



## مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



### تأثير تمارين خاصة في تطوير تركيز الانتباه ومستوى الاداء لحائط الصد للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

م.د كاظم عبدالمحسن خلف

Dr. Kadhim AbdAlmhsin khalf

وزارة التربية – مديرية تربية ذي قار

Kad1980@utq.edu.iq

المخلص:

تركزت اهمية البحث في اعداد تمارين خاصة و التي تهدف الى تطوير تركيز الانتباه ومستوى حائط الصد بالكرة الطائرة، و استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث هو الاقرب الى مشكلة البحث اما مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث لمباريات الاندية لفئات الناشئين والشباب والمتقدمين لاحظ وجود ضعفا واضحا في مستوى حائط الصد وهذا يتطلب وقفة جادة من اصحاب الاختصاص لتصحيح وتقويم هذه المهارة التي تلعب دور مهم بكسب النقاط، أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبى المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار قضاء الجبايش والبالغ عددهم (١٨) لاعب وبالطريقة العمدية حيث تم استبعاد (٦) لاعبين في التجربة الاستطلاعية وتمت التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددهم (١٢) لاعبا وتم تقسيم العينة الى (٦) كعينة تجريبية و(٦) لاعبين كعينة ضابطة، وتم استخدام الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء المختصين و بعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها:

- ١- ان طبيعة التمارين المختارة تتناسب مع امكانية العينة مما ادى الى زيادة الدافعية بالعمل وهذا ما ادى تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة.
- ٢- ملائمة التمارين المركبة لأعمار اللاعبين اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في تطوير تركيز الانتباه ومستوى حائط الصد بالكرة الطائرة.

Abstract:

The importance of the research centered on preparing complex exercises, which aim to develop the concentration of attention and the level of the wall in volleyball, and the researcher used the experimental method, which is the closest to the research problem. The blocking wall and this requires a serious pause from the specialists to correct and evaluate this skill, which plays an important role in earning points. As for the research sample, it was represented by the specialized school players in Dhi Qar governorate, Al-Jabayish district, who numbered (18) players and in a deliberate manner, where (6) players were excluded in The exploratory experiment The main experiment was carried out on the research sample of (12) players, and the sample was divided into (6) as an experimental sample and (6) players as a control sample: .

- 1- The nature of the chosen exercises is commensurate with the possibility of the sample, which led to an increase in work motivation.
- 2- The suitability of the compound exercises to the ages of the players contributed to applying them correctly and appropriately, which helped a lot in developing the concentration of attention and the level of the volleyball wall.

#### ١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة واهمية البحث : ان الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماهيرية التي اصبحت تنافس الألعاب الأخرى من خلال التوسع الجماهيري والإعلامي اذ اصبحت بطولاتها تقام على مدار السنة ضمن بطولات الاتحاد العالمي والاتحادات القارية والالعاب الاولمبية وهذا ما يؤكد الاهتمام الكبير بهذه اللعبة، ان لعبة الكرة الطائرة تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب التدريب وإعداد اللاعبين الأمر الذي ساهم في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً، وقد تجلى هذا الإنجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال

الدورات الأولمبية والعالمية. وتكمن أهمية البحث بأن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية المشوقة والمحبة لكلا الجنسين ذات البيئة المفتوحة والتي تتميز بكثرة مثيراتها وتداخل مهاراتها فاللاعب يواجه اثناء الاداء الكثير من المثيرات والتي تستوجب منه التعامل معها وفق كل حالة لعب وحسب المهارة وظروف تنفيذها ويضاف الى ذلك الترابط والتداخل الواضح في مختلف المهارات مما يوجب على اللاعبين في كثير من الاحيان اداء مهارتين او أكثر خلال زمن قصير ويحتاج هذا بالتأكيد الى تمتع اللاعب بقدرات متميزة وتوافقات عالية وخصائص وافرة ومميزة تمكن اللاعب من اداء هذه المهارات.

#### ٢-١ مشكلة البحث :

ان المهارات الهجومية وصلت إلى مستوى فني وخططي عال وسرعة متناهية بالتنفيذ هذا ما يتطلب من المدربين والقائمين على لعبة الكرة الطائرة من إيجاد حلول دفاعية تتناسب مع التطور الحاصل في الهجوم ولكوننا من المدربين و العاملين في مجال الكرة الطائرة ومن خلال مشاهدة مباريات الكرة الطائرة المحلية والدولية ، وكذلك متابعة الإحصائيات الخاصة لبعض الفرق العراقية وجد هناك ضعفاً واضحاً في تنفيذ مهارة حائط الصد، فوجود لاعبين ذوي مواصفات جسمية جيدة واداء هجومي عالي يرافقها ضعف في اداء مهارة حائط الصد يتطلب وقفه جاده و حقيقية لتصحيح المسار التعليمي للمهارات الدفاعية وخاصة حائط الصد وللوصول للإجابة الدقيقة للتساؤل التالي :

هل لأعداد تمرينات خاصة تأثير في تطوير تركيز الانتباه ومستوى الاداء لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة ؟

#### ٣-١ أهداف البحث :

١- اعداد تمرينات خاصة لتطوير تركيز الانتباه ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

٢- قياس قدرة تركيز الانتباه ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .

#### ٤-١ فروض البحث :

- ١- ان للتمرينات المعدة تأثير ايجابيا لتطوير تركيز الانتباه .
- ٢- ان للتمرينات المعدة تأثير ايجابيا في تطوير مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .

## ١-٥-٥- مجالات البحث:

١-٥-١- المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية في ذي قار بالكرة الطائرة .

١-٥-٢- المجال الزمني: ٢٠٢٢/٧/١ الى ٢٠٢٢/٨/١٧

١-٥-٣- المجال المكاني: قاعة نادي الجبايش الرياضية في محافظة ذي قار .

## ٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

## ١-٢ منهج البحث :

من خطوات المهمة التي يستند عليها نجاح البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل مشكلة البحث ومنهج البحث هو الاسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكنه من الوصول الى حل مشكلته واهدافه. (١:١٩٠) . ومن اجل حل مشكلة البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين حيث انه يكون اكثر ملائمة لمشكلة البحث و يعطي للباحث معلومات دقيقة. منهج البحث (هو الكشف عن الحقيقة الموضوعية ووسيلة لاستخراج الهدف والكشف عن حقائق والتوصل الى حل معتمد ومقنن للمشكلات التي تواجه الانسان). (٧:٢).

## ٢-٢ عينة البحث :

"اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية المقصودة تحقيقاً لأهداف البحث, حيث ان العينة العمدية يكون فيها الاختيار حر من الباحث وبحسب طبيعة بحثه تحقيقاً لهدف الدراسة". (٣:١٤٧) . ان مجتمع البحث تمثل بلاعبى المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار في قضاء الجبايش بالكرة الطائرة للأعمار (١٤-١٦) والبالغ عددهم (١٢) لاعبا (٦) لاعبين كعينة تجريبية و (٦) لاعبين كعينة ضابطة. ومن اجل التعرف على تجانس افراد العينة و التي تؤثر على نتائج البحث فقد استخدم الباحث معامل الاختلاف لمعرفة تجانس عينة البحث في القياسات الجسمية والعمر وتم اجراء التجانس لعينة البحث في قياسات ( الطول , الوزن , العمر) حيث ظهرت قيم معامل الاختلاف اقل من ٣٠% مما يشير الى تجانس العينة اذ ان معامل الاختلاف كلما اقتربت من (١) يعد التجانس عالياً واذا ازداد عن (٣٠) يعني العينة غير متجانسة. (٤:١٦١).

جدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات ( الطول , الكتلة , العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	176.11	4.339	2.397
الكتلة	كغم	60.132	4.135	7.109
العمر	سنة	15.163	0.504	3.134

ومن اجل التأكد من تكافؤ افراد عينة البحث لما له من اهمية في المجتمع التجريبي وحتى يستطيع الباحث ان يعزو ما حدث من فروق في نتائج الاختبارات الى تأثير العامل التجريبي تم استعمال اختبار (t) للاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبيه والضابطة.

جدول رقم (٢) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

Sig	ت	التجريبية		الضابطة		الاختبار
		ع ±	س	ع ±	س	
0.00	6.130	0.583	8.222	0.153	8.417	حائط الصد
0.01	5.827	5.211	19.67	3.476	19.08	بوردين انفيموف تركيز الانتباه

من خلال الجدول نجد ان جميع قيم (Sig) (معنوية الدلالة) هي اكبر من (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية بين متغيرات البحث وهذا دليل على تكافؤ افراد العينتين التجريبية والضابطة .

٢-٤- وسائل جمع البيانات البحثية ( ادوات البحث واجهزته ):

٢-٤-١- وسائل جمع البيانات البحثية :

- المصادر العربية والاجنبية
- الاختبارات والقياس
- المقابلات الشخصية
- الوسائل الاحصائية
- شبكة المعلومات ( الانترنت )
- استمارة جمع البيانات

٢-٤-٢- الادوات والاجهزة المستخدمة :

- ملعب الكرة الطائرة
- كرات طائرة

- شريط قياس
- مصاطب خشب
- شواخص ملونه
- صافرة عدد ٤
- جهاز لا بتوب
- ساعة توقيت
- شريط لاصق.

## ٢-٥- الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٥-١- اختبار بوردن انفي-موف لقياس تركيز الانتباه.(١٦٨:٥).

٢-٥-٢- اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة حائط الصد.(٦: ٨٩).

## ٢-٦- التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السابيات والايجابيات التي تقبله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً.(٧:١٠٧). و من اجل التعرف على المعوقات التي من المحتمل ظهورها عند اجراء التجربة الرئيسية و التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة قام الباحث والفريق المساعد له بأجراء تجربة استطلاعية على قاعة منتدى الجبايش الرياضي في يوم (٢٠٢٢/٧/١) على (٦) لاعبين من المجتمع الاصلي وتم استبعادهم من عينة البحث.

## ٢-٧- إجراءات البحث الميدانية:

### ٢-٧-١- الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٢/٧/٢ على قاعة منتدى الجبايش الرياضي.

### ٢-٧-٢- التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من سلامة الاجهزة والادوات و الاختبارات وطريقة تطبيق التمرينات تم الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث التجريبية في يوم ٢٠٢٢/٧/٣ ولغاية يوم ٢٠٢٢/٨/١٥ لمدة ٦ اسابيع بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع وكان زمن الوحدة ٩٠ دقيقة مع مراعات تطبيق التمرينات المحددة من قبل الباحث.

### ٢-٧-٣- الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم الجمعة المصادف ٢٠٢٢/٨/١٧ على قاعة منتدى الجبايش الرياضي.

### ٢-٨- الوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية ( SPSS ver.20 )

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد تطبيق التمارين الخاصة على عينة البحث وبعد جمع ومعالجة نتائج البحث من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة البحثية في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والتي تناسب طبيعة البحث وتم تحويلها إلى جداول كونها أداة توضيحية للبحث و" لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة.(٨:٣٥).

### جدول رقم (٣) يبين الاختبارات القبليّة و البعدية لتركيز الانتباه ومهارة حائط الصد للمجموعتين التجريبيّة و الضابطة

المهارة	المجموعة	قبلي		بعدي		T	Sig
		س-	ع±	س-	ع±		
حائط الصد	ضابطة	8.417	0.153	11.458	1.172	2.005	0.02
	تجريبية	8.222	0.583	12.246	0.542	6.130	0.00
تركيز الانتباه	ضابطة	19.08	3.476	15.83	2.657	5.745	0.01
	تجريبية	19.67	5.211	14.25	2.340	4.337	0.01

من خلال جدول رقم (٣) ظهرت جميع القيم معنوية و هي اقل من ٠,٠٥ وهنا توجد فروق معنوية للاختبارات البعدية.

#### ٣-١- مناقشة النتائج:

من خلال النتائج في الجدول رقم (٣) لاختبار تركيز الانتباه ومهارة حائط الصد اتضح ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة البحثية ولصالح الاختبار البعدى ويعزوه الباحث هذه الفروق إلى التمرينات المعدة التي تم وضعها على أساس علمي وميداني صحيح إذ أن تكرار التمرينات وبأوضاع متغيرة أدت إلى أن تكون حركة اللاعبين بصورة آلية مما أدى إلى تطوير الأداء, حيث ان " جمالية الأداء وتطوره يتوقف على تطوير العمليات العقلية والادراكية نتيجة لخضوع اللاعبين لتمرين بوسائل تدريبية مساعدة تطور هذه القدرات الامر الذي يؤدي بدوره الى تطور احساسه بالكرة بسبب قوة العمليات العصبية الذي ينتج عنه زيادة ادراكه بالمحيط".(٩:٤٨). ويعزو الباحث هذه الفروق الى الأدوات التدريبية التي استخدمها مع التمارين الخاصة والتي أدت الى تحسين طرق تنفيذ المهارة نتيجة الجهد العالي الذي بذله اللاعب لأدراك ما حوله من مثيرات والتركيز على المطلوب منها, حيث ان

مهارات الكرة الطائرة وخاصة مهارة حائط الصد تحتاج إلى لاعبين يمتازون بحسن التصرف والسرعة والتوافق العضلي العصبي والسرعة والثقة بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية في الوثب والقفز والضرب والدقة في الأداء". (٢٨:١٠). ان اعتماد اللاعب على الجوانب البدنية والقوة فقط لا يؤدي الى المطلوب في تحقيق النقاط وانما الاعتماد على العمليات العقلية لان اغلب النقاط تحسم بأقل من اجزاء الثانية لذا يجب على اللاعب ان يمتلك قدرات عقلية مميزة , حيث اثبتت الاختبارات بان المستوى الفني للرياضي يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستفزاز العالي وخلق الافكار. (١١:١٠٩). كما يعزوا الباحث هذا التطور إلى استخدامه للأدوات التدريبية المتنوعة (السلام التدريبية والأقمار والاطواق حواجز القفز وغيرها ..... ) التي كان لها تأثيرا مباشرا في هذا التحسن والتطور للمجموعة البحثية, "ان الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الاداءات المهارية يؤكد على ضرورة دمج هذه الاداءات لتكوين اداءات مهارية مركبة يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الإمكان، حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة وتنوعها لتشابه ظروف المنافسة أذ تتدرج صعوبتها لتناسب خصائص كل مرحلة سنوية ومستويات اللاعبين وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعبين وتزيد سرعة ودقة الأداء عند مواجهة المنافسين في المباريات. (١٢:٧٨). أن بعض التدريبات المهارية والتي تعتمد على شدة وتكرار مناسبين قد زادت من الصفات البدنية للاعبين مثل قوة القفز الانفجارية التي تعد من المتطلبات الأساسية لأداء حائط الصد، حيث أن "أمكانية اللاعب في الوثب العمودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة لصد الكرة الذي يتطلب درجة مؤثرة من القوة الانفجارية. (١٣:٢٣١). و أن "اللاعب لن يحقق مستوىً عالياً من اللياقة البدنية أو الأداء المهاري لمتطلبات البطولة من خلال الأحلام بل يجب على اللاعب التدريب على مهارات الانتباه. (١٤:٥٨). ويرى الباحث ضرورة استخدام تركيز الانتباه في الكرة الطائرة وتدريب اللاعب عليه وذلك لكثرة المثيرات الموجودة في محيط اللعبة مما يتطلب منه توجيه طاقته العصبية بشكل كامل او جزئي نحو مثير او اكثر ولفترة زمنية محددة, وتتميز مهارة حائط الصد بكثرة المتغيرات فيها بسبب اشتراك اكثر من لاعب في تنفيذها وتغيرها باستمرار وهذا ما يتطلب من اللاعب ان يمتلك مظاهر انتباه وخاصة تركيز الانتباه. ان جمالية الأداء وتطوره يتوقف على تطور العمليات



العقلية نتيجة لخضوع اللاعبين لتمرين بوسائل تدريبية مساعدة تطور هذه القدرات الامر الذي يؤدي بدوره الى تطور احساسه بالكرة بسبب قوة العمليات العصبية الذي ينتج عنه زيادة ادراكه بالمحيط.(١٥:٤٨). ويرى الباحث ان لاعب الكرة الطائرة و لخصوصية لعبة الكرة الطائرة يحتاج الى تركيز انتباهه الى الفريق المنافس عامة او احد افرادهم بشكل خاص يحتاج الى الكثير من طاقته العصبية ليجندها فمثلا بينما يركز خلال تأديته حائط الصد على اللاعبين المستقبلين ومكان سقوط الارسال عليه ان يجعل جزءا من اهتمامه وتركيزه الى معد الفريق المنافس والمهاجمين وبعدها يترك المستقبل عند خروج الكرة من المستقبل لجعل انتباهه مركزا على المعد لمعرفة مكان رفع الكرة ومن ثم يركز على المهاجمين ليعرف مكان توجيه الكرة ان كل هذا التركيز المستمر يحتاج لتدريب انتباهي على مستوى عال.

#### ٤-الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١-الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية واستخدامه للأساليب الإحصائية تم التوصل للاستنتاجات التالية:

١- ان التمرينات الخاصة المستخدمة من قبل الباحث ساهمت في تطوير تركيز الانتباه ومهارة حائط الصد لدى افراد المجموعة التجريبية.

٢- تفوق المجموعة التجريبية والتي ادت تمارين خاصة على المجموعة الضابطة والتي ادت التمارين بأسلوب المدرب على الرغم من حصول تطور لدى العينة الضابطة.

٣- ان تطوير القدرات العقلية وخاصة تركيز الانتباه ساهم بشكل كبير في تنمية مستوى مهارة حائط الصد وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه وحائط الصد.

##### ٤-٢-التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يأتي:

١- ضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الدفاعية اثناء المناهج التعليمية والتدريبية

- ٢- التأكيد على أهمية القدرات العقلية وخاصة الانتباه وتطويرها لما لها من أهمية قصوى في لعبة الكرة الطائرة .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة وباستخدام تمارين أخرى ولمختلف مهارات الكرة الطائرة ولمختلف مظاهر الانتباه.

## المصادر:

١. قاسم حسن المندلأوي و(آخرون): الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩، ص١٠٧.
٢. علي مهدي هادي وعادل مجيد خزعل : الإختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة , ط١ , ٢٠١٥ , ص١٦١-١٦٣ .
٣. عبدالله حسن اللامي وآخرون : تقنيات التعلم الحركي , ط١ , بغداد , ٢٠١٨ , ص ١٩٠ .
٤. عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة , ط١ , (عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع) , ٢٠٠٠, ص٥٨.
٥. عامر ابراهيم قنديلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات , ط١ , عمان , دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع , ١٩٩٩ , ص١٤٧ .
٦. زكي محمد حسن: الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخطية، الاسكندرية دار المعارف ، ١٩٩٨ ، ص٢٨.
٧. رودى شتملر: طرق الإحصاء في التربية الرياضية، ترجمة عبد علي نصيف و محمود السامرائي ، ( بغداد ، دار الحرية للطباعة ، ١٩٧٤ ) ، ص ٣٥ .
٨. حسن حطاب: أسس البحث العلمي, بغداد, مطبعة وزارة التربية. ١٩٨٢. ص٧.
٩. وسام صلاح وآخرون : العمليات العقلية ومعالجة المعلومات , ٢٠٢١ , ص١٠٩.
١٠. وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٩٩ , ص١٦١.

١١. محمد عوفي راضي : تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام بعض التمرينات الخاصة في انتقال اثر التعلم والاحتفاظ بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة , أطروحة دكتوراه . جامعة البصرة , كلية التربية الرياضية ٢٠٠٩ . ص ٨٩ .
١٢. محمد شوقي كشك ، امر الله احمد البساطي : أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، ( الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ ) ، ص ٧٧-٧٨ .
١٣. محمد حسن علاوي واخرون: الاعداد النفسي بكرة اليد ، ط ١ ، (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣ ) ، ص ٤٨ .
١٤. محمد حسن علاوي واخرون : الاعداد النفسي بكرة اليد، ط ١ ، (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣ ) ، ص ٤٨ .

15-coach manual conadian volleyball association iii 1979

p231.1