



The effect of competitive exercises to learning some types of shooting in handball for players aged (10-12) years

Batoul Najm Amwri * 

College of Physical Education and Sports Sciences for Women/ University of Baghdad, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 17-09-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The remarkable development in the current sports movement is a reflection of its reliance on science and field research to achieve progress and success for athletes. Physical education has taken tangible steps towards improvement using advanced evaluation and tools, with a focus on sciences related to sports performance. This development has a significant impact on handball and has attracted the attention of researchers, as the need for research and analysis has increased to identify and address performance-related problems. The research aims to prepare competitive exercises for age groups between (10-12) years in handball. And to identify the effect of these exercises in learning some types of handball shooting. The research sample consisted of players from the National Center for Talent Care in Baghdad aged (10-12) years, totaling (8) players. The researcher prepared a set of competitive exercises and applied them to the research sample at a rate of (3) units per week for a period of (8) weeks. The researcher concluded that competitive exercises have a positive effect on learning some types of handball shooting. Accordingly, the researcher recommended the importance of using these exercises when teaching these young ages.

Keywords: Competitive Exercises, Types Of Shooting, Handball.



أثر تمرينات تنافسيه في تعلم بعض انواع التصويب في كره اليد للاعبين بأعمار (١٠-١٢) سنه

بتول نجم اموري

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تاريخ استلام البحث 2024/9/17 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

يعد التطور الملحوظ في الحركة الرياضية الحالية انعكاسا لاعتمادها على العلوم والبحوث الميدانية لتحقيق التقدم والنجاح للرياضيين. وقد اتخذت التربية الرياضية خطوات ملموسة نحو التحسين باستخدام التقويم والأدوات المتقدمة، مع التركيز على العلوم المتعلقة بالأداء الرياضي. هذا التطور له تأثير كبير على كرة اليد واستقطاب اهتمام الباحثين بها، حيث زادت الحاجة إلى البحث والتحليل لتحديد ومعالجة المشكلات المرتبطة بالأداء. ويهدف البحث الى إعداد تمرينات تنافسية للفئات العمرية بين (10-12) سنة في كرة اليد. والتعرف على أثر هذه التمرينات في تعلم بعض انواع التصويب بكرة اليد، وتألفت عينة البحث من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة في بغداد بأعمار (10-12) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، وقد قامت الباحثة بإعداد مجموعة من التمرينات التنافسية، وتطبيقها على عينة البحث بواقع (3) وحدات اسبوعيا ولمدة (8) اسابيع، وقد توصلت الباحثة الى ان للتمرينات التنافسية اثرا ايجابيا في تعلم بعض انواع التصويب بكرة اليد وعليه اوصت الباحثة بأهمية استخدام هذه التمرينات عند تعليم هذه الاعمار الصغيرة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات تنافسيه، أنواع التصويب، كره اليد.

1 - المقدمة:

شهدت الحركة الرياضية في العصر الراهن تطوراً ملحوظاً، حيث تمثل ذلك في إتباع الوسائل العلمية الحديثة، من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث الميدانية في تحقيق مبدأ التقدم للوصول بالرياضيين إلى الإنجازات العليا، إذ جاء ذلك مواكبا للتطورات الحاصلة في ميادين الحياة عامة ومجال التربية الرياضية خاصة، كما خطت التربية الرياضية بخطوات واسعة نحو التطور باستعمال التقويم وأدواته المتمثلة بالاختبارات والقياس، فضال عن العلوم المتصلة بالأداء الرياضي كافة، وبشكل خاص نجد أثر ذلك على تطور لعبة كرة اليد التي حظيت بالاهتمام من قبل الباحثين والمعنيين. ونظراً للتطور الذي شهدته لعبة كرة اليد واتساع قاعدتها في أغلب بلدان العالم فقد زادت الحاجة إلى البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالأداء لتشخيصها وعالجها لكونها من الألعاب التي تمتاز بالأداء الحركي المتغير ما بين الركض بكرة ومن دون كرة إلى الانطلاق السريع والتوقف المفاجئ للهروب من الرقابة وتسلم الكرة للتصويب على المرمى وغيرها من مواقف اللعب المتعدد التي يوظفها اللاعب في أثناء الواجب الخططي لتحقيق الهدف الأساس وهو التصويب لتسجيل هدف في مرمى الخصم. هدف البحث أعداد تمارين تنافسية للفئات العمرية بين (10-12) وأن عملية التعلم الهادف هي الركن الأساس في التطور الحضاري للإنسان، وما هي التغيير ثابت نسبياً في سلوك الفرد. والتي تعني أيضاً العملية النفسية التي تبنى على التراكم المعلوماتي الصحيح والذي يصبح الموجه للسلوك. فالتعلم أذن هو عملية تراكمية للخبرات والتي تكون الأساس لمستقبل التعلم. أن استخدام طرق التعلم الحديثة في العملية التعليمية هي عملية فعالة في الوصول إلى تعلم أفضل مع اقتصاد في الوقت والجهد والمال وخاصة عند استخدام طريقة التعلم المناسب ونوع المهارة المراد تعلمها من ناحية نوعها وخصائصها، حيث لا توجد طريقة للتعلم هي فعالة مع جميع مهارات الألعاب المختلفة. بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة خصائص أخرى للتعلم عند الخوض في العملية التعليمية والتي بدورها تعمق أثار التعلم، ومنها انتقال أثر التعلم أو التدريب وهذه الصفة من صفات التعلم تركز العملية البنائية الفعالة في تعلم المهارات حيث ممارسة تعلم مهارة معينة يسهم وبشكل غير مباشر في تعلم مهارة أخرى وخاصة في تعلم العايب تحتوي على مهارات كثيرة مثل الألعاب الفرقية ومنها لعبة كرة اليد. حيث يجب مراعاة مبدأ انتقال أثر التعلم عند العملية التعليمية لمهارات كرة اليد حيث انتقال أثر التعلم من مهارة إلى أخرى أو من شكل مهارة معينة إلى آخر لنفس المهارة، وهذا بدوره يساهم في التسريع في التعلم والاقتصاد في الوقت والجهد والمال إذا ما أستخدم بالطريقة العلمية الصحيحة والتي تعتمد على نسب الانتقال لتعلم المهارات. وتكمن أهمية البحث في التعرف على نسب انتقال أثر التعلم بين المهارات للاستفادة منها في تسريع عملية التعلم لمهارات كرة اليد.

وأن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تكون فيها عملية التعلم متشعبة ومعقدة حيث كثرة المهارات وأشكالها وبما يلبي حاجة المحيط المفتوح المليء بالمتغيرات والمثيرات من أجل تحقيق ممارسة فعالة لهذه اللعبة. ومن خلال ملاحظات الباحثة كونها إحدى طالبات التربية الرياضية ولاعبة كرة اليد لاحظت أن عملية تعلم مهارات هذه اللعبة تستغرق وقتاً طويلاً نسبياً قد يصل إلى شهوراً وما يرافقها من هدر في الجهد والمال. لذلك فإن إيجاد السبل في عملية التسريع في تعلم مهارات هذه اللعبة هي من الأمور المهمة التي من الواجب عدم أغفالها. والتي ارتئت الباحثة أيجادها من خلال الوحدة في تعلم بعض انواع التصويب في كرة اليد للاعبين بأعمار (١٠-١٢) سنة.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمارينات تنافسية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد فئة (10-12) سنة.

2- التعرف على أثر التمارين التنافسية في تعلم بعض انواع التصويب للاعبين بأعمار (10-12) سنة

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تتمثل حدود مجتمع البحث لاعبين الفئة العمرية من 10-12 سنة المدرسة التخصصية لكرة اليد البالغ عددهم (26) لاعب اختبر منهم (8) وذلك لأنهم كانوا اعمارهم من 10 - 12 سنة فقط (8) لاعبين وكانت نسبة العينة من المجتمع 30%.

2-3 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية
- فريق العمل المساعد ملحق (3)
- المقابلات.
- استمارة تسجيل لتثبيت درجات الاختبار .
- شبكة المعلومات الدولية.(internet)
- كرات يد قانونية حجم (1) عدد (10)
- صافرة.
- لاصق.
- شريط قياس.
- مربعات دقة تصويب (40x40) مصنوعة من الحديد
- ملعب كرة يد قانوني

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

تحديد اختبارات بعض انواع التصويب .قام الباحث بتحديد اختبارات ملائمة لقياس مهارة التصويب السوطي من خطوة ارتكاز من فوق الرأس والتصويب السوطي من القفز ولوجود القنعة بعدم وجود اختبار في هذا الخصوص.

2-4-1 اختبار دقة التصويب من القفز العالي:

اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب من القفز العالي مسافة 9 أمتار بثلاث خطوات.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من مسافة 9 أمتار بثلاث خطوات.

الأدوات والإمكانات:

- ملعب كرة اليد.
- مربعات دقة التصويب (40x40)سم معلقان في الزوايا العليا للهدف.
- كرات يد قانونية عدد4.

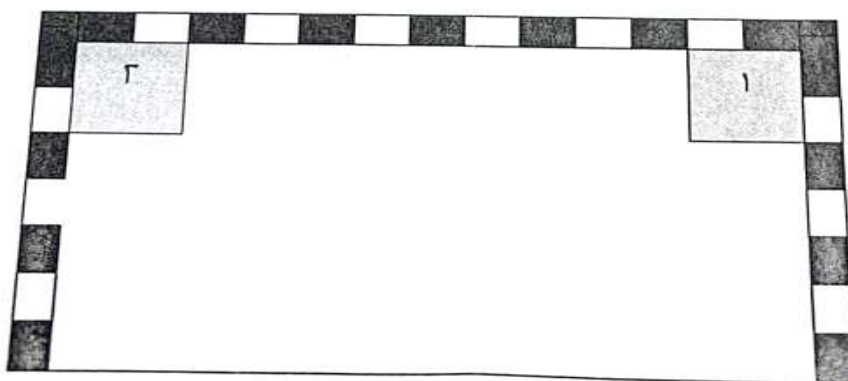
إجراءات الاختبار:

يتم تصويب الكرة من منطقة تقع على زاوية قائمة خط المرمى تبعد عنه بتسعة على أن يسبق التصويب اخذ خطوة واحدة بحيث لا يعبر اللاعب المنطقة المحددة محاولاً إدخال الكرة في المربعات ويكون التصويب مرة على المربع الأيمن ومرة على المربع الأيسر.

طريقة التسجيل:

تحتسب كل كرة تدخل داخل المربع المعلق في المرمى إصابة وتسجل للاعب عدد مرات الإصابة الصحيحة للمربعين من المحاولات الأربعة يعطى اللاعب أربع محاولات

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالأداء من ثلاث خطوات وتصويب الكرة على الهدف من 9 أمتار بأخذ ثلاث خطوات والتصويب على مربعات دقة التصويب ويوضع كرتين من جهة اليمين وكرتين من جهة اليسار وتصوب نحو المرمى.



الشكل (1) يوضح اختبار دقة التصويب من القفز العالي مسافة 9 أمتار بثلاث خطوات

2-4-2 اختبار دقة التصويب القريب من القفز للأمام

اسم الاختبار: دقة التصويب القريب من القفز للأمام

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب القريب من القفز للأمام

الأدوات والإمكانات:

- ملعب كرة اليد.
- مربعات دقة التصويب (40x40) سم معلقان في الزوايا العليا للهدف.
- كرات يد قانونية عدد 4
- إجراءات الاختبار:

يتم تصويب الكرة من منطقة تقع على زاوية قائمة خط المرمى تبعد عنه بسبعة أمتار على أن يسبق التصويب اخذ خطوة واحدة بحيث لا يعبر اللاعب المنطقة المحددة محاولاً إدخال الكرة في المربعات ويكون التصويب مرة على المربع الأيمن ومرة على المربع الأيسر.

طريقة التسجيل:

تحتسب كل كرة تدخل داخل المربع المعلق في المرمى إصابة وتسجل للاعب عدد مرات الإصابة الصحيحة للمربعين من المحاولات الاربعة يعطى اللاعب أربع محاولات.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالأداء رميتين من كل جانب من جهة اليمين واليسار تبعد عن المرمى 7 متر والتصويب من القفز للأمام على أن ترسل اثنين من الكرات من كل جانب على المرمى.



الشكل (2) يوضح دقة التصويب القريب من القفز للأمام

2-4-3 اختبار دقة التصويب من مسافة 6 أمتار بخطوة واحدة:

اسم الاختبار: دقة التصويب من مسافة 6 أمتار بخطوة واحدة

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من مسافة 6 أمتار بخطوة واحدة

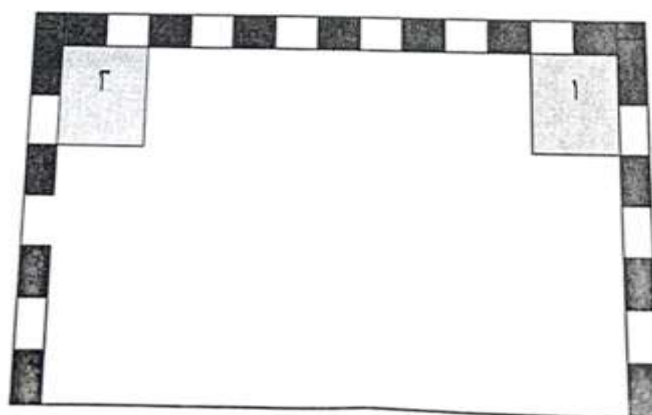
الأدوات والإمكانات:

- ملعب كرة اليد.
- مربعات دقة التصويب (4040) (اسم معلقان في الزوايا العليا للهدف).
- كرات يد قانونية عدد 4
- إجراءات الاختبار:

يتم تصويب الكرة من منطقة تقع على زاوية قائمة خط المرمى تبعد عنه بستة أمتار على أن يسبق التصويب اخذ خطوة واحدة بحيث لا يعبر اللاعب المنطقة المحددة محاولاً إدخال الكرة في المربعات ويكون التصويب مرة على المربع الأيمن ومرة على المربع الأيسر.

طريقة التسجيل:

تحتسب كل كرة تدخل داخل المربع المعلق في المرمى إصابة وتسجل للاعب عدد مرات الإصابة الصحيحة للمربعين من المحاولات الأربعة يعطى اللاعب أربع محاولات.



الشكل (3) يوضح دقة التصويب من مسافة 6 أمتار بخطوة واحدة

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالأداء رميتين من كل جانب من جهة اليمين واليسار تبعد عن المرمى 6 متر والتصويب من بخطوة واحد على أن ترسل اثنين من الكرات من كل جانب على المرمى.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة هذه التجربة بتاريخ 2023/11/6 تمام الساعة العاشرة صباحا على القاعة التخصصية لكرة

اليد في وزارة الشباب والرياضة على (4) لاعبين من داخل عينة البحث وقمت بتطبيق الاختبارات المختارة عليهم للتوصل الى الاتي:

1- التعرف على مدى تفهم العينة لأداء هذه الاختبارات.

2- مدى ملائمة الاختبارات مستوى افراد العينة، والتأكيد على صلاحية الادوات وملاءمته المكان لتنفيذ الاختبارات.

3- معرفة مدى كفاية الفريق المساعد وتفهمه للاختبار، ومراعاة سلامة المختبرين.

4- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات، وتجاوز الاخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبارات

5- التأكد من صلاحية الادوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية.

6- التعرف على الوقت المستغرق في اداء الاختبارات.

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

لقد استعملت الباحثة اختبارات مهارية مطبقة على البيئة العراقية وفي الدراسات الماجستير والدكتوراه بحيث تتوفر بيها الاسس العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية مما جعل متغيرات البحث تتوفر فيها الاسس العلمية.

2-7 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (8) لاعبي يمثلون المجموعة التجريبية. اجريت الاختبارات القبلية في يوم الخميس المصادف 2023/11/9 وعلى القاعة التخصصية لكرة اليد في وزارة الشباب والرياضة. وقبل البدء بالتنفيذ بالاختبارات قام الباحثة بشرح مفصل لكل اختبار وتوضيح اهمية الاختبارات وضرورة ان يبذل اللاعب قصارى جهده.

8-2 الوحدات التعليمية المعدة:

قامت الباحثة بأعداد مجموعة من التمرينات التنافسية على عينة البحث وتم عرضها على الخبراء والمختصين انظر ملحق (1) لبيان صلاحيتها وملائمتها لمستوى العينة ثم قامت بتوزيع هذه التمرينات التنافسية المعدة على الوحدات التعليمية على النحو الاتي:

1-طبقت الوحدات التعليمية بتاريخ 2023/11/13 على مدى 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تعليمية

(الاثنين-الاربعاء الجمعة).

2-تضمنت كل وحدة تعليمية على 3 الى 4 تمرينات تنافسية.

3-زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة.

4-اشتمل على الجانب الاعدادي وتضمن الاحماء والتمرينات البدنية والجوانب الادارية

5-اما القسم الرئيسي تالف من الجزء التعليمي حيث تم شرح وعرض المهارة من قبل المدرب

6-اما القسم التطبيقي اشتملت على التمرينات التنافسية

7-القسم الختامي تضمن اعطاء تغذية راجعة وتمرينات تهدئة وبعض الالعاب الصغيرة وكما موضح في ملحق (4).

9-2 الاختبارات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (8) لاعبي يمثلون المجموعة التجريبية. اجريت الاختبارات القبلية في يوم الاربعاء المصادف 2024-1-10 في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى القاعة التخصصية لكرة اليد في وزارة الشباب والرياضة وقد حرصت الباحثة على توفير ظروف الاختبارات البعدية نفسها في الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار 2018.

3- عرض النتائج:

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبدي لعينه البحث:

الجدول (1) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة sig للاختبارات القبالية والبعدية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
اختبار التصويب 6 م	1.92	0.540	3.88	0.711	0.816	0.001	معنوي
اختبار القفز للأمام	5.39	1.171	8.26	1.021	4.889	0.001	معنوي
اختبار القريب من الحركة	14.26	1.128	18.35	1.116	6.828	0.001	معنوي

*معنوي اذا كانت $0.05 \geq \text{sig}$

3-2 مناقشة النتائج:

الجدول (1) يبين فروق الأوساط بين نتائج الاختبارات القبالية - البعدية للعينة التجريبية في الاختبارات المبحوثة، إذ ظهرت نتائج الفروق معنوية أي إن استخدام الوسيلة المساعدة كان لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى العينة لصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب التطور تعلم التصويبات المختلفة يعود الى استخدام الوسيلة المساعدة التي قربت الأداء بوجود مدافع وهي ظروف مشابهة لحالات اللعب فضال عن التكرارات في الوحدات التعليمية في تعلم التصويب من مستوى الكتف ومن خطوة ارتكاز ومن القفز عاليا فضال الى التنوع في التمرين والتدرج بالصعوبة ادت الى اكتساب الأداء المهارى وانقانها وثباته أذ يؤكد (Owen, 1975) " بان اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل احسن وذلك لن التمرين الكثير على المهارات الحركية واعادتها بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم خلال اللعب. ويؤكد (ابو العال احمد نصر الدين، 1992) "ان استخدام التدريبات التي تتفق طبيعة ادائها مع الشكل العام أداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل". ويعزو الباحث ان استخدام الوسيلة المساعدة والتمارين التي وضعت قد رفعت من مستوى اداء التصويبات المختلفة بصورة جيدة وذلك لن الوسيلة قد ساعدت المتعلم بالتصويب نحو الهدف بوضعية صحيحة وبالتكرار والتمارين المناسبة قد تكونت لدى المتعلم البرنامج الحركي الصحيح لحركة الذراع وبذلك ارتفع مستوى اداء اللاعبين

ويؤكد (طلحة حسام، 1993) ان الوصول الى الأداء النموذجي مع نسبة قليلة من الأخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب اذ يصل المتعلم الى اداء سريع ودقيق وهذه احدى عالقات ائقان االمتعلم للوصول الى مرحلة الآلية في الأداء .ويذكر (الضمء 2000)" ان اساءءام االغءاية الراءعة عن الطريء الوسائل االغءيمية اساعء على االغباء الخبرة والمهارة لءا الماالءي كما انها االزاء من فعالية العملية االغءيمية ويصاء ءور الماالءم لكرا الاء اءاباء. يرى الباءء ان اساءعمال الوسائل المساعءة لاءبي هي اساعءهم على االغءاية مهاراالهم واءوءهم على الاء والرغبة والاءارة والااشوء لاءعلم المهارة. وكما ياءر (رعا ءماس ءسين سبهان 2014) " اءب ان يكون ااعريف الاطفال على الكرا والملاءب عن طريء االغءيمهم اساسيات والوءوف كل ما االعلق بالمهارة.

واءزو الباءئة هءه االغءاية بين الااءبار القبلي والبعءي إلى الاهاام باالرب العضلاا بالمسأوى الاءى االلاءم مع االءة المكانية وبءسب ماطللاا لعة كرا الاء كما ساهم االطور القءراا المءكورة سابقا باالطور هءه المهارة من ءلال زاءاة االءكم بالايعاز المناسب وزاءاة القفز العموءي من ءلال االطور القوة الانفءارية لعضلاا الرءلين والقوة الانفءارية لعضلاا الزراعين مما أءى إلى االطور االاءفاء بكرا الاء وياءر طلءة ءسين" لكي االءقق ناءا الأداء بمسأوى مهاري عال.

(طلءة ءسام االءن ، 1993، ص11)

عناصر القءرة اأاثيرا مباءرا على االءة الأداء . "كما ياشير طلءة ءسين إلى أن " هءاك عءة ماعيارا اأاثير في االءة الأداء من أهماها الإءساس بالاااا والمساءة والاأوءاء ومقاءر القوة الماطلوبة والقءرة على االءكم في العمل.

(ضياء الءياط وناوفل مءمء الءيالي ، 2001 ، ص109)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-لأعداد تمارين تنافسية لأعمار (10-12) لأنواع التصويب (من القفز العالي، والتصويب القريب من القفز للأمام والتصويب بخطوة واحدة) تأثير ايجابي في تطوير انواع التصويب
- 2-استخدام التشويق والإثارة في التمارين التنافسية اسهمت في زيادة تعلم انواع التصويب
- 3-استخدام الطابع التنافسي أسهم في تحسين انواع التصويب قيد البحث

4-2 التوصيات:

- 1-باستخدام التمارين التنافسية في تعليم مهارات التصويب من القفز عاليا، ومن خطوة ارتكاز، ومن القفز للأمام للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة بكرة اليد بأعمار 10-12 سنة
- 2-فسح المجالات العلمية لإجراء دراسات أخرى تتناول مهارات أخرى بلعبة كرة اليد ولمختلف المراحل السنية.
- 3-عمل دورات للمدربين لاستخدام الأساليب الحديثة في التعلم والتدريب وخاصة الأسلوب التنافسي

المصادر

- رعد خماس وآخرون: تأثير تمرينات خاصة باستخدام التصوير الفيديو ثلاثي الابعاد في تعلم مهارتي التمرير والارسال لكرة الطائرة، رسالة الماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- عبد الستار الضمد (2000): فسيولوجيا العمليات في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
- ابو العال احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992
- احمد عزت راجح: اصول علم النفس، ط2. القاهرة: دار المعارف، 1979.
- انتظار جمعة مبارك وآخرون: تأثير تدريب الجهد البدني وفق العتبة اللاهوائية لتجنب الإفراط في التدريب في تطوير القوة السريعة ومهارة التصويب من القفز العالي في كرة اليد، مجلة واسط للعلوم الرياضية، المجلد 13، العدد 1، 2023
- ايلين وديع فرج: خبرات في ألعاب الصغار والكبار، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1987.
- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، الكويت: سلسلة مجلية عيالم المعرفية، إصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 163، 1992.
- صباح جاسم محمد: أثر استخدام أسلوب المنافسات في تعليم بعيه المهارات الأساسية وعلاقة ذلك بالاتجاهات بكرة الرسالة. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طرابلس، 2002
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى ؛ كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001 .
- طلحة حسام الدين: الميكانيكية الحيوية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993
- عبد علي الجسماني: علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية، بغداد، مطبعة الخلود، 1984،
- علي البيك: راحة الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1994
- عماد الدين عباس ومدحت محمود: تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط1، القاهرة، 2007،
- Baraa Ismaeil Ajam, & Intidhar Jumaa Mubarak. (2023). Attentive control and its impact on learning some defensive skills of handball players. Modern Sport, 22(1), 0106. <https://doi.org/10.54702/ms.2023.22.1.0106>
- Brownie , (Technology An Instruction Media & Sons York , USA , 1980) p.132.
- Hanan Murad Marzouk, & Huda Badawi Shabib. (2023). The effect of special exercises using the optical defender device designed in the development of some physical abilities and performance composite skill of handball players. Modern Sport, 22(2), 0057. <https://doi.org/10.54702/ms.v22i2.1115>
- Owen, B and,Clark, N; Beginners outdo to scoring and caching ,pehan book ,ltd, London, 1975,p31.

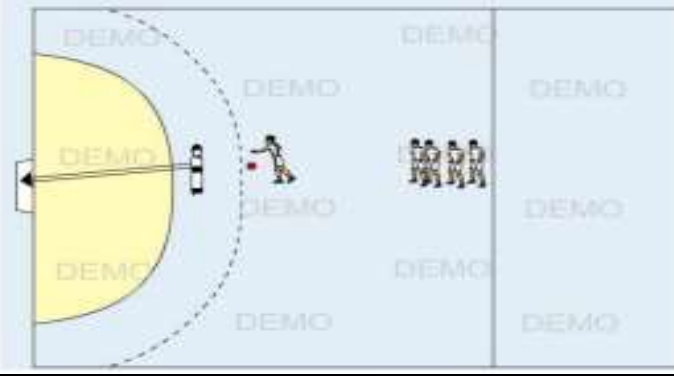
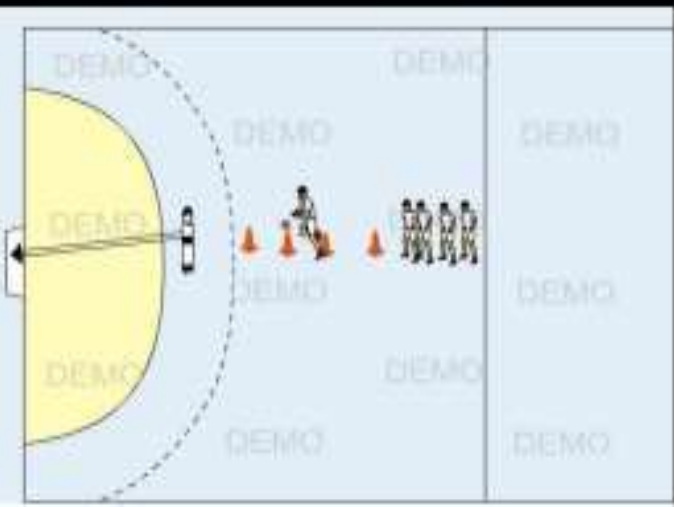
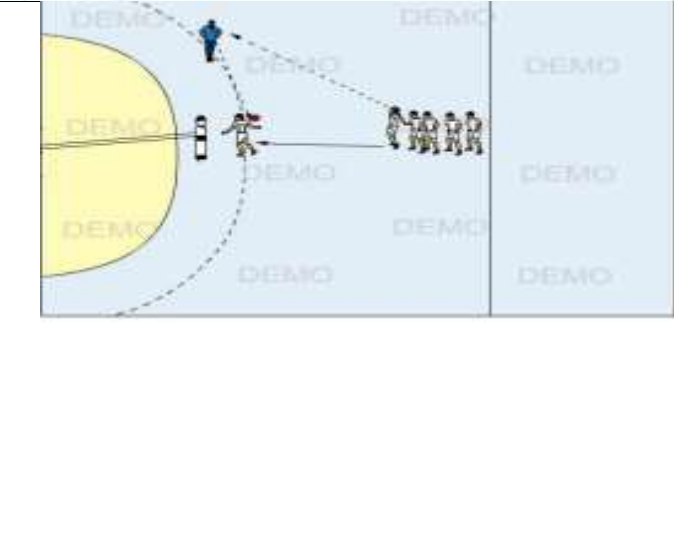
ملحق (1) السادة الخبراء والمختصين المعتمدين في البحث

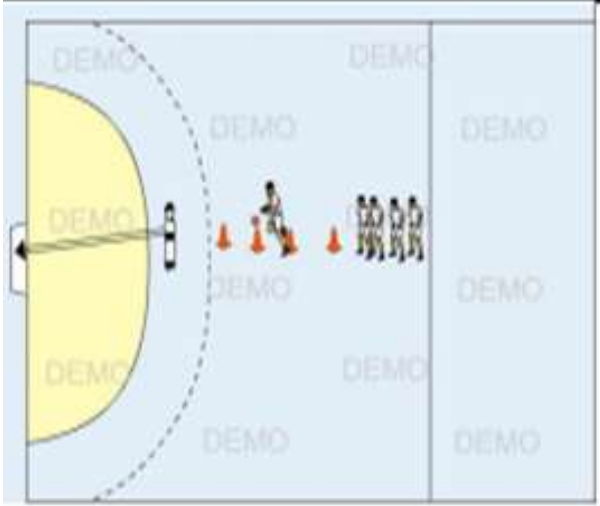
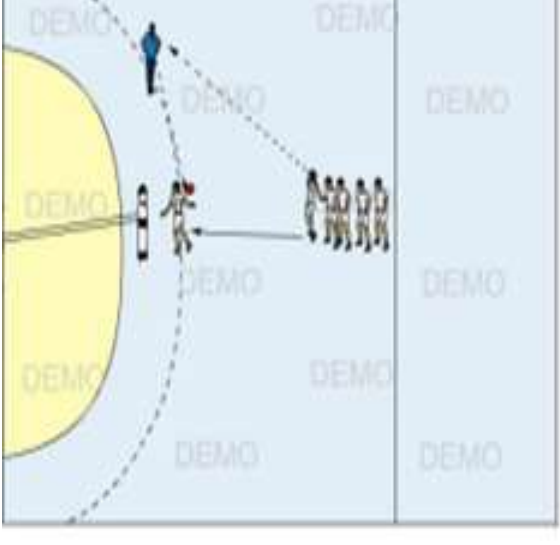
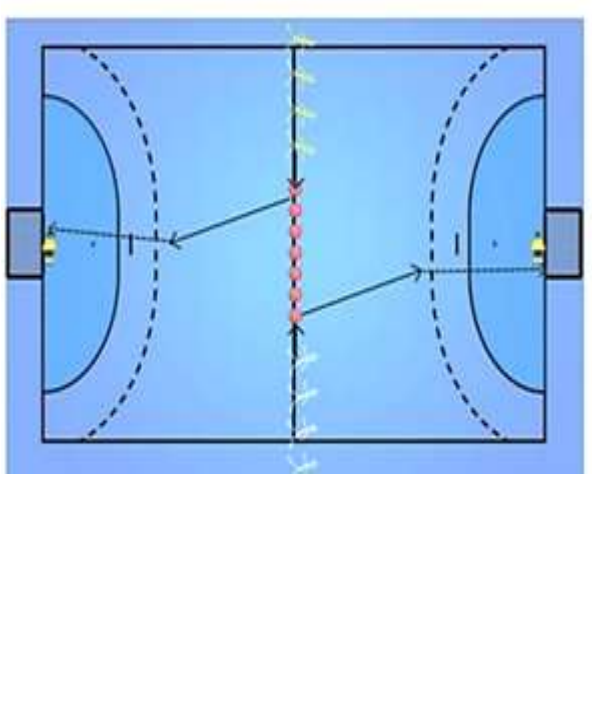
اسم الأكاديمي	اختصاصه	مكان العمل
أ.د. ليث ابراهيم	نظري علم التدريب/عملي كرة يد	متقاعد/جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
أ.د. حردان عزيز	اختبارات وقياس	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. اقبال عبد الحسين	طرائق تدريس/كره يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
أ.م.د. انتظار جمعه	علم التدريب الرياضي/كره يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
أ.د. حسام محمد	علم التدريب الرياضي/كره يد	جامعه ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
أ.م.د. نصير محمد	علم التدريب الرياضي/كره يد	جامعه ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د. سجي خالد خواص	علم التدريب الرياضي/كره يد	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
م.د. قحطان فاضل	الاختبار والقياس/كرة اليد	جامعه ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) فريق العمل المساعد

صلاح علي عبد سعدون	مدرب كرة اليد	المركز الوطني لرعاية الموهوبين في بغداد
محمد وفي ياسر	مدرب كرة اليد	المركز الوطني لرعاية الموهوبين في بغداد
قتيبة احمد حسين	مدرب كرة اليد	المركز الوطني لرعاية الموهوبين في بغداد
أ.م.د. ليذا رستم	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملحق (3) نموذج من التمارين التنافسية المعدة

		لتمرين الأول: مجموعة واحدة ولكل لاعب كرة حيث يقوم اللاعب الطبطبة في خط مستقيم ومن ثلاثة خطوات بالتصويب على منطقة 9م. كما الشكل (1)
		التمرين الثاني: مجموعة واحدة ولكل لاعب كرة حيث يقوم اللاعب الطبطبة زكزاك بين الشواخص ومن خطوة واحد او خطوتين بالتصويب على منطقة 8م. كما الشكل (2)
		التمرين الثالث: مجموعة واحدة ولكل لاعب كرة حيث يقوم اللاعب إعطاء مناولة للمدرس الذي واقف للجانب واثاء حركته يستلم الكرة من المدرس على خط 9م ومن خطوة واحد او خطوتين بالتصويب على منطقة 6م. كما الشكل (3)

	تمرين (4) مجموعة واحدة ولكل لاعب كرة حيث يقوم اللاعب الطبطبة المتعرجة بين الشواخص ومن خطوة واحد يقوم بالتصويب على المرمى شكل 4
	التمرين (5) مجموعة واحدة ولكل لاعب كرة حيث يقوم اللاعب إعطاء مناولة للمدرب الذي يقف للجانب ويتحرك يستلم الكرة من المدرب على خط 9م ومن خطوة واحد يقوم بالتصويب شكل 5
	تمرين (6) تقسيم اللاعبين الى فريقين كل فريق في جهة من الملعب، توضع كرات اليد على خط المنتصف عند الإشارة ينطلق الأول من كل مجموعة ليأخذ كرة من على خط المنتصف ويقوم بالطبطبة باتجاه مرمى المنافس ومن ثم التصويب بخطوة ارتكاز