



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of specific exercises using training methods on developing goalkeepers' reaction speed in futsal

Authors: Mohammed Saad Mohammed¹✉

University of Diyala \College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Kareem Hadi Mahmood²✉

Article information

Article history:

Received 8/11/2025

Accepted 29/12/2025

Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

special exercises, goalkeepers, reaction speed, futsal

Volume 36, Issue 1, 2026



Abstract

The study aimed to design specialized training exercises to develop reaction speed and select technical skills of futsal goalkeepers. An experimental research design was adopted, employing a single-group pretest–posttest approach. The research sample comprised four goalkeepers from the University of Diyala futsal team, who were intentionally selected. The findings revealed a statistically significant relationship between offensive and defensive skill performance and reaction speed among futsal goalkeepers. Accordingly, the researchers recommended enhancing the motor and technical performance of futsal goalkeepers through the application of modern training methods grounded in sound scientific principles.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات خاصة في تطوير سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم للصالات

✉ كريم هادي محمود²

✉ محمد سعد محمد¹

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

المخلص

هدفت الدراسة الى إعداد التمرينات الخاصة في تطوير سرعة رد الفعل وبعض مهارات حارس المرمى بكرة القدم الصالات. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي، وشملت العينة (4) حراس من منتخب جامعة ديالى تم اختيارهم عمدياً. واستنتج الباحثان الى ان هناك علاقة ذات مدلول احصائي معنوي بين الأداء المهاري الهجومي والدفاعي وسرعة رد الفعل لحارس المرمى فكرة القدم للصالات. كما أوصى الباحثان العمل على تحسين الأداء الحركي والمهاري لحراس المرمى في كرة القدم للصالات من خلال التدريب الحديث والذي يكون مبنياً على اسس علمية سليمة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/11/8
القبول: 2025/12/29
التوفر على الانترنت: 15 كانون الثاني، 2026

الكلمات المفتاحية :

تمرينات خاصة، حراس المرمى، سرعة رد الفعل، كرة القدم الصالات

1- مقدمة البحث وأهميته:

إن التغيرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءً أكانت من الألعاب الفرعية أم الفردية كانت نتيجة لجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه التدريب من قواعد وأسس علمية تساعد على رفع مستوى التدريب لدى حراس المرمى للوصول إلى المستويات العليا وذلك عن طريق المواكبة الدائمة لكل ما هو من شأنه إضافة المعلومات الجديدة باتباع وسائل جديدة والأساليب التدريبية والعلمية المنضمة (AbdAli Jaafar Muhammad, 2021; Mazin, 2025)، أن لكرة القدم الصالات ما يميزها من بين الألعاب الأخرى بأنها تعد لعبة أكثر حب وتشويق عند مختلف الفئات العمرية وقد شهدت في السنوات الأخيرة إقبالا واسع وملحوظ وأصبحت عامل تعليمي يرقى لأعلى مستويات التعليم وهذا ينطبق على حارس المرمى إذ أن لا يمكن لأي فريق تحقيق نتائج جيدة ما لم يملك حارس مرمى جيد ويمتلك مهارات حارس المرمى ولديه سرعة رد فعل عالية لأن لعبة كرة القدم الصالات لعبة سريعة وتتميز بالتحركات السريعة والمفاجئة هذه هي طبيعة اللعبة لذا يجب على حارس المرمى أن يتحلى بسرعة رد فعل عالية، (Abdulkreem, 2016; Naji & Aseel, 2024) ولغرض تطوير سرعة رد الفعل والمهارات لدى حارس المرمى بكرة القدم للصالات لابد من استخدام التمرينات التي تساعد في تطوير مهارات حارس المرمى ومن هذه التمرينات هي التمرينات الخاصة والتي يستخدم فيها وسائل تدريبية حديثة التي من الممكن أن يكون لها تأثير فعال في تطوير سرعة رد الفعل لحراس المرمى بكرة القدم الصالات.

1-2 المشكلة:

أن لكرة القدم الصالات أهمية وهي إحدى الألعاب الرياضية الممارسة من قبل كلا الجنسين وشهدت تقدماً واسعاً على كافة النواحي البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والخطية والتربوية وتعد سرعة رد الفعل بكرة القدم الصالات ذو أهمية خاصة في الأعداد لاسيما عناصر ومتطلبات اللعبة الأخرى. وأن البحث عن أساليب متنوعة للتدريب في أي لعبة قد يساهم في تطور الصفات الحركية والمهارية عند حراس المرمى الذي يؤدي بالتالي إلى تطور مستوى الأداء أثناء المباراة. وحراسة المرمى إحدى أهم المراكز في كرة القدم الصالات، لاحظ الباحثان وجود ضعفاً لدى حراس المرمى في سرعة رد الفعل ، لذا تلخصت مشكلة البحث في الإجابة على السؤال هل للتمرينات الخاصة باستخدام وسائل تدريبية مختلفة القدرة على تطوير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى بكرة القدم الصالات؟

1-3 هدفا البحث:

1- إعداد التمرينات الخاصة في تطوير سرعة رد الفعل وبعض مهارات حارس المرمى بكرة القدم الصالات.

2- معرفة تأثير تمرينات خاصة بتطوير سرعة رد الفعل وبعض مهارات حارس المرمى بكرة القدم للصالات.

1-4 فرض البحث:

1- هناك فروقاً معنوية للاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطور سرعة رد الفعل وبعض مهارات حارس المرمى لصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: حراس منتخب جامعة ديالى.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2024/12/20 ولغاية 2025/4/25.

1-3-5 المجال المكاني: قاعة الشهيد مصطفى/ جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين تجريبية وضابطة المتكافئتين ذات القياسين القبلي والبعدي.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

في مجال البحث العلمي هناك امور يجب مراعاتها هي اختيار عينة لتمثل مجتمع البحث تمثيل حقيقي، إذ اشتمل مجتمع البحث على حراس المرمى لمنتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات واختيروا بطريقة عمدية لكون الباحثان من نفس الجامع وهذا يسهل تطبيق البرنامج عليهم.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- مقابلات شخصية.
- استمارة لتفريغ البيانات،
- المصادر والمراجع،
- فريق العمل المساعد،
- كرات بأحجام مختلفة عدد (10)
- صافرة
- ساعة توقيت،
- شواخص حواجز واقماع بارتفاعات مختلفة
- حاسبة يدوية

3-4 (الأختبارات المستخدمة قيد البحث):

اعتمد الباحثان اختبار (نيلسون) لقياس سرعة رد الفعل.

❖ اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل: (على سلوم، 2024، 116)

أسم الاختبار: (اختبار نيلسون لقياس زمن رجع اليد):

الغرض من الاختبار: (قياس سرعة زمن المرجع التي تستجيب بها اليد لمثير مرئي).

الأدوات اللازمة: (منضدة وكروسي المسطرة مدرجة لحساب زمن الرجع).

وصف الأداء:

المختبر يجلس على كرسي يضع ساعده على منضدة بوضع مريح تكون فيه اليد بارزة مسافة من 8-10 سم على حافة المنضدة، المسطرة يمسكها محكم من طرفها العلوي، والطرف السفلي يمسكه المختبر بين الابهام والسبابة في وضع التعلق، مباشرة في اعلى الابهام خط تدرج المسطرة الاول نظر المختبر يوجه نحو المنطقة باللون (الاسود) مباشرة منطقة

تركز النظر، هي منطقة محصورة بين خطين مرقمين، على الشخص المختبر الانتباه لحظة ترك المحكم للمسطرة كي يقوم المختبر بمسكها في المنطقة مدهونة باللون (الاسود).

طريقة التسجيل: -

- إذا مسك المختبر المسطرة تقرأ الدرجة الواقعة فوق الابهام مباشرة.
- المحاولات الخمسة العالية تستبعد وأقل خمس محاولات تستبعد ايضاً ويحسب متوسط الدرجات لعشرة محاولات محصورة بينهما وتسجل درجة كل محاولة لأقرب 1000/5 من الثانية

❖ صد ومسك الكرة الامامية والجانبية:

اعتمد الباحثان صد ومسك الكرة الأرضية المتدرجة الامامية والخلفية.

اسم الاختبار: صد ومسك الكرة الأرضية المتدرجة الامامية والجانبية. (حازم نوري، 2024، 181)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة حارس المرمى على مسك وصد الكرة الأرضية المتدرجة الامامية والجانبية (يمين - يسار).

الأدوات اللازمة: (ملعب كرة قدم، كرات قدم العدد (١٠) شواخص واقامع عدد (20) صافرة، شريط لاصق، شريط قياس، استمارة تسجيل).

وصف الاختبار: الحارس يقف في مكان محدد داخل المرمى يبعد (1.5) متر امام خط المرمى، يدافع عن المرمى وفقاً لموقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، عدد الكرات (6) توضع على خط (18) يارده المسافة بين الكرات (2) متر من اجل التهديد الامامي، أما التهديد الجانبي يقف حارس المرمى وهو يبعد ذراع عن احد أعمدة المرمى، عند سماعه ايعاز يبدأ الدفاع عن المرمى لمنع الكرات من دخول مرماه في حال الكرة الامامية، أما الكرة الجانبية فيقوم بالدفاع عن مناطق محدد على الجانب (يمين- يسار) حيث يتم التهديد من الخط (18) ياردة الجانبي (يمين-يسار) وتكون كرات عدد (2) لكل جانب من جوانب المرمى.

شروط الاختبار:

تعاد المحاولة في حال أخطأ المدرب بتوصيل الكرة الى مكانها المحدد.

يتم التهديد بكرات عدد (10) على الحارس (6) كرات للتهديد الامامي ومن على خط (18) ياردة (4) كرات كل كرتين على جانب من اجل التهديد الجانبي. الشكل (1) و(2).

طريقة التسجيل:

يسجل المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها من التهديد من المحاولات العشرة وتكون على النحو الاتي.

في حال مسك الحارس الكرة بشكل مباشر ومن وضع السقوط الجانبي البعيد تحتسب (3) درجات.

في حال مسك الحارس الكرة بشكل مباشر من وضع الوقوف الامامي، او مسك الكرة على دفعتين من السقوط تحتسب (2) درجة.

في حال تمكن الحارس من ابعاد الكرة عن مرماه والكرة كانت قريبة على الحارس تحتسب (1) درجة.

في حال ابعاد الحارس للكرة عن مرماه وهي صعبة المسك تحتسب (3) درجات

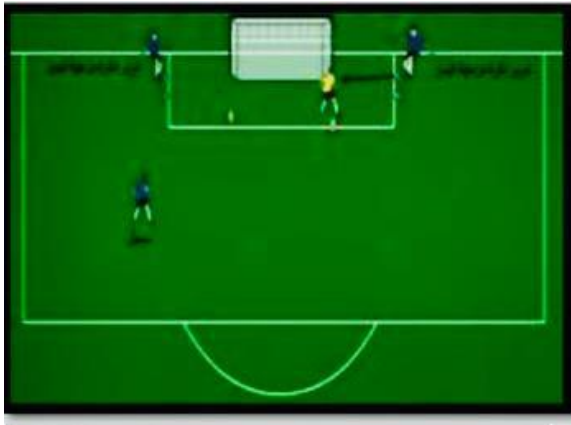
في حال دخول الكرة مرمى الحارس تحتسب (0) درجة.

تعاد الكرة في حال ارتدت من العمود وهي مصوبة من قبل المدرب بالتهديف المباشر دون تدخل الحارس.

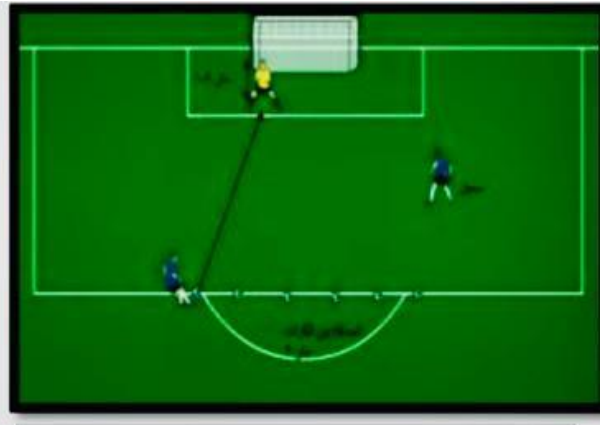
اما في حال التهديف من الجانب تحتسب (2) درجتان اذا مسك الحارس الكرة مباشرة ومن السقوط الجانبي وداخل (6) يارد.

تحتسب (3) درجات للحارس في حال مسك الكرة مباشرة خارج (6) ياردة.

تحتسب (1) درجة واحدة في حال عدم مسك الحارس للكرة و(0) درجة في حال عبرت الكرة المحارس.



الشكل (2) يوضح مسك الكرة الجانبية



الشكل (1) يوضح مسك الكرة الامامية

3-5 إجراءات البحث:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية: -

قام الباحثان بأجراء الاستطلاعية للتمرينات واختبارات سرعة رد الفعل واختبار الصد لحارس المرمى على عينة من حراس فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعددهم (2) حراس ومن خارج عينة البحث الرئيسة ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل الى ما يلي:

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه الاختبارات.
3. صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها لهذه الاختبارات.
4. اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
5. معرفة مدى ملائمة التمرينات لمستوى العينة.
6. معرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات.
7. صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها لهذه التمرينات.

8. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.

3-5-2 الاختبارات القبليّة

أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة لسرعة رد الفعل (نيلسون) وصد ومسك الكرة الامامية والجانبية لحراس المرمى وذلك يوم الخميس الموافق 2025 /1/9 الساعة العاشرة صباحاً لعينة البحث وحرص الباحثان على توفير نفس الظروف من ناحية اسلوب تنفيذ الاختبارات ومكان وزمان الاختبارات في ظروف مشابهة تماماً للاختبارات القبليّة والبعديّة.

3-5-3 التجربة الرئيسيّة

استخدم الباحثان التمرينات الخاصة والمتنوعة من أجل تطوير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى بكرة القدم للصالات وذلك للفترة 2025/1/13 الى 2025/3/12 والتجربة الرئيسيّة تضمنت ما يأتي:-

- التمرينات هدفت الى تطوير سرعة رد فعل حارس المرمى.
- عند تطوير سرعة رد الفعل يحصل تطوّر لمهارة ابعاد الكرات المباشرة السريعة لحارس المرمى
- زمن استخدام التمرينات (8 اسبوع
- الاستخدام الكلي للتمرينات (16) مرة
- المرات التي يستخدم فيها التمرينات خلال الاسبوع (2) يومي الاثنين والاربعاء.
- تكون أيام التدريب (حسب تنفيذ البحث).
- بلغ زمن الوحدة التدريبية الكلي (90-120) د
- نفذت التمرينات خلال مدة البحث المعدة.

3-5-4 الاختبارات البعديّة:

تم تنفيذ الاختبار البعدي لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2025 /3 /13 بالوقت المحدد لأجراء البحث حيث التزم الباحثان ذات الاسلوب الذي اتبع عند تنفيذ الاختبار القبلي.

3-6 الوسائل الإحصائيّة:

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائيّة (spss) لأجراء المعالجات الإحصائيّة للوصول الى النتائج.

4- (عرض نتائج البحث تحليلها ومناقشتها):

4-1 (عرض النتائج وتحليلها):

جدول (1) : يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات سرعة رد الفعل لحراس المرمى بكرة القدم صالات

ت	الاختبار	وحدة القياس	س	±ع
1	ركض 15م من البدء العالي	ثانية	3.89	0.488
2	نيلسون (المسطرة لليد)	سم	8.42	1.510
3	نيلسون المسطرة للقدم	سم	9.49	1.420

الجدول (2)

يبين قيمة (ر) المحسوبة و الجدولية بين سرعة رد الفعل لليد ودقة صد الكرات

ت	المتغيرات	الايوساط الحسابية	ر المحتسبة	ر الجدولية	الدلالة
1	سرعة رد الفعل لليد	7.411	0.46-	0.38	معنوي
2	دقة الاداء المهاري الهجومي	14.432			

الجدول (3)

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين سرعة رد الفعل للرجل ودقة صد الكرات

ت	المتغيرات	الايوساط الحسابية	ر المحتسبة	ر الجدولية	الدلالة
1	سرعة رد الفعل للرجل	9.78	0.82-	0.38	معنوي
2	دقة الاداء المهاري الدفاعي	16.813			

(قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة. (0.05) ودرجة حرية (4))

2-4 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية في النتائج التي ظهرت لسرعة رد الفعل الخاصة لحراس المرمى قيد البحث، إلى فاعلية تأثير التمارين الخاصة والوسائل التدريبية المستخدمة والمخطط لها على وفق الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع قدرات وخصائص عينة البحث (Abdali Jaafar Muhammad, 2021)، حيث كانت التمرينات تستخدم بشكل متدرج في التكرارات والصعوبة، طول مدة تنفيذها الذي استغرق (8) أسبوع، مما أعطت أفراد عينة البحث الالتزام والرغبة في تنفيذ التمرينات، وتطبيق الوحدات التدريبية ومواصلة الحضور من دون انقطاع وعدم الشعور بالتعب والملل بسبب التشويق، ان الارتقاء في مستوى اللاعبين يعتمد على ادائهم خلال الوحدة التدريبية وتنفيذ التمرينات والواجبات التي يوجهها لهم المدرب والتي وضعت حسب احتياج اللاعب. (Abboud et al., 2023)

وهذا ما أشار إليه (Offy, 2020) (Schmidt, 1982) "للحصول على التطور لا بد من محاولات لممارسة التمرينات لان العملية التدريبية لا تتم الا عن طريق الممارسة والتمرين

ويشير (Khaiuon, 2002) ان حارس المرمى بكرة القدم الصالات يحتاج الى سرعة استجابة عالية اذ ان " الزمن المستغرق بين دخول المثير حتى انتهاء الحركة. ولذلك فإن زمن الاستجابة يحوي كلاً من زمن رد الفعل وزمن الحركة ".

ويرى (Maola, 1990) ان حارس المرمى يقوم بالحركة الدائمة وهو اللعب الذي يلعب بدون كرة أكثر مما يلعب مع الكرة وان اهتم قاعدة لهذا اللاعب هو تنفيذ الحركات التي تبعده عن منطقة جاء الخصم لان تواجهه في تلك المواقع نقطة قوة لفريقه ويتصف بالسرعة ورد الفعل العالي واتخاذ القرار المفاجئ والتهديف" (Falah, 2020).

5 الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- لحارس المرمى اهمية كبيرة في تنفيذ واجباته المهارية الدفاعية والهجومية في كرة القدم للصالات.
2- هناك علاقة ذات مدلول احصائي معنوي بين الأداء المهاري الهجومي والدفاعي وسرعة رد الفعل لحارس المرمى لكرة القدم للصالات.

3- يوجد تأثير ايجابي لسرعة رد الفعل على مستوى حراس المرمى لمنتخب جامعة ديالى بكرة الصالات.

4- أن استمرار التدريب والمبني على أسس علمية حديثة يساهم في زيادة الأداء المهاري والخططي لحراس المرمى بكرة القدم صالات، مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير سرعة رد الفعل لدى الحراس.

5-2 التوصيات :

1. العمل على تحسين الأداء الحركي والمهاري لحراس المرمى في كرة القدم للصالات من خلال التدريب الحديث والذي يكون مبنياً على اسس علمية سليمة.
2. العمل على تطوير اللعب بالرجل لحراس المرمى عن طريق اوضاع تدريبية مختلفة وفي مناطق مختلفة اذ ان الفريق الذي يمتلك حارس جيد اللعب بالرجل يساعده كثيراً في بناء اللعب الهجومي والدفاعي.

الشكر والتقدير

أسجل شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بحراس المرمى لمنتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات.

تضارب مصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب بالمصالح.

الفريق المساعد في العمل

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1.	ا.د ضياء حمود مولود	دكتوراه	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2.	ا.م.د قصي حاتم خلف	دكتوراه	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3.	أ.م.د عمر رشيد حسين	دكتوراه	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4.	م.د صالح نهاد صالح	دكتوراه	تربية ديالى
5.	م.م عمر ناظم علوان	ماجستير	تربية ديالى
6.	م.م مقداد لطيف خلف	ماجستير	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7.	م.م مرتضى رشدي	ماجستير	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8.	م.م محمد سنان عباس	ماجستير	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9.	م.م عباس رحيم	ماجستير	مديرية الشباب والرياضة/ ديالى

References

- Abboud, M. F., Awfi, M., & Aufi, H. (2023). The effect of using collaborative competition with the use of assistive tools on developing football goal-scoring skill. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 165–178. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.404>
- Abdulkreem, A. (2016). The Impact of the Curriculum under a Strategy (SWOM) to Teach some Basic Skills and Cognitive Achievement of Futsal for the Girl Students of the of Physical Education and Sports Science College–Basra University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 49.
- Jaafar Muhammad, AbdAli. (2021). Studying the level of players' implementation of the man-to-man defense method Futsal football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 359–370. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/237>
- Jaafar Muhammad, Abdali. (2021). Studying the level of players' implementation of the man-to-man defense method Futsal football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 359–370. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/237>
- Mazin, A. L. H. M. J. (2025). Playing under pressure in limited spaces and its impact on developing speed and endurance of skill performance in futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3). <https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/07/14/b79934f7de70cfb9df09fa72a603b5d1.pdf>
- Naji, F., & Aseel, A. (2024). Composite test (ball control and scoring accuracy) and its relationship to the sense of self among the players of Baghdad Futsal Club. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 97–112. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.449>

- Hazem Nouri Katea: Measurement and Testing in Football, Iraq, Maysan, Al-Nabaha Printing and Publishing, 2024
- Ali Al-Diri; Principles of Exercises and Methods of Teaching Them, 1st ed. (Jordan: Dar Al-Amal Press, 1997)
- Ali Salloum Jawad; Tests, Measurement, and Statistics in the Sports Field, Al-Qadisiyah B, M, 2004
- Qasim Hassan Hussein and Youssef Lazem; Methods and Techniques for Developing Muscular Strength in the Sports Field: (Amman: Dar Zahran for Publishing and Distribution, 2013)
- Journal of Sports Culture issued by the College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit University, Muhammad Munib Muhammad: The Effect of Special Exercises Using the Compound Method with Additional Weights on Some Compound Offensive Skills of Basketball Players Under 18 Years Old, Vol. (16), No. (1), 2025, p. 19
- Muhammad Subhi Hassanin; Evaluation and Measurement in Physical Education, 2nd ed., Part 1: (Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1987)
- Muwaffaq Al-Mawla: Tactical Methods in Football, Iraq, Baghdad, 1990
- Nabila Khalifa and Laila Zahran: Scientific Foundations Gymnastics and Exercise Techniques: (Egypt, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1989)
- Ya'rub Khayoun; Motor Learning Between Principle and Application: (Baghdad, Al-Sakhra Printing Office, 2002)
- Ya'rub Khayoun; Motor Learning Between Principle and Application, 2nd ed.: (Baghdad, Central Press, 2010)
- Schmidt, R.A.: Motor Control and, Teaching, Emphasis, Champing, Littluman Rinetic, 1982
- Ruhaima, A. A., Abd Alrazaq, H., & FALIH, S. S. (2021). The effect of mental exercise for self-learning according to the theory of the call-up scheme in learning some basic skills in basketball. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 31(3), 61-71.
- Offy, A. (2020). ACCEPTANCE OF ARTICLE FOR PUBLICATION IN ANNNALS OF TROPICAL MEDICINE & PUBLIC HEALTH. Annals of Tropical Medicine & Public Health, 10(3). https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=qzOAEYAAAAAJ&citation_for_view=qzOAEYAAAAAJ:Se3iqnhoufwC