

تأثير تمارين تعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

م.م دعاء طارق محمد
مديرة تربية البصرة
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

جاءت 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 التمرينات التعليمية وفق الأسلوب التنافسي الذاتي ووفق التجريب الصحيح أمليين إيجاد أفضل السبل للتعلم المطلوب والنهوض بلعبة كرة اليد.

وتعد مشكلة البحث بان المهارات الأساسية بكرة اليد سهلة التعليم إثناء التكرارات المناسبة ووفق تمارين التعليمية الصحيحة ، لكن تحتاج إلى تطبيقها بالصورة المناسبة إثناء المنافسة ووفق متطلبات اللعبة القانونية.

وكانت أهداف البحث:

- 1- وضع تمارين تعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

وكانت أهم الاستنتاجات :

- 1- التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 2- تمارين المنافسة الذاتية تساعد بذل جهد اكبر من قبل المتعلم لوجود تقدم بالتعلم وهذا يزيد من رفع المعنويات في الأداء.

وتم التوصية :

- 1- اعتماد التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

The effect of educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills

Researcher: M. Doaa Tariq Muhammad

Research Summary:

The importance of the research came to promote the game of handball in the correct manner by learning the important basic skills according to the optimal use of the required educational exercises. Here we put scientific

information about the role of learning exercises according to the self-competitive method and according to correct experimentation, hoping to find the best ways to learn the required and advance the game of handball. The research problem is that basic handball skills are easy to teach during the appropriate repetitions and according to the correct educational exercises, but they need to be applied in an appropriate manner during competition and in accordance with the requirements of the legal game.

The research objectives were:

- 1- Developing educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills.
- 2-Identify the effect of educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills.

The most important conclusions were:

- 1-Educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills.
- 2-Self-competition exercises help to make a greater effort by the learner because there is progress in learning and this increases the morale in performance.

It was recommended:

- 1- Adopting educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تتقدم المجتمعات المتحضرة في مختلف المجالات الضرورية لحياة الإنسان كونها تهتم بالجانب التعليمي والتربوي لبناء جيل متحضرة وقادر على بناء تلك المجتمعات.

وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء لا يتجزأ من التربية العام والتي من خلالها يمكن بناء جيل رياضي وصحي وقادر على التقدم الحضاري من خلال الانجازات الرياضية إلى يقدمها مستقبلا.

ولهذا بدا ظهور العلوم الرياضية المختلفة ومنها التعلم الحركي التي تساهم بشكل فعال في بناء القاعدة الصحيح للأداء لمختلف الألعاب الرياضية ، وخصوصا في استخدام التمرينات الهادفة الأسلوب التعليمي المناسب الذي يعمل على تشجيع المتعلم في تنفيذ الواجب الحركي المناط به.

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 لابد 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 تعلب تمرينات التنافسية دورا

كبيراً في تعلم الأداء المهاري لأنها تتعامل مع صعوبة الأداء والراحة بين تمرين وآخر ووفق أجواء المنافسة.

ولهذا تعد التمارين بالأسلوب التنافسي ضرورية خلال النشاط الرياضي فردية كانت أم زوجية أم متعددة خاصة تلك التي يتواجد فيها المتعلمان وجهاً لوجه وبشكل أداء تنافسي ذاتي . 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 التمرينات التعليمية وفق الأسلوب التنافسي الذاتي ووفق التجريب الصحيح أمليين إيجاد أفضل السبل للتعلم المطلوب والنهوض بلعبة كرة اليد.

٢-١ مشكلة البحث :

المهارات الأساسية بكرة اليد سهلة التعليم إثناء التكرارات المناسبة ووفق تمرينات التعليمية الصحيحة ، لكن تحتاج إلى تطبيقها بالصورة المناسبة إثناء المنافسة ووفق متطلبات اللعبة القانونية.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعلم الحركي ولعبة كرة اليد وجود هناك تعلم بالأداء المهاري الهجومي بكرة اليد لكن لا يرتقي إلى مستوى الطموح وبسبب استخدام أنواع محددة من التمرينات ربطها بأسلوب المنافسة واستخدام ذاته المتعلم في تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المناسب وهذا يتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لهذا النوع من التعلم بالأداء المهاري الهجومية بكرة اليد.

٣-١ أهداف البحث:

١- وضع تمرينات تعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

٢- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

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

٤-١ فروض البحث :

١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

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

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : اللاعبين المبتدئين في مدرسة ثانوية الشام للبنات

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب كرة اليد بساحة مدرسة ثانوية الشام للبنات

١-٥-٣ المجال الزمني : المدة من ٢٠٢٠/١٢/٦ ولغاية ٢٠٢١/٢/٩

٢- الدراسات النظرية: (٧ : ٩٩)

١-٢ التعلم بالمنافسة الفردي (الذاتي):

هو احد أسلوب أساليب التعلم بالمنافسة التي تثير المتعلم وتدفعه نحو التعلم الحركي من خلال مقارنة أدائه المتكرر لتشخيص نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء المهاري للذات ويكون على الآتي:

٢-٢ أسلوب التعلم بالمنافسة الذاتي (بين الفرد ونفسه): تعد المنافسة على وفق هذا الأسلوب تعلمًا فرديًا إذ يقوم المتعلم بمقارنة أدائه اليوم بأدائه بالأمس ومن ثم يستطيع تقييم عمله والكشف عما به من عيوب وأخطاء فيعمل على تجنبها وعلى تحسين نفسه بحيث يصبح في الغد خيرا" من اليوم.

ويكون هذا النوع على شكلين:

- المنافسة الذاتية المجردة. -المنافسة الذاتية المعيارية.

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث اللاعبات المبتدئات بكرة اليد من طالبات مدرسة (ثانوية الشام للبنات) والبالغ عددهم (٣٠ لاعبه مبتدئه) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (٢٠) طالبة (لاعبه مبتدئه) وهم يشكلون نسبة (٦٦,٦٦%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (١٠) لاعبات وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (١).

جدول (١)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة ت	مستوى
--------------------	------------------	--------------------	--------	-------

الدلالة	المحتسبة	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠,١٦٣	٤,٤٦٨	١,٣٦٥	٣٠,٥٥	٤,٠٥٥	١,٢٣٥	٣٠,٤٥	الوزن/ كغم
غير معنوي	٠,١٦٤	٢,٢٦٩	٢,٧٨٤	١٢٢,٦٥	١,٩٢٤	٢,٣٥٦	١٢٢,٤٥	الطول/ سم
غير معنوي	٠,١٠٧	٨,٦٤	٠,٥٦٨	٦,٥٧٤	٨,٧٧	٠,٥٧٤	٦,٥٤٥	دقة التصويب/عدد
غير معنوي	٠,٣٢٢	٧,٣٦٤	٠,٥٦٤	٧,٦٥٨	٨,٦٨٤	٠,٦٥٧	٧,٥٦٥	المناوله والاستلام من مسافة (٣) م/عدد
غير معنوي	٠,٣٤	٣,٨٨١	٠,٥٦٩	١٤,٦٥٨	٣,٨٩٩	٠,٥٦٨	١٤,٥٦٧	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى (٠,٠٥) = ١,٧٢٤

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات يد عدد (١٠) - ملعب كرة يد - شريط لاصق ملون - شريط قياس - صافرة - ساعة

توقيت عدد (٤) - أهداف كرة يد كبيرة عدد (١) - أصباغ ملونة .

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على المصادر والمراجع وعلى منهاج التعليمي في كرة اليد في تحديد

متغيرات البحث .

٢-٤-٣ الاختبارات المستخدمة: (٣ : ٦٣)

١-٢-٤-٣ 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 (٣×٢) 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 (٩) أمتار من هذا الشكل.

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة

المستطيلات (٩،٣،٧،١) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (٦٠×١٠٠) سم ينال

الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتة (٢،٨) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (١٠٠×٦٠) سم. ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (٤،٨) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (١٠٠×٨٠) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (١٠٠×٨٠) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفرا، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

٣-٤-٢-٢ المناولة والاستلام من مسافة (٣) 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 (٣)م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن من المرات في زمن محدد قدره (٣٠) ثانية.

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

٣-٤-٢-٣ اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة بكلتا اليدين .

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (١٤×٢٦) 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 .

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٦ على عينة من نفس اللاعبين (طلاب المدرسة) وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

٣-٥ التجربة الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٣.

٣-٥-٢ تطبيق التمرينات المقترحة:

قام الباحث بإعداد تمرينات مهارية هجومية بكرة اليد وبدا يطبق التمرينات بأسلوب المنافسة الذاتية وحسب صعوبة التمرين مع التأكيد على الراحة على تكون قليلة للمهارة السهلة

وزيادة للمهارة الصعبة وتم تطبيق التمرينات خلال القسم الرئيس من الوحدات التعليمية وفي القسم التطبيقي من الوحدات التعليمية (انظر ملحق (١)) 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 ٢٠٢٠/١٢/١٤ وانتهى تطبيقها بتاريخ ٢٠٢١/٢/٨

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩

٣-٦ الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد ما يلي:

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-معامل الاختلاف

٤-معامل الارتباط البسيط

٥-اختبار (ت) للعينات المترابطة

٦-اختبار (ت) للعينات المستقلة.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢)

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

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				الاختبارات المستخدمة	ت
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي			
			القبلي	البعدي		
معنوي	٤,٤١٨	٠,٤٥٢	٨,٥٤٢	٦,٥٤٥	دقة التصويب/عدد	١
معنوي	٣,٠٣٧	٠,٦٨٧	٩,٦٥٢	٧,٥٦٥	المناوله والاستلام من مسافة (٣) م/عدد	٢
معنوي	٣,٢٤٨	٠,٧٤٥	١٢,١٤٧	١٤,٥٦٧	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

جدول (٣)

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

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				الاختبارات المستخدمة	ت
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي			
			القبلي	البعدي		
معنوي	٣,٤٦٥	١,٢٣٤	١٠,٨٥	٦,٥٧٤	دقة التصويب/عدد	١

معنوي	٤,٠٤٩	٠,٨٨٧	١١,٢٥	٧,٦٥٨	المناولة والاستلام من مسافة (٣) م/عدد	٢
معنوي	٥,٠٧٥	٠,٦٩٩	١١,١١	١٤,٦٥٨	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

جدول (٤)

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

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	دقة التصويب/عدد	٨,٥٤٢	٠,٦٦٧	١٠,٨٥	٠,٧٧٤	٦,٧٨٨	معنوي
٢	المناولة والاستلام من مسافة (٣) م/عدد	٩,٦٥٢	٠,٧٧٥	١١,٢٥	٠,٦٦٥	٤,٧	معنوي
٣	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	١٢,١٤٧	٠,٤٤١	١١,١١	٠,٤٥٧	٤,٩١٤	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٢٤

من خلال ملاحظة الجدولين (٣) و (٤) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري الهجومي ، أي أن التمرينات للمدرب والتمرينات المقترحة من قبل الباحث كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

ويرجع سبب تعلم الأداء المهاري للمجموعة الضابطة إلى تمرينات التعليم المستخدمة من قبل العينة والتنوع فيها وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات". (٤ : ٢٥)

ومن خلال ملاحظة جدول (٥) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية المستخدمة كانت أفضل من التمرينات المتبعة في التعليم وخصوصا لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد قيد الدراسة لأنها تتعامل أجواء المنافسة وتنفيذ مهارات بشكل صعب بينما يرى (سعد محسن ، ١٩٩٦) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (٢ : ٩٨)

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 (١٩٨٨) " المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد". (٦ : ٣٠)

كما استخدام الأسلوب 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 (١٩٨٤) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". (١ : ٢٣٥)

كما يعد هذا الأسلوب ناجح لتعلم المبتدئات في اللعبة إذ تعد الفائدة في " هذا النوع من الأساليب تظهر في المرحلة الأولى من تعلم المهارة عندما يحتاج المتعلم إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء لتساعده على تصحيح أدائه الفني". (٤ : ٧٩).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- ٢- تمرينات المنافسة الذاتية تساعد بذل جهد اكبر من قبل المتعلم لوجود تقدم بالتعلم وهذا يزيد من رفع المعنويات في الأداء.

٥-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

- ٢- التأكيد على استخدام تمرينات المنافسة الذاتية ضمن تعليم الأداء المهاري بكرة اليد لأنه يساعد بذل جهد اكبر من قبل المتعلم لوجود تقدم بالتعلم وهذا يزيد من رفع المعنويات في الأداء.

المصادر:

- ١- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤.
- ٢- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، ١٩٩٦ .
- ٣- 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. ١٩٩٥.

٤- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، ١٩٩٠.

٥- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨.

٦- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي : القاهرة، دار المعارف، ط٣، ١٩٨٨.

٧- ناهدة عبد زيد . أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٩٩٩.

ملحق (١)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

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

الوحدة التعليمية: ١-٢

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
-تودي التمرينات على شكل منافسة	٢×١٠	-التهديف على دوائر مرسومة على الحائط بعد أداء الطبقة.	٢٠ ثا	القسم الرئيسي: ١-البدني ٢-المهاري
-يقيم اللاعب (الطالب) مستواه يوميا	٢×٢٠	-أداء مناولة واستلام بين لاعبين ذهابا وإيابا .	٣٠ ثا	
	٢×٣	-أداء سباق على طول الملعب الطبقة على إن يكون وفق تنافس.	٢٠ ثا	
	٢×١٥	-أداء مهارة مركبة طبقة ثم مناولة واستلام والتهديف بشكل منافسة	١٠ ثا	