

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء القفزة

العربية بالجمناستك الفني لطالبات

م.د. اراز محمد نوري (جامعة السليمانية- كلية التربية الرياضية)

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى:

التعرف على تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين من الوحدات التعليمية وفق الممارسة المكثفة في أداء القفزة العربية للطالبات.

التعرف على تأثير أفضل توقيت للتدريب الذهني المباشر وفق الممارسة المكثفة في قيد البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين لملائمة مع طبيعة البحث ، شملت عينة البحث طالبات السنة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة السليمانية البالغ عددهن (١٣) طالبة قسمت الى مجموعتين بواقع (٦) طالبة لمجموعة التجريبية الاولى و (٧) طالبة لمجموعة التجريبية الثانية و استعان الباحث بعدد من الاجهزة و الادوات ووسائل جمع البيانات .منها(الملاحظة العلمية وأراء الخبراء و المختصين و التصوير الفيديوي) ، بعد اجراء الاختبار القبلي و ذلك بعد اعطاء الوحدات التعريفية تم تطبيق الوحدات التعليمية ضمن منهجين تعليمين لكلا المجموعتين بواقع (٨) وحدة تعليمية ثم تم اجراء الاختبار البعدي لمتغيرات البحث و استعان الباحث بالوسائل الاحصائية المناسبة (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (T) للعينات المستقلة و غير المستقلة) و توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- ان المنهج التعليمي الذي طبق التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين مع الممارسة المكثفة كانت ذا تأثير ايجابي وبمستوى متفاوت في أداء مهارة القفزة العربية لطالبات الكلية.
- ان المنهج التعليمي الذي طبق التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين مع الممارسة المكثفة كانت ذا تأثير ايجابي لطالبات الكلية .
- عدم تفوق اي من المجموعتين التي طبقت التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين مع الممارسة المكثفة في أداء القفزة العربية.

١- التعريف بالبحث

١-٢ مقدمة البحث وأهميته

نظراً الى خصوصية لعبة الجمناستك وبالتحديد بساط الحركات الأرضية والتي تتطلب مستوى مقبولاً من الأعداد البدني والمهاري والذهني مما يتطلب استخدام أفضل الأساليب في التعلم للوصول الى الهدف وبأسرع وقت وأقل جهد يعد التدريب الذهني أحد الأساليب التي تعمل على تخفيف العبء الملقى على المتعلم من تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي، فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني "لذا يعد التدريب الذهني إحدى الطرق الحديثة لدفع العملية التعليمية، حيث تشير نتائج العديد من الدراسات الى تأثيرها من خلال الاستعانة بهذا النوع من التدريب" (١).

وقد ظهرت أساليب جدولة ممارسة التمرين بصيغ وأساليب مختلفة، وبأشكال وتنظيمات مختلفة إذ أن لكل أسلوب للتمرين أهدافه وميزاته ومتضمناته الخاصة ويتم الاختيار في ضوء الأهداف التي يبغيها المعلم وبعدها التخطيط لاختيار نوع التمرين المناسب لغرض تسهيل العملية التعليمية واتباع خطواتها ليكون هناك منهج تعليمي للوصول الى النتائج بدقة وأقل جهد. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي حققت نصيباً وافراً من الاهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية "وذلك لإسهامها الفعال في تحقيق التنوع من التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، تسهل عملية التعلم المهارة" (٢) ومنها أسلوب المكثف واختياره كأحد الأساليب التعليمية، هو التمرين المكثف الذي يمارسه المتعلم باستمرار وثبات الحركة وبمدة راحة قصيرة نسبياً، أو بدون الراحة، من هنا تأتي أهمية هذا البحث والحاجة اليه لاثبات فاعلية التدريب الذهني وفق أسلوب المكثف وبتوقيتين مختلفين ومدى تأثير هذا التداخل في أداء القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية للتوصل الى نتائج علمية يمكن الاستفادة منها في عملية التعلم والأرتقاء بمستوى الأداء المهاري نحو الأفضل. وذلك من خلال تجربة استخدام أسلوب من الجدولة مع التدريب الذهني بتوقيتين مختلفين مع مهارة القفزة العربية لدى طالبات الكلية .

١-٢ مشكلة البحث

ومن جهة أخرى ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث التي اجريت في مجال الدمج بين التدريب الذهني وجدولة الممارسة، لاحظت أنهم لم يأخذوا بنظر الاعتبار الأختلاف في توقيت استخدام التدريب الذهني عند تداخله مع تنظيم جدولة الممارسة في مجال رياضة الجمناستك بصورة عامة و مهارة القفزة العربية بصورة خاصة. من هنا تكمن مشكلة البحث في محاولة عملية استثمار

^١ محمد عبدالغني عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي (الكويت دار القلم والنشر والتوزيع، ١٩٨٧)، ص ١٨٧-١٨٨.
^٢ ناهدة زيدالدلمي، تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم تطوير مستوى أداء مهارتي الأرسال الساحق بالكرة الطائرة (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية) ٢٠٠٢، ص ٢٠.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني للطلبات

استراتيجية متداخلة بين التدريب الذهني المباشر وبتوقيتين مختلفين مع جدولة الممارسة المكثفة في فن أداء مهارة القفزة العربية من أجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية في درس الجمناستك .

٣-١ أهداف البحث

- التعرف على تأثير التدريب الذهني المباشر في توقيتين مختلفين من الوحدات التعليمية وفق أسلوب الممارسة المكثفة في أداء مهارة القفزة العربية للطلبات.

- التعرف على تأثير أفضل توقيت للتدريب الذهني المباشر وفق أسلوب الممارسة المكثفة في المهارة قيد الدراسة

٤-١ فروض البحث

- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (توقيتي للتدريب الذهني والممارسة المكثفة) في أداء المهارة قيد الدراسة.

- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الأختبارات البعدية لمجموعتي البحث في أداء المهارة قيد الدراسة

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: الطالبات السنة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية-جامعة السليمانية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣

٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة من ٢ / ١١ / ٢٠١٢ ولغاية ١٨ / ٤ / ٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة الخاصة بدرس الجمناستك في كلية التربية الرياضية بجامعة السليمانية .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ مفهوم التدريب الذهني وأهميته:

يعد التدريب الذهني (Mental training) أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، ويقصد به التدريب من خلال تصور أداء العمل للمهارات الحركية، بهدف تحسين قدرة اللاعب على التحكم في الأداء والسلوك والمشاعر، والمهارات العقلية (1) وقد وردت عدة تعاريف للتدريب الذهني فقد عرفه (محمد عبدالغني عثمان) بأنه "تعلم أو تحسين أو تطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها" (2) كما عرفه (شمعون، ١٩٩٩) بأنه "تدريب

(١) محمد حسن علاوى؛ علم نفس المدرب والتدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ٥٨٠.

(٢) محمد عبدالغني عثمان؛ مصدر سبق ذكره.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

طويل المدى يستخدم لتطوير المهارات العقلية والاتجاهات ولأداء للوصول الى المستويات العالية" (3) وجاء (Schmidt) بتعريف آخر هو "إن المتعلم يفكر بأداء المهارات عقلياً وبعد تكرار خطوات أدائها بسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح" (4)، وعرف (يعرب خيون) "هي عملية أداء مهارة كاملة ولكن بدون إرسال الإشارات الحسية كبيرة للعضلات المنفذة الأداء" (5)، و تتجلى أهمية التدريب الذهني في إعداد اللاعب او المتعلم للوصول الى منافسات أولاً، ولا يقتصر استخدامه في إعداد اللاعبين المتقدمين فقط وإنما يرتقي الى اكتساب المهارات الأساسية، ويلعب دوراً مهماً في عملية التعليم، إن ما ذكر في أدبيات التعلم الحركي أن التدريب الذهني يعد من الطرائق القابلة للتأثير بصورة إيجابية في الاداء الحركي.

وقد عزز ذلك (يعرب خيون، ٢٠٠٢) بأن تطبيق التصور والتدريب الذهني يأخذ شكلين مختلفين، الأول في مجال تعلم المهارة والثاني أن كل هدف يحدد إجراءات ومكونات نوع التصور والتدريب العقلي (٦)، ويؤكد (Magill 1998) إن هناك دورين للتدريب الذهني أو لهما دور التدريب الذهني في اكتساب المهارات الأساسية والثاني إن بإمكان التدريب الذهني أن يكون عاملاً في التحضير و الاستعداد للمتقدمين في أداء المهارة إلا إن التدريب البدني هو أفضل أنواع التمرينات ويشاركة التدريب الذهني يعرض المهارة ذهنياً ما يجعله مؤثراً في اكتساب المهارة ، ولغرض التوصل للطموح الأفضل يجمع التدريب الذهني والبدني في أثناء التمرين (١) وتتفوق على التمرينات

٢-١-٢ موقع وفترة التدريب الذهني من الوحدة التعليمية:

يرى العديد من المتخصصين ان استخدام التدريب الذهني في العملية التعليمية و التدريبية يجب أن يقتصر على الفترة التحضيرية و لفترة انتقالية من الموسم التدريبي (2) . وهناك رأي و آخر يشير إليه (محمد عبد الغني) وهو أنه يمكن استخدام التدريب الذهني في اوقات متعددة يكون أكثر فائدة مثل:

- قبل وبعد التمرين . - قبل وبعد المنافسة . - الفترات البينية للمسابقة .
- الوقت الشخصي . - الاستشفاء من الإصابة .

(٣) محمد حسن علاوى، مصدر سبق ذكره، ص ٥٨٠.

(4) Schmidt, A.Richard; Motor Learning and performance; (Illinois, U.S.A, 1999. P.333).

(٥) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد مكتب الصخره للطباعة، ٢٠٠٢) ص ١١٩.

(٦) يعرب خيون، نفس المصدر، ص ١١٨.

(١) محمد حسن علاوى، مصدر سبق ذكره، ص ٥٨٠.

(٢) Magill, A.Richard; Motor Learning and Applicationns, Mc, Graw-Hill, Boston, 1988, p262

(٣) محمد حسن علاوى، مصدر سبق ذكره، ص ٥٨٠.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

حيث إن أخذ الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة للتدريب الذهني يكون قبل كل جرعة ممارسة، ويخصص وقت مقداره (١٠) دقائق لكل جلسة (حيث إن معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من هذه المدة)، ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللعبة المتوقع أدائه) (٣).

ويرى (واينيك، ١٩٨٣) أن تأثير التدريب الذهني يتوقف على المعلومات الواضحة عن الحركة والخبرة الحركية، لذلك يجب أن يخصص استخدامه في المراحل السنوية فوق (١٢) سنة، إذ يشير (سبيلكر، ١٩٧٦) إلى حجم الاستخدام في الوحدة التدريبية ويحدده ب (١٠) دقائق، بينما يرى (أوفانسبان، ١٩٧١) أنه من خلال عملية التصور والتركيز الشديد على مراحل سير الحركة سيشرح الفرد بالمجهود المبذول، وتنخفض بالتالي القدرة على عملية التصور المركز لمدة طويلة وحدد مدة التدريب الذهني ب (٢-٣) دقائق (٤).

٢-١-٣ التمرين المكثف

إن المبدأ الذي يحدد التمرين المكثف هو نسب أوقات الراحة بين ممارسة التكرارات، والتمرين المكثف يعني وجود تكرارات وبدون وقت راحة أو أوقات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات أما كيفية تحديد أوقات الراحة بين التكرارات فتلك عملية نسبية ويمكن أن نضع التمرين المكثف والموزع على خط له النهائية الأولى المكثف والنهائية الثانية الموزع وكلما زادت أوقات الراحة بين التكرارات اتجه التدريب لأن يكون موزعاً والعكس صحيح. ويمكن للمدرس أو المدرب أن يتلاعب بأوقات الراحة فقد تكون بين كل تكرار وتكرار آخر أو قد تكون بين كل ثلاث تكرارات أو قد تكون بين خمس تكرارات وكذلك أطلقت الباحثة على التمرين الموزع انه فترات الفراغ الراحة بين التمارين والتمرين المكثف على نقيض التمرين الموزع هو دمج فترات ممارسة التمرين وربما نستطيع القول بان هناك علاقة عكسية بينهما في تحديد مقدار الراحة التي يحتاجها المتعلم بين التمارين لتحسين الطموح نحو التعلم الأفضل ولا بد أن تعتمد عملية جدولة وتنظيم التمرين على الحركة.

(٤) محمد حسن علاوى؛ المصدر السابق نفسه، ص ٥٩.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة (محمد حسن الدوسكي، ٢٠٠٦) (1)

"تأثير الاختلاف موقع و فترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة"

هدفت الدراسة الى:

- التعرف على مدى تأثير اختلاف موقع و فترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه.

- المقارنة في الاختبار البعدي بين اثر اختلاف موقع و فترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، و تكونت عينة البحث من (٦٠) طالبا من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين/ اربيل، وتم توزيعهم الى اربع مجموعات متساوية بواقع (١٥) طالبا لكل مجموعة واستخدمت الدراسة الوسائل الاحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، معامل الارتباط المتعدد، النسبة المئوية، قيمة(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين، تحليل التباين، اختبار (دنكن) المتعدد المدى، المقارنات المستقلة). وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- التدريب الذهني بموقعه (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) وبعد (٢٠) دقيقة من بدء النشاط التطبيقي من القسم الرئيس) و بفتريته (٣-٥) دقائق و (٨-١٠) دقائق و المصاحب للمنهج المقرر لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية، و الذي نفذ ضمن البرنامج التعليمي ذو تأثير ايجابي في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه للمجموعات التجريبية الاربع.

- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت التدريب الذهني المصاحب للمنهج المقرر بفترة (٣-٥) دقائق و الموضع بعد (٢٠) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس في الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية الاولى بتعلم مهارة الضرب الساحق بالدوران، كما تفوقت على المجموعة التجريبية الرابعة بتعلم مهارة الضرب الساحق بأنواعه المواجه و بالدوران و الخاطف بالكرة الطائرة.

- تقاربت نتائج المجموعات التجريبية الاربع التي نفذت التدريب الذهني المصاحب للمنهج المقرر باختلاف موقع و الفترة الاختبار البعدي في تعلم مهارة الضرب ساحق بنوعيه(بالخداع ومن الملعب الخفي) بالكرة الطائرة.

(1) محمد حسن الدوسكي، تأثير الاختلاف موقع و فترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٦).

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

٢-٢-٢ أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة كمشابهة والدراسة الحالية:

من خلال الاطلاع على الدراسة المشابهة والدراسة الحالية توصل الباحث الى ان الدراسة الحالية تتشابه مع الدراسة في :

- التوقيتين في اعطاء التدريب الذهني
- نوع العينة وهم طلبة كليات التربية الرياضية
- الفعالية واللعبه كلاهما ضمن مفردات المنهج الدراسي في الكليات .

واختلفت في

- عدد العينة
- المجاميع
- الاختبارات المستخدمة
- الوسائل الاحصائية

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين لملاءمته مع طبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة السليمانية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ والبالغ عددهم (٣٦) طالبات بواقع (٦) طالبة لكل من شعبي (B-A) لقسم التدريب و(٧) طالبة لكل من شعبي (B-A) لقسم التدريس ، أما عينة البحث فقد تكونت من طالبات شعبي (B-A) البالغ عددهم (١٣) طالبة المقسمين لتشكّل منهن مجموعتين تجريبيتين وعن طريق اجراء القرعة اصبحت مجموعتين البحث كالاتي:

- المجموعة التجريبية الاولى البالغ عددهم (٦) طالبة-التدريب الذهني بعد مرور ٢٠ دقيقة من النشاط التطبيقي + الاسلوب المكثف.
- المجموعة التجريبية الثانية البالغ عددهم (٧) طالبة -التدريب الذهني في بداية النشاط التطبيقي + الاسلوب المكثف.

٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن عدد ٢.
- مسطرة بطول (٥٠) سم عدد (٢) - بساط الحركات الارضية - اقراص (cd)

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

اما وسائل جمع المعلومات التي استخدمها الباحث فكانت:

- الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة. - المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة لتحديد وتوزيع درجات اقسام الحركات المبحوثة. - الملاحظة العلمية.
- استمارة تقييم فن الاداء المهاري

٣-٤ تحديد توقيت ومدة اعطاء التدريب الذهني

من اجل تحديد توقيت اعطاء التدريب الذهني ،قام الباحث بحصر شامل للمراجع والمصادر والدراسات والبحوث السابقة والمشابهة التي تناولت هذا الموضوع ومنها(محمد،١٩٩٦)(١) ،(عبدالستار،٢٠٠٠)(٢)،(محمد،٢٠٠٦)(٣)

ان جميعهم اكدوا على ان هناك اربعة مواقع يمكن اعطاء أو تزويد المتعلم فيها بالتدريب الذهني وهي:

- قبل البدء بالنشاط التطبيقي (قبل اعطاء التمارين التطبيقية).
- بعد مرور ١٠ دقائق من النشاط التطبيقي.
- بعد مرور ١٥ دقيقة من النشاط التطبيقي.
- بعد مرور ٢٠ دقيقة من النشاط التطبيقي.

لكن نتيجة الدراسات والبحوث السابقة والمشابهة اشارت الى ان هناك موقعين هما الاكثر فاعلية هما في بداية النشاط التطبيقي (قبل اعطاء التمارين التطبيقية)وبعد مرور ٢٠ دقيقة من البدء من النشاط التطبيقي ،لذا اعتمد الباحث على الموقعين اعلاه في الدراسة الحالية ،أما فيما يخص تحديد فترة (مدة)التدريب الذهني ،فأن الكثير من المصادر العلمية ذكرت فيها فترات عديدة تتراوح بين (٢-٣)دقائق وبعضها من (٣-٥) دقائق وكذلك من (٥-٨) دقائق وقد تصل احيانا هذه الفترات الى (١٠)دقائق . فان الباحث اعتمد على فترة (٥-٨) دقائق لتطبيق التدريب الذهني على مجموعات البحث الاربع ذلك بالاستناد على : ان الباحث (محمد ،٢٠٠٦)(١) حصل على افضل نتائج في هذه الفترة ما بين الفترات .

١- محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره،ص٥٨٠.

٢- عبدالستار جابر الضمد ،فسبولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، القاهرة ، دار الفكر،٢٠٠٠، ص٨٧.

٣- محمد حسن الدوسكي ، تأثير الأختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة لضرب الساحق بالكرة الطائرة ؛ (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل)٢٠٠٦،١٧١.

(١) محمد حسن علاوي، مصدر سبق ذكره، ص٥٨٠.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

٣-٥ تقييم الاداء:

من اجل تقويم المهارة المبحوثة، قام الباحث بالإجراءات الآتية:
تم اعداد استمارة استبيان وتم توزيعها على المختصين في مجال (التعلم الحركي والجمناستك) * ومن ثم تم تحديد الدرجة الكلية لكل حركة ب(١٠) درجات وبحسب النسبة المئوية لاتفاق اراء المتخصصين على وفق أهمية كل قسم من اقسام المهارة والجدول (١) يبين ذلك، وعلى ضوء ذلك اعدت الباحثة استمارة تقويم الاداء للمهارة المبحوثة وأعدت عليها في تقويمات الحركة لعينة البحث

الجدول (١)

يبين النسبة المئوية لاتفاق المتخصصين على توزيع درجة كل قسم من اقسام الحركات المبحوثة.

ت	المهارة المبحوثة	اقسام الحركة				عدد المختصين ونسب الاتفاق				نسبة الاتفاق الكلية %		
		درجة	درجة	درجة	درجة	التحضير		الرئيسي			الختامي	
						تحضير	رئيسي	عدد	%			عدد
١	القفزة العربية	٣	٣	٢	١٠	٣	٧٥	٣	٧٥	٤	٧٨,٥	٧٩,١٧

- وتم احتساب درجة كل طالبة من قبل اربعة مقومين مختصين* في المجال (الجمناستك)، حيث يقوم كل مقوم بتقييم أداء الطالبة عن طريق الملاحظة العلمية .

٣-٦ التصوير الفيديوي:

من اجل التعرف على مستوى الاداء (فن الاداء) للمهارة المبحوثة استخدم الباحث التصوير الفيديوي، اذ تم تصوير الحركات مرتين باستخدام كاميرا نوع (Sony-M7) يابانية الصنع، اذ كانت مثبتة على بُعد ما بحيث تكون حركة الطالبة مرئية أمام عدسة التصوير لغرض تصوير الاداء، واجرت الباحثة الاختبار القبلي لعينة البحث بعد ان تم تطبيق وحدتين تعريفيتين للمهارة وبعد الانتهاء من تطبيق المناهج على مجموعتي البحث تمت اعادة اجراء الاختبار. اجري تصوير كل طالبة مرتين لإداء المهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية وتسجيلها على شريط فيديو ثم تحويلها الى اقراص (CD) الليزرية بغرض تقويمها لمجموعتي البحث، وكانت اقسام درجة كل طالبة بحذف اعلى وأقل درجة اعطاها المقومون وقسمت الدرجات الوسطيين على (٢) للحصول على الدرجة النهائية لكل طالبة.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

٣-٧ المناهج التعليمية المقترحة:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات المشابهة في مجال التدريب الذهني وجدولة الممارسة والجمناستك، (وجيه، ٢٠٠١) (1)، (يعرب، ٢٠٠٢) (2)، (محمد، ٢٠٠٦) (3)، تم اعداد منهجين تعليمين تعليمية لمهارة القفزة العربية في الجمناستك وكالاتي:

المنهج الاول/ يتضمن تدريب ذهني مصحوب بجدولة الممارسة المكثفة، ويتم اعطاء التدريب الذهني بعد مرور (٢٠) دقيقة من بدء بالنشاط التطبيقي.

المنهج الثاني/ يتضمن تدريب ذهني مصحوب بجدولة الممارسة المكثفة، ويتم اعطاء التدريب الذهني في بداية النشاط التطبيقي.

ومن ثم تم عرض هذا المناهج التعليمية على مجموعة من السادة المختصين في مجال (التعلم الحركي والجمناستك)، لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المناهج التعليمية، وتعديل أو اضافة ما يروونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للمنهاج ونفذت الوحدات التعليمية والتمارين لتعليم الحركة والذهنية والتكرارات وفترة الراحة بين تمرين وآخر وبين المجاميع وغيرها)، وقد تم الاتفاق على صلاحية المناهج التعليمية من قبل كافة المختصين بعد ان تم الاخذ بكافة الملاحظات العلمية التي ابدوها تكون كل منهج تعليمي من (٤) وحدة تعليمية لكل مجموعة على مدى (٤) اسابيع، بواقع وحدتين تعليميين في الاسبوع الواحد لكل مجموعة، زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة اذ تم تطبيق التدريب الذهني ضمن القسم الرئيسي، حيث تم تخصيص فترة (٥-٨) دقائق لكل مجموعة تجريبية، وكانت موقع التدريب الذهني قبل البدء بالنشاط التطبيقي للمجموعتين البحث وبعد مرور (٢٠) دقيقة للمجموعتين اخرتين اي (وفق استراتيجيات البحث).

٣-٨ التجربة الاستطلاعية للمنهجين

قام الباحث بتطبيق وحدتين وذلك بحضور ومشاركة فريق العمل المساعد* والذين قاموا بتنفيذ التجربة، إذ تم تطبيق الوحدة بتاريخ (٤/١١/٢٠١٢) في تمام الساعة (٣٠:١٠) صباحاً، في القاعة التي تمت فيها تنفيذ المنهج وهي القاعة الداخلية المغلقة الخاصة بمادة الجمناستك التابعة لكلية التربية الرياضية بجامعة السليمانية على عينة من (٧) طالبات من مجتمع البحث الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على المعوقات والاختفاء والنواقص التي يمكن ان تحدث اثناء

(١) وجيه مجحوب، مصدر سبق ذكره ص ٧٢.

(٢) يعرب خيون، مصدر سبق ذكره ص ٩١.

(٣)

* م.د نازك كاظم المناتي: كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية

م.م داليا حسين صالح: كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية

م.م شارا بهاء الدين نوري: كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستيك الفني لطالبات

تطبيق التجربة الرئيسية و مدى استجابة افراد العينة لفقرات المنهجين و التأكد من كفاية أوقات اقسام الوحدة التعليمية وكذلك الاتفاق مع فريق العمل المساعد حول كيفية تنفيذ خطوات الوحدات التعليمية واسلوب اعطاء الاسترخاء والوقت الذي يستغرقه.

٣-٩ الوحدات التعريفية:

قام الباحث بإعطاء وحدتين تعريفيتين خاصة بكل حركة ولجميع افراد عينة البحث من قبل مدرسة المادة وبحضور الباحث وذلك بتاريخ(٦-٧/١١/٢٠١٢)، علماً بان تمارين الوحدات التعريفية تم اعطاؤها بالطريقة التقليدية (المتبعة) اي دون استخدام اي اسلوب تعليمي وبالتحديد(التدريب الذهني + جدول الممارسة المكثفة).

٣-١٠ الاختبار القبلي:

قبل البدء بتطبيق جميع الوحدات التعليمية الخاصة بمنهج مجموعتي البحث تم اجراء الاختبار القبلي للمهارة المبحوثة (٢٠١٢/١١/٩) الساعة (١٠:٣٠) صباحاً تم اختبار أفراد عينة البحث ، وتم تصويرها.

٣-١١ تطبيق المنهجين التعليميين

تم البدء بتطبيق المنهجين التعليميين على مجموعتي البحث في (٢٠١٢/١١/١١) بواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة تجريبية في الاسبوع الواحد، وتم الانتهاء من تطبيق المنهجين في ٢٠١٢/١٢/١١.

وفيما يأتي عدد من المعلومات حول محتوى المنهج التعليمي:

عدد الوحدات التعليمية لكل مجموعة (٤) وحدات تعليمية.

عدد التمارين للوحدة تعليمية واحدة كانت (٦) تمارين.

عند استخدام التدريب الذهني الغير المباشر اعتمد الباحث على صور الرسوم التوضيحية.

عند استخدام التدريب الذهني المباشر اعتمدت الباحثة على التصور الذهني المباشر للطلبة.

عند تطبيق جدول الممارسة المكثفة كانت وقت الراحة بين تكرار والآخر (٥) ثواني.

عند تطبيق جدول الممارسة المكثفة كانت وقت الراحة بين التمرين والآخر (٣٠) ثانية.

مدة التدريب الذهني كانت (٥-٨) دقائق لمجموعتي البحث .

عدد التمارين والتكراراتها متساوية لمجموعتي البحث

عدد تكرارات لكل تمرين (٨) تكرارات للموزع (١٠) تكرارات للمكثف لمجموعتي البحث الرابع.

٣-١٢ الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبارات البعدية لتقييم مهارة قيد البحث في ٢٠١٢/١٢/١٢ مراعيًا التسلسل الزمني الذي اتبعته الباحثة في الاختبارات القبليّة من حيث الأيام والاختبارات وتهيئة ظروف جو الاختبارات.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

٣-١٣ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية لمعالجة المعلومات: (١)

الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري - اختبار (t) للعينات المستقلة وغيرالمستقلة

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١-١- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المبحوثة لمجموعتي البحث وتحليلها.

اولا:- عرض الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المبحوثة وللمجموعة التجريبية الاولى

وتحليلها.

الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية وقوة الدلالة للاختبارين

القبلي والبعدي للمهارة المبحوثة للمجموعة التجريبية الاولى

ت	المهارة	وحدة القياس	الاختبار				قوة الدلالة		
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
			س-	ع	س-	ع			
١	القفزة العربية	درجة	٢,٤٠	٠,١٥	٦,٥١	١,١١	١١,١٠	٢,٤٥	مغنوية

* تحت درجة حرية (٦) ونسبة خطأ (٠,٠٥).

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق مغنوية بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الاولى (التدريب الذهني بعد مرور (٢٠) دقيقة + المكثف) في مهارة القفزة العربية حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (١١,١٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٤٥) .
ثانيا:- عرض الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المبحوثة وللمجموعة التجريبية الثانية وتحليلها.

١ - ودبع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩)، ص ٣١٠-١٠١.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية وقوة الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المبحوثة للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المهارة	وحدة القياس	الاختبار				قيمة T	
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قوة الدلالة	
			ع	س-	ع	س-	الجدولية *	المحتسبة
١	القفزة العربية	درجة	١,٠١	٦,١٠	١,١٥	٨,٢٢	٢,٣٦	معنوية

* تحت درجة حرية (٦) ونسبة خطأ (٠,٠٥).

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق معنوية بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (قبل البدء بالنشاط التطبيقي + المكثف) في مهارة القفزة العربية حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (٨.٢٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣٦) .

ثالثاً: - عرض الفروقات بين الاختبارات البعدي للمهارة المبحوثة و للمجموعتي البحث وتحليلها.

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية وقوة الدلالة للاختبارين البعديين للمهارة المبحوثة للمجموعتين التجريبتين

ت	المهارة المبحوثة	وحدة القياس	م.ت. الاولى		م.ت. الثانية		قيمة T	
			الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		قوة الدلالة	
			ع	س-	ع	س-	الجدولية *	المحتسبة
١	القفزة العربية	درجة	١,١١	٦,٥١	١,١٥	١,٤٠	٢,٢٠	غير معنوية

* تحت درجة حرية (١١) ونسبة خطأ (٠,٠٥).

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق معنوية بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الاختبارين البعديين للمجموعتين في مهارة القفزة العربية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٤٠) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٠) .

٤-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمجموعتي البحث في المهارة المبحوثة

يتبين من نتائج الجداول (٣,٢) ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث في تعلم المهارة المبحوثة و لمصلحة الاختبار البعدي و يعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية المنهجين التعليميتين المستخدمة في البحث، ولما لهذه المناهج من تأثير واضح في تعلم مهارة القفزة العربية، وما تحتويه هذه المناهج من شرح و عرض و ارشادات و تعليمات متعلقة بكل مفردة من مفردات البرنامج، وكل ذلك الى تحقيق الطالبات نتائج افضل من الاختبار البعدي. اذ اسهم الجزء التعليمي في اعطاء فكرة كاملة عن المهارات الحركية من قبل المدرسة ، فضلا عن اعطاء تعليمات مفصلة و دقيقة عن مساعدهن على فهم محتواها و مضمونها، اذ يؤكد (عبد على نصيف)" ان المتعلم لا بد ان تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد ان يتعلمها، و خاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة من خلال (العرض و الشرح و التصور) لتكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة و الواقعية للحركة"(1). وان استخدام التدريب الذهني بموقعين (قبل البدء بالنشاط التطبيقي و بعد مرور ٢٠ دقيقة من النشاط التطبيقي، قد اعطى الطالبة فكرة واضحة عن المهارة التي تريد تعلمها، وما تحتويه هذه الاساليب من تمارين الاسترخاء و التصور الذهني سواء كان داخليا ام خارجيا و بعض مظاهر الانتباه و مشاهدة الصور و الرسوم التوضيحية و نماذج للأداء " ان برنامج التدريب الذهني الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي، تساعد اللاعب المبتدئ على ان يصبح اقل توترا و اكثر قدرة على الاداء بكفاءة"(2). و يضيف (محمد عثمان عبدالغني) "ان من فوائد استخدام التدريب الذهني هو تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع بين التدريب الذهني و الاداء العملي، و الحفاظ على التوافق الحركي، و تقليل زمن التعلم و تثبيت القدرات الحركية"(3) وبما ان تعلم و اتقان المهارات الحركية لا يتم بالجانب النظري فقط، فقد كان للجانب العملي اثر مهم في تعليم و تطوير المهارات الحركية لدى الطالبات، اذ تم اعطاء تمارين متنوعة تناولت جميع الجوانب المهمة لتعليم المهارات الحركية اثناء الوحدات التعليمية، حيث يذكر (ظافر هاشم) بأن "التداخل يتضمن التنوع في ممارسة التمرين، و يزيد

(1) عبد علي نصيف؛التدريب في المصارعة، (ط٢): (جامعة الموصل،دار الكتب للطباعة و النشر،١٩٨٧)،ص١٦٢.

(2) اشراف محمد علي و محمد ابراهيم سلطان؛تأثير البرنامج الذهني على مستوى قدرات التفكير الابتكاري و التصرف الخطي لناشيء كرة القدم: (مجلة اسبوت للعلوم ، القاهرة، ج١، عدد ٤، ٢٠٠٢)،ص١١٣-١١٤.

(3) محمد عبدالغني عثمان؛ مصدر سبق ذكره،ص١٨٩.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في اداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

من تشكيلات الاداء و يزيد من القدرة على التكيف و السيطرة و التحكم على المتغيرات الاخرى التي تفيد المتعلمين في الوقت المحدد، و تقليل الجهد المبذول(١)

و فضلا عن ان تنظيم التمرينات وفق اسلوب جدولة الممارسة المكثفة كان له اثر كبير في زيادة قدرة الطالبة على الاداء، و بالتالي انعكس ذلك ايجابيا على تطوير المهارات الحركية لدى الطالبات، الى جانب ان التدريب المنظم و المستخدم في اساليب جدولة الممارسة من حيث التكرارات و زمن الاداء و الراحة و تنوع التمارين، جعل التمارين اكثر فاعلية و اثارة، فضلا عن المتعة و التشويق و زيادة الدافعية و الرغبة و التغذية الراجعة في التعلم التي كان لها الاثر الواضح في تعلم الطالبات للحركات، اذ يؤكد (أريان بهاء الدين ٢٠١٠) نقلا عن (ادينكتن و ادجيرون) "ان التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في فاعلية التعلم، فتننتجه لاداء التمارين لعدة ايام او اسابيع او اشهر، فان ذلك يؤدي الى تطبع اجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمارين(٢)

ويرى الباحث ان المزوجة بين التدريب الذهني و جدولة الممارسة المكثفة كان لها الاثر الكبير في التقدم و التطور نتيجة لاستثمار المواصفات الايجابية لكل اسلوب و دمجها في اسلوب واحد ساعد على تعلم الحركات بشكل جيد و مناسب، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة و (ياسين، ٢٠٠٧) (٣) و التي اشارت الى عملية التداخل بين عدد من اساليب التعلم و التدريب لها تاثير كبير و فعال في حصول عملية تعلم الحركات الرياضية و بذلك تحقق الهدف و الفرضية الاولى من البحث

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في المهارة المبحوثة

يتبين من نتائج الجدول (٤) التي تخص اختبار وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث و يعزو الباحث السبب في ذلك الى عدة عوامل:

- ان وقت اعطاء التدريب الذهني اي موقع التدريب بعد مرور ٢٠ دقيقة اتاح لافراد عينة هذه المجموعة الفرصة لتكرارات و الحصول على التوافق الاولى للحركة و من ثم تعزيزها بتمارين الاسترخاء(العضلي و العقلي)و دعم و توطيد التصور الاولى بتلك المرات من التصور الخارجي و ما صاحبه من مشاهدة النماذج للحركات من خلال الرسوم و التصورات التوضيحية. و من جهة اخرى استفادت الطالبة من التصور الذهني الداخلي حيث انها قامت بذلك بعد مرور مدة ما و هذا ما افادها بفرصة المقارنة بين التصور الحركي الذي حصلت عليها نتيجة الممارسة و مراجعة من خلال

١ - ظافر هاشم الكاظمي، مصدر سبق ذكره، ص ٤٨.

٢ - اريان بهاء الدين حسن؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٠.

٣ - ياسين عمر محمد، مصدر سبق ذكره، ص ١٤١.

تأثير التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين وفق الممارسة المكثفة في أداء

القفزة العربية بالجمناستك الفني لطالبات

التصور الداخلي اذ يؤكد (اسامة، ٢٠٠٠) على ان "التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارات" (1).

- و ان لإعطاء الفرصة للممارسة و التكرار قبل الخوض في التدريب الذهني دورا في تطور هذه المجموعة اذ ان تكرار عمل المهارة في محاولات عدد من المحاولات سمح بالتركيز على اداء المهارة من جميع جوانبها الامر الذي ساعد على تنقية المهارة و الحصول على التغذية الراجعة مباشرة للمهارة و الحصول على البرنامج الحركي ولو بشكل اولي لكم هذا البرنامج ساعد الطالبة بالتحديد عند استرجاعه في التصور الذهني و عدم تشتت الحركة و تقليل من التفكير في الجوانب الخارجية للمهارة "ان التدريب الذهني يساهم في الشعور بمزيد من الثقة و التركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع افضل الاداء الجيد، و تمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالاداء، من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق و التوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الاداء الصحيح" (2)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:-

- ان المنهج التعليمي الذي طبق التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين مع الممارسة المكثفة كانت ذا تأثير ايجابي في تعلم مهارة القفزة العربية لطالبات الكلية.
- عدم تفوق اي من المجموعتين التي طبقت التدريب الذهني المباشر بتوقيتين مختلفين مع الممارسة المكثفة في مهارة القفزة العربية.

٥-٢ التوصيات

- امكانية استخدام التدريب الذهني المباشر مع الاسلوب المكثف في تعلم مهارة القفزة العربية لطالبات الكلية.
- امكانية الاعتماد على استخدام التداخل بين التدريب الذهني بعد مرور ٢٠ دقيقة من النشاط التطبيقي و قبل البدء بالنشاط التطبيقي في تعلم المهارة المبحوثة.
- محاولة الاستفادة من مبدأ التداخل بين التدريب الذهني بتوقيتات مختلفة واساليب جدولة الممارسة الاخرى (الثابت والمتغير، المتسلسل والعشوائي، الجزئي والكلي).
- اقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها نوعية وارشاد وتوجيه المدرسين والمدربين حول اهمية وفوائد استخدام التدريب الذهني وبتوقيتات مختلفة في العمليتين التعليمية والتدريبية.

(1) اسامة كامل راتب (٢٠٠٠)؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٢٢.

(2) اسامة كامل راتب (٢٠٠٠)؛ نفس المصدر، ص ٢٢٥.

المصادر العربية والاجنبية

- أسامه كامل راتب؛ علم النفس الرياضي (المفاهيم-التطبيقات): (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- اريان بهاءالدين حسن؛ تأثير التدريب الذهني المصحوب بجدولة المهارة العشوائية و المتسلسلة في تعليم الإحتفاظ لبعض المهاراة الأساسية الهجومية بكرة السلة (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين، ٢٠١٠)
- إشراق محمد علي و محمد إبراهيم سلطان ؛ تأثير البرنامج الذهني على مستوى قدرات التفكير الإبداعي و التصرف الخططي لناشئي كرة القدم مجلة اسقوط للعلوم ، القاهرة (المجلد العدد ٤ ، ٢٠٠٤).
- عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، (ط٢) : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٧).
- عبدالستار جابر الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة: (قاهرة ، دار الفكر، ٢٠٠٠).
- محمد حسن الدوسكي ؛ تأثير الأختلاف موقع و فترة التدريب الذهني في تعلم مهارة لضرب الساحق بالكرة الطائرة (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل) ٢٠٠٦.
- محمد عبدالغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي: (الكويت، دار القلم والنشر والتوزيع ١٩٨٧).
- محمد حسن علاوى؛ علم نفس المدرب والتدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩)
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي: (بغداد، وزارة التربية، مكتبة العادل للطباعة الفنية، ٢٠٠٠).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصفرة للطباعة ٢٠٠٢).

- .Magill,A.Richard;Motor Learning and Applicationns,
- Mc,Graw- Hill,Boston,1988.
- .Schmidt,A.Richard;Motor Learning and performance;(l - Illinois,U.S.A,1999) murphy , and ball:tennis for the plear
- teacher and coach, phi ladephia ,(1985). -