

تأثير التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

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

ملخص البحث العربي:

تجلت أهمية البحث للارتقاء بمستوى تعلم مهارات لعبة كرة اليد من خلال وضع التمرينات المناسبة والمرتبطة بقدرة التفكير للمتعلم التي تساعده في إيجاد الحلول المناسبة في التطبيق إضافة إلى النوع الآخر من التمرين والتي يعتمد على المتعلم في كشف الخطأ والتوجيه المناسبة وهذا يساعد في الارتقاء بالتعليم المناسب وخصوصا مهارات لعبة كرة اليد.

وكان أهداف البحث :

١ -وضع تمرينات التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢ -التعرف على تأثير تمرينات التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

استنتج الباحث : التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) له خصوصية جيدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وكانت أهم التوصيات:اعتماد التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) له خصوصية جيدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

Mental training compound effect (internal and external) to learn some basic skills reel hand for students of faculties of education in physical and sports science

Preparation: MM Houda Naji

It demonstrated the importance of research to improve the quality of learning the skills of the game Handball through appropriate exercises and associated with the ability to think for the learner to help to find appropriate solutions in the application in addition to the other type of exercise, which depends on the learner in error detection and appropriate guidance and this helps in the advancement of education and appropriate especially skills game handball.

The objectives of the research:

1-mental training exercises Composite mode (internal and external) to learn some basic skills reel hand for the students of the faculties of physical education and sport sciences.

2-identify the impact of mental training exercises compound (internal and external) to learn some basic skills reel hand for the students of the faculties of physical education and sport sciences.

Researcher concluded: mental training compound (internal and external) has a good privacy to learn some basic skills for students hand reel physical faculties of education and sport sciences.

The most important recommendations: Adoption of mental training compound (internal and external) has a good privacy to learn some basic skills for students hand reel physical faculties of education and sport sciences.

١ - التعريف بالبحث .

١ + المقدمة وأهمية البحث.

الابتكارات العلمية تساعد في النهوض بالمجتمع وفي مختلف مجالاته الحياتية لكي يعيش الإنسان حيات كريمة وصحية خالية من جميع الصعوبات .

وحينما يشمل الجانب الرياضي تلك الابتكارات العلمية فانه سوف يسعى أيضا بالنهوض الرياضي وتحقيق انجازات رياضية عالية المستوى أو امتلاك الإنسان الجوانب الصحية من خلال ممارسته الرياضة المناسبة ، أو خلق جوانب علمية في تعلم الرياضة المناسبة.

ونحن في صدد التعلم الصحيح وإيجاد الجوانب العلمية في بناء الأسلوب والتمرين المناسب هنا يدخل الابتكار العلمي من خلال البحوث العلمية الرصينة في ابتكار أفضل الوسائل التعليمية المناسبة في اختصار الزمن والجهد للمعلم والمتعلم ولمختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية لغرض رفع المستوى العلمي في تعلم تلك الألعاب .

ولعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية ليس من السهل تعلم مهارتها لصعوبتها ولوجود احتكاك قوي بين المنافسين يصعب على اللاعب اتخاذ الوقت المناسب في التفكير وأداء المهارات بالشكل الصحيح والمناسب ، وهنا يتطلب منا إيجاد التعليم المناسب لها المرتبط بقدرة الفرد على التفكير والأداء الصحيح.

ومن هنا تبرز أهمية البحث للارتقاء بمستوى تعلم مهارات لعبة كرة اليد من خلال وضع التمرينات المناسبة والمرتبطة بقدرة التفكير للمتعلم التي تساعد في إيجاد الحلول المناسبة في التطبيق إضافة إلى النوع الآخر من التمرين والتي يعتمد على المتعلم في كشف الخطأ والتوجيه المناسبة وهذا يساعد في الارتقاء بالتعليم المناسب وخصوصا مهارات لعبة كرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

لعبة كرة اليد تحتاج إلى مستوى تعلم دقيق ومتقدم لما تمتلك هذه اللعبة من مهارات مهمة وأساسية صعبة التعلم فيها وخصوصا خلال المراحل الأولى من تعلم أساسيات اللعبة.

لذا لابد من وجود تصور عقلي مناسب في نجاح للمتعلم ومراقبة دقيقة من المعلم إثناء تأدية تلك المهارات لان إي خطأ في المسار الحركي لتعلم تلك المهارات سوف تؤثر على دقة أدائها.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال التعلم وتدريس مادة كرة اليد وجدت هناك ضعف وتذبذب في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد والتي يرجع إلى عدم التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية عن استخدام الأساليب الصحيحة في التعلم الحركي لتلك المهارات ، ولهذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة وتجريب تمرينات تعتمد على التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) أملين في اختصار الزمن والجهد للمعلم والمتعلم والدقة في الأداء المهاري الصحيح في لعبة كرة اليد.

1-3 أهداف البحث :

- 1-وضع تمرينات التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2-التعرف على تأثير تمرينات التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3-التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4-التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 فرضا البحث :

- 1-وجود تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
- 3-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة
- 1-5-2المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.
- 1-5-3المجال الزماني : المدة من 2015/11/2 لغاية 2016/1/6

2-الدراسات النظرية :

2-1 التمرين الذهني (1) (2):

يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، أي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها. لقد أصبح من الأهمية بمكان للمدرب أن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وأن فن المزوجة بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. كذلك فإن التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل، وأن من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء.

والتمرين الذهني ظاهرة مهمة من مظاهر تعلم المهارات الحركية فهو عبارة عن تصور الأداء بدون إن يظهر على الفرد فعل ظاهري ملموس فهو "نشاط ذهني يقترب بنشاط حركي".

2-2 أنواع التمرين الذهني:

ويوجد نوعان من التمرين الذهني يمكن أن يستخدم من قبل الرياضيين هما:

- 1- التمرين الذهني الداخلي ويتم عن طريق تصور الفرد للأداء ذهنياً.
- 2- التمرين الذهني الخارجي ويتم عن طريق مراقبة الفرد لمهارة يقوم بأدائها شخص آخر، وهذه المراقبة تتطلب مشاركة بعض الحواس كالنظر والسمع مع التصور الداخلي المرتبط بالتفكير بالأداء.
- 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 إذ (التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع)⁽¹⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى. وبلغ عدد مجتمع البحث (140) طالب. وتم اختيار شعبتي (أ) و (ج) بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (40) طالبة وبالطريقة العشوائية أيضا تم اختيار شعبة تجريبية وشعبة ضابطة وبلغ عدد كل شعبة (20) طالب. وبلغت نسبة عينة البحث من مجتمع البحث (28.57%) وتمثل المجموعتين الضابطة والتجريبية. وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

⁽¹⁾ روبرت نادفر، د. دليل الرياضيين للتدريب الذهني: (ترجمة) محمد رضا وآخرون، الموصل، دار الحكمة للطباعة، جامعة الموصل، 1990، ص26.

⁽²⁾ محمد العربي وعبد النبي الجمال. التدريب العقلي في التنس: دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص45.

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط 1 ، 2015 ، ص82.

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		
0.74	1.74	1.2	68.6	1.9	1.3	68.3	الوزن/ كغم	1
0.43	1.23	2.2	178.2	1.17	2.1	178.5	الطول/ سم	2
0.92	7.9	0.34	4.3	7.85	0.33	4.2	التصويب/ درجة	3
0.6	6.49	0.47	7.24	6.13	0.45	7.33	الطبطة/ ثانية	4
0.22	7.6	1.4	18.4	7.1	1.3	18.3	التمرير السريع/ عدد	5

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى $(0.05) = 2.021$

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

١ -المصادر والمراجع.

٢ -الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1-كرات يد عدد (20).

2-ملعب كرة يد قانوني .

3-طبشير .

4-ساعة إيقاف.

5-ميزان.

6-شريط قياس.

3-4 إجراءات البحث الميدانية.

3-4-1 تحديد المهارات الهجومية بكرة السلة: تم الاعتماد على بعض المهارات المحددة ضمن منهاج

التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية والتي تدرس في المرحلة الثانية لمادة كرة اليد .

٣ ٤ ٥ الاختبارات المستخدمة.

١ -التصويب ⁽¹⁾: (10)كرات بعد الخداع.يعطي درجة لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد، مجموع الدرجات الكلي (10) كرات.

٢ -المطابقة ⁽²⁾: لمسافة (30)متر في خط متعرج.يحتسب الزمن لأقرب (10/1 ثا).

٣ -اختبار سرعة التمرير ⁽³⁾: يحسب عدد مرات تمرير واستلام الكرة على الجدار خلال (60)ثانية.

3-4-3الاسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية والمطبقة على نفس الفئات العمرية والبيئة الاجتماعية.

3-4-4التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/11/2 على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) والخاص في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، ومعرفة الزمن المحدد والقدرة على التكرار المناسب وقدرة العينة على التنفيذ.

3-5-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: قبل إجراء الاختبارات القبلية تم إعطاء وحدتين تعليميتين لغرض معرفة

الإحساس بالكرة وكيفية إجراء الاختبارات القبلية وبعدها تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/11/9

3-5-2 تطبيق التمرينات المقترحة:

قام الباحث بإعداد التمرينات وتطبيقها وفق التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) إذ تم وضع تمرينات داخل الوحدة التعليمية مرة وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة وسهولة تطبيقها من قبل أفراد العينة تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي وفي القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن منهج التربية الرياضية البدنية وعلوم الرياضة .

وتم الاعتماد على أهداف وشروط تطبيق التمرينات وفق هذا الأسلوب مع مراعاة المستوى والفروق

الفردية .وبدا تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2015/ 11/10 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2016/1/5

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/1/6

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

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الارتباط البسيط. اختبار (ت) للعينات المترابطة. اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة النتائج:

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

(1) كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون . القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد : دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط 1 ، 2002 ، ص126.

(2) كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون . نفس المصدر ، ص118.

(3) ضياء الخياط ، ونوفل محمد الحياي . كرة اليد : دار الحكمة للنشر والطباعة ، الموصل ، 2000 ، ص492.

جدول (2) يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		
		القبلي	البعدي	الخطأ القياسي
قيمة ت	المحتسبة	س	س	س
1	التصويب/ درجة	4.2	6.4	0.45
2	الطبطة/ ثانية	7.33	6.11	0.36
3	التمرير السريع/ عدد	18.3	20.3	0.25
				8

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى $(0.05) = 2.093$

جدول (3) يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة التجريبية		
		القبلي	البعدي	الخطأ القياسي
قيمة ت	المحتسبة	س	س	س
1	التصويب/ درجة	4.3	7.9	1.02
2	الطبطة/ ثانية	7.24	5.7	0.33
3	التمرير السريع/ عدد	18.4	22.4	1.3
				3.07

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى $(0.05) = 2.093$

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعديّة وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد قيد الدراسة، أي أن تدريب المجموعة الضابطة وتدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) للمجموعة التجريبية المقترح من قبل الباحث كان لهما دور في تطوير متغيرات البحث قيد الدراسة.

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمه إلى استخدام التدريب المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في درس التربية الرياضية أي التكرار المستمر والمتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التعلم وتحسن الأداء وهذا ما أشار إليه كل من محمد يوسف الشيخ وياسين صادق (1969)⁽¹⁾ ومحمد حسن علاوي (1986)⁽²⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1983)⁽³⁾ حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

(1) محمد يوسف الشيخ ، ياسين صادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي ، الإسكندرية، 1969، ص188.

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

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

وبالتأكيد قد حصل هذا أيضا للمجموعة التجريبية إضافة إلى استمرارها بالتدريب هو الاختيار الموفق للتمرينات المناسبة وتقنياتها بالأسلوب العلمي الناجح فقد ساعدها على تطوير المهارات الأساسية بكرة اليد.

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	التصويب/ درجة	6.4	0.35	7.9	0.37	12.93
2	الطبطة/ ثانية	6.11	0.11	5.7	0.13	10.51
3	التمرير السريع/ عدد	20.3	0.45	22.4	0.56	12.8

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) وتحت مستوى (0.05) = 2.021

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا يعني أن التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) للمجموعة التجريبية كان أفضل من التدريب المتبع في التعليم وخصوصا لتعليم بعض المهارات الأساسية ، وذلك لما يحتويه هذا التدريب من خصائص ومميزات تراعي في التعلم الصحيح للمهارات الأساسية إذ تطبيق التدريب الذهني يساعد على إتقان المهارة بالشكل الصحيح كونه يعتمد على التكرار المناسب والصحيح وهذا ما يؤكده كورت ماينل (1987)⁽⁴⁾ "إن تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت مجال وديناميكية سيرها وبصورة عامة يكون الاتجاه واضحا وهادفا ولتحسين قابلية القيادة الحركية" كما إن تقنين الصحيح والعلمي للتمرينات الموضوعية والية تطبيقها بالأسلوب الصحيح والمخطط له وهذا ساعد الباحث أثناء تطبيقه للتمرينات المقترحة تحقيق نتائج أفضل إضافة أن نوعية التمرينات المختارة وتطبيقها بالشكل المنتظم أي تعطي مؤشر على تقدم العينة إذ يذكر بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984)⁽¹⁾ "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-التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) له خصوصية جيدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

(4) كورت ماينل . التعلم الحركي : ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، ط 2 ، 1987، ص244.

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

2-اختيار التمرينات وتقنياتها واستخدام أدوات درس التربية الرياضية في تعليم أي لعبة وتطبيقها له تأثير مباشر في نجاح التعليم لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

3-دمج التدريب الداخلي والذي يعتمد على التصور مع التدريب الخارجي الذي يعتمد على التوجيه من قبل المعلم يعطي نتائج متكاملة في أداء وتعلم المهارات المطلوبة.

5-2التوصيات:

1-اعتماد التدريب الذهني المركب (الداخلي والخارجي) له خصوصية جيدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-ضرورة دمج التدريب الداخلي والذي يعتمد على التصور مع التدريب الخارجي الذي يعتمد على التوجيه من قبل المعلم لكي يكون تعلم المهارات بصورة أفضل.

3-إجراء دراسات مشابهة أخرى على الأساليب والتمرينات التعليمية الأخرى ومعرفة الأفضل في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد.

المصادر:

- ❖ بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- ❖ حيدر عبد الرزاق كاظم ألبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015.
- ❖ روبرت نادفر ، . دليل الرياضيين للتدريب الذهني: (ترجمة) محمد رضا وآخرون، الموصل، دار الحكمة للطباعة، جامعة الموصل، 1990.
- ❖ ضياء الخياط ،ونوفل محمد الحياي . كرة اليد : دار الحكمة للنشر والطباعة ،الموصل ، 2000.
- ❖ كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون . القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد : دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 2002.
- ❖ كورت ماينل . التعلم الحركي : ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، ط2، 1987.
- ❖ محمد العربي وعبد النبي الجمال. التدريب العقلي في التنس: دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- ❖ محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق.فسيولوجيا الرياضة والتدريب :دار الفكر العربي ،الإسكندرية،1969.
- ❖ محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر ،ط1، 1986.
- ❖ نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان،العدد 2 ، 1983.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

اهداف الوحدة التعليمية: بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1-2

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
--------------	-------	---------------------	-----------	-----------

				القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء
				القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري
التدريب الخارجي يكون بتوجيه من المعلم أو المدرّب مع كل أداء		15 د –أداء طبطبة بين خمس شواخص ذهاب وإياب وقبل الأداء تصور الحركة ذهنيا. –أداء مناولة مع الزميل من الثبات وبعد كل مناولة يتصور اللاعب الأداء ثم يناول. –أداء التهديف من الثبات . – أداء طبطبة ثم التهديف بالقفز مع تصور الحركة والأداء أولا بدون كرة ثم مع كرة.		2-الجزء التطبيقي
				القسم الختامي