

تأثير تمارين خاصة في تطوير التصور العقلي لمهاتري الخداع
والمناولة للناشئين بكرة اليد

م.د حيدر جاسم محمد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

لمراحل التدريب الرياضي الأولى أهمية كبيرة لأنها تشكل الأساس المتين لمراحل التدريب اللاحقة . ويعد الأعداد المهاري واحداً من أهم أهداف التدريب في سنوات التدريب الأولى حيث يشكل اكتساب المهارات الأساسية والوصول بأدائها إلى مستويات متقدمة من الإتقان هدف التدريب ويتطلب ذلك مستوى عال من القدرات الحركية والتي تصل إلى مراحل متقدمة من النضج والتطور في هذه المرحلة العمرية. ومن خلال كون الباحث لاعباً ومدرباً لاحظ ضعفاً في الاهتمام بتدريب القدرات العقلية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب وأهميتها في تطور أداء المهارات(الخداع والمناولة) لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، لذا ارتأى الباحث استخدام تمارين خاصة في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي وأهم المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون . وهدف البحث الى: 1- استخدام تمارين خاصة لتطوير التصور العقلي و (الخداع والمناولة) للناشئين بكرة اليد. 2- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطور اهم التصور العقلي (الخداع والمناولة) للناشئين بكرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه، فقد اتبع الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي. تحدد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين في نادي البلدية الرياضي بكرة اليد والبالغ عددهم (35) وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية وبالبالغة (28) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية). وكانت اهم الاستنتاجات هي:

1. للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير إيجابي في تطوير التصور العقلي و(الخداع والمناولة) لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.
2. للتمارين الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير التصور العقلي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.
3. لتطور التصور العقلي تأثير افضل للمجموعة التجريبية في تطور(الخداع والمناولة) لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

Abstract

The effect of special exercises in developing the mental perception of the skills of deception and handling for juniors with handball

Haider Jassim Muhammad

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Basra

Hydri563@yahoo.com

Abstract

The first stages of sports training are of great importance because they form the solid foundation for the later stages of training. Skills numbers are one of the most important training goals in the first years of training, as the acquisition of basic skills and their

performance to advanced levels of mastery constitute the goal of training and this requires a high level of motor abilities that reach advanced stages of maturity and development at this age. And through the fact that the researcher is a player and a coach, he noticed a lack of interest in training mental abilities and the lack of training methods used by coaches commensurate with their importance in the development of skills performance (deception and handling) among emerging players with handball, so the researcher decided to use special exercises exercises in developing motor abilities and mental perception. And the most important basic skills for juniors handball to be effective training methods used by coaches. The aim of the research is to:1- Using special exercises to develop mental perception and (deception and handling) for young people with hand reel.2- Knowing the effect of special exercises on their development of mental perception and (deception and handling) for juniors with hand reel.The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research and because this approach is characterized by the accuracy of its results. The research community identified the (35) junior players in the Municipal Sports Club handball, and a random sample of (28) players was selected and they were divided into two groups (control and experimental). The most important conclusions were:1. The training curriculum adopted by the coach has a positive effect on developing mental perception and (deception and handling) of young handball players.2. Special exercises have a better effect for the experimental group in developing the mental perception of young handball players. 3. The development of mental perception has a better effect for the experimental group in the development of (deception and handling) among the emerging players with handball.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة اليد احدى الالعاب التي حظيت ومازالت تحظى باهتمام كبير في مختلف البلدان. ومثل هذا الاهتمام جعل المختصين يسعون دائماً الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من النواحي الفنية والخطية والحركية والنفسية وغيرها، وقد أخذت هذه اللعبة تتطور من حيث مفرداتها المختلفة فأصبحت حركات اللاعبين تتغير وفق مواقف اللعب نظراً لاختلاف الخطط وكثرة الواجبات الملقاة على عاتق اللاعبين، لقد ازدادت أهمية المهارية لهذه اللعبة في الآونة الأخيرة لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيد مقارنة بأساليب اللعب قبل سنوات خلت، إذ أصبح من الضروري أن يكون اللاعب قادراً على اللعب حسب المنطقة التي يكلف بها وهو الأمر الذي يتطلب وجود مستوى عال من النواحي الحركية والمهارية حتى يتمكن من التحرك بسرعة كبيرة ومهارة عالية، حسب متطلبات اللعب من حيث الدقة والسيطرة لأداء دوره الفعال ضمن الخط الذي يلعب فيه . وتعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين فهي بالإضافة إلى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخطي. وتكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات خاصة في تطوير أهم التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد لتكون وسيلة مهمة يستخدمها المدربون في تحقيق نتائج ترتقي بمستوى الطموح .

1-2 مشكلة البحث :

ومن خلال كون الباحث لاعباً ومدرباً لاحظ ضعفاً في الاهتمام بتدريب القدرات العقلية وقلّة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب وأهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد. لذا ارتأى الباحث استخدام تمارينات خاصة في تطوير التصور العقلي وأهم المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

١ ٣ أهداف البحث :

1- استخدام تمارينات خاصة لتطويرهم التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية (الخداع و المناولة) للناشئين بكرة اليد.

1-4 فرض البحث

1- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطورها التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية (الخداع و المناولة) للناشئين بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اللاعبون الناشئون في نادي البلدية بكرة اليد .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2018/9/10 ولغاية 2019/4/20 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة مديرية التربية الرياضية .

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه، فقد اتبع الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين في نادي البلدية والبالغ عددهم (35)

وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغة (28) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

١ -المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢ - الاستبيان.

٣ - الاختبارات والقياسات الموضوعية.

٤ - استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.

٥ - بطاقة لتسجيل النتائج ولكل وحدة تدريبية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات:

١ - ملعب كرة اليد قانوني.

٢ -كرات اليد عدد (20) كرة.

٣ شريط قياس بطول (50)م.

٤ ميزان طبي (كغم).

٥ ساعة إيقاف الكترونية لقياس الوقت عدد (2).

٦ حاسبة يدوية نوع (Casio).

٧ جهاز حاسوب (P4) + أقراص CD.

٨ كاميرا تصوير نوع (SONY).

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

4-2-1 تحديد صلاحية مقياس التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة اليد: استخدام الباحث مقياس للتصور

العقلي الذي اعده (اسامة كامل راتب) ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالآتي :

١- الممارسة بمفردك . 2- الممارسة مع الآخرين . 3- مشاهدة الزميل . 4- الأداء في المسابقة.

وتم وضعة باستمارة استبيان وعرض على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) في مجال كرة اليد وبعد جمع

الاستمارات حيث حقق نسبة (100%) وانه صالح للتطبيق على العينة .

4-2-2 تحديد بعض المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة اليد:

من اجل اختيار بعض المهارات بكرة اليد قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية

وحصرت المهارات الاساسية بكرة اليد (ب9 مهارات) . ثم قام الباحث بوضع هذه المهارات في استمارة استبيان

ثم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، في مجال كرة اليد وقد قام الباحث باستخراج نسبة

الاتفاق لهذه المهارات . وكما هو مبين في جدول (1) .

جدول (1) يبين المهارات وعدد الخبراء ونسبة الاتفاق

المهارات	الخبراء والمختصين	نسبة الاتفاق
المناولة	9	%100
الخداع	8	%89
الاخماد	7	%78
التهديف	4	%45
السيطرة	2	%22
الدحرجة	1	%11
الرمية الجانبية	4	%45
الحجز الثنائي	2	%22
القطع	1	%11

وبعد فرز البيانات تم اختيار المهارات الآتية :

١. مهارة المناولة وحققت نسبة اتفاق (100%)

٢. مهارة الخداع وحققت نسبة اتفاق (89%)

3-5 الأسس العلمية للاختبارات:

2-5-1 صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله. ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى (1-23).

2-5-1-2 ثبات الاختبار: من أجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (2-145) وقد استخدم لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام. وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (تر) لمعنوية الارتباط

2-5-1-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" (3-146).. واستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني) كما مبين بالجدول (2) .

جدول (2) يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المدروسة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	ت	الدلالة الموضوعية
1	مقياس التصور العقلي	0.86	6.50	معنوي	0.88	7.18	معنوي
2	اختبار الاداء الفني لمهارة الخداع بكرة اليد	0.90	8.04	معنوي	0.92	8.34	معنوي
3	اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة اليد	0.88	7.18	معنوي	0.89	7.61	معنوي

* القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) بلغت (2.77)

3-6 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث والبالغ عددهم (28) لاعباً من نادي البلدية فئة الناشئين بكرة اليد مع ضبط كافة المتغيرات.

3-7 التمرينات الخاصة: بدأ تنفيذ هذه التمرينات الخاصة للاعبين الناشئين بكرة اليد في ملعب نادي البلدية (قاعة مديرية التربية الرياضية) وهذه التمرينات تعطى في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية وعلى ما يأتي:

▪ مدة التمرينات الخاصة : (8) أسابيع

▪ عدد الوحدات في الأسبوع : (3) وحدات

▪ عدد الوحدات الكلية للتمرينات : (24) وحدة

▪ شدة التمرينات (الأداء بالسرعة الممكنة)

▪ طريقة التدريب (فترتي مرتفع الشدة بأسلوب التنظيم الدائري)

▪ زمن التمرينات للأسبوعين الأول والثاني بلغ (55) دقيقة

▪ زمن التمرينات للأسبوعين الثالث والرابع بلغ (75) دقيقة

▪ زمن التمرينات للأسبوعين الخامس والسادس بلغ (81) دقيقة

▪ زمن التمرينات للأسبوعين السابع والثامن بلغ (90) دقيقة

▪ اما الحجم الكلي للتمرينات الخاصة فقد بلغ (301) دقيقة

لقد قام المدرب في تنفيذ المنهج التدريبي لأداء وحدة تدريبية تطويرية تبعثها وحدات تثبيته ولمدة

أسبوعين. استخدم المدرب الراحة بين التكرارات وبين المحطات وكانت الراحة سلبية (راحة تامة).

2-10 الاختبارات البعدية: قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي للاعبين

الناشئين بكرة اليد وتم اجراء هذه الاختبارات على افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (28) لاعباً.

2. 11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) .

- الوسط الحسابي . - الوسيط - المنوال - معامل الالتواء . - الانحراف المعياري .

- اختبار T للعينات المتناظرة . - اختبار T للعينات المستقلة . . - كا² . معامل الارتباط (4- 102) .

3 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 . 1 عرض نتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصور العقلي والمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة

وتحليلها.

الجدول (3) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة

الضابطة

ت	المتغيرات المدروسة	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
1	مقياس التصور العقلي	55.71	1.48	58.85	3.46	3.51	معنوي
2	اختبار الاداء الفني لمهارة الخداع بكرة اليد	2.09	0.29	6.01	0.85	4.56	معنوي
3	اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة اليد	3.15	0.39	5.27	0.78	7.24	معنوي

من خلال مشاهدة النتائج في الجدول (3) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات

في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق

استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت قيم (t) المحسوبة وهي (7,24 - 4,56 - 3,51)

وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرجة (13) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

3 . 2 عرض نتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصور العقلي والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (4) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات المدروسة	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
7	مقياس التصور العقلي	55.42	0.93	66.21	2.77	12.11	معنوي
8	اختبار الاداء الفني لمهارة الاخمد بكرة اليد	3	0.76	7.31	0.74	5.78	معنوي
9	اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة اليد	3.24	0.42	7.37	0.86	9.33	معنوي

من خلال مشاهدة النتائج في الجدول (4) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارا نفي الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت قيم (t) المحسوبة وهي (12,11 - 5,78 - 9,33) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرجة (13) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

3 . 3 عرض نتائج التصور العقلي ومهاتي (الخداع والمناولة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

الجدول (5) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات البعدي للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات المدروسة	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
1	مقياس التصور العقلي	58.85	3.46	66.21	2.77	13.76	معنوي
2	اختبار الاداء الفني لمهارة الخداع بكرة اليد	6.01	0.85	7.31	0.74	7.10	معنوي
3	اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة اليد	5.27	0.78	7.37	0.86	6.52	معنوي

من خلال مشاهدة النتائج في الجدول (5) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات في الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المستقلة وكانت قيم (t) المحسوبة وهي (13,76 - 7,10 - 6,52) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرجة (26) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 ناقشة النتائج:

من خلال ما عرض من نتائج في الجداول السابقة هنالك تطور بالمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة في التصور العقلي الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور التصور العقلي للمهارة وطريقة اداء مهاتي الخداع والمناولة. وأظهرت النتائج أيضا هنالك فروق معنوية وأفضلية للمجموعة التجريبية في تطور التصور العقلي للمهارة ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور التصور العقلي للمهارة لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد وتم أداء التمرينات الخاصة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية وهذا ما أكده (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة (5- 280) بالإضافة إلى ذلك فان التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير التصور العقلي وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة (6 - 90).

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور في المهارات الأساسية(الخداع - المناولة) للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الأساسية كان لها الدور الواضح في هذا التطور . أن لأهمية القدرات الحركية أشار اليها مكرم السعدون " ان امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية يساعد على ممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية بنجاح القدرات الحركية لتشارك في تطوير والارتقاء بالمهارات الحركية (7 - 23) بالإضافة إلى ذلك ان التطور الحاصل لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد من حيث الأداء المهاري الذي يعتمد على عدة مبادئ أساسية تتأثر وتتوثر في الإنجاز الرياضي وهذه المبادئ المهمة هي القدرات الحركية التي كان لها الدور الأساس في تقوية عامل الإرادة للاعب وهذا ما جاء من خلال إحدى المصادر التي تبين أهمية القدرات الحركية " إذ تعد القدرات الحركية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الأعداد البدني والمهاري ومستوى الإنجاز ضمن الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك " إن ارتفاع القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى زيادة وتطوير عامل الإرادة لديه بشكل يجعله قادر على التحرك داخل الملعب (8 - 28)بالإضافة إلى أهمية القدرات الحركية فإنها تؤثر على قابلية السيطرة الحركية من أجل

الوصول إلى تحقيق الواجبات التي يطمح اللاعب الوصول إليها إذ " تعد القدرات الحركية ضماناً لقابلية السيطرة الكاملة والسريعة للحل الناجح للواجبات الحركية المعينة (9 - 24) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث كانت أهم الاستنتاجات هي:

1- للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير إيجابي في تطوير التصور العقلي والمهارات الأساسية (الخداع والمناولة) لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

2- للتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير التصور العقلي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

4-2 التوصيات

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بـ :

1- الاهتمام في تطوير التصور العقلي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

2- استخدام التمرينات الخاصة في تطوير التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة اليد.

3- الاهتمام في تطوير التصور العقلي بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة اليد.

المصادر والمراجع

1- رائد عبد الأمير . نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات. جامعة بابل - كلية التربية الرياضية. 2007.

2- قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي . ط1. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998.

3- قاسم لزام . موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005.

4- مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الأساسية بمستوى الأداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد 2 مجلد 1 ، 2002 .

5- هارا . أصول التدريب الرياضي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط2 . الموصل : مطبعة التعليم العالي، 1990 .

وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل : دارالكتب، 1999 .