

تأثير التمرين المختلط وفق نظام الراحة (المكثف والموزع) في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد

م. هدى ناجي زيدان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

تبرز أهمية البحث بالنهوض بلعبة كرة اليد بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية المهمة وفق استخدام الأمثل للتمرينات التعليمية المطلوبة وهنا نضع معلومة علمية عن دور الدمج بين نوعين من التمرينات التعليمية وفق التجريب الصحيح أملين إيجاد أفضل السبل للتعلم المطلوب.

وكانت أهداف البحث:

- 1- وضع تمرينات تعليمية مختلطة وفق نظام الراحة (المكثف والموزع) في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.
- 2- التعرف على تأثير التمرين المختلط وفق نظام الراحة (المكثف والموزع) في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

وكانت أهم الاستنتاجات

- 1- التمرينات المختلطة (الموزع والمكثف) في الوحدة التعليمية الواحدة تساعد على تعلم المهارات الأساسية الهجومية الصعبة والبسيطة بكرة اليد.

وتم التوصية ب:

- 1- اعتماد التمرينات المختلطة (الموزع والمكثف) في الوحدة التعليمية الواحدة تساعد على تعلم المهارات الأساسية الهجومية الصعبة والبسيطة بكرة اليد

ﺃ) The effect of mixed exercise according to the system of comfort (intensive and distributed) to learn some basic skills offensive handball(

Prepared by the researcher: M. Haji Naji Zidan

The importance of research in the advancement of the handball game in the right way through learning the basic skills of the task according to the use of optimal educational exercises required and here we put scientific information on the role of integration between two types of training exercises according to the right experiment and hope to find the best ways to learn required.

The research objectives were:

- 1-the development of mixed educational exercises according to the system of comfort (intensive and distributed) in learning some basic skills offensive handball.

2-to recognize the effect of mixed exercise according to the system of comfort (intensive and distributed) to learn some basic skills offensive handball.

The most important conclusions were

1-Mixed exercises (distributor and intensive) in a single unit helps to learn basic skills difficult offensive and simple handball.

It was recommended that:

1-The adoption of mixed exercises (distributor and intensive) in a single unit helps to learn basic skills difficult offensive and simple handball

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تنهض الشعوب نتيجة الاهتمام بالجوانب التي تعمل على بناء الإنسان الصحيح بالجوانب التربوية والتعليمية وتجعله قادر بالمستقبل على قيادة المجتمع وفق مكانه المتخصص فيه والنتائج عن التعليم الدقيق والشهادة العلمية المتخصصة سواء صناعية أو تجارية أو اجتماعية أو سياسية وحتى الرياضية. وفي الجانب الرياضي يعد تعلم الأداء الحركي الصحيح سواء البدني أو المهاري وفي أي نوع من الألعاب الرياضية هو القاعدة المناسبة للانطلاق بنوعية اللعبة وتحقيق الانجاز فيها مستقبلا" وهذا يرتبط بما يمتلكه المعلم من الخبرات الكافية والتخصصية في بناء أسس التعليم الصحيح لهذه اللعبة وللمتعلم. ولعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى بناء قاعدة أساسية في تعلم مهاراتها الأساسية وخصوصا الهجومية التي تتمتع بالقوة واللياقة البدنية المتكاملة وهنا لا بد من أسلوب أو طريقة علمية أو تمرينات تساعد على تعلم هذه المهارات مع توفر الراحة المناسبة لها. ولوجود العديد من التمرينات التعليمية والتي تتعامل مع مختلف الألعاب الرياضية في تعلم المهارات الأساسية إلا إن لعبة كرة اليد لها خصوصيتها وهنا تغلب تمرينات المكثف والموزع دورا كبيرا في تعلم الأداء المهاري لأنها تتعامل مع صعوبة الأداء والراحة بين تمرين وآخر. وبذلك تبرز أهمية البحث بالنهوض بلعبة كرة اليد بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية المهمة وفق استخدام الأمثل للتمرينات التعليمية المطلوبة وهنا نضع معلومة علمية عن دور الدمج بين نوعين من التمرينات التعليمية وفق التجريب الصحيح أمليين إيجاد أفضل السبل للتعلم المطلوب.

2-1 مشكلة البحث :

المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد بعضها السهل بالأداء والبعض الآخر صعب وهنا يتطلب نوع خاص من التمرينات التعليمية المناسبة التي من خلالها يمكن النهوض بالتعلم الصحيح ، ولوجود أنواع متعددة من التمرينات لا بد الدمج بينهم لغرض الارتقاء حسب نوعية المهارات ودرجة صعوبتها . ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعلم الحركي ولعبة كرة اليد وجود هنا تعلم بالأداء المهاري الهجومي بكرة اليد لا يرتقي لمستوى الطموح وبسبب استخدام أنواع محددة من التمرينات وعدم الدمج بينهم في

بعض الأحيان وهذا يتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لهذا النوع من التعلم بالأداء المهاري الهجومية بكرة اليد.

1-3 أهداف البحث:

1- وضع تمارين تعليمية مختلطة وفق نظام الراحة (المكثف والموزع) في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

2- التعرف على تأثير التمرين المختلط وفق نظام الراحة (المكثف والموزع) في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

4- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

1-4 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث :

١ * المجال البشري : اللاعبين المبتدئين بالمدارس التخصصية بكرة اليد في ديالى.

١ * المجال المكاني : ملعب كرة اليد بنادي ديالى الرياضي

١ * المجال الزمني : المدة من 2018/1/8 ولغاية 2018/3/6

2- الدراسات النظرية:

2-1 التمرين الموزع والمكثف⁽¹⁾:

يعتمد هذان الأسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، إذ يمكن القول إن فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الأسبوعي كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة أو التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات. وعليه ظهرت طرائق تدريبية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من مدد التدريب فكان

مخاضرة منشورة (أ.د. مازن هادي كزار الطائي) <https://www.google.iq/search?>⁽¹⁾

ما يسمى بالتدريب المجتمع (المكثف) أو فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز العمل أو التدريب الفعلي فكان ما يسمى التدريب الموزع.

إن الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التمرين لا بد إن تكون أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الموسم التدريبي ولا بد إن تكون من أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من أنواع التنظيم نسبة إلى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما التمرين الموزع الذي يعطي نسبة راحة أكبر بين محاولات التمرين ربما تصل أحيانا إلى نفس مقدار ممارسة التمرين أو أكثر، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (30 ثا) يعطى وقت للراحة (30 ثا) أو ربما أكثر قليلا. إما التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (30 ثا) فمن المفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (5 ثا) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرارية في التمرين.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث اللاعبين المبتدئين بالمدارس التخصصية بكرة اليد في ديالى والبالغ عددهم (30 لاعب مبتدئ) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) لاعب مبتدئ وهم يشكلون نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعب وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبار أو القياس	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.016	2.143	1.4	65.32	1.88	1.23	65.33	الوزن/ كغم	1
0.323	0.695	1.22	175.4	0.799	1.4	175.2	الطول/ سم	2
0.018	9.724	1.2	12.34	8.921	1.1	12.33	دقة التصويب/ عدد	3
0.575	4.175	0.56	13.41	6.354	0.84	13.22	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/ عدد	4
0.176	6.086	0.63	10.35	2.521	0.26	10.31	الطبطة حول ملعب مستطيل/ ثانية	5

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات يد عدد (10) - ملعب كرة يد - شريط لاصق ملون - شريط قياس - صافرة - ساعة توقيت عدد (4) - أهداف كرة يد كبيرة عدد (1) - أصباغ ملونة .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على المصادر والمراجع وعلى منهاج المدرب في تحديد متغيرات البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة⁽¹⁾:

3-4-2-1 اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.

طريقة الأداء: رسم مرمى لكرة اليد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (2×3) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات و يرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل.

(1) ضياء قاسم الخياط. اثر إستراتيجتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد : أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1995، ص63.

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتته (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم. ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتته المستطيلات (4,8) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (100×80) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتته المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (100×80) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفراً، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

3-2-4-2 المناولة والاستلام من مسافة (3) م.

الهدف من الاختبار:- قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

الأدوات المستخدمة:- كرة اليد، ساعة توقيت، استمارة تسجيل عدد مرات استلام الكرة، حائط مستو.

الأداء :- يقف المختبر على بعد (3)م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن من المرات في زمن محدد قدره (30) ثانية.

التسجيل:- يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة دون سقوطها على الأرض

3-2-4-3 اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة بكلت اليدين .

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (14×26) م ، استمارة تسجيل الزمن.

الأداء: يقف الطالب في احد أركان الملعب ويقوم بطبطبة الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.

الشروط: يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة للتصويب ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية : أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/1/3 على عينة من نفس

اللاعبين وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2018/1/8.

3-5-2 تطبيق التمرينات المقترحة: قام الباحث بإعداد تمرينات مهارية هجومية بكرة اليد وبدا يطبق

التمرينات بصورة موزع ومكثف وحسب صعوبة التمرين مع التأكيد على الراحة على تكون قليلة للمهارة السهلة وزيادة للمهارة الصعبة و تم تطبيق التمرينات خلال القسم الرئيس من الوحدات التعليمية وفي القسم التطبيقي من الوحدات التعليمية(انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن. وتم الاعتماد على أهداف وشروط تطبيق

التمرينات وفق هذا شروط التمرينات التعليمية المستخدمة مع مراعاة المستوى والفروق الفردية .وبدا تطبيق التمرينات بتاريخ 2018/1/9 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2018/3/5

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/3/6

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد ما يلي:

1-الوسط الحسابي2-الانحراف المعياري 3-معامل الاختلاف 4-معامل الارتباط البسيط 5-اختبار (ت) للعينات المترابطة6-اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة النتائج:

1-4 عرض ومناقشة الاختبارات القبلية-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث :

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		
		الخطأ القياسي	الوسط الحسابي	
			القبلي	البعدي
1	دقة التصويب/عدد	0.43	14.22	12.33
2	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	0.74	15.22	13.22
3	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	0.55	8.72	10.31

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة التجريبية		
		الخطأ القياسي	الوسط الحسابي	
			القبلي	البعدي
1	دقة التصويب/عدد	1.2	16.2	12.34
2	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	1.45	17.41	13.41
3	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	1.52	7.22	10.35

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية

وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تحسنت في الأداء المهاري الهجومي ، أي أن التمرينات للمدرب والتمرينات المقترحة من قبل الباحث كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمه إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في التطبيق أي التكرار المستمر والمتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التعلم وتحسن الأداء وهذا ما أشار إليه كل من محمد حسن علاوي (1986)⁽¹⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1983)⁽²⁾ حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

بالإضافة إلى التنوع بالتمرينات والمهارات قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990)⁽³⁾ "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة بالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات"

إما المجموعة التجريبية رغم انتظام العينة والتنوع بنوعية التمرينات إلا إن التمرينات المختلطة لعبة دورا في تقدمها وهذا ما سوف نلاحظه في جدول (4)

4-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة
		ع	س	ع	س	
1	دقة التصويب/عدد	0.62	14.22	0.76	16.2	6.073
2	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	0.71	15.22	0.75	17.41	6.366
3	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	0.51	8.72	0.44	7.22	6.696

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا يعني أن التمرينات المختلطة بنوعيتها (الموزع والمكثف) المستخدمة كانت أفضل من التمرينات المتبعة في التعليم وخصوصا لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد قيد الدراسة لأنها تتعامل مع الراحة وحسب صعوبة المهارة ، فالمهارة الصعبة والتي تطبق بأسلوب الموزع تلعب الراحة دورا كبيرا في تعلمها ولهذا يرى عبد الرحمن محمد (2003)⁽¹⁾ إن فترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عند المتعلم وإنها تثبت ما يتعلمه الفرد هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام أكبر"

(1) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، ط1 1986 ، ص170.

(2) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد 2 ، 1983 ، ص301 .

(3) عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990، ص25

(4) عبد الرحمن محمد العيسوي . سيكولوجية التعلم والتعليم : ط1 ، دار سالم للنشر ، عمان ، 2003، ص36.

كذلك تحتوي هذه التمرينات خصائص ومميزات تراعي الفروقات الفردية وفيها التنافس المطلوب الذي يساعد على تقدم في تعلم العينة وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي (1988)⁽²⁾ " المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد"

كما استخدام الاسلوب العلمي في بناء التمرينات والمخطط له ساعد الباحث أثناء تطبيقه للتمرينات المقترحة تحقيق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة إضافة أن نوعية التمرينات المختارة وتطبيقها بالشكل المنتظم أي تعطي مؤشر على تقدم العينة إذ يذكر بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984)⁽³⁾ "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- التمرينات المختلطة (الموزع والمكثف) في الوحدة التعليمية الواحدة تساعد على تعلم المهارات الأساسية الهجومية الصعبة والبسيطة بكرة اليد.
- 2- أسلوب التمرين الموزع يتطلب راحة كافية وهذا مهم في المهارات الصعبة في الأداء كما في المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.
- 3- بإمكان استخدام التمرين المكثف للتمرينات السهلة والتي لا تحتاج إلى جهد بدني عالي .

5 ٢ التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات المختلطة (الموزع والمكثف) في الوحدة التعليمية الواحدة تساعد على تعلم المهارات الأساسية الهجومية الصعبة والبسيطة بكرة اليد
- 2- ضرورة زيادة الراحة عند استخدام تمرينات الموزع في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.
- 3- ضرورة استخدام الراحة المناسبة عند تطبيق تمرينات المكثف لأنها تتعامل مع المهارات السهلة كما في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

المصادر:

- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ،1984،

(2) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي،: القاهرة، دار المعارف، ط3، 1988، ص30.

(3) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ،1984، ص235.

- ضياء قاسم الخياط. اثر إستراتيجيتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.1995.
- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
- عبد الرحمن محمد العيسوي .سيكولوجية التعلم والتعليم :ط1 ،دار سالم للنشر ، عمان ، 2003.
- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر ،ط1، 1986.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي،: القاهرة، دار المعارف، ط3، 1988.
- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد 2، 1983، ص 301 .
- محاضرة منشورة (أ.د مازن هادي كزار الطائي) <https://www.google.iq/search?>

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد

الوحدة التعليمية: 1-2

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم التمهيدي				
القسم الرئيسي:				
1-البدني				
2-المهاري	10 ثا	-التهدف على مربعات مرسومة على الحائط وتكون بين مجموعتين لغرض التنافس.	3	-في حالة التمرين متعب يعطى راحة كاملة
	60 ثا	-اداء مناولة واستلام بين مجموعتين خلال زمن (30 ثانية).	2	-في حالة التمرين سهلة يكرر بعد راحة قصيرة
	10 ثا	-اداء سباق على طول الملعب الطبطبة على إن يكون وفق تنافس.	2	وهنا يعتمد على النبض بالراحة
	15 ثا	-اداء مهارة مركبة طبطبة ثم مناولة واستلام والتهدف	2	
القسم الختامي				