

العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء للاعبين كرة القدم بمحافظة شمال سيناء

د/ علاء الدين أسامة أحمد عطية

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة العريش.

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

يعد التصور العقلي من المفاهيم الحديثة التي ظهرت لتكمل العملية التدريبية لما له دور فعال في عملية إتقان المهارات الرياضية المختلفة وخاصة مهارات كره القدم.

والتدريب العقلي أحد الوسائل الحديثة المستخدمة لتنشيط العملية التدريبية وأصبح أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي لما له من دور إيجابي في تطور مستوى الأداء الجيد مهارياً وخططياً، وتوصلت الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غير المستخدمين. (١٣: ٣٥٠)

ومهارة التهديف في كرة القدم من المهارات المهمة والتي تحتاج إلى تركيز عالي وخاصة عند أداء ركلة الجزاء نتيجة الضغط النفسي على اللاعب لكون نتيجتها عامل مهم في تحديد نتيجة المباراة وهو هدف كل مدرب أو فريق، وأن لاعب كرة القدم يتطلب منه دقة عالية في أداء مهارة التهديف وخاصة في ركلات الجزاء لأن الدقة هي متغير مهم في مجال التعلم الحركي والسلوك الحركي لأن الكثير من المهارات الحركية تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنه. (١٨: ٣٣)

وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لا يعتمد فقط على الجانب البدني والفني فأن للجانب العقلي دوراً كبيراً في تعلمهما أيضاً، ولهذا لاحظ الباحث أن العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي تعتمد أساساً على الترابط البدني والفني والعقلي، ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب كرة القدم وتدريبه للفريق الأول بنادي أبي صقل الرياضي وإطلاعه على المصادر والمراجع العلمية في مجال تدريب كرة القدم وجد أن التدريب العقلي لا يدخل ضمن الوحدات التدريبية المتبعة لأغلب لاعبي الفريق الأول

بأندية القسم الثالث بمحافظة شمال سيناء، لذا أراد الباحث دراسة هذه المشكلة والتعرف على دور الجانب العقلي في عملية تعلم المهارات الخاصة بكرة القدم وخاصة مهارة دقة التهديف في ركلات الجزاء للاعبين الفريق الأول بأندية القسم الثالث بمحافظة شمال سيناء.

ثانياً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجراء للاعبين الفريق الأول لكرة القدم بأندية القسم الثالث بمحافظة شمال سيناء.

ثالثاً: فروض البحث:

١- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجراء للاعبين الفريق الأول لكرة القدم بأندية القسم الثالث بمحافظة شمال سيناء.

رابعاً: مصطلحات البحث:**- التصور العقلي:**

هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون أساساً لتأدية المتعلم للحركة. ١٧: ٤٩

ويعرف " يعرب خيون " (٢٠٠٢م) التصور العقلي بأنه يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلاً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني. (١٣٠: ١٨)

- الدقة:

هي التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين. (٧: ٤٤٩)

وتلعب الحالة المعنوية والنفسية دوراً كبيراً في نجاح عملية التهديف في ضربات الجراء وذلك لأنه في بعض الحالات نرى تطبيقاً سيئاً للحالات بتكتيك التهديف عند بعض اللاعبين وبعد دراسة ذلك تبين أن حالتهم المعنوية كانت غير جيدة. (١: ٣٨)

خامساً: الدراسات المرجعية:**١- الدراسات المرجعية العربية:**

- دراسة " محمد العربي، وماجدة إسماعيل " (١٩٨٣م) (٩) بعنوان " أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بنين ببلوان"، بهدف التعرف على تأثير استخدام البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على حصان القفز في رياضة الجمباز، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على (٧٦) طالباً جامعياً، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط إيجابي بين التصور الحركي ومستوى الأداء في رياضة الجمباز.

- دراسة " نبيل ندا " (١٩٩٤م) (١٥) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء ركلة الجراء لناشئي كرة القدم"، بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى قدرة ناشئي كرة القدم على الإسترخاء ومستوى أداء الركلة الجزائية في كرة القدم، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة والمركبة في كرة القدم، كما أن للإسترخاء دوراً هاماً في تحسين مستوى الأداء المهاري.

- دراسة " عزة خليل " (١٩٩٩م) (٦) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن "، وإشتملت عينة البحث على (٤٨) طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وكانت أهم نتائج أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين القدرة على الإسترخاء وتطوير مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن.

٢- الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة " آلان جاكسون Allen Jackson " (١٩٨٣م) (١٩) بعنوان " إستراتيجيات الإعداد الذهني والأداء وهل من الأفضل أن تكون مجموعة تكتيكات أم تكتيكاً واحداً "، بهدف ما إذا كان الجمع بين إستراتيجيتين للإعداد الذهني سيكون له تأثير فعال في تعزيز أداء أفضل من إستخدام إستراتيجية واحدة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالباً جامعياً، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية والتي إستخدمت التدريب العقلي.

سادساً: إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي، لملائمته لطبيعة البحث.

٢- مجتمع وعينة البحث:

إشتملت عينة البحث على (٥٠) لاعباً من لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم بمحافظة شمال سيناء، بواقع (١٠) لاعبين بالفريق الأول من كل نادي من الأندية أصحاب المراكز الخمسة الأولى في مسابقة دوري القسم الثالث بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠م- ٢٠٢١م، وهم (نادي نجمة سيناء، ونادي أبي صقل الرياضي، ونادي ٦ أكتوبر، ونادي النصر السيناوي، ونادي شباب مصر الرياضي)، وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عددهم (١٠٠) لاعب، وتشكل العينة الأساسية نسبة (٥٠%) من المجتمع الأصلي.

٣- تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول، والوزن، والسن) لتقليل المتغيرات الداخلة على البحث ولإكمال الضبط الداخلي للعينة وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (الطول، والوزن، والسن)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	١٧٣.٦٢	٣.٦٤٧	١٧٥	٠.٦٨٠
الوزن	٧٠.٣	٢.٨٠	٦٩	٠.٨٨٨
السن	٢٤.٣٤	١.٢٠٥	٢٥	١.١٣٥

تعد العينة متجانسة إذا كان معامل الالتواء ما بين +٣-٣

٤- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات: أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت. - شريط قياس. - كرات قدم. - أقمار بلاستيكية.
 - حواجز وأطباق تدريب. - ملعب كرة قدم. - مرمى متحرك. - كرات طبية.
 - شواخص تدريبية. - صافرة. - ميزان طبي. - جهاز ريستاميتير.
- ب- وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- استمارة لقياس التصور العقلي.
- المقابلات الشخصية.
- استمارة لقياس دقة التهديف.

٥- الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/١/١٣م، على مجموعة من لاعبي الأندية الرياضية بدوري القسم الثالث وغير لاعبين التجربة الأساسية ولكن من نفس المجتمع الأصلي للبحث، وبلغت العينة الإستطلاعية (١٠) لاعبين وكان الهدف منها هو:

- تدريب المساعدين على مضمون الإستمارة وكيفية إملائها.
- معرفة الوقت اللازم للإجابة على الإستمارة.
- معرفة مدى تفاعل العينة مع الإستمارة.
- التقليل من المعوقات التي قد تحدث في التجربة الأساسية.

سابعاً: التجربة الأساسية وتطبيق البحث:

تم تطبيق البحث يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/١٦م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٢٣م، وذلك على عينة البحث من خلال تجمعهم في تلك الفترة لدوري الفريق الأول للقسم الثالث بمحافظة شمال سيناء، وذلك بواقع (١٠) لاعبين في اليوم الواحد لكل نادي، وتم تطبيق مقياس التصور العقلي على عينة البحث ومن ثم إجراء اختبار دقة التهديف للاعبين.

ثامناً: المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ببرنامج (SPSS)، وذلك لمعالجة البيانات الخام التي تم تحصيلها من العينة وباستخدام القوانين الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

تاسعاً: عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض للقيم والأشكال البيانية للمتغيرات قيد الدراسة:

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	دقة التهديد	23.76	2.234
2	التصور البصري	15.82	2.119
3	التصور السمعي	14.52	2.241
4	الإحساس الحركي	14.02	2.654
5	الحالة الإنفعالية المصاحبة	14.18	2.238

٢- عرض نتائج التصور العقلي وعلاقتها بدقة التهديد خلال تنفيذ ركلات الجزاء وتحليلها ومناقشتها:

أ- عرض العلاقة بين التصور البصري ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣)

قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور العقلي ودقة التهديد

المتغيرات	التصور البصري	دقة التهديد
المتوسط الحسابي	15.82	23.76
الانحراف المعياري	2.119	2.234
قيمة (ر) المحسوبة	0.878	

عند درجة حرية (٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) الدرجة الجدولية تساوي (٠.٢٧٣) يوضح جدول (٣) قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠.٨٧٨) وهي أقل من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٢٧٣.٠) عند درجة حرية (٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني أن العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد علاقة إيجابية عالية.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن استخدام التصور البصري سيؤدي إلى إمكانية الكشف عن الحالات السلبية الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي وبالتالي معالجتها عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء، وهذا ما يفعلوا اللاعبون في التدريب اليومي على المهارة، وهذا ما أشار إليه " محمد عبد الحسين " (٢٠٠٥م) إذ يرتبط التصور البصري بالإحساسات المختلفة الموجودة في جسم الإنسان وخاصة حاسة البصر وقدرة هذه الحاسة على نقل المثيرات البصرية إلى الدماغ والقدرة على تحديد المثير الرئيسي والمعالجة الحقيقية لهذا المثير وإختيار الإستجابة المناسبة له. (١٢ : ١٣٠)

ب- عرض العلاقة بين التصور السمعي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٤)

قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور السمعي ودقة التهديد

المتغيرات	التصور السمعي	دقة التهديد
المتوسط الحسابي	14.52	23.76
الانحراف المعياري	2.241	2.234
قيمة (ر) المحسوبة	0.901	

عند درجة حرية (٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) الدرجة الجدولية تساوي (٠.٢٧٣)

يوضح جدول (٤) قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠.٩٠١) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠.٢٧٣) عند درجة حرية (٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني أن العلاقة بين التصور السمعي ودقة التهديد هي علاقة إيجابية عالية.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن حاسة السمع عندما تكون مترافقة مع حاسة البصر سيؤدي ذلك إلى تكوين صورة أفضل للعمل المراد تعلمه وبالتالي تكوين برامج حركية أشمل، وتحتوي على أبعاد متعددة وهذا يؤدي بدوره إلى تعلم أفضل يشمل جميع المتغيرات المتعلقة بالبيئة، وهذا ما أكدته " محمد العربي " (١٩٩٥م) الذي أشار إلى أن الدماغ تأخذ صورة عن المحيط إما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع وتحويل هذه المعلومات الإرشادية والوصفية إلى صورة تدخل في الدماغ ويتم التعامل معها بشكل أفضل. (٨ : ٨٦)

ج- عرض العلاقة بين الإحساس الحركي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٥)

قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الإحساس الحركي ودقة التهديد

المتغيرات	الإحساس الحركي	دقة التهديد
الوسط الحسابي	14.02	23.76
الانحراف المعياري	2.654	2.234
قيمة (ر) المحسوبة	0.892	

عند درجة حرية (٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) الدرجة الجدولية تساوي (٠.٢٧٣)

يوضح جدول (٥) قيمة (ر) المحسوبة والبالغة (٠.٨٩٢) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠.٢٧٣) عند درجة حرية (٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني أن العلاقة بين الإحساس الحركي ودقة التهديد هي علاقة إيجابية عالية.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن التوافق العصبي العضلي له دور كبير في الحصول على دقة عالية في توجيه الإستجابة الحركية وهذا ما رفع من قيمة معامل الارتباط إذ أن التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي له أهمية كبيرة في نجاح أي إستجابة أو مهارة سواء كانت بسيطة أو مركبة، وهذا ما يتفق معه " معيوف ذنون " (١٩٨٢م) والذي أكد على أن الإحساسات الحركية تلعب دوراً هاماً في عملية التوافق بالنشاط للمهارات التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة. (٧٧:١٤)

د- عرض العلاقة بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٦)

قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد

المتغيرات	الحالة الانفعالية المصاحبة	دقة التهديد
المتوسط الحسابي	14.18	23.76
الانحراف المعياري	2.238	2.234
قيمة (ر) المحسوبة	-0.824	

عند درجة حرية (٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) الدرجة الجدولية تساوي (٠.٢٧٣)

يوضح جدول (٦) قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (-٠.٨٢٤) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠.٢٧٣) عند درجة حرية (٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني أن العلاقة بين الحالة الإنفعالية المصاحبة ودقة التهديف هي علاقة سلبية عالية.

ويعزى الباحث ذلك إلى أنه كلما كان الجهاز العصبي المركزي منخفض الإستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة مما أصبح بمقدور عينة البحث من السيطرة على إنفعالاتهم وعزلها، إذ أن الفكرة تؤكد المزاج والمزاج يولد التصرف.

ويؤكد " محمد علاوي " (١٩٩٨م) على أن اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية وهي تظهر في حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة. (١٠: ٢٣)

عاشراً: الإستنتاجات والتوصيات:

١- الإستنتاجات:

إستنتج الباحث ما يلي:

- أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف في كرة القدم.
- التصور السمعي له ارتباطاً عالياً في زيادة دقة التهديف وبالأخص في ركلات الجزاء في كرة القدم.
- الإحساس الحركي بأجزاء الجسم المختلفة لحظة التهديف له أهمية عالية في نتيجة التهديف وبالأخص في ركلات الجزاء في كرة القدم.
- كلما زادت الحالة الإنفعالية المصاحبة لتأدية المهارة يؤدي ذلك إلى قمة في دقة التهديف في كرة القدم.
- التحكم الجيد في صورة الحركة ذهنياً يؤدي ذلك إلى الإستغلال الأمثل أثناء تأدية المهارة في كرة القدم.

٢- التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

- زيادة الإهتمام بالتدريب العقلي عند وضع برامج التدريب للفرق الرياضية بكرة القدم.
- ضرورة عقد دورات تدريبية لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية لتطوير أداء المدربين في كرة القدم.
- ضرورة الإستعانة بالأخصائيين النفسيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للفرق الرياضية في كرة القدم.
- ضرورة تطبيق مثل هذه الدراسة على مختلف المراحل السنية في كرة القدم لما لها من تأثير إيجابي في دقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- " ثامر محسن " : واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣م.
- ٢- " حنفي محمود مختار " : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م.
- ٣- " زهير الخشاب وآخرون " : كرة القدم، ط2، بغداد، دار الكتب، 1999م.
- ٤- " عبد الستار جبار ضمد " : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 2000م.
- ٥- " عزت شوقي الوسيمي " : تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العملي للتربية الرياضية، جامعة الإمارات العربية، العين، 1999م.
- ٦- " عزه خليل محمود " : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ٧- " قاسم المندلاوي، أحمد سعيد " : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة علاء، ١٩٧٩م.
- ٨- " محمد العربي شمعون " : التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
- ٩- " محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل " : أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ١٠- " محمد حسن علاوي " : سيكولوجية الإحترق للاعب والمدرّب الرياضي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- ١١- " محمد صبحي حسانين " : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1 ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.

- ١٢- " محمد عبد الحسين عطية : تأثير تداخل التدريب العقلي والبدني المهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والإحتفاظ في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥م.
- ١٣- " محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
- 14- " معيوف ذنون حنتوش : علم النفس الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
- ١٥- " نبيل خليل ندا : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد الخامس عشر، ١٩٩٤م.
- ١٦- " وجيه محجوب : أصول البحث العملي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج، ٢٠٠٢م.
- ١٧- " وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتاب، ٢٠٠٠م.
- ١٨- " يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19- " Allen Jackson " : Mental preparation strategies and performance a combination of techniques better than a single technique, Journal of sports sciences, No.1, **1983**.
- ٢٠- " Ian, M., CL. " : psychological Skill Training For Hammer Throwers, Birmingham Eng., **1990**.
- ٢١- " Singer, R.V. " : Strategies and met strategies in learning and performing Self-Paced athletic skills, the sport psychologies, T.No.2, **1988**.
- ٢٢- " Williams', Davicls " : Declarative Knowledge in sport as character is, Tis of sport as characters, tis of sport and Exercise Psychology, University of Luerpal. U. S. A, **1995**.
- ٢٣- " Young, W.B., & Farrow, D. " : A review of agility practical applications for strength and conditioning strength and conditioning .**2006**journal 28 (5): 24-29,