

تأثير التعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب

الباحثة

م.م. اسراء عبد الزهرة ارخيص

ملخص البحث

جاءت أهمية البحث في الاهتمام في ذوي الاحتياجات الخاصة بات حاجة ملحة للجميع كون هذه الفئة تحتاج الى الاهتمام بشكل كبير وملحوظ في جميع المجالات الرياضية بشكل عام، ولعبة الكرة الطائرة على بشكل خاص لتطويرها، وإيصال معلومات علمية للمدربين عن أهمية التعقيد التدريبي في رفع المستوى المهاري وما يحققه من أداء فني عال المستوى. وكانت أهداف البحث إعداد التعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين الشباب. وكذلك التعرف على تأثير التعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين الشباب. اما فرض البحث وجود تأثير ايجابي للتعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب. اما الباب الثالث فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وطبق على مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبين فريق نادي نطف ميسان الرياضي بالكرة الطائرة للشباب المشاركين بدوري الممتاز والبالغ عددهم (١٥) لاعب. وشتم الباب الرابع على تحليل ومناقشة النتائج وكانت أهم الاستنتاجات: التعقيد التدريبي المستخدم لها دور فعال في تنمية بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين الشباب. وتم التوصية: اعتماد التعقيد التدريبي المستخدم في الوحدات التدريبية للمدرب لما لها دور فعال في تنمية بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين الشباب.

The effect of complexity of training in developing some basic offensive skills in volleyball for young players

Issara Abdul Zahra is Cheaper

Abstract

The importance of research in caring for people with special needs has become an urgent need for everyone, since this category needs great and noticeable attention in all sports fields in general, and the game of volleyball in particular to develop it, and to deliver knowledgeable information to coaches about the importance of complexity of training in developing the skill level and what it achieves high level technical performance. **The research objectives:** The research objectives were preparing the training complexity in developing some basic offensive volleyball skills for young

players. As well as identifying the effect of complexity of training on the development of some basic offensive volleyball skills for young players. **Research hypothesis:**

The existence of a positive effect of the complexity of training in the development of some basic offensive skills in youth volleyball. **As for the third chapter**, the researcher used the experimental approach and applied it to the research community in an intentional way, with the players of the Masan Oil Sports Club in volleyball for young players participating in the Premier League, which numbered (15) players. The fourth chapter included an analysis and discussion of the results, and the most important conclusions were: The complexity of training used has an effective role in developing some types of basic offensive volleyball skills for young players. **It was recommended to:** Adopting the complexity of training used in the training units for the coach because of its effective role in developing some types of basic offensive skills in volleyball for young players.

١-١- التعريف بالبحث.

١-١- المقدمة وأهمية البحث:

ان الانسان في الوقت الحاضر بدء يفكر في الجوانب العلمية المختلفة بل اعتماد على نتائج العلماء المختلفة من الدراسات والبحوث التي نخص التربية البدنية ليعمل على توفير جميع متطلباته المختلفة منها التربوية والاجتماعية والاقتصادية وحتى الرياضية.

وفي الجانب الرياضي ان جميع الدراسات والبحوث العلمية التي يقدمها علماء الرياضة تعمل على تحقيق النتائج الحيدة والأرقام القياسية والبطولات الرياضية المختلفة لان الرياضة هي أحد المرتكزات التي سعت الدول المتقدمة للنهوض بها مع التقدم العلمي لما لها دور كبير في حياة الرياضي، ولان الأبحاث العلمية سعت إلى تنمية الجانب التدريبي وبناء القاعدة الأساسية في المناهج التدريبية والطرق والأساليب الناجحة للتدريب لغرض رفع مستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي للرياضي نحو الأفضل.

وبدا العالم يتقدم رياضيا وأصبحت المنافسات بين الفرق المتبارية متقاربة وذات مستوى عالي ويرجع السبب في ذلك تقدم الجانب البحثي في علم التدريب الرياضي والبحوث العلمية ذات العلاقة بهذا العلم، ولمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة، إذ بدأ ابتكار أساليب تدريبية واختيار التمارين ذات العلاقة المباشرة بين اللاعب وخصوصية اللعبة وهذا يجعل اللاعب أكثر تكيفا في أداء الواجبات المناط به داخل الملعب.

ويعد التدريب على وتيرة واحد دون صعوبة أو تعيد في التدريب سوف لا نتمكن من التقدم نحو الأفضل وخصوصا في المهارات الأساسية التي تتطلب أدائها وفق ظروف المباراة وتدريبها بصعوبات عالية. لذا فان بناء التدريب وتعقيده وتقنيته بصورة علمية وحسب خصوصية اللعبة سوف تكون أفضل وسيلة في تقدم اللعبة، وخاصة عندما يكون التدريب معقدا وفق ظروف المباراة، وبذلك قد نتمكن من تحقيق الهدف الرئيسي من التمرين وهو تنمية اللاعب بصورة متكاملة بأقل جهد. ومن هنا تأتي أهمية البحث في تطوير لعبة الكرة الطائرة وإيصال معلومات عليمه للمدربين عن أهمية التعقيد التدريبي في رفع وتنمية المستوى المهاري وما يحققه من أداء فني عال المستوى.

٢-١ مشكلة البحث:

ان الأداء المهاري للمهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة يتطلب إن يؤدي بظروف صعبة ومعقدة ومطابقة لأجواء المباراة ولهذا يتطلب تدريب عال المستوى. ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة كونها لاعبة سابقة واستاذة لمادة الكرة الطائرة وجدت هناك اختلاف بمستوى الأداء المهاري خلال اشواط المباراة وفي بعض الأحيان يحصل الفشل في تنفيذها لأداء بعض المهارات الهجومية المهمة منها الارسال والاعداد والكبس بأنواعه بسبب ظروف المباراة والصعوبة والتعب ، وهذا ما حث الباحثة في إيجاد التدريب المناسب ومنه التعقيد التدريبي الذي يعمل على رفع وتنمية المستوى الفني والمهاري مطابق لظروف المنافسة وبدون إخفاق في الأداء كون لعبة الكرة الطائرة تحتاج الى تركيز عالي واداء مهاري مركب وصعب جدا.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- إعداد التعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.
- ٢- التعرف على تأثير التعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.
- ٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.
- ٤- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.

٤-١ فروض البحث:

- ١- وجود تأثير ايجابي للتعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.
- ٢- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعديّة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.
- ٣- وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي نضط ميسان الرياضي بالكرة الطائرة للشباب
- ٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية
- ٣-٥-١ المجال الزماني: المدة من ٢٠٢٢/٨/٤ ولغاية ٢٠٢٢/١٢/١٠.

٢- تحديد المصطلحات:

١-٢ التعقيد التدريبي:

يرى محمد رضا الدامغة (٢٠٠٨) التعقيد التدريبي " يعني التعقيد التدريبي درجة صعوبة التمارين المستخدمة في التدريب، فالتعقيد المهاري وصعوبة أداء عنصر التوافق فيها، يمكن إن يكون سببا مهما لزيادة الشدة في التدريب (يعني زيادة العبء أو الجهد على الرياضي)، وان التركيز على استعمال الشدة التدريبية يكون أفضل بكثير من استعمال الحجم التدريبي فان التدريب اغلب الألعاب التي يكون أمر تكييف أداء السرعة، والقوة الانفجارية أو المهارات الخاصة يقع على عاتق الجهاز العصبي-العضلي بصورة كبيرة ". (٦: ١٢٦)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبين فريق نادي نفط ميسان الرياضي بالكرة الطائرة للشباب المشاركون بدوري الممتاز والبالغ عددهم (١٥) لاعب. وتم اختيار العينة بالطريقة والبالغ عددهم (١٢) لاعب وهي تشكل نسبة (٨٠٪) من المجتمع الأصلي، وهم التشكيلة الأساسية للفريق وبقدرها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وعشوائية) بحيث أصبحت كل مجموعة (٦) لاعبين، وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (١).

جدول (١) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠.٣٠٨	٣.٤٧١	٠.٨٩٥	٢٥.٧٨٤	٣.٠٦	٠.٧٨٤	٢٥.٦٢	الوزن /كغم
غير معنوي	٠.٠٠٦	٢.٢١٦	٢.٦٧٤	١٢٠.٦٦	٠.٢١١	٢.٥٤٧	١٢٠.٦٥	الطول / سم
غير معنوي	٠.٣١٧	٥.٣٥٦	٠.٤٤٧	٨.٣٤٥	٤.١٧٤	٠.٣٤٥	٨.٢٦٥	الارسال المواجه من الأسفل
غير معنوي	٠.٦٣٢	٥.٧٢٧	٠.٣٢٥	٥.٦٧٤	٣.٦٩٩	٠.٢١٤	٥.٧٨٤	الارسال المواجه من الأعلى
غير معنوي	٠.٥٢	٩.٩٤	٠.٤٢١	٤.٢٣٥	٥.٦٧٥	٠.٢٣٤	٤.١٢٣	الاعداد من الأعلى
غير معنوي	٠.٤٣٢	٦.٣٢١	٠.٤٧١	٧.٤٥١	٤.٥٨٧	٠.٣٤٧	٧.٥٦٤	حائد الصد الهجومي
غير معنوي	٠.٨٤٧	٦.٧٧٨	٠.٢٣٥	٣.٤٦٧	٣.٤٧٦	٠.١٢٤	٣.٥٦٧	الضرب الساحق(الكبس)

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢

٣-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

١-المصادر العربية والأجنبية.

٢-الاختبارات المستخدمة

٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ١- ساعة توقيت.
- ٢- شريط قياس.
- ٣- كرات طائرة عدد ٢٠.
- ٤- ملعب الكرة الطائرة.

٣-٤ إجراءات البحث:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين الكرة الطائرة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

- ١- الارسال المواجهة من الأعلى
- ٢- الارسال المواجهة من الأسفل
- ٣- الاعداد من الأعلى
- ٤- حائط الصد الهجومي
- ٥- الضرب الساحق (الكبس).

٣-٤-٢ اختبارات البحث:

- ١- اختبار الارسال من الاعلى / عدد
- ٢- اختبار الارسال من الاسفل / عدد
- ٣- اختبار الاعداد القريب من الشبكة / عدد
- ٤- اختبار مهارة حائط الصد الهجومي / عدد
- ٦- اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) / عدد

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة (٢: ٥٤).

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٤ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

٣-٥ التجربة الميدانية:

- ٣-٥-١ الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ ٢٠٢٢/٨/١١
- ٣-٥-٢ التجربة الرئيسية: للمدة من ٢٠٢٢/٨/١٢ ولغاية ٢٠٢٢/١٢/٩
- ٣-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٠

٦-٣ التدريب المستخدمة:

قامت الباحثة في وضع مجموعة من التمرينات المهارية وتم إدخال عليا عملية التعقيد والتي يتم التحكم بمكونات الحمل التدريبي وخصوصا للشدة في جانب الاداء المهاري بصورة أكثر من قدرة اللاعب مع استخدام التحكم بالتكرارات بحجم أكبر وبصورة أكثر تعقيدا" ومطابق إلى أجواء المنافسة.

تم تطبيق تمرينات المقترحة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (٩٠% - ١٠٠%) أما حجم التمرينات اعتمدت على الشدة مع الزيادة اعلي قليلا أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمدت الباحثة على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (١٢٠-١٣٠ ظ/د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (٩٠%-١٠٠%) وكانت تبلغ (١٣٠-١٤٠ ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

٧-٣ الوسائل الإحصائية:

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

١-الوسط الحسابي ٢- الانحراف المعياري ٣- اختبار ت للعينات المترابطة.

٤- اختبار ت للعينات الغير مترابطة. ٥- النسبة المئوية.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
الارسال الموجة من الاعلى	٨.٢٦٥	١٠.٧٤٥	٠.٦٦٩	٣.٧٠٧	معنوي
الارسال المواجه من الاسفل	٥.٧٨٤	٧.٥٦٤	٠.٥١٢	٣.٤٧٦	معنوي
الاعداد من الاعلى	٤.١٢٣	٦.١٢٣	٠.٥٧١	٣.٥٠٢	معنوي
حائط الصد الهجومي	٧.٥٦٤	٩.٥٦٢	٠.٦٧١	٢.٩٧٧	معنوي
الضرب الساحق (الكبس)	٣.٥٦٧	٥.٤٥٦	٠.٥٨١	٣.٢٥١	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠١٥

جدول (٣) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
١- اختبار الارسال من الاعلى	٨.٣٤٥	١٢.٦٥٧	١.٢٣٥	٣.٤٩١	معنوي
٢- اختبار الارسال من الاسفل	٥.٦٧٤	٩.٧٤٥	١.٠٥٤	٣.٨٦٢	معنوي
٣- اختبار الاعداد القريب من الشبكة	٤.٢٣٥	٨.٦٤٥	١.٢٣٤	٣.٥٧٣	معنوي
٤- اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	٧.٤٥١	١١.٦٨٧	١.٤٥٧	٢.٩٠٧	معنوي
٥- اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم)	٣.٤٦٧	٧.٨٩٥	١.٣٣٤	٣.٣١٩	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠١٥

جدول (٤) يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة الدلالة	مستوى
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
١- اختبار الارسال من الاعلى	١٠.٧٤٥	٠.٥٦٤	١٢.٦٥٧	٠.٧٤١	٤.٥٩٦	معنوي
٢- اختبار الارسال من الاسفل	٧.٥٦٤	٠.٥٢٤	٩.٧٤٥	٠.٦١٢	٦.٠٥٨	معنوي
٣- اختبار الاعداد القريب من الشبكة	٦.١٢٣	٠.٤٧١	٨.٦٤٥	٠.٦٦٢	٦.٩٤٧	معنوي
٤- اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	٩.٥٦٢	٠.٥٧٤	١١.٦٨٧	٠.٦٣٢	٥.٥٧٧	معنوي
٥- اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم)	٥.٤٥٦	٠.٤٦٢	٧.٨٩٥	٠.٧١٢	٦.٤٣٥	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢

يرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تنمية الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (١٩٨٦) (٥: ١٧) ونادر عبد السلام العوامر (١٩٨٣) (٩: ٣٠١) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء".

إضافة إلى ذلك فإن التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تنمية تلك المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهو نجاح هدف التدريب كما يذكره مروان عبد المجيد ومحمد جاسم اليساري (٢٠١٠) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " (٧: ٢٢).

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى طريقة التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع، كما إن التعقيد التدريبي رفع من مستوى الأداء المهاري بصورة أفضل. وترى الباحثة سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط التعقيد التدريبي مع رفع الحمل التدريجي ومناسبة للفئة العمرية وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تنمية الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تنمية المستوى البدني والمهاري للاعبين " (٨: ٨٩).

كما لعب التعقيد التدريبي دورا كبيرا في رفع المستوى الفني لخصوصية التمرينات المطابقة لأجواء المنافسة وهذا بالتأكيد يساعد في التغلب على أهم عائق للأداء المهاري وهو الجانب النفسي وهذا ما يؤكد أيضا فائز بشير حمودات وآخرون " فيما يتعلق بالجانب النفسي ثمة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة هي الثقة بالنفس وحالة التوتر ويتم التغلب عليها في زيادة التدريب طبقا لما هو مثبت من قبل المدرب " (٤: ٦٨).

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- التعقيد التدريبي المستخدم لها دور فعال في لتنمية بعض أنواع المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين الشباب.
- ٢- التدريب المنظم والمقنن وباستخدام التدريب المناسب والتمارين الصحيحة لتنمية المهارات الهجومية تعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي.

٥-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التعقيد التدريبي المستخدم في الوحدات التدريبية للمدرب لما لها دور فعال في تنمية بعض أنواع المهارات بالكرة الطائرة للاعبين الشباب.
- ٢- التأكيد على التعقيد التدريبي والمقنن وباستخدام التمرينات الصحيحة لتنمية المهارات الهجومية لأنها تعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي.

المصادر:

- ١- ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية: مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، ١٩٨٩.
- ٢- علي مطير حميدي. تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة: رسالة ماجستير جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.
- ٣- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله. كرة سلة: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ط٢، ١٩٩٩.
- ٤- فائز بشير حمودات وآخرون. أسس ومبادئ كرة السلة: مطبعة التعليم العالي، موصل، ١٩٨٥.
- ٥- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، ١٩٨٦.
- ٦- محمد رضا إبراهيم الدامغة. التطبيق الميداني (نظريات وطرائق التدريب): ط٢، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠٩.
- ٧- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط١، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
- ٨- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- ٩- نادر عبد السلام العوامر. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد ٢، ١٩٨٣.