن حدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المعاقين حركياً في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس ضمن مظلة اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى لسنة 2018- 2019، تم

(1) سحر محمد سلمان ؛ استعمال اسلوب التثقيف والتنبيه الكهربائي لعضلات الذراعين بتطوير القوة الخاصة وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بالكراسي المتحركة : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2014 ) ص 51

(2) علي الجميلي ؛ تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح لتنمية القوة الخاصة وإنجاز 50متراً سباحة حرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ، 2000 ) ص 56

إختيار عينة البحث البالغ عددها (12) لاعباً وهي تمثل (100%) من مجتمع البحث الكلي وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين عن طريق تقسيم العينة حسب الأعداد الفردية والزوجية، وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، تم إختيار عينة من مجتمع البحث والبالغة (4) لاعبين كعينة تجربة إستطلاعية.

### 3-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

#### 3-3-1 تجانس مجموعتي البحث:

عمد الباحثان إلى إجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي يكون لها تأثير في نتائج البحث وهذه المتغيرات شملت (العمر الزمني، العمر التدريبي، طول الجذع، كتلة الجسم) عن طريق إستخدام معامل الإختلاف، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (4)

تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، طول الجذع، كتلة الجسم)

معامل الإختلاف	الانحراف المعياري ع±	الوسط الحسابي س	وحدة القياس	المعامل الإحصائية المتغيرات
10.45	3.12	29.83	سنة	العمر الزمني
4.38	0.27	6.16	سنة	العمر التدريبي
6.41	4.63	72.17	سم	طول الجذع
6.10	4.21	69.00	كغم	كتلة الجسم

### 3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث.

لكي نستطيع إرجاع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعتان (التجريبية والضابطة) متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة <sup>(1)</sup>، فضلاً عن ذلك " ينبغي على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث"<sup>(1)</sup>، وعليه سيتم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في نتائج اختبارات بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة - جلوس من خلال إستخدام اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين، وكما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول(5)

(1) منال عبود عبد المجيد ؛ برنامج النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور الحركي خلال درس التربية الرياضية: (رسالة

ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ، 1995) ص 35 .

(2) ديوبولد فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس؛ (ترجمة) محمد نبيل نوفل (وآخرون) ، ط3: القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1984، ص398.

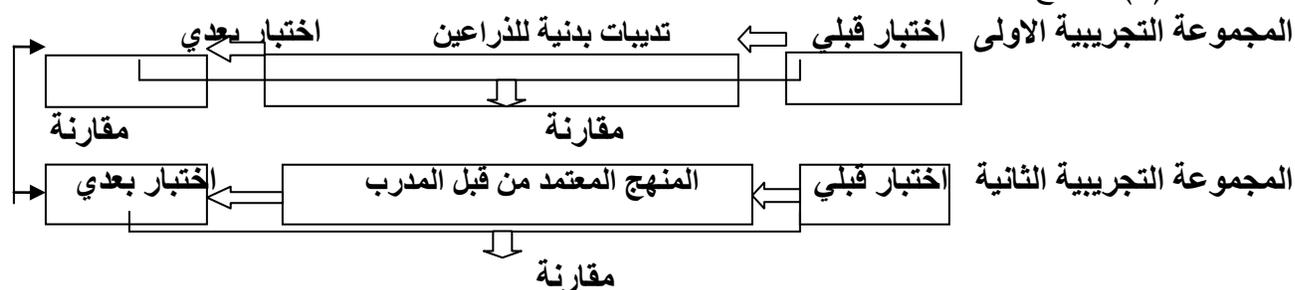
يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق لبعض أوجه القوة الخاصة و دقة مهارة الضرب الساحق القطري للاعبين الكرة الطائرة - جلوس بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

دلالة الفروق	نسبة دلالة (significance)	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
			(ع±)	س	(ع±)	س		1	2
غير معنوي	0.423	1.61	0.52	4.88	0.23	4.91	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين	أوجه القوة الخاصة
غير معنوي	0.167	1.85	4.89	38.92	4.16	39.52	تكرار	مطاوله القوة لعضلات الذراعين والصدر	
غير معنوي	0.233	1.93	0.74	5.97	0.39	5.95	تكرار/ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر	

### 3-4 التصميم التجريبي :

يتضمن بناء التصميم التجريبي الإجراءات التي يستخدمها الباحثان لإثبات الفروض التي وضعها ، فالتصميم عبارة " عن خطة وهيكل واستراتيجية البحث التي يمكن بواسطته التوصل إلى إجابات لأسئلة البحث وضبط المتغيرات "(2) .

لذلك إعتد الباحثان على التصميم التجريبي " للمجموعات المتكافئة ذات الإختبار القبلي والبعدي"(1) ، والشكل (1) يوضح ذلك .



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

### 3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

- تحليل محتوى المصادر والمراجع العربية والأجنبية، - شبكة المعلومات الدولية ( الأنترنيت)، استمارة جمع البيانات، المقابلات الشخصية، الإختبارات والقياسات: أ/ إختبارات بعض أوجه القوة الخاصة، ب/الإختبار المهاري : ( إختبار دقة مهارة الضرب الساحق القطري للاعبين الكرة الطائرة - جلوس ).

### 3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

(3) احمد الخطيب ؛ البحث العلمي والتعليم العالي : ( الأردن ، دار المسيرة للنشر ، 2003 ) ص53  
 (1) رجاء محمود أبو علام ؛ مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية : ( القاهرة : دار النشر للجامعات ، 2004 ) ص209 .

ملعب قانوني للكرة الطائرة - جلوس، شريط قياس معدني بطول (15) متر، شريط لاصق، طباشير ملون، كرات طائرة قانونية عدد 10 نوع ميكاسا، صافرة، حبال مطاطية بطول (1)م وبعده (6) حبال، دمبلص زنة (4) كغم، كرات طبية ذات أوزان متنوعة من (1-3)كغم وبعده 12 كرة لكل وزن، بار حديدي قانوني، أقراص حديدية بأوزان مختلفة، مسطبة حديدية ( Bench ) خاصة للمعوقين، حمالات حديدية، ساعات إيقاف.

### 7-3 تحديد متغيرات البحث واختباراتها: -

من أجل تحديد أوجه القوة الخاصة والاختبارات والقياسات المناسبة للاعبين الكرة الطائرة - جلوس ، قام الباحثان بتحليل محتوى بعض المصادر والدراسات السابقة (دراسة محمد وليد الخشالي ، 2012 )<sup>(2)</sup> و(دراسة ثامر غانم داود ، 2009)<sup>(3)</sup> و(دراسة أياد محمد عبدالله وثامر غانم داود ، 2016)<sup>(4)</sup> مع الأخذ بآراء السادة أعضاء اللجنة العلمية وكما يأتي :

### 3-7-1 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة للاعبين الكرة الطائرة - جلوس

- القياسات الجسمية ( طول الجذع، كتلة الجسم )

- اختبارات أوجه القوة الخاصة وشملت ( اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر ، اختبار لقياس مطأولة القوة لعضلات الذراعين والصدر ، اختبار لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين).

### 3-7-2 مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة:<sup>(1)</sup>

3-7-2-1 القياسات الجسمية :

3-7-2-1-1 قياس كتلة الجسم:

يجلس اللاعب على الميزان وهو مرتدي اللباس فقط، ويتم قياس كتلة جسمه لأقرب نصف كيلو غرام

### 3-7-2-1-2-6-3 قياس طول الطرف العلوي:

(2) محمد وليد شهاب الخشالي ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة جلوس المتقدمين ( أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012 )  
(3) ثامر غانم داود محمد الصوفي ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح بالتوقيت ( الصباحي و المسائي) في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومهارات الكرة الطائرة للمعاقين: ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2009 )  
(4) اياد محمد عبدالله وثامر غانم داود ؛ أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في قذف أثقل للمعوقين - فئة الجلوس : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 12 ، العدد 42 ، 2016 )

(1) ثامر غانم داود محمد الصوفي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص72-65

يتم قياس طول الطرف العلوي من حافة المقعد أو (الأرداف ) وحتى أعلى نقطة في الجمجمة من وضع الجلوس على مقعد (بدون ظهر) .

### 3-2-7-2 اختبارات أوجه القوة الخاصة:

1 - اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس:

هدف الإختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

الأدوات المستخدمة:

كرة طبية زنة (3) كغم عدد (3)، شريط قياس بطول (15) متراً.

مواصفات الأداء:

يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس، والجذع أو (الظهر) ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من قبل زميل بقوة مع تثبيت الكرسي بإحكام أيضاً، لمنع المختبر من الحركة أثناء رمي الكرة باليدين لأبعد مسافة ممكنة، ويوضع خط مرسوم بالطباشير أو لاصق ملون يقف المختبر خلفه ليبدأ محاولاته .

التسجيل:

- تحتسب أفضل محاولة من ثلاث محاولات تمنح لكل مختبر .
  - تحتسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب أثر تتركه الكرة على الأرض.
- 2- اختبار الاستناد الأمامي لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات حتى التعب :

هدف الإختبار:

قياس مطأولة القوة لعضلات الذراعين والصدر.

الأدوات المستخدمة:

بساط أو مسطح مستوي ، صافرة.

مواصفات الأداء:

من وضع الأنبطاح (الوجه إلى الأرض ) والكفان على الأرض على جانبي الصدر والركبة أو الركبتان على الأرض أيضاً، من هذا الوضع يقوم المختبر بفرد الذراعين كاملاً للوصول إلى وضع الأنبطاح المائل، ثم

العودة مرة أخرى إلى الوضع الابتدائي، يكرر هذا العمل إلى أقصى عدد ممكن (لحد التعب) وعدم إمكانية المختبر أداء أي تكرار.

#### الشروط:

- لا يسمح بفترات راحة بينية.
  - يجب فرد أو (مد) الذراعين كاملاً.
  - يجب لمس الصدر للأرض.
  - يجب أن يكون الجسم خالياً من أي تقوسات ويكون الجسم مستقيماً.
- التسجيل: تحتسب عدد التكرارات الصحيحة التي يحققها المختبر.

#### عدد المحاولات:

- يعطى لكل مختبر محأولتين ويحسب أفضلهما.
- 3- اختبار الضغط من الإستلقاء على المسطبة المستوية ( Bench Press ) لأداء أثر عدد من التكرارات خلال (10) ثانية<sup>(1)</sup>.

الهدف من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر .  
الأدوات المستخدمة : بار حديدي (Bar) زنة (20) كغم ، وحمالات حديدية ، وأقراص حديدي بأوزان مختلفة ، ومسطبة حديدية ( Bench ) خاصة للمعوقين ، وساعات إيقاف وصافرة .

مواصفات الأداء : يأخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المسطبة مع ربطه بحزام لضمان الثبات أثناء الأداء ، يوضع القضيب الحديدي فوق الحمالات ، ويتم وضع ثقل بوزن يعادل شدة قدرها ( 70% ) من الشدة القصوى ، ويبدأ الإختبار برفع الثقل من فوق الحمالات بعد سماع المختبر للصافرة ، إذ يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً ومحأولته أداء أكبر عدد ممكن التكرارات خلال (10) ثانية .

التسجيل : تحتسب للمختبر عدد التكرارات التي يحققها خلال (10) ثانية ويمنح المختبر محأولة واحدة فقط.

تحذيرات الأمان : يجب تواجد مساعدين أو أكثر ( للسلامة ) أثناء تنفيذ المختبر محأولاته لمساعدته في حالة عدم إستطاعته رفع الثقل .

#### 3-8 الإجراءات التنظيمية والإدارية .

(1) اياد محمد عبدالله وثامر غانم داؤد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 11 .

قام الباحثان بإعطاء محاضرات تعريفية للمدرب وكأنت عن تنفيذ الوحدات التدريبية لغرض شرح الطريقة المستخدمة لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة ودقة مهارة الضرب الساحق القطري للاعبين الكرة الطائرة - جلوس وتوضيحها مع بيان أهداف كل وحدة تدريبية ومضامينها ومحتوياتها . وتضمنت هذه المحاضرات التعريفية ما يأتي :-

- شرح كيفية تنفيذ التدريبات البدنية للذراعين وأوجه الإختلاف بينها وبين البرنامج المتبع من المدرب مع المجموعة الضابطة .

- حث المدرب على الأخذ بالتمارين المقترحة وضرورة تطبيقها ، وما هو مطلوب إزاءها والتحضير والإستعداد لها بشكل جيد من أجل أن تؤدي الغرض المطلوب بعد تعاون الجميع وتفهمهم.

- تهيئة المستلزمات والأدوات التي تحتاجها التجربة .

- التأكيد على إستثمار كامل الوقت لإشغال اللاعبين بالتدريبات اللازمة.

- تنظيم القاعة بحسب متطلبات الوحدات التدريبية.

وقام الباحثان بإجراءات تنظيمية متعددة لتلاءم سير وتطبيق العملية التدريبية ، وكأنت على النحو الآتي :-

- تهيئة قوائم بأسماء عينتي البحث (التجريبية والضابطة)

- تهيئة متطلبات الحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم.

- تهيئة وتعريف فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها وطريقة تنفيذ الإختبارات وضبطها.

- ولتسهيل الإجراءات الإدارية تم مفاتحة اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى كجهة معنية ومستفيدة من البحث من خلال كتاب تسهيل مهمة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت للحصول على الموافقات الرسمية لتطبيق البحث على العينة المطلوبة والمتمثلة بلاعبين الكرة الطائرة - جلوس.

### 3 - 9 التجربة الإستطلاعية الخاصة بالتدريبات البدنية للذراعين .

إن التجربة الإستطلاعية هي عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف إختيار أساليب البحث وادواته " <sup>(1)</sup> ، قام المدرب وبإشراف الباحثان بإجراء التجربة

(\*) فريق العمل المساعد تألف من :

- جاسم محمد / بكالوريوس تربية رياضية / مدرب الكرة الطائرة -جلوس في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى.

- أوراس عدنان حنوش / دكتوراه تربية رياضية/ اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية/ فرع ديالى

- سيف الدين حارث ابراهيم / دكتوراه تربية رياضية / اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية/ فرع ديالى

(1) مجمع اللغة ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : ( القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 ) ص 79 .

الإستطلاعية على (4) لاعبين من ضمن عينة البحث الأساسية في 8-2019/6/9، وهدفت التجربة الإستطلاعية إلى ما يأتي:-

- 1- إمكانية المدرب وفريق العمل المساعد على تطبيق (التدريبات الخاصة بالذراعين لعينة البحث).
  - 2- كيفية إنسيابية العمل وتنظيم اللاعبين في القاعة .
  - 4 - صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وتوفير شروط الأمان لسلامة اللاعبين.
  - 5 - قدرة أفراد العينة على تطبيق التدريبات الخاصة .
  - 6- تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ التجربة الرئيسة.
  - 7- تحديد زمن الأداء والتكرارات لكل لاعب.
  - 8- تكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.
- ولقد نفذت هذه التجربة في المكان ذاته كذلك تحت الظروف نفسها التي يتوخى الباحثان حدوثها عند تطبيق منهاجه التدريبي على عينة بحثه .

### 3-10 إجراءات البحث الميدانية.

تمثلت إجراءات البحث بالإختبارات القبلية ، وتطبيق التدريبات البدنية للذراعين على عينة البحث (تجربة البحث الرئيسة ) ومن ثم إجراء الإختبارات البعدية وكما يأتي :-

**3-10-1 الإختبارات القبلية :** قام الباحثان بإجراء الإختبارات القبلية لاختبارات بعض أوجه القوة الخاصة في (2019/6/11)..

**3-10-2 تجربة البحث الرئيسة :**

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الإختبارات القبلية قيد الدراسة تم تنفيذ التدريبات البدنية للذراعين على المجموعة التجريبية، وإستمرار المجموعة الضابطة بتطبيق نفس البرنامج الذي اعده المدرب ولمدة من 2019/6/16 ولغاية 2019/8/17 ، وتم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ التدريبات الخاصة :-

- زمن الوحدة التدريبية الكلي (120) دقيقة
- نفذت المجموعة التجريبية التدريبات البدنية للذراعين في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية سيتم تنفيذها في (8) أسابيع اي ضمن البرنامج الذي يتكون من (24) وحدة تدريبية .

- تم استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنفيذ التدريبات البدنية للذراعين.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين التمارين في التجربة الإستطلاعية من خلال إرجاع النبض (120-130) نبضة / دقيقة للراحة بين التكرارات وكذلك إرجاع النبض (90\_100) للراحة بين التمارين .
- تم التحكم بحمل التدريب اعتماداً على الحجم ، اي التغيير في عدد التكرارات وثبتت كل من الشدة والراحة
- تم تطبيق البرنامج التدريبي في مرحلة الأعداد الخاص .
- تموج الحمل المستخدم (2 : 1).

**3-10-3 الإختبارات البعدية:** قام الباحثان بإجراء الإختبارات البعدية بناءً على الإختبارات القبلية التي قام بها الباحثان لاختبارات بعض أوجه القوة الخاصة في يوم الاثنين الموافق 2019./8/19

**3-11 الوسائل الإحصائية:-**

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية<sup>(1)</sup>: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات (t) للعينات المترابطة، اختبارات (t) للعينات المستقلة).

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .**

**4-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض أوجه القوة الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتحليلها.**

**4-1-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض أوجه القوة الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتحليلها.**

الجدول ( 6 )

إلأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في بعض أوجه القوة الخاصة للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	مستوى دلالة (significance)	قيم (ت) المحسوبة	فرق الأوساط الحسابية	البعدى		القبلي		وحدة القياس	الإختبارات والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة الخاصة
				±ع	-س	±ع	-س		
معنوي(*)	0,003	5,34	0,95	1,17	5,86	0,23	4,91	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
معنوي(*)	0,000	4,31	5,91	4,98	45,43	4,16	39,52	تكرار	مطوالة القوة لعضلات الذراعين
معنوي(*)	0,001	5,16	1,37	0,62	7,32	0,39	5,95	تكرار /ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS : ( عمان ، دار جرير للنشر ، 2010) ص268.

(\*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0,05)

يتبين من الجدول ( 6 ) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل أوجه القوة الخاصة المدروسة للمجموعة التجريبية (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (5.34, 4.31, 5.16 ) وقيم مستوى المعنوية (significance) البالغة (003,0, 000,0, 001,0) على التوالي عند درجة حرية (5) ، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي ولصالح إختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ يشير (محمد خير سليم ،2010) إلى أن " قيمة (significance) إذا كانت أكبر أو تساوي نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، أما إذا كانت قيمة (significance) أصغر من نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على معنوية الفروق " (1).

4-1-2 عرض نتائج الفروق(ت) بين إختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض أوجه القوة الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتحليلها.

الجدول ( 7 )

الإوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة الخاصة للمجموعة الضابطة.

دلالة الفروق	مستوى دلالة (significance)	قيم (ت) المحسوبة	فرق الإوساط الحسابية	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الإختبارات والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة الخاصة
				±ع	-س	±ع	-س		
غير معنوي	0,123	1,71	0,07	1,26	4,95	0,52	4,88	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
غير معنوي	0,241	1,44	0,23	4,14	39,15	4,89	38,92	تكرار	مطأولة القوة لعضلات الذراعين
غير معنوي	0,119	1,37	0,13	0,58	6,10	0,74	5,97	تكرار /ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

يتبين من الجدول ( 7 ) ما يأتي:

- عدم معنوية الفروق بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل أوجه القوة الخاصة للمجموعة الضابطة (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (1.71, 1.44, 1.37 ) وقيم مستوى المعنوية

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ المصدر السابق ، ص 268.

(significance) البالغة (0.123 , 0.241 , 0.119) على التوالي عند درجة حرية (5) ، وهي أكبر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على عدم معنوية الفروق بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي .  
**4-1-3 عرض نتائج الفروق (ت) بين الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبيــــــــة والضابطة في بعض أوجه القوة الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتحليلها .**

#### الجدول (8)

الإوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج إختبارين البعديين في بعض أوجه القوة الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

دلالة الفروق	مستوى دلالة (significance)	قيمة (ت) المحسوبة	فرق الإوساط الحسابية	البعدي للضابطة		البعدي للتجريبية		وحدة القياس	الإختبارات والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة الخاصة
				±ع	-س	±ع	-س		
معنوي <sup>(*)</sup>	0,039	3,55	0,91	1,26	4,95	1,17	5,86	متر	القوة الإنفجارية للذراعين
معنوي <sup>(*)</sup>	0,015	3,64	6,28	4,14	39,15	4,98	45,43	تكرار	مطأولة القوة للذراعين
معنوي <sup>(*)</sup>	0,003	5,36	1,22	0,58	6,10	0,62	7,32	تكرار /ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

(\*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0.05)

يتبين من الجدول ( 8 ) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج إختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية في بعض أوجه القوة الخاصة للمجموعة الضابطة (القوة الإنفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (3.55 ، 3.64 ، 5.36) وقيم مستوى المعنوية (significance) البالغة (0.039, 0.015, 0.003) على التوالي عند درجة حرية (10) ، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج إختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح نتائج إختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

#### 4-2 مناقشة نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة - جلوس .

أظهرت نتائج إختبارات القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول ( 6 ) وجود فروقاً معنوية في نتائج إختبارات بعض أوجه القوة الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح إختبارات البعدي .  
ويتبين من الجدول ( 7 ) عدم وجود فروق معنوية في نتائج إختبارات بعض أوجه القوة الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .  
ومن خلال الجدول ( 8 ) يتبين وجود فروقاً معنوية بين نتائج إختبارات كل أوجه القوة الخاصة المدروسة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح إختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في أوجه القوة الخاصة ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ) ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية إلى أن التدريبات المعطاة كانت مقننة بأسلوب علمي مبني على تطبيق مبادئ وأسس التدريب لكل وجه من أوجه القوة الخاصة قيد البحث ، إذ تركز تلك التدريبات على العضلات العاملة بشكل رئيس والتي ترتبط بالأداء الحركي المطلوب والمتمثل بمهارة الضرب الساحق القطري للاعب الكرة الطائرة - جلوس . وهذا يتفق مع ما ذكره (ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 1997) بأن " التدريب الحديث يتميز بزيادة الإتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي " (1) فضلاً عن ذلك فإن " التدريبات المتخصصة لها تأثيراً مباشراً وفعالاً في العملية التدريبية وتستخدم وسيلة رئيسة لتطوير الصفات البدنية والأداء المهاري " (2).

والتدريبات المستخدمة من قبل الباحثان بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ساعدت في تقليل زمن الانقباض العضلي وزيادة سرعة العمل ومن ثم الحصول على أعلى إنقباض عضلي والحصول على أعلى قوة والتي ظهرت من خلال رمي الكرة الطبية بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة ، وهذا يتفق مع ما ذكره (مفتي ابراهيم حماد ، 1998) من أنه " كلما قصرت فترة إنقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكأن معدل سرعة إنقباض أعلى وكلما زادت فترة إنقباض العضلي كلما نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة إنقباض " (4)

وبناءً على ما تقدم يرى الباحثان أن التطور الذي حصل في أوجه القوة الخاصة للاعب المجموعة التجريبية كأن نتيجة تنفيذ التدريبات وفقاً لأسلوب منتظم ومستمر وبما ينسجم مع الشروط والإسس العلمية في التدريب الرياضي التي إعتدها الباحثان في تنظيم تلك التدريبات من حيث الحمل التدريبي كذلك التزم العينة في تطبيق ما هو مطلوب بشكل جيد ومنتظم .

أما عدم حصول نفس التطور مع أفراد المجموعة الضابطة يعود إلى أن البرنامج المعد من قبل المدرب لم يبنى على الإسس العلمية ليكون متكافئاً ومتربطاً بحيث ينعكس ذلك على مستوى اللاعبين وادائهم سواء كان بالصيغ الفردية أم الفريق بشكله الجماعي ، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد رضا ، 2008) " بأن تطبيق برنامج تدريبي تقليدي بدون زيادة متدرجة يؤدي إلى ضعف وتقليل من التأثير التدريبي على الرياضي " (2)

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والإسس الفسيولوجية : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ص 14

(2) ريسان خريبط مجيد ؛ تخطيط وتقييم التدريب الرياضي : ( عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2001 ) ص 104

(4) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ) ص 138

(2) محمد رضا الدماغه ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2 : ( بغداد ، دار الكتب والوثائق ،

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات تتلخص في:

- أن التدريبات المستخدمة احدثت تطورا واضحا للمجموعة التجريبية في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي الكرة الطائرة - جلوس عند مقارنة نتائجها بين الإختبارين القبلي والبعدي .
- ضعف تأثير المنهج المتبع من قبل المدرب مع المجموعة الضابطة في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي الكرة الطائرة - جلوس عند مقارنة نتائجها بين الإختبارين القبلي والبعدي .
- أن المجموعة التجريبية حققت تقدماً في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي الكرة الطائرة - جلوس عند مقارنة نتائجها مع الأختبارات البعدية للمجموعة الضابطة.

### 5-2 التوصيات:

أوصى الباحثان بالآتي:

- استخدام التدريبات المعدة من قبل الباحثان في تطوير أوجه القوة الخاصة ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطاولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ) للاعبي الكرة الطائرة - جلوس.
- لإستفادة من قبل المدربين العاملين في إلتحادات واللجان البارالمبية الفرعية للعبة الكرة الطائرة - جلوس في العراق من نتائج هذه الدراسة عند التدريب على تطوير أوجه القوة الخاصة ( القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطاولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين).

## المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- احمد الخطيب ؛ البحث العلمي والتعليم العالي : ( الأردن ، دار المسيرة للنشر ، 2003).
- ايداد محمد عبدالله وثامر غانم داؤد ؛ أثر إستخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في كذف النقل للمعوقين - فئة الجلوس : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 12 ، العدد 42 ، 2016).
- ثامر غانم داؤد محمد الصوفي ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح بالتوقيت ( الصباحي و المسائي) في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومهارات الكرة الطائرة للمعاقين : ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2009 ).
- ديوبولد فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ؛ ( ترجمة ) محمد نبيل نوفل ( وآخرون ) ، ط3: (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1984).
- رجاء محمود أبو علام ؛ مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية : ( القاهرة : دار النشر للجامعات ، 2004).

- ريسان خريبط مجيد ؛ تخطيط وتقويم التدريب الرياضي : ( عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2001).
- سحر محمد سلمان ؛ استعمال اسلوبي التنقيط والتنبيه الكهربائي لعضلات الذراعين بتطوير القوة الخاصة وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بالكراسي المتحركة : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2014).
- سهيل محمد طاهر الاغا؛ تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على سرعة وتصويب الاكثر استخداما لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة؛ (اطروحة دكتورا، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2014).
- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النور ، 2011).
- علي الجميلي ؛ تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح لتنمية القوة الخاصة وإنجاز 50مترًا سباحة حرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
- مجمع اللغة ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : ( القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984).
- محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS : ( عمان ، دار جرير للنشر ، 2010).
- محمد رضا المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2 : ( بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009).
- محمد وليد شهاب الخشالي ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة جلوس المتقدمين : ( أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012).
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
- منال عبود عبد المجيد ؛ برنامج النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور الحركي خلال درس التربية الرياضية: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ، 1995).
- Abu alula ahmed abdalfatah; altadreeb already & alusos alfeseulojia : (alqahera, dar alfeqr alarabi, 1997).
- Ahmed alkhateeb: albahith alelmi & alta'alim alali : (alurdon, dar almasera, 2003).
- Ali aljumaeli; ta'ather istekhdam gehaz tadrebi muqtarah letanmeat alkua alkhasa & ingaz 50m sebaha hura : (resalat majester, koleat altarbea alreadia, jamea'a Baghdad, 2000).
- Amer fakher shegaty; elm altadreeb alreadi – nudom tadreeb alnashe'een lel-mustawaiat alulea : (Baghdad, maktab alnoor, 2011).
- Ayad mohammed abdullah & thamer ghanem Dawood; athar istekhdan tadrebat alathkal betarikatai altadreeb alfatri murtafe'e alshedah & altekrary fe aoujoh alkua aladalia alkhasa & alenjaz fe kathaf althukol lel-moawakeen – fea'a algelous : (majalat alrafidain lel-elum alreadeah, almujalad 12, aladad 42, 2016).
- Dewbold fan dalin; manahij albahith fe altarbia & elm alnafis, (tarjamat): mohammed nabeel naufal & (akharon), t3 : (alqahira, maktabat alanjlu almasrea, 2009).

- Manal abood abid almajeed; **barnamaj alnemow alma'arefi lemadat alreadiat & altatawor alharaki khilal dars altarbia alreadia** :(resalat majester ghaer manshorah, jamea'at Baghdad, koleat altarbea alreadia, 1995).
- Mohammed khair saleem abu zaid; **altahleel alehsae'e lel-baeanat be-istekhdam barmajeat SPSS** :(aman, dar jareer lel-nashor, 2010).
- Mohammed redah almadamiga; **altatbeq almaedani lenadareat & tarauq altadreeb already**, t2 :(Baghdad, dar alkotub & alwatheq, 2009).
- Mohammed waleed shihab alkhishali; **ben'a & taqneen batareat ekhtebar leqas dekat almaharat alfania lela'ebe alkoora altaerah jeloos almutaqadimeen** :(etrohat dectorah, jamea'a Baghdad, koleat altarbea alreadia, 2012).
- Mufti Ibrahim hamad; **altadreeb alreadi alhadeeth** :(alqahera, dar alfeqr alarabi, 2010).
- Mujama'a aluga; **muajam elm alnafs & altarbea**, j1 :(alqahera, alhaea'a alama leshe'un almatabe'e alameria, 1984).
- Raja'a Mahmood abu alam; **manahij albahith alelmi fe alelum alnafsea & altarbawea** :(alqahera, dar alnasher lel-jamea'at, 2004).
- Sahar mohammed salman; **iste'emal eslubai altathqeel & altanbeeh alkarabe'leadalat aldera'aen betatwer alkua alkhasa & ta'atheruha fe baud almaharat alhejumia lelaebi ;orat alsalah belkarasi almutaharika** :(resalat majesteer, koleat altarbea albadania & elum alreadah lelbanat, jamea'at Baghdad, 2014).
- Sesan khoraebut majeed: **takhtet & taqwim altadreeb already** :(aman, dar alshurooq lel-nashor & altawze'e, 2001).
- Suhail mohammed taheer al-aga; ta'ather tadrebat altaqafuq aladali alasabi ala sura'at & tasweb alakthar istekhdaman lenashe'e koorat alkaabam tahat 16 sanah **:(etrohat dectorah, koleat altarbea alreadia, jamea'a aleskandariah, 2014).**
- Thamer ghanim dawood mohammed alsoufi; **athar barnamaj tadrebi muktarah beltawqet (alsabahi & almasaei) fe baud anasor aleaka alkhasa & maharat alkura altaera lel-mua'akin** :(etrohat dectorah, koleat altarbia alreadia, jamea'a almosul, 2009).