



Focusing attention and a strong relationship with some exercises in the game of ball among students of education and sports sciences at the University of Maysan.

Research summary

Introduction: Physical education and sports have become full of colors of activity and The importance of research in knowing the relationship between concentration of attention and the accuracy of performing some volleyball skills The study aimed to identify the level of concentration of attention and its relationship to the accuracy of volleyball skills among students of physical education and mathematical sciences at the University of Maysan. . The research problem can be summarized by the following question: –Is there a relationship between concentration of attention and accuracy of volleyball skills. As for the research methodology, the researchers used the descriptive method in one of the correlational forms because it is compatible with the nature and purposes of the study. The research hypothesized that there is a statistically significant relationship between focus of attention and some volleyball skills. Conclusions: One of the most prominent conclusions of the study is that the accuracy of volleyball skills plays an important role in enhancing the concentration of attention among players, and that such skills must be focused on, especially the skill of striking. Recommendations: 1– Putting the results reached by the researchers at the disposal of the various clubs and teams to benefit from them in the training process2. Conducting research similar to current studies on other activities, especially in the field of the relationship between focusing attention and aspects of accuracy



تركيز الانتباه وعلاقته بدقة بعض المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة لدى طلاب التربية البدنية

وعلوم الرياضة جامعة ميسان

م. م. زهراء راضي جبار لفته

المديرية العامة لتربية ميسان - العراق

Zahraz3598@gamil.com

علي راضي جبار لفته

المديرية العامة لتربية ميسان - العراق

Aliizb099@gamil.com

ملخص البحث

أصبح مجال التربية البدنية والعلوم الرياضية زاخر بألوان النشاط وتكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة أداء بعض المهارات الهجومية الكرة الطائرة، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تركيز الانتباه وعلاقته بدقة بعض المهارات الهجومية الكرة الطائرة لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان. مشكلة البحث يمكن إيجازها بالتساؤل الآتي: هل يوجد علاقة بين تركيز الانتباه ودقة مهارات الكرة الطائرة أما منهج البحث فقد قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بأحد الصور الارتباطية لملائمته لطبيعة وأغراض الدراسة، وفرض البحث بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه وبعض مهارات الكرة الطائرة الاستنتاجات إن من أبرز استنتاجات الدراسة تتمثل في أن دقة مهارات الكرة الطائرة تلعب دوراً مهماً في تعزيز تركيز الانتباه لدى اللاعبين، وأنه يجب التركيز على مثل هذه المهارات وخصوصاً مهارة الضرب الساحق. وبذلك يوصي الباحثين بوضع النتائج التي تحصل عليها الباحثان بمتناول الأندية والمنتخبات المختلفة للاستفادة منها في عملية التدريب وإجراء بحوث مماثلة للدراسات الحالية على الفعاليات أخرى خاصة في مجال علاقة تركيز الانتباه و بجوانب الدقة.

الكلمات المفتاحية : تركيز الانتباه , المهارات الهجومية , الكرة الطائرة , طلاب



1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أصبحت التربية البدنية والرياضية زاخرة بألوان النشاط البدني وقد ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الاخرى، وأن الاختلاف في المستوى التكتيكي يتطلب من اللاعب التركيز والانتباه كما نكر راجح أحمد عزت (عزت، ص151) ان تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية المهمة في المجال الرياضي، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم، والتدريب لتحقيق الإنجاز وعدم التثبيت يؤثر سلبيًا في الأداء الحركي حيث أن اللاعبين يتميزون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعًا لشدته وحجمه وطبيعة النشاط الممارس كما وورد في البحوث الأخرى إلى إن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات) وإن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر وإن كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة (مرقس، 1994ص15) ، و قد يستخدم مفهوم التركيز (Concentration) والانتباه (Attention) على نحو مترادف وان من المؤكد إن الانتباه أهم من التركيز، والتركيز هو حصر الانتباه وتثبيته على المثير أي أنه (أسامة،، ط3(2001))انتقائي. حيث أن اللاعب يقدر أن يحدد موقعه في الملعب و ما عليه أن يفعله. وبالتالي يتوجب من اللاعب وجود تركيز الانتباه بشكل جيد تخدم في النهاية الجوانب مهارية وقد سعى الباحثان في ربط دقة بعض المهارات الهجومية في كرة الطائرة بتركيز الانتباه، وبما أن ملعب الكرة الطائرة يتميز بصغر حجمه إلا أنه الهدف الأساس لتحقيق الدرجة، وأن أداء مهارات كرة الطائرة بحاجة إلى تركيز عالٍ من أجل أتيان الهدف المرغوب، حيث يشير تركيز الانتباه في مجال الرياضة وأداء التمارين إلى العملية التي يعين فيها الرياضي المصادر العقلية مثل الإشارات أو المثيرات، وقد تجلت أهمية البحث في معرفة الارتباط بين تركيز الانتباه وبعض المهارات الهجومية للكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثين في مجال التعليم والتدريب لاحظنا انخفاضًا في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات في الكرة الطائرة لاحظنا صعوبات في تعلم المهارة نتيجة ترابطها مع بعضها لذا عمدنا على ربط تركيز الانتباه بدقة مهارات الكرة الطائرة وإن مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى تركيز الانتباه عند أدائها. ومن هنا تبينت مشكلة الدراسة لدى الباحثان والتي يمكن إيجازها بالتساؤل الآتي:



هل توجد علاقة لدقة المهارت الهجومية في الكرة الطائرة و تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان .

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة و تركيز الانتباه لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة ميسان.

4-1 فرضية البحث:

1. يفرض الباحثان وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه وبعض مهارات الكرة الطائرة لدى عينة البحث

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان

2-5-1 المجال الزمني : 2023/12 /20 ولغاية 2024/6 /20

3-5-1 المجال المكاني : في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ميسان

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إن منهج البحث العلمي هو الوسيلة التي تحدد الطريقة العلمية التي يتبعها الباحثان إذ أنها الأداة الأولية لجميع المعلومات وتعيين الأهداف لحل مشكلة معينة والوصول (دالين، 1985 ، ص 407) إليها , وعليه استخدم الباحثان المنهج الوصفي بإحدى صوره الارتباطية لملاءمته لطبيعة وأغراض الدراسة.

2-2 مجتمع الدراسة:

تكون المجتمع من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان للعام (2023-2024) والبالغ عددهم (236) طالباً



2-3 عينة البحث:

إن عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً (محبوب، 1990، ص 83) صحيحاً، تم اختيار عينة البحث بالصورة العمدية وهم طلاب جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ المرحلة الثالثة للعام (2023-2024) والبالغ عددهم (35) طالباً ، حيث مثلت نسبتهم (14,83%) من المجتمع الأصلي وكذلك تم اجراء عملية التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث بين متغيرات (الطول والوزن والعمر وللمهارات الأساسية وتركيز الانتباه في الكرة الطائرة في الدراسة الجارية)

جدول 1 : مميزات أفراد عينة البحث في العمر و الطول و الوزن (ن=35)

معامل الأتواء	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,038	0,971	19,91	عام	العمر
0,090	3,4,86	81 ، 173	سم	طول القامة
1,382	4,544	71,،75	كغم	كتلة الجسم

يتضح من خلال محصلة الدراسة بأن متوسط العمر لدى عينة البحث بلغ (19.19) سنة وبا نحراف معياري بلغ (0.971) و بمعامل التواء (0.38) ، أما متوسط أطول فقد بلغ (173.81) سم، وبانحراف معياري بلغ (3.486) و بمعامل التواء (0,090) وقد بينت نتائج الدراسة بأن متوسط الوزن لدى عينة الدراسة بلغ (71.75) كغم، وبا نحراف معياري بلغ (4.544) وبمعامل التواء (1,382)

2-3 وسائل جمع البيانات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات والادوات المستخدمة في البحث:

❖ المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

❖ الاختبارات والقياسات.



❖ فريق العمل المساعد.

❖ استمارة تسجيل المعلومات .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استعمل الباحثان الاجهزة والادوات التالية (ملعب كرة طائرة - كرة طائرة - حاسبة الكترونية - ساعة الكترونية - شريط قياس - شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب - جهاز قياس الوزن والطول) .

2-4 تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

1-4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-1-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول: (حسنين، 1997ص40)

1-2 اختبار تركيز الانتباه

طريقة تنفيذ الاختبار :

عند سماع إشارة البدء يعمل اللاعب على قلب الورقة في لحظة استخدام ساعة التوقيت ويبدأ اللاعب بالبحث والحذف للرقم (79) سطرًا تلو الآخر ومن اليسار إلى اليمين، ولمدة دقيقة واحدة فقط، وعند سماع كلمة (توقف) يضع اللاعب دلالة رأسية ناحية الأرقام التي توصل إليها.

وبعد انتهاء الدقيقة الأولى يتم إعادة الاختبار نفسه ولمدة (دقيقة واحدة) أيضا ولكن بوجود طريقة التصحيح واحتساب النتائج (للدقيقة الاولى):

يتم استخراج الدلالات الآتية: .

$A =$ (الحجم العام) وهو عدد الارقام التي نظرها اللاعب منذ بداية الاختبار وحتى كلمة (قف).

$b =$ عدد التراكيب المفروض شطبها في ورقة الاختبار منذ البداية وحتى كلمة (قف)

$B =$ عدد الأخطاء العام (عدد التشكيلات الخطأ التي شطبها + عدد التشكيلات الصحيحة التي لم يشطبها).



E = معامل دقة العمل وأنجاز الأختبار .

بعد نهاية الوقت الأول وهو دقيقة واحدة نعمل على إعادة الاختبار نفسه و لمدة (دقيقة واحدة) بوجود مثير صوتي- ضوئي، فعند اعطاء إشارة البدء يتم تشغيل الجهاز الذي يعطي صوتاً منتظماً بمعدل دقة واحدة لكل ثانية ويمنح إشارة ضوئية بعد مرور (خمس ثوان) بصورة متكررة، علماً ان الجهاز يوضع في مجال رؤية اللاعب وعلى بعد (1 م) من المسافة التي يبعد عنها اللاعب المختبر من مكان جلوس .

عملية التصحيح وأحتساب النتائج (للدقيقة الثانية):

يعمل استخراج الدلالات السابقة نفسها، أي استخراج قيمة (u2) حيث:

$$u2 = A \times E$$

بعد ذلك يتم حساب تركيز الانتباه عن طريق المعادلة الآتية:

$$K = u1 - u2$$

الاختبار الثاني:

(حمدي، (1997)) الغرض قياس دقة مهارة الضرب الساحق في المنطقة الأمامية

مواصفات الأداء

يعمل المختبر با لضرب الساحق من موقع (4) حيث يعمل المدرب با لتمير له من موقع (3) بأستخدام التمير القصير وعلى ألمختبر أداء (5) محاولات. وبذلك يحسب للمختبر درجته العظمى التي تصبح بالنهاية من (20). لتحقيق. 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تقع فيها الكرة في المربع. 3 نقاط عند أداء ضربة صحيحة تنزل فيها الكرة على موقع (أ). 2 نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تقع فيها الكرة على موقع (ب).

نقطة (1) من النقاط من كل ضربة ساحقة صحيحة تقع فيها الكرة على موقع (ج).

الاختبار الثالث:

قياس دقة مهارة الأرسال من الأعلى (حسانين وعبد المنعم، 1997)



الغرض من الأختبار: قياس دقة مهارة لأرسال من الأعلى التنس

الأدوات: ملعب الكرة الطائرة، عشرة كرات، شريط الاصق، شريط قياس، استمارة تسجيل. مواصفات الأداء يعمل المختبر عشر إرسالات قانونية صحيحة، لكل صنف من أصناف الأرسال، بحيث يرسل الكرة من نهاية خط الملعب ، وتكون الدرجة داخل هذا التوزيع تعبر عن النتيجة التي تعطى للمختبر، إذا وقعت الكرة بداخل هذا الموقع يشترط في أداء كل محاولة إرسال حسب القانون للإرسال في حالة نزول الكرة على الخط منح الدرجة الأعلى في المنطقة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان في يوم الاثنين المصادف (20 / 12 / 2023) بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (4) طلاب وهم من داخل مجتمع البحث وذلك لمعرفة الوقت في تنفيذ الاختبارات وما هي الصعوبات التي قد تواجه الباحثان، وتعريف فريق العمل المساعد على الوجبات المناطة بهم وتهيئة الاجهزة والادوات و لتأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

قام الباحثان باستخراج الاسس العلمية للاختبارات والقياس المستخدمة في البحث بعد أن تم تطبيق الاختبارات في التجارب الاستطلاعية وبفارق ثلاثة أسابيع.

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحثان في يوم الخميس المصادف (23 / 12 / 2023) إجراء اختبارات والقياس على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (35) طالب على قاعة (الشهيد وسام عريبي).

2-4 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للمعالجات الإحصائية



3- عرض و تحليل و مناقشة النتائج

3-1 عرض و تحليل تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة

جدول رقم (2)

يبين العلاقة بين مظهر تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة الضرب الساحق

دلالة الارتباط	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة معامل الارتباط	ع	س	المعالم الإحصائية
						المتغيرات
معنوي	2.002	6.44	0.85	1.86	13.86	تركيز الانتباه
				2.12	18.35	مهارة الضرب الساحق

يبين الجدول (2) النتائج الإحصائية الخاصة بمظهر تركيز الانتباه و دقة أداء مهارة الضرب الساحق، إذ بلغت قيمة الوُسط الحسابي عندهما على التوالي (13.86 ، 18.35) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (1.86 ، 2.12) وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما (6.44) ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحثان الاختبار التائي إذ بلغت قيمة (ت ر) المحسوبة (6.44) وهي أكبر من قيمة t الجدولية البالغة (2,002) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58).

جدول رقم (3)

يبين العلاقة بين مظهر تركيز الانتباه ودقة أداء الأرسال

دلالة الارتباط	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05)	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة معامل الارتباط	ع	س	المعالم الإحصائية
						المتغيرات
معنوي	2.002	4.918	0.85	9,146	30,672	تركيز الانتباه
				2,381	18,673	مهارة الأرسال



يبين الجدول (3) النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة الإرسال، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (30,672 - 18,673) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (9,146 - 2,381) وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.85) ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحثان الاختبار التائي إذ جاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (4.918) وهي أكبر من قيمة t الجدولية البالغة (2,002) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (30) .

3-2 مناقشة النتائج:

يرى الباحثان أن تمازج تلك العناصر يشكل عناصر مهمة وفعالة لمهاتري الضرب الساحق والأرسال، فضلاً عن التمتع بدقة الملاحظة وحسن التصرف والثقة بالنفس عند اللاعبين، فاللاعب الذي يستطيع أداء مهارة الضرب الساحق ومهارة الإرسال بشكل جيد سوف يعطي فرصة في الهجوم الجيد والناجح، وإن أملاك لاعب الكرة الطائرة تلك القدرات والذي ينعكس أيضاً على الأداء المهاري، ويعزو الباحثان هذا السبب إلى أن العينة يستخدمون عامل تركيز الانتباه بدرجة أقل من الجيد، يرجح الكثير من الطلبة سبب الانخفاض في مستوى

انجازهم في المنافسات إلى خسارة الانتباه والتركيز، ولهذا فإن الطلاب يكون أهتمامهم بتركيز الانتباه ليس جيداً، وغرض الطالب الأساسي هو أداء المهمة المطلوبه منه بدون الاعتماد على التركيز في دقة المهارة، وإن تركيز الانتباه يعتبر هو أحد العوامل النفسية ويحتمل أن يكون له آثاراً مهمة على عملية التعلم، ويشير تركيز الانتباه، في إطار الرياضة وعمل التمارين هو وصف للعملية التي يقوم بها الرياضي والتي من خلالها حيث يقوم بادراك البيئة من حوله عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة لديه (عاقل، 1981، ص621ط7). حيث عندما يقوم الطالب بتنشيت انتباهه على شيء معين يعمل على تكريس جميع الموارد العقلية من الإشارات أو المثيرات أو القضايا التي تتعلق با لرياضة نحو الهدف المراد الوصول اليه. وإنه كلما زاد ضغوط اللعب وصعوبة المهارة قل ذلك من مستوى تركيز انتباه الطالب. فيعزو الباحثان قوة الارتباط تدل على أن تركيز الانتباه من الأمور المهمة والضرورية التي يستلزم وجودها لدى لاعب الكرة الطائرة لتنفيذ العمل الحركي وخصوصاً مع مهارة الضرب الساحق، إذ تتطلب هذه المهارة إلى الأتقان العالي في الأنجاز لذلك يعمل اللاعب على توجيه تركيزه نحو مثيرات



مختارة لمدة محددة، فاللاعب يحتاج إلى التفكير في المهارة عقلياً كما هو الحال بالنسبة للاداء بديناً فيجب على اللاعب تعلم تركيز الانتباه وخطوات تركيز الانتباه وإعادة توجيه الانتباه لمنع تراكم الأخطاء (واخرون، 1998ص44)، وهذا يتجلى عند تنفيذ مهارة الضرب الساحق ومهارة الإرسال اثناء المباراة إذ تحتاج إلى مستوى عالٍ من تركيز الانتباه وتبين هذه النتيجة أن تقدم المهارات المختلفة مرتبطت باستعداد الفرد على تثبيت الانتباه في تعلم المهارات الرئيسية في كرة الطائرة ويعود ذلك إلى المميزات التي يمر بها هذا الطريقة ، فتوفيرالمعلومات المستعجلة والجارية من الشخص المسؤل نحو العينه يطور من الأداء ويزيد من عامل الأيمان بالنفس وخاصة عند معرفته محصلة الأنجاز لأنها تكون حافزاً لصرف الكثير من الجهد للحصول على أفضل النتائج وخصوصاً إذا كان العمل متميزاً (ناصر، 200ص23) حيث أن كل التوجيهات التي يحصل عليها الطالب من المعلم او المدرب عن الأداء هي تغذية راجعة، وأن درجة الاتقان الجيد للأداء لا يرتبط فقط بمؤهلات التعيم والتدريب بل تقترن ايضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة التي تمكنه من السيطرة والتحكم في المهارة (محمد، 1975). وان الأداء الأمثل لايمكن الوصول اليه دون تحقيق افضل درجة من تركيز الانتباه (لويس، 1981ص66). ويكون له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء وأن الغرض منها تحسين الأداء وإتيان النتائج المرغوبه وتعتبر أحد المطالب الرئيسية لعملية التدريس الصحيحة حيث أن اعلى مستوى من المعلومات التي يمكن إتاحتها للاعب هي من خلال توفير متمرس واحد على الأكثر لكل متدرب وهذا ما يوفره الرفيق المساعد لرفيقه، كما أن حضور طالبين يتشاطران الأدوار مع بعضهم يولد نوعاً من التسابق وبعد ذلك يتم مقارنة أدائهم فيما بينهم، ويبين أن التركيز يعمل سيطرة في العقل الباطن ينتج عنه تلقائية أكبر للحركة ويعمل على تحسين شكل ونتائج المهارات الرياضية. حيث يرى الباحثان توجد علاقة قوية وواضحة بين تركيز الانتباه والأداء فالانتباه هو الحجر الأساس في البناء المعرفي فله صلته وثيقه في كافة العمليات العقلية التي تحتاجها العملية التعليمية وبالمقابل فان العمليات المعرفية للفرد تأثر بشكل مباشر في عملية الانتباه.



4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

إن من أبرز استنتاجات الدراسة تتمثل في أن دقة مهارات كرة الطائرة تلعب دوراً مهماً في تعزيز تركيز الانتباه لدى اللاعبين، وأنه يجب التركيز على مثل هذه المهارات وخصوصاً مهارة الضرب الساحق.

2-4 التوصيات:

1- وضع النتائج التي توصل إليها الباحثان بم تناول الاندية والمنتخبات المختلفة للاستفادة منها في عملية التدريب.

2- . اجراء بحوث مماثلة للدراسات الحالية على فعاليات أخرى خاصة في مجال تركيز الانتباه و بجوانب الدقة.

المصادر والمراجع

- أحمد فاروق عزيز ناصر : تركيز الانتباه وعلاقته بدقة بعض مهارات كرة الطائرة لدى طالب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية -خضوري
- أميرة حنة مرقس ، بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكررة اليدرسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- حمدي حسنين، محمد عبدالمنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، 1997 ص40.
- خليل إبراهيم سليمان الحديثي : العلاقة بين بعض القدرات الحركية وعناصر اللياقة البدنية بلعبة الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.
- دديو يو لد فان دالين : منا هج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة : محمد نبيل وآخرون) القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة ، 1985 .



- صدام محمدي: تأثير بعض أساليب التدريس والتمرين في تعلم مهارتي الضرب الساحق المواجه وحائظ الصّد با لكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية-جامعة با بل، 2006.
- عزت محمودكاشف: الأسس في الانتقاء الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1987.
- فاخر عاقل: علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981، ص621.
- قاسم حسن حسين و فتحي المهشيش يوسف: الموهوب الرياضي وخصائص في مجال التدريب، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1999.
- كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية الكتاب والطباعة والنشر، 1981.
- محمد لفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي السلة وعلاقتها ومستوى التركيز للاعب، اطروحة ماجستير، جامعة حلوان، مصر، 1975.
- مروان عبدالمجيد، الموسوعة العلميّة لكرة الطائرة: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان 2001.

وانل عبد علي & مصطفى محمد علي فرحان. (2023). تأثير تمارين خاصة في التقليل من الالم وإعادة تأهيل القوة العضلية والمدى الحركي لعضلات أسفل الظهر للاعبين فعاليات الوثب في العاب القوى. مجلة واسط للعلوم الرياضية. 15(2), 606-621.

(م. د مصطفى محمد علي فرحان. (2021). The effect of rehabilitative exercises to strengthen the postpartum torso muscles for women aged 25-30 years. Wasit Journal Of Sports Sciences, 1(الثالث).

(م. د مصطفى محمد علي فرحان. (2021). The effect of rehabilitative exercises to strengthen the postpartum torso muscles for women aged 25-30 years. Wasit Journal Of Sports Sciences, 1(الثالث).