تأثير التدريب العقلي في تعلم المهارات الاساسية في الملاكمة

ايلاف ربيع عباس التميمي

أ.د.كمال جلال ناصر

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

"التعريف بالبحث: أشتمل هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث حيث تناول هذا البحث أهمية ودور التدريب العقلي في إعطاء النتائج الإيجابية للعمليات التعليمية والتدريبية ورفع المستوى الفني في أداء المهارات لجميع الألعاب الرياضية ، والإشارة إلى الأهمية من البحث حيث إن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه في المنافسات بل أنه يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وانه مهم جداً في مرحلة اكتساب المهارات لذلك كان له الأهمية العالية جداً والمؤثرة في عمليتي التعليم والتدريب .

Effect of mental training in learning basic boxing skills

By

Kamal Jalal Nasser Ph.D. Prof Elaf Rabea Abbas Al-Tamimi

University of Baghdad / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

This research deals with the importance and role of mental training in providing the positive results of educational and training processes and raising the technical level in the performance of skills for all sports, and pointing to the importance of research as mental training is not limited to use in But it is used in the field of movement in general and it is very important in the stage of acquiring skills, so it has a very high importance and influential in the processes of education and training.

As for the research problem, the researcher pointed to the neglect of this type of training by our teachers and trainers when they set up their educational or training curricula because of the lack of information available about the basics of this training and the factors required to work for the success of the educational and training processes. His approach to the curriculum was originally the reason for moving away from this important type of training and therefore the lack of an important objectives of the curriculum.

The aim of research is to identify the effect of mental training in learning basic skills in boxing as well as to compare the effect of mental training in addition to the training

curriculum and the impact of the training curriculum in learning the basic skills of boxing.

It was assumed that there were significant differences between the pre and posttests of the training group in the performance of basic boxing skills and the presence of significant differences in the post-test between the control and experimental groups in the performance of the basic skills of boxing.

Conclusions and Recommendations: Through the discussion of the results, the researcher reached several conclusions in which he achieved his research aim. The mental training curriculum accompanying physical learning was effective, and the use of this type of training gives greater effectiveness in learning basic skills than conclusions were recommended by the researcher.

أما مشكلة البحث فقد تطرق الباحث من خلالها إلى إهمال هذا النوع من التدريب من قبل معلمينا ومدربينا عند وضعهم لمناهجهم التعليمية أو التدريبية بسبب قلة المعلومات المتوفرة لديهم عن أساسيات هذا التدريب والعوامل المطلوب توافرها للعمل به لإنجاح العمليتين التعليمية والتدريبية لذلك كان التردد والخوف من احتمالية التأثيرات السلبية له على المنهج المعد أصلاً هو السبب في الابتعاد عن هذا النوع المهم من التدريب وبالتالي عدم توافر ركن مهم من أركان العمل للوصول للأهداف من المناهج.

وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة بالإضافة إلى المقارنة بين تأثير التدريب العقلي المضاف للمناهج التدريبية وتأثير المنهج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

وافترض وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية في أداء المهارات الأساسية بالملاكمة ووجود فروق ذات دلالة معنوية أيضاً في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء المهارات الأساسية بالملاكمة.

"الدراسات النظرية والمشابهة": تطرق الباحث في هذا الباب إلى موضوع التدريب العقلي وأنواعه وأهدافه ومراحله ومتطلباته والخطوات التي يجب الالتزام بها عند العمل عليه وتوأمته بالتعليم أو التدريب البدني كطريقة مثلى للوصول للأهداف المنشودة بأقصر الطرق وأقل التكاليف وذكر الباحث دراستين مشابهتين لعمله.

"منهج البحث وإجراءاته الميدانية": تضمن هذا الباب المنهج الذي استخدمه الباحث في البحث وهو المنهج التجريبي ، ووصف لعينة البحث ، وتضمنت إجراءات البحث إعداد منهج للتعلم المهاري للعبة الملاكمة ومنهج آخر خاص بالتدريب العقلي وعرض المنهجين على الخبراء كلاً حسب اختصاصه وتعريب استبيان للتصور الرياضي ، وإعداد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة. وإجراء التجربة الرئيسية بتطبيق المنهجين وعمل الاختبارات البعدية على عينة البحث.

"عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها": تضمن هذا الباب عرض وتحليل النتائج التي حصل عليها الباحث من إجراء الاختبارات على عينة البحث ومعاملتها إحصائياً ومناقشتها ، وقد أثبتت النتائج الفروض الموضوعية لهذه الدراسة.

"الاستنتاجات والتوصيات": من خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات حقق بها هدف بحثه حيث ظهرت إن منهج التدريب العقلي المرافق للتعلم البدني كان فعالاً ، وإن استخدام هذا النوع من التدريب يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الأساسية مقارنة بالتعليم المهاري فقط ، واستناداً على هذه الاستنتاجات أوصى الباحث ببعض التوصيات.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب العقلي أحد الأساليب التدريبية التي تدفع العملية التدريبية والتعليمية لتحقيق نتائج أفضل وتشير نتائج الدراسات إلى تأثير هذا النوع من التدريب بشكل إيجابي على العمليتين ، إذ يشير العديد من المختصين في المجال الرياضي إلى أن استخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده. إن استخدام التدريب العقلي على أداء الحركات عقلياً في أي لعبة من الألعاب يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة.

والوقت هو الفترة التي يستغرقها الرياضي في التدريب على أداء الحركة أو المهارة عقلياً ، والذي يفترض أن يكون مساوياً للوقت الذي يتطلب أداء المهارة بصورة فعلية ، إن القابلية في أداء الحركات عقلياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً وأساسياً لمستوى الإنجاز العالي ، إن الضغط النفسي والشعور بالقلق عوامل تؤثر سلباً على قدرة التحكم بالأداء ، وعندما يستطيع الرياضي استعادة الحركات عقلياً (التدريب العقلي) وضمن الوقت الحقيقي فإن تأثير القلق على الأداء يكون قليلاً (5:12).

"وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه في المنافسات الرياضية ، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ، وبخاصة في مراحل اكتساب المهارات الحركية لتؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم" (30:3). كما إن التدريب العقلي يساهم في دقة أداء مستوى المهارة.

ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال استخدام أسلوب التدريب العقلي في تدريبات الملاكمة والذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الأسلوب في دقة الأداء المهاري للملاكمين ويحقق تقدم مستوهم ليتمكنوا من تحقي نتائج أفضل في دقة أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.

2-1 مشكلة البحث:

إن التدريب العقلي لم يستخدم في مجتمعاتنا بالشكل المطلوب فهو لم يأخذ حجمه الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية في الكثير من المجالات والألعاب الرياضية ومنها الملاكمة وذلك لقلة المعلومات المتوافرة لدى المدربين مما يؤدي إلى تردهم في الدخول لهذا المجال على الرغم من فاعلية استخدام هذا النوع من التدريب.

ولخبرة الباحث الميدانية ومحاولة منه الإسراع والإتقان بعملية التعليم ونظراً للصعوبات الفنية والحركية الموجودة في لعبة الملاكمة فقد اتجه الباحث إلى موضوع التدريب العقلي واستخدامه كطريقة من طرائق التعلم لتحقيق الدقة في الأداء للمهارات الأساسية بالملاكمة بسبب خصوصية هذه اللعبة.

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.
2. المقارنة بين تأثير التدريب العقلي المضاف للمنهج التدريبي وتأثير المنهج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

4-1 فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية - كية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد.
- المجال الزمني: 2016 / 11 / 16 ولغاية 2016 / 12 / 8.
- المجال المكاني: قاعة الملاكمة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب العقلي

- يعرف التدريب العقلي بأنه "أحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم"^(13:4) ، ويعرف أيضاً "الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء"^(118:5). ورفه نزار الطالب والويس بأنه "تشاط ذهني يقترن بنشاط حركي" ^(64:11).
2-1-2 أهداف التدريب الذهن^(16:4):

يهدف التدريب العقلي إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال:

1. زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة.
2. زيادة القدرة على الإعادة والتكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
3. إزالة العوائق أمام التطور العام.
4. التحكم في الانتباه.
5. عزل التفكير.
6. التعرف على الجسم.
7. التدعيم الذاتي.
8. برمجة اللاشعور العقلي.

2-1-3 مراحل ومتطلبات التدريب العقلي^(20:4):

أ- مرحلة الإعداد العقلي:

الهدف منها تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي ، حالات العقل وحالات بديل الوعي والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التعبير الإيجابي.

ب- مرحلة التدريب على الطرائق العقلية

وتهدف إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي ، طرائق التوجيه الذاتي ، وطرائق التصور الذاتي التي لها تأثير بحالة بديل الوعي.

ج- مرحلة تدريب القوى العقلية

وتهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في المجالات المختلفة.

2-1-4 خطوات التدريب العقلي:

لغرض التوصل إلى حالة إيجابية واستثمار التدريب العقلي يجب اتباع الخطوات التالية:

أولاً: تعلم الاسترخاء:

الاسترخاء هو انسحاب مؤقت وتمدن من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ، إن التناوب بين الأداء والقدرة على الاسترخاء وهو محور التعلم يسهم في تحقيق أفضل الإنجازات في حين يفشل الرياضيين في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباقات بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة(1:275).

ثانياً: التصور العقلي

يعد التصور العقلي من أكثر الطرائق المعرفية استخداماً ، حيث يمنح الفرد فرصة للتعامل مع المشكلة أو الظرف

قبل مواجهتها فعلياً ، وبذلك يمنح الفرد الاستعداد لمواجهة المشكلة عند ظهورها والتعامل معها بشكل أفضل.

ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً وتضمن الأخطاء بتصوير الأسلوب

الصحيح للأداء المهاري ، حيث إن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم التخلص من الأخطاء(6:224).

2-1-4 أنواع التدريب العقلي(7:46):

هناك نوعان من التدريب العقلي:

أ- التدريب العقلي المباشر ، ويشمل على:

• التصور العقلي.

• الانتباه.

ب- التدريب العقلي غير المباشر ، ويشمل على:

• القراءة لوصف المهارة.

• مشاهدة الأفلام.

• الاستماع لوصف المهارة.

• مشاهدة النماذج الحية.

• الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

2-2 الدراسات المشابهة

• دراسة محمد عبد الحسين 1998(8:0)

عنوان الدراسة: أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب العقلي بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات

الأساسية بكرة القدم.

كانت عينة الدراسة مكونة من 45 طالب من طلاب الصف الأول المتوسط مقسمة إلى ثلاثة مجموعات بالتساوي

، (15) طالب للتدريب العقلي البدني و (15) طالب للتدريب البدني العقلي و (15) طالب للتدريب البدني ، أشارت

الدراسة إلى أن استخدام التدريب العقلي مع البدني ذو نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني وإن استخدام التدريب

العقلي قبل البدني تساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم.

• دراسة انتصار عويد علي 1998(0:2)

عنوان الدراسة: مقارنة أثر التدريب العقلي والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة. هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة. واشتملت عينة البحث على (18) طالبة ووزعت الطالبات على ثلاث مجموعات وبمعدل (6) طالبات لكل مجموعة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن للتدريب العقلي التأثير الأفضل من التدريب العقلي البدني في تعلم مهارة الرمية الحرة ، كما إن نتائج التدريب البدني والعقلي البدني أفضل من التدريب العقلي فقط.

3- منهج البحث وإجراءاته:

3-1 منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث حيث أنه يعطي نتائج وإفوية وملموسة عن طبيعة الحالة والمنهج الموضوع.

3-2 عينة البحث:

اشتملت العينة على (20) طالب من طلبة المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد. وتم استبعاد الطلاب ذوي الخبرة السابقة بالملاكمة أو غير المتجانسين في العمر أو مستوى التصور. ثم تم تقسيم العينة على مجموعتين متكافئتين حسب التوزيع الفردي والزوجي ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

3-3 إجراءات البحث:

أ- تم إعداد منهاج للتعليم المهاري للعبة الملاكمة وعرضه على خبراء^(*) في مجال تعليم الملاكمة ، حيث أشارت مجموعة آرائهم إلى أن هذا المنهاج متفق عليه وملائم لعينة البحث.

ب- إعداد فلم (CD) كوسيلة عرض من الوسائل المساعدة متضمن منهاج تعليمي للمهارات الأساسية للملاكمة.

ج- تعريب استبيان للتصور الرياضي (Sport Imagery Question native)^(**) وعرضه على خبراء في مجال التعلم الحركي وعلم النفس للتأكد من صلاحيته ، حيث أشارت مجموعة الآراء إلى صلاحية وملائمة هذا الاستبيان لعينة البحث.

د- إعداد منهاج خاص بالتدريب العقلي وعرضه على خبراء^(***) في مجال التعلم الحركي وعلم النفس وطرائق التدريب للتأكد من صلاحيته ، حيث أشارت مجموعة آرائهم إلى أن هذا المنهاج صالح وملائم لعينة البحث.

الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة	مدرب المنتخب الوطني بالملاكمة	الخبراء: (*) - عبد الزهرة جواد
الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة	مدرب المنتخب الوطني بالملاكمة	- طارق محمد
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	ماجستير تربية رياضية / ملاكمة	- عماد محمود
الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة	مدرب المنتخب الوطني بالملاكمة	الخبراء: (**) - عبد الزهرة جواد
الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة	مدرب المنتخب الوطني بالملاكمة	- طارق محمد
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	ماجستير تربية رياضية / ملاكمة	- عماد محمود

(***) الملحق رقم (1)

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد/=

أ.د.قاسم لزام صبر تعلم حركي
أ.د.علي يوسف علم النفس

هـ- إعداد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.

3-4 التجربة الرئيسية:

- تضمن المنهاج التعليمي (6) وحدات تعليمية لكلا المجموعتين ، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وكل وحدة تحتوي على جزء للإحماء والجزء التعليمي والجزء التطبيقي والجزء الختامي ولكلا المجموعتين.
- أما المجموعة التجريبية فيدمج المنهاج الخاص بالتدريب العقلي مع الجزء التطبيقي لتكوين جزء متكامل.
- بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية:
 - أ- اختبار بعدي لمستوى التصور العقلي للطلبة.
 - ب- الاختبار المهاري من قبل المحكمين.

3-5 المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات الغير متناظرة.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتيجة اختبار الاداء المهاري ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (1)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار الاداء المهاري العقلي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

معنوية الاختبار	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسبة	البعدي		القبلي		الاختبار
			ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	2.23	1.81	0.89	98.62	4.93	8.53	الاداء المهاري

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يبين لنا الجدول رقم (1) نتيجة اختبار الاداء المهاري للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (8.53) (93) للاختبار القبلي ، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي (79.62) (0.89) وباستخراج قيمة (T) المحسبة البالغة (1.81) أتضح أنها أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.23) (440:9) ، أي أن الفرق غير معنوي.

وهذا أمر طبيعي حيث إن أفراد المجموعة الضابطة لم يتحسنوا في اختبار الاداء المهاري كونهم لم يدخلوا منهاج التدريب العقلي والذي يساهم في تحسين القدرات التصورية التي تزيل الغموض الموجود في الصورة الحركية للمهارات للكمية.

4-2 عرض وتحليل نتيجة الاداء المهاري ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (2)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار الاداء المهاري في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مغوية الاختبار	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسبة	البعدي		القبلي		الاختبار
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	2.23	5.61	0.50	8.44	3.22	6.32	الاداء المهاري

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يبين لنا الجدول رقم (2) نتيجة اختبار الاداء المهاري للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.32) (6.22) للاختبار القبلي ، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي (8.44) (0.50) وباستخراج قيمة (T) المحسبة البالغة (5.61) أتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.23) ، أي أن الفرق معنوي.

أي أن هناك تطوراً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية لاستفادتهم من المنهاج الخاص بالتدريب العقلي الذي حسن من القدرات التصورية لديهم بعد زوال الغموض لبعض الجوانب المتعلقة بالصورة الحركية لمهارات الملاكمة.

الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية معتمداً على نتائج الاختبارات وكما يلي:

1. إن منهاج التدريب العقلي المرافق للتعلم المهاري كان فعالاً وإن هذه الفعالية ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
2. إن استخدام التدريب العقلي المرافق للتعلم المهاري يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الأساسية للعبة الملاكمة مقارنة بالتعليم المهاري فقط ولاسيما إن لعبة الملاكمة تعتمد على النواحي الإدراكية العالية.

5-2 التوصيات:

ومن خلال ما توصل إليه الباحث يوصي بما يلي:

1. استخدام منهاج التدريب العقلي المرافق للتعلم المهاري خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من إيجابية واضحة وظاهرة في تعلم المهارات.
2. التدريب على الاسترخاء يعطي للمتعم فرصة هادئة للتعلم وهذه الفرصة من أساسيات ظروف التعلم.
3. زيادة حصة التدريب العقلي خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من أثر فعال على تعلم المهارات الأساسية.

المصادر:

- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- انتصار عويد؛ مقارنة أثر التدريب العقلي والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، العدد (18) 1998.
- محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ،
- محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال؛ التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987.
- يحيى كاظم النقيب؛ علم النفس الرياضي ، (معهد إعداد القادة ، الرياضي ، 1990).
- محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- محمد عبد الحسين؛ أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998.
- وديع ياسين وحسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، (1999).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة ، بغداد ، 2002 ، ص47.
- نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1993.
- Day Ghtrey; Effect Teaching in Physical Education for Secondary School, 1990, P. 5.