



# The Effect of Immediate Observation Using Slow-Motion Video Recording on the Development of the Straight Punch Performance of Maysan Club Juniors

The researcher

Assistant Lecturer Abbas Ali Mohammed

## Research Summary

The aim of the research was to use slow-motion video recording and to observe it immediately after the boxer performed the straight punch, in order to determine the effect of immediate observation using video recording on improving the performance of the straight punch among the junior boxers of Maysan Sports Club. In light of the objectives, the researcher hypothesized that immediate observation using slow-motion video recording would have a positive effect on developing the performance of the straight punch among the junior boxers of Maysan Sports Club. As for the research methodology and field procedures, the researcher used the experimental method with a design of two equivalent groups — an experimental group and a control group — as it was suitable for the nature of the research. The research population was determined by a comprehensive survey method. After obtaining the results, the researcher processed the data statistically using the SPSS statistical package to obtain the final results, which were then presented in tables, analyzed, and discussed. Based on the final results, the researcher reached the following main conclusions: Immediate observation using slow-motion video recording contributed to the improvement of straight punch performance among junior boxers. In light of these conclusions, the researcher made the following main recommendations: Coaches should focus on immediate observation using slow-motion video recording during training sessions.

Keywords: Immediate observation using slow-motion video recording, performance, straight punch.



تأثير الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء في تطوير أداء اللكمة المستقيمة لدى

ناشئي نادي ميسان

م.م.عباس علي محمد

الجامعة العراقية - رئاسة الجامعة/قسم الشؤون الادارية والمالية

[abbas.a.mohammed@aliraqia.adu.iq](mailto:abbas.a.mohammed@aliraqia.adu.iq)

ملخص البحث

هدف البحث الى استخدام التصوير الفيديوي البطيء وملاحظته فورياً بعد انتهاء الملاكم من اداء اللكمة المستقيمة ومعرفة تأثير الملاحظة الفورية باستخدام التصوير في تطوير اداء اللكمة المستقيمة لدى ناشئي نادي ميسان الرياضي , وعلى ضوء الاهداف افترض الباحث للملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء تأثير ايجابي في تطوير اداء اللكمة المستقيمة لدى ناشئي نادي ميسان الرياضي. اما منهج البحث واجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين لملاءمتها لطبيعة البحث , وتم تحديد مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بمعالجتها احصائياً من خلال الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على النتائج النهائية التي قام الباحث بعرضها بجداول وتحليلها ومناقشتها , وتوصل الباحث على ضوء النتائج النهائية الى اهم الاستنتاجات الأتية - اسهمت الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء في تطوير اداء اللكمة المستقيمة للملاكمين الناشئين , وعلى ضوء الاستنتاجات توصل الباحث الى اهم التوصيات الأتية- التركيز على الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء في الوحدات التدريبية للمدربين .

رقم الانحاء في المكتبة الوطنية 2439

الكلمات المفتاحية: الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء ، الاداء ، اللكمة المستقيمة .

**1- التعريف بالبحث:-****1-1 مقدمة البحث وأهميته:-**

تُعد رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب دقة عالية في الأداء البدني والفني ، حيث تعتمد بشكل كبير على المهارات الحركية السريعة والتوقيت الدقيق في تنفيذ الحركات ، وخاصة اللكمة المستقيمة التي تُعد من الأساسيات الهجومية في هذه الرياضة .

ومع التطور التكنولوجي ، بات من الممكن استخدام وسائل حديثة في التدريب ، مثل التصوير الفيديوي البطيء ، الذي يتيح للمدربين واللاعبين تحليل الأداء الحركي بدقة عالية ، مما يساهم في كشف الأخطاء الفنية وتصحيحها بشكل فعال.

وتكمن أهمية هذا التطور في تطوير مستوى الأداء الفني من خلال تعزيز الإدراك البصري الحركي، وتحليل تفاصيل الحركات التي يصعب ملاحظتها بالعين المجردة أثناء الأداء السريع .

لذلك ، جاء هذا البحث ليلسط الضوء على فاعلية استخدام التصوير الفيديوي البطيء كوسيلة تدريبية لتطوير أداء اللكمة المستقيمة لدى ناشئي نادي ميسان ، باعتبارهم في مرحلة مهمة من البناء المهاري والتقني.

وتكمن أهمية البحث في الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء في تطوير أداء اللكمة المستقيمة .

**1-2 مشكلة البحث :**

تتمثل مشكلة البحث في أن العديد من اللاعبين الناشئين يعانون من أخطاء فنية متكررة أثناء أداء اللكمة المستقيمة، يصعب على المدربين ملاحظتها وتصحيحها أثناء الأداء الحي نظراً للسرعة العالية للحركة ، كما أن الطرق التقليدية قد لا تكون كافية لتشخيص هذه الأخطاء بشكل دقيق ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل التالي:

هل تؤثر الملاحظة الفورية بالتصوير الفيديوي البطيء في تطوير أداء اللكمة المستقيمة لدى اللاعبين الناشئين في نادي ميسان؟

**1-3 هدف البحث :**

- التعرف على تأثير الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء في تطوير أداء اللكمة المستقيمة لدى اللاعبين الناشئين في نادي ميسان. 2439



#### 1-4 فرض البحث :

- للملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء تأثير ايجابي في تطوير أداء اللكمة المستقيمة لدى اللاعبين الناشئين في نادي ميسان.

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: الملاكمين الناشئين في نادي ميسان الرياضي.

1-5-2 المجال الزمني: 2024/11/1 ولغاية 2025/5/25.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي ميسان الرياضي للملاكمة.

#### 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

Wasiat Journal of Sports Sciences

#### 1-2 منهج البحث :

ان البحث الذي يتلائم مع مشكلة البحث هو البحث التجريبي وكما عرفه "جود Joud" هو الكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وهي بذلك تكشف عن هدفين اساسيين من الاهداف التي يسعى اليها البحث التجريبي وهما : شطب جميع العوامل ذات التأثير في الموقف التجريبي , والكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات . (ابراهيم 2000م)

وقد اعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة في معالجة مشكلة البحث.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

أن مجتمع البحث " هو كل ما يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث , سواء كان مجموعة أفراد او كل فئة تنتظمها صفة معينة تشترك فيها في موضوع دراسة " (واخرون 2018).

إذ تم اختيار مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل، وهم لاعبين الناشئين في نادي ميسان للملاكمة وعددهم (14) ملاكم ، وتم استبعاد (ملاكميين) وذلك لعدم التزامهم في التدريب وبقي من المجتمع الاصلي (12) ملاكم وهم يمثلون عينة البحث ، حيث تم تقسيم العينة لمجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (6) ملاكمين.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

المصادر العربية والاجنبية , استمارة تحليل فني معدة مسبقاً تحتوي على مؤشرات الأداء للكلمة المستقيمة , لاب توب نوع (Dell) عدد(1) , كاميرا تصوير فيديو عدد(1) , وساعة توقيت الكترونية عدد(1) , وميزان الكتروني عدد (1) , كيس ملاكمة , قفازات ملاكمة , .

2-4 اختبار تقييم أداء الكلمة المستقيمة في الملاكمة (عبد العزيز 2014) (Straight Punch Skill Test):

## مجلة واسط للعلوم الرياضية

الغرض من الاختبار:

تقييم العناصر الفنية الأساسية للكلمة المستقيمة في الملاكمة، وتشمل: (الدقة، السرعة، التوازن، وتناسق الحركة) , وهو اختبار مهاري يستخدم لتحليل مستوى الملائم الفني.

الأدوات: (كيس ملاكمة ثابت , شريط لاصق لتحديد منطقة الهدف (دائرة قطرها 20 سم على الكيس) , ساعة توقيت , كاميرا تصوير فيديو . قفازات ملاكمة)

الوصف:

- يقف الملائم في الوضع القتالي الصحيح .

- عند إشارة البدء، يؤدي 10 لكلمات مستقيمة متتالية نحو دائرة الهدف على الكيس.

- يتم تسجيل الفيديو. P-ISSN:2707-7845

- تؤخذ ملاحظات على أداء كل لكمة من حيث: (الوضعية الصحيحة للجسم , رجوع اليد إلى وضع الحماية , سرعة اللكمة , دقة الإصابة , التوازن بعد التنفيذ)

التسجيل:

يُقِيم الأداء وفق سلم مكون من 5 درجات لكل عنصر، وفق النموذج التالي:

العنصر الدرجة العظمى (الدقة 5 , السرعة 5 , التوازن 5 , التنسيق الحركي 5 , الوضع الفني العام 5)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

المجموع الكلي: 25 درجة (23-25 ممتاز ، 20-22 جيد جداً ، 17-19 جيد ، أقل من 17 يحتاج إلى تطوير)

## 2-5 التجارب الاستطلاعية :

" تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن بعض الحقائق العلمية او تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية او لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل " (عبد الرزاق 2015).

وقد اجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/11/15 المصادف يوم الجمعة في تمام الساعة (4:00) ظهرا في قاعة نادي ميسان الرياضي للملاكمة وتم اجراء اختبار اداء اللكمة المستقيمة بالملاكمة على عينة مكونة من (5) لاعبين وهم مأخوذون من العينة ، وكان الغرض من هذه التجربة لتحديد الزمن المناسب لمستوى العينة ، وتم التعرف على جميع المشكلات والاطاء وتعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد ، وتم وضع الحلول ومعالجة جميع المشكلات والاطاء التي تم التعرف عليها قبل اجراء الاختبارات القبلية.

## 2-6 اجراءات البحث الميدانية:

### 2-6-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم السبت المصادف 2024/11/30 في قاعة نادي ميسان للملاكمة الساعة (4:00) ظهرا ، تم اجراء اختبار اداء اللكمة المستقيمة بالملاكمة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

### 2-6-2 التجربة الرئيسية:

استخدم الباحث التصوير الفيديوي البطيء خلال الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية لتصحيح الأخطاء الفنية للكمة المستقيمة لتطوير اداء اللكمة وتتم ملاحظة التصوير الفيديوي حال انتهاء الملاكم من اداء اللكمة وبعد ملاحظة الاخطاء سواء كانت في الزوايا او المسارات او التكنيك يتم تصحيحها من قبل المدرب وتتم اعادة اللكمة من قبل الملاكم مع تصويرها ويتم ملاحظتها ايضاً وتصحيح الاخطاء له ، وتم تنفيذ التجربة في الفترة التدريبية للإعداد الخاص والتي استمرت لمدة (8) اسابيع ابتداءً من يوم الاحد المصادف 2024/12/1 الى يوم الخميس المصادف 2025/1/23 حيث كان عدد الوحدات التدريبية

24 وحدة تدريبية) بزمّن (60 دقيقة ) كانت منها (30 دقيقة) لاستخدام تقنية التصوير الفيديوي قيد البحث حيث كانت تمثل تغذية راجعة للملاكم و (30 دقيقة) الأخرى العمل بمنهاج المدرب , و كانت عدد الوحدات التدريبية (ثلاث وحدات تدريبية ) في الأسبوع محددة بالأيام التالية (الاحد, الثلاثاء, الخميس) يمارس فيها الملاكم تدريباته بشكل عام ومن ضمن التدريبات التدريب على تطوير اداء اللكمة المستقيمة .

### 2-6-3 الاختبارات البعدية:

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق التجربة تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث , في يوم السبت المصادف 2025/1/25 في تمام الساعة (4:00) ظهرا تم اجراء اختبار اداء اللكمة المستقيمة بالملاكمة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة, وقام الباحث بإتباع الاسلوب نفسه الذي تم فيه اجراء الاختبارات القبلية من ناحية الزمن والظروف والاجراءات وبفريق العمل المساعد نفسه وتم تفريغ البيانات في استمارات التسجيل الخاصة .

### 2-7 الوسائل الإحصائية:

وقد أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للوصول إلى تحقيق أهداف البحث ، وقد تم التركيز على الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .

- الإنحراف المعياري .

- قانون (T).

P-ISSN:2707-7845

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

E-ISSN:2707-7853

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اداء اللكمة المستقيمة للملاكمين الناشئين:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة من قبل الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول ( 1 ) .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

## الجدول ( 1 )

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في أداء اللكمة المستقيمة للملاكمين

## الناشئين

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	*0.000	9.27	1.17	18.83	1.47	14.83	الدرجة	اداء اللكمة المستقيمة

درجة الحرية (ن-1) (1-6) (5=1-6) ، \* دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig)  $\geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول ( 1 ) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في أداء اللكمة المستقيمة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (14.83) ، وبانحراف معياري (1.47)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18.83) ، وبانحراف معياري (1.17). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.27) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في أداء اللكمة المستقيمة للملاكمين

## الناشئين:

يتضح مما تقدم أن نتائج اختبار أداء اللكمة المستقيمة للمجموعة الضابطة كانت معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي ، فمن خلال عرض وتحليل نتائج اختبار أداء اللكمة المستقيمة التي اوضحت في الجدول ( 1 ) ظهر لنا تطور هذه المهارة لدى المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث ذلك التطور إلى المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ، وهذا ما اشار اليه محمد جاسم خضير "أظهرت نتائج التدريب أن التحسن الملحوظ في أداء اللكمة المستقيمة يعود بشكل مباشر إلى فعالية المنهاج التدريبي المعتمد من قبل المدرب ، والذي ركز على تقنيات الأداء الحركي والتكرار المنظم." (خضير 2021) .

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اداء اللكمة المستقيمة للملاكمين الناشئين ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من قبل الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول ( 2 ) .

### الجدول ( 2 )

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اداء اللكمة المستقيمة للملاكمين الناشئين

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	*0.000	10.39-	1.17	20.17	1.17	15.83	الدرجة	اداء اللكمة المستقيمة

درجة الحرية (ن-1) (5=1-6) ، \* دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig)  $\geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول ( 2 ) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار اداء اللكمة المستقيمة اذ بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (15.83) ، وبانحراف معياري (1.17)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20.17) ، وبانحراف معياري (1.17).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (-10.39) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اداء اللكمة المستقيمة للملاكمين

الناشئين:  
الرياضة في المكتبة الوطنية 2439

يتضح مما تقدم أن نتائج اختبار اداء اللكمة المستقيمة للمجموعة التجريبية كانت معنوية ولمصلحة الاختبارات البعدية ، فمن خلال الجدول (2) ، ظهر لنا تطور هذه المهارة لدى عينة البحث وهذا يتفق مع فرض البحث ، ويعزو الباحث ذلك إلى الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء المضاف الذي استخدمها ضمن المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ، حيث اشار هشام القمودي الى "ان استخدام الفيديو يسهم في تحسين الاداء الفني من خلال تعزيز التذكر الحركي وزيادة الفهم والادراك الحركي الصحيح مما يؤدي الى تعلم المهارات في وقت اسرع وبجهد اقل من قبل المدرب" (القمودي 2016)

### 3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اداء اللكمة المستقيمة

للملاكمين الناشئين ومناقشتها:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من قبل الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (3) .

#### الجدول ( 3 )

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.001	4.44	1.17	18.83	1.17	20.17	الدرجة	اداء اللكمة المستقيمة

درجة الحرية (ن-2) (2-12) (10=2-12) ، \* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig)  $\geq (0.05)$  من خلال عرض الجدول ( 3 ) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا في اختبار اداء اللكمة المستقيمة اذ بلغ المتوسط الحسابي (20.17) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (1.17) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (18.83) ، وبإنحراف معياري (1.17).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

وعند استخدام قانون (T-Test) لعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.44) تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً.

**4-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين :**

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبار اداء اللكمة المستقيمة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ، والتي بينت في الجدول (3) ، يتضح أن نتائج اختبار اداء اللكمة المستقيمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة كانت معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ان الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء كان له أثراً ايجاباً في تطور اداء اللكمة المستقيمة وهذا ما كان يسعى اليه الباحث ، حيث ان تطوير الاداء المهاري لدى الملاكمين اعطت الملاكم القدرة على التحكم بالأداء وهذا ما يتفق مع ما ذكره (magil) " أن تطور القدرة على الاداء يؤدي الى زيادة مقدار التواصل والاستمرار في حالة التقدم والممارسة" (Richard 1998).

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات.

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- ساهمت الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء في تطوير اداء اللكمة المستقيمة للمجموعة التجريبية وذلك بسبب الملاحظة الفورية لاداء اللكمة من قبل الباحث والمدرّب واللاعب وتصحيح الاخطاء الحاصلة اثناء اداءها.

2- هناك تطور ملحوظ في اداء اللكمة المستقيمة للمجموعة الضابطة وذلك بسبب المنهاج التدريبي المتبع من قبل المدرّب .

##### 4-2 التوصيات:

1. ضرورة توعية المدرّبين والمختصين في تدريب الفئات العمرية بالاهتمام في الملاحظة الفورية باستخدام التصوير الفيديوي البطيء في الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص لما لها من تأثير فعال في تطوير الملاكمين .
2. اجراء دراسات مشابهة تستهدف مهارات أخرى للملاكمين الناشئين.



## المصادر العربية والاجنبية

## المراجع العربية

حيدر عبد الرزاق. اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة. المجلد ط1. بغداد: دار الكتب والوثائق، 2015.

عبد العزيز سعيد عبد العزيز. الاختبارات والقياسات المهارية في رياضات النزال. القاهرة: دار الفكر العربي، 2014.

محمد جاسم خضير. التدريب الرياضي في مهارات الدفاع عن النفس. دار الكتب العالمية، 2021.

محمود داود واخرون. اسس البحث العلمي. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2018.

مروان عبد المجيد ابراهيم. اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية. المجلد ط1. عمان: مؤسسة الوراق، 2000م.

هشام القمودي. "تأثير التغذية الراجعة البصرية بأستخدام الافلام الحلقية (سمعية وبصرية) في تحسين مستوى الاداء الفني لمسابقة دفع الجلة". مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة، يناير، 2016.

## المراجع الانكليزية

Magill A. Richard *Motor learning*. boston mc-graw hill, 1998.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439