

التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم
الصالات للاعبات نادي افروديت وسيراون نوى في محافظة السليمانية
م. إدريس أحمد كريم

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

idris.karim@univsul.edu.iq

الملخص

تكمن أهمية البحث في كشف الحقائق العلمية عن دور التصور العقلي والقدرات البدنية الضرورية في لعبة القدم للصالات والتي تؤثر مستقبلاً على أداء المهارات الأساسية كما أنها تساعد في معرفة درجة التدريب المطلوب لذات العلاقات العالية. ويهدف البحث الى:

1- التعرف على التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات للاعبات نادي افروديت وسيراون نوى في محافظة السليمانية .

2- التعرف على العلاقة بين التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات للاعبات نادي افروديت وسيراون نوى في محافظة السليمانية .

وتم التطرق في المحور الثاني الدراسات النظرية على بعض الأمور تخص البحث وكذلك تم التطرق إلى منهج البحث وهو المنهج الوصفي بأسلوب المسح وتم تحديد عينة البحث بنادي افروديت وسيراون نوى في محافظة السليمانية ، وتم وضع مجموعة من الاختبارات والتجارب الاستطلاعية .

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي ، القدرات البدنية ، المهارات الأساسية ، كرة القدم للصالات

Mental imagery and some special physical abilities and their relationship to some basic skills in Futsal among players of Aphrodite Club and Serawan Nawa in Sulaymaniyah Governorate

Lect. Idris Ahmed Karim / Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Sciences

idris.karim@univsul.edu.iq

Abstract

The significance of the research lies in revealing the scientific facts about the role of mental imagery and the necessary physical abilities in Futsal, which will affect the performance of basic skills in the future, and it helps identifying the required high degree of training. The research aims to :

1. Identify the mental imagery and some special physical abilities and perform some basic in futsal skills among players of Aphrodite and Serawan Nawa clubs in Sulaymaniyah governorate.
2. Identify the relationship between mental imagery and some physical abilities of some basic futsal skills among players of Aphrodite and Serawan Nawa club in Sulaymaniyah governorate.

In the second axis, theoretical studies on some matters pertaining to the research were studied , as well as the research methodology, which is the descriptive approach using the survey method. The research sample was identified in Aphrodite and Serwan Nawa clubs in Sulaymaniyah governorate, and a set of tests and pilot studies were developed.

Key words: mental imagery, physical abilities, basic skills, futsal

1- المقدمة:

تقدم الشعوب يرجع إلى تقدم العلوم والابتكار العلمي في مختلف المجالات ومنها تطور البحث العلمي الذي يعد السبب الرئيس في تقدم تلك الشعوب ، إذ يبدوا واضحا فيما وصلت إليه الدول المتقدمة من مستويات رياضية عالية تحققت بفضل البحوث العلمية والدراسات الهادفة التي أسهمت بها المؤسسات العلمية الرياضية بشكل عام ، وتعتبر الرياضة من الأساسيات المهمة في حياتنا . والتطور الحاصل في مجال الرياضي لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة إتباع أساليب العلمية الحديثة بشكل مخطط له عن طريق الدراسات والبحوث العلمية التي فتحت أفقا" جديدة لحدود لها في العلوم الرياضية.

ويعد علم النفس الرياضي من العلوم المتقدمة التي لعبت دورا" كبيرا" للارتقاء في الجانب الرياضي ولمختلف الألعاب الرياضية إذ تعد هي العنصر المكمل لعلم التدريب الرياضي في بناء الرياضي بشكل متكامل سواء بالمتطلبات الضرورية للعبة البدنية أو المهارية أو الخططية وحتى النفسية ولهذا فان علم النفس الرياضي هو الذي يضع بين أيدينا المتطلبات النفسية الضرورية لتحقيق الانجازات الرياضية.

وتعد لعبة كرة القدم للصالات إحدى الألعاب الرياضية الحديثة وبدأت تتطور شيئا فشيئا نتيجة توفير المتطلبات التي تحتاجها هذا اللعبة منها البدنية والمهارية والنفسية .

وان معرفة المتطلبات النفسية الضرورية لهذا اللعبة وخاصة التصور العقلي ومدى علاقته بالمهارات الأساسية سوف نرتقي بالمستوى المطلوب للاعبين أندية كردستان وخاصة ناديي افروديت وسيروان الذين يعدان من الأندية المتطورة وحققوا انجازات عالية على المستوى المحلي.

ولهذا تعد المهارات الأساسية الجزء المهم للعبة كرة القدم للصالات ولا يمكن الاستغناء عن الجانب البدني أو العقلي في توظيف هذه المهارات لخدم هذه المهارات ونجاح اللعبة.

وفي الجانب النفسي أو العقلي يلعب دورا كبيرا في نجاح أداء المهارات الأساسية منها التهديد أو المناولة أو الدحرجة وحتى الخداع ، ومن الحالات العقلية الناجحة هو التصور العقلي الذي فسره محمد حسن علاوي بأنه "وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني إن اللاعب يفكر بعضلاته"

(محمد حسن علاوي , 2002 ، ص248)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في كشف الحقائق العلمية عن دور التصور العقلي والقدرات البدنية الضرورية في لعبة القدم للصالات والتي تؤثر مستقبلا" على أداء المهارات الأساسية كما أنها تساعد في معرفة درجة التدريب المطلوب لذات العلاقات العالية.

كما تكن أهمية البحث في إيصال المعلومة العلمية للمعنيين وخاصة المدربين على دور وأهمية التصور العقلي في نجاح وتطور الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للصالات وبذلك سوف نساهم في رفع مستوى اللاعبين لناديي افروديت وسيروان.

ومشكلة البحث هي جملة استفهامية تحتاج من الباحث الخطوات العلمية السليمة في التوصل إلى حلها وعليه يصوغ الباحث المشكلة بالسؤال الآتي:

إلى أي مدى يمكن إن تكون علاقة القدرة العقلية (التصور العقلي) وبعض القدرات البدنية الخاصة الضرورية لأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات للطالبات ؟

لذا نجد هذه الدراسة التي نحن بصددتها خطوة على الطريق العلمي الصحيح لبناء مهارات عالية المستوى بكرة القدم للصالات إذ هذه الدراسة مكملية لتطور كرة القدم للصالات وخصوصا للاعبات ناديين افروديت وسيروان نوى في محافظة السليمانية إذ معرفة العلاقات تنهض بالجانب التدريبي مستقبلا في تطوير العقلي والقدرات البدنية المرتبطة فيه بالنهوض بكرة القدم للصالات.

الصالات للاعبات ناديين افروديت وسيروان نوى في محافظة السليمانية

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات للاعبات ناديين افروديت وسيروان نوى في محافظة السليمانية .
- 2- التعرف على العلاقة بين التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات للاعبات ناديين افروديت وسيروان نوى في محافظة السليمانية .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم للاعبات نادبي افروديت وسيراون نوى في محافظة السليمانية . والبالغ عددهم (40 لاعبة) .

وتم اختيار عينة البحث والبالغة عددهم (10) لاعبات لكل نادي أيضا تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم التشكيلة الرئيسة وبذلك هم يشكلون نسبة (50%) من المجتمع الأصلي.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع.

- مقياس التصور العقلي.

- الملاحظة العلمية.

- الاختبارات المستخدمة

- شبكة الانترنت.

2-3-2 الأجهزة والوسائل التدريبية:

- ملعب كرة القدم للصالات

- كرات قدم للصالات

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بالاعتماد على المصادر والمراجع بتحديد متغيرات البحث البدنية والضرورية لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبارات القدرات البدنية:

2-4-2-1-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

(كاظم جابر أمير ، 1999 ، ص150)

اسم الاختبار:- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية

الغرض من الاختبار:- قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الأدوات:- شريط قياس - ساعة إيقاف - أرض ملعب - صافرة.

طريقة الأداء:- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان .

الشروط:- عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين

- بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ممكنة

إدارة الاختبار: مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار

التسجيل: يسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثوان تعطي له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة والأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة .

2-4-2-1-2 اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين:

(قيس ناجي ، وبسطويسي أحمد ، 1984 ، ص229)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة المجموعات العضلية العاملة على ثني الركبتين ومدهما.

طريقة الأداء: من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً وحساب العدد حتى استنفاد الجهد.

طريقة القياس : عدد مرات ثني الركبتين ومدهما حتى استنفاد الجهد مؤشر لتحمل القوة لعضلات الرجلين.

2-4-2-3 اختبار الرشاقة:

(محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، 2001 ، ص123)
 غرض الاختبار: قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثبة.
 الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، منطقة فضاء مربعة الشكل (2×2 متر) ويرسم عليها خطان متقطعان الزاوية بينهما (90) وطول كل منهما (90سم)، وتقسّم منطقة الوثب إلى أربعة مناطق متساوية، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام (1-2-3-4) بألوان مختلفة وواضحة .
 وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية المحددة حتى يصدر إليه الأمر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار وهو (10 ثانية).

حساب الدرجات : درجة كل مختبر هي عدد الممرات التي تلمس فيها القدمين معا" المناطق الصحيحة المحددة بالشكل خلال زمن (10) ثانية وتحسب للمختبر نتائج أحسن محاولة.

2-4-2-2 الاختبارات المهارية بكرة القدم للصالات:

تم الاعتماد على الاختبارات المصممة من قبل (الجبوري ، 2008)

(عمار شهاب احمد الجبوري ، 2008)

وهي خاصة بالذكور وشملت ما يلي:

- 1- الدرجة : الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو
- 2- التهديف: التهديف من الكرات الثابتة على أربعة تقسيمات
- 3- الإخماد: إخماد الكرة الأرضية بالقدمين من وضع الحركة ثم تمريرها
- 4- التمرير: التمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة وتم تعديله من قبل (زهير الخشاب ونغم الراشدي 2013)
- (زهير قاسم الخشاب ، نغم مؤيد الراشدي ، 2013، ص451)
- 5- اختبار مهارة الدرجة : تغير المسافة بين الشواخص من (2×4م) الى (3×4) م
- 6- اختبار مهارة التمرير : استخدام (5) كرات قدم صالات بدلا من (10) كرات ،تغيير المسافة بين الشواخص الى (1,5م) ، المسافة من خط البداية الى المصطبة (6م) ، تغير مسافة المنطقة المحددة للدرجة الى (2م)
- 7- اختبار مهارة التهديف : تغير مسافة التهديف من (5م) إلى (6م).
- 8- اختبار مهارة الإخماد : التمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة
- 9- إلغاء منطقة التمرير ، استخدام (5كرات) بدلا من (10) ، تغير مسافة مربع الإخماد من (1,5م) إلى (1م) ، مسافة اللاعبة عن خط البدء من (1,5م) الى (1م).

2-4-3 اختبار التصور العقلي:

استخدم الباحث (مقياس التصور العقلي في الرياضة) المعد من قبل محمد العربي شمعون (1999) (محمد العربي شمعون , 1999 , ص 67)

والذي تم تطبيقه في العديد من البحوث العربية ومنها العراقية ، واشتمل المقياس على أربعة مواقف رياضية هي (الممارسة الفردية ، مشاهدة الزميل ، اللعب مع الآخرين ، الأداء في المنافسة) ويتم الإجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق مجموعة من الأبعاد وهي

(التصوير البصري ، التصوير السمعي ، الإحساس الحركي ، الحالة الانفعالية)

وفي هذا البحث تم استخدام التصور العقلي البصري فقط..

2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والمطبقة على نفس البيئة وتمتع بالصدق والثبات والموضوعية

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية في يوم الأربعاء 2019/10/30 في ناديي افروديت وسيراون نوى في محافظة السليمانية ، أي على أفراد عينة غير عينة البحث الأصلي والمستبعدين من التجربة الرئيسة لمعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث أثناء أداء التجربة الرئيسة.

2-5 التجربة الميدانية:

تم إجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 2019/11/3-2 وبحضور الكادر المساعد واستمرت لمدة يومين الأول كان للاختبارات البدنية والمهارية، واليوم الثاني للقياس النظري الخاص بالتصور العقلي .

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام (ssps) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات واستخرج مايلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- النسبة المئوية.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج مستوى العينة بمتغيرات البحث وتجانسها.

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتجانس العينة بمتغيرات البحث لنادي افروديت

متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
التصور العقلي البصري/درجة	15.33	2.574	16.79
القوة المميزة بالسرعة /متر	15.74	1.573	9.993
مطاولة القوة /عدد	32.845	1.568	4.773
الرشاقة/درجة	14.754	0.475	3.219
الدحرجة/ثا	9.789	0.874	8.928
التهديف/درجة	8.794	0.568	6.458
الإخماد/درجة	8.771	0.642	7.319
التمرير/درجة	9.99	0.774	7.747

من خلال ملاحظة جدول (1) تبين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنادي افروديت ، وبين لنا أيضا" إن قيم معامل الاختلاف اقل من (30%) وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في مستوى اللاعبين في التصور العقلي والمستوى البدني والمهاري .

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتجانس العينة بمتغيرات البحث لنادي سيروان نوى

متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
التصور العقلي البصري/درجة	15.22	2.365	15.538
القوة المميزة بالسرعة /متر	15.141	1.224	8.084
مطاولة القوة /عدد	31.551	1.741	5.518
الرشاقة/درجة	14.441	0.359	2.485
الدحرجة/ثا	9.661	0.733	7.587
التهديف/درجة	8.336	0.669	8.025
الإخماد/درجة	8.746	0.559	6.391
التمرير/درجة	9.784	0.874	8.932

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنادي سيروان ، وبين لنا أيضا" إن قيم معامل الاختلاف اقل من (30%) وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في مستوى اللاعبين في التصور العقلي والمستوى البدني والمهاري .

3-1-2 عرض نتائج المصفوفة الارتباطية بين متغيرات البحث لنادي افروديت وسيروان نوى

جدول (3) يبين المصفوفة الارتباطية بين متغيرات البحث لنادي افروديت

العلاقة	التصور العقلي	القوة المميزة بالسرعة	مطاولة القوة	الرشاقة
الدرجة/ثا	0.896	0.896	0.745	0.964
التهدف/درجة	0.974	0.894	0.771	0.863
الإخماد/درجة	0.895	0.684	0.667	0.789
التمرير/درجة	0.974	0.884	0.896	0.789

* قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0.05) = 0.632

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين هناك علاقة ارتباط معنوي عالي بين التصور العقلي والبدني مع المهارات الأساسية الهجومية بكرة القدم للصالات للاعبين نادي افروديت إذ كانت قيم (R) المحتسبة اكبر من قيم (R) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05).

جدول (4) يبين المصفوفة الارتباطية بين متغيرات البحث لنادي سيروان نوى

العلاقة	التصور العقلي	القوة المميزة بالسرعة	مطاولة القوة	الرشاقة
الدرجة/ثا	0.856	0.822	0.789	0.988
التهدف/درجة	0.923	0.889	0.767	0.889
الإخماد/درجة	0.841	0.685	0.688	0.776
التمرير/درجة	0.946	0.877	0.897	0.736

* قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0.05) = 0.632

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك علاقة ارتباط معنوي عالي بين التصور العقلي والبدني مع المهارات الأساسية الهجومية بكرة القدم للصالات للاعبين نادي سيروان إذ كانت قيم (R) المحتسبة اكبر من قيم (R) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05).

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج في جدولي (1) و(2) والتي تبين نتائج الاختبارات لمتغيرات البحث البدنية والمهارية والتصور العقلي والتي تبين من النتائج ان مستوى العينة بهذه الدرجات يتمتعون بدرجات جيدة للمستوى البدني والنهاري والتصور العقلي وهذا يرجع إلى التدريب المستخدم وانتظام العينة بالتدريب إذ تلعب الرياضة والممارسة دورا كبيرا في رفع المستوى البدني والمهاري وهذا ما يؤكد نادر عبد السلام العوامري (1983)

(نادر عبد السلام العوامري ، 1983 ، ص301)

(أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).
إما جدولي (3) و(4) والخاص بالمصفوفات الارتباطية لنادي افروديت وسيروان نوى تبين لنا إن الاختبارات المهارية ذات علاقة ارتباطية عالية ومتوسطة مع المتطلبات البدنية قيد الدراسة والتصور العقلي .

وبخصوص التصور العقلي جاء سبب علاقة الارتباط إلى إن التوافق العصبي العضلي له دور كبير في توجيه الاستجابة الحركية عند الأداء وهذا ما رفع قيمة معامل الارتباط، إذ إن التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي له أهمية كبيرة في نجاح إي استجابة أو مهارة سواء كانت بسيطة أم مركبة وهذا ما يتفق مع (معيوف ، 1987)

والذي اكد على "ان الإحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنشاط للمهارات التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة".

كما يرى كل من سوسن، وتوازف (1981) (سوسن أ، توزف ف ، 1981 ، ص55)

"أن درجة إتقان المهارة ترتبط بالعلاقة بين الكفاية العقلية والتدريب المهاري "اي ان التدريب العقلي والتدريب المهاري يعطي أفضلية في تحديد أجزاء الجسم المشتركة في الأداء الحركي وتصورها بشكل دقيق حيث يتطابق المسار الحركي المنفذ من المسار الحركي للنموذج ولزيادة دقة الحركة وتقل نسبة أخطائها .

إما بخصوص العلاقات بين القدرات البدنية والأداء المهاري كان هناك علاقة وطيدة وهي مهمة جدا للارتقاء بالجانب المهاري وهذا ما يراه كل من عبد علي نصيف، وقاسم حسن حسين (1987) (عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ، 1978 ، ص257)

"يجب إن يناسب الخط البياني للقوة والزمن تمارين القوة مبدئيا مع حركة اللاعبين الأساسية " .

وبخصوص الفروقات بين نادبي افروديت وسيروان نوى في الفروقات البدنية والمهارية والتصور العقلي لم تظهر فروقات عالية المستوى وهذا دليل على تقارب العينة بالمستوى وأيضا بين أفراد العينة الواحدة وهذا ما بينه معامل الاختلاف .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- التصور العقلي البصري مهم جدا بالأداء المهاري للاعبات كرة القدم الصالات في محافظة السليمانية وهذه ما أظهرته المصفوفات الارتباطية.
- 2- القدرات البدنية قيد الدراسة مهمة وأساسية للارتقاء بالأداء المهاري للاعبات كرة القدم الصالات في محافظة السليمانية .
- 3- بينت عينة البحث لناديي افروديت وسيروان نوى مستوى جيد من الجانب البدني والأداء المهاري والتصور العقلي.

4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد بالتدريب على التصور العقلي البصري لما له من أهمية في الارتقاء بالأداء المهاري للاعبات كرة القدم الصالات في محافظة السليمانية .
- 2- ضرورة التأكيد على القدرات البدنية الخاصة كونه ترتقي بالجانب المهاري للاعبات كرة القدم الصالات في محافظة السليمانية .
- 3- إجراء دراسات مشابهة على معرفة العلاقات الارتباطية بين القدرات العقلية الأخرى مع الأداء المهاري الدفاعي بكرة القدم للصالات.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على معرفة العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة الأخرى مع الأداء المهاري للاعبات كرة القدم الصالات.

المصادر:

- زهير قاسم الخشاب ، نغم مؤيد الراشدي: تأثير تمارين مهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات: مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد السادس ، 2013 .
- سوسن أ، توزف ف: تأثير التدريب العقلي في الرماية عند خط النار: مجلة نظريات التربية الرياضية ، موسكو العدد العاشر، 1981.
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين: تدريب القوة : بغداد ، دار العربية للطباعة ، 1978.
- عمار شهاب احمد الجبوري: تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق، 2008.
- قيس ناجي ، وبسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد ، 1984.
- كاظم جابر أمير: الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط 2 ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي: القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002.
- معيوف ذنون: علم النفس الرياضي : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2 ، 1983 .

ملحق (1)

مقياس التصور العقلي

عزيزي اللاعب ... إقرأ تعليمات المقياس بعناية والإجابة عليه بصورة دقيقة وعلى فقراته:
ملاحظات:

- كتابة الاسم بشكل واضح والشعبة.....
- إن إجابتك ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها احد سوى الباحث.
- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات .
- عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس.
- ضع علامة (/) في الحقل الذين ينطبق عليك إمام كل فقرة.

ت	المواقف الرياضية	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	عدم وجود صورة للموقف					
2	وجود صورة ولكن غير واضحة					
3	صورة واضحة بدرجة متوسطة					
4	صورة واضحة بدرجة كبيرة					
5	صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا					