

القوة الانفجارية وعلاقتها بمهارة الضرب الساق السريع لدى لاعبي الكرة الطائرة

م. د بسام عمران خضير

¹ وزارة التربية، المديرية العامة لتربية محافظة البصرة، العراق

*الايمل: bassamomran1975@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-8812-4232>

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/11/10

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين القوة الانفجارية وأداء مهارة الضرب الساق السريع لدى لاعبي الكرة الطائرة باعتبارها من المهارات الهجومية الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في نتيجة المباراة وفاعلية الأداء الجماعي للفريق وقد انطلق البحث من ملاحظة تباين مستوى تنفيذ الضرب الساق السريع بين اللاعبين رغم امتلاك بعضهم قدرات بدنية جيدة الأمر الذي يشير إلى وجود فجوة في توظيف القدرات البدنية الخاصة داخل الأداء المهاري، وكان اهم هدف هو تحديد مستوى القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة المشاركين في الدراسة وربطها بفاعلية مهارة الضرب الساق السريع، اما اهم فرض هو وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة وفاعلية مهارة الضرب الساق السريع، وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية وجودة أداء الضرب الساق السريع، حيث لوحظ أن اللاعبين الذين يمتلكون قدرة انفجارية أعلى قادرون على تنفيذ الضرب بدقة أكبر وسرعة أعلى مما يعزز فعالية الهجوم ويساهم في تحسين الأداء التنافسي للفريق اما اهم الاستنتاجات فكانت في وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرات البحث وان تدريبات القدرة الانفجارية لها الدور الفاعل بأداء الضرب الساق السريع. وتؤكد نتائج البحث على أهمية تطوير برامج تدريبية مخصصة لرفع القوة الانفجارية وربطها مباشرة بالأداء المهاري للضرب الساق السريع، أما اهم التوصيات فكانت نوصي مدربي الكرة الطائرة بالتركيز على تدريبات القدرة الانفجارية وباقي الصفات الاخرى وحسب تخصص اللاعبين بالساحة وزيادة نسبة التمارين اللاهوائية بما يتناسب مع فعالية لعبة الكرة الطائرة .

الكلمات المفتاحية:

القوة الانفجارية، الكرة الطائرة، برامج تدريبية.



Explosive Power and Its Relationship with the Fast Spike Skill among Volleyball Players

Asst. Dr. Bassam Omran Khudair

¹ Ministry of Education, General Directorate of Education of Basra Governorate, Iraq.

*Corresponding author: bassamomran1975@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-8812-4232>.

Received: 10-11-2025

Publication: 25-01-2026

Abstract

This study investigates the relationship between explosive strength and the performance of the fast spike skill among volleyball players, a key offensive skill influencing match outcomes and team effectiveness, the study was prompted by observed variations in fast spike execution, despite players possessing adequate physical abilities, suggesting a gap in translating physical capacity into skill performance, the main objective was to assess the players' explosive strength and its impact on the effectiveness of the fast spike. Findings revealed a significant positive correlation: players with higher explosive strength executed spikes with greater speed and accuracy, enhancing offensive efficiency and overall team performance, the results underscore the importance of specialized training programs that integrate explosive strength development with technical skill enhancement, it is recommended that coaches focus on position-specific explosive and anaerobic training to optimize spike performance and overall volleyball effectiveness.

Keywords:

Explosive Power, Volleyball, Training Programs.



1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهد المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً في أساليب التدريب نتيجة اعتماد الاتجاهات العلمية الحديثة التي تؤكد على العلاقة التكاملية بين القدرات البدنية والمتطلبات المهارية أثناء الأداء (عبد الحميد، 2002) ، وتُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب تنسيقاً دقيقاً بين الصفات البدنية والمهارية والخطئية، إذ يعتمد الأداء الهجومي فيها على سرعة الانتقال، التوقع، والتوقيت الصحيح في تنفيذ المهارات (الزيتاوي، 2012) ، ويُعد الضرب الساق السريع من أهم المهارات الهجومية التي تسهم بشكل مباشر في حسم النقاط ورفع كفاءة الأداء الجماعي للفريق، لما يتطلبه من قوة انفجارية عضلية، وسرعة في الحركة، وتوافق عالٍ بين العين واليد (الخطيب والجبوري: 2010)، وقد أكد (جمال الدين: 2007) أن القوة الانفجارية تُعد من القدرات العضلية الأساسية التي ترتبط بالأداء الحركي السريع في الألعاب الرياضية خصوصاً تلك التي تعتمد على القفز والحركة العمودية مثل مهارة الضرب الساق ، ورغم امتلاك العديد من اللاعبين مستويات مقبولة من القدرات البدنية إلا أن الملاحظة الميدانية تشير إلى وجود تفاوت واضح في جودة تنفيذ الضرب الساق السريع مما يعكس وجود ضعف في التكامل الوظيفي بين القوة الانفجارية ومتطلبات الأداء المهاري (الشمري والسعيد: 2019)، وهذا يؤكد ما أشار إليه (رزوقي : 2016) من أن التدريب يجب أن يركز على ربط القدرات البدنية الخاصة بمتطلبات مواقف اللعب لتحقيق الفاعلية المهارية، ومن هنا تأتي أهمية دراسة العلاقة بين القوة الانفجارية وأداء الضرب الساق السريع بهدف وضع أسس تدريبية علمية تسهم في تطوير البرامج التدريبية ورفع كفاءة الأداء الهجومي في الكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث .

من خلال متابعة الباحث لأداء الفرق الجامعية السابقة وخاصة منتخب جامعة البصرة لاحظ وجود تفاوت واضح في مستوى تنفيذ مهارة الضرب الساق السريع والتي تعتبر من أبرز الأدوات الهجومية التي تؤثر بشكل مباشر في مجريات المباراة ونتائجها، ويرجع هذا التفاوت بدرجة كبيرة إلى نقص الفهم الدقيق لدور القدرات البدنية الخاصة وبالأخص القوة الانفجارية في تعزيز فاعلية الأداء المهاري للضرب الساق السريع ، كما تبين أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات بدنية جيدة بشكل عام إلا أنهم يفتقرون إلى القدرة على توظيف هذه القدرات في المواقف العملية داخل الملعب مما يؤدي إلى تراجع مستوى الضرب الساق وعدم تحقيق الأداء الأمثل خلال المباريات ويعود هذا النقص غالباً إلى غياب تقييم دقيق للحالة البدنية والمهارية للاعبين قبل مشاركتهم في الفرق ذات المستوى المتقدم وضعف البرامج التدريبية التي تربط بين القدرات البدنية ومتطلبات المهارة الهجومية ، وبناءً على ذلك تتضح



مشكلة البحث في عدم وجود فهم واستثمار علمي للقدرات البدنية الخاصة للاعبين وخاصة القوة الانفجارية بما يخدم مهارة الضرب الساق السريع مما يؤدي إلى تفاوت الأداء المهاري وضعف فاعلية الهجوم أثناء المباريات الجامعية ويهدف البحث إلى تحليل العلاقة بين القوة الانفجارية وأداء مهارة الضرب الساق السريع لتقديم توصيات علمية قابلة للتطبيق في تحسين الأداء الفني والبدني للاعبين.

3-1 أهداف البحث .

- 1- تحديد مستوى القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة المشاركين في الدراسة وربطها بفاعلية مهارة الضرب الساق السريع.
- 2- تحليل العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة ومكونات الأداء المهاري للضرب الساق السريع لتوضيح مدى تأثير كل قدرة بدنية على جودة التنفيذ.
- 3- كشف نقاط القوة والقصور لدى اللاعبين في استثمار قدراتهم البدنية داخل الأداء المهاري لتقديم قاعدة علمية تساعد المدربين على تحسين البرامج التدريبية.

4-1 فرضا البحث .

- 1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة وفاعلية مهارة الضرب الساق السريع.
- 2- وجود تباين في أداء الضرب الساق السريع بين اللاعبين يرتبط بمستوى القوة الانفجارية لديهم بحيث يكون اللاعب الأكثر قوة انفجارية قادرًا على تنفيذ الضرب بشكل أكثر فاعلية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة البصرة بالكرة الطائرة .
- 2-5-1 المجال الزماني : من فترة 2023/11/2 ولغاية 2024/ 3 /20.

1-3 منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

2-3 مجتمع البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بمنتخب جامعة البصرة بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2023- 2024 والبالغ عددهم (12) لاعب وأختار أيضا لاعبي الضرب الساق السريع والبالغ عددهم (7) لاعبين من المجموع الكلي وبهذا شكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (58,33%).

3-3 وسائل جمع المعلومات.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .



3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

- ملعب كرة طائرة قانوني.
- كرة طائرة عدد (10) .
- شريط لاصق.
- شريط قياس.
- صافرة .
- كرات طبية وزن (2كغم) عدد 1.

3-5 اجراءات البحث الميدانية.

3-5-1 الاختبارات البدنية

3-5-1-1 القوة الانفجارية للذراعين : (علاوي ونصر الدين: 1994)

- اسم الاختبار: دفع الكرة الطبية (2 كغم) باليدين
- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية الذراعين (القوة الانفجارية) .
- الأدوات المستخدمة:
- منطقة فضاء مستوية.
- حبل صغير.
- كرات طبية زنة (2 كغم).
- كرسي.
- شريط قياس.
- وصف الأداء :
- يجلس المختبر على كرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن كما يجب ان يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي .
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.
- تعليمات الاختبار:
- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية ويأخذ أفضل محاولة .
- يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء .



- عندما يهتز أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً عنها .

- إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- محكم : يقوم بتنشيط الحبل وملاحظة الأداء والقياس بالسنتيمتر.
- مراقب : ويقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس بالسنتيمتر .

2-1-5-3 اختبار القوة الانفجارية للرجلين (محمد صبحي: 2001)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الأدوات والأجهزة : شريط قياس وحائط بارتفاع مناسب ، سلم أو كرسي .
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب بحيث يواجه الحائط بإحدى كتفيه ثم يقوم اللاعب برفع ذراعه لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع بالطباشير ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين للأسفل مع ثني الركبتين ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب للأعلى لعمل علامة أخرى عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع وتسجل للاعب محاولتان ويؤخذ أفضلهما.

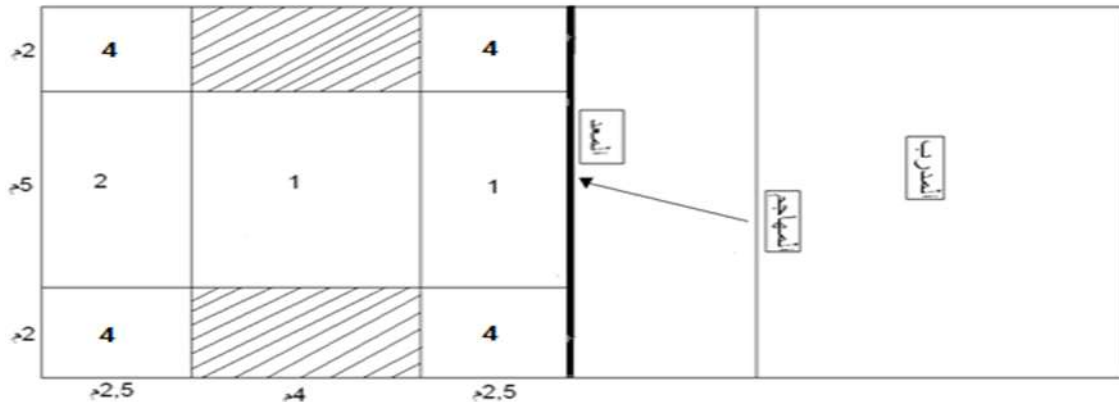
2-5-3 الاختبارات المهارية

1-2-5-3 اختبار دقة وسرعة الضرب الساحق السريع بالكرة الطائرة. (محمد صبحي وحدي عبدالمنعم: 1997)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة الضرب الساحق السريع.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني ، (10) كرات طائرة ، شريط لاصق ، شريط قياس ، كاميرا تصوير تخصصية.
- الأداء: يقوم المختبر بأداء (4) محاولات قانونية في مركز (3) وتعطى الدرجة لنفس مكان سقوط الكرة.
- الشروط:
- تؤدي كل محاولة وفق الشروط القانونية.
- في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- يقوم المدرب برمي الكرة إلى اللاعب المعد من مركز (6).
- يقوم بأعداد الكرة اللاعب المعد.
- يكون انطلاق المهاجم من خط الهجوم حصراً.



- في حالة ارتكاب المختبر أي مخالفة قانونية مثل ضرب الكرة بالشبكة أو مس الشبكة أو خروج الكرة للخارج يعطى المختبر درجة (صفر).
- تعاد المحاولة إذا كان الأعداد بصورة غير صحيحة.
- التسجيل: تسجل الدرجة حسب مكان سقوط الكرة وكما مثبت بالملعب.
- الدرجة العظمى (16) درجة.



شكل (2)

يبين أداء اختبار دقة و سرعة الضرب الساحق السريع

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/ 2/20 المصادف يوم الاثنين حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة على (4) لاعبين تم اختيارهم من مجتمع البحث وممن تتوفر فيهم خصائص عينة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وكان الغرض الأساسي منها هو :

1. التعرف على الأجهزة والأدوات .
2. التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
3. التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق الدراسة .
4. تعريف الكادر المساعد كيفية إجراء الاختبارات وجمع البيانات .

3-6 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة مكونة من (7) لاعبين اختصاصهم أداء مهارة الضرب الساحق السريع وتمثلت إجراءات البحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية بتاريخ 2024/2/26 يوم الأحد وكان تنفيذ الاختبارات جميعها في نفس اليوم .

3-7 الوسائل الإحصائية (وديع ياسين والعبدي: 1999)



تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

1. الوسط الحسابي س -
2. الانحراف المعياري \pm ع
3. معامل الارتباط (ر)
4. قانون النسبة المئوية

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث البدنية والمهارية ووضعها في جداول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

1-4 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية .

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية .

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع
1	القوة الانفجارية للذراعين	13,985	0,798
2	القوة الانفجارية للرجلين	45,143	4,399
3	سرعة الضرب الساق	90,058	0,840

يتبين من الجدول (1) ان الوسط الحسابي الى القدرة الانفجارية للذراعين (13,985) والانحراف المعياري مقداره (0,798) والوسط الحسابي الى القدرة الانفجارية للرجلين مقداره (45,142) والانحراف المعياري مقداره (4,399) اما بالنسبة الى سرعة الضرب الساق حيث كان الوسط الحسابي مقداره (90,058) والانحراف المعياري مقداره (0,840)

و أظهرت الدراسة أن القوة الانفجارية للذراعين متجانسة نسبياً بين اللاعبين مما يشير إلى محدودية تأثيرها على اختلافات أداء الضرب الساق، بينما أظهرت القوة الانفجارية للرجلين تبايناً أكبر يعكس اختلاف القدرات الفردية في القفز والدفع، أما سرعة الضرب الساق فكانت متجانسة جداً مما يشير إلى أن فعالية الضرب تعتمد أكثر على الجوانب التقنية والتكتيكية والتوقيت والدقة بدلاً من السرعة الخام وتشير هذه النتائج إلى أن تحسين أداء الفريق يتطلب تطوير قوة الرجلين و صقل المهارات التقنية وتعزيز القرارات التكتيكية والتحكم النفسي أثناء المباريات

2-4 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث البدنية والمهارية .

جدول (2)



يبين العلاقات الارتباطية بين المتغيرات البدنية والمهارية

المتغيرات	الضرب الساق السريع	قيمة (T) الجدولية	المعنوية
القدرة الانفجارية للذراعين	0.887	0.706	معنوي
القدرة الانفجارية للرجلين	0.790		

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية مقدارها (6)

يتبين من الجدول اعلاه (2) بان معامل الارتباط بين القدرة الانفجارية للذراعين وسرعة اداء الضرب الساق السريع للاعبين المختصين بأداء هذه المهارة حيث كان معامل الارتباط بين المتغيرين مقداره (0.887) وعند مقارنة هذا الارتباط بقيمة (T) الجدولية نلاحظ معنوية النتائج ، اما بالنسبة الى معامل الارتباط بين القدرة الانفجارية للرجلين والسرعة اداء الضرب الساق السريع نلاحظ معنوية النتائج حيث كان مقدار معامل الارتباط مقداره (0.790) وعند مقارنته قيمة (T) الجدولية وكل هذه النتائج كانت تحت مستوى دلالة مقدارها (0.05) ودرجة حرية مقدارها (6) .

ويعزو الباحث ان هذه العلاقات الارتباطية المعنوية وكما مبين بالجدول والعرض الى ان القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين خصوصا في الالعاب السريعة الاداء مثل لعبة الكرة الطائرة يكون لها الدور البارز والمؤثر في اداء المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة بشكل عام ومهارة الضرب الساق السريع بشكل خاص ، إذ تشير هذه القدرة إلى مستوى التطور البدني عند اللاعبين في تصرفاتهم أثناء تنفيذهم للمهارات الرياضية ، إذ أن انخفاض درجة تركيزهم عند الأداء أو الإنجاز مع الدقة العالية تؤكد أو تشير إلى تمتع اللاعب بمستوى عالٍ في هذه القدرة البدنية والتي تعبر عن وجود حالة متميزة من التوافق البدني والعقلي الجيد وبهذا الصدد تؤكد (Dorothy:1984) أن "الرياضي إذا لم يكن قادراً على التركيز لما يجري أمامه فان الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل " وبذلك تتفق مع (John:1984) في أن "الرياضي الجدي هو الذي يمتلك توافقاً بدنياً جيداً مع سيطرة تامة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز في هذه الحالة يكون مسيطراً على الواجب الحركي السليم" ، وذلك ما يؤكد هذا الارتباط المهم لأنه يعبر عن حالة مهمة من حالات التوافق البدني المهاري الذي يمكن من خلاله أن نشخص ونقوم فن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز بشكل صحيح ودقيق ، وفي هذا الصدد يؤكد (خطابية : 1996) إلى أن " لعبة الكرة الطائرة تعد من الألعاب الجماعية التي تتميز بعامل المفاجئة والمباغته حيث أن المباراة أحيانا تستمر إلى أكثر من ساعتين فهذا يحتاج من اللاعبين قدرة عالية من التركيز وقوة بدنية عالية حتى يستطيعوا التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة والعمل لصالح فريقهم في كسب نقطة المباراة أو الحصول على الكرة والفوز بالمباراة " وفيما يتعلق بالعلاقة المعنوية الموجبة بين القوة الانفجارية وفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز للضرب الساق السريع في الكرة الطائرة فان الباحث يعزو هذه العلاقة إلى إن هذا النوع من الهجوم يرتبط



دائماً مع القوة الانفجارية السريعة ومستوى الإنجاز ايجابياً لأنه يمثل العلاقة بين الإحساس البدني بالمهاري معاً " من خلال النقل الصحيح للإيعازات العصبية عبر العضلات المشتركة في الأداء من خلال الحس المشترك بين الاحساسات الحركية والانقباضات العضلية للعضلات والأوتار وان إدراك الحركة وتنفيذها مهارياً وادائها يرتبط بالإحساس بها وتفسيرها لكي يتم تنفيذها بشكل صحيح ، وهذا الرأي يتفق مع ما ذهب اليه (راتب : 1992) في "أن التصور العقلي للضرب الساق السريع يتضمن قيام الرياضي بتصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأحداث وجميع مظاهر المنافسة وتبدو أهمية ممارسة التصور العقلي بأنه عند تصور الحركة واسترجاعها عقلياً تنتج الانقباضات التي تنتقل عبر الممرات العصبية او ترتبط بهذه الحركات وتكمن الفائدة في أن المثيرات الناتجة عن التصور الحركي تعمق الممرات العصبية وبذلك تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري ومستوى الإنجاز".

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرات البحث .
- 2- تدريبات القدرة الانفجارية لها الدور الفاعل بأداء الضرب الساق السريع بالكرة الطائرة.
- 3- العلاقة الإيجابية بين القوة الانفجارية والمهارات تؤكد أهمية التوافق بين القدرات البدنية والفنية والعقلية لتحقيق أداء عالي المستوى.

2-5 التوصيات

- 1- نوصي مدربي الكرة الطائرة بالتركيز على تدريبات القدرة الانفجارية وباقي الصفات الأخرى وحسب تخصص اللاعبين بالساحة .
- 2- التركيز على تحسين المهارات التقنية والتكتيكية للضرب الساق، بما في ذلك التوقيت والدقة ودمج التصور الذهني والتدريب العقلي مع التمارين البدنية لتعزيز التوافق العصبي العضلي.
- 3- زيادة نسبة التمارين اللاهوائية بما يتناسب مع فعالية لعبة الكرة الطائرة .



المصادر العربية

- ✖ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، مفاهيم – تطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992.
- ✖ الخطيب خالد عبد الرحمن والجبوري مازن مجيد: مبادئ الكرة الطائرة، بغداد، مكتبة الأعلمي، (2010).
- ✖ الزيتاوي عمر عبد الرحمن: الكرة الطائرة- تعليمها وتدريبها، عمان، دار المسيرة، (2012).
- ✖ الشمري عباس لفته والسعيد قصي محمود: العلاقة بين القوة الانفجارية والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية، (2019).
- ✖ أمر الله احمد ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- ✖ أميرة حنا مرقس: بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.
- ✖ بسطوي سي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ✖ جمال الدين يحيى: أسس تدريب القوة العضلية، القاهرة ، دار الفكر العربي، (2007).
- ✖ ديمن فرج كريم: الدفاع عن الملعب والأعداد للضرب الساحق وعلاقتها بالإنجاز في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1999.
- ✖ رزوقي عامر محمد : تدريب رياضي (الأسس والتطبيقات) ، البصرة، جامعة البصرة ، (2016).
- ✖ سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط1 ، طرابلس، منشورات السابع من ابريل ، 1997.
- ✖ عبد الحميد، محمد حسن: التدريب الرياضي الحديث ، بغداد، دار الكتب، (2002).
- ✖ عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004.
- ✖ عزت محمود كاشف: الأعداد النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991.
- ✖ عقيل عبد الله الكاتب: الكرة الطائرة، التدريب، الخطط الجماعية واللياقة البدنية، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1980.
- ✖ علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، ط2، بن غازي: منشورات جامعة خان يونس ، 1994.
- ✖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط3، القاهرة، دار المعارف، 1994.
- ✖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1994.
- ✖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج1، ط4 2001.
- ✖ وحمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط1 القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- ✖ وديع ياسين وحسن العبيدي : التطبيقات واستخدام الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.

المصادر الأجنبية

- *Dorothy v. Harris :The Athletes Guide to sports psychology, 1984.
- *John Syer: Sporting Body, Sporting Mind , 1984.

