

تأثير استخدام التمارين المهارية الأساسية لتطوير  
دقة التهديد البعيد لدى طلاب المرحلة الثانية بكرة اليد  
بحث تقدم به

م.د محمد سعد حنتوش  
أ.م.د عثمان عدنان عبد الصمد  
م. رحيق متي عبد المسيح  
mohmedsaad@uomosui.edu.iq  
Othman\_ad@yahoo.com  
rahekmatti1@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

الكلمات المفتاحية: التمارين المهارية، دقة التهديد بكرة اليد.

مستخلص البحث

هدف البحث الى الكشف عن تأثير استخدام بعض التمارين المهارية الأساسية على دقة التهديد البعيد لدى طلاب المرحلة الثانية بكرة اليد ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، اشتمل مجتمع عينة البحث على طلاب المرحلة الثانية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل للموسم (2019- 2020) والبالغ عددهم (40) طالباً، بعد ان تم استبعاد الطلاب المتخلفين عن التدريبات والبالغ عددهم (5) طلاب، و(5) طلاب تجربة استطلاعية، وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (15) لاعب عن طريق القرعة ،وفي ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم بالبحث وبعد عرض النتائج ومناقشتها إستنتج الباحثونفعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين المهارات الاساسية في رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة دقة التهديد البعيد من الثبات والوثب (لعينة البحث التجريبية) مع وجود فروق معنوية بين التمارين المهارية الأساسية القبالية والبعدية ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث كافة ، ووجود فروق معنوية في التمارين المهارية الأساسية البعدية لصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث، وأوصالعمل على استخدام تدريبات وتمارين اخرى لتطوير جوانب اخرى في المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد ، مع ضرورة قيام المدرسين باستخدام وادخال الأدوات والأجهزة المساعدة والاستفادة من حالة الاختزال بالوقت الذي تحدثه هذه الأجهزة بالإضافة الى عامل التشويق الذي تحدثه في مجمل العملية التعليمية والتدريبية للمهارات الحركية الأساسية للعبة.

## **The effect of using basic skill exercises to improve the accuracy of long-distance scoring among second-stage students with handball**

**Researchers**

**Dr.Lecture. Mohamed Saad**

**Lecture. Rahiq mate**

**Assait.Prof. Dr.Othman.A.AL.Bayatia**

### **Abstract**

The research aims to revealing the effect of using some basic skill exercises on the accuracy of long-distance scoring for second-hand students. The researchers used the experimental approach to its relevance and the nature of the research. The sample population included the fourth stage students - College of Physical Education and Sports Science - Mosul University for the season (2019 - 2020) and the number (40) students, after the students who were left behind on the training (5) Students, and (5) students, an exploratory experiment. The research sample was divided into two experimental and control groups, each consisting of (15) players, by lot.

In light of the research sample and the method used in the research, and after the results were presented and discussed, the following conclusions were drawn:

- The exercises used within a proposed and regular program have an effective effect in raising the skill level of the scoring accuracy skills of consistency and jumping (for the experimental research sample).
- There were significant differences in the pre and post tests for the control and experimental groups, and for all the search variables.
- There were significant differences in the dimensional tests, in favor of the experimental group, and for all research variables. recommend working on the use of other exercises and exercises to develop other aspects in the basic skills of the game of handball, with the need for teachers to use and enter tools and assistive devices and take advantage of the case of time reduction of these devices in addition to the excitement factor that it causes in the overall educational and training process of the basic motor skills of the game.

**Key Word:** altamarin almuhiariat , diqat altahdif bukrat alyad



## الفصل الأول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان العملية التدريسية والتدريبية لا تعني فقط الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري ولكن تعني تعلم واتقان وتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى الطلاب، بل وان تدريس مادة كرة اليد يعتمد على تمكين الطالب من الأداء بصورة جيدة ليتمكن من ممارسة اللعبة.

ومن ذلك يتضح ان الإعداد المهاري يعد عاملاً أساسياً في تحقيق المستوى الجيد وان مفهوم المهارة يدل على مدى كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين او على مقدرة الفرد في التوصل الى النتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة وفي اقل زمن ممكن، وكما ان المهارة تعد بأنها عصب الأداء وجوهره في إي رياضة وانجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبني عليها الإعداد الخططي. (حماد، 1998، 180)

وان استخدام تمارين مهارية اساسية تسهم في تطوير التهديد البعيد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من ممارسي لعبة كرة اليد، وكذلك اختيار آلية علمية تتسم بالدقة والموضوعية لتوجيه الأداء الفني للمهارات الرياضية، فضلاً عن مهارة التهديد البعيد هي من أهم وأكثر أنواع التهديد استخداماً وأكثرها نجاحاً (إسماعيل، 1996، 55) كما نجد ان تطوير الفرق الرياضية يتوجب وجود لاعبين يتمتعون بمقدرة فائقة على إصابة الهدف من فوق دفاعات الخصم، وهذا يتطلب إمكانات عالية من المهارة في الأداء والدقة في إصابة الهدف.

ومن هنا تكمن أهمية البحث حول فائدة وتأثير التمرين والتدريب على التمارين المهارية الأساسية ذات الفاعلية العالية في تطوير دقة التهديد البعيد بكررة اليد من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح لمعرفة مدى تأثير تلك التمارين في تطوير دقة التهديد لدى ممارسي اللعبة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### 2-1 مشكلة البحث:

أصبح اختراق منطقة الدفاع من الأمور الصعبة وذلك بسبب ارتفاع مستوى المهارات الدفاعية وسرعة تحرك المدافعين في المنطقة الدفاعية لدى الطلاب من ممارسي كرة اليد، لذلك لجأ الباحثون إلى وضع مناهج تدريبي للتمارين المهارية الأساسية التي تخدم تطور مهارة التهديد البعيد من خارج حدود منطقة (9 م) أو حدودها ومن مسافات مختلفة لإصابة الهدف، وغالباً ما يؤدي من قبل لاعبي الخط الخلفي ويلجأ المهاجم إلى هذا التهديد نتيجة سرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البينية بالإضافة إلى قوة التصدي للمهاجم مما يضطر المهاجم إلى القفز للأعلى لاستغلال منطقة الدفاع، ومن هنا برزت مشكلة البحث لذارتأى الباحثون وباعتماد البحث العلمي إلى اقتراح برنامج تدريبي يتضمن تمرينات مهارية اساسية تعمل على زيادة وتطوير دقة التهديد البعيد لدى طلاب المرحلة الثانية بكررة اليد.

#### 3-1 هدف البحث

1-3-1 الكشف عن تأثير استخدام التمارين المهارية الأساسية على دقة التهديد البعيد لدى طلاب المرحلة الثانية بكررة اليد.

#### 4-1 فرضية البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دقة التهديد البعيد بين مجموعتي التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الموصل.

2-5-1 المجال الزماني: 10 للمدة من 2019/11/ الى 2020/1/19.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للألعاب الفرقية.

## الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهجية البحث لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائته وطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) والتي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساسها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثون، واشتمل مجتمع عينة البحث على طلاب المرحلة الثانية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل للموسم (2019-2020) والبالغ عددهم (40) طالباً، بعد ان تم استبعاد الطلاب المتخلفين عن التدريبات والبالغ عددهم (5) طلاب، و(5) طلاب تجربة استطلاعية، وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (15) لاعب عن طريق القرعة.

2-3 التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث

ولأجل تحقيق ذلك أجرى الباحثون التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث لضبط متغيرات العمر والطول والوزن والمتغيرات المهارية.

الجدول (1)  
يبين التجانس لأفراد عينة البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	س-	ع±	معامل الاختلاف
العمر (سنة)	19,85	0,57	2,87	
الوزن (كيلو غرام)	62,83	3,27	5,20	
الطول (سنتيمتر)	175,75	4,33	2,46	

من خلال ملاحظة معامل الاختلاف المحسوبة نجد ان العينة متجانسة في المتغيرات قيد البحث.

الجدول (2)  
يبين التكافؤ في المهارات الأساسية (التهديف البعيد) لدى عينة البحث

دلالة الفروق	قيمة t		مجدض		مجت		الوسائل الإحصائية المتغيرات
	المحتسبة	الجدولية*	ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	0,069	2,05	0,097	2,51	1,02	2,71	التهديف من الثبات (درجة)
غير معنوي	0,098	2,05	0,73	1,99	0,95	2,01	التهديف من الوثب (درجة)

\* قيمة (t) الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وإمام درجة حرية (28)

من خلال ملاحظة الجدول (2) يتبين ان قيمة (ت) المحسوبة اقل من الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يدل على ان عينة البحث متكافئة بمتغيرات البحث.

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان طبي لقياس الوزن، شريط قياس، شواخص، كرات يد، المقابلات الشخصية، المصادر العلمية العربية والأجنبية.

2-5 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 تحديد اختبارات التهديف البعيد:

من خلال مراجعة المصادر والمراجع واخذ آراء بعض الخبراء من خلال المقابلات الشخصية، حددت من خلال مسح المصادر واختبارات مقننة التي تتمتع بمعاملات علمية وسبق العمل بها على عينات مشابهة في البيئة العراقية والموضحة تفصيلها في ملحق تمارين مهارية اساسية ملحق (1).

### 2-5-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثون مع فريق العمل المساعد، تجربة استطلاعية وعلى مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (5) طلابي تمارين مهارية اساسية المهارية والتي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين ملحق (3)، اذ تم استبعادهم عن إجراءات البحث الأساسية، وقد تمت هذه التجربة بتاريخ 2019/11/10 وكان الهدف منها:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.
  - التأكد من ملائمة تمارين مهارية اساسية ومدى تفهمها من قبل عينة البحث.
  - معرفة المعوقات التي قد تلاقي الباحثون أثناء أداء تمارين مهارية اساسية.
  - معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ تمارين مهارية اساسية.
- وقد أسفرت نتائج التجربة عن صلاحية الأدوات المستخدمة وملائمة تمارين مهارية اساسية وتفهم العينة لها.

### 2-5-3 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث بمجموعتيه وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك للوقوف على المستوى المهاري لإفراد عينة البحث ولمدة يوم واحد، وكان ذلك بتاريخ 2019/11/11.

### 2-5-4 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث للمجموعتين وبمساعدة فريق العمل المساعد للوقوف على مدى التطور في دقة التهديد البعيد ونتائج أفراد عينة البحث ولمدة يوم واحد، وكان ذلك بتاريخ 2020/1/19 وبنفس تسلسل أداء في الاختبار القبلي.

### 2-6 الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف، واختبار (T-test) لفروق الأوساط الحسابية ( التكريري والعيدي، 1996، 230-350)، وبعد تفرغ البيانات للقياسين القبلي والبعدي عولجت إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS).

## الفصل الثالث

### 1-3 عرض النتائج ومناقشتها:

1-1-3 عرض ومناقشة نتائج التمارين للمهارات الأساسية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة التهديد من الثبات:

#### الجدول (3)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج تمارين مهارية اساسية القبلية والبعدي في دقة التهديد من الثبات

المجموع	المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) الجدولية
	س-	ع ±	س-	ع ±	س-	ع ±	
2.14	المجموعة التجريبية	2,71	1,20	5,88	0,78	8,66*	
	المجموعة الضابطة	2,51	0,97	3,93	1,84	7,43*	

\*\* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (14)

يتبين من الجدول (3) ان لأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج تمارين مهارية اساسية القبلية والبعدي في دقة التهديد من الثبات، بأن هناك تطور واضح ولموس لدى أفراد العينة في المجموعتين بين الاختبار القبلي والبعدي، وهذا التطور كان لصالح الاختبار البعدي

والسبب يعود الى المواظبة في الوحدات التدريبية على تمارين مهارية اساسية التي تم اختيارها من المنهج المخصص لمادة كرة اليد العملي وكذلك كان نتيجة تكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء اثناء الأداء أدى كل ذلك الى تحقيق نتائج معنوية في اختبار التهديد من الثبات، وهذا يتفق ورأى(الخياط والحيالي، 2001) "ان من أهم خصائص هذه المرحلة إكمال النقص في متطلبات الطاقة العقلية ومحاولة تعلم وتتبع الحركة بغية تحسين التوافق والإيقاع الزمني لمراحل المهارة المستهدف تعلمها".(الخياط والحيالي، 2001، 78)

## الجدول (4)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج تمارين مهارية اساسية القبلي والبعدي في دقة التهديد من الوثب

المجاميع	المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		ع ±	س-	ع ±	س-		
2.14	المجموعة التجريبية	0,95	2,01	1,09	4,59	*5,86	
	المجموعة الضابطة	0,73	1,99	1,14	3,82	*7,61	

\*\* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (14)

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج التمارين مهارية اساسية القبلي والبعدي في دقة التهديد من الوثب، بأن هناك تطورا واضح وملحوس لدى أفراد المجموعتين بينالاختبار القبلي والبعدي، وهذا التطور كان لصالح الاختبار البعدي.

## الجدول (5)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج تمارين مهارية اساسية البعدي لمهارة دقة التهديد من الثبات لعينة البحث التجريبية والضابطة

المجاميع	المعالم الإحصائية	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		ع ±	س-		
2,05	المجموعة التجريبية	0,78	5,88	*5,24	
	المجموعة الضابطة	1,84	3,93		

\* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (28)

يتبين من الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج تمارين مهارية اساسية القبلي والبعدي في دقة التهديد من الثبات، بأن هناك تطورا واضح وملحوس لدى أفراد المجموعتين بين الاختبار القبلي والبعدي، وهذا التطور كان لصالح الاختبار البعدي.

## الجدول (6)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج التمارين المهارية اساسية البعدي لمهارة دقة التهديد من الوثب لعينة البحث التجريبية والضابطة

المجاميع	المعالم الإحصائية	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		ع ±	س-		
المجموعة التجريبية		1,09	4,59	*5.36	2,64

## المجموعة الضابطة

1,14 3,82

\* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (28)

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج التمارين المهارية الأساسية البعدية في دقة التهديد من الوثب، بأن هناك تطوراً واضحاً ولموس لدى أفراد المجموعتين بين الاختبار القبلي والبعدى، وهذا التطور كان لصالح الاختبار البعدى.

**3-1-2 مناقشة النتائج :**

ان النتائج التي توصل اليها الباحثون تؤكد الأثر الإيجابي والفعال للمنهج التدريبي الذي طبق على عينة البحث لما احتواه من اختبارات وتمارين متنوعة ومن أوضاع مختلفة خاصة بتطوير دقة التهديد من الثبات والوثب في كرة اليد بتكرارات وشدد أداء مثالية، إضافة الى تطور التوافق في الأداء العضلي-العصبي والإحساس بالحركة من خلال زيادة عدد التكرارات وأداء التمرينات بمسار حركي يشابه المسار الحركي للمهارة بحيث تعمل على تطوير الجانب المهارى، الذي انعكس بدوره ايجابيا على مستوى الأداء المهارى ودقته، وهذا ما يؤكد (هارة، 1991) من "ان التمرينات التي تؤدي يجب ان تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية التي تعمل فيها عضلة او عدة عضلات من حيث (القوة-الزمن-المسار) عند اداء حركات المنافسة" (هارة، 1991، 95)، ويعزو الباحثون ايضا هذا التطور الى اتباع أسلوب تحديد الأخطاء من خلال تشخيصها وتصحيحها وذلك بإعادة عرض النموذج المثالي للمهارة الحركية وإعطاء الإرشادات والتوجيهات التصحيحية بعد الأداء لكل لاعب على وفق شروط الأداء الصحيحة، وكذلك التأكيد على انسيابية الحركة ومتابعة الذراع الرامية للكرة الى آخر لحظة في الرمي، وقد تم الاستعانة بهذا الأسلوب استنادا الى معظم الآراء التي أكدت صحة استخدامه منها ما ذكره (فوزي، 1983) "ان أفضل أسلوب التدريب في الكرة أرشاد المتعلم الى الأخطاء وتصحيحها له مع تكرار الأداء الصحيح ليتقدم بالمستوى المهارى". (فوزي، 1983، 69)

فضلاً عن ما تقدم يرى الباحثون بأن الكثير من التمارين للمهارات الأساسية المعتمدة من المصادر العلمية تكون مناسبة لقياس المهارة او الأداء بمعزل عن التأثيرات البدنية وحقيقة تمازج وتداخل المتطلبات الأدائية لكرة اليد، مما يجعله مناسباً أكثر للمبتدئين (الطلاب) وقياس تعلم المهارات بكرة اليد، اما التطوير المتأني من التدريب فهو عملية التقدم في مستوى المتطلبات الأدائية للعبة كرة اليد وحسب الحاجة لها في المنافسة الفعلية. وان قوة التهديد تشترك مع الدقة في فاعلية أهم المهارات الخاصة في كرة اليد ألا وهي مهارة التهديد ولكي يكون التهديد ناجحاً لا بد من ان يتسم بالقوة والدقة اذ "ان غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف " (جرجيس، 1990، 91)، ومن اجل ان يتمكن الفريق من النجاح في التغلب على المنافس لا بد من نجاح التهديد على مرمى الفريق المنافس المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتهديد الناجح على الهدف.

**الفصل الرابع****4- الاستنتاجات والتوصيات:****4-1 الاستنتاجات:**

- فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين المهارات الأساسية في رفع مستوى الأداء المهارى لمهارة دقة التهديد البعيد من الثبات والوثب (لعينة البحث التجريبية).
- وجود فروق معنوية بين التمارين المهارية الأساسية القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث كافة.
- وجود فروق معنوية في التمارين المهارية الأساسية البعدية لصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث.

**4-2 التوصيات:**

- العمل على استخدام تدريبات وتمارين اخرى لتطوير جوانب اخرى في المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد.

- ضرورة قيام المدرسين باستخدام ادخال الأدوات والأجهزة المساعدة والاستفادة من حالة الاختزال بالوقت الذي تحدثه هذه الأجهزة بالإضافة الى عامل التشويق الذي تحدثه في مجمل العملية التعليمية والتدريبية للمهارات الحركية الأساسية للعبة.  
- إجراء دراسات مشابهة على فعاليات رياضية أخرى.

### المصادر

1. احمد، هادي (2012): "بناء وتطبيق بعض تمارين مهارية اساسية البدنية والمهارية للاعبات كرة القدم للصالات"، بحث منشور في مجلة الرافدين، المجلد 19، العدد 60، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
2. إسماعيل، سعد محسن (1996): "تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
3. تركي، علي و شاكر، أيمن (1996): "دراسة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لخطوة الارتقاء عالياً وعلاقتها بدقة التصويب"، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، العدد 12، جامعة بغداد.
4. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي حسن (1996): "التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
5. جرجيس، منير (1990): "كرة اليد للجميع"، ط4، الجهاز المركزي للكتب الجامعية، جامعة حلوان.
6. حماد، مفتي إبراهيم (1998): "التدريب الرياضي – تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. الخياط، ضياء، ونوفل محمد الحياي (2001): "كرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 8- عريبي، أحمد عودة (1998): "كرة اليد وعناصرها الأساسية"، ط1، دار الكتب الوطنية، منشورات جامعة الفاتح، طرابلس، الجماهيرية العظمى.
9. فوزي، عادل (1983): "اثر المعرفة الفورية للأخطاء على الأداء المهاري في كرة اليد"، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية.
10. هارة (1991): "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي.

### ملحق (1)

#### إنموذج للوحدات التدريبية ( الأولى/ الأسبوع الأول)

التمارين المستخدمة	شدة الأداء	التكرار	زمن الأداء	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	زمن الأداء الكلي
الاختبار الأول + الاختبار الثاني + الاختبار الثالث نفس التمارين المهارية الأساسية السابقة تكرر مرة أخرى	مثالية	5	20	6	30ث	30دقيقة
		5	20	6	30ث	
		5	20	6	30ث	
		5	20	6	30ث	