

المرونة النفسية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

التعلم الحركي، الكرة الطائرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل

المقدمة :

تمثل المرونة النفسية للاعب إحدى العوامل المهمة والأساسية التي يجب توافرها والاهتمام بها ليتسنى له إمكانية الأداء المهاري بدقة عالية لتحقيق النتائج المرجوة، إذ تؤدي المرونة النفسية دوراً مهماً وفعالاً مع الجوانب البدنية والمهارية والخطئية، فضلاً عن إنها تؤثر بشكل مباشر في سلوك اللاعب الحركي والانفعالي.

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بكثرة التغيرات والأداءات الحركية المتنوعة التي تشكل ضغوطاً على اللاعب الذي يلجأ إلى التأقلم معها، فمثلاً تتغير ظروف المباراة ويحدث تنوتر في علاقات اللاعبين فيما بينهم وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على اللاعب الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعمل على تعديل سلوكه، وتختلف قدرة اللاعب على مواجهة الصعوبات ومقاومة التغيرات في البيئة المحيطة به (بيئة التدريب والمباريات)، فهو لا يقاوم بنفس الطريقة وبنفس الدرجة ولا يتكيف في مستوى واحد مع التغيرات التي قد تحدث في أثناء التدريب والمباريات، إذ إن السمة الأساسية في شخصية اللاعب التي تمكنه من التكيف الجيد هي المرونة النفسية والتي تعني " قدرة الفرد على الاستجابة للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة" (Edward. A. 1995, p8)، فاللاعب الغير مرن نفسياً لا يتقبل إدخال تغييرات في نفسه فكراً ووجداناً وسلوكاً، ويصعب عليه التكيف وترتبط علاقاته بنفسه وبالآخرين كلما طرأ جديد أو تغيرت معطيات الواقع، في حين يتمكن اللاعب المرن نفسياً من الاستجابة لأي تغير في بيئته (التدريب والمباريات) استجابة ملائمة تحقق الانسجام بين حاجاته ودوافعه من جهة وضغوطات البيئة من جهة أخرى، وبالتالي فهو يتصرف بطريقة إيجابية تمكنه من القيام بدوره في أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بنجاح، فضلاً عن إنه يملك القدرة ليتعامل مع التغيرات التي تحدث في أثناء التدريب أو المباريات بالطريقة المناسبة فيقبله أو يغيره أو يتحايل عليه حسب ما يقتضيه الوضع وحسب ما تسمح به قدراته.

ومن هذا المنطلق فإن عملية الإعداد الصحيح والمناسب للاعبين في لعبة الكرة الطائرة ولاسيما اللاعبين المعاقين يمثل الأساس الذي يعتمد عليه في تطوير مستوى المرونة النفسية لديهم ومدى استيعابهم لما هو مقبول أو غير مقبول في إطار المحيط المتواجدين (المجال الرياضي)، وعلى هذا الأساس تكمن أهمية البحث في إعداد مقياس للمرونة النفسية للاعبين المعاقين في الكرة الطائرة للتعرف على ما يتمتعون به من مرونة نفسية، لتجاوز السلوكيات والتصرفات السلبية التي قد تبدر منهم وتعزيز السلوكيات الإيجابية في أثناء الوحدات التدريبية وانعكاس ذلك على تصرفاتهم في المباريات التي يخوضونها، فضلاً عن معرفة طبيعة دقة أدائهم المهاري بالكرة الطائرة.

مشكلة البحث:

لعل لعبة الكرة الطائرة بصورة عامة والكرة الطائرة للمعاقين بصورة خاصة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تكون فيها المؤثرات المحيطة باللاعبين متشعبة وكثيرة لتمثل المجال الأفضل لقياس مدى توافر المتغيرات النفسية المهمة والمرتبطة بأدائهم المهاري، ومن هذه المتغيرات هي المرونة النفسية لديهم لضمان إمكانية تكامل عملية الإعداد الرياضي من جميع النواحي والابتعاد عن كل ما يؤثر في انضباط اللاعبين والتزامهم باحترام قواعد اللعبة وقانونها واحترام اللاعبين المنافسين من الفرق الأخرى وحفاظهم على الهدوء والالتزان في انفعالاتهم، وتتميز الكرة الطائرة بخصوصية في التنافس بين اللاعبين لتسجيل النقاط على الفريق المنافس الأمر الذي يؤدي إلى ظهور بعض السلوكيات والتصرفات التي تعكس مدى توافر القدرة على ضبط النفس والتصرف في ضوء قواعد اللعبة وقانونها،

ومن خلال خبرة الباحثة ومتابعتها لمباريات الكرة الطائرة للمعاقين من الجلوس في الدوري العراقي ولاسيما المباريات ذات الطابع القوي والسريع نتيجة تقارب المستوى الفني لها، لاحظت أن اللاعبين المعاقين يواجهون أعباء كبيرة نتيجة قيامهم بالأداء المهاري الهجومي المكلفين به، قد تجعلهم غير قادرين على الاستمرار لأبعد من مرحلة الإجهاد البدني والقدرة على مدى استيعابهم للمواقف المتغيرة التي قد تحدث في أثناء التدريب أو المباريات أو في حدود المجتمع الذي يعيشون به، الأمر الذي يؤدي إلى أن تصدر منهم سلوكيات قد لا تتلاءم ومجريات اللعبة، فضلاً عن أن لدقة الأداء المهاري تأثيراً كبيراً في قدرتهم على الاستمرار بالأداء الصحيح وتحقيق النتائج المرجوة منهم، الأمر الذي دفع الباحثة إلى الوقوف على هذه الحالة ومن ثم إيجاد طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية بدقة بالأداء لبعض المهارات الأساسية للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة.

أهداف البحث

١. تعديل مقياس المرونة النفسية لدى اللاعبين المعاقين بالكرة الطائرة.
٢. التعرف على علاقة بين المرونة النفسية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة.

فرضية البحث

توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ودقة أداء المهارات الأساسية للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة.

مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو أندية الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للمعاقين للموسم الرياضي (2016-2017)
- المجال الزمني: المدة من 2017/5/1 ولغاية 2017/7/15.
- المجال المكاني: ملاعب أندية الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للمعاقين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة المعاقين في أندية الفرات الأوسط البالغ عددهم (48) لاعباً، يمثلون أربعة أندية مشاركة في الدوري العراقي بالكرة الطائرة للمعاقين للموسم الرياضي (2016-2017)، وتم إجراء التجانس في متغيري العمر الزمني والعمر التدريبي لأفراد عينة البحث، وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيري العمر الزمني والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %
1	العمر الزمني/ سنة	24.11	1.45	6.01%
2	العمر التدريبي/ سنة	6.57	0.92	14.00%

أدوات القياس :

تم اعتماد أدوات القياس الآتية

أولاً-مقياس المرونة النفسية: تم اعتماد مقياس المرونة النفسية للباحث (عبد العباس عبد الرزاق عبود، 2005، ص21)، المكون من (100) فقرة، بميزان ثلاثي لبدائل الإجابة وهي (دائماً، أحياناً، نادراً)، بدرجات هي (3) درجات للبدائل (دائماً) و(2) درجتان للبدائل (أحياناً) و(1) درجة واحدة للبدائل (نادراً) لل فقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية.

ثانياً- اختبارات بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: تم اعتماد الاختبارات المهارية الآتية وهي اختبارات مقننة ومستعملة على عينات مشابهة لعينة البحث الحالية، والاختبارات هي:

1-اختبار الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة للمعاقين.(محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم،1997، ص205).

- اسم الاختبار :

اختبار دقة الإرسال المواجه من الأعلى(التنس) للمعاقين من وضع الجلوس.

- الغرض من الاختبار:

قياس دقة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) للمعاقين .

- الأدوات المستعملة :

ملعب كرة طائرة قانوني بأبعاد (6×10) متر، كرات طائرة قانونية عدد (10) ، آلة تصوير

فيديوية ، شريط قياس.

- مواصفات الأداء:

- يقسم الملعب المنافس إلى ثلاث مناطق متساوية بخطوط تصل من خط الإرسال إلى خط الوسط الهجوم وبعرض (2) مترين لكل منها.

- تؤدي المحاولات الثلاث الأولى للإرسال إلى المنطقة (أ) ويمنح المختبر (4) نقاط وفي حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة (3) نقاط في المنطقة المجاورة (ب) و (3) نقاط في المنطقة (ج) ويمنح المختبر نقطة واحدة في حالة الإرسال الخاطئ.

- تؤدي المحاولات الثلاث الثانية للإرسال إلى منطقة (ب) ويمنح المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة و(3) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقتين (أ) و (ج).

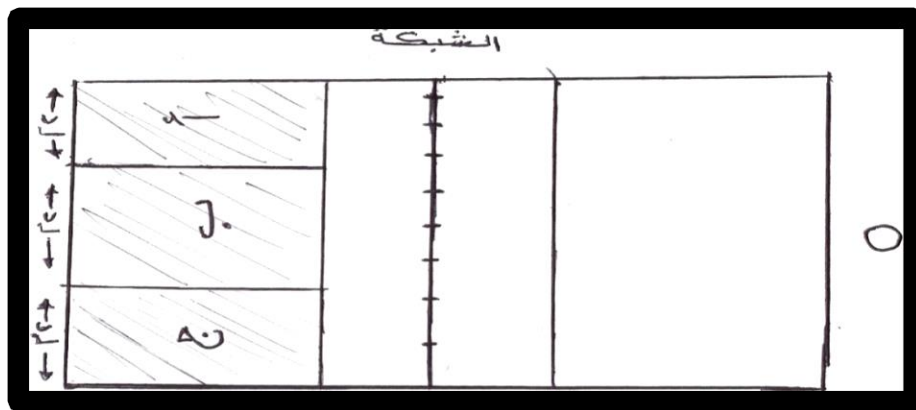
- تؤدي المحاولات الثلاث الأخيرة للإرسال إلى المنطقة(ج) ويمنح المختبر(4) نقاط عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة و(3) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة المجاورة (ب) و(2) نقطة للمنطقة (أ).

- طريقة التسجيل :

يمنح المختبر (9) محاولات ويكون بالشكل الآتي:

- ثلاث محاولات إلى المنطقة (أ) للاعبين جميعاً ثم الانتقال إلى المنطقة (ب) لأداء الثلاث محاولات التالية من ثم الانتقال إلى المنطقة (ج).

- أما طريقة حساب النقطة يكون عن طريق جمع الدرجات التي حصل عليها المختبر خلال محاولاته التسعة ثم نقسم الناتج على (9) لاستخراج الوسط الحسابي الذي يعبر عن مستوى الدقة للأداء، وكما هو موضح في الشكل (1).



الشكل (1)

يوضح اختبار دقة الإرسال المواجه من الأعلى(التنس) بالكرة الطائرة للمعاقين

2-اختبار الضرب الساحق القطري للمعاقين من وضع الجلوس.(محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم،1997، ص243).

- اسم الاختبار:

اختبار دقة الضرب الساحق القطري للمعاقين من وضع الجلوس.

- الغرض من الاختبار :

قياس دقة الضرب الساحق في المثلث الداخلي من ملعب المنافس للمعاقين من وضع الجلوس .

- الأدوات المستعملة :

ملعب كرة طائرة قانوني أبعاده (10×6) متر بارتفاع (115) سم للشبكة عن الأرض، كرات طائرة قانونية عدد (10)، آلة تصوير فيديو، شريط قياس.

- مواصفات الأداء:

بعد الأداء الجيد يقوم المختبر بالضرب الساحق القطري نحو المثلث الداخلي بعد الشبكة.

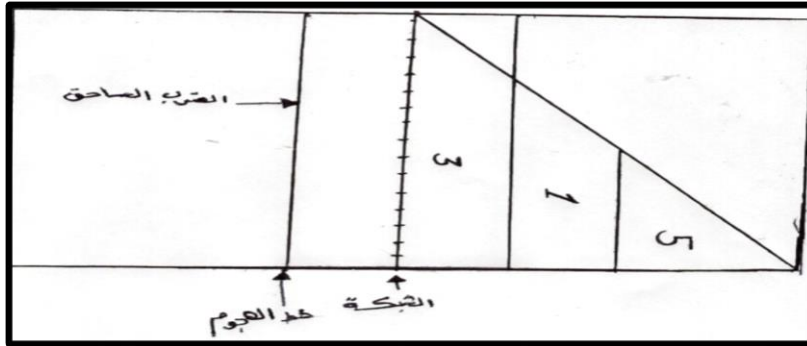
- الشروط :

- 1- لكل مختبر خمس محاولات.
- 2- يلزم أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة.
- 3- تحسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة على وفق الآتي:
 - في المنطقة الأولى (3) درجات.
 - في المنطقة الثانية (1) درجة.
 - في المنطقة الثالثة (5) درجات.
- الضرب الساحق خارج المنطقة المحددة (صفر).

- طريقة التسجيل:

يحسب للمختبر درجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس والدرجة النهائية للاختبار

(25) درجة، وكما هو موضح في الشكل(2).



الشكل (2)

يوضح اختبار دقة اختبار دقة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة للمعاقين

التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس المرونة النفسية على عينة قوامها (24) لاعباً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسة، في الساعة العاشرة صباحاً ليوم الأربعاء الموافق 2017/5/3 في القاعة الرياضية المغلقة في نادي القاسم الرياضي-محافظة بابل ، وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- 1- التعرف على الظروف التي تجري فيها تطبيق المقياس.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس.
- 3- تحديد أهم المعوقات لغرض تلافيها عند إجراء التجربة الرئيسة.
- 4- إيجاد الأسس العلمية للمقياس.

الأسس العلمية للمقياس:

صدق المقياس:

استعملت الباحثة طريقة الصدق الظاهري وذلك بالاعتماد على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، الذين عرضت عليهم فقرات مقياس المرونة النفسية باستبانة خاصة، وبعد فرز الاستمارات تم حساب نسبة الاتفاق التي ظهرت بنسب موافقة (100%).

ثبات المقياس :

استعملت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من مجتمع البحث وبعدها (24) لاعباً، وقد تم تطبيق المقياس للمرة الأولى في الساعة العاشرة صباحاً في يوم الأربعاء الموافق 5/3/2017، في القاعة الرياضية المغلقة في نادي القاسم الرياضي-محافظة بابل، أما التطبيق الثاني فتم إجراؤه في يوم الأربعاء الموافق 10/5/2017 أي بعد مرور سبعة أيام في المكان والوقت نفسه، وقد استخرجت نتائج ثبات المقياس باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ تم استبعاد مجموعة من الفقرات والبالغ عددها (44) فقرة، لأن قيم معامل الارتباط المحسوبة لها جاءت اصغر من القيمة الجدولية البالغة (0.404) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (22)، وبهذا أصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (46) فقرة، وبهذا أصبحت الدرجة العظمى للمقياس هي (138) درجة، في حين كانت الدرجة الدنيا للمقياس هي (46) درجة، أما الوسط النظري للمقياس فهو (92) درجة.

موضوعية المقياس:

تم تحديد موضوعية المقياس من خلال سهولة فقراته ووضوحها وفهمها من قبل عينة البحث الاستطلاعية، وهو مقياس ذو سلم التدرج في الإجابة من متعدد، وإن المقاييس من نوع (ليكرت) ذات موضوعية عالية في القياس.

الإجراءات :

بعد التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس المرونة النفسية) قامت الباحثة بتطبيقه على العينة المستهدفة البالغ عددها (12) لاعباً يمثلون فريق نادي القاسم الرياضي بالكرة الطائرة للمعاقين بتوضيح بعض النقاط المطلوبة لأفراد العينة وبيان أهداف هذا البحث وأهميته، وأيضاً حثهم على التعاون والإجابة على فقرات المقياس بكل صدق، فضلاً عن إجراء اختبارات دقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة على عينة البحث نفسها للمدة من 15/5/2017، ولغاية 10/7/2017، في القاعة الرياضية المغلقة في نادي القاسم الرياضي-محافظة بابل وفي أثناء فترة المنافسات للموسم الرياضي (2016-2017) وبمساعدة فريق العمل المساعد.

الوسائل الإحصائية:

استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية الآتية:- (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، 1999، ص 102، 155) (محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد، 2001، ص 137).
-الوسط الحسابي.- الانحراف المعياري. -معامل الاختلاف. -معامل الارتباط البسيط(بيرسون).
عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المرونة النفسية /درجة	122.65	3.71
2	دقة الإرسال المواجه من الأعلى / درجة	32.78	2.95
3	دقة الضرب الساحق القطري /درجة	21.49	2.86

تبين نتائج الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأعلى والضرب الساحق القطري) لأفراد عينة البحث، إذ نجد إن أفراد عينة البحث يتمتعون بمرونة نفسية جيدة وهذا ما تحقق من خلال قيمة الوسط الحسابي التي جاءت بمقدار (122.65) درجة بانحراف معياري (3.71) وهي أكبر من قيمة الوسط النظري للمقياس الذي قيمته (92) درجة، وتغزو الباحثة سبب هذه النتائج إلى أن لعبة الكرة الطائرة ولاسيما في المهام أو المهارات الهجومية تجري في بيئات مختلفة يتعرض فيها اللاعب لضغوط

التدريب والمباراة المختلفة، لذا تمثل المرونة النفسية للاعب إحدى العوامل المهمة والأساسية التي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل البدنية والعوامل الأخرى، وكما تؤثر بشكل مباشر في سلوكه الحركي والانفعالي ليتسنى له إمكانية الأداء تحقيق أفضل النتائج، إذ إن "فقدان المرونة النفسية يؤدي بالرياضي إلى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي-العضلي في السباقات". (رؤى صلاح فدوري، 2016، ص 97).

كما تبين نتائج الجدول نفسه إن أفراد عينة البحث حققوا نتائج جيدة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأعلى والضرب الساحق القطري)، إذ حقق أفراد العينة في دقة أداء الإرسال المواجه من الأعلى وسط حسابي مقداره (32.78) بانحراف معياري (2.92) أما في دقة أداء والضرب الساحق القطري حقق أفراد العينة وسط حسابي مقداره (21.49) بانحراف معياري (2.86) وتعزو الباحثة سبب هذه النتائج إلى وجود الخبرة والممارسة لأداء هذه المهارات المهمة والحاسمة في الكرة الطائرة، إذ أن الممارسة وبذل الجهد في الوحدات التدريبية والتكرارات المستمرة ضرورية جدا وهي عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل اللاعب مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء سليم متتابع وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "التمرين المتواصل والمستمر يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري، إذ كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة". (حسين سبهان صخي وعلي سبهان صخي، 2009، ص 13).

جدول (3) يبين نتائج علاقة الارتباط بين درجات المرونة النفسية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	حجم العينة	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	نوع الدلالة
1	دقة الإرسال المواجه من الأعلى / درجة	12	0.86	0.576	معنوي
2	دقة الضرب الساحق القطري / درجة		0.83		معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (10).

من خلال نتائج في الجدول (3) التي تبين علاقة الارتباط بين المرونة النفسية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأعلى والضرب الساحق القطري) لأفراد عينة البحث، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية ودقة أداء الإرسال المواجه من الأعلى، إذ جاءت قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (0.86) وهي أكبر قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.576) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (10). كذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية ودقة أداء الضرب الساحق القطري، إذ جاءت قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (0.83) وهي أكبر قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.576) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (10)، وتعزو الباحثة معنوية الارتباط بين هذه المتغيرات إلى تمتع أفراد عينة البحث بمرونة نفسية جيدة، وهم غير قلقين تجاه المباريات التي يخوضونها سواء كانت الودية أم الرسمية منها، إذ تعد المرونة النفسية عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى المستويات العليا في معظم الألعاب والفعاليات الرياضية ولا سيما تلك التي تتطلب بذل جهد بدني متعاقب لفترات طويلة كما هو الحال في الأداء المهاري الهجومي بالكرة الطائرة والذي يتطلب بذل جهد بدني كبير ومتواصل في أثناء المباريات، وعليه فإن المرونة النفسية لها دور بارز في طبيعة أداء اللاعب بالكرة الطائرة، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أنه "يجب التركيز في المدة التي تسبق المنافسة أن تقوى مشاعر الاستعداد لدعم شعور الثقة بالنفس ومنع تدخل الأفكار الانهزامية لأنها يمكن أن تسبب زيادة مستوى الإثارة أو توجيه التفكير إلى ما يحدث داخل الجسم في وقت مبكر لا يكون في صالح اللاعب وأخيرا أن يرغب اللاعب في أن يدخل في حالة

شعورية إيجابية ونشاط بدني ملائم) الشحن النفسي والبدني (يقوده إلى المباراة وهو في أتم الاستعداد".).
تيرس عود يشو انويا ، 2002، ص108).
الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها استنتجت الباحثة الآتي:
- 1- تمتع أفراد عينة البحث اللاعبين المعاقين بالكرة الطائرة بدرجات جيدة من المرونة النفسية.
 - 2- تمتع أفراد عينة البحث اللاعبين المعاقين بالكرة الطائرة بدرجات جيدة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال المواجه من الأعلى والضرب الساحق القطري) بالكرة الطائرة.
 - 3- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة.

التوصيات

- في ضوء النتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:
- 1- التأكيد على المدربين بزيادة الاهتمام بالجوانب النفسية لاسيما المرونة النفسية لدى اللاعبين المعاقين في أثناء الوحدات التدريبية وذلك لارتباطها المباشر في دقة الأداء المهاري الهجومي بالكرة الطائرة.
 - 2- التأكيد على تدعيم المرونة النفسية للاعبين المعاقين من خلال أساليب يقوم بها مدرب الكرة الطائرة .
 - 3- ضرورة إدخال تدريبات مهارية خاصة في أثناء الوحدات التدريبية لتطوير دقة أداء المهارات الهجومية للاعبين المعاقين وتخصيص الوقت الكافي لها.
 - 4- التأكيد على الاهتمام ماديا ومعنويا بفئة اللاعبين المعاقين في لعبة الكرة الطائرة خصوصا وبقيّة الألعاب الرياضية الأخرى بصورة عامة لما يحققه هؤلاء اللاعبون من نتائج جيدة في البطولات الحلية والدولية.
 - 5- إجراء دراسات وبحوث أخرى تتعلق بمتغيرات أخرى في الجانب النفسي والجانب المهاري بالكرة الطائرة وعلى عينات أخرى (فئة النساء والفئات العمرية الأخرى).

المصادر:

- تيرس عوديشو انويا،(2002). دليل الرياضي للإعداد النفسي، الأردن، عمان، دار وائل للنشر.
- حسين سبهان صخي وعلي سبهان صخي، (2009). تأثير تمارين لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع، المجلد الثاني.
- رؤى صلاح قدوري،(2016). تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد9 ، العدد.
- عبد العباس عبد الرزاق عبود، (2005). قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2005.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد(2001). الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم(1997). الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس التقويم، بدني، مهاري، نفسي، معرفي، تعليمي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، (1999). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999 .

-Edward. A. L,(1995). Techniques of attitude social construction, New York Appleton.