

تأثير منهم تدريبي مقترح لتطوير المهارات الأساسية للاعب الكرة الطائرة

م.م. لبيب زويان مصيخ

قسم التربية الرياضية / كلية التربية / جامعة الأنبار

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ أهمية البحث:

في الآونة الأخيرة لقد حصل تطور واسع في أشكال التدريب ومستوياته من قبل العديد من الخبراء والمدربين مما يتيح الفرصة في استخدام متطلبات جديدة ومتطورة في عمليات التدريب البدني والمهاري لغرض رفع كفاءة الرياضيين إلى مستوى أفضل مما كان، والتعرف على أساليب تدريبيية سليمة ومناسبة في طرق الأداء لإظهار قيمتها وتأثيرها على مستوى التطور الذي سيحصل عليه اللاعب خلال فترات التدريب، "فالتكيف الصحيح لأسلوب معين والذي يناسب فعالية معينة يعتمد على تفهم العوامل الأساسية التي لها صلة بالمهارة المختارة".^١

وتعد الكرة الطائرة من الفعاليات التي تأتي في مقدمة لائحة الألعاب الدولية والاولمبية، إذ تحتاج إلى إمكانيات بدنية عالية لأداء الحركات الفنية للمهارات الهجومية والدفاعية بالشكل الجيد مما يتطلب زيادة الجهد التدريبي وإبداء المجهود العالي في المنافسات، وكذلك تسمح للاعبين بالتدريب والتسابق في المهارات الأساسية لهذه الرياضة، فضلاً عن أن التنافس مع الفرق الأخرى هو روح الرياضة الجماعية، لذلك فإن هذه المهارات الأساسية للعبة لكرة الطائرة يتعين تطويرها قبل التقدم لخوض مسابقات الفرق.

لذا أراد الباحث إيجاد الطريقة العلمية الصحيحة في رفع القدرات البدنية الأساسية التي لها الأثر الفعال في أداة أهم المهارات التي لها الدور الأساسي في رفع نتيجة المباراة بإعطاء بعض التدريبات البدنية والمهارية التي تخدم في رفع الأداء وتطوير هذه اللعبة الجماهيرية إلى المستوى المطلوب.

٢-١ مشكلة البحث:

بعد الإطلاع على أندية محافظة الأنبار ومن خلال المشاركات الميدانية. حصول اغلب الفرق على نتائج المتدنية وقلة المشاركات في البطولات المحلية بسبب الضعف الفني لبعض الفرق وخلال له لاحظ الباحث أن هناك ضعف في الأداء المهاري والبدني، ولذي يمكن تطوير في ضع برنامج تدريبي مقترح.

^١ عباس السامرائي. عبد الكريم السامرائي ؛ نقابات تدريبيية في طرائق تدريس التربية الرياضية : مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١. ص ١٥٢

١-٣ أهداف البحث:

التعرف على الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية والبدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين الكرة الطائرة.

معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير القدرات البدنية والمهارات للاعبين الكرة الطائرة.

١-٢ فروض البحث:

يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في تطوير المهارات الأساسية والبدنية للاعبين الكرة الطائرة.

هناك اثر ايجابي للمنهج المقترح في تطوير القدرات المهارات والبدنية.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: اللاعبين الذين يمثلون أندية محافظة الأنبار بالكرة الطائرة للأعمار (١٦-٢٠) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني: القاعات الرياضية في الرمادي وجامعة الانبار.

١-٥-٣ - المجال الزمني: يمثل الفترة الزمنية من ١ / ٣ / ولغاية ١ / ٦ / ٢٠٠٥.

الباب الثاني**٢ الدراسات النظرية****٢-١ التعلم والتدريب:**

إن التحسن الواضح في الحركات الإرادية يتبع مبدئين عامين هما:

– مبدأ التحسن من الرأس إلى القدمين Caudal Prwciac – Cephalo والذي يشترط بان التحسن يبدأ بالرأس ثم الرقبة وعضلات الذراعين ثم الجذع والرجلين.

– مبدأ التحسن المحوري Principle Proximo Distal والذي يقول أن التحسن يبدأ من

محور الجسم ثم الطبقات الأبعد وصولاً إلى سطح الجسم. ١

من ناحية المهارات الحركية فهناك دلائل واضحة بان المحيط الغني بمثيرات اللعب والاكتشاف يمكن أن

تسرع من عملية الوصول إلى درجات متقدمة للأداء، وان كان التدريب هو تكرار الممارسة الحركية لغرض تنمية

القدرة على الإنجاز الحركي بما يتطلب من تكييف وظيفي عضوي فمن الممكن أن ندرك أن أهمية أن يكون هذا الأداء

الحركي صحيحاً شكلاً وموضوعاً وذلك من خلال التعلم. ٢

^١ تطور السيطرة الحركية خلال العمر (٢٠٠٦ <http://www.iraqacoad.org/Member/yarub>).

^٢ سليمان علي حسين ؛ المدخل الى التدريب الرياضي : الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ ص٩.

ويرتبط التدريب بالتعلم ارتباطاً وثيقاً، إذ أن عملية التعلم تعد من الأسس الهامة في التدريب. كما ذكر (Schmidt A, 1991) بأن التعلم هو مجموعة من العمليات المترابطة بالتدريب والخبرة والذي يقود إلى التغيرات الثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الأداء المهاري. ١ إن أشكال الحركات الرياضية لها صفات متساوية وهي التأثير على الإنسان لتمكّنه من التدرج على قبول التدريب الذي يحافظ على نشاط عمل الأجهزة الوظيفية للجسم ويقدم أحسن الإمكانيات للراحة وكذلك لإعادة القوى الفعلية وإبعاد التوتر. ٢ وأن التعلم سلسلة من التغيرات تحدث خلال خبرة معينة مكتسبة لتعديل السلوك للإنسان، وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة. ٣ وهنا نستفيد من أهمية التعلم في التدريب وتكمن هذه العملية باستخدام التمارين.

يعد التمرين من أهم الوحدات الأساسية لإيصال الرياضي أو المتعلم إلى تطوير المهارات المطلوبة، ويؤدي في أوقات وأماكن مختلفة حسب متطلبات المهارة ويرى (بسطيوسي وعباس احمد، ١٩٨٤) إن التمرين عبارة عن حركات منظمة وهادفة وتحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والمهارية في مجال الحياة والرياضة. ٤

٣-٢ القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية هي من أنواع القوة العضلية ويميزون بينها وبين القوة المميزة بالسرعة وما تتصف به من خصائص فضلاً عن أساليب التدريب، حيث وجد أن القوة الانفجارية هي نوع من أنواع القوة العضلية التي تتميز بوسائل تنميتها وتدريباتها الخاصة.

وهي من أنواع القوة العضلية المهمة جداً في معظم الأنشطة الرياضية حيث درس هذا الموضوع الكثير من المختصين ومضوا يتسابقون في كيفية تطوير هذا النوع من القوة ومدى علاقتها في تطوير المستوى في الأداء الرياضي وكثيراً ما دار النقاش بين الباحثين حول من يعد القوة الانفجارية هي القوة نفسها القوة المميزة بالسرعة. ٥

٣-٢ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

٣-٢-١ المناولة (التمرير):

تعد المناولة من العناصر الرئيسية والأساسية للتكنيك في لعبة الكرة الطائرة وهي المهارة الأولى التي تعلم للمبتدئين، ففي لعبة الكرة الطائرة التمرير وهي روح الهجوم الضرب الساحق، ومميزات اللاعب المعد الجيد من

¹ Schmidt A. Richard .motor learning and performance. Human kinetics book chmping ill Inois .1991.p.115.

^٢ كورت ماينل؛ التعلم الحركي: ترجمة عبد علي نصيف، ط١، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ص٢٣.

^٣ وجية محبوب واخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: بغداد، مطبعة وزارة التربية، ٢٠٠٠ص٣٤.

^٤ بسطيوسي احمد وعباس احمد؛ طرق التدريس في مجال التربية: الموصل، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤ص٢٣٥.

^٥ محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي. ط٢: القاهرة دار المعارف، ١٩٩٢ص٢٨.

الأمر الصعبة والمهمة جداً في هذه اللعبة ونرى أن الفريق يستطيع من التغلب على أكثر الصعوبات والأخطاء التي يقوم بها الفريق أثناء الاستقبال والدفاع عن الملعب وإعدادها بدقة متناهية من خلال التمرين المتواصل وقبل كل شيء الخبرة طويلة والمقدرة الحركية في التدريب. ١

٢-٣-٢ استقبال الإرسال:

يعد استقبال الإرسال أو الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية المهمة فلهذا كان استقبال الكرة بالذراعين من الأسفل في الحقيقة اسلم طريقة لاستقبال الإرسال في الوقت الحاضر ويستعمل هذا النوع حوالي ٩٥ ٪ وفي الوقت الحاضر تم اعتماد الاستقبال من الأعلى أيضاً.

ولتعلم مهارة الدفاع عن الإرسال وجوب التركيز والانتباه عند أداء هذه المهارة في ظروف اللعب المختلفة. ٢

٣-٣-٢ الإرسال :

هو محاولة وضع الكرة في حالة اللعب وبدون الإرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب ويستطيع اللاعب وحده أن يحصل على نقطة مباشرة دون أن يبذل فريقه أي مجهود فان خسارة الإرسال يعني فقدان الفريق عنصر المبادرة لتسجيل النقاط وحصول الخصم عليها ، وقد اخذ الإرسال الساحق الذي بدأ يأخذ مكاناً مميزاً في اللعب ويؤدي بقوة وسرعة الذراع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي وقدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الخصم.

٤-٣-٢ الضرب الساحق:

إن الضرب الساحق في أدائه إلى أعلى درجات القوة المركزة والسرعة والتوافق العضلي والدقة العالية التي تشبه الرمي في كرة اليد. وتعتبر هذه المهارة احد الناصر الهجومية المهمة في الكرة الطائرة وتعتمد بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم من التصرف بتنوع الضرب بحسب ظروف متطلبات اللعب ويحتاج إلى التحمل لأداء عدد غير محدد من الضرب أثناء المباراة الواحدة كما يحتاج إلى رشاقة ومرونة عالية أثناء التحليق والقفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط، إذ يجب على اللاعب امتلاك مقدرة لتفادي حائط الصد ويتكون من الضرب الساحق من (الموجة، بالدوران، بالذراع، الخطاف). ٣

٥-٣-٢ حائط الصد (البلوك):

يعد حائط الصد النواة الأساسية للفريق للدفاع عن الملعب وفي حالة عدم مقدرة اللاعب على تشكيل حائط الصد الفعال لإرجاع الكرات الشديدة وبشكل سليم فإنه سوف يؤثر على اللاعبين الخلفيين المسؤولين على حماية الملعب الخلفي.

^١ عقيل عبد الله الكاتب ؛ المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٧، ص٤١

^٢ عقيل عبد الله الكاتب ؛ (مصدر سبق ذكره) ص٧٩

^٣ عقيل عبدالله الكاتب ؛ (مصدر سبق ذكره) ص٩٣

ويعتمد على قوة القفز وطول اللاعب وقد اعتمدت فرق المستوى العالي على وضع بعض اللاعبين المختصين حائط للصد واختيار الأفضل والذي يتلاءم وأداء هذه المهارة، ويتكون من (حائط الصد بلاعب واحد، حائط الصد بلاعبين وهذا الأفضل، حائط الصد بثلاث لاعبين).

٢-٣-٦ الدفاع عن الملعب:

يعد الدفاع عن الملعب احد المهارات الدفاعية الأخرى المهمة ضد الضربات الساحقة القوية أو الخداع ويعد الخطوة الأولى لبناء الهجوم المضاد ضد الخصم وهو متعلق بالإضافة إلى المقدرة التكتيكية للاعب إلى معرفته بالتكتيك الجماعي الذي ينفذه الفريق كما أن معرفة وقوف اللاعبين داخل الملعب وحماية المهاجم وحائط الصد يساعد لاعب الدفاع عن الملعب وأنه يختلف عن مهارة الدفاع أثناء الوقفة الأساسية ١.

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءات الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع متطلبات اجراء هذا البحث ولطبيعة مشكلته .

٣-٢ عينة البحث

قام الباحث باختيار العينة المتكونة من (١٢) لاعبا من لاعبي أندية محافظة الأنبار في الكرة الطائرة والذين تبلغ اعمارهم من (١٦- ٢٠) سنة وتم اختيار العينة وفق الطريقة العمدية لكونها تتلائم مع مجريات البحث. وتم اجراء اختبارات التجانس والاختبارات القبلية والبعدية لافراد العينة للحصول على المعلومات المطلوبة.

٣-٣ تجانس العينة :

قام الباحث باخذ المتغيرات التالية (الطول والوزن والعمر) وتم اجراء التجانس حول هذه المتغيرات مما حققته المعالم الاحصائية نسبة تجانس عالية .

٣-٤ الوسائل والادوات المستخدمة:

تعد ادوات البحث وسائل اساسية لا بد لاي باحث ان يعتمد عليها من اجل التوصل

إلى النتائج المطلوبة وتحقيق أهداف البحث.٢

^١ عقيل الكاتب ؛ مصدر سبق ذكره ص٤٥

^٢ نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : بغداد ، ٢٠٠٤، ص٧٥.

٣-٤-١ وسائل جمع البيانات

المصادر العربية والاجنبية .

استمارة استطلاع آراء الخبراء .

الاختبار والقياس.

٣-٤-٢ الادوات المستخدمة

ملعب للكرة الطائرة مع كرات طائرة عدد (١٢) .

جدار ثابت .

شواخص .

شريط قياس .

شريط لاسق .

كرات طبية زنة (٦) رطل عدد (٢) .

ساعة توقيت

جهاز قياس الطول والوزن

٣-٥ تحديد الاختبارات المستخدمة :

الاختبارات البدنية ٣-

١-٥

رمي كرة طبية للامام.

القفز الى الأعلى من الثبات.

الجري لمسافة (٢٠م) ٣-

الاختبارات المهارية ١-٥

الإرسال الكابس إلى مراكز محددة .

الضرب الساحق إلى مراكز محددة .

مناولة الكرة إلى دوائر على جدار.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج افراد العينة المختارة وذلك لمعرفة مدى

صلاحية الاختبارات وفهم العينة للاختبارات المستخدمة في البحث ، وكانت النتائج جيدة ومفهومة لدى العينة.

٣-٧ الاختبار القبلي :

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية تم اجراء الاختبارات على افراد العينة و ثم الحصول على النتائج المطلوبة للاختبارات من قبل الباحث إذ تم اعطاء المهارات البدنية و ثم الاختبارات المهارية .

٣-٨ المنهج التدريبي :

بعد اجراء الاختبار القبلي قام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي على افراد العينة والذي تمثل في وحدتان تدريبيتان في الاسبوع الواحد ولمدة تسعين يوم بواقع (٢٤) وحدة تدريبية وكانت التدريبات تجرى في تمام الساعة الحادية عشر وتنتهي في الساعة الواحدة ظهراً وتعطى التدريبات المهارية والبدنية معاً.

٣-٩ الاختبار البعدي:

بعد اعطاء التدريبات لافراد العينة ولانتهاء من الوحدات التدريبية قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية على افراد العينة وهي نفس الاختبارات التي اجريت في الاختبار القبلي ، وذلك بعد ثلاث اشهر، ومن ثم اخذ نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لتحليلها باستخدام الوسائ الاحصائية اللازمة لمناقشتها للتوصل إلى الاستنتاجات.

٣-١٠ الوسائل الاحصائية

لقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية : ١

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

١. الوسط الحسابي:

٢. النسبة المئوية : % = $\frac{X}{N} \times 100$ الجزء الكل

٣. معامل الارتباط البسيط بيرسن : ٢

$$r = \frac{\frac{\sum X_1 X_2}{N} - \left(\frac{\sum X_1}{N} \right) \left(\frac{\sum X_2}{N} \right)}{\sqrt{\left(\frac{\sum X_1^2}{N} - \left(\frac{\sum X_1}{N} \right)^2 \right) \left(\frac{\sum X_2^2}{N} - \left(\frac{\sum X_2}{N} \right)^2 \right)}}$$

^١ محمد صبحي أبو صالح ؛ الطرق الإحصائية. ط١ : عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠، ص٤٢٧

^٢ وديع ياسين حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦) ص٤٦.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تناول الباحث في هذا الباب من البحث عرض وتحليل النتائج التي تم الحصول عليها من اللاعبين الذين يمثلون عينة البحث ، والمعالجة الإحصائية التي استخدمت لغرض الوصول إلى النتائج النهائية فضلاً عن مناقشة تلك النتائج لمعرفة مدى تطابقها مع أهداف البحث و فروضه .

٤-١ عرض وتحليل الاختبارات البدنية ومناقشتها:

جدول (١) الاختبارات البدنية

ت	الاختبارات البدنية	المعدل الاختبار القبلي	المعدل الاختبار البعدي
١.	القفز للأعلى من الثبات	٢٧٠ سم	٢٨٥ سم
٢.	رمي الكرة الطبية إلى الامام	٨ م	١٠ م
٣	الجري لمسافة (٢٠م)	(٣,١٠) ثا	(٣) ثا

من خلال الجدول اعلاه تم الحصول على النتائج بواسطة اجراء العمليات الاحصائية المناسبة للحصول على نتيجة الاختبار القبلي والبعدي ، وكانت معدل الاختبار القبلي للقفز إلى الأعلى من الثبات يساوي (٢٧٠سم) اما البعدي يساوي (٢٨٥سم) مما يبين ان نتيجة الاختبار البعدي حقق تقدم ملحوظ ، وكما كانت نتيجة اختبار القبلي لرمي الكرة الطبية يساوي (٨م) اما البعدي يساوي (١٠م) مما يبين ان نتيجة الاختبار البعدي حقق تقدماً ملحوظ أيضاً ، اما نتيجة اختبار الجري لمسافة (٢٠م) فكان الاختبار القبلي يساوي (٣,١٠ثا) وكان الاختبار البعدي يساوي (٣ثا) ممياً يدل على فاعلية المنهج التدريبي في رفع لياقة اللاعبين.

وهذا يدل على ان المنهج التدريبي المعدلة الأثر في تطوير ورفع المهارات البدنية الأساسية والتي لها الدور الأساسي في الأداء مهاراي للكرة الطائرة .

٤-٢ عرض وتحليل الاختبارات مهارية ومناقشتها :

جدول (٢) الاختبارات مهارية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		محاولة ناجحة	النسبة %	محاولة ناجحة	النسبة %
١.	الإرسال الكابس إلى مراكز محددة	٢٨	٤٦,٦٦ %	٣٤	٥٦,٦٦ %
٢.	الضرب الساحق إلى مراكز محددة	٣٦	٦٠ %	٤٣	٧١,٦٦ %
٣.	مناولة الكرة إلى دوائر على جدار	٤٦	٧٦,٦٦ %	٥٤	٩٠ %

من خلال الجدول السابق تبين ان نتائج الاختبار القبلي لاختبارات الإرسال الكابس إلى مراكز محددة على ملعب الكرة الطائرة هي (٢٨) محاولة ناجحة من مجموع المحاولات البالغة (٦٠) محاولة ، ميساوي (٤٦٪) ، اما نتيجة الاختبار البعدي تساوي (٣٤) محاولة ناجحة ميساوي (٥٦,٦٦٪) ، مايتضح ان هناك تغير في نتائج الاختبار ولصالح الاختبار البعدي ، اما نتائج اختبار القبلي لاختبار الضرب الساحق في مراكز محددة على ارضية ملعب الكرة الطائرة كما في الاختبار السابق فقد كانت المحاولات الناجحة تساوي (٣٦) أي مايعادل (٦٠٪) وكان الاختبار البعدي يساوي (٤٣) محاولة ناجحة ما يعادل (٧١,٦٦٪) واخيراً كان الاختبار القبلي لاختبار مناوله الكرة إلى مراكز (دوائر) محددة على جدار ثابت كانت تساوي (٤٦) أي ما يعادل (٧٦,٦٦٪) وكان الاختبار البعدي يساوي (٥٤) ما يعادل (٩٠٪) ويتبين من ذلك إلى ارتفاع النسب في الاختبارات البعدية .

من خلال النتائج السابقة للختبارات البدنية والمهارية تبين ان هناك تقدم في الأداء بالنسبة لافراد العينة مما يفيد في رفع القدرات البدنية وكذلك رفع المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة لتقدم ورفع مستوى اللعبة لدى لاعبي الاندية باستخدام المنهج المعد .

٥- الباب الخامس

١-٥ الاستنتاجات والتوصيات

١-١-٥ الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضة في حدود العينة والإجراءات ونتائج المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم الحصول عليها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث له الأثر الواضح في رفع القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة.
- استنتج الباحث من خلال التدريبات الاختبارات المعدة ان رفع القدرات العضلية للذراعين يرفع من مستوى أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- استنتج الباحث ان تدريبات القدرات المهارية المعدة من قبل الباحث لها اثر واضح في رفع مهارة ، الضرب الساحق والارسال الكابس والاعداد في الكرة الطائرة .
- استنتج الباحث ان استخدام برنامج تدريبي على فئة الاعمار المبكرة من الناشئين والشباب يرفع من القدرات المهارية والبدنية للاعبين في الكرة الطائرة .

الباب الخامس

٥-١-٢-التوصيات

- * يوصي الباحث باجراء بحوث اخرى مختلفة من قبل بعض الباحثين في ، مجال الكرة الطائرة للنهوض بمستوى الكرة الطائرة في القطر.
- * يوصي الباحث باجراء برامج تدريبي مختلفة أخرى لتطوير المهارات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة .
- * يوصي الباحث الباحثين والدارس باجراء والبرامج التدريبية المشابهة على العاب رياضية اخرى لغرض تطويرها في القطر.
- * كما يوصي الباحث باجراء البحوث والبرامج التدريبية على فئة الاعمار المبكرة من الناشئين والشباب لغرض الاكتساب والتعلم بشكل أفضل للمهارات الرياضية المختلفة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- بسطيوسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريس في مجال التربية : الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤.
- وجيه محبوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠.
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي . ط٢ : القاهرة دار المعارف ، ١٩٩٢.
- كورت ماينل ؛ التعلم الحركي : ترجمة عبد علي نصيف ، ط١ ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧.
- نوري إبراهيم الشوك و رافح صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : بغداد ، ٢٠٠٤.
- سليمان علي حسين ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي : الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣.
- عباس السامرائي . عبد الكريم السامرائي ؛ نقابات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية : مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١.
- عقيل الكاتب وآخرون ؛ التكنيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠ .

ثانياً: المراجع الاجنبية

- Schmidt A. Richard .motor learning and performance. Human kinetics book chmping llinois .1991.
- <http://www.iraqacoad.org/Member/yarub.2006>.