

## استخدام الجمل الحركية المركبة الخاصة في تطوير سرعة بعض المهارات الحركية ودقة وسرعة الكرة المصوبة نحو المرمى في كرة اليد أ . م . د . عبد الجبار شنين علوه الجنابي

١ - المقدمة :

١ / أهمية البحث والحاجة الية

أن استخدام الأجهزة العلمية الحديثة في المجال الرياضي وفر الكثير من الوقت والجهد للإجابة عن كثير من الاسئلة المتعلقة في الحركة الرياضية من مرحلة التعلم حتى الانجاز العالي ، ويعمل الباحثون على استخدام اجهزة القياس الحديثه والحاسوب والكامرات الرقمية والبرامج التقنية والقوانين الاحصائية الدقيقة وقوانين الفيزياء والرياضيات للحصول على أدق البيانات لاستفادة منها في تطوير الاداء الرياضي للوصول الى افضل أنجاز ممكن وكرة اليد واحدة من الالعاب الفرقية التي شملتها الدراسات والبحوث الجدية ، وبذلك بان التطور السريع على المستوى الاسيوي والعربي والدولي ، والتدريب في هذه اللعبة ، يعني بناء فردي و جماعي ، فاللاعب الذي يمتلك القدرات المهارية و البدنية ، يتمكن من وضع تلك القدرات في اللعب على المستوى الفردي والجماعي لمصلحة فريقه، كما تمكنة من منع خصمة من تحقيق استراتيجياتة في حدود القانون .

"ولعبة كرة اليد لها صفات تتميز بها عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى ، اذ يحتدم الصراع المباشر بين اللاعبين من اجل الاستحواذ على الكرة وايصالها الى هدف الخصم واختراق دفاعاته والتصويب بأسرع ما يمكن ، وهذا يحتاج الى مواصفات بدنية ومهارية خاصة ، وقد ذهب (عصام عبد الخالق) واعتبر لعبة كرة اليد من العاب القوة ، رغم كونها ، تدخل ضمن الالعاب الفرقية" (١) و تعد التمرينات اسلوباً رئيساً لتطوير وتنمية حالة تدريب اللاعبين ، من الناحية البدنية والمهارية ، ويحتاج لاعبو كرة اليد المبتدئين ، للوصول إلى مستوى جيد للاداء المهاري والبدني لانواع متعددة من التمرينات ، لتأمين البناء الجسمي الأساسي العام من جهة والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري ويتم اختيار التمارين تبعاً للمرحلة العمرية والجنس والمستوى التدريبي . وأختيار نوع التمارين المستخدمة من العوامل الاساسية لتطوير الحالة لمهارية والخطية التي تضمن التقدم السريع للمستوى في لعبة كرة اليد.والجمل الحركية الخاصة واحدة من الوسائل التدريبية المهمة ، التي اثبتت فاعليتها في تطوير الحالية البدنية والمهارية في الالعاب المنظمة ، ككرة القدم والسلة والكرة الطائرة . ويجب ان نذكر "أن التقدم الذي يحرزة الرياضي في احدى انواع الرياضة يعتمد على أمور كثيرة تسبقه ، وهذا يعني لايمكن الاتيان بمستوى عال من دون رفع قابلية اعضاء الجسم الداخلية كالقلب والرتئين واجهاز الحركي". (٢)

وفي بحثنا هذا نحاول معرفة أهمية وأثرتك التمارين والاستفادة منها في تطور الحالة البدنية والمهارية لطالبات التربية الرياضية بشكل عام وطالبات قسم التربية الرياضية / كلية البنات في جامعة الكوفة بشكل خاص من خلال الساعات المقررة للدرس ،ومن اهمية هذه الدراسة جاءت أهمية البحث والحاجة الية .

١ - عصام عبد الخالق ؛ التدريب الريلضي ط ٩ : الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٩ ، ص ١٣٩ .

2 -Theoro and praxis der Korperkultur . sonderheft 1968 . s -4

### ١ / ٢ مشكلة البحث

نتيجة لدراسة ميدانية قام بها ألباحث على طالبات المرحلة الثالثة والرابعة لقسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة ظهر للباحث عدة مشكلات منها ضعف الأداء المهاري في لعبة كرة اليد، وبشكل لا يمكن المتخرجات من قسم التربية الرياضية من تعليم مادة كرة اليد و تطويرها على المستوى المدرسي مستقبلا ، وبذلك اختار الباحث احد المشاكل المهمة ، وهي ضعف القابلية المهارية والبدنية لدى طالبات القسم ومعالجتها عن طريق استخدام برنامج تدريبي يستخدم الجمل الحركية الخاصة بكرة اليد كوسيلة لتطوير سرعة اداء المهارات الخاصة بكرة اليد ودقة التصويب في هذه اللعبة والتي اثبتت ألدراست جدواها في تطوير القابلية البدنية والمهارية في العاب اخرى ، وأختصار الوقت والوصول الى مستوى اكثر فاعلية في الاداء ومعرفة اثرها في حل احد المشكلات المهمة ،على ان تحل المشكلات الاخرى في بحوث الاخرى .

### ١ / ٣ أهداف البحث

- ١ - التعرف على فاعلية الجمل الحركية الخاصة على تطور سرعة اداء المهارات الحركية ونسبة التطور في اداء كل مهارة قيد الدراسة في لعبة كرة اليد .
- ٢ - التعرف على اثر الجمل الحركية الخاصة على تطور دقة التصويب من الثبات ومن القفز عاليا في كرة اليد وسرعة الكرة المصوبة على المرمى .

### ١ / ٤ فرضية البحث .

ان استخدام الجمل الحركية الخاصة له اثر ايجابي على تطور سرعة الاداء المهاري وسرعة ودقة الكرة المصوبة على المرمى بالقفز و الثبات في كرة اليد .

### ١ / ٥ مجالات البحث .

- المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية / قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة .
- المجال الزمني : ٢٥ / ١١ / ٢٠٠٦ - ٢٤ / ٥ / ٢٠٠٧
- المجال المكاني : ملعب كرة اليد / كلية البنات / قسم التربية الرياضية

### ٢ - الدراسات السابقة و المشابهة :

#### ١/٢ التمرينات الرياضية

ان التمرين الرياضي بشكل عام هو حركة او عدة حركات لها مدى وتوقيت معين ، ويجب ان تتحقق اهدافا ، اذا تم أدائها وفق اسس علمية . وتعرف التمرينات الرياضية " هي مجموعة من الحركات ، تؤدي من اوضاع معينة تهدف الى بناء القدرات الجسمية و الحركية المختلفة للوصول بالرياضي الى اعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي في اللعبة الممارسة " .(١)

وتقسم التمارين الرياضية وفقا لأغراضها أو تأثيرها .

- التمارين الرياضية وفقا لأغراضها :

١- تمارينات أساسية عامة.

٢- تمارينات خاصة .

٣- تمارينات المستويات .

يتميز القسم الاول من التمارينات بميزة الاعداد العام وبناء استطاعة المتدرب لاداء التمارينات بصورة صحيحة وباقل جهد ممكن. ويعمل النوع الثاني من التمارينات الى أعداد اللاعب وتنمية مستواة في نوع اللعبة أو الفعالية الذي يتخصص فيها ، " وهي تمارينات خاصة تؤدي في مواقف اللعب طبقاً لشروط وقانون اللعبة " (٢) ، كما أنها وسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الأعداد أو السباقات . وان تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً إلى وسائل التدريب الأخرى ، فهي تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره .

، والنوع الثالث من التمارينات تتميز بانها تمارينات ذا مستوى عالي تتدخل في تعقيدات التكنيك والتكتيك تحت مختلف الظروف .

ويرى مختصون اخرون ان التمارينات تقسم أستنادا الى تأثيرها ، كتمرينات قوة ، سرعة ، تحمل ، مرونة ، رشاقة ، ارتقاء . (٣) وتودي كل التمارين اما بشكل بسيط او مركب ، مع أجهزة أو ادوات او بدونها ، و بشكل فردي او جماعي .

وفي هذا البحث ، سنتناول النوع الثاني من التمارينات (التمارين الخاصة) .

---

١- محمد جليل عبد القادر؛ التربية الرياضية لحديثة : بيروت ، دار الجيل ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠ .

٢- المصدر نفسة : ص ٤٣

٣- المصدر نفسة : ص ٤٣

## ٢/٢ التمارين الخاصة في كرة اليد

هي التمرينات التي تتشابه في تكوينها ومتطلباتها وكذلك اتجاه العمل فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة وتهدف إلى .

أ - تطوير القابلية الجسمية والحركية .

ب - أتقان الأداء الحركي لمهارات ووتساعد في تنفيذ خطط اللعبة .

وبذلك نكون التمرينات الخاصة تخدم بطريقه مباشرة بناء المستوى العالي في اللعبة ولذلك ، تعتبر احد الادوات الرئيسية للمستوى الرياضي في كرة اليد.

## ١/٢/٢ أهمية التمارين الخاصة : (١)

١- يمكن ممارستها مع المستويات المختلفة للمتدرب بعد اختيار التمرين الذي يناسب المستوى المهاري الذي يبلغه المتدرب .

٢- تعد جزءاً أساسياً في أعداد الرياضيين للموسم الرياضي وللانشطة المختلة على الرغم من اختلاف مستوياتهم مهاريه.

٣- أن التمارين الخاصة لاتحتاج إلى موهبة أو استعداد قبل البدء بمزاولتها مما جعلها مناسبة لجميع المستويات .

٤- إضافة إلى تطور أصفات ألدنيه والمهارية فهي تساعد على تنمية الصفات النفسية والاجتماعية والعقلية .

## ٢/٢/٢ ألتمارين المركبة

وهي تلك التمرينات التي تتكون (تتركب) من عدة حركات او مهارات اساسية ،تعلمها اللاعبون تترابط لتكون جمل حركية تشابه الى حد كبير ما يحدث في الفعالية او اللعبة وتعمل على تطوير اللاعب وتقدمة ، ذلك للاسباب التالية (٢)

- انها تشابه واجابات اللاعب في اللعب الحقيقي .
- اختصار وقت التدريب ،أذ يمكن اعطاء اكثر من مهارة في جملة حركية واحدة
- تطور اللياقة البنية الخاصة والمبادئ الاساسية والاسس الخططية للعبة عند اللاعب.

(١) ضياء الخياط و عبد الكريم قاسم غزال ؛ كرة يد : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ص ٢٧٨  
(٢) سامي الصفار وأخرون ؛ كرة القدم ، ج ٢ ، ط ٢ : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٧٥ ، ص ٧٦ .

### ٣/٢/٢ التمرينات المركبة الخاصة بكرة اليد.

من المعروف أن هناك مجموعة من التمرينات المركبة بكرة اليد وتؤدي باستخدام الكرة او بدونها ، و التي تعبر عن فنون المناولات والاستلام والطبطة والتصويب بأنواعه المختلفة و التي تعد الأساس لجميع الفنون المتنوعة للعبة ويجب التعرف جيداً على المسار الحركي لها حتى يتمكن اللاعب من تجنب الأخطاء التي يتعرض لها اللاعب و التي يصعب أصلحها فيما بعد ، ومن الامثلة للتمرين المركبة الخاصة والتي يكون تركيبها جملة حركية تشابة في ادائها الحركي ما يحدث خلال اللعب القاتوني .

- المنولة والاستلام والطبطة بالكرة ثم التصويب من الارتكاز من مستويات مختلفة .
  - المناولة والاستلام-الطبطة بالكرة - التصويب من مناطق متعددة بكافة انواع التصويب الممكنة .
  - المناولة والاستلام والطبطة المتعرجة - المناولة القصيرة - الاستلام والتصويب بالقفز .
  - المناولة الطويلة من حارس المرمى الى منتصف الملعب الاستلام من قبل اللاعب المتقدم الطبطة باتجاه هدف الخصم - التصويب بأنواعه .
  - التصويب بأنواعه من اللعب الجماعي ٢-٢ ، ٣-٤ ، ٤-٤
- \* تحدد مسافات اجراء التمرين وسرعة الاداء وفقا لقابلية المتدرب ، وتزداد السرعة ومسافة تنفيذ التمارين تدريجيا وبالتقدم في الوحدات التدريبية ، استنادا للمستوى والجنس.

### ٣/٢ التصويب بكرة اليد.

التصويب واحد من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد، إذ إن جميع المهارات كالتمرير والاستلام والمحاوره والخداع تؤدي في النهاية إلى التسهيل لاحد لاعبي الفريق للتصويب بشكل جيد ودقيق على المرمى بطريقة قانونية (١) وبما أن الهدف الاساسي لجميع الفرق ولكافة المستويات التي تلعب كرة اليد هو وإحراز أكبر عدد من الأهداف. لذلك فإن نجاح مهارة التصويب يعتمد على عدة عوامل منها :

- ١ المسافة : كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على سرعة دقة التصويب .
- ٢ التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزاوية و المنطقة الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها .
- ٣ السرعة : يكون التصويب اكثر نجاحا كلما كان الأعداد سريعاً ومناسباً خاصة بعد أن يتم استغلال ثغرات الفريق الخصم. (٢).

١ - ماهر صالح ؛ كرة اليد الحديثة ط١: الكويت، مطابع دار السياحة ، ١٩٧١ ، ص ٧٦ .

٢- منير جرجيس ابراهيم ؛ كرة اليد للجميع ، مصر ، مطابع دار الشعب ، ١٩٧٩ ، ص ٨١ .

٢/٣/١ التصويب بالقفز .

يعتبر هذا النوع من التصويب من الأنواع المهمة حيث يستخدم في التخلص من مدافع قريب أو للاقتراب من مرمى الفريق المضاد.

و التصويب من القفز ممكن أن يكون من القفز اماماً ويمكن أن يكون من القفز عالياً و هذا يحدده المكان الذي يقف فيه اللاعب المدافع بالنسبة للاعب المصوب وحركة الذاعين في هذا النوع من التصويب تماثل حركة التصويب في مستوى الرأس ألا أنه يختلف بالنسبة لوضع الجسم فاللاعب يتحرك باتجاه المرمى و عند اقترابه منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة و في هذه اللحظة يرتقي بالقدم المعاكسة أيضاً و تترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل و ذلك لنقل اقصى قوة للكرة . ويجب التأكيد عند التصويب على زوايا المرمى وعلى خطوات ما قبل القفز و يجب أن تكون الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء مباشرة قصيرة مع ملاحظة خط الـ (٦) أمتار حتى لا نلمسه أو نتعداه قبل القفز ، و يكون الجانب الأيسر للجسم مواجهاً للمرمى و يجب أن نحتفظ بمركز الثقل الجسم حتى يكون هناك توازن في حركة الجسم و يجب أن لا يركز اللاعب على طريقة اختراقه للمدافعين و اخذ مسافة ثم إغفاله عامل القفز عالياً و يجب أن يتعلق اللاعب بالهواء أطول مدة ممكنة و من الخطأ أن يهبط سريعاً لأن ذلك سيجعله يصوب دون تركيز أو حدة .

٢\_ /٤ السرعة في لعبة كرة اليد :

ان السرعة مكون مهم في معظم الأنشطة الرياضية، وتعد من العوامل المهمة للياقة البدنية، واحد العوامل لاداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية. (٢)

وتقسم السرعة في كرة اليد إلى ثلاث أنواع هي :

- سرعة رد الفعل الحركي. (سرعة الانطلاق)
- سرعة المقاومة (السرعة الانتقالية).
- سرعة الاداء الحركي . (سرعة اداء المهارات بكرة او بدون كرة )
- سرعة تنفيذ المهارات وخطط اللعب .

٢/٤ / ١ سرعة رد الفعل الحركي. (سرعة الانطلاق)

وتمثل سرعة رد الفعل الحركي عند لاعبي كرة اليد . قدرة اللاعب على الانطلاق بسرعة استجابة

لحركة الخصم او الزميل ، او الكرة والتصرف وفق ما تتطلبه حالة اللعب.

اما سرعة الاداء الحركي لدى لاعبي كرة اليد ، هي سرعة اداء مهارة او سرعة مجمل السير

(١) ماهر صالح ؛ \_ مصدر سبق ذكره : ص ٨٥ .

(٢) محمد صبي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية : مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ ص ٣٢ .

الحركي للجمل الحركية وسرعة تنفيذ خطط اللعب في الدفاع والهجوم وسرعة المقاومة ، تعني كذلك لدى اللاعب سرعة التحرك لاتخاذ المكان والوضع المناسب لاستلام كرة وا لتصويب.او سرعة تنفيذ الهجوم السريع او العودة السريعة للمشاركة في الدفاع عن مرمى فريقه ، ويحتاج لاعب كرة اليد هذه الانواع الثلاثة من السرعة في كل لحظة من لحظات المباراة وخاصة عند تنفيذ خطط الهجوم .

### ٢/٤/٢ السرعة الحركية (سرعة الاداء الحركي )

" يقصد بسرعة الاداء المهاري (السرعة الحركية) مع الكرة "هي قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب باقصى سرعة ممكنة والكرة بحوزته "(١) وهذا النوع من السرعة هي لازمة للاعب كرة اليد كونها الاساس في تنفيذ متطلبات كرة اليد الحديثة .ويرى ( زهير الخشاب وآخرون ) " ان السرعة الحركية مع الكرة هي قابلية يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة الى اخرى..... فان اللاعب الذي يمتلك السرعة الحركية الجيدة وبحوزته الكرة يستطيع تنفيذ مهارات اللعب التي ترتبط الواحدة بالآخرى بالقدرة والدقة والسرعة الفائقة وامكانية تغييرها حسب ظروف اللعب (٢) .

ويشير دبور "ان السرعة الحركية للاعب كرة اليد تعد عنصر حاسم لفعالية اداءه ، أذ تظهر في سرعة أستلام الكرة والمناولة والتصويب وسرعة أداء الحركات الخداعية وسرعة التحركات الدفاعية .(٣)

اما على سلوم فيشير الى ان السرعة الحركية " تتضمن حركات تشمل على اكثر من مهارة حركية واحدة ، مثل سرعة استلام وتمرير الكرة ، كما يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة اجزاء الجسم ويمكن قياس السرعة الحركية باستخدام الاختبار التي تقيس سرعة اداء امهارات الحركية ومنها اختبار نلسن للسرعة الحركية " (٤)

١- جميل خضر خوشناو؛ تأثير التمارين الخاصة بالاداء الفردي على تطور سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لناشى كرة القدم ن بحث منشور،مجلة علوم التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية / جامعة بابل، ع٣، م٤ ، ٢٠٠٥، ص٢٥ .

٢- زهير الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ،ج١ : الموصل ، دار الكتب والنشر /جامعة الموصل ، ١٩٩٩، ص١٩١ .

٣- ياسر دبور؛ دراسة تأثير التمرينات البلايومترية على سرعة الاداء المهاري للاعبى كرة اليد كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، بحث منشور، المجلة العلمية الاردنية ، ١٩٩٦، ص٥٦ .

٤- علي سلوم ؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : القادسية ، مطبعة الطيف ، ٢٠٠٤، ص١١٥

٣/٤/٢ الدقة في اداء المهارات الحركية في كرة اليد :

يحتاج لاعب كرة اليد نتيجة لتطور الخطط الدفاعية في الوقت الحاضر إلى قدر كبير من تغيير وضع الجسم وسرعة في تغيير الاتجاه لاجل تغيير مسار حركة الكرة المصوبة نحو الهدف، ولغرض مناورة المدافع وعدم السماح لحارس المرمى بتوقيع اتجاه سير الكرة وقطعها. وبذلك يكون مصطلح الدقة يعني "القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين" (١)

ويرى ماينل ان الدقة تعني "حساب زمن سير الحركة وتحصل عن طريق ايعازات الحركة المناسبة التي تصب على الإرادة وتتم مساعدة وسند حركات الجذع". (٢) أما إبراهيم سلامة فيعرفها " قابلية الرياضي على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم بما يتناسب والهدف". (٣).

ومن ذلك يحتاج لاعب كرة اليد إلى مقدار عالي من الدقة في حركات الناوله والاستلام والتصويب وإلى استخدام أكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد وفي أكثر من اتجاه. أي أن التغيير المفاجئ لوضعيات الجسم المختلفة يحتاج إلى دقة حركية عالية لامكان الاستجابة السريعة الناجحة والمفيدة.

وهذا يعني أن الدقة الحركية تلعب دور مهم في القدرة على دمج حركة أجزاء الجسم المختلفة في إطار واحد.

ومن ذلك نستنتج أن الدقة من الأسس المهمة للتعليم وتحسين المهارات الحركية و التصويب في كرة اليد ، وتتطلب الدقة في التصويب كفاية عالية من الجهاز العصبي والعضلي وتتطلب ايضا سيطرة كاملة على العضلات الإرادية العاملة أي قدرة على توجيه الحركات الإدارية للعضلات العاملة ، والتي يجب أن يمتلكها الرياضي لكي يستطيع أن يحل الواجبات الحركية التي \_ تكون على درجة من الصعوبة بشكل سريع ومجدي

١ - محمد صبحي حسنين ؛ مصدر سبق ذكره :١٩٧٩ ص ٤٤٧ .

٢ - ماينل ؛ التعلم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف : ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨١ ، ص ٨٨.

٣ - ابراهيم سلامة ؛ البيافة البدنية : دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٩٦ ، ص ١٧ .



٥/٢ الدراسات المشابهة :

١/٥/٢ دراسة جميل خوشناو. ( ٢٠٠٥ ) (١)

"تأثير التمارين المركبة الخاصة بالاداء الفردي على تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب في كرة القدم" .

تهدف هذه الدراسة الى تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التمارين المركبة الخاصة بالاداء الفردي على تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

تكونت عينة البحث من (١٦) لاعب ناشئ من لاعبي نادي اربيل، باعمار دون (١٥) سنة . تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة ،وقد استختم الباحث المنهج التجريبي المجموعة الواحدة.

واستخدم الباحث اختبار ( T ) للاوساط الحسابية المرتبطة وقد توصل الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي ،وان البرنامج المستخدم له تأثير وفعالية على تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى عينة البحث .

٢/ ٥ / ٢ دراسة ياسر عبد العظيم (١٩٩٩) (٢)

"تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي لدى ناشئة كرة القدم" .

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية السرعة الحركية بالكرة لدى ناشئة كرة القدم .

وكانت عينة البحث مكونة من (٢٠) ناشئ تحت عمر (١٥) سنة بناادي الشرقية الرياضي ، وقد قسم العينة الى مجموعتين ، تجريبية وضابطة ، ونفذت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح ، ام الضابطة نفذت الوحدات التدريبية الاعتيادية وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة (٨) اسبوع توصل الباحث ان البرنامج المقترح كان له تأثير ايجابي وفعال في تنمية السرعة الحركية لدى المجموعة التجريبية

(١) - جميل خضر خوشناو؛ تأثير التمارين الخاصة بالاداء الفردي على تطور سرعة الاداء المهاري

ودقة التصويب لناشي كرة القدم ن بحث منشور،مجلة علوم التربية الرياضية ،كلية التربية

الرياضية /جامعة بابل، ع٣ ، م٤ ، ٢٠٠٥ ، ص٢٥ .

(٢) \_ ياسر عبد العظيم ؛ تأثير استخدام بعض الجمل النوعية الحركية على تنمية وتطوير سرعة

الاداء الحركي بالكرة لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور ،مجلة العلمية الاردنية ، ١٩٩٩ ، ص

٣٤ .

### ٣ إجراءات البحث

٣ / ١ منهج البحث

استخدمت الباحث المنهج التجريبي (التصميم التجريبي باستخدام مجموعة واحدة) \* ويعد هذا المنهج اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات باستثناء متغير واحد ، اذ يقوم الباحث بتطويره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي . (١)

٣/٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من طالبات قسم التربية الرياضية /كلية البنات /جامعة الكوفة والبالغ عددهم (٢٦) طالبة . اما عينة البحث التي اجري عليها البرنامج المعد من قبل الباحث ، بلغ عددهن (١٦) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة ، بعد ان استبعد (٦) طالبت اشتركن في التجربة الاستطلاعية ، كما استبعد (٤) طالبات لغياباتهم المتكررة .

٣/٣ أدوات البحث .

-الاختبارات والقياس .

-المصادر والمراجع العلمية .

٣/٤ الاجهزة والادوات المستخدمة

- كامرة فيديو يابانية الصنع نوع (Panasonic)
- شريط تسجيل فيديو (٦٠) دقيقة
- حاسوب وملحقاته وبرامج تقنية لحساب سرعة الكرة المصوبة نحو المرمى
- شريط قياس ، ساعة توقيت ، كرات عدد(١٠) ، ساحة كرة يد قانونية ،
- مربعات دقة 60 X 60 ، شواخص ، استمارات تسجيل

٣ / ٥ وسائل جمع البيانات

- اختبار سرعة المناولة والاستلام من مسافة (٣) م .
- اختبار سرعة الطبطبة بشكل مستقيم (٣٠) م .
- اختبار دقة التصويب من القفز على هدفين (٦٠ X ٦٠) سم من مسافة (٧) م .
- اختبار دقة التصويب من الثبات على هدفين (٦٠ X ٦٠) سم من مسافة (٧) م .
- اختبار سرعة حالة اللعب . لمسافة (٢٠) م المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب على هدفين (٦٠ X ٦٠) سم من مسافة (٧) م

١ - نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: بغداد ٢٠٠٤ ، ص ٦٥

\* أستخم التصميم التجريبي المذكور وذلك لصغر مجتمع البحث .

٦/٣ لتجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية صباح يوم الثلاثاء ٢٧/٢/٢٠٠٧

على (٦) طالبات من عينة البحث للتأكد من صحة اجرائات التجربة الرئيسية وصلاحيه استمارات التسجيل والاحتياجات الاخرى الخاصة بأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث ، واستخراج المعاملات العلمية للاختبارات . .

والجدول التالي يبين قيم نتائج المعاملات العلمية للاختبارات

جدول (١) يبين نتائج المعاملات العلمية للاختبار

ت	الاختبار	معامل الثبات *	معامل الصدق **
١	سرعة المناولة والاستلام على الحائط على بعد (٣) م	٠.٨٧٩	٠.٩٣٧
٢	سرعة الطبطبة بشكل خط مستقيم (٣٠) م	٠.٨٨٣	٠.٩٣٩
٣	اختبار دقة التصويب بالفز على هدفين قياس (٦٠ x ٦٠) من مسافة (٧) م	٠.٩٨٨	٠.٩٩٣
٤	نفس الاختبار السابق الا ان الاداء يكون من الثبات ومن خف خط (٧) م	٠.٨٠٦	٠.٩٢٧
٥	قياس سرعة المهارات المركبة ، المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب	٠.٩١٠	٠.٩٥٣

الدرجة الحرجة لثبات الاختبار (القيمة العشوائية العظمى الجدولية ) تحت مستوى دلالة (٠.٥) ودرجة حرية

(٤) هي (٠.٨١١) وهي أقل من القيم المحتسبة في فقرات الجدول ، وبذلك تكون الاختبارات ذات ثبات وصدق

عالي ( ١ )

\* تم الحصول على معامل الثبات من خلال اعادة الاختبار على نفس الطالبات المشاركات في التجربة الاستطلاعية .

\*\* معامل الصدق : تم الحصول عليه من خلال ايجاد الجذر التربيعي لثبات .

اما الواقعية (الموضوعية ) : ان الادوات و المقاييس التي استخدمت في الاختبارات كالكامرة الرقمية والحاسوب والبرامج التقنية و لكرات وساعة التوقيت الالكترونية وشريط القياس كلها ادوات ذات موضوعية عالية في اعطاء النتائج اما الاختبارات فقد استخدمت من خلال باحثين كثيرين واقرها خبراء مختصون ولاخلاف عليها في المراجع والمصاد في قياس المتغيرات المطلوب قياسها فعلا .

### ٧/٣ التجربة الرئيسية

بعد تطبيق المنهج التدريبي و لمدة ثلاث شهور وبواقع وحدتين تدريبيه اسبوعيا ، تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء ٢٤ / ٥ / ٢٠٠٧ مراعين الالتزام بنفس الضوابط والاجراءات التي تم اتباعها في الاختبارات القبلية . ومن خلال التجربة الرئيسية تم الحصول على البيانات الخاصة التي تهتم اجراءات البحث لاحقا .

٨/٤ الوسال الاحصائية المستخدمة : (١)

مج س

• الوسط الحسابي =  $\frac{\text{مج س}}{ن}$

ن

مج ح ٢

• الانحراف المعياري =  $\sqrt{\frac{\text{مج ح ٢}}{ن}}$

ن

مج س X مج ص

مج س ص -

ن

• معامل الارتباط البسيط (بيرسون) =  $r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{(\text{مج س ح ٢} - \frac{(\text{مج س})^2}{ن})(\text{مج ص ح ٢} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن})}}$

(مج س ٢)

مج س ٢ -

ن

مج ص ٢ -

(مج ص ٢)

ن

مج ف

○ اختبار ( T ) للعينات المترابطة \* T =  $\frac{\text{مج ف} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\frac{\text{مج ف ح ٢} - \frac{(\text{مج ف})^2}{ن}}{ن-١}}}$

ن مج ف ٢ - (مج ف ٢)

ن-١

الاختبار البعدي - الاختبار القبلي

نسبة مئوية =  $\frac{\text{ن} - \text{ن}'}{\text{ن}}$

× ١٠٠

الاختبار البعدي

١ - محمد جاسم الياسري ومروان عبد مجيد؛ مصدر سيق ذكرة، عمان، ٢٠٠١، ص ٢٧٤.

\*يستخدم الاختبار المذكور اعلاة عندما تكون هناك مجموعة واحدة من الافراد ويراد مقياس التقدم في هذه المجموعة نتيجة لاختبارها برنامج تدريبي او تعليميا ويتم ذلك باجراء ، اختبار قبلي واختبار بعدي تحسب من خلالهما المتوسط لكل قياس ثم نختبر دلالة الفروق بين المتوسطين ، من خلال تطبيق المعادلة المذكورة اعلاة وتسمى هذه المادلة بالمعادلة (الميسرة)  
٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

من خلال تطبيق المنهج التدريبي على افراد العينة واستخدام الاسلوب العلمي الجاد والحصول عاى البيانات من خلال الاختبارات البعدية بعد انتهاء البرنامج الموضوع والمطبق على عينة البحث ، و استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة تم التوصل الى البيانات التي سيتم عرضها ثم مناقشتها لاحقا .

#### ١/٤ عرض النتائج

الجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية وقيمة ( T ) المحتسبة والقيمة العشوائية العظمى (القيمة الجدولية ) ونوع الدلالة ونسبة التطور لمهارة المناولة والاستلام لدى عينة البحث .

المعالم الاحصائية المتغير	القبلي س	البعدي س	قيمة المحتسبة (T)	نوع الدلالة	نسبة التطور
سرعة المناولة والاستلام على الحائط على بعد (٣) م	١٤.٥	٢١.٦٨٧	١٠.٥٧٥	معنوي	٣٣.١٣ %
قيمة ( T ) الجدولية ( ٢.٩٤٧ ) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وتحت درجة حرية (١٥)					

ويبين الجدول وجود فروق معنوية عند مسوى دلالة (٠.٠١) بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث ، وجود نسبة تطور ايجابية لصالح الاختبار البعدي ، لدى عينة البحث  
الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية وقيمة ( T ) المحتسبة والقيمة العشوائية العظمى (القيمة الجدولية ) ونوع الدلالة ونسبة التطور لاختبار سرعة الطبطبة بشكل خط مستقيم (٣٠) م لدى عينة البحث .

نسبة التطور	نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدي س	القبلي س	المعالم الاحصائية المتغير
٤٤.٦٣%	معنوي	٨.٧٣	٩.٥٦٢	١٣.٨٣	سرعة الطبطبة بشكل خط مستقيم (٣٠) م / ثا
قيمة (T) الجدولية (٢.٩٤٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) وتحت درجة حرية (١٥)					

ويبين الجدول وجود فروق معنوية عند مسوى دلالة (٠.٠٠١) بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ، ووجود نسبة تطور ايجابية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث . كما بين الجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية وقيمة ( T ) المحتسبة والقيمة العشوائية العظمى (القيمة الجدولية ) ونوع الدلالة ونسبة التطور لاختبار دقة التصويب بالففز على هدفين قياس (٦٠ x ٦٠) من مسافة (٧) م لدى عينة البحث .

نسبة التطور	نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدي س	القبلي س	المعالم الاحصائية المتغير
٧٣.٦٥%	معنوي	٨.٨٧٤	١١.٨٧٥	٤.٣٥٦	اختبار دقة التصويب بالففز على هدفين قياس (٦٠ x ٦٠) من مسافة (٧) م
قيمة (T) الجدولية (٢.٩٤٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) وتحت درجة حرية (١٥)					

ويبين الجدول (٤) وجود فروق معنوية عند مسوى دلالة (٠.٠٠١) بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث ، ووجود نسبة تطور ايجابية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث و الجدول (٥) يبين الاوساط الحسابية وقيمة ( T ) المحتسبة والقيمة العشوائية العظمى (القيمة الجدولية ) ونوع الدلالة ونسبة التطور لاختبار دقة التصويب من الثبات ومن خلف خط

(٧) م لدى عينة البحث .

المتغير	المعالم الاحصائية	القبلي س	البعدي س	قيمة المحتسبة (T)	نوع الدلالة	نسبة التطور
أختبار دقة التصويب من الثبات ومن خف خط م (٧)		١١.٨٧٥	١٤.٣٧٤	٤.٥٨	معنوي	%١٧.٣٩
قيمة (T) الجدولية (٢.٩٤٧) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وتحت درجة حرية (١٥)						

وبين الجدول (٥) وجود فروق معنوية عند مسوى دلالة (٠.٠١) بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ، و وجود نسبة تطور ايجابية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث الجدول (٥) يبين الاوساط الحسابية وقيمة ( T ) المحتسبة والقيمة العشوائية العظمى (القيمة الجدولية ) ونوع الدلالة ونسبة التطور في اختبار قياس سرعة المهارات المركبة ، المناولة والاستلام والطبقة والتصويب لدى عينة البحث .

المتغير	المعالم الاحصائية	القبلي س	البعدي س	قيمة المحتسبة (T)	نوع الدلالة	نسبة التطور
قياس سرعة المهارات المركبة ، المناولة والاستلام والطبقة والتصويب		٦.٥٣٨	٣.٥٦٥	٥.٧٥٥	معنوي	% ٨٣.٨٩
قيمة (T) الجدولية (٢.٩٤٧) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وتحت درجة حرية (١٥)						

وبين الجدول (٦) وجود فروق معنوية عند مسوى دلالة (٠.٠١) بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ، و وجود نسبة تطور ايجابية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث . الجدول (٧) يبين الاوساط الحسابية وقيمة ( T ) المحتسبة والقيمة العشوائية العظمى (القيمة الجدولية ) ونوع الدلالة ونسبة التطور في اختبار قياس سرعة الكرة المصوبة نحو المرمى .



نسبة التطور	نوع الدلالة	قيمة (T) المحنسة	البعدي س	القبلي س	المعالم الاحصائية المتغير
٢٥.٣٤٦%	معنوي	١٧.٨٥٦	١٧.٩١٢	١٣.٣٧٢	قياس سرعة سرعة الكرة المصوبة نحو المرمى م / ثا
قيمة (T) الجدولية (٢.٩٤٧) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وتحت درجة حرية (١٥)					

وبين الجدول (٦) وجود فروق معنوية عند مسوى دلالة (٠.٠١) بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ، و وجود نسبة تطور ايجابية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث ، مقدارها (٢٥.٣٤٦%) .

#### ٢/٤ مناقشة النتائج

من خلال دراسة النتائج التي تم عرضها في الجداول ( ٧ .٦.٥.٤.٣.٢ ) يتوضح أن عينة البحث قد تطورت تطورا ايجابيا بكافة المهارات التي تم دراستها ، الا ان ذلك التطور كان متباينا من مهارة الى اخرى ، قد ظهر ان افضل نسبة للتطور لدى عينة البحث كانت في اختبار سرعة المهارات المركبة من المناوة والاستلام والطبطة والتهديف وقد سجلت نسبة في تحسن الاداء بين الاختبار القبلي والبعدي قدرها ( ٨٣٠ . ٨٩ % ) ، ويعلل الباحث ذلك ان العينة تشعر ان مهارة التصويب هي المهارة الاكثر اهمية في لعبة كرة اليد ، وان المهارات الاخرى كلها تخدم اللاعب للوصول الى الهدف والتصويب ، وان السرعة في اداء المهارات يعطي الاعبة شعور في القدرة عاى التنفيذ للواجبات و تسجيل هدف ، وذلك يعطي شعور بالنصر والراحة ، وان الوحدات التدريبية كانت عبارة عن جمل حركية مكونة من للمهارات المذكورة وان التحسن في سرعة اداء المهارات ادى الى تطور سرعة اداء المهارات مرتبطة واحدة بالآخرى .

وكان اقل نسبة تحسن في الاداء بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب من الثبات ومن خف خط (٧) م ، ويرى الباحث ان السبب يعود الى ان هذا الاختبار لم يأخذ حصة كافية في التدريب ولم يكن التدريب عليه مركزا من المتدريبات ، اذ ان الاختبار هو حالة من الحالات الثابتة (رمية ٧ ) ولذلك لم يظهر تطورا كبيرا ، وقد سجل تحسنا بين الاختبار القبلي والبعدي مقداره ( ١٧.٣٩ % ) .

وقد بينت الجداول المذكورة أن تطور نسبة اختبار دقة التصويب بالقفز على هدفين قياس (٦٠ x ٦٠) من مسافة (٧) م نسبة تحسن في الاداء بين الاختبار القبلي والبعدى قدرها (٧٣.٦٥ %) وذلك كان نتيجة التطور الحاصل لدى عينة البحث من خلال تطور القدرة التوافقية من خلال التدريب بالجمال الحركية التي اعطت العينة القدرة على الاحساس بالكرة ثم ادراك مجال ودينامكية الحركة واعطى القدرة على ربط الحركات والقدرة على التصرف الحركي . اما نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار سرعة المناولة والاستلام على الحائط على بعد (٣) م و اختبار سرعة الطبطبة بشكل خط مستقيم (٣٠) م كانت على التوالي هي (٣٣.١٣ %) ، (٤٤.٦٣ %) ان نسب التطور الحاصلة بين الاختبارات القبلية والبعدية هي دلالة على فاعلية الجمل الحركية الخاصة في كرة اليد في تطور سرعة اداء المهارات الحركية في كرة اليد . وهذا يحقق هدف البحث ويؤكد فرضية .

وعند العودة للجدول (٢) نجد ان قيم ( T ) المحتسبة أكبر من القية الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبذلك يكون الفرق دال احصائيا و لصالح الاختبار البعدى في سرعة الناوله والاستلام . ويوضح ذلك الفرق في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى .

ولونظرنا للجدول (٣) لوجدنا ان سرعة الطبطبة بشكل خط مستقيم قد تطورو بشكل ملحوظ لدى عينة البحث والفرق بين المتوسطات الحسابية دال احصائيا ودلالاته معنوية ، إذ ان القيمة الجدولية ظهرت باقل كثيرا من القيمة المحتسبة .

اما الجدول (٤) فأن القيم المحتسبة للفرق بين المتوسطات الحسابية هي اكبر من القيمة العشوائية العظمى في جدول الدرجات الحرجة مما يؤكد ، ان الجمل الحركية الخاصة في كرة اليد لها الاهمية البالغة في تطور سرعة مهارة الطبطبة لدى عينة البحث ، وكذلك تبين ان نسبة التطور لدى عينة البحث في هذه المهارة كبيرة جدا مما يدل على صحة الفرضية الموضوعه في هذه الدراسة .

وفي للجدول (٥) نجد ان قيم ( T ) المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبذلك يكون الفرق دال احصائيا و لصالح الاختبار البعدى ، لاختبار دقة التويب من الثبات . ويوضح ذلك الفرق في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى . وكما اشرنا ان عينة

البحث لم تسجل تطور اكبير في هذا الاختبار وقد عللنا ذلك سابقا

اما الجدول ( ٦ ) فأن قيمة ( T ) المحتسبة للفرق بين المتوسطات الحسابية هي اكبر من القيمة العشوائية للقيمة الجدولية مما يؤكد ، ان الجمل الحركية الخاصة في كرة اليد لها الاهمية البالغة في تطور سرعة مهارة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث ، وكذلك تبين ان نسبة التطور لدى عينة البحث في هذه المهارة كبيرة جدا هو ( ٧٣.٦٥ % ) .

ويبين الجدول (٥) ، (٦) ان الاختبارات البعدية لدقة التصويب قد سجلت فرقا في الاوساط الحسابية

لصالح الاختبار البعدي، وكان ذلك الفرق دال احصائيا ، ونسبة تطور ملحوظة ، ويوضح الجدول (٧) الفرق المعنوي الدال احصائيا بين المتوسطات الحسابية ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تطور قد بلغت (٢٥.٣٤٩%) . ويرى الباحث أن التطور الحاصل بمقدار سرعة الكرة المصوبة باتجاه الهدف جاء نتيجة حتمية لتطور المسار الحركي للاداء المهارات والتتابع الصحيح لنقل القوة العضلية عبر مفاصل الجسم ثم لليد الرامية والحصول على افضل طاقة حركية ونقلها للكرة ، اذ يتناسب مربع السرعة طرديا مع الطاقة الحركية المنتجة من قبل اللاعب .

$$\text{الطاقة الحركية} = \frac{1}{2} \text{ الكتلة} \times (\text{السرعة})^2$$

ومن خلال ماجاء بنتائج الاختبارات القبلية والبعديية ومستوى التطور الحاصل لدى عينة البحث نكون قد حققنا اهداف البحث وفرضيته .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١ / ٥ الاستنتاجات :

- ان استخدام الجمل الحركية الخاصة بكرة اليد بعد انتهاء وحدات تعلم المهارات الفنية بكرة اليد ذات تاثير فاعل ومهم كونه يطور القابلية المهارية والبدنية في وقت واحد .
- اظهرت نتائج البحث تطورا نسبيا مهما في سرعة اداء المهارات الحركية لدى عينة البحث في الاختبارات البعديية في كافة المهارات الفنية التي تمت دراستها في هذا البحث.
- ارتفاع نسب التحسن في سرعة الاداء المهارات المركبة من المناولة والاستلام والطبطة والتصويب بشكل كبير. وكذلك سجلت عينة البحث في الاختبارات البعديية ارتفاع في نسبة التطور في دقة التصويب بالقفز عاليا .
- سجلت الاختبارات البعديية تطورا نسبي كبير في سرعة الكرة المصوبة نحو المرمى بلغ (٢٥.٣٤٦%)
- سجلت الاختبارات البعديية في كافة المهارات قيد الدراسة دلالة احصائية معنوية لدى عينة البحث .

٥ / ٢ التوصيات :

- نوصي بعدم الخلط بين التعلم والتدريب على أن تطور المهارات في المرحلة الثانية ، أي اكتمال عملية التعلم للمهارات الخاصة ، ثم تبدأ عملية الربط بين المهارات والتدريب على تطورها .
- استخدام التمارين المركبة والجمل الحركية الخاصة في تطور سرعة اداء المهارات في لعبة كرة اليد كونها مهمة في تطور القابلية المهارية والبدنية في وقت واحد و سريع .
- من الاهمية الكبيرة توفر مستلزمات التدريب بشكل كافي لتسهيل عملية التدريب واختصار الوقت.
- ضرورة البحث عن النيات ونظم واساليب مبتكرة لتطوير سرعة الاداء والدقة في اداء المهارات وخاصة التصويب بانواعه .
- ضرورة استخدام الاختبارات الخاصة للمهارات الفنية ، كاداة لمعرفة التطور الحاصل لدى الطالبات ، وكذلك استخدامها للتقويم في الامتحانات .

٥ / ٣ المصادر والمراجع :

- أبراهيم سلامة ؛ الياقة البدنية : مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- جميل خضر خوشناو: تأثير التمارين الخاصة بالاداء الفردي على تطور سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لناشى كرة القدم ن بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ، ٣ع ، ٤م ، ٢٠٠٥ .
- سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج٢ ، ط٢ : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٧٥
- ماهر صالح ؛ كرة اليد الحديثة ، ط١ : الكويت ، مطابع دار السياحة ، ١٩٧١ .
- ماينل ؛ التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف : الموصل دار الكتب للطباعة ، ١٩٨١
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد مجيد؛ الاساليب الاحصائية في المجال التربوي :عمان ،دارمؤسسة الوراق ، ٢٠٠١ .
- محمد جليل عبد القادر؛ التربية الرياضية لحدیثة ،بيروت ، دار الجيل ، ١٩٩٨
- محمد صبي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ،دار الفكر ،مصر، ١٩٧٩- ١٩٦١
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الريلضي ، ط ٩ ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
- منير جرجيس ابراهيم ؛كرة اليد للجميع ، مطابع دار الشعب ،مصر ، ١٩٧٩ .
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال ؛ كرة يد : الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- زهير الخشاب واخرون ؛ كرة القدم ،ج١ : الموصل ، دار الكتب والنشر /جامعة الموصل ، ١٩٩٩
- نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية :بغداد ، ٢٠٠٤
- ياسر عبد العظيم ؛ تأثير استخدام بعض الجمل النوعية الحركية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناسئ كرة القدم: بحث منشور ،مجلة العلمية الاردنية ، ١٩٩٩ .
- ياسر ديور؛ دراسة تأثير التمرينات البلايومترية على سرعة الاداء المهاري للاعبى كرة اليد كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، بحث منشور، المجلة العلمية الاردنية ، ١٩٩٦ ، .
- -Theoro and praxis der Körperkultur . sonderheft 1968 .