

أثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز لطلاب

السنة الدراسية الثانية

م.د علي فتاح رشيد العبيدي¹

محمود شاكر محمود جاسم²

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹@yahoo.com, ²@yahoo.com)

المستخلص: يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن أثر التدريب الذهني بنوعيه (المباشر) و(غير المباشر) فضلاً عن الأسلوب المتبع من قبل المدرس للمجموعة الضابطة في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لأنه يلائم طبيعة مشكلة البحث، وتكونت عينة البحث من (60) طالباً من طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية-جامعة الموصل وتم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة)، وتتضمن كل مجموعة (20) طالباً، وتم التكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، بعض عناصر اللياقة البدنية الحركية المؤثرة)، واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية:(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط المتعدد، النسبة المئوية، تحليل تباين باتجاه واحد، اختبار t-test لعينتين مرتبطتين، اختبار أقل معنوي (L.S.D))، واستنتج الباحثان أن الخطط التعليمية الثلاث أثرت تأثيراً إيجابياً في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية-جامعة الموصل.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني- تعلم قفزة اليمين الأمامية-طلاب السنة الدراسية الثانية

1-المقدمة:

تكمن أهمية البحث الحالي في كون الدراسة الحالية وعلى حد علم الباحثان من الدراسات القلائل التي تناولت أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم رياضة الجمناستيك، وإن الغاية والهدف منه هو تحسين وتسريع عملية التعلم وذلك من خلال توفر المعلومات المسبقة عن الحركة ليتسنى للمؤدي خلق قاعدة معرفية تمكنه من ترجمتها بأداء مناسب لقفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز ويهدف إدخال العقل كجزء مهم في تنفيذ حركة قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز إضافة إلى عناصر اللياقة البدنية والحركية أي عملية ربط العقل الذي يحمل التصور والتركيز والانتباه والكثير من العمليات العقلية مع الأداء الحركي.

مشكلة البحث:

إن التدريب البدني على أداء المهارات الحركية غير كافٍ لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساساً على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة، إذ تعد رياضة الجمناستيك رياضة فردية تتميز بكثرة الحركات التي من الممكن ان تكون مختلفة في درجة الصعوبة التي تتطلب انتقالات وتحركات مختلفة مع المحافظة على أفضل مستوى لأداء قفزة اليبدين الأمامية التي تعد من المهارات الأساسية في فعالية الجمناستيك التي لا يتقنها الطالب ويكون ضعيف الأداء فيها ويكرر الكثير من الأخطاء، لكن إذا ساهمنا في ربط التدريب الذهني والبدني والحركي للمهارات من خلال الشرح والعرض الصوري للمهارات أو العرض الواقعي من قبل التدريسي بهدف الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تنمية القدرات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتركيز الانتباه وتطوير نوعية نظام التعلم مع تطوير القدرة على الاسترخاء من استعادة الشفاء. وتبرز مشكلة البحث في الإجابة على السؤال التالي: هل ان التدريب الذهني بنوعيه المباشر وغير المباشر سيسهم في اعطاء افضل النتائج في تعلم قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية-جامعة الموصل.

إن أحد أهم مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين أساليب التدريب ومنها أسلوب التدريب الذهني وكيفية استخدام هذه الأساليب مع نوعية الفعالية سواءً كانت فردية أو فرقية والتركيز على الأداء واستحضار المعلومات والاسترجاع الذهني والقدرة على التركيز والانتباه والقابلية البدنية وغيرها.(المالكي، 1998، 2). حيث تعلم مهارة قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز تعتبر من الحركات التي يمكن للمتعلم تعلمها عن طريق الشرح والأداء العملي والأداء العملي المباشر وغير المباشر عن طريق أداء الحركات واقعياً وصورياً وفيديوياً بواسطة التدريب الذهني.

إن التدريب الذهني يعني أداء المهارة أو الفعالية على أتم وجه وبسرعة فائقة داخل مخيلة المؤدي عندما يكون مسترخياً بشكل تام (أنويا، 2002، 100)، وإن التدريب الذهني النشط يساعد على تنشيط العضلات العاملة بصورة كبيرة وتأدية المهارة بشكل جيد أي أن فائدته تتكمن في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة وهنا بات واضحاً أن التدريب الذهني هو الطريقة المثمرة التي تؤثر بشكل إيجابي في الأداء (خيون، 2002، 119).

يشير (شمعون، 1996) "أن التدريب الذهني يسهم بشكل كبير في كسب المهارات الحركية وتعلمها من خلال الإمداد بالمعلومات عن الأداء، وضع الأهداف وتقدم الخبرة الإيجابية لنماذج الأداء، التشجيع على الابتكار، توفير الجو المناسب، دمج الحركات، تركيز انتباه الانتباه" (شمعون، 1996، 316). تعتبر رياضة الجمناستيك واحدة من الرياضات الهامة التي تعتبر أنموذجاً جيداً من الألعاب الفردية التي يتطلب ممن يستطيع ممارستها أداء المهارات الحركية التي تخضع لقوانين وقواعد اللعبة (فرجات، 2001، 33). وإن رياضة الجمناستيك " هي مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعاً لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة والتركيب الفني الأساسي لها، ولكن الغرض منها واحد وفي حدود ما تسمح به القواعد والتصميمات التي تصدر عن اللجنة الفنية العليا للاتحاد الدولي للجمناستيك، وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباطها وتنسيق الحركات ببعضها البعض" (يوسف، 2010، 10).

الحسية للعضلات المنفذة لتلك المهارة " (الحديثي، 2013، 119).

التدريب الذهني المباشر: عرفه (السويدي، 2004) هو: استحضار الصور الذهنية (العقلية) لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها (السويدي، 2004، 11).

التدريب الذهني غير المباشر: عرفه (سلامي، 2002) بأنه: " اداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بطريقة غير مباشرة بعد ان تم شرحها وذلك من خلال عرض الأفلام التعليمية والصور التوضيحية والاستماع للوصف الفني للمهارة المراد تعلمها" (سلامي، 2002، 11).

التعلم: عرفه (روسان، 2006) بأنه " تغيير في السلوك أو الأداء، يحدث تحت شروط الممارسة والتكرار والخبرة " (روسان، 2006، 26).

قفزة اليمين الأمامية: عرفها (العزاوي و البياتي 2012) بأنها " هي المهارة التي تتشابه في أدائها الفني مع مهارة الوقوف على اليمين إلا أن المرجحة للرجلين هنا تكون أكبر مع الدفع باليمين للأرض وإرجاع الرأس إلى الوراء في القسم الرئيس للمهارة ويجب التأكيد هنا على الدفع القوي لليمين مع بقاء زاوية الكتف مفتوحة إلى النهاية مع الخطف السريع للرجلين وتؤدي هذه المهارة مع الوقوف إلى الوقوف " (العزاوي والبياتي، 2012، 69).

2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من طلبة السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية-جامعة الموصل للعام الدراسي (2019-2020) والبالغ عددهم (98) طالبًا وطالبة، وان تلك المعلومات حصل عليها الباحثان من سجل الخاص بالطلبة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكانوا موزعين على ثلاث قاعات دراسية، أما عينة البحث الرئيسية فقد تكونت من (60) طالبًا بنسبة (61.22%) من مجتمع البحث الأصلي، تم تقسيم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات متساوية وبنسبة (20) طالب لكل مجموعة، إحداهما ضابطة والأخريتان

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن:

- 1- أثر التدريب الذهني (المباشر) في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز .
- 2- أثر التدريب الذهني (غير المباشر) في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز .
- 3- أثر الاسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز .
- 4- المقارنة في الاختبار البعدي بين اثر اسلوب التدريب الذهني بنوعيه (المباشر) و (غير المباشر) فضلاً عن الاسلوب المتبع من قبل المدرس للمجموعة الضابطة في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز .

فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر التدريب الذهني المباشر في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز للمجموعة التجريبية الأولى.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر التدريب الذهني غير المباشر في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز للمجموعة التجريبية الثانية.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر الاسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم قفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز للمجموعة الضابطة.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في الاختبار البعدي في تعلم وقفزة اليمين الأمامية على طاولة القفز .

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية /جامعة الموصل .

المجال الزمني: 2019/10/27 ولغاية 2020/1/8 .

المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل .

مصطلحات البحث:

التدريب الذهني: عرفه (الحديثي، 2013) هو: " الأداء الكامل للمهارة مع عدم ظهور الحركة على الرغم من وصول الإشارات

الحركات واختباراتها، المقابلات الشخصية تم إجراء المقابلة الشخصية مع السادة المختصين في مجال (التعلم الحركي، طرائق التدريس، الجمناستك)، كما موضح بالملحق (1)، التي كانت أيام الخميس والأحد الموافق 17 و 20/10/2019 وتطرقت المقابلة الشخصية إلى:

- كيفية تطبيق المناهج التعليمية ومدى صلاحيتها لعينة البحث .
- أوقات كل تمرين ومدى ملائمة التمرين لعينة البحث .
- كيفية تطبيق التدريب الذهني وماذا سيتخلل فقرات التدريب الذهني.

الملاحظة العلمية، الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني تعلم لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز من المختصين في مجال فعالية الجمناستك للاختبار البعدي لعينة البحث. وتمت الملاحظة العلمية بالكاميرا الحاسبة والمقومين للاختبار البعدي يوم الأثنين الموافق 20/1/2020، استمارة تقويم الأداء الفني لتعلم قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز تم تصميم استمارة تقويم الأداء الفني لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز لكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري بعد الاطلاع على المصادر العلمية، وقد تم توزيعها على السادة المختصين لتقدير الدرجات لاستمارة الأداء الفني وتم توزيع الاستمارة على المختصين في مجال (التعلم الحركي، طرائق التدريس، الجمناستك) يوم الخميس الموافق 3/10/2019.

2-5 تكافؤ مجموعات عينة البحث: " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فأن دالين، 1984، 398)، (التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة، التكافؤ في العمر الزمني مقاسا بالسنة، التكافؤ بالطول مقاسا بالسنتيمتر، التكافؤ بالكتلة مقاسا بالكيلوغرام، التكافؤ ببعض القدرات العقلية).

تجربيتان وعن طريق القرعة العشوائية تم توزيع الأساليب التعليمية على مجموعات البحث الثلاث، وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة وللأسباب الآتية:

- الطلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (12) طالباً.
- الطلاب الغياب والذين لم يحضروا الاختبار القبلي (تصوير الأداء الفني) والبالغ عددهم 5 طلاب
- الطلاب الذين تعييبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسية البالغ عددهم (6) طلاب.
- الطالبات البالغ عددهن (15) طالبة. والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته ومجاميع البحث والأساليب التعليمية المستخدمة

ت	المجموعة	الأسلوب المستخدم	العدد الكلي	المستبعدين	عينة البحث
1	ق1/ تجريبية 1	أسلوب التدريب الذهني المباشر	35	15	20
2	ق2/ تجريبية 2	أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	33	13	20
3	ق3/ ضابطة	الأسلوب المتبع من المدرس	30	10	20
		المجموع	98	38	60

2-3 التصميم التجريبي: استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة المحكم الضبط). (فأن دالين، 1984، 384-398). كما موضح في الشكل (1).

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الأولى	قفزة اليدين	أسلوب التدريب الذهني المباشر	قفزة اليدين
المجموعة التجريبية الثانية	طاولة القفز	أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	الامامية على طاولة القفز
المجموعة الضابطة		الأسلوب المتبع من المدرس	

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

2-4 وسائل جمع المعلومات: الاستبيان، استمارة استبيان لتحديد القدرات العقلية، استمارة استبيان لتحديد مدة التدريب الذهني، استمارة استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط

فيما اجراء الباحثان التكافؤ في اختبار قفزة الالدين الامامية على طاولة القفز .

الجدول (4) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار القلبي بين المجموعات الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في تعلم قفزة الالدين الامامية على طاولة

القفز

ت	المعلم المتغيرات الاحصائية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة	المعنوية
1	قفزة الالدين الامامية على طاولة القفز	درجة	بين المجموعات	0.100	2	0.050	0.133	0.87
			داخل المجموعات	21.50	57	0.377		
			المجموع	21.60	59			

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتى حرية (2.57) قيمة (ف) الجدولية = 2.37

يتبين من الجدول (2، 3، 4) عدم وجود فروق بين مجموعات البحث الثلاث مما يدل على تكافؤ عينة البحث في هذه المتغيرات.

2-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (آلة

تصوير تعرض الأفلام نوع sony. وجهاز حاسوب نوع Data show sony, Lenovo Thinkpad وسماعات استريو وصور ومصباح وقلم لقياس تركيز الانتباه، وميزان طبي وساعة توقيت عدد (3) وشريط قياس ومساطر عدد (4) طاولة قفزة، ودواشك وكرة طبية زنة (3) كغم عدد (2) ولصق بالوان مختلفة وشواخص عدد (8) وأقلام وأوراق وسبورة).

2-7 الخطة الزمنية للمناهج التعليمية: تتوزع الخطط

التعليمية على المجموعات الثلاث المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع من قبل المدرس) والمجموعتين التجريبيتين التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر) والتجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر). بواقع عشر وحدات تعليمية لكل منها ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، كما مبين:

الخطة التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة:

- القسم الإعدادي (30د) ويشمل: (المقدمة (5د)، احماء عام (10د)، إحماء خاص (15د))
- القسم الرئيسي (50د) ويشمل: (الجزء التعليمي (10د)، الجزء التطبيقي (40د))
- القسم الختامي (10د) .

الخطة التعليمية الخاصة بالمجموعتين التجريبية:

- القسم الإعدادي (30د) ويشمل: (المقدمة (5د)، احماء عام (10د)، إحماء خاص (15د))

الجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، الذكاء).

ت	معلم المتغيرات الاحصائية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة	المعنوية
1	العمر		بين المجموعات	0.300	2	0.150	0.059	0.943
			داخل المجموعات	144.700	57	2.539		
			المجموع	145	59			
2	الطول		بين المجموعات	12900	2	6.45	0.171	0.843
			داخل المجموعات	2146.70	57	37.6		
			المجموع	2159.60	59			
3	الكتلة		بين المجموعات	10.83	2	5.417	0.074	0.929
			داخل المجموعات	4197.3	57	73.63		
			المجموع	4208.1	59			

مظاهر الانتباه

1	حدة الانتباه		بين المجموعات	0.433	2	0.217	0.218	0.804
			داخل المجموعات	56.55	57	0.992		
			المجموع	56.98	59			
2	تركيز الانتباه		بين المجموعات	0.433	2	0.217	0.076	0.927
			داخل المجموعات	162.55	57	2.852		
			المجموع	162.98	59			

التصور العقلي الرياضي

1	البعد البصري		بين المجموعات	4.900	2	2.450	0.326	0.723
			داخل المجموعات	428.7	57	7.522		
			المجموع	433.6	59			
2	البعد السمعي		بين المجموعات	5.233	2	2.617	0.705	0.499
			داخل المجموعات	211.700	57	3.714		
			المجموع	216.933	59			
3	البعد الحركي		بين المجموعات	1.033	2	0.517	0.090	0.914
			داخل المجموعات	327.150	57	5.739		
			المجموع	328.183	59			
4	البعد الانفعالي		بين المجموعات	5.700	2	2.850	1.543	0.223
			داخل المجموعات	105.300	57	1.847		
			المجموع	111.00	59			
	الذكاء		بين المجموعات	1.014	2	0.507	0.336	0.716
			داخل المجموعات	85.88	57	1.507		
			المجموع	86.896	59			

ولغرض تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لقفزة الالدين الامامية على طاولة القفز وللتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث استخدم الباحثان تحليل التباين باتجاه واحد والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث في عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم قفزة الالدين الامامية على

طاولة القفز لطلاب السنة الدراسية الثانية

ت	معلم المتغيرات الاحصائية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة	المعنوية
1	القوة الانفجارية للذراعين	م	بين المجموعات	0.606	2	0.303	1.780	0.178
			داخل المجموعات	9.700	57	0.170		
			المجموع	10.30	59			
2	القوة الانفجارية للرجلين	سم	بين المجموعات	0.258	2	0.129	0.211	0.810
			داخل المجموعات	34.75	57	0.610		
			المجموع	35.01	59			
3	القوة المميزة بالسرعة	م	بين المجموعات	0.209	2	0.105	0.223	0.801
			داخل المجموعات	26.72	57	0.469		
			المجموع	26.93	59			
4	المرونة	سم	بين المجموعات	0.491	2	0.245	0.478	0.623
			داخل المجموعات	29.26	57	0.513		
			المجموع	29.75	59			
5	التوازن	ثا	بين المجموعات	0.374	2	0.187	0.081	0.923
			داخل المجموعات	132.0	57	2.316		
			المجموع	132.3	59			
6	الرشاقة	ثا	بين المجموعات	0.356	2	0.178	0.325	0.724
			داخل المجموعات	31.28	57	0.549		
			المجموع	31.64	59			

3-استجابة عينة التجربة الاستطلاعية للتمارين وفقرات الوحدات التعليمية .

4-ملاءمة فقرات أساليب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) للعينة التي استجابت لتنفيذ تمارين الاسترخاء والتصور الذهني .

5-تلافي بعض الأخطاء والصعوبات من خلال تنفيذ التجربة .

6-إذ كان من نتائج هذه التجربة التعرف على المسافة الخاصة بكل لمهارة موضوع الدراسة الحالية، والتعرف على ارتفاع

عدسة التصوير والزوايا الصحيحة لوضع آلة التصوير .

2-9 التجربة الرئيسية: تم البدء بتنفيذ الخطط التعليمية على

مجموعات البحث الثلاثة يوم الأحد الموافق 2019/10/27 وانتهت يوم الاربعاء 2020/1/8م وواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، تنفذ يومي (الأحد والاثنين والاربعاء) من كل أسبوع واستخدمت الطريقة المختلطة (الكلية والجزئية) من قبل مدرس المادة.

2-9-1 المجموعتين التجريبتين (التدريب الذهني

المباشر وغير المباشر): يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام على وفق الخطط التعليمية لتمرين التدريب الذهني بنوعيه (المباشر وغير المباشر) لفترة (10) أسابيع وواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، إذ قام مدرس المادة بتنفيذ الوحدات التعليمية وشرح المهارة المطلوبة بشكل مفصل وواضح ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة في الجزء التعليمي من القسم الرئيس بالطريقة المختلطة (الكلية-الجزئية) مراعيًا وقت التدريب الذهني وكيفية إعطائه للطلاب وحسب نوع أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) وما يتطلب من استخدام للانتباه والتصور العقلي فضلا عن استخدامه للتقنيات البصرية والسمعية، ثم يتم بعدها التطبيق العملي من قبل المتعلمين للتمارين مهارية والتي تخدم المهارة المعطاة.

2-9-2 المجموعة الضابطة: يؤدي المتعلمون الواجبات

والمهام على وفق الخطة التعليمية المتبعة من قبل مدرس المادة(*) في الكلية والذي يتضمن تعلم لقفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز فقط لفترة (10) أسابيع وواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، إذ قام مدرس المادة بتنفيذ الوحدات التعليمية وشرح المهارة المطلوبة

-القسم الرئيسي (55د) ويشمل: (الجزء التعليمي (10د)، التدريب الذهني (5د)، الجزء التطبيقي (40د))
-القسم الختامي (5د)

ويلاحظ أن الأقسام الثلاثة وأجزائها وأزمعتها واحدة في كل الخطط، فيما عدا زمن (النشاط الذهني) الخاص بالتدريب الذهني والبالغ (5) دقائق الذي تم أخذه من زمن القسم الختامي وأضيف الى زمن القسم الرئيس للخطط التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية وتم استخدام طريقة التعلم المختلطة (الكلية والجزئية) في تعلم الأداء الفني لقفزة اليبدين الامامية على طاولة القفز من خلال الوحدات التعليمية.

2-8 التجارب الاستطلاعية: أجرى التجربة الاستطلاعية

الباحثان ومدرس المادة للمناهج التعليمية الثلاث على طلاب من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث نفسه والبالغ عددهم (12) طالبًا وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة قبل تنفيذ المناهج التعليمية التي تم تنفيذها يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2019/10/22.

وكان الهدف من التجارب الاستطلاعية هو:

1-التأكد من صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين.

2-مدى ملاءمة زمن الوحدة التعليمية وأقسامها لعينة البحث .

3-مدى صلاحية فقرات المناهج التعليمية واستجابة الطلاب لها .

4-مدى صلاحية وملاءمة فقرات الجزء التعليمي لأساليب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) ومدى استجابة الطلاب لهذه الفقرات .

5-التعرف على الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة في التنفيذ والتهيؤ لها .

6-معرفة بعد وارتفاع آلة التصوير وزاوية آلة التصوير وموقعها لتلافي الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار البعدي لعينة البحث .

وكان من نتائج التجارب الاستطلاعية هي :

1-صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين .

2-ملاءمة الوحدات التعليمية وأقسامها لعينة من حيث الزمن .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للأفراد عينة البحث في تعلم قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز ومناقشتها: لقد تضمن محتوى هذا الباب عرض تفصيلي كامل لنتائج الاختبارات القبالية والبعدية لجميع أفراد مجموعات البحث الثلاث، إذ تم الحصول على هذه النتائج وفقاً لقوانين الإحصاء التي تم اعتمادها من قبل الباحث من أجل تحقيق فروض البحث التي كُتبت تبعاً للأهداف.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى الخاصة

في تعلم قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز:

الجدول (5) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في تعلم قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية
	س	ع±	س	ع±		
قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز	2.80	0.52	6.70	0.97	*17.08	0.001

*معنوي عند نسبة خطأ >(0.05) وأمام درجة حرية (19) وأن قيمة (ت) الجدولية = 1.729 يوضح لنا الجدول (5) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي والبعدي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية 1.729 التي هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة والتي قيمتها كانت كالاتي: (17.08) مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الأول.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية الخاصة

في تعلم قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز:

الجدول (6) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تعلم قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية
	س	ع±	س	ع±		
قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز	2.75	0.55	7.37	0.45	*30.15	0.005

*معنوي عند نسبة خطأ >(0.05) وأمام درجة حرية (19) وأن قيمة (ت) الجدولية = 1.729

بشكل مفصل وواضح ثم عرضها بأنموذج في الجزء التعليمي من القسم الرئيس بالطريقة (الكلية-الجزئية)، وثم بعدها التطبيق العملي للمهارة المعطاة من قبل الطلاب.

2-10 الاختبارات القبالية: تم إجراء الاختبارات القبالية على المجموعات الثلاث في يوم الأربعاء والخميس الموافق 23-2019/10/24، وبمساعدة فريق العمل المساعد، وقبل البدء بإجراء الاختبار القبلي أُجري شرح مبسط وعرض لمهارة البحث الحالي من قبل مدرس المادة (أ.م.د. ثامر ذنون محمود قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل)، وبعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبيتين لكل طالب ليأخذ فكرة بسيطة عن المهارة، وتمت الاختبارات القبالية بإعطاء (3) محاولات لكل طالب وتحسب المحاولة الأفضل للطالب والدرجة الكلية من 10، وصاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطلاب تصوير الأداء بألة تصوير فيديو.

2-11 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لتعلم الأداء الفني لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز للمجموعات الثلاث يوم الأحد الموافق 2020/1/12. إذ تم إجراء تقويم الأداء الفني لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز لمجاميع البحث الثلاث وذلك بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب لمهارة لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز وتحسب المحاولة الأفضل والدرجة الكلية من 10، وقد صاحب الأداء عملية التصوير الفيديوي لكل طالب ولمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز، بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على المقومين العلميين في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة يوم الأثنين الموافق 2020/1/20.

2-12 الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات التي توصل اليها الباحثان احصائيا من خلال الحقيبة الاحصائية (Spss): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط المتعدد، النسبة المئوية، تحليل تباين باتجاه واحد، اختبار t-test لعينتين مرتبطتين، اختبار أقل معنوي (L.S.D)(التكريري والعبيدي، 1999، 101-310).

يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها " (المالكي، 1998، 66).

كما يضيف لنا (نصيف، 1987) أن المتعلم من الضروري أن تكون لديه فكرة واضحة ومفصلة عن التكنيك المراد منه تطبيقه وتعلمه والولوج للنقاط المهمة للسبر الحركي ومتى يستعمل القوة، وبعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة عن طريق التصور الذهني والشرح من قبل المعلم وتقديم نموذج الأداء تكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة وبعدها يتم أداء المهارة (نصيف، 1987، 162)، كذلك يوضح لنا الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في تعلم قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز. يشير الباحث السبب الواضح في نجاح أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والذي تم تطبيقه من قبل المجموعة التجريبية الثانية لما يحتويه هذا الأسلوب من عرض صوري وفيديوي من خلال شاشة العرض وتقديم النموذج الجيد لأداء المهارة مما يسهم في تعلم المتعلم بصورة سريعة بعد أن تم شرح كل مهارة بصورة تفصيلية مع ربطها بالعرض الصوري ونعزز كلامنا هذا بكلام (الضمد، 2000) (إن الطالب يستحضر الصورة الذهنية كما لو يشاهد فيلمًا سينمائيًا وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل) (الضمد، 2000، 202). يوضح لنا الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في تعلم قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز. يشير الباحث إلى السبب في تفوق المجموعة الضابطة ونجاح أفراد عينتها في الاختبار البعدي إلى المعلم الذي أسهم بشكل فاعل في شرح كل مهارة على حدة وبصورة مفصلة ثم بعد ذلك ومن خلال الشرح تم التطبيق من قبل أفراد عينة البحث فضلًا عن مناهج الوحدة التعليمية الذي أسهم في تحسين مستواهم وأظهر لنا النتائج في الاختبار البعدي، ويشير (ماينل، 1987) "إن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه ويتم هذا عن طريق شرح وعرض

يوضح لنا الجدول (6) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي والبعدي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية 1.729 التي هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة والتي قيمتها كانت كالاتي: (30.15) مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الثاني.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الخاصة في تعلم قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز:

الجدول (7) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
	ع±	س	ع±	س		
قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز	0.74	2.85	0.99	6.45	*13.55	0.001

*معنوي عند نسبة خطأ >(0.05) وأمام درجة حرية (19) وأن قيمة (ت) الجدولية = 1.729 يوضح لنا الجدول (7) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي والبعدي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية 1.729 التي هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة والتي قيمتها كانت كالاتي: (13.55) مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا الفرض الثالث.

3-1-4 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في تعلم قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز ولمجاميع البحث الثلاث:

يوضح لنا الجدول (5) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في تعلم قفزة اليبدين الأمامية على طاولة القفز، إذ يشير الباحث السبب في نجاح أسلوب التدريب الذهني المباشر والتي طبقته المجموعة التجريبية الأولى لما يحتويه هذا الأسلوب من إعطاء نصائح وإرشادات متواصلة وتمارين استرخاء وتصور ذهني مع وجود بعض من مظاهر الانتباه من قبل المتعلم، كما يذكر (المالكي، 1998) "أن الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء باستخدام وسيلة التدريب الذهني

يتبين من الجدولين (8، 9) وجود فروق دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم أسلوب التدريب الذهني غير المباشر فضلاً عن تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب المتبع بالمدرس في الاختبار البعدي في تعلم مهارة قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز، ويعزو الباحث سبب ذلك التفوق للمجموعة التجريبية الثانية التي طبقت خطوات أسلوب التدريب الذهني غير المباشر من خلال استخدامها للتقنيات المرئية من أفلام مسجلة ومنزلة على جهاز الحاسوب (اللابتوب) وأجهزة العرض الـ (Data show) وعرضها على الطلاب ومشاهدة نماذج للأداء فضلاً عن الصور المتحركة والرسوم الصورية مع قراءة الوصف الفني للأداء المراحل هذه المهارة التي تحتويها الوحدات التعليمية، إذ أن المشاهدة لخط سير الحركة تساهم في اكتساب المرحلة الفنية صورتها النهائية، وهذا ما اتفق عليه بعض الباحثين في أن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة، إذ من خلال مشاهدة الأتموزج الحركي وممارسة المتعلمين له سوف يساعد ذلك في تقليدها للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها (فرج، 2002، 194)، وإن لتقسيم الموقف تعليمي من خلال استخدام للطريقة (الجزئية والكلية) والربط بين أجزاء الحركات وحسب ما تقتضيه المهارة المراد تعلمها ساهم في تعلم المهارة لمجاميع البحث الثلاث وخاصة مع المجموعة التجريبية الثانية التي أظهرت النتائج تفوقها نتيجة لاستخدامها أسلوب التدريب الذهني غير المباشر، وهذا ما أكدته (عثمان، 1987) " أن تقسيم الموقف التعليمي يؤدي إلى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة مشاركة المتعلمين في اكتساب الاداء الصحيح وفقاً لسرعتهم وقدراتهم الذاتية مما يزيد من الثقة بالنفس ودافعيتهم نحو التعلم " (عثمان، 1987، 59).

4-الخاتمة:

في ضوء هدف وفرض البحث وحدود العينة واستناداً إلى ما أسفرت عنه النتائج الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

الحركات وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن طريق خط سير الحركة ولا يزال بشكله الخام " (ماينل، 1987، 152). كذلك يشير (محبوب، 2001) أن " عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات الذهنية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات يمكن الرجوع إليها " (محبوب، 2001، 4).

2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبار البعدي في تعلم قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز لمجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة) ومناقشتها:

الجدول (8) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي بين المجموعات الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في تعلم قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز

ت	المعامل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة*	المعنوية
1	قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز	درجة	بين المجموعات	9.158	2	4.579	*6.353	0.003
			داخل المجموعات	41.08	57	0.721		
			المجموع	50.24	59			

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجتى حرية (2.57) قيمة (F) الجدولية = 2.37 يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجاميع الثلاث في تعلم قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز وهو ما يحقق صحة الفرض الرابع للبحث الحالي، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة مهارة قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز هي (*6.353)، وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتى حرية (2.57) والبالغة (2.37)، ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين المجاميع الثلاث ولصالح أيها، لذا فقد لجأ الباحث إلى استخدام اختبار (L.S.D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية.

والجدول (9) يبين اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية

في متغير قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الفرق في المتوسطات	المعنوية
1	قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز	درجة	1	0.675-	0.01
				0.250	0.35
			2	0.675	0.01
				0.925	0.001
			3	0.250-	0.35
				0.925-	0.001

- [14] ديوبولد فاندالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون، ط3: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1984).
- [15] الين وديع فرج؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2002).
- [16] ليلي السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1: (مركز الكتاب للنشر، 2001).
- [17] كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ط2، (ترجمة) عبد علي نصيف: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- [18] ووجيه محجوب؛ محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، 2001.
- [19] عبد علي نصيف؛ التدريب في المصارعة، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- [20] أحمد الهادي يوسف؛ أساليب متطورة في تدريب الجمناز باستخدام العمل العضلي الأساسي، ط1: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 2010).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح المقابلات الشخصية التي تم إجرائها مع السادة المختصين في مجال (التعلم الحركي، طرائق التدريس، الجمناسك)

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	اد. جاسم محمد نايف الرومي	التعلم الحركي	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
2	أ.د. أفراح ذنون يونس	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
3	أ.م.د. حيدر غازي	تدريب رياضي - جمناسك	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

ملحق (2) يوضح الاسماء واللقاب العلمية للسادة المختصين في مجال فعالية الجمناسك الذين قاموا بالتقويم الاداء الفني لتعلم لقفزة الالدين الامامية على طاولة القفز .

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق الحسو	تدريب رياضي - جمناسك	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
2	أ.م.د. فراس محمود علي	القياس والتقويم - جمناسك	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
3	أ.م.د. علي حسين محمد طيبيل	القياس والتقويم - جمناسك	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

1- أثرت المناهج التعليمية الثلاث تأثيرًا إيجابيًا في تعلم قفزة الالدين الامامية لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية- جامعة الموصل.

2- تفوقت المجموعتين التجريبتين اللتان نفذتا التدريب الذهني بنوعيه (المباشر وغير المباشر) على المجموعة الضابطة التي نفذت المنهاج التعليمي المتبع في الاختبار البعدي في تعلم قفزة الالدين الامامية لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية- جامعة الموصل.

3- اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت (التدريب الذهني غير المباشر) على المجموعتين التجريبية الاولى (التدريب الذهني المباشر) والمجموعة الضابطة التي نفذت المنهاج التعليمي المتبع في الاختبار البعدي في تعلم قفزة الالدين الامامية لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية- جامعة الموصل.

المصادر:

- [1] تيرس عوديشو أنويا؛ دليل الرياضي للاعداد النفسي: (عمان، الاردن، دار وائل للطباعة والنشر، 2002).
- [2] وديع ياسين التكريتي، وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [3] خليل ابراهيم سلمان الحديثي؛ التعلم الحركي: (الاردن، دار العرب ودار النور للدراسات والنشر والترجمة، 2013).
- [4] احمد حامد احمد السويدي؛ أثر استخدام اسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض نواحي الوضعية والمهارية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة: (مجلة التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004).
- [5] عبد الستار جبار الضمد؛ فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة-تحليل-تدريب-قياس: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000).
- [6] صالح مجيد العزاوي، بيسان عبد الوهاب البياتي؛ الجمناسك الفني التطبيقي، ط1: (النجف، دار الضياء للطباعة، 2012).
- [7] محمد عبد الحسين عطية المالكي؛ اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998).
- [8] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتبة الصخر للطباعة، 2002).
- [9] فاروق روسان؛ تعديل وبناء السلوك الانساني، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2006).
- [10] وديقة مصطفى سالم؛ تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية: (الاسكندرية، مصر، منشأة المعارف، 2001).
- [11] محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [12] محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987).
- [13] محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7: (القاهرة، دار المعارف، 1992).