



دور تدريبات السرعة والرشاقة في تطوير دقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد
"The Role of Speed and Agility Training in Developing High-Jump
Shooting Accuracy among Handball Players"

م.د. كرار احسان محمد عباس

Dr. Karrar Ihsan Muhammad Abbas

المديرية العامة لتربية ديالى/ متوسطة طه للبنين

General Directorate of Education in Diyala / Taha Intermediate
School for Boys

Sport-24@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية : تدريبات السرعة والرشاقة ، دقة التصويب ، القفز عاليا

Keywords: speed and agility training, shooting accuracy, high jump

ملخص البحث

الهدف من البحث الحالي اعداد تدريبات السرعة والرشاقة، التعرف على دور تدريبات السرعة والرشاقة في تطوير دقة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي كرة اليد الشباب، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مشكلة البحث وعينته، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي كرة اليد فئة الشباب في محافظة ديالى، والبالغ عددهم (45) لاعب، يمثلون نادي ديالى الرياضي وعددهم (23) لاعب، ونادي الخالص الرياضي وعددهم (22) لاعب، وبعد اجراء القرعة لاختيار عينة البحث، وقع الاختيار على نادي الخالص الرياضي وعددهم (22) تم اجراء القرعة وتم اختيار (10) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية، و(10) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة تم اختيارهم بنفس الطريقة، تم استبعاد حراس المرمى احصائيا وعددهم (2)، واختار (5) لاعبين من نادي ديالى يمثلون العينة الاستطلاعية، وبعد اجراء جميع إجراءات البحث والحصول على النتائج ومعالجتها احصائيا توصل الباحث الى اهم التوصيات: تؤثر تدريبات السرعة والرشاقة بشكل إيجابي على دقة التصويب من القفز العالي لدى لاعبي كرة اليد، وكانت اهم التوصيات: يوصى بتضمين تدريبات السرعة والرشاقة في البرامج التدريبية للاعبي كرة اليد.



Research summary

This study aimed to prepare speed and agility training programs and investigate their impact on enhancing high-jump shooting accuracy among young handball players in Diyala province. The researcher used the experimental approach with a pre-post design, involving two groups: an experimental group and a control group. The study sample consisted of 20 players from Al-Khalis Sports Club, divided into two groups of 10 players each, and 5 additional players from Diyala Sports Club were selected for the pilot study. Two goalkeepers were excluded from the study. After conducting all research procedures and obtaining results, which were statistically analyzed, the researcher concluded that speed and agility training positively affects high-jump shooting accuracy among handball players. The study recommends incorporating speed and agility training into handball training programs.

1- المقدمة:

التدريب في كرة اليد هو عملية شاملة تهدف إلى تحسين أداء اللاعبين والفريق ويتضمن التدريب في كرة اليد عدة جوانب منها التدريب البدني ويركز على تحسين اللياقة البدنية للاعبين، بما في ذلك السرعة، القوة، التحمل، والمرونة والتدريب الفني الذي يركز على تحسين المهارات الفنية للاعبين، بما في ذلك التصويب، التمرير، والاستلام وال...خ، والتدريب التكتيكي ويركز على تحسين فهم اللاعبين للخطط والاستراتيجيات الفريق، بما في ذلك الهجوم والدفاع وأيضا التدريب النفسي الذي يركز على تحسين الحالة النفسية للاعبين، بما في ذلك الثقة، التركيز، والتحفيز، وإن تدريبات السرعة هي تمارين رياضية مصممة لتحسين القدرة على الحركة بسرعة وفعالية وتهدف هذه التدريبات إلى تحسين سرعة الاستجابة، سرعة الحركة، وسرعة التكرار، إذا يرى (خريبط، 2014، 214) بأن السرعة " هي القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات في أقصر وقت ممكن، وهي عنصر أساسي في العديد من الرياضات بما في ذلك كرة اليد"، ويرى (Wein, 2015, 23) " السرعة هي مقياس لمدى سرعة تحرك الجسم أو اللاعب في مسافة معينة في الرياضيات، وتعرف السرعة بأنها المسافة المقطوعة في وحدة الزمن"، ولتدريبات السرعة فوائد عديدة عبر عنها (ذنون والحو، 2013، 97) " تؤدي تدريبات السرعة الى تحسين الرياضيين في مختلف الرياضات وتقليل خطر الإصابة عن طريق تحسين القدرة على الاستجابة



بسرعة وتحسن تدريبات السرعة من اللياقة البدنية العامة"، اما الرشاقة هي القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وفعالية، والتحرك بسرعة وبدقة في مختلف الاتجاهات. وهي عنصر أساسي في العديد من الرياضات، بما في ذلك كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، ويرى (جاسم، 2010، 78) " القدرة على التوافق الجيد للحركات وتعني القدرة على تنسيق وتسلسل الحركات بدقة وسرعة، سواء كانت هذه الحركات تشمل الجسم كله أو جزءاً معيناً منه وتتطلب هذه القدرة تناعماً وتسلسلاً دقيقاً للعضلات العاملة، وفقاً لمتطلبات الحركة المحددة"، ويعرفها (Herman, engler, 2015, 51) بأنها " القدرة على التوافق الحركي الجيد تعني القدرة على أداء الحركات بدقة وسرعة، مع تنسيق وتسلسل دقيق للعضلات العاملة، لتحقيق الأداء الأمثل للحركة المطلوبة"، تعد كرة اليد رياضة جماعية تلعب بين فريقين، يتألف كل فريق من 7 لاعبين، بما في ذلك حارس المرمى، الهدف من اللعبة هو تسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس عن طريق رمي الكرة باليدين وتتميز كرة اليد بالسرعة والحركة الديناميكية، حيث يتطلب اللعب فيها مزيجاً من القوة، السرعة، والمهارة الفنية، وتعتبر مهارة التصويب من أهم مهارات كرة اليد لأنها تعتبر التتويج النهائي لعملية الهجوم، وهذا ما جاء به (حميد، 2019، 38) بان " دقة التصويب هي واحدة من أهم المهارات في كرة اليد، حيث تعتمد على قدرة اللاعب على تسديد الكرة بدقة وسرعة في المرمى. تتطلب دقة التصويب مزيجاً من القوة، السرعة، والتحكم في الكرة"، ويرى الباحث بان " التصويب في كرة اليد هو عملية متكاملة تتضمن رمي الكرة بدقة وسرعة نحو المرمى، باستخدام التقنيات والمهارات الفنية المناسبة، بهدف تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز للفريق"، ومن هنا جاءت أهمية البحث في تحسين أداء اللاعبين في كرة اليد خاصة في مجال التصويب من القفز عالياً وتطوير برامج تدريب فعالة لتحسين السرعة والرشاقة ودقة التصويب ويساهم البحث في تقليل خطر الإصابة لدى اللاعبين من خلال تحسين تقنيات القفز والتصويب ويعزز الفهم العلمي للعلاقة بين السرعة والرشاقة ودقة التصويب في كرة اليد.

اما مشكلة البحث يعاني العديد من لاعبي كرة اليد من صعوبة في التصويب بدقة من القفز عالياً، مما يؤثر على أدائهم في المباريات، على الرغم من أهمية السرعة والرشاقة



في كرة اليد، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول دور تدريبات السرعة والرشاقة في تطوير دقة التصويب من القفز عالياً، وهنا يمكن السؤال البحثي ما هو تأثير تدريبات السرعة والرشاقة على دقة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي كرة اليد؟

وكان هدفاً للبحث هي اعداد تدريبات خاصة بالسرعة والرشاقة، التعرف على تأثير تدريبات السرعة والرشاقة في تطوير دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للشباب.

أما فرضا البحث فهي توجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعتين في متغير البحث، وأيضاً توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

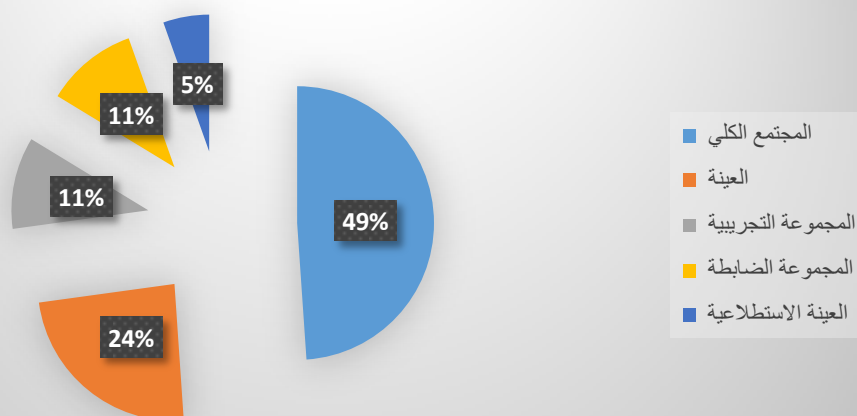
ومجالات البحث، فالمجال البشري تمثل بلاعبي نادي الخالص الرياضي للموسم الرياضي 2024-2025 بكرة اليد – فئة الشباب، أما المجال الزمني من الى، والمجال المكاني كان في ساحة نادي الخالص الرياضي الخاصة بكرة اليد.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: المنهج التجريبي هو الأفضل والأكثر ملاءمة لهذه الدراسة، حيث يسمح بقياس تأثير المتغير المستقل (تدريبات السرعة والرشاقة) على المتغير التابع (دقة التصويب من القفز عالياً)، تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة يسمح بمقارنة النتائج بين المجموعتين.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي كرة اليد فئة الشباب في محافظة ديالى، والبالغ عددهم (45) لاعب، يمثلون نادي ديالى الرياضي وعددهم (23) لاعب، ونادي الخالص الرياضي وعددهم (22) لاعب، وبعد اجراء القرعة لاختيار عينة البحث، وقع الاختيار على نادي الخالص الرياضي وعددهم (22) تم اجراء القرعة وتم اختيار (10) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية، و(10) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة تم اختيارهم بنفس الطريقة، تم استبعاد حراس المرمى احصائياً وعددهم (2)، واختار (5) لاعبين من نادي ديالى يمثلون العينة الاستطلاعية، كما موضح في الشكل (1).

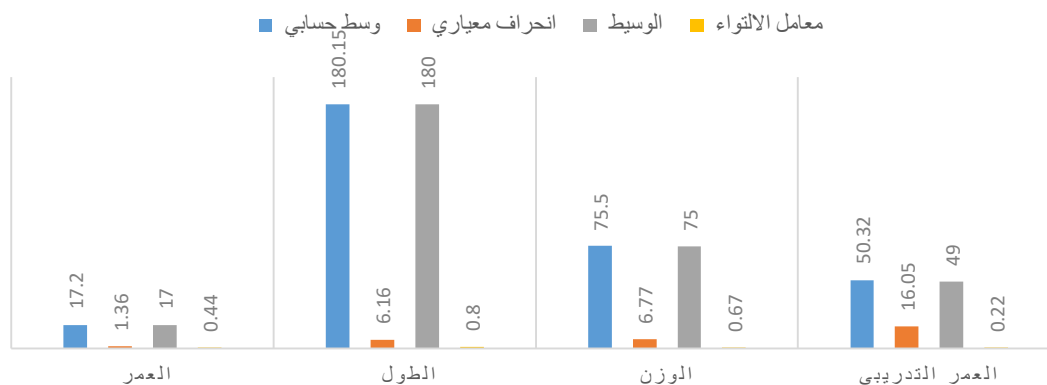
المجتمع وعينة البحث



الشكل (1) يوضح المجتمع وعينة البحث

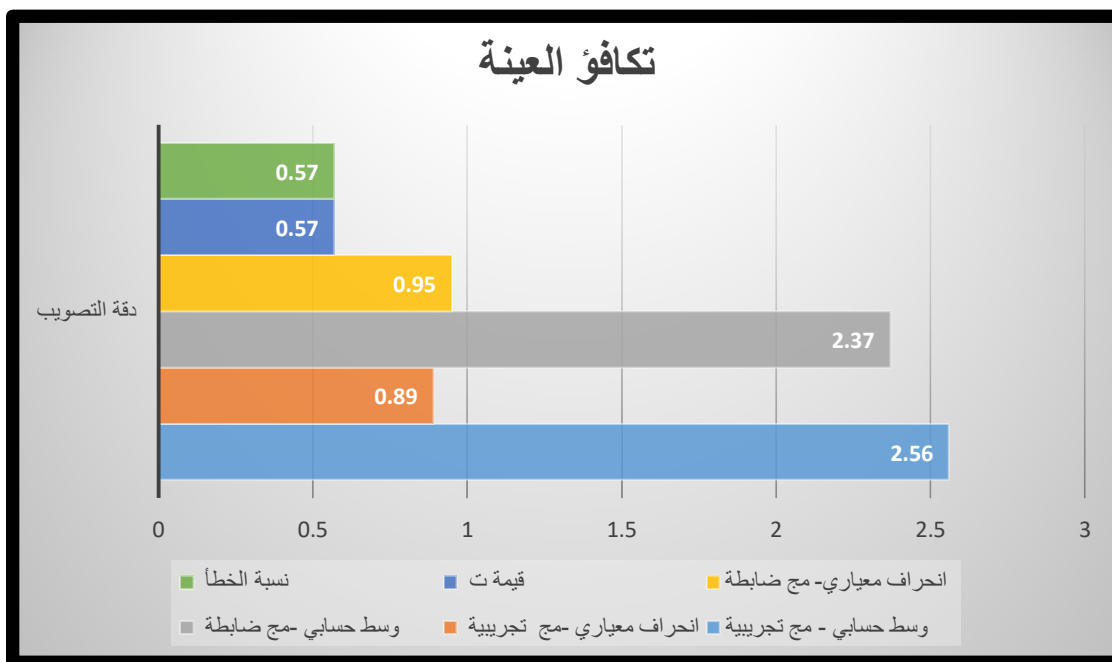
1-2-2 تجانس العينة:

تجانس العينة في العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي



الشكل (2) يوضح تجانس العينة

2-2-2 تكافؤ العينة:



الشكل (3) يوضح تكافؤ العينة في متغير البحث

3-2 وسائل جمع المعلومات والجهزة والادوات.

3-3-1 وسائل جمع المعلومات.

❖ المصادر العربية والأجنبية.

❖ شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

❖ استمارة تفريغ البيانات.

3-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة.

❖ حاسبة لابتوب عدد (1).

❖ حاسبة الكترونية يدوية عدد (1).

❖ كاميرة تصوير عدد (1).

❖ شواخص تدريبية.

❖ كرات يد قانونية عدد (10).

❖ ملعب كرة يد قانوني.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اعداد تدريبات خاصة بالسرعة والرشاقة:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع المتخصصة في تدريب كرة اليد، وبالاستفادة من خبرة الباحث السابقة كلاعب كرة يد، تم إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة التي تبلغ 10 تمارين. تم تصميم هذه التمرينات لتكون متنوعة ومثيرة، مع ضمان جو تنافسي وتركيز على التدرج السلس في التنفيذ. وقد تم إعداد هذه التمرينات وفقاً لمتطلبات البحث الحالي.

2-4-2 الاختبار المستخدم في البحث:

اختبار دقة التصويب: التصويب على هدف محدد بمربعات (50×50) سم، (عبد الحميد وحسين، 2002، 76-77).

اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب .

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب .

الأدوات المستخدمة: (6)كرات يد ، (4) مربعات لدقة التصويب تعلق على زوايا المرمى الاربعة وتكون مربعة الشكل ضلعها (50×50) سم .

يتم تنفيذ التصويب من مسافة 7 أمتار عن خط المرمى، حيث يتم تحديد الزوايا العليا والسفلى للمرمى بمربعات ذات أبعاد 50×50 سم. يقوم اللاعب بالوقوف على بعد قليل من خط الـ 9 أمتار، وعند سماع الإشارة، يقوم بأخذ خطوات الاقتراب والتصويب بالقفز عاليًا.

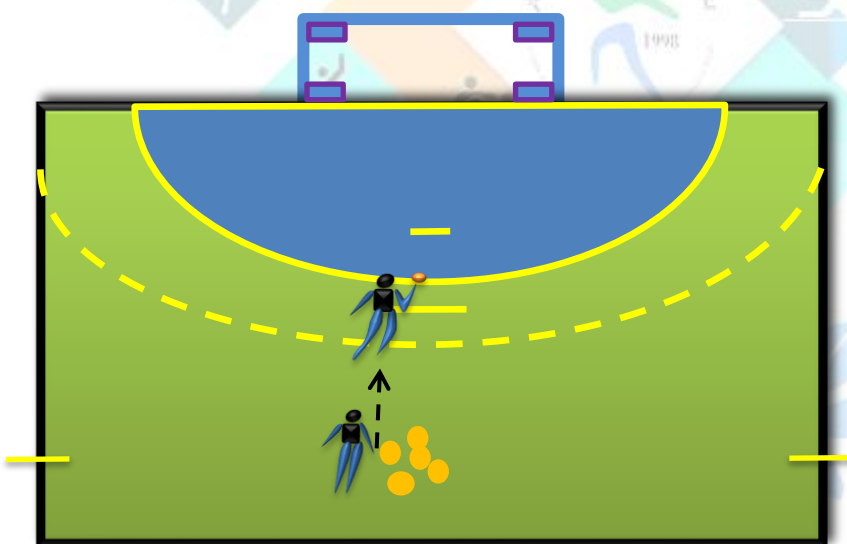
-المربعات العليا: يقوم اللاعب بتنفيذ ثلاث تصويبات على المربعات العليا، مع حرية اختيار الزاوية والطريقة.

- المربعات السفلى: يقوم اللاعب بتنفيذ ثلاثة تصويبات على المربعات السفلى، مع حرية اختيار الزاوية والطريقة

الشروط :

1.التصويب بالقفز عاليًا: يجب أن يتم التصويب بالقفز عاليًا في الهواء .

2. عدم لمس خط الارتقاء: يجب ألا تلمس قدم اللاعب خط الارتقاء أثناء القفز.
3. مراعاة الشروط القانونية للارتقاء: يجب على اللاعب الالتزام بالشروط القانونية للارتقاء في كرة اليد.
- 4- أي مخالفة للشروط السابقة تؤدي إلى إلغاء التصويب، ولا يتم احتساب النقاط.
طريقة التسجيل:
1. مرور الكرة داخل المربع: تعد الكرة هدفاً إذا مرت بكامل محيطها داخل المربع المحدد للتصويب.
2. ارتطام الكرة بأحد أضلاع المربع: تعد الكرة هدفاً إذا ارتطمت بأحد أضلاع المربع المحدد للتصويب.
3. تسجيل الأهداف: يتم تسجيل عدد الأهداف التي يحرزها اللاعب بدقة.



الشكل (4) اختبار دقة التصويب

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو الوقوف على السلبيات وتحديد المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبار وتحديد الجوانب



الإيجابية والفعالية في الاختبار واتخاذ الإجراءات اللازمة لتفادي السلبيات والمشاكل التي تم تحديدها خلال التجربة الاستطلاعية، قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2025/4/5 على (5) لاعبين من نادي ديالى بكرة اليد للشباب، التجربة الاستطلاعية مهمة لضمان نجاح الاختبار وتحقيق نتائج دقيقة وموثوقة.

2-4-4 الاختبار القبلي:

في يوم الثلاثاء الموافق 2025/4/8، تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التجريبية على ساحة نادي الخالص الرياضي. وقد أشرف الباحث على تنفيذ الاختبارات، التي قام بها المدرب ومساعديه، مع التركيز على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات.

2-4-5 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من إجراءات البحث، تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية، حيث تم تطبيق تدريبات السرعة والرشاقة على عينة البحث وفقاً للخطة التالية:

1- عدد الوحدات التدريبية: 18 وحدة تدريبية.

2- تواتر الوحدات التدريبية: ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (سبت، الثلاثاء، جمعة).

3- مدة التجربة: 6 أسابيع.

4- تنفيذ التمرينات: تم تطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، حيث تم تنفيذ 3 تمرينات في كل وحدة تدريبية.

الغرض من التجربة الرئيسية هو قياس تأثير تدريبات السرعة والرشاقة على عينة البحث، و تحديد مدى فعالية هذه التدريبات في تحسين الأداء الرياضي.

2-4-6 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ منهج تدريبات السرعة والرشاقة، تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2025/5/27 في ساحة نادي الخالص الرياضي، مع الحرص على توفير نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، لضمان دقة ومصادقية النتائج.

2-4-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) التي أعانته لتحقيق فروض الدراسة.

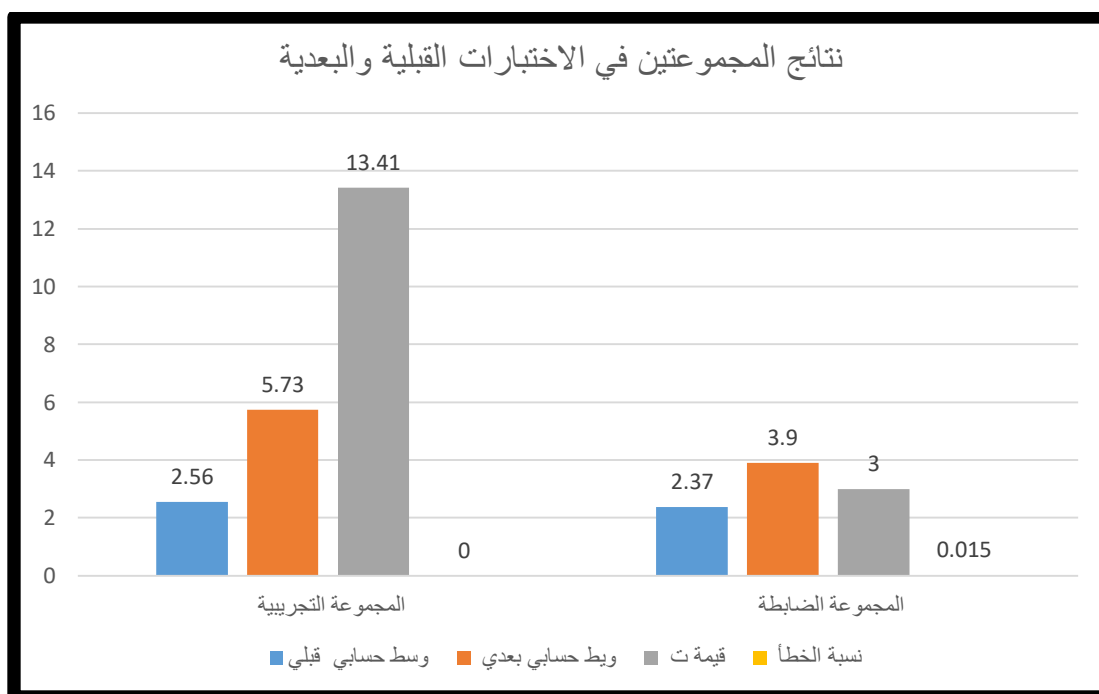
3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (1)

الوسائل الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعات	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ
				س-	ع±	س-	ع±		
1	المجموعة التجريبية	دقة التصويب	درجة	2.56	0.527	5.73	0.527	13.416	0.000
2	المجموعة الضابطة	دقة التصويب	درجة	2.37	0.516	3.90	0.737	3.000	0.015



الشكل (5) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين:

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (1) والشكل (5)، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية. يعتقد الباحث أن هذه الفروق تعزى إلى تأثير تدريبات السرعة والرشاقة التي أعدها الباحث وفق الأسس العلمية، إذ تلعب تدريبات السرعة والرشاقة دوراً مهماً في تطوير دقة التصويب من القفز عاليًا لدى لاعبي كرة اليد، وهذا ما أكدته (Seiller, 2004: 8) "تساهم تدريبات السرعة والرشاقة في تحسين قدرة اللاعبين على القفز عاليًا وزيادة دقة التصويب، مما يعزز من فرصهم في تسجيل الأهداف، كما أن هذه التدريبات تساعد على تحسين القدرة على التحرك بسرعة والاستجابة للتغيرات في الملعب، مما يزيد من فعالية اللاعبين في المباريات"، ويرى (وتوت وعبد العزيز، 2012، 13) بأن "هذه التدريبات تساعد على تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين، مما يؤدي إلى أداء أفضل في المباريات وتساهم في تحسين اللياقة البدنية العامة للاعبين، مما يقلل من خطر الإصابة. وتعمل على تطوير المهارات الفنية للاعبين، مثل القدرة على التحكم في الكرة

والتصويب بدقة"، بالإضافة إلى ذلك يرى (علي وامين، 2017، 50) "بأن تدريبات السرعة والرشاقة تمكن اللاعبين اتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة في الملعب والتكيف مع المواقف المختلفة في الملعب والاستجابة للتحديات وتساهم هذه التدريبات في تحسين التواصل والتعاون بين اللاعبين"، تعد تدريبات السرعة والرشاقة أساسية لأنها تساهم في بناء المستوى الرياضي بشكل مباشر وتؤثر إيجاباً على الأداء العقلي والمهاري والخططي للاعبين، كما أنها تعتبر وسيلة فعالة ذات متطلبات متعددة للجسم البدنية والمهارية وتلعب هذه التمرينات دوراً مهماً في التحضير لمختلف الألعاب الرياضية، وتكون أكثر فعالية عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات.

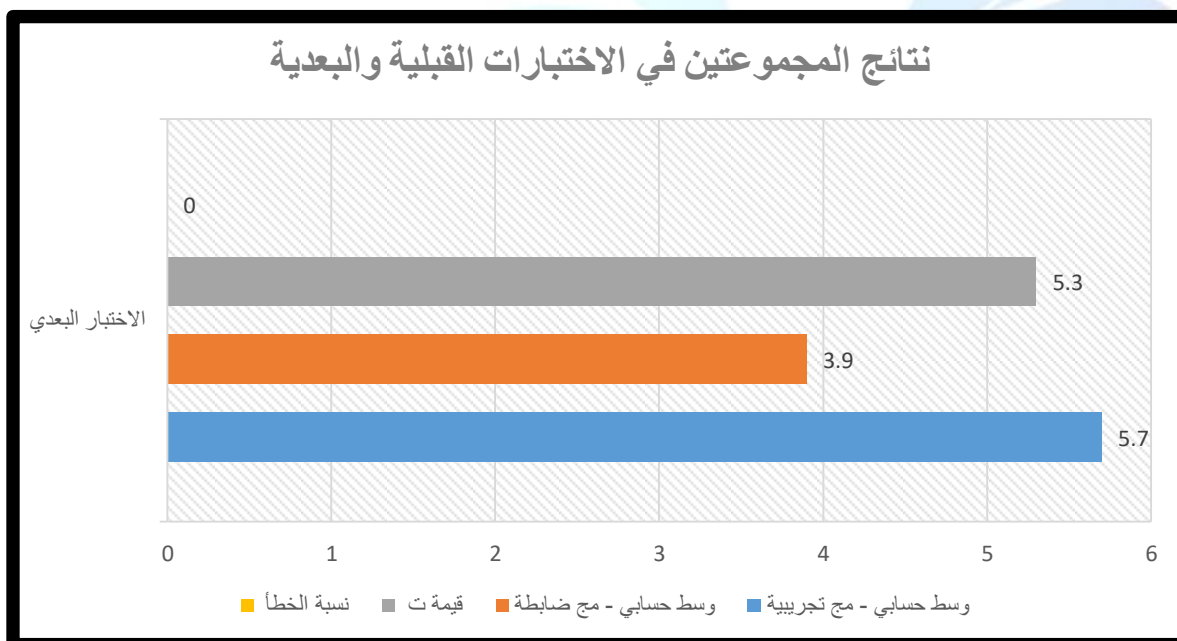
3-2 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين:

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
دقة التصويب	درجة	5.70	0.527	3.90	0.737	5.30	0.000	معنوي

الشكل (6) يوضح نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة



3-2-1 مناقشة النتائج:

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، حيث أظهرت المجموعة التجريبية أداءً أفضل في دقة التصويب من القفز عاليًا، تعزى الأفضلية للمجموعة التجريبية إلى تأثير تدريبات السرعة والرشاقة التي تم تطبيقها، والتي ساهمت في تحسين القدرة على القفز والتحكم في الجسم والكرة، كما أن هذه التدريبات قد عززت من الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة والدقيقة، وهذا ما تم تأكيده من قبل (الشناق، 2012، 281) "بأن تدريبات السرعة والرشاقة له تأثيرات طويلة المدى على أداء لاعبي كرة اليد، حيث يمكن أن تساهم في تحسين الأداء العام للفريق في المباريات و تقليل خطر الإصابة من خلال تعزيز القوة العضلية والقدرة على التحمل و تطوير مهارات اللاعبين وزيادة قدرتهم على التكيف مع المواقف المختلفة في الملعب"، كما ان التدريبات التي تم تطبيقها في الوحدات التدريبية كان تهدف إلى تعزيز الرشاقة ، حيث يمكن للاعبين التحرك بسرعة ومرونة أكبر، كلما زادت الرشاقة زادت القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة في الملعب وتحقيق أداء أفضل، هذا يعني أن اللاعبين يمكنهم تحقيق أداء أفضل في الملعب من خلال زيادة رشاقتهم وسرعتهم في الاستجابة للتحديات، وهذا ما أكدته (BenBuckley ، 2013 ، 24) (التدريب المنظم والمبرمج الذي يتضمن استخدام أنواع الشدة المقننة والراحة المثلى بين التكرارات يساهم في تطوير الإنجاز الرياضي. عندما يتم التغلب على مقاومة معينة بأقصى سرعة أو في أقصر وقت ممكن، فإن ذلك يعزز القوة الانفجارية. ومع تكرار هذه العملية، تزداد فاعلية القوة المميزة بالسرعة، والتي تعتبر مزيجًا من القوى الانفجارية المتعددة. هذا النوع من التدريب يساعد اللاعبين على تحقيق أداء أفضل في الملعب)، وأخيرًا يمكن القول إن تدريبات السرعة والرشاقة كانت لها تأثيرات إيجابية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد، خاصة فيما يتعلق بدقة التصويب من القفز عاليًا، مما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، وكان لها الأفضلية في تطور عناصرها.



4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها، يمكن القول إن تدريبات السرعة والرشاقة كانت لها تأثيرات إيجابية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد، خاصة فيما يتعلق بدقة التصويب من القفز عاليًا. هذه التدريبات ساهمت في تحسين القدرات البدنية والمهارية للاعبين، مما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، يمكن أن تكون هذه النتائج مرجعًا هامًا للمدربين واللاعبين في تطوير برامجهم التدريبية وتحسين أدائهم الرياضي، مما يساهم في تحقيق نتائج أفضل في المستقبل.



3rd IPSSD-CONFERENCE

المصادر:

- ✓ حمدي أحمد السيد وتوت وأحمد محمد عبد العزيز ؛ التمرينات البدنية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى 2012.
- ✓ ريسان خريبط ؛ المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجية الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2014 .
- ✓ عبد السلام محمد الشناق ؛رياضات الالعب الجماعية ، ط1:(القاهرة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،2012) .
- ✓ فرحات سيد علي و محمد امين؛ دور التدريب في تنمية التفكير الخططي في تحسين الاداء الرياضي للاعبي كرة اليد: (مذكرات الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القاهرة، 2017).
- ✓ كمال عبد الحميد -محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة الجزء الثاني، ط . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002) .
- ✓ ليث ابراهيم جاسم ؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية : ديالى ، جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2010.
- ✓ معتز يونس ذنون و ريان عبد الرزاق الحو ؛ اساسيات التدريب الرياضي :الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، 2013 .
- ✓ نزار ناظم حميد؛ اثر تمرينات خاصة وفق الرؤية البصرية في تطوير بعض القدرات البصرية والمهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد للشباب (اطروحة دكتوراه، جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2019).
- ✓ Barry. Seiller; Visual Skills and Volleyball: (Visual Performance Center, Georgia Tech Athletic Association, Visual Fitnitude, Oct,29,2004),p8.
- ✓ Ben Buckley ; Recent trends in the science of training (NJ. USA . 2013) , p24
- ✓ Horst Wein ؛Developing Youth Handball Plavers: London,Ellis Harwood ، 2015, p23.
- ✓ Vic Herman & Rainer engler : Musele strength and handball skills (Uk ,Ltd, London,2015) ,P51.