



معلومات البحث

أستلم: 6 نيسان 2016
المراجعة: 4 آب 2016
النشر: 1 تشرين الاول 2016

المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية
للاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش

أ.م.د. رحيم حلو علي، م.د. وسام حميد عبد الرضا
جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مديرية تربية ميسان
Raheem_hilo@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى إبعاد المهارات النفسية وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين المبارزة للمتقدمين بسلاح الشيش، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة البحث من (20) لاعب من اللاعبين المتقدمين ، وقام الباحثان بتطبيق مقياس ابعاد المهارات النفسية واختبارات المهارات الهجومية والدفاعية بالمبارزة (الهجمة المستقيمة المباشرة،الهجمة بتغيير الاتجاه ، الدفاع المستقيم ، الدفاع الدائري) ، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتج الباحثان وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين ابعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية بالمبارزة ، لذا يوصي الباحثان اهتمام المدربين بالجانب النفسي كونه احد المتطلبات الأساسية التي تؤثر في الأداء الرياضي .

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، المهارات الهجومية والدفاعية، المبارزة، سلاح الشيش

Abstract:

The study aimed to identify the level of removal of psychological skills and their relationship some offensive and defensive skills of the players duel for applicants with a weapon Blinds, and researchers used the descriptive survey manner, and sample research (20) Player of the players applicants, and the researchers apply the dimensions of psychological skills and tests of offensive and defensive skills duel scale (direct attack straight, a swift change direction, Defense rectum, Defense Ring), as was the use of system (SPSS) to get the search results, researchers concluded that there were significant correlation statistically significant differences between the dimensions of psychological skills and some offensive and defensive skills duel, so researchers recommend the attention of coaches psychological aspect of being one of the basic requirements affect athletic performance.

Keywords: Psychological skills, offensive and defensive skills, fencing, weapon epee

1- المقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالإعداد المتكامل للاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية ، إذ أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تعددت أساليبه وطرقه إلى حد كبير، وظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي من منظور تأثير تلك العوامل النفسية على الأداء الرياضي من ناحية ، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية على نمو الشخصية والنواحي النفسية من ناحية أخرى . ولهذا بدأ علماء النفس بتركيز طاقتهم على القدرات العقلية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية فانصب اهتمامهم على المهارات النفسية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم هذه المهارات في ارتفاع وانخفاض الأداء عند الرياضيين وفي الوقت نفسه تم دراسة أسباب الحالات النفسية التي تحصل عند الرياضيين والتي تقود إلى مجموعة من الأخطاء المهمة في أثناء الأداء وغير المتوقعة غالباً إذ يرتبط هذا التقدم بتحسين مستوى المهارات ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب أو الرياضي، ويأتي ذلك من خلال التعرف على مستوى المهارات النفسية الواسعة لكثير من الرياضيين في تنظيم وتهئية أنفسهم في المنافسات الرياضية وقدرتهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلاً عن تمتعهم بالمقدرة على تصور أنفسهم وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد، لذا يعد الجانب النفسي واحداً من المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة الرياضية المختلفة. ومنها ما يخص رياضة المبارزة التي استقادت كثيراً من هذه الافكار والموضوعات ذات العلاقة بتحسين مستوى الانجاز وتطوير قابلية الرياضي بالاعتماد على مبادئ علم النفس الرياضي وتحقيق التكامل التدريبي والنفسي من اجل الوصول الى اهداف استراتيجية لدى اللاعبين او الممارسين في الفرق الرياضية المختلفة، ومن المعروف ان المهارات الأساسية برياضة المبارزة تتأثر ايجاباً في حالة زيادة مستوى الأعداد النفسي الجيد (المهارات النفسية) مما تجعل الأداء الحركي يتميز بالقوة والحيوية والسرعة المطلوبة في المواقف المختلفة ، اذ إن جميع هذه الصفات والقدرات من العوامل الرئيسية لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل والارتقاء بمستوى هذه الرياضة ورفع مستوى اللاعبين ، ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة إبعاد المهارات النفسية وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش.

إن موضوع المهارات النفسية من المواضيع الهامة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية من خلال ارتباطها المتلازم بموضوع الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق والتصور والتركيز والدافع حول تحقيق الانجاز الرياضي والتي تسهم جميعها في تحديد مستوى الأداء المهاري سواء تدريبياً أو في موقع المنافسة ، اذ يرى الباحثان إن لأهتمام بعض المدربين بالنواحي البدنية والمهارية والخطئية وعدم التركيز على الجانب النفسي (المهارات النفسية) في وحداتهم التدريبية لما له من أهمية كبيرة في الأعداد الرياضي المتكامل للوصول باللاعب إلى المستويات العالية، وهذه مشكلة يجب الوقوف عليها وحلها لذا قام الباحثان بهذه الدراسة التي تهدف في التعرف على طبيعة العلاقة بين المهارات النفسية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية التي يتصف بها لاعبو المبارزة مما قد تسهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة وتحسين المهارات الرياضية للاعبين والتي تؤثر بدرجة عالية في أدائهم ونتائجهم. وهدفت الدراسة للتعرف على مستوى إبعاد المهارات النفسية للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، والتعرف على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، والتعرف على العلاقة بين مستوى إبعاد المهارات النفسية وبعض الهجومية والدفاعية للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب ، وإن الكثير من الحالات ، والظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلاءم والمشكلة ، إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة ، لذا أعتد الباحثان استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً مجتمع البحث ، إذ أنها " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل ، أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (وجيه، 2002) وتمثل مجتمع البحث بلاعبى اندية محافظة ميسان للمبارزة بسلاح الشيش لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (25) لاعباً للموسم الرياضي (2014-2015) ، وقام الباحثان باستبعاد (5) لاعبين وذلك لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، بحيث اصبحت عينة البحث النهائية (20) لاعباً وبنسبة(80%) .

2-3 والأدوات والاجهزة المستخدمة:

أستعمل الباحثان الأجهزة والأدوات الآتية : (ملعب مبارزة بقياسات دولية قانونية ، شاخص تدريبي مثبت على الحائط ، شاخص بشكل دمية مثبت على الحائط ، قناع مبارزة عدد 20 ، سلاح شيش عدد 20 ، صدرية كهربائية لسلاح الشيش والتي تمثل الهدف القانوني عدد 20 ، فلديكور مبارزة او خيط اليد والخيط الكهربائي عدد 20 ، ساعة توقيت إلكترونية ، جهاز مسجل ، جهاز تحكيم في المباراة كهربائي مع البكرات والخيط والأسلاك) .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:-

2-4-1 مقياس اختبار ابعاد المهارات النفسية: (محمد، 1998)

ويسمى اختبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل، Bull وكريستوفر شامبروك Shambrook ، وجون البنسون Albinson (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي وهي تشتمل على الأبعاد الآتية :

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1-القدرة على التصور | 4- القدرة على الاسترخاء . |
| 2-القدرة على تركيز الانتباه | 5- القدرة على مواجهة القلق. |
| 3-الثقة بالنفس | 6- دافعية الإنجاز الرياضي. |

ويتضمن هذا الاختبار (24) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله (4) عبارات ويقوم

اللاعب الرياضي بالإجابة عن عبارات الاختبار على مقياس سداسي .

القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19) ، وكلها عبارات ايجابية عدا عبارة (13) في عكس اتجاه البعد .

القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (20،2،8،14) ، وكلها عبارات ايجابية عدا عبارة (8) في عكس اتجاه البعد .

القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3،9،13،15) ، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4،10،16،22) ، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5،11،17،23) العبارتان (5،17) في اتجاه البعد و(11، 23) في عكس اتجاه البعد .

دافعية الانجاز الرياضي ويشمل العبارات (6،12،18،24) وكلها في اتجاه البعد .

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على مقياس سداسي التدرج والرقم (1) يدل على ان العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم

(2) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، والرقم (3) بدرجة قليلة ، والرقم(4) بدرجة متوسطة ، والرقم (5)

بدرجة كبيرة ، والرقم(6) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً ، وهذه الدرجات بأتجاه البعد ، أما العبارات في

اتجاه عكس البعد فتكون على العكس من ذلك ، ويتم جمع درجات كل بعد على حدة اذ الدرجة الصغرى (4) والدرجة

الكبرى (24) ، وكلما اقتربت او تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على هذه المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد ، وتتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) والدرجة الكبرى (144) والوسط الفرضي (84) .

2-4-2 تحديد المهارات الهجومية والدفاعية:

قام الباحثان بعرض استمارة استبيان لترشيح بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة على مجموعة من الخبراء والمختصين مجال رياضة المبارزة ، وعليه تم اختيار اثنين من المهارات الهجومية واثنين من المهارات الدفاعية وهي (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجمة بتغيير الاتجاه ، الدفاع المستقيم ، الدفاع الدائري) .

2-4-3 تقييم الأداء المهاري :

لقد تم تقييم الأداء المهاري من قبل (3) محكمين، وقد تم تقسيم المهارة لجميع اللاعبين بإعطائهم درجة (10) لكل مهاره وتم شطب أعلى درجه وأوطى درجه وأخذ متوسط الدرجة .

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين ، اذ تمت الاختبارات يوم الخميس بتاريخ 2015/8/27 في تمام الساعة الرابعة في قاعة المبارزة ، وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات ، والصعوبات التي قد تواجه الباحثان ، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن تقسيم الواجبات عليهم .

2-6 التجربة الرئيسية:

تم توزيع مقياس المهارات النفسية على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (20) لاعباً ، وبعد انتهاء اللاعبين من الإجابة على فقرات المقياس ، قام الباحثان بتطبيق الاختبارات الهجومية والدفاعية (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجمة بتغيير الاتجاه ، الدفاع الدائري ، الدفاع المستقيم) وذلك في تمام الساعة الخامسة عصراً من يوم الثلاثاء الموافق (2015/9/1) لغاية (2015/9/2) لغرض معرفة العلاقة الخاصة بمقياس إبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش.

2-7 الوسائل الإحصائية:

الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) للحصول على الآتي:

الأوساط الحسابية .

الانحرافات المعيارية .

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

مستوى الدلالة .

الدرجة المعيارية التائية لاستخراج المستويات .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج ابعاد المهارات النفسية للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش.

جدول(1) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والمستوى لدرجات استجابات افراد عينة الدراسة في ابعاد المهارات النفسية .

رقم البعد	إبعاد المهارات النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	القدرة على التصور	20.60	1.76	80%	متوسط
2	القدرة على تركيز الانتباه	19.30	2.21	80%	متوسط
3	الثقة بالنفس	18.80	1.91	75%	متوسط
4	القدرة على الاسترخاء	17.12	2.61	65%	متوسط
5	القدرة على مواجهة القلق	16.86	2.10	60%	متوسط
6	دافعية الإنجاز الرياضي	15.76	1.98	55%	متوسط

3-2 عرض وتحليل نتائج مستوى المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش.

جدول(2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والمستوى لدرجات استجابات افراد عينة الدراسة في المهارات الهجومية والدفاعية.

رقم المجال	المهارات الهجومية والدفاعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	الهجمة المستقيمة المباشرة	7.90	0.99	85%	متوسط
2	الهجمة بتغيير الاتجاه	6.90	1.25	65%	متوسط
3	الدفاع المستقيم	7.20	1.31	70%	متوسط
4	الدفاع الدائري	7.10	1.28	60%	متوسط

3-3 عرض نتائج مصفوفة الارتباطات بين إبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المباراة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين نتائج مصفوفة الارتباط بين ابعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية

المهارات الهجومية والدفاعية المهارات النفسية	الهجمة المستقيمة المباشرة	الدلالة	الهجمة بتغيير الاتجاه	الدلالة	الدفاع المستقيم	الدلالة	الدفاع الدائري	الدلالة
القدرة على التصور	0,671	دال	0,808	دال	0,621	دال	0,819	دال
القدرة على تركيز الانتباه	0,722	دال	0,766	دال	0,663	دال	0,847	دال
الثقة بالنفس	0,670	دال	0,799	دال	0,675	دال	0,691	دال
القدرة على الاسترخاء	0,848	دال	0,692	دال	0,690	دال	0,710	دال
القدرة على مواجهة القلق	0,906	دال	0,705	دال	0,655	دال	0,790	دال
دافعية الإنجاز الرياضي	0,641	دال	0,829	دال	0,793	دال	0,820	دال

علماً ان قيمة (ر) الجدولية = (0,44) ، عند مستوى الدلالة (0.05) ، عند درجة الحرية (ن-2) .

3-4 مناقشة نتائج إبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية لعينة البحث:

من خلال جدول (3) يتضح ان هناك علاقات ارتباطية معنوية بين إبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية (الهجمة المستقيمة المباشرة،الهجمة بتغيير الاتجاه ، الدفاع المستقيم ، الدفاع الدائري) بالمبارزة للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيشش، ويعزو الباحثان سبب الارتباط المعنوي بين (بُعد القدرة على التصور) والمهارات الهجومية والدفاعية ، وان السبب يعود برأي الباحثان إلى استحضار الصورة الداخلية للجهاز العصبي المركزي التي تم ترميزها من خلال التدريب والمنافسة والتي عملت على تحسين القدرة البصرية للاعبين للأداء الحركي وتكرار هذا التصور، وهذا يتفق مع رأي (أسامة كامل راتب) والذي يشير إلى أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو إحداث سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. بينما كان سبب الارتباط المعنوي بين (بُعد القدرة على تركيز الانتباه) والمهارات الهجومية والدفاعية ، إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في المجال الرياضي إذ إنه في مراحل البناء الرياضي يجب تثبيت مكونات المعلومات باستمرار ويتم ذلك من خلال الطرائق المتنوعة ذات المتطلبات العملية والمرتبطة بالتكرار والتي يتطلب من الرياضي التركيز وقابلية الإعادة للذاكرة ويتم تطويرها خلال العملية التدريبية عن طريق الانتباه المركز لحل الواجبات الرياضية سواء أكان ذلك في التدريب أو المنافسة ، ويجب تركيز انتباه الرياضي بواسطة الشرح الواضح وكذلك

يجب تطوير الانتباه من أجل الحصول على ثبات وتطوير الانتباه (هارة، 1975)، وكما تتفق النتيجة التي توصل إليها الباحثان مع ما توصل إليه (وليد، 1991) " إن تركيز الانتباه يعد أحد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري. وكانت نتائج الارتباط معنوية (بين بُعد الثقة بالنفس) والمهارات الهجومية والدفاعية ويعزو الباحثان ذلك الى " ان الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والادراك" (علي، 1989) ، والثقة بالنفس توفر بناءً دافعياً نحو العمل ، والانجاز ، وسرعة الاداء ودقته (يحيى، 1990).

وكذلك كانت نتائج الارتباط معنوية (بين بُعد القدرة على مواجهة القلق) والمهارات الهجومية والدفاعية، إذ يعزو الباحثان ذلك الى ان القلق ليس بالضرورة أن يكون معوقاً للأداء وبذل الجهد أثناء المباراة، بل العكس فإنّ القلق ميسّر ولصالح الأداء الرياضي . إذ ((يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى اللاعب ، وحتى نقطة معينة، فإذا ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى)) (أسامة، 2001). وهناك تفسير خاطئ لأعراض القلق على أنه ((دليل الضعف والخوف يؤثر سلباً في الأداء، بينما التفسير الصحيح لأعراض القلق، على أنه شئ طبيعي متوقّع قبل المنافسة ويؤثر إيجابياً في مستوى الأداء))

وبينما كانت نتائج الارتباط معنوية (بين بُعد دافعية الإنجاز الرياضي) والمهارات الهجومية والدفاعية، إذ يعزو الباحثان ذلك إلى عامل الحاجة الى التفوق إذ يختلف الرياضيون في مدى حاجتهم إلى الانجاز والتفوق ، وهذه الحاجة تتأثر بعدة عوامل ، فضلاً عن انها لا تعد "سمة عامة بل خاصة بنشاط معين لتعكس قوة الدافعية الخاصة بذلك النشاط ومدى تفاعلها مع الخصائص الشخصية للرياضي، وهناك عدة "عوامل شخصية تؤثر في دافعية الانجاز الرياضي، ويمكن للمدرب استخدام بعض الأساليب لمساعدة الرياضي والتأثير في سلوكه ودقة أدائه للمهارات في الظروف جميعها .

4 - الخاتمة:

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية، إن للجانب النفسي تأثير كبير والذي يسهم في دفع الكثير من اللاعبين عن أداء المهارات الأساسية بشكل ناجح مما ينعكس إيجاباً على مكانتهم المهارية ومقدرتهم الرياضية، وقد حققت العينة نسب لا بأس بها في المستوى المتوسط ولجميع ابعاد الاختبارات النفسية والهجومية والدفاعية لدى لاعبي المباراة للمتقدمين بسلاح الشيش، وهناك ارتباط معنوي موجب بين إبعاد المهارات النفسية والمهارات الهجومية والدفاعية (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجمة بتغيير الاتجاه ، الدفاع المستقيم، الدفاع الدائري) لدى لاعبي المباراة للمتقدمين .

المصادر:

- اسامة كامل راتب : الأعداد النفسية للناشئين ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص315 .
بعث عبد المطلب : تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 - 16) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011.
حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
زهير قاسم الخشاب وآخرون : تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم ، جامعة الموصل ، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1990.
محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998).
محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .

وليد وعد الله علي : تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال بكرة التنس : رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،
1991

علي جاسم عكلة الزبيدي : الثقة بالنفس عند الاطفال والمراهقين ، (بغداد، كلية التربية، 1989).ص3
يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، (الرياض ، مصدر اعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية
، 1990) .

- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، (جامعة الملك سعود، مطبعة رعاية الشباب، 1990) .
هارة : أصول علم التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف ، (بغداد ، مطبعة أوفستيت التحرير ، 1975 .
وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ،(بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002) .
محمد حسن علاوى : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 .
مفتي إبراهيم : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .