



## ((تأثير منهج تعليمي في تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب))

عباس محسن عليوي  
جامعة ذي قار

ابتغاء محمد قاسم  
جامعة كربلاء

رامي عبد الأمير حسون  
جامعة ذي قار

[sn84sn@yahoo.com](mailto:sn84sn@yahoo.com)

[d.abti.sport@gmail.com](mailto:d.abti.sport@gmail.com)

[Abbassport14@yahoo.com](mailto:Abbassport14@yahoo.com)

المستخلص

ان اجراء البحوث والدراسات وايجاد العلاقات ما بين الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والمهارية ما هو الا نتيجة للتقدم العلمي ، ومن خلال ملاحظة الباحثون ومشاهدتهم لدرس التربية الرياضية لفعالية رمي الرمح لوحظ ان بعض الطلاب يفتقرون الى الاداء الافضل لفعالية رمي الرمح ربما يكون السبب في ذلك بان هذا النوع من الرمي يؤدي من خلال الحركة السريعة المصحوبة بحمل الاداة ومحاولة رميها الى ابعاد مسافة ممكنة، لذا ارتأى الباحثون إلى استخدام منهج تعليمي يساعد على تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

وتحدد هدف البحث في معرفة تأثير استعمال المنهج التعليمي في تعلم الطلاب فعالية رمي الرمح ، وافترض الباحثون ان هنالك تأثير معنوي للمنهج التعليمي في تعلم الطلاب فعالية رمي الرمح. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكله البحث، وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار والبالغ عددهم (٦٢) طالبا، وتم استبعاد عينه التجربة الاستطلاعية وعددهم ١٠ طلاب. وباشر الباحثون بتطبيق الاختبارات القبليه ومن ثم تطبيق المنهج التعليمي المعد وبعد انتهاء المنهج لمدة اربع اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع باشر الباحثون بالاختبارات البعدية الخاصة باختبار الاداء الفني لفعالية رمي الرمح ، وجمع البيانات وتبويبها ووصفها في جداول احصائية لغرض معالجتها احصائيا، وقد توصل الباحثون إلى استنتاجات ومنها ان المنهج التعليمي المعد أظهر تطورا واضحا وكبيراً لأفراد المجموعة التجريبية بتعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح.

أما أهم التوصيات التي توصل إليها الباحثون فهي تفعيل استخدام مناهج تعليمية في تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح للطلاب.

(( The impact of educational curriculum in learning the effectiveness of javelin for ((students

. Rami Abdel-Amir Hassoun . Abtagha Mohamed Kassem University of Dhi Qar / Faculty of Physical Education University of Karbala / Faculty of Physical Education  
[sn84sn@yahoo.com](mailto:sn84sn@yahoo.com) [d.abti.sport@gmail.com](mailto:d.abti.sport@gmail.com)

eabbas muhsin ealiwiun

University of Dhi Qar / Faculty of Physical Education

[Abbassport14@yahoo.com](mailto:Abbassport14@yahoo.com)

Abstract of the research in Arabic

The research and studies and the establishment of relationships between the psychological, mental, physical and technical aspects is only the result of scientific progress, and the observation of the researchers and their view of the lesson of sports education to the effectiveness of javelin it was noted that some students lack the best performance of the effectiveness of javelin may be because this type Of the throwing leads through the rapid movement accompanied by carrying the tool and try to throw it as far as possible, so the researchers decided to use a curriculum that helps to reduce the psychological tension and learning the effectiveness of throwing javelin for students



The researchers used the experimental approach to suit the problem of research. The research community identified the students of the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Dhi Qar University, which are (62) students, and the sample was excluded from the exploratory experiment of 10 students. After the completion of the curriculum for four weeks and two units a week, the researchers began the tests of the dimension of psychological stress testing and testing the technical performance of the effectiveness of javelin, and collect data and tabulation and described in statistical tables for the purpose of statistical processing, The researchers concluded that the curriculum prepared showed a clear and significant development for the members of the experimental group to reduce the psychological tension and learn the technical performance of the effectiveness of javelin. The most important recommendations reached by the researchers are the activation of the use of educational curricula in reducing the psychological tension and learning the technical performance of the effectiveness of javelin for students.

## ١-التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمه البحث وأهميته

شهد العالم تطورا كبيرا في الحضارة والتكنولوجيا بعد الحروب التي خاضها العالم اذ اتجهت كثير من الدول الى التقدم والتطور في كافة الجوانب منها الاقتصادية والاجتماعية وغيرها ومن هذه الجوانب الجانب الرياضي التي سعت من اجله كثير من الدول لتطويره لأنه يقوم الرابط الاجتماعي بين ابناء الشعب.

و ان اعداد الفرد يجب ان يكون اعداد شامل لكل النواحي للوصول الى المستويات العليا من خلال استخدام ( مناهج تعليمية ) تساعد في تعليم المهارات والفعاليات المختلفة.

و درس التربية الرياضية هو احد القواعد الاساسية في تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية في الجامعة او المدرسة ، ولهذا يؤكد معظم المدرسين على ضرورة ايجاد اساليب ومناهج تعليمية حديثة تتسجم مع المرحلة السنية والابتعاد عن الاسلوب التقليدي والذي لا يراعي الفروق الفردية بل يعتمد على الحفظ والتلقين واطاعة الاوامر.

وان فعالية رمي الرمح من الدروس العلمية المهمة والحيوية نظرا لكثرة وتعدد مهاراتها والتي تحتم على القائم بالعملية التعليمية التعدد والتنوع والانتقال في استعمال مناهج تعليمية فعالة قائمة على التفاعل بين المدرس والطالب.

وفي ضوء ما تقدم تكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على استعمال منهج تعليمي يساعد في تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

### ١-٢ مشكلة البحث

ان اجراء البحوث والدراسات وايجاد العلاقات ما بين الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والمهارية ما هو الا نتيجة للتقدم العلمي ، ومن خلال ملاحظه الباحثون ومشاهدتهما لدرس التربية الرياضية لفعالية رمي الرمح لوحظ ان بعض الطلاب يفتقرون الى الاداء الافضل لفعالية رمي الرمح ربما يكون السبب في ذلك بان هذا النوع من الرمي يؤدي من خلال الحركة السريعة المصحوبة بحمل الاداة ومحاولة رميها الى ابعاد مسافة ممكنة ، ممكن ان يكون السبب مهاريا او نفسيا مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة فعاليتهم فضلا عن ذلك يضعف ثقة الطالب بنفسه ،



كما يؤثر على قابليته وإمكانياته المهارية والبدنية ، ومن ثم يؤثر على مستواه ، لذا ارتأى الباحثون إلى استخدام منهج تعليمي يساعد على تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

### ١ - ٣ هدف البحث

- معرفة تأثير استعمال المنهج التعليمي في تعلم الطلاب فعالية رمي الرمح.

### ١-٤ فرض البحث

١- هنالك تأثير معنوي للمنهج التعليمي في تعلم الطلاب فعالية رمي الرمح.

### ١-٥ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري:- طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار . للعام الدراسي (٢٠١٧ — ٢٠١٨م).

١-٥-٢ المجال الزمني:- للمدة من (٢٠١٧/١٢/٤) لغاية (٢٠١٨/ ٣ /٢١).

١-٥-٣ المجال المكاني:- ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار.

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، بتصميم المجموعات المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي).

### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار للعام الدراسي(٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهم (٦٢) طالباً.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي ، وبأسلوب القرعة ، وبعدهم (٣٠) طالباً ، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين وبأسلوب القرعة أيضاً ، وبواقع (١٥) طالباً للمجموعة التجريبية و(١٥) للمجموعة الضابطة ، وكما مبين في الجدول (١).

#### جدول (١)

#### يبين التصميم البحثي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
التجريبية	فعالية رمي الرمح	المنهج التعليمي	فعالية رمي الرمح
الضابطة	فعالية رمي الرمح	المنهج التقليدي	فعالية رمي الرمح

وقد استبعد الباحثون عدداً من أفراد العينة لتحقيق التجانس، والمستبعدون هم:

١. أفراد التجربة الاستطلاعية (١٠ طلاب).

٢. الطالبات لان حدود البحث تنحصر بالطلاب فقط .

وكما مبين في الجدول (٢).



## الجدول (٢)

يبين مجتمع البحث وعينته المختارة والنسبة المئوية

النسبة المئوية	العدد الكلي لمجتمع البحث	العدد	المجموعة المتغيرات
٤٨,٣٨%	٦٢	10	أفراد التجربة الاستطلاعية
		٣٠	عدد أفراد العينة

٣-٣ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:-

١-٣-٣ تجانس العينة :- قبل البدء بتنفيذ تطبيق المنهج التعليمي ، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، والوزن، والعمر) وكما هو مبين في الجدول (٣) .

## الجدول (٣)

يبين تجانس العينة

المعامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
٠,٣٧	١٧١	4.6	171.5 6	سم	الطول
٠,٠٧	72	6.95	72.16	كغم	الوزن
٠,٧٨	٢٠	١,٤٦	٢٠,٧٣	سنة	العمر

يظهر الجدول (٣) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (  $1 \pm$  ) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

٢-٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث :-

قبل البدء بتطبيق المنهج التعليمي، لجأ الباحثون للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات التي تتعلق باختبار فعالية رمي الرمح ، وكما هو مبين في الجدول (٤) .

## الجدول (٤)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
غير معنوي	٠,٦٤	٠,٨٦	٣,٢٠	٠,٨٤	٣,٠٠	الدرجة	فعالية رمي الرمح

الدرجة الجدولية = ( ٢,٠٥ ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية ( ٢٨ )



يبين الجدول ( ٤ ) ، بأن الفروق في اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، إذ إن قيم ( t ) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة ( ٢,٠٥ ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وتحت درجة حرية ( ٢٨ ) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات .

### ٤-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث استعان الباحثون بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:

- المصادر.
- جهاز حاسوب من نوع (DEII)
- الملاحظة والتجريب.
- ميزان طبي ( كغم ) لقياس الوزن.
- أفلام فيديو من نوع (SKY) كورية الصنع عدد (٢).
- آلة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سعة تردد ٢٥ صورة/ثا عدد(٢).

### ٥-٣ تحديد متغيرات البحث:

#### ١-٥-٣ تحديد اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

قام الباحثون بتصوير افراد مجموعتي البحث بالأداء الفني لفعالية رمي الرمح وقاما بعرضها على اثنان من المقومين (\*) لتقويم الاداء الفني للفعالية اختصاص العايب قوى ، اذ يقوم كل مقوم لوحدة بتقييم الاداء الفني للفعالية ومن خلال إعطاء درجة من (١- ١٠) في استمارة التقويم الموجودة أمام كل مقوم.

#### ٦-٣ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين المصادف ٢٠١٧/١٢/١١ على عينة من مجتمع البحث من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة يبلغ عددهم (١٠) طلاب والهدف منها:

١. ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.
٢. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
٣. تلافى الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
٤. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

(\*) المقومان هما

- ا.د محمد نعمة حسن استاذ جامعي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
- ا.م.د حيدر فليح حسن استاذ جامعي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

### ٨-٣ إجراءات البحث الميدانية :-

#### ١-٨-٣ الاختبارات القبليّة :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاحد الموافق ٢٤ / ١٢ / ٢٠١٧ ، بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين ضمن المنهج الدراسي ، التي تضمنت شرح المهارة والعرض الحي من قبل المدرس وأداء طلاب المرحلة الاولى لها ، تم إجراء الاختبارات الأداء الفني لفعالية رمي الرمح ولكلا المجموعتين.

#### ٢-٨-٣ تنفيذ المنهج التعليمي :-

- عدد الوحدات الكلية (٨) وحدات.
- عدد الوحدات في الأسبوع (وحدتين تعليميتين).
- زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.
- زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي (٤٠ دقيقة)
- تم استعمال المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية وتم استعمال المنهج التقليدي على المجموعة الضابطة لتعلم الطلاب لفعالية رمي الرمح.
- و بالرجوع إلى المراجع العلمية أعدّ الباحثون المنهج التعليمي ، وتم الاخذ بالأسس الآتية عند وضع المنهج التعليمي:
- أن يتناسب المنهج التعليمي مع العمر العقلي والزمني لأفراد العينة .



- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم الفعالية.
- مراعاة مبدأ التكرار في الشرح في أثناء عملية التعلم مع كثرة المراجعة للمهارات السابقة (المراحل).
- وتحتوي كل وحدة تعليمية على الأقسام الآتية :
  - القسم التحضيري ويشمل ( الحضور، الإحماء، تمارين عامة وخاصة).
  - القسم الرئيسي ويشمل ( النشاط التعليمي، النشاط التطبيقي ).
  - القسم الختامي ويشمل ( ألعاباً صغيرة، الاسترخاء).
- وكان مجموع زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي هو (٣٢٠) دقيقة.

### ٣-٨-٣ الاختبارات البعدية :-

بعد أن تم إجراء تطبيق المنهج التعليمي وتنفيذها على المجموعة التجريبية أجرى الباحثون الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث في يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/١/٢١ .  
إذ اتبعا في ذلك الطريقة نفسها في الاختبارات القبليّة مراعيًا بذلك الظروف المكانية والزمانية والمناخية نفسها ووسائل الاختبارات وادواته.  
٣-٩ الوسائل الإحصائية :- تم استخراج نتائج البحث باستعمال الحقيبة الإحصائية وبالوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- معامل الاتواء
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- النسبة المئوية .

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وتحليلها ومناقشتها:  
٤-١-١ عرض نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبدي وتحليلها:-

### الجدول ( ٥ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين في الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	بُعدي		قبلي		المعالم الإحصائية المجموعة
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	١٠,٧٨	٠,٩١	٦,١٣	٠,٨٤	٣,٠٠	الضابطة
معنوي	١٣,٧١	٠,٦٣	٧,٦٠	٠,٨٦	٣,٢٠	التجريبية
قيمة (t) الجدولية = (٢,١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (١٤)						

يبين الجدول (٥) نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبُعدي ، وأظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار البُعدي للمجموعة التجريبية ، كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (١,٩٣) بانحراف معياري قدرة (٠,٤٧) و في الاختبار البُعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٦,٨٦) (٠,٥١) ، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة (٢٧,١٥) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢,١٤) تحت درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .



أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (١,٧٣) بانحراف معياري قدرة (٠,٤٥) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٥,٧٣) (٧٩.٠) على التوالي ، وباستخراج قيمة (  $t$  ) المحسوبة والبالغة (١٤,٤٩) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢,١٤ ) تحت درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين.

٢-٢-٤ عرض نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:-

#### الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (  $t$  ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

نوع الدلالة	قيمة $t$ المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	-س	ع±	-س	
معنوي	٥,١٠	٠,٦٣	٧,٦٠	٠,٩١	٦,١٣	الأداء الفني لفعالية رمي الرمح
قيمة ( $t$ ) الجدولية = (٢,٠٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (٢٨)						

يبين الجدول (٦) نتائج مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح في الاختبار البعدي ، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٥,٧٣) بانحراف معياري قدرة (٠,٧٩) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها هو (٦,٨٦) بانحراف معياري (٠,٥١) وباستخراج قيمة (  $t$  ) المحسوبة والبالغة (٤,٦١) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢,٠٤ ) تحت درجة حرية ( ٢٨ ) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

#### ٢-٢-٤ مناقشة النتائج:

يتبين من الجدولين ( ٦ ، ٥ ) نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح لعينة البحث إذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذا دلالة إحصائية باحتمال خطأ (٠,٠٥) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثون هذا التطور الذي طرأ على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى الطريقة المناسبة الذي مارسها الاستاذ في التدريس . أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي كبير لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى الوسائل والادوات المتبعة ( الصور ومقاطع الفيديو والرمح المتعددة الاوزان ) والى سلامة الوحدات التعليمية واحتوائها على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة، "فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وأحداث تطور في القابلية العضلية والبدنية، لذلك فان الممارسة تعد أهم المتغيرات في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة.



## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- ان المنهج التعليمي المعد والمنهج التقليدي كان لهما فاعلية واضحة في زيادة قدرة الطلاب على تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح.
- ٢- ان المنهج التعليمي المعد أظهر تطوراً واضحاً وكبيراً لأفراد المجموعة التجريبية بتعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح.

### ٢-٥ التوصيات

- ١- تفعيل استخدام مناهج تعليمية في تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح للطلاب.
- ٢- ضرورة توفير الأجهزة والأدوات والأنشطة والوسائل الكافية والملائمة لتحقيق الأهداف التعليمية الخاصة لفعالية رمي الرمح .
- ٣- إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة تتضمن متغيرات أخرى لم يتم تناولها في هذه الدراسة او مع عينات أخرى كأن تكون من الاناث ومقارنة نتائجهم مع نتائج البحث الحالي.

### المصادر

- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية : المفاهيم – التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، ١٩٧٧ .
- رنا احمد الزاوي : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٢ .
- زكي درويش ، عادل عبد الحافظ ؛ ألعاب القوى في فن الرمي والألعاب المركبة ، ج٥ ، ج٦ : (مصر، دار المعارف ، ١٩٧٠) .
- قاسم لزام صبر وآخرون : أسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، ٢٠٠٥ .
- كمال جميل الربضي: الجديد في ألعاب القوى، عمان ، دار وائل للنشر، ٢٠٠٥ .
- محمد جاسم محمد: أثر منهج تدريبي مقترح على وفق أهم المتغيرات الكينماتيكية في انجاز رمي الرمح ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ .
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .
- مصطفى محمود الإمام ( وآخرون ) . التقويم والقياس ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .
- هدى جلال: بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥ .
- وليم الخولي : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٦ .