

تأثير تمارينات التصور العقلي - التخيلي في الاستثارة الانفعالية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

م. د. حسن صبري محمد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط

hsali0846@gmali.com

### الملخص

في هذه الدراسة يتم التعرف على تأثير تمارينات التصور العقلي - التخيلي المزامن للأداء في الاستثارة الانفعالية بتطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وانتهج الباحث المنهج التجريبي في بحثه، على عينة من لاعبي فريق نادي العربي بكرة الطائرة الشباب والبالغ عددهم 12 لاعبا ، وتم العمل على اداء تمارينات التصور العقلي - التخيلي للتعرف على مدى فاعليته في الاستثارة الانفعالية و في رفع مستوى اداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي نادي العربي عينة البحث ، وبمعدل ثلاث وحدات خلال الاسبوع، اذا تم ادخال النتائج للاختبارات في العمليات الاحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، ليستنتج الباحث ان ما تم تضمينه في البرنامج التدريبي من تمارين في التصور العقلي - التخيلي اثبتت فاعليتها في خفض الاستثارة النفسية وبالتالي رفع مستوى اداء مهارة الضرب الساحق ، لدى عينة البحث و اوصى الباحث بالعمل على هذا الاسلوب اضافة الى الاساليب الاخرى في تدريب لاعبي الكرة الطائرة

### The effect of mental-visualization exercises on emotional arousal and the skill of hitting volleyball

**Abstract:** In this study, the effect of mental visualization exercises synchronized with performance in emotional arousal is identified by developing overwhelming striking in volleyball. Performing mental-imaginary visualization exercises to identify the extent of its effectiveness on emotional arousal and in raising the level of performance of crushing skill among Al Arabi club players in the research sample, at a rate of three units during the week, if the results the tests are entered into the statistical operations using the statistical bag (SPSS), The researcher concludes that what was included in the training program of exercises in mental visualization have proven effective in reducing psychological arousal

and thus raising the level of performance of the skill of crushing hitting, according to the research sample, and the researcher recommended working on this method in addition to other methods of training volleyball players

### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

كرة الطائرة إحدى الألعاب الفرقية التي تمتاز بتنوع وتجانس الاداء لمهاراتها الحركية الأساسية ، وان أكثر الاعتماد فيها يكون على ما يبذله اللاعب من جهد في اداء المهارات للحصول على أفضل النتائج، وتعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً في طرق اللعب والتي أصبحت فيها عملية الفوز مهمة لا يستهان بها وغير سهلة على الفريق ، لذا أصبح من الواجب دراسة معرفة تفاصيل الجوانب التي يركز عليها أداء المهارات سواء كانت هجومية أو دفاعية او من الجوانب النفسية أو التربوية والتعليمية التي تساعد في الوصول إلى الاهداف المرجوة والتي تهدف الى تطوير الأداء المهاري حتى الوصول إلى الأداء الأفضل . ان التعلم الحركي في جوانبه الاولية يعمل على تفهم الرياضي وسلوكه وخبرته الرياضية الذي يعكس على ادائه ، وكذلك يدرس الجوانب البدنية والقدرات العقلية للرياضي من اجل رفع مستوى هذا الاداء وتحقيق افضل النتائج المرجوة التي تحتوي على اهم المتطلبات التي يجب على الرياضي أن يقوم بها ، ويعد تدريب التصور العقلي - التخيلي احد الاساليب التدريبية الحديثة في المجال الرياضي ، فهو يتكون من سلسلة متكررة لتدريبات ذهنية بهدف تحسين القدرات العقلية ، اذ يلاحظ ان هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر في قدرة الرياضي على الاداء ، واحدى هذه المتغيرات هي الاستثارة الانفعالية التي وتؤثر على امكانياته في اداء الواجبات المناطة به ، كذلك تؤثر على النتائج في المنافسة الرياضية اذ لا بد من اعطائها اهتماماً عالياً وعدم تجاهل قيمتها وفوائدها في الاداء فهي ضرورية للرياضيين وفي جميع الألعاب الفردية والفرقية ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في محاولة علمية جادة يرغب الباحث في تجربتها باستخدام اسلوب تدريبي جديد فردي لتطوير مهارة الضرب الساحق ة للاعبين كرة الطائرة من خلال تطوير امكانية التصور العقلي لديهم وبالتالي خفض مستوى الاستثارة الانفعالية لغرض تحقيق اهداف اوسع في التدريب الرياضي ، وهي دراسة يأمل الباحث ان يخدم لعبة كرة الطائرة من خلالها.

### 1 - 2 مشكلة البحث :

تعد مهارة الضرب الساحق من أهم المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة وقد حدث تطور كبير لهذه المهارة في مستوياتها المختلفة ، وهذا تحصيل حاصل عن مدى تأثيرها في نتائج المباريات اذ ان اكثر

النقاط ومعظمها تكون نتاج اداء هذه المهارة بصورة صحيحة مما يلعب دورا يعد الاله في نتائج اللعبة ومصير الفرق وقد لاحظ الباحث ان هنالك تباين في اداء مهارة الضرب الساحق اذ غالبا ما يوجد تقصير اثناء اداءها ومن احد اهم هذه الاسباب هي الاثارة العصبية التي غالبا ما تجعل اللاعب يخطئ في تحديد النقطة التي يجب ان يضع الكرة فيها من ملعب المنافس او بتحديد الزمن الذي يجب ان يبدأ فيه بتنفيذ هذه المهارة اذ ان الكثير من المدربين يهتمون في وسائل وطرق تدريبهم على تطوير القدرات البدنية والمهارية وقلة اهتمام بعض المدربين على تطوير الجانب النفسي التعليمي ومن هذه عملية التصور العقلي - التخيلي المصاحب للأداء مما دعا الباحث الى التوقف عند هذه المشكلة والعمل على الحد منها بالتدريب على التصور العقلي - التخيلي ومعرفة تأثيره في الاستثارة الانفعالية وانعكاساته على اداء الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة .

### 1 - 3 هدف البحث:

1-وضع تمارين خاصة بالتصور العقلي - التخيلي المصاحب للأداء في الاستثارة الانفعالية و في تطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

2-التعرف على تأثير هذه التمارين الخاصة بالتصور العقلي - التخيلي المصاحب للأداء في الاستثارة الانفعالية ومدى مساهمتها في تحسين مهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة.

### 1-4 فرضا البحث:

1- هناك تأثيراً معنوياً بدلالة الفروق في مهارة الضرب الساحق, من خلال تطوير الاستثارة الانفعالية في الكرة الطائرة بين الاختبارات القبلية والبعديّة .

2- هناك تأثيراً معنوياً بدلالة الفروق بين المجاميع التجريبية والضابطة في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية و في تطوير مهارة الضرب الساحق.

### 1-5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: (12)لاعب من لاعبي فرق النادي العربي الرياضي بكرة الطائرة.

1 - 5 - 2 المجال الزمني: المدة من (2019/9/16) ولغاية (2019/11/21).

1 - 5 - 3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي العربي الرياضي.

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته .

2 - 2 عينة البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بفريق نادي العربي الرياضي لكرة الطائرة الشباب والذي كان عددهم (12) لاعبا، اذ تم اختيار عينة البحث الرئيسة من المجتمع المذكور بالطريقة العشوائية البسيطة ، بأسلوب ( القرعة ) وقسمهم الى مجموعتين متكافئتين احدها ضابطة والآخرى تجريبية وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، اذ تم ومن خلال استخدام معامل الالتواء التجانس بين المجموعات المستخدمة في متغيرات (الكتلة- الطول- العمر) الحصول على التجانس في العينة . الجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1) يوضح تجانس العينة في كل متغيرات البحث قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	66.925	67	2.433	0.370
الطول	سم	179.36	177.4	2.94	0.316
العمر	شهر , سنة	14.43	14.4	0.416	0.11
الاستثارة الانفعالية	درجة	112.208	116	2.082	0.223
الارسال الساحق	درجة	4.612	7	0.811	0.184

نلاحظ من خلال الجدول (1) أن التوزيع طبيعي لعينة البحث وتم ذلك الاستدلال من خلال معامل الالتواء التي بين (3±) .

## 3-2 التكافؤ

عمل الباحث بالحصول على تكافؤ عينة البحث كما موضح في الجدول (2)

الجدول (2) يوضح فيه تكافؤ لعينتي البحث الاستطلاعية والرئيسية وقيمة (t) باختبارات الاستثارة الانفعالية ومهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة ذات العلاقة بموضوع البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الرئيسية		المجموعة الاستطلاعية		قيمة t	مستوى الخطأ	النتيجة
		ع	س	ع	س			
الاستثارة الانفعالية	درجة	0.734	5.148	0.934	5.506	0.411	0.162	عشوائية
الضرب الساحق	درجة	3.486	111.76	1.547	118.0	0.866	0.384	عشوائية

2 - 4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

2-4-1 وسائل جمع البيانات :

- استمارة استطلاع اراء الخبراء
- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبار والقياس.
- الملاحظة.
- شبكة المعلومات العامة

2 - 4 - 2 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة :

- أقرص ليزيرية.
- ملعب متعدد (قاعة مغلقة).
- كرة طائرة عدد (6).
- صافرة عدد (2).
- اشربة ملونة
- شريط قياس طولي.
- جهاز لقياس الطول والوزن

2-5 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

اولاً - مقياس الاستثارة الانفعالية:

اتماماً لإجراءات البحث ولتحقيق الاهداف لا بد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها ، تتوافر فيها شروط معينة تجعلها مقاييس حقيقية وصادقة في قياس ما تطلب قياسه اعتمد الباحث على مقياس الاستثارة الانفعالية المصمم من قبل ايمان حمد شهاب (2018)، وقد قام الباحث بع من البحوث المشابهة، وقد قام الباحث بعرضه على الخبراء والمتخصصين بمجال العلوم النفسية

والرياضية<sup>(\*)</sup>، للتعرف آرائهم قبل المباشرة باستخدامه وقد أشارت آراؤهم إلى أن هذا المقياس ملائم لتطبيقه على عينة البحث.

ثانياً- اختبار قياس دقة الضرب الساحق: (عبد الحميد, 2001)

- الهدف من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على اداء مهارة الضرب الساحق من خلال تقدير المسافة الزمنية بين الطلوع للأعلى وضرب الكرة كذلك دقة مكانات الاصابة ونزول الكرة في الملعب المنافس.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة مقسم الى مربعات محددة ، الأهداف ، اشرطة القياس ، اشرطة للتحديد ، (كرة طائرة).
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بتنفيذ مهارة الضرب الساحق نحو المناطق المحددة (4,3,2,1).
- تسجيل النقاط: يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات نحو المناطق المحددة:
- يحصل على اربعة نقاط في كل محاولة يسقط الكرة فيها في المنطقة رقم (1) .
- يحصل على ثلاث نقاط في كل محاولة يسقط الكرة فيها في المنطقة رقم (2) .
- يحصل على نقطتين في كل محاولة يسقط الكرة فيها في المنطقة رقم (3) .
- يحصل على نقطتين في كل محاولة يسقط الكرة فيها في المنطقة رقم (4) .
- لا يحصل على أي نقطة عندما تقع الكرة خارج تلك المناطق .
- تحسب درجة المنطقة الأعلى عندما تقع الكرة على خط فاصل بين منطقتين .
- تعد المحاولة ملغية عندما يرتكب اللاعب اخطاء قانونية .

2 - 6 التجربة الاستطلاعية: ان الغاية من اجراء التجربة الاستطلاعية هو اختيار أساليب البحث وأدواته اذ عمل الباحث بالقيام بتجربته الاستطلاعية بتاريخ (2019/9/16) على (6) لاعبين يمثلون فريق نادي العربي الرياضي الكرة الطائرة وهم عينة البحث إذ كان الغرض منها:

\*- راجع الملحق (1)

- تعرف صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة
- معرفة ما يواجه الباحث من صعوبات
- قدرة عينة البحث على تفهم مفردات الاختبار واجادة تطبيقه.
- التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها اداء الاختبار.

## 2 - 7 المعاملات العلمية للاختبارات:

تعد المعاملات العلمية للاختبارات اجراءً ضرورياً للباحث اذ اعتمد الباحث في عمله على الأسس العلمية على الرغم من ان المستخدم مقياس و والاختبار مقننة وذلك من اجل مدى رصانة وعلمية الاختبارات المستخدمة في البحث , اذ قام الباحث باستخدام المقاييس المحددة للعمل بها وبما يفيد البحث واجراءاته المطلوبة .:

### أولاً- صدق الاختبار

استخدم الباحث في بحثه لإيجاد صدق الاختبارات على صدق الاختبار الظاهري والصدق الذاتي الذي يشير الى مدى صلة قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء اخر . ويتحقق ذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من المختصين \* في مجال ( الاختبارات - كرة الطائرة ) باستمارة خاصة لتحديد اتفاق الخبراء على ملائمة الاختبارات لعينة البحث وعندما تم عرض المقياس بصيغته الأولية على الخبراء للحكم على مناسبته في قياس الاداء التطبيقي تم الاجماع برأيهم على ان الاختبارات مناسبة ويصح تطبيقها على هذا البحث .

### ثانياً - ثبات الاختبار :

من الضروري ان تتمتع الاختبارات بدرجات ثبات عالية ، ويقصد بثبات الاختبار هو " ان يعطي المقياس النتائج نفسها اذا ما اعيد الاختبار في الظروف نفسها. اذ قام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بنفس المكان والوقت مع محاولة الحفاظ على نفس ظروف الاختبار الاول قدر الامكان و كذلك تم ادخال النتائج في العمليات الاحصائية لمعامل الارتباط البسيط لـ بيرسون ، إذ تبين انها تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما هو واضح في الجدول.

يبين ثبات وصدق الاختبار

ت	الاختبار	درجة الثبات	درجة الصدق الذاتي
1	الاستثارة الانفعالية	0.886	0.915
2	الضرب الساحق	0.833	0.925

3 - موضوعية الاختبارات :

من شروط الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً, وللتحقق من موضوعية الاختبارات تم تسجيل نتائج الاختبارات من قبل محكمين , في آن واحد وتم إجراء الارتباط البسيط بينهما و التي تراوحت بين (0.98-1) مما يؤكد موضوعية التقويم لذلك تبين موضوعية الاختبار وصلاحيته العمل به

2- 8 إجراءات البحث الميدانية :

2 - 8 - 1 الاختبارات القبليّة:

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة قبل تدرب المجموعة التجريبية على المنهج التدريبي المعد لها وذلك في تاريخ (21 / 9 / 2019) لقياس الاستثارة الانفعالية ودقة الضرب الساحق ، اذ قام المدرب بتوضيح ماهي مقياس الاستثارة الانفعالية ودقة الضرب الساحق حتى يتمكن أفراد العينة من فهم المقياس والاختبارات ومحاولة تطبيقها بأحسن صورة ممكنة. اذ تم منح الوقت الكافي للاعبين لغرض اجراء الإحماء والعمل على التدرب على فقرات الاختبار سريعاً قبل اجراء التجربة بصورة نهائية طبقاً لما حدد من شروط مسابقة.

2-8-2 (التجربة الرئيسية) البرنامج المقترح لتمريّنات التصور العقلي - التخيلي:

قام الباحث بوضع مجموعة من التمريّنات للتصور العقلي - التخيلي من خلال الحصول عليها من بعض المصادر والمراجع واخذ الراي من قبل اصحاب التخصص والخبراء وتم العمل بتطبيق التجربة الرئيسية يوم (22 / 9 / 2019) حتى يوم (20 / 11 / 2019) ولفترة (7) أسابيع وبواقع (3) مجموعات تدريبيّة في الأسبوع الواحد خاصة ببرنامج التصور العقلي - التخيلي وبذلك كان العدد الكلي للوحدات التدريبيّة (21) وحدة. وتتخلل المجموعات توقّفات بين كل مجموعة ومجموعة تمرينات مدتها (5) دقائق للتصور العقلي , مع باقي التمارين المتبعية الاساسية ليكون موازياً للتدريب المهاري واداء المجموعة التدريبيّة ولـ (3) مرات

للوحدة التدريبية اما المجموعة الضابطة فخضعت إلى التدريب المهاري الروتيني من قبل المدرب الفريق بدون اضافة تمارين التصور العقلي - التخيلي.

## 2 - 8 - 3 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

اجرى الباحث اختباره البعدية والخاصة بـ (الاستثارة الانفعالية والضرب الساحق) بتاريخ 11/ 22 /2019 لقياس مستوى العينة وتطورها في هذه المتغيرات .

## 2 - 9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) اذ استخدم العمليات الاحصائية المناسبة لاجراءات البحث

## 3 - عرض النتائج ومناقشتها :

من اجل تبيان ما تم التوصل اليه من نتائج قام الباحث بعرض ما حصل عليه من لاختبارات البحث القبلي والبعدية ، حيث تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول ، وبعدها تم إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لتحقيق أهداف البحث وفروضه .

## 3-1 عرض نتائج متغيرات المجموعة الضابطة :

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلي والبعدية لاختبارات الاستثارة الانفعالية ودقة الضرب الساحق بكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
	س	±ع	س	±ع					
الاستثارة الانفعالية	106.1	1.423	107.2	2.056	3.59	1.292	8.11	0.111	معنوي
الضرب الساحق	4.300	1.865	5.575	0.824	2.70	0.283	5.500	0.112	معنوي

يتبين من خلال الجدول (4) نلاحظ بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

### 3-2 عرض نتائج المجموعة التجريبية :

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات الاستثارة الانفعالية ودقة الضرب الساحق بكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
	س	±ع	س	±ع					
الاستثارة الانفعالية	113.5	2.487	107.6	3.179	7.735	2.525	5.828	0.000	دلالة معنوية
الضرب الساحق	5.234	0.923	7.564	0.730	1.210	1.352	12.727	0.000	دلالة معنوية

يتبين من خلال جدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

### 3-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية :

الجدول (6) يوضح نتائج الفروق المجموعتين في الاختبارات باستخدام قانون (t)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	مستوى الخطأ	النتيجة
		س	ع	س	ع			
الاستثارة الانفعالية	درجة	107.77	4.186	112.37	3.066	4.604	0.000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	8.362	0.734	6.425	0.764	4.093	0.000	معنوي

#### 4-4 مناقشة النتائج النهائية :

من خلال ما تم عرضه في الجدول ( 6 ) يتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية. ومن اجل تنفيذ المهارة بدقة عالية وجب على اللاعب ان يخفض مستوى الاستثارة الانفعالية وذلك لان الانتباه والهدوء من اهم المتطلبات التي يحتاجها للاعب المؤدي للضربة الساحقة أثناء المنافسة. ويعزو الباحث ظهور مثل هذه الفروقات الى استخدام واتباع المجموعة التجريبية تمارينات التصور واعادة تكرار اداء المهارة عقليا التي تؤثر بفاعلية في تطوير دقة المهارات الاساسية وبعض القدرات البصرية المتعلقة بها , اي أن التصور واعادة التكرار للأداء يساعد اللاعب على اداء المهارة بصورة جيدة, لذى فأن هذه التدريبات كان لها الاثر المباشر على مستوى اداء اللاعبين وهذا يدل على أن التدريب على التصور العقلي التخيلي الذاتي ، ويرى الباحث ان عملية اعادة هذا التمرين سوف يساعد على خفض مستوى الاثارة والتوتر لدى اللاعبين مما يسهم في عملية الاداء للمهارات بصورة دقيقة من الناحية المهارية والخطوية (Martenz .Q. (1987).

وان ما حصل من تطور وظهور فروقاً في اداء المهارة ( قيد البحث ) للمجموعة الضابطة إلى التمارينات الخاصة التي اتبعت في التدريب ، "فالتدريب المتواصل يؤدي الى تطوير بعض القدرات العقلية والنفسية ومن ثم دقة أداء المهارات التي تتأثر بمثل هذه القدرات" (شهاب, ايمان, 2018) ،لذلك كانت النتائج جيدة ومقبولة .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- اثبت ان تمارينات التصور العقلي - التخيلي يعمل على خفض مستوى الاثارة لدى عينة البحث .
- 2- اثبت ان تمارينات التصور العقلي - التخيلي يعمل على تطوير مهارة الضرب الساحق لدى عينة البحث.

##### 2-4 التوصيات:

- 1- الاخذ بالحسبان بالنسبة للمدربين لتمرينات التصور العقلي - التخيلي في تدريبات لاعبي الكرة الطائرة
- 2- اجراء بحوث مشابهة في التصور العقلي - التخيلي لألعاب ورياضات اخرى.

المصادر:

- أحمد، افتخار وكاظم، آسيا (1986): اثر بعض مكونات الشخصية على الإنجاز الرياضي، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص79.
- أبو الكشك، محمد علي و حتاملة، مازن رؤف (1996): اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على بساط الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، العدد السادس، ص18.
- ايمان حمد شهاب. الاختبارات والمقاييس النفسية في المجال الرياضي، بغداد، مكتبة اليمامة للطباعة والنشر 2018 ص36
- مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، 2001) ص296.
- عدس، عبد الرحمن وآخرون (1988): دليل المعلم في بناء الاختبارات التحصيلية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، ص89.
- محجوب، وجيه (1989): علم الحركة، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
75. - (2001 أ): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ص83.
- Martenz .Q. (1987): "Using mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation" ,Journal of sport and Exercise psychology ,p.379.
- Robert, G.C. (1992): "Motivation in Sport and Exercise Champaign", Human Kinetics, USA p.p. 129-136.
- Shteler P.R.(1982) : "Water Ball " , physical Education press, Moscow ,Russian. p.p 21-23.
- Kane .J.E. (1972) : "Psychological a aspects of physical Education and sport" ,Rutledge and Kegan , Paul .LTD. London , P 90.-10