

تركيز الانتباه وعلاقته بأداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة للطالبات

سارة صلاح هادي

مديرية تربية محافظة النجف

تاريخ نشر البحث 2025/6 /25

تاريخ استلام البحث 2025/2/16

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على درجة تركيز الانتباه واداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة للطالبات , والتعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه واداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة للطالبات , واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والعلاقات الارتباطية , وتحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة للعام الدراسي 2024-2025, وبلغ عدد عينة البحث (30) طالبة , ثم بعد ذلك قامت الباحثة باختيار وتطبيق اختبار شبكة تركيز الانتباه واختبار بعض المهارات بالكرة الطائرة (الاعداد والارسال واستقباله) على عينة البحث , وتم استخراج النتائج باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات منها يمتلك الطالبات قدرة جيدة من تركيز الانتباه ومستوى جيد في اداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة , وهناك علاقة ارتباط معنوية بين قدرة تركيز الانتباه ومستوى اداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة , وبناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحثة توصي بمجموعة من التوصيات منها التأكيد على تطوير تركيز الانتباه لاهميتها بمهارات الاعداد والارسال واستقباله بنسب مختلفة تتناسب مع أهميتها وعلاقتها بأداء المهارة , وضرورة زيادة اهتمام المدرسين بالعمل على تطوير الانتباه لدى طلبتهم لما لها علاقة في تطوير الاداء لمهارات الكرة الطائرة .

الكلمات المفتاحية : تركيز الانتباه , مهارات الاساسية , الكرة الطائرة

Focusing Attention and Its Relationship to the Performance of Some Basic Volleyball Skills for Female Students

Sarah Salah Hadi

Najaf Governorate Education Directorate

Research receipt date: February 16, 2025, Research publication date: June 25, 2025

Abstract

The research aims to identify the degree of focus of attention and the performance of some basic volleyball skills for female students, and to identify the relationship between focus of attention and the performance of some basic volleyball skills for female students. The researcher used a descriptive and correlational approach. The research community was defined as fourth-year female students in the College of Education for Girls, Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa, for the academic year 2024-2025. The research sample consisted of 30 female students. The researcher then selected and applied the focus of attention network test and a test of some volleyball skills (preparation, serving, and receiving) to the research sample. The results were extracted using appropriate statistical processing to arrive at the results. The results were then presented, analyzed, and discussed. The researcher reached the most important conclusions, including that the female students possess a good ability to focus attention. A good level of performance in some basic volleyball skills, and there is a significant correlation between the ability to focus attention and the level of performance of some basic volleyball skills. Based on the research findings, the researcher recommends a set of recommendations, including emphasizing the development of focus attention due to its importance in the skills of preparation, serving, and receiving at different rates commensurate with their importance and relationship to skill performance. She also emphasized the need for teachers to increase their focus on developing attention among their students due to its role in developing volleyball skill performance.

Keywords: focus attention, basic skills, volleyball

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد المجال الرياضي من المجالات التي تعكس تقدم دول العالم وتطورها وقد أسهمت مختلف العلوم في هذا التقدم والتطور فضلا عن الدراسات والبحوث التي تجري في جميع المجالات ومنها القدرات العقلية , إذ تعمل جميعها على تذليل الصعاب التي تواجه العملية التعليمية والتدريبية وإعداد الفرد إعدادا شاملا متزنا تمهيدا للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي المختار .

ويعد الانتباه إحدى العمليات العقلية التي لها علاقة بدقة الأداء الحركي والذي يعمل على عزل المثيرات جميعها وتوجيه الانتباه نحو مثير واحد فقط ، وهذا ما يحتاج إليه اللاعب بشكل كبير في أثناء تنفيذ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة , إذ تعد من المهارات المهمة التي تتطلب التهيئة البدنية والمهارية والعقلية والدقة في الأداء ولها الأثر الكبير تحقيق الأداء الأفضل وإحراز النقاط. إنّ لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الشعبية الجماعية المشوقة والمحبة من قبل الجميع , وتتميز بتنوع مهارتها الهجومية والدفاعية , إذ تعتمد في إتقانها على إتباع التخطيط السليم وتنسيق الجهود كافة من أجل تحقيق سبل نجاحها , كذلك تتميز هذه اللعبة بمبادئ أساسية بحيث يعتمد نجاح الفريق على مدى إتقانها في جميع الظروف المختلفة ويعد الإرسال من المهارات الأساسية الهجومية الذي يتطلب وضعا مثالياً للأداء , والتي تحتاج إلى مستوى عال من القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه , إذ نجد أن مهارة الإرسال هي أول مهارات الكرة الطائرة التي يبدأ بها الفريق المباراة , لكي يتمكن من كسب النقاط بصورة مباشرة .

ونظرا لأهمية بعض المهارات الأساسية حاول الباحث دراستها لأنها الطريق الأفضل الذي يتم به الحصول على النقاط وصولاً إلى تحقيق الهدف المنشود فضلاً عن دراسة تركيز الانتباه الذي يعد من القدرات العقلية المرتبطة بمهارات الأعداد واستقبال الإرسال والإرسال , وتأتي أهمية البحث في التعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه ومهارات الأعداد واستقبال الإرسال والإرسال في الكرة الطائرة لدى الطالبات , لغرض الوصول إلى النتائج التي يمكن وضعها بين أيدي مدرسي هذه اللعبة من أجل إيجاد حيثيات للتعامل السليم مع طالباتهم خدمة لتطور اللعبة.

2-1 مشكلة البحث :

لقد اهتمت الكثير من الدراسات بمعرفة المتغيرات والعوامل المؤثرة في العملية التعليمية , وتعد القدرات العقلية أحد المتغيرات الأساسية التي تحدد نشاط وقابلية الطالبة في الأداء والتصرف الحركي الصحيح , وبما أنّ الطالبات يتباينون في درجة امتلاكهم مستوى الانتباه وهذا يؤدي إلى ظهور تفاوت في تحقيق ما هو مطلوب من أداء , لذا يفترض بأي طالبة حينما تمارس أي نشاط رياضي بأن لديها مستوى من تركيز الانتباه بما يتناسب والهدف من وراء ذلك الوصول إلى درجة من الانجاز , ولاحظت الباحثة وجود ضعف لدى الطالبات في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية المهمة الناتج عن عدم المعرفة الصحيحة بالأداء وبمدى أهمية تركيز الانتباه , إذ تتطلب بعض المهارات الأساسية قدراً عالياً من تركيز الانتباه في أثناء الأداء لضمان أفضل النتائج , وتكمن مشكلة الدراسة في التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه وأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطالبات .

3-1 اهداف البحث :

1. التعرف على درجة تركيز الانتباه واداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة للطلبات .
2. التعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه وأداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة للطلبات .

4-1 فرض البحث :

- هناك علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه وأداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة للطلبات.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة- – للعام الدراسي 2024-2025 .

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2024/10/1 الى 2025/4/1 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة.

6-1 تحديد المصطلحات :

- **تركيز الانتباه :** " تجميع الأفكار وتثبيت الإنتباه لتحقيق الهدف أو هو تجميع كل القنوات الحسية في موضع واحد " .

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**1-3 منهج البحث :**

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية .

2-3 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة والبالغ عددهم (35) طالبة ، واختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية (30) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (85%) .

3-3الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت عدد (1) .
- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1) .
- حاسبة يدوية .
- مصباح ضوئي .
- مسجل اصوات .
- ملعب الكرة الطائرة .
- الكرة الطائرة عدد (10) .
- شريط قياس .
- شريط لاصق .
- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1 اختبار شبكة تركيز الانتباه:

يستعمل هذا الاختبار الذي يُطّلق عليه اختبار (شبكة التركيز) لقياس قدرة الطالب على تركيز انتباهه، ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط ويطلب من الطالب أن يضع شريطة (/) على أكبر عدد من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار، فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (17) على سبيل المثال فينبغي على الطالب المختبر أن يقوم بوضع شريطة (/) على الرقم (18) ومن ثمّ الرقم (19) وهكذا وعدم محاولة وضع شريطة (/) على الرقم (19) أولاً ثم (18) ثانية، ويمكن استعمال هذا الاختبار مرات عدة مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد لكل مرة تالية، فضلاً عن ذلك يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود المُختَبَر على حفظ وتذكر مكان الأرقام ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (10)، (20)، (23) وهكذا، كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

-التصحيح: يتمّ التصحيح بإحصاء الأرقام التي قام الطالب المختبر بشطبها بطريقة صحيحة في مدة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة، وكلما ارتفعت درجات الطالب المختبر دلّ ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين اختبار شبكة تركيز الانتباه

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	95	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

3-4-2 اختبار دقة الأداء لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة

الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الإعداد .

الأدوات المستخدمة

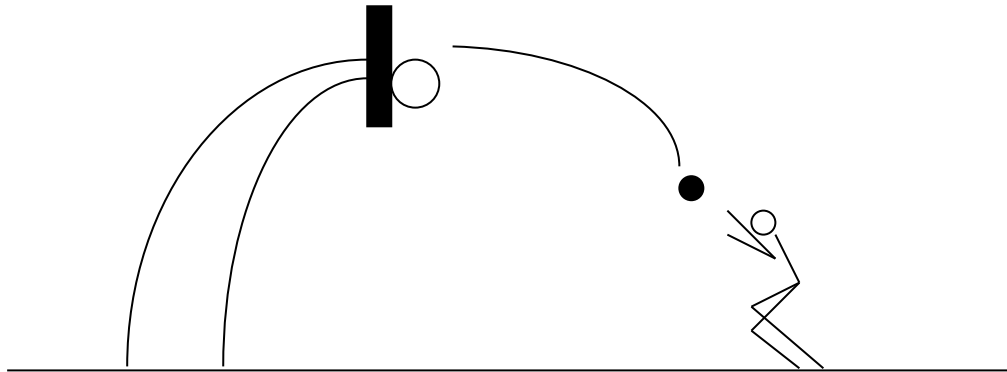
عمود كرة السلة ، كرات طائرة قانونية عدد (5) ، استمارة تقويم الدقة والمعدة مُسبقاً .

طريقة الأداء

تقف الطالبة المختبرة في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري ، وترفع الكرة للأعلى ، ثم تمررها إلى السلة ، محاولةً تمريرها داخل السلة ، كما هو موضح في الشكل (6) ، يُعطى لكل طالبة (5) محاولات .

التسجيل

- الكرة البعيدة عن البورد . صفر .
- الكرة البعيدة عن السلة . (2) نقطة .
- لمس الكرة للحلقة . (3) نقطة .
- مرور الكرة داخل الحلقة . (5) نقطة .
- * الدرجة العظمى للاختبار (25) درجة .



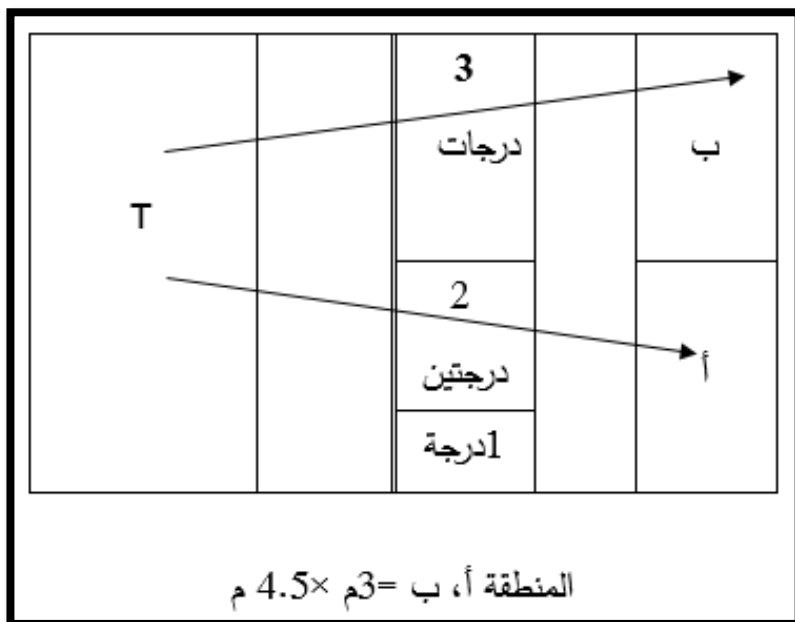
الشكل (1)

يوضح اختبار الدقة لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة

3-4-3 اختبار الدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة :

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة ملعب كرة طائرة قانوني , كرات طائرة قانونية عدد (10) , شريط قياس معدني , طباشير ملون لتقسيم الملعب ، كما هو موضح في الشكل () .
- طريقة الأداء: تقوم الطالبة المختبرة بأداء (3) محاولات من المنطقة (أ) إلى المراكز (2, 3, 4) ، وكذلك أداء (3) محاولات من المنطقة (ب) إلى المراكز (2, 3, 4) . يجب أن تلتزم الطالبة المُختبِرة بالاستقبال من المنطقة المحددة لها وتوجيه الكرة للهدف كما هو موضح في الشكل (2) .

- التسجيل: تأخذ الطالبة المُختبِرة درجة المركز الذي تقع فيه الكرة ، وكما يأتي :
 - الكرة التي تقع في المركز (4) يأخذ المُختبِر (1) درجة .
 - الكرة التي تقع في المركز (3) يأخذ المُختبِر (2) درجتين .
 - الكرة التي تقع في المركز (2) يأخذ المُختبِر (3) درجات .
 - إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى
 - الدرجة العظمى للاختبار (18) درجة .



الشكل (2)

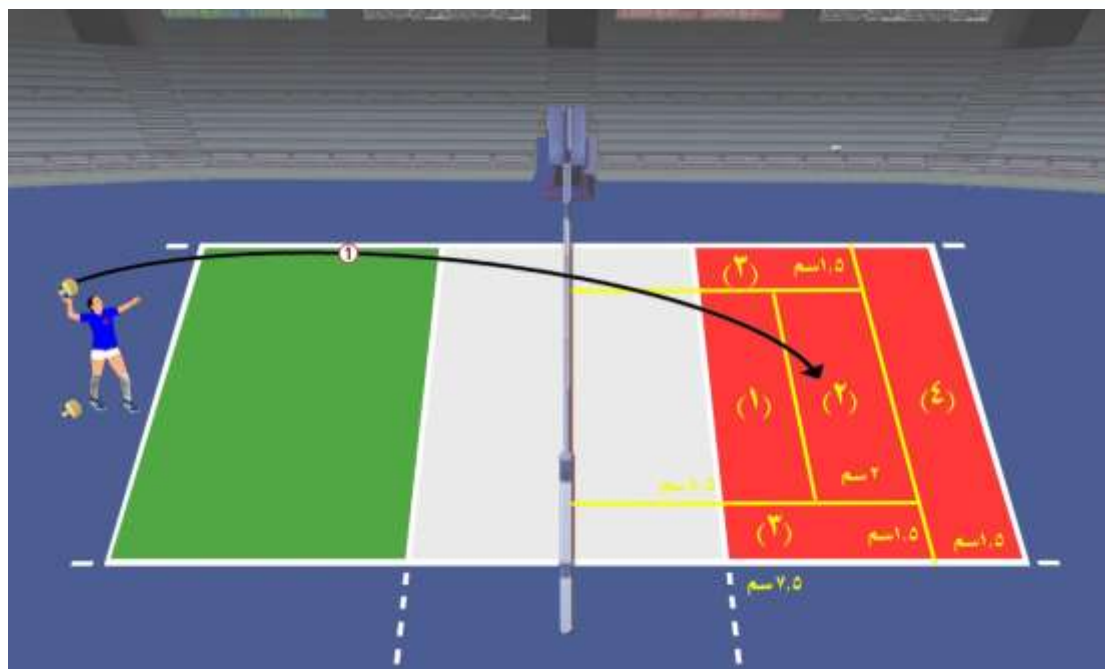
يوضح اختبار الدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة

3-4-4 اختبار الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة :

- اسم الاختبار : اختبار الإرسال إلى مناطق محددة :
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال ودقته الى مناطق محددة .
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة ، مسجل .
- مواصفات الأداء: تقف الطالبة في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد 9م عن الشبكة) قوم الطالبة بأداء الإرسال موجهاً في الشكل (1).

• التسجيل:

- ✓ 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (4).
- ✓ 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (3).
- ✓ نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (2).
- ✓ نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (1).
- ✓ صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- ✓ عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- ✓ تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.
- ✓ 5 محاولات لكل طالبة .
- ✓ علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (20).



الشكل (1)

يوضح قياس دقة الإرسال من الاعلى

3-4-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة من (5) طالبات من المرحلة الرابعة كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة من أجل معرفة خطوات سير العمل ومعالجة السلبيات والمشاكل التي قد تحدث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية , وكذلك معرفة النقاط الايجابية ودعمها وتعزيزها ، وذلك يوم الاحد المصادف 2025/1/5 .

3-5 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة باجراء تجربتها على العينة الرئيسية من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة , البالغ عددهم (30) طالبة , وفقاً للاتي :

- تم اجراء اختبار تركيز الانتباه في يوم الاحد الموافق 2025/1/19 . في القاعات الدراسية المغلقة للاعبان الرياضية .
- تم اجراء اختبار بعض المهارات الاساس في يوم الاحد الموافق 2025/1/26 . في القاعة المغلقة للاعبان الرياضية .

3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية :

1. اختبار مربع (كا²) .
2. الوسط الحسابي .
3. الانحراف المعياري .
4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج علاقة تركيز الانتباه ودقة اداء بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة.

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيمة معامل الارتباط (بيرسون)

المتغيرات	وحدة القياس	س الوسط	ع الانحراف	ر معامل الارتباط
تركيز الانتباه	درجة	11.36	0.974	-----
دقة مهارة الاعداد	درجة	12.96	1.36	0.642
دقة مهارة استقبال الارسال	متر	9.232	1.27	0.595
دقة مهارة الارسال	عدد	10.036	1.74	0.605

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 29 تساوي (0.35)

من الجدول رقم (2) نلاحظ ان تركيز الانتباه حقق وسطاً حسابياً قدره (11.36) بأنحراف معياري قدره (0.974) حيث نجد ان دقة مهارة الاعداد قد سجلت فيها عينة البحث ووسطاً حسابياً يساوي (12.96) بأنحراف معياري (1.36) ولغرض التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة مهارة الاعداد بالكرة الطائرة قد بلغ معامل الارتباط (بيرسون) (0.642) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (00.05) ودرجة حرية 29 والتي يساوي (0.35) مما يدل على معنوية العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة مهارة الاعداد بالكرة الطائرة.

اما في دقة مهارة استقبال الارسال قد سجلت فيها عينة البحث ووسطاً حسابياً يساوي (9.232) بأنحراف معياري (1.27) ولغرض التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة قد بلغ معامل الارتباط (بيرسون) (0.595) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (00.05) ودرجة حرية 29 والتي يساوي (0.35) مما يدل على معنوية العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة.

اما في دقة مهارة الارسال قد سجلت فيها عينة البحث ووسطاً حسابياً يساوي (10.036) بأنحراف معياري (1.74) ولغرض التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة مهارة الارسال بالكرة الطائرة قد بلغ معامل الارتباط (بيرسون) (0.595) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (00.05) ودرجة حرية 29 والتي يساوي (0.35) مما يدل على معنوية العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة مهارة الارسال بالكرة الطائرة.

4-2 مناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول (2) الى ان جميع قيم معامل الارتباط البسيط بيرسون هي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (00.05) ودرجة حرية 29 والتي يساوي (0.35) مما يدل على معنوية العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة مهارات الكرة الطائرة (الاعداد والارسال واستقبال الارسال) قيد البحث مما يعني الى ان كلما كان للفرد تركيز انتباه تكون دقة المهارات قيد البحث افضل وهذا ما اكده صريح عبد الكريم بان التركيز ضروري من أجل تنفيذ الأداء الماهر المستمر والتجاوب

تكتيكياً مع متغيرات الموقف والبيئة وتركيز الانتباه ضروري في كافة الفعاليات والأنشطة الرياضية . ويعد الانتباه احد العمليات العقلية العليا والذي يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي نشاط رياضي. ويؤكد المدربون أهمية تركيز الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأفضل، ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة والذي له دور فاعل في الاستعداد قبل الأداء المهاري ، لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه ، إذ يمثل فقدان الانتباه احد العوامل الرئيسية في تدني مستوى الاداء المهاري والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز ، إذ إن ارتفاع درجة الإداء المثالي للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل، يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على التحكم في المهارات الحركية. إذ يشير (محمد حسن علاوي) بان تركيز الانتباه " هو حالة موجودة وجوهريه يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي"

كما تشير (أميرة حنا، 1994) " إلى أن اللاعبين يتميزون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدة وحجمه وطبيعة النشاط الممارس والتطبيق وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتفاع مظاهر الانتباه وان كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة".

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- 1- لدى عينة البحث درجة متوسطة من تركيز الانتباه
- 2- هناك علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه ودقة مهارات (الاعداد والارسال واستقبال الارسال) بالكرة الطائرة.

2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بشكل اكبر بتنمية تركيز الانتباه لدى الطالبات .
- 2- الاهتمام بتدريب مهارات الكرة الطائرة الاساس .
- 3- ضرورة إجراء تمارين تطويرية ووحدات تدريبية خاصة في تركيز الانتباه للطالبات بالكرة الطائرة .
- 4- ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة مما يجعله ذو نتائج أفضل في تطوير تركيز الانتباه
- 5- اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية اخرى.

المراجع والمصادر العربية

1. احمد عريبي عودة : المدرّب وعلمية الاعداد النفسي ، ط1 ، عمان مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، 2015 .
2. اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007 .

3. اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996 .
4. ثناء عبد الودود عبد الحافظ وامثال خضير بحر : الإنتباه التنفيذي والوظيفة التنفيذية ، ط1 ، عمان ، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، 2016.
5. حازم احمد مطرود وانتظار فاروق الياس : تأثير التدريس بأسلوب التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق في تعلم مهارة إرسال التنس بالكرة الطائرة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مج 16 ، ع 53 ، 2010 .
6. حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، دمشق ، دار العراب للدراسات والترجمة ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2012 .
7. رياض خليل خماس (وآخرون) : الكرة الطائرة تاريخ . مهارات . خطط . إدارة المباريات والتدريب ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2012 .
8. سعد حماد الجملي : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط1 ، ليبيا ، مطابع السابع من ابريل ، 2000 .
9. سعد حماد الجملي : الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2013 .
10. سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم : صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، ط1 ، القاهرة ، أتيرك للطباعة والنشر والتوزيع ، 2010 .
11. سهيل جاسم جواد المسلماوي : تأثير منهج تدريبي (بالتثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة اداء المهارات الهجومية و الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17-18 سنة) أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .
12. صالح محمد الزعبي وماجد محمد الخياط : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الراهية للنشر والتوزيع ، 2011 .
13. صريح عبد الكريم : المرشد لتدريب ألعاب القوى ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2014 .
14. طارق حمودي أمين و وليد وعد الله علي : علاقة تركيز الانتباه بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة التنس ، مجلة التربية والعلم ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1995 .
15. طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، ط1 ، الإسكندرية ، مؤسسة وعالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2014 .
16. عامر سعيد الخيكاني وآخرون : علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2015 .
17. عزيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي : علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط1 ، عمان ، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2017 .
18. فرات جبار سعد الله : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2015 .
19. ماهر محمد عواد العامري : فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط1 ، صنعاء ، النبراس للطباعة والتصميم ، 2014 .

20. محمد العربي بدرينة وركزه سميرة : علم النفس المعرفي ، ط1 ، الجزائر ، دار الخلدونية ، 2016 .
21. محمد سلمان الخزاغلة وآخرون : الرياضة وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2013 .
22. محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
23. مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، عمان ، مؤسسة الورق للنشر و التوزيع ، 2001 .
24. مصطفى حسين باهي واخرون : أصول علم نفس الرياضية ، ط1 ، عمان ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، 2015 .
25. موفق صنيح جعفر : علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .
26. ناصر بن محمد علي الحمادي : علم النفس التربوي ، ط2 ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، 2012 .
27. ناهدة عبد زيد : تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .
28. ناهدة عبد زيد الدليمي واخرون : الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها الشخصية ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2015 .
29. نجلاء عباس نصيف وآخرون : المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الموالم ، 2012 .
30. وفاء درويش : علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط1 ، الإسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2014 .
31. يوسف لازم كماش ونايف زهدي الشاويش : التعلم الحركي والنمو الإنساني ، ط1 ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2011 .
- المصادر الاجنبية :

32. Dorothy, V., Harrisand Bettel, Harris : “The Athletes Guide to Sport Psychology Mental Skills for Physical”, People Leisure Press, New york , 1984 .

33. John, Syer: “Sporting Body – Sporting Mind, United Kingdom, Cambridge Univ. Press, 1983 .