

عنوان البحث

تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة

د. الطيب الحاج إبراهيم عبد الله¹

ياسر محمد حمود مهنا¹

¹ جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

بريد الكتروني: yasirmohana@gmail.com

HNSJ, 2021, 2(11); <https://doi.org/10.53796/hnsj21123>

تاريخ القبول: 2021/10/23م

تاريخ النشر: 2021/11/01م

المستخلص

هدف البحث إلى إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الذهني غير المباشر لتطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة، والتعرف على تأثير هذا المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة، وأفترض الباحث بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في إنجاز فعالية رمي المطرقة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة البعدية في إنجاز فعالية رمي المطرقة، واعتمد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئة ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدية، على عينة من طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة بالساحة والميدان للعام الدراسي (2020-2021) البالغ عددهم (12) طالب، أُختيروا جميعهم عمدياً ليمثلوا عينة الدراسة بنسبه (100%) من مجتمعهم الاصل، ومن ثمّ قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (6) طلاب، واعتمد اختبار انجاز رمي المطرقة حسب القانون الدولي لالعاب القوى، واعد الباحث برنامجاً للتدريب الذهني غير المباشر مصاحباً للتدريبات المتبعة يكون تطبيقها قبل بداية الوحدات التدريبية المتبعة لطلاب المجموعة التجريبية على وفق محددات مفهوم هذا الاسلوب وبمعدل وحدة واحدة في الاسبوع، ولمدة (8) اسابيع متتالية، وبعد الانتهاء من التدريب تمت معالجة النتائج بنظام (SPSS) لتكون الاستنتاجات بأنه يساعد أسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة، ويساعدهم في التفوق على اقرانهم في تطوير إنجازهم لفعالية رمي المطرقة، أما التوصيات فإنه من الضروري الاهتمام بالتدريب الذهني غير المباشر المصاحب للوحدات التدريبية عن تدريب طلاب منتخبات الجامعة لما له من دور ايجابي في تطوير إنجازهم لفعالية رمي المطرقة.

الكلمات المفتاحية: أسلوب التدريب الذهني المباشر، إنجاز فعالية رمي المطرقة.

RESEARCH ARTICLE

THE EFFECT OF USING THE INDIRECT MENTAL TRAINING METHOD IN DEVELOPING THE EFFECTIVENESS OF HAMMER THROWINGYASSER MOHAMED MAHMOUD AL-ALWANI¹ PROF. DR. AL-TAYEB AL-HAJ IBRAHIM ABDULLAH¹¹ Sudan University for Science and Technology

Email: yasirmohana@gmail.com

HNSJ, 2021, 2(11); <https://doi.org/10.53796/hnsj21123>

Published at 01/11/2021

Accepted at 23/10/2021

Abstract

The aim of the research is to prepare a training curriculum in an indirect mental training style develop the effectiveness of hammer throwing for students of the University College of Knowledge team, and to identify the impact of this training curriculum in an indirect mental training style in developing the achievement of hammer throwing effectiveness for students of the University College of Knowledge team, and the researcher assumed that there are Statistically significant differences between the results of the tribal and remote tests of the experimental and control groups in achieving the effectiveness of hammer throw, and there are statistically significant differences between the results of the tests of the experimental and post-control groups achieving the effectiveness of hammer throwing, and the experimental approach was adopted by signing the experimental and equal control groups with tight control in the two tests. Before and after, on a sample of students from the University College of Knowledge team In the arena and field for the academic year (2020-2021), which number (12) students, all of them were liberately chosen to represent the study sample with a percentage of (100%) of their original population, and then they were divided into two experimental and control groups for each group 6 students, and the hammer throw achievement test was adopted According to the International Law of Athletics, the researcher prepared a program for indirect mental training accompanying the exercises followed, to be applied before the beginning of the training units used for the students of the experimental group according to the determinants of the concept of this method, at a rate of one unit per week, for a period of (8) consecutive weeks, and after the completion of the experiment, Processing the results using the SPSS system to make conclusions and commendations that it helps the mental training method Indirectly in developing the achievement of the effectiveness of hammer throwing among the students of the university's faculty of knowledge, and helps them outperform their peers in developing their achievement of the effectiveness of hammer throwing. Hammer throw effectiveness.

Key Words: direct mental training method, achieving the effectiveness of hammer throwing.

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

لغرض تكامل العملية التدريبية يسعى المدربون لاستحداث الطرائق أو البحث عن الاساليب التدريبية التي من شأنها أن تقدم المساندة لعملهم والارتقاء بمستوى لاعبيهم، وذلك من خلال اعتماد الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية التي لكل منها عامل تدريبي يعد بحد ذاته هدفاً للوحدة التدريبية التخصصية بالفعالية، ويعد العامل النفسي في التدريب الرياضي من أكثر العوامل تشعباً من حيث المشكلات والتحسينات المستهدفة للتفكير والعقل والدماغ وما من الممكن أن يقدمه الاستقرار والتحسين بالفكر للانجاز الرياضي، مما يدعو ذلك إلى بذل الباحثون للجهود العلمية التي تسعى لتطوير الانجاز من خلال مساندة العامل النفسي لعوامل التدريب الاخرى، إذ تعتمد فعالية رمي المطرقة على نواحي مهارية وقدرة عضلية تمكن اللاعب من الرمي لأبعاد مسافة ممكنة وهذا يستلزم تقديم الدعم العقلي وتيقض بكيفية توجيه البرامج الحركية التي تطابق امكانية اللاعب وقدراته مع مهارته الفنية لرمي الثقل ولعل التدريب الذهني يساعد في الوصول لذلك المبتغى في مساعدة لاعبي دفع المطرقة

إذ يعرف التدريب الذهني بأنه "أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء لاسيما بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، أن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة". (Zaid, 2015, 1565)

كما أنه "يجب على المُدرِّبين أن يبنوا مناهج التدريب المتعددة الجوانب بشكلٍ يركزون فيه على التمارين الشاملة في مراحل التدريب المختلفة سيما القدرات البدنية المُشابهة للمتطلبات المستقبلية لنوع الفعالية الرياضية الممارسة من أجل تسهيل قابلية الرياضي على اكتساب وأداء المهارات الفنية الخاصة بالفعالية". (Muhammad and Mahdi, 2013, 28)

كما إن "التدريب الرياضي الحديث اتخذ هيكلاً تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديد بأستخدامه وسائل حديثة علمية في عملية التدريب الرياضي بعيداً عن تلك الأساليب التقليدية المعتمد عليها سابقاً واعتماد وسائل وأساليب جديدة وفق أسلوب مقنن يؤدي إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير العديد من المؤشرات البدنية والمهارية والوظيفية". (Adel, 2018, 18)

"إذ تعد البرامج العقلية للرياضيين ميداناً مهماً من ميادين التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي فيما لو تم تطبيقه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية الاعداد للرياضيين لأنه قادر على التدخل في تطوير كثير من الجوانب مثل تعزيز الاداء ومهارات التدخل في الازمة كالتأمل ومهارات الأتصال وإدارة الضغوط ووضع الأهداف وغيرها كما أن (هذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع

المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل). (Nazim, 2008,30).

1-2: مشكلة البحث :

إنَّ الإعداد العقلي للتفوق في انجاز رمي المطرقة لطلاب كلية المعارف الجامعة لا بد من أن يحظى بأهتمام مدربيهم شأنه شأن عوامل التدريب الأخرى المختلفة، ليلقي بذلك مجهوداً على الأكاديميين في التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي في البحث لإثراء هذا الحقل بتناول الظواهر التي تتطلب الوقوف عليها وإيجاد الحلول للتقدم بمستوى مسافة الانجاز، إذ تكمن مشكلة البحث في ملاحظة الباحث للتدريبات المتبعة والبرامج النفسية في هذه الكلية بقلّة الإهتمام بحدّات مناهج التدريبات الذهنية الشاملة لعوامل التدريب المختلفة المهارية والنفسية وإقتصارها على المناهج القديمة من ما متوفر في الكلية التي تجهد الطلاب بزخم المهمات المطلوبة منهم، مما يُشكل هذا الإجهاد ضعفاً في الانجاز والآثار السلبية لدى البعض من طلاب كلية المعارف الجامعة الذين يبذلون مجهوداً بديناً يصاحب رمي المطرقة في الساحة والميدان، ومن إطلاع الباحث على العديد من البحوث المتاحة في التدريب الرياضي، وعلى حد علمه لا توجد دراسة تتناول استخدام أسلوب التدريب الذهني غير المباشر لتطوير الانجاز لدى طلاب هذه الكلية، وأن هذه الظاهرة قلما تحظى بأهتمام المعنيين في رمي المطرقة لتكون الحاجة لحل هذه المشكلة ضرورة تحاكي الواقع الفعلي في هذا الميدان الرياضي في هذه الكلية، لنتيح بذلك دراستها بذلك فرصة للباحث في محاولة إستكمال الجهود العلمية الهادفة ، لتقديم الدعم والمساندة المعرفية والتطبيقية للطلاب الذين يبتغون التقدم بمستوى الانجاز والوصول بهم للغايات المرجوة.

1-3 : هدف الدراسة:

- 1- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الذهني غير المباشر لتطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.

1-4 : فرضيتا الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في إنجاز فعالية رمي المطرقة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة البعدية في إنجاز فعالية رمي المطرقة.

1-5 : حدود الدراسة :

- 1-5-1 : الحدود البشرية : طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة بالساحة والميدان للعام الدراسي (2020-

(2021).

1-5-2 : الحدود الزمنية : للمدة الممتدة من (2021/3/9) ولغاية (2021/5/5).

1-5-3 : الحدود المكانية : العراق/الأنبار/ملعب الساحة والميدان في كلية المعارف الجامعة.

2: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

أُعتد منهج البحث التجريبي والذي يُعرف بأنه " المنهج الذي نعالج فيه ونتحكم في متغير مستقل لنشاهد تأثيره على متغير تابع ، مع ملاحظة التغيرات الناتجة والقيام بتفسيرها ، سواءً اشتملت التجربة على متغير مستقل ومتغير تابع أو أكثر من متغير مستقل أو أكثر من متغير تابع " (Majdi, 2019,2014) وعلى وفق فرضيتي الدراسة ومتغيرها المُستقل أُختير التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة بالضبط المُحكّم بالاختبارين القلبي والبعدي .

2-2: مجتمع البحث وعينته:

حدود مجتمع البحث تتمثل بطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة بالساحة والميدان للعام الدراسي (2020-2021) البالغ عددهم (12) طالب، أُختيروا جميعهم عمدياً ليمثلوا عينة الدراسة بنسبه (100%) ، وحسب متطلبات التصميم التجريبي قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (6) طلاب، وهم مجتمع الظاهرة الملاحظة في مشكلة الدراسة أنفسهم.

2-3 الاختبارات وإجراءات الدراسة :

أُعتد اختبار إنجاز رمي المطرقة حسب القانون الدولي لالعاب القوى لعام (2019)، وعمد الباحث إلى برنامج للتدريب الذهني غير المباشر مصاحب للتدريبات المتبعة من لدن مدربهم يكون تطبيقها قبل بداية الوحدات التدريبية لطلاب المجموعة التجريبية البالغ عددهم (6) على وفق محددات مفهوم هذا الاسلوب من التدريب الذهني المتمثلة بكل مما يأتي :

د. قراءة الوصف الفني لفعالية رمي المطرقة.

ذ. مشاهدة الافلام والصور الخاصة بأداء الأبطال في فعالية رمي المطرقة.

ر. الاستماع إلى الوصف الفني للمدرب فيما يخص فعالية رمي المطرقة.

ز. مشاهدة نماذج اداء فعالية رمي المطرقة.

س. الحديث عن كيفية اداء رمي المطرقة من لدن الطالب.

ش. كتابة الطالب للتعليمات الخاصة باداء رمي المطرقة .

ص. الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة باداء رمي المطرقة.

إذ كانت هذه المحددات في جلسات البرنامج لمدة (8) اسابيع متتالية للوحدات التدريبية التي يتلقونها الطلاب في تدريباتهم التي تهيئهم للمشاركة في البطولات الجامعية على مستوى القطر، وبمعدل وحدة واحدة لمدة من (5-10) دقائق من الاسترخاء الذهني والعضلي، والتصور الذهني والانتباه والتركيز في تفاصيل اداء رمي المطرقة. وبدأت التجربة بتطبيق اختبار إنجاز رمي المطرقة بين مجموعتي البحث لتتحقق من خط الشروع حسب متطلبات التصميم التجريبي السابق الذكر، وكما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبالية بين المجموعتين

الاختبار ووحدة القياس	المجموعة التجريبية (6)		المجموعة الضابطة (6)		قيمة (Liven)	درجة (Sig)	قيمة (ت)	(Sig)	الدالة
	س	ع ±	س	ع ±					
رمي المطرقة متر	15.17	1.83 5	14.8 3	1.472	0.009	0.927	0.347	0.736	غير دال

درجة الحرية ن-2 = (10) ، غير دال إذا كانت (Sig) < (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) .

تبين النتائج الواردة في الجدول (1) بأنه تم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، ومن ثم طبق التدريب الذهني بالاسلوب غير المباشر لمدة (8) اسابيع متتالية، ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية لينتهي بهذا الاجراء تجربة البحث.

4-2: الوسائل الاحصائية: اعتمد نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₆) ، لحساب آلياً كل من قيم النسبة المئوية ، وألوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار (Liven) لتجانس التباين، واختبار (t-test) للعينات المترابطة ، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

3- النتائج ومناقشتها:

جدول (2) يُبين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (ت)	(Sig)	الدالة
			س	ع ±	س	ع ±					
رمي المطرقة متر	متر	نجم (6)	15.17	1.835	21.6 7	0.516	6.5	2.07 4	7.678	0.00 1	دال
		ض (6)	14.83	1.472	17	1.414	2.167	1.60 2	3.313	0.02 1	دال

درجة حرية (ن) - (1) لكل مجموعة ، مستوى دلالة (0.05) ، دلالة الفرق (Sig) ≥ (0.05) .

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين

الاختبار ووحدة القياس	المجموعة التجريبية (6)		المجموعة الضابطة (6)		قيمة (ت)	(Sig)	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
رمي المطرقة متر	21.67	0.516	17	1.414	7.593	0.000	دال

درجة الحرية $n-2 = 10$ ، دال إذا كانت $(Sig) \geq (0.05)$ عند مستوى الدلالة (0.05) .

تبين نتائج الجدول (2) بأن الطلاب في كل من مجموعتي البحث تطور لديهم مستوى الانجاز في فعالية رمي المطرقة في الاختبارات البعدية عن ما كان عليه انجازهم في الاختبارات القبلية، وتبين نتائج الجدول (3) يتبين بأن طلاب المجموعة التجريبية تفوقوا على طلاب المجموعة الضابطة في هذا التطور بالانجاز، ويعزو الباحث ظهور هذه النتيجة إلى التأثير الايجابي للتدريب الذهني بالاسلوب غير المباشر الذي كان دوره واضحاً في تعزيز الدماغ من خلال مراحل هذه التدريبات الاسترخاء والتصور الذهني الذي ساعد الطلاب على اعادة برمجة ادائهم من خلال التفكير باداء رمي المطرقة، ليكون تدريباً عقلياً من خلال تنشيط الذهن وابعاده عن المشتتات والحركات العشوائية الزائدة والمصاحبة للاداء وهذا ما اظهرت النتائج بشكل واضح في تقدم طلاب المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، كما كان للانتباه الدور الكبير في تعزيز هذا التطور من خلال زيادة امكانية التحكم والسيطرة بعضلات الجسم المشاركة في الاداء بعد عمليات تركيز الانتباه والادراك وتصحيح الحركات لكل من الطلاب مما ساعد على التطور والتفوق في هذا الانجاز .

ويذكر محمد العربي " يتطلب التدريب العقلي تخصيص الوقت لاكتساب المهارات العقلية في ضوء تدريبات يومية وفترات محددة إسبوعياً ، إذا قرر المتعلم تطوير الجانب العقلي والتحكم فيه مثلما يحدث في الجانب البدني والعمل بطريقة جادة من أجل توفير الوقت اللازم". (Muhammad, 2017,57)

"كما يساعد التدريب الذهني في أن يتعرف اللاعب على برامج حركية غير معروفة سابقاً، يحفز نهايات العضلات ويحفز الأربطة على العمل الحركي وكأن الحركة قد تمت فعلاً، ويصيغ هذا النوع من التمرين برامج حركية وتصوراً حركياً صحيحاً". (Nahida, 2008,134)

"إذ يساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهم في عملية والتدريب بشكل عام ، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف". (Zahir,2000,125)

ويذكر جورج أمطانيوس "أن ديوي يرى إن الأعمال الذهنية المتبعة في حل المشكلات، تضع الذهن في موقف تأملي ، للوصول إلى حل التناقض في المشكلة، بين واقع موجود، وواقع يراد تحقيقه، وحل التناقض هو مزيد من اعمال الذهن وتنظيمه وتسلسله، للوصول الى ايجاد خط متصل متناغم بين الهدف والطريقة التي توصل اليه. ويعد التفكير التأملي تفكيراً علمياً في جوهره". (George,2010,157)

ويرى اسامة بأن " التدريب الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه". (Osama, 2000,120)

ويشير رافع وعماد إلى "أنّ دماغ الإنسان يحتوي على بنى معرفية متعددة تشكل أساليب التفكير ، وقد تكون بشكل صوري، أو لغوي، أو لمسي، أو سمعي، أو صور عقلية وهذه البنى موجودة مواقع مختلفة من المدخلات

العصبية المختلفة , كما أشار إلى أن الكلمات التي يصعب تصورها تكون أكثر صعوبة من الكلمات التي يكون لها صور في الذاكرة". (Rafi & Imad,2003,199)

ويذكر مجاهد حميد بأنه " الحالة النفسية الايجابية واللياقة البدنية والمهارية العالية والتدريب المنتظم من العوامل الاساسية التي تمكن اللاعبين من التميز والتفوق على منافسيهم ورفع مستوى انجازهم العقلي والذهني وتتطور مقدرتهم على تحقيق الاهداف". (Mujahid, 2015,169)

ويضيف (Petersen etal) "أن التدريبات الذهنية يجب أن ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالحركات في المهارة ، لذا لا بد من تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية من خلال تصميم البرامج التدريبية الخاصة لكل نشاط رياضي، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي يجب أن يركز على العضلات العاملة في الأداء نفسه". (Petersen & Other, 2002,212)

4- الاستنتاجات:

1- يساعد أسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.

2- أن استخدام طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة لأسلوب التدريب الذهني غير المباشر يساعدهم في التفوق على اقرانهم في تطوير إنجازهم لفعالية رمي المطرقة.

5- التوصيات:

1- من الضروري الاهتمام بالتدريب الذهني غير المباشر المصاحب للوحدات التدريبية عند تدريب طلاب منتخبات الجامعة لما له من دور ايجابي في تطوير إنجازهم لفعالية رمي المطرقة.

2- لا بد من زيادة الاهتمام بإجراء دراسات مشابهة لتدريب الذهني غير المباشر تتناول فعاليات رياضية اخرى في الساحة والميدان لطلاب منتخبات الجامعة.

المصادر:

1. Adel Majeed Khazal. (2018); The use of special exercises for the explosive ability of the legs and arms according to energy systems in developing some physical and functional aspects of volleyball players, Basra University, Journal of Physical Education Studies and Research, Volume 41, Issue 18.
2. George Amtanios priests; Effectiveness of the problem-solving method: Damascus University, Faculty of Education, Damascus, 2010.
3. Majdi Salah al-Mahdi; Educational Research Methods: Cairo, Arab Thought House, 2019.
4. Muhammad al-Arabi Shamoun; Applied Sports Psychology and the Sports Psychologist's Guide: Cairo, Arab Thought House, 2017.
5. Muhammad Reda Ibrahim Al-Madamghah and Mahdi Kazem Ali Al-Sudani.(2013) ; The foundations of sports training for different ages: Baghdad, Dar Al-Diaa for Printing.
6. Mujahid Hamid Rashid; Divided attention and its relationship to the accuracy of the skill of receiving the serve in volleyball, sitting; Journal of Sports Sciences,

- University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, Volume (9), Issue (28), 2015.
7. Nahida Abed Zaid Al-Dulaimi; Fundamentals of kinesthetic learning: Al-Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diaa for printing and design, 2008.
 8. Nazim Shaker El Wattar; The effect of a psychological counseling program to cognitively manage psychological stress among football players, Al-Rafidain Journal of Sports Sciences, Vol. 14, No. 49, 2008.
 9. Osama Kamel Ratib; Training of psychological skills, applications in the field of sports: Cairo Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000.
 10. Petersen , S.,and Miller ,G.and Wenger,H.A:The acquisition of muscular strength:the influence of training, USA, 2002.
 11. Rafi' Naseer al-Zaghloul and Imad Abd al-Rahim al-Zaghloul; Cognitive Psychology: Amman, Dar Al-Shorouk Publications, 2003.
 12. Zahir Hashem Al-Kazemi; Technical and planning preparation in tennis: Baghdad, University House for Printing, Publishing and Translation, 2000.
 13. Zaid Muhammad Raouf Al-Khaffaf; The effect of mental training in learning some basic skills in handball: Journal of Babylon University for Human Sciences, Volume (23), Issue (3), 2015.