



## معلومات البحث

الاستلام : 2022/05/15

قبول النشر : 2022/05/25

النشر : 2022/07/01

## "تأثير تركيز الانتباه الداخلي والخارجي في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للناشئين"

أ.م.د. بشار عبد اللطيف هاتف

العراق - جامعة القاسم الخضراء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[dr.bashar@sport.uoqasim.edu.iq](mailto:dr.bashar@sport.uoqasim.edu.iq)

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في الاجابة عن السؤال الاتي : أهمها اكثر تأثيراً في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة التركيز الداخلي أم التركيز الخارجي. وهدف البحث الى التعرف على تأثير تركيز الانتباه الداخلي والخارجي في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة الناشئين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان للملائمة وطبيعة مشكلة البحث ، أشتملت عينة البحث على اللاعبين الناشئين المتواجدين في اكااديمية (نضال غانم) لكرة السلة للموسم (2021/2020) والبالغ عددهم (12) لاعب واختار الباحث مهارتان دفاعية وهي التحرك الدفاعي والدفاع ضد اللاعب الممرر واستخدم الباحث بعض الوسائل الاحصائية الملائمة لذلك ، توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات واهمها : هناك تأثير ايجابي لتركيز الانتباه الخارجي في تعلم وتطوير مهارتي التحرك الدفاعي والدفاع ضد الممرر الدفاعية بكرة السلة للاعبين الناشئين لمجموعة البحث التجريبية. ويوصي الباحث ببعض التوصيات واهمها : عند تعليم المهارات الدفاعية بكرة السلة يجب التاكيد على التركيز الخارجي في عملية التعلم ، واجراء بحوث مشابهة وعلى مهارات اخرى وعينات اخرى .

الكلمات المفتاحية : تركيز الانتباه ، المهارات الدفاعية ، كرة السلة .



## Effect of focusing internal and external attention on learning some defensive skills in basketball for juniors

Dr. Bashar Abd - Allatif Hatif

Iraq - Al-Qasim Green University - College of Physical Education and Sports Sciences

[h.z.tenis47@gmail.com](mailto:h.z.tenis47@gmail.com)

The research problem was determined in answering the following question: which is more effective in learning some defensive skills in basketball, the internal focus or the external focus. The two are equivalent for its suitability and the nature of the research problem. The research sample included the young players present in the (Nidal Ghanem) Basketball Academy for the season (2020/2021), and they numbered (12) players. The researcher chose two skills Defensive, which is the defensive move and defense against the passer player, and the researcher used some appropriate statistical methods for this. The researcher reached a number of conclusions, the most important of which are: There is a positive effect of focusing external attention on learning and developing the skills of defensive movement and defense against the defensive pass in basketball for emerging players for the experimental research group. The researcher recommends Some recommendations, the most important of which are: When teaching defensive skills in basketball, it is necessary to emphasize the external focus in the learning process, and to conduct similar research and on other skills and samples.

**Keywords :** Focusing attention, defensive skills, basketball



## 1- التعريف بالبحث

ان الاهتمام بالمواضيع التي تؤثر على اداء المهارات الحركية اصبح الشغل الشاغل للكثير من الباحثين والذين يرومون تحسين الاداء والوصول به اعلى المستويات ، ومن هذه المواضيع المهمة تركيز الانتباه سواء اكان الداخلي او الخارجي فله تأثير بالغ في تعلم المهارات الحركية في كرة السلة او في غيرها لأنه يتحكم في عزل المثيرات وتوجيه الانتباه الى مثير واحد فقط وهذه العملية مهمة جدا في التعلم الحركي للمهارات سيما الدفاعية وهي مهارات مفتوحة والتي يكون محيطها مليء بالمثيرات التي تحاول الدخول الى مركز البرمجة في الدماغ من خلال المستقبلات الحسية ، ومثل ما هو معروف ان لعبة كرة السلة تتميز عن باقي الالعاب الرياضية بكرة المثيرات فيها والتي تتطلب الانتباه لها ، ومن هنا جاءت اهمية البحث في ان الخوض في هكذا موضوع سوف يصل بنا الى نتائج تساعد المدربين الذين يعملون مع الفئات العمرية حول كيفية الاستفادة من نوع تركيز الانتباه الذي يؤثر بشكل مباشر في عملية تعليم المهارات المفتوحة.

اما مشكلة البحث فان الكثير من المرين والمدربين في لعبة كرة السلة عندما يقوم بتعليم اللاعبين المهارات الدفاعية لايتميز بين اهمية التركيز الداخلي او الخارجي ولا يعرف الاكثر تأثيراً في تعلم بعض المهارات سيما المفتوحة منها ، لذا فأن مشكلة البحث هي وثيقة الصلة بالمدربين ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في الاجابة عن السؤال الاتي : أيهما أكثر تأثيراً في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة التركيز الداخلي أم التركيز الخارجي . وقد هدف البحث الى :

- التعرف على تأثير تركيز الانتباه الداخلي والخارجي في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة الناشئين .
  - التعرف على افضلية التأثير لتركيز الانتباه الداخلي او الخارجي في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للناشئين .
  - واقترض الباحث ان هناك تأثير ايجابي للتركيز الخارجي في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للناشئين .
- اما مجالات البحث فكانت على النحو الآتي:

- المجال البشري : اللاعبين الناشئين المسجلين في اكااديمية (نضال غانم) .
- المجال الزمني : 2020/10/5 - 2020/11/5 .
- المجال المكاني : قاعة حمزة نوري المغلقة في محافظة بابل .

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

## 1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان للملائمة وطبيعة مشكلة البحث .

## 2-2 عينة البحث

أشتملت عينة البحث على اللاعبين الناشئين المتواجدين في اكااديمية (نضال غانم) لكرة السلة للموسم (2021/2020) والبالغ عددهم (12) لاعب ، تم تقسيم عينة البحث بطريقة القرعة الى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، ثم قام الباحث باستخدام بعض الوسائل الإحصائية بغرض إجراء وصف عينة البحث والتأكد من تكافؤها وكما هو مبين في الجدول (1) و(2) الآتيان .

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطول والوزن والعمر

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوال
الطول	133	0,23	130
العمر	12.5	2,11	12
الوزن	30	4.43	31



جدول (2) يبين تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	±ع	س	±ع		
التحرك الدفاعي	22.43	1.22	22.88	1.72	0.64	غير معنوي
الدفاع ضد الممر	2.10	0.71	1.98	0.37	0.66	غير معنوي
الدرجة الجدولية = 2.75 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)						

3-2 الوسائل والادوات المساعدة المستخدمة في البحث

استعان الباحث بالوسائل والادوات الآتية :

- المصادر العربية .
- الملاحظة والتجريب
- طباشير بالوان مختلفة .
- شريط قياس معدني لقياس الطول .
- شواخص عدد 6
- ميزان طبي عدد (1) نوع ( EKS ) .
- كرات سلة قانونية عدد (8) نوع molten
- كاميرا يابانية الصنع نوع Sony

4-2 اختيار المهارات المبحوثة

من خلال خبرة الباحث كونه مدرب كرة سلة لفئة الناشئين اختار المهارتان المبحوثة لاهمتهما في هذه الاعمار وهي :

- حركة اللاعب المدافع .
- الدفاع ضد اللاعب الممر للكرة .

5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

اولاً : اختبار (التحرك الدفاعي) (82:1)

- الغرض من الاختبار: قياس أداء حركة اللاعب المدافع.

- الأدوات المستعملة: شريط لاصق، شريط قياس جلدي (20م)، شواخص عدد (4)، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، أو راق وأفلام للتسجيل.

- إجراءات الاختبار (انظر الشكل 1).

أربع شواخص موزعة كالاتي:

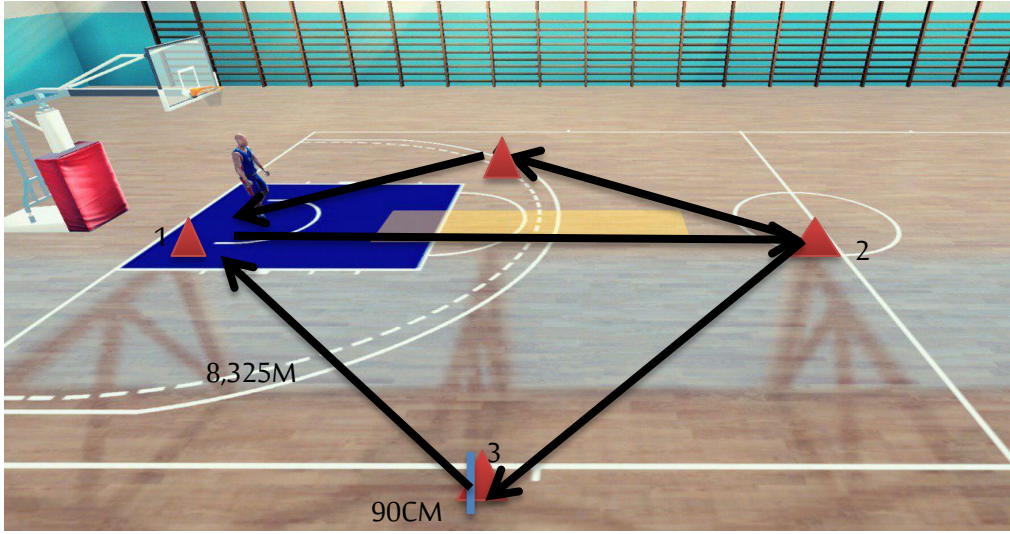
الشاخص رقم (1) مركز الحلق على الأرض، والشواخص رقم (3، 4) يبتعدان عن خط الجاني من الجهتين (90سم) وعن خط القاعدة (8.325 م)، والشاخص رقم (2) على خط منتصف الدائرة المركزية وكما مبين بالشكل.

- وصف الأداء:

يقف اللاعب المدافع عند الشاخص رقم (1)، وعند سماع أشاره البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بالركض السريع إلى الأمام باتجاه العلامة الثانية الشاخص رقم (2) ومس الشاخص بذراع اليمين، ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع باتجاه العلامة الثالثة الشاخص رقم (3) ومس الشاخص بذراع اليمين، ومن ثم ربع دوران للداخل مع حركة لاعب مدافع باتجاه العلامة الأولى، ومن ثم القيام بالعمل نفسه من جهة اليسار.



- شروط الاختبار:  
تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة.  
انثناء الركبتين عند أداء حركة اللاعب المدافع مع رفع الذراعان بما لا يقل عن 90 درجة بين العضد والجذع.  
محاولة واحدة فقط.
  - إدارة الاختبار:  
- مؤقت: إعطاء إشارة البدء والنهاية عبر الصافرة مع التوقيت.  
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء مع تسجيل وقت الاختبار.  
- حساب الدرجة: يسجل اللاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار بخطواته الستة باعتماد صافرة البدء والنهاية.
- شكل (1) يوضح اختبار التحرك الدفاعي



ثانياً : اختبار الدفاع ضد الممرر (2: 219-220)

- غرض الاختبار :  
قياس قدرة اللاعب المدافع على قطع التمريرات أو منع المهاجم من التمريرات بفاعلية.
- الادوات المستعملة:  
ملعب كرة سلة ، كرات سلة ، شريط قياس ، علامات ارضية ، ساعة إيقاف
- وصف الاداء :  
1- يقف لاعبان أحدهما على اليمين والآخر على اليسار والمسافة بينهما 7 م ويقف المدافع المختبر بمنتصفهم متقدما عليهم ب 3 م.  
2- يقف اللاعب الممرر على بعد 7م من اللاعبين ويقف المدافع (المختبر) على بعد 3م من اللاعبين فيما يحاول اللاعب المدافع (المختبر) قطع الكرة قبل ان تصل الى الزميل. وكما موضح بالشكل (2).  
3- يقوم المختبر بأداء 10 تمريرات . 5 تمريرات يمينا و5 تمريرات يسارا كما في الشكل بالترتيب الاتي:  
- ال 5 تمريرات الأولى تكون تمريرات جانبية ومرتدة من جهة اليمين.  
- ال 5 تمريرات الثانية تكون تمريرات جانبية ومرتدة من جهة اليسار.

شكل (2) يوضح طريقة اداء اختبار الدفاع ضد الممر



- شروط الاختبار:

ان يقوم اللاعب بمحاولة قطع أو تشتيت الكرة من المسافة المحددة له فقط وليس اقل.

- طريقة الحساب:

- درجتان عند نجاح المختبر في مسك الكرة.

- درجة واحدة عند نجاحه في قطع الكرة.

- صفري حالة وصول الكرة الى المنافس.

#### 5-2 التجربة الاستطلاعية

وتعرف التجربة الاستطلاعية بانها " محاولة اولية يهدف من ورائها الباحث الى عدد من الاهداف من بينها التعرف

على امكانية الاستمرار في البحث " (4: 89)

لذا قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وكان الغرض من هذه الدراسة الاتي : التعرف

على المشاكل التي قد تواجه الباحث اثناء اداء التجربة الرئيسية . تجريب التمرينات .

#### 6-2 القياس القبلي

اجرى الباحث القياس القبلي لعينة البحث في قاعة الشهيد حمزة نوري الساعة (4) عصرا في يوم الاحد الموافق

(2020/10/4) في المهارتان المبحوثتان .

#### 7-2 التجربة الرئيسية

بعد تقسيم عينة البحث الى مجموعتان متكافئتان خضعتا المجموعتان الى التجربة الرئيسية وكانت تعمل على

الوجه الآتي :

1 المجموعة الضابطة : استخدمت هذه المجموعة منهج المدرب الذي استخدمه . وفي وقت غير الذي تتعلم فيه المجموعة التجريبية .

2 المجموعة التجريبية : تستخدم هذه المجموعة نفس منهج المدرب ولكن تدخل الباحث كان في القسم الرئيس في الجانب التعليمي والتطبيقي فقط وفي غير الوقت الذي تتعلم فيه المجموعة الضابطة .

اذ قام الباحث بإعداد وتصميم التمرينات في الجانب المعرفي والجانب التطبيقي التي تتضمن في القسم الرئيس

للوحدة التعليمية بالاعتماد على خبرة الباحث والكتب والمصادر العلمية واستغرق مدة التجربة ( 4 اسابيع ) ابتداء من 10/5

2020/ ولغاية 2 / 2020/11 وبواقع ( 3 ) وحدات تعليمية اسبوعياً ، وبذلك بلغ المجموع الكلي للوحدات التعليمية في



المنهج (12) وحدة تعليمية . وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة مقسمة الى (20) دقيقة القسم التحضري و(65) القسم الرئيس ويقسم الى (20) دقيقة الجزء التعليمي و (45) الجزء التطبيقي . والقسم الثالث من الوحدة التعليمية هو القسم الختامي وزمنه (5) دقيقة ، وكان تطبيق التمرينات في الجانب التعليمي والتطبيقي من الوحدة التعليمية .

## 8-2 القياس البعدي

اجرى الباحث القياس البعدي لعينة البحث في المهارتان المبحوثتان بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة في قاعة الشهيد حمزة نوري المغلقة في نادي الحلة الرياضي الساعة (5) مساء في يوم الاحد الموافق (2020/11/6) وقام الباحث بنفس ما اجراه في القياس القبلي .

## 9-2 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل (3:170-178) الاتية لاستخراج النتائج :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال
- اختبار t للعينات المترابطة
- اختبار t للعينات المستقلة
- 3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة البحث التجريبية

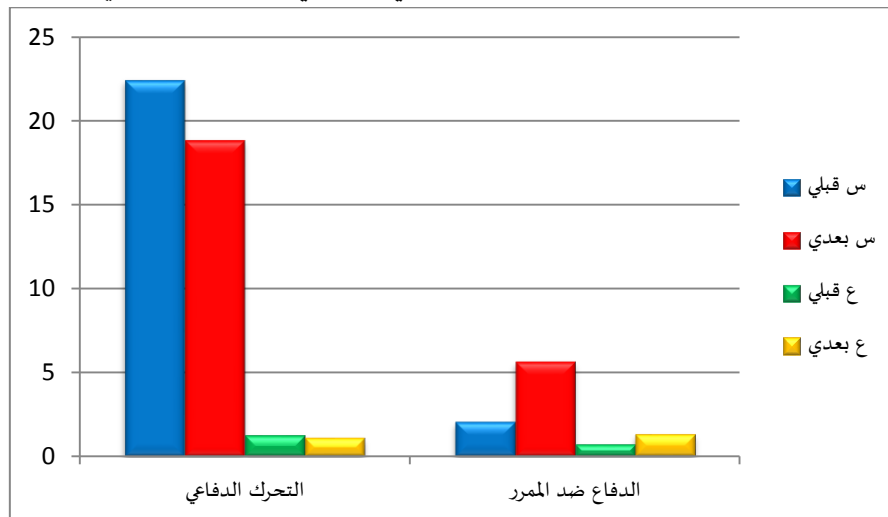
### 1-1-3 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

جدول (3) يبين نتائج مجموعة البحث التجريبية

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع ±	س	ع ±		
التحرك الدفاعي	22.43	1.22	18.87	1.11	5.38	معنوي
الدفاع ضد الممر	2.10	0.71	5.68	1.31	6.72	معنوي
الدرجة الجدولية = 2.75 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)						

من جدول (3) نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس (القبلي - البعدي) لمتغير البحث كانت مختلفة لدى عينة البحث ، مما يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في القياس القبلي ، ولمعرفة الفروق بالاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة ( 5.38 ) ، (6.72) للمتغيران المبحوثان وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.75) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح القياس البعدي .

شكل (3) يوضح مقدار الفرق للاوساط الحسابية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية



## 2-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة البحث الضابطة

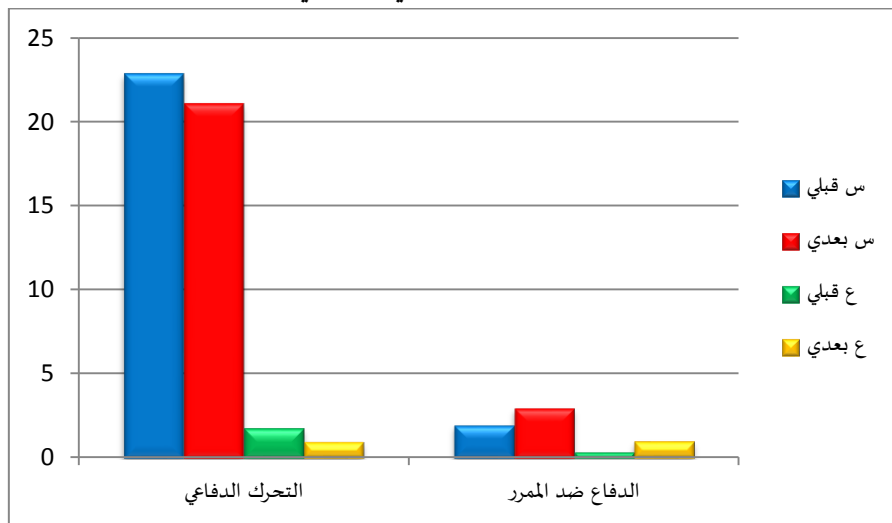
## 1-2-3 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة

جدول (4) يبين نتائج مجموعة البحث الضابطة

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع ±	س	ع ±		
التحرك الدفاعي	22.88	1.72	21.11	0.89	1.23	غير معنوي
الدفاع ضد الممر	1.98	0.37	2.99	0.93	1.98	غير معنوي
الدرجة الجدولية = 2.75 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)						

من جدول (4) نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس (القبلي - البعدي) لمتغير البحث كانت مختلفة لدى عينة البحث ، مما يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في القياس القبلي ، ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.23) و (1.98) للمتغيران المبحوثان وهي اقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.75) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) .

شكل (4) يوضح مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة



## 3-3 عرض وتحليل نتائج القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (5) يبين الفروق في نتائج القياس البعدي لاتخاذ القرار لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع ±	س	ع ±		
التحرك الدفاعي	18.87	1.11	21.11	0.89	3.44	معنوي
الدفاع ضد الممر	5.68	1.31	2.99	0.93	2.87	معنوي
الدرجة الجدولية = 2.22 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)						

من جدول (5) يتبين ان هناك فروق بين الاوساط الحسابية ولمعرفة هذه الفروق للقياسات البعدية بين مجموعتي البحث اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.44) لمتغير التحرك الدفاعي . و (2.87) لمتغير الدفاع ضد الممر وكلاهما اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .





## 4-3 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجداول (3، 4، 5) يتضح بأن التغيير واضح من خلال الاختلاف في الاوساط الحسابية للقياس القبلي وما صار عليه في القياس البعدي ، وعند تسليط الضوء على الجداول (3، 4) يتبين هناك تحسن في مستوى تعلم بعض المهارات الدفاعية المبحوثة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ولكن بمستوى متباين بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية وذلك لتأثير استخدام الوحدات التعليمية ويعزو الباحث هذا إلى الاستفادة من التمرينات التي تتخلل الوحدات التعليمية الخاصة المعدة من قبل الباحث التي كانت تركز على تركيز الانتباه الخارجي اثناء الاداء لتحقيق هدف الحركة وعدم التركيز على وضعية الجسم وتم إعطاؤها لمجموعة البحث التجريبية والتي ساعدت اللاعبين في تعلم وتحسين ادائهم في المهارات الدفاعية المبحوثة . وهذا يتفق مع "لقد ثبت أن التركيز الخارجي للانتباه يعمل باستمرار على تحسين التعلم الحركي"<sup>(4)</sup> لاسيما في حركة اللاعب المدافع . الدفاع ضد اللاعب المحاور بالكرة . الدفاع ضد اللاعب الممر للكرة . و"يعني التركيز concentration ببساطة توجيه العقل والانتباه لمتابعة ما يقال أو يجري حولنا لفترة زمنية محددة دون تشتت والتي تختلف من شخص إلى شخص ومن موقف إلى آخر"<sup>(5)</sup> وهي مهارات تتطلب من اللاعب رد فعل سريع وسرعة الاستجابة حركية عالية . اذ يؤدي توجيه انتباه اللاعبين اثناء الأداء إلى التأثيرات (البيئية) لحركاتهم (التركيز الخارجي) ، بدلاً من تنسيق حركات أجسادهم في حد ذاتها والذي هو (التركيز الداخلي) ، إلى أداء وتعلم أكثر فعالية . من خلال تسهيل التلقائية في التحكم في الحركة ، وأكثر فاعلية . علاوة على ذلك ، يتم تحقيق النتيجة المرجوة بجهد أقل ، من خلال انخفاض النشاط العضلي ، وبالتالي ، يتم تحسين كفاءة الحركة أيضاً . ومن ذلك يرى الباحث ان الاعتماد على التركيز الخارجي في عملية التعلم شيء ضروري وشرط مهم لأحداث التعلم الحركي"<sup>(6)</sup> لماذا التركيز الخارجي جزء لا يتجزأ من الأداء الأمثل للحركة ؟ نقترح أن تلعب علاقة خارجية بالتركيز الداخلي دورًا مزدوجًا من خلال (أ) توجيه الانتباه إلى هدف المهمة و (ب) تقليل التركيز على الذات . وبالتالي ، فإن التركيز الخارجي هو مساهم مهم في اقتران الهدف والعمل . علاوة على ذلك ، من خلال تحقيق نتائج أداء أكثر نجاحًا وسهولة الحركة كما هو مذكور أعلاه ، يساهم التركيز الخارجي المتعمد في تعزيز التوقعات لتحقيق نتائج إيجابية (Pascua) . ويمكن توضيح الأهمية البيئية للتركيز الخارجي من خلال ما الذي يركز عليه اللاعب المدافع عندما يتحرك الى اللاعب حامل الكرة بأفضل الطرق لإنتاج حركة قيمة واستخدام المزيد من السيطرة الواعية على الحركة المستمرة.

## 4- الاستنتاجات والتوصيات

## 1-4 الاستنتاجات

توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات وهي :

- هناك تأثير ايجابي لتركيز الانتباه الخارجي في تعلم وتطوير مهارتي التحرك الدفاعي والدفاع ضد الممرر الدفاعية بكرة السلة للاعبين الناشئين لمجموعة البحث التجريبية .
- هناك تأثير للانتباه الداخلي في تعلم وتطوير مهارتي التحرك الدفاعي والدفاع ضد اللاعب الممرر الدفاعية بكرة السلة للاعبين الناشئين الذي استعملته مجموعة البحث الضابطة ولكن لم يحقق معنوية الفروق الاحصائية .
- تفوق المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في تعلم وتطوير مهارتي التحرك الدفاعي والدفاع ضد اللاعب الممرر بكرة السلة للاعبين الناشئين .

## 2-4 التوصيات

- عند تعليم المهارات الدفاعية بكرة السلة يجب التأكيد على التركيز الخارجي في عملية التعلم .
- اجراء بحوث مشابهة وعلى مهارات اخرى وعينات اخرى .
- الاهتمام بالعرض للاعبين والتأكيد على البيئة الخارجية اكثر خدمة لتعميم البرنامج الحركي .



## المصادر

- 1 علي كمال حسين : تصميم اختبارات لبعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق اندية بغداد لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012 .
- 2 نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبسي : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، 2004 .
- 3 وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- 4 <https://link.springer.com/article/10.3758/s13423-015-0999-9>
- 5 <https://omnusathleticperformance-com.translate.goog/the-optimal-theory-of-motor-learning-a-better-way-to-teach-movement>
- 6 <https://www.alayam.com/Article/alayam-article/86885/Index.html>

