



The effect of practicing recreational activities on some offensive handball skills among female physical education and sports students

Dr. Thulfiqar Thaaer Jameel

Abstract

The study aimed to prepare a recreational program for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, to identify some handball skills, and to find differences between the control and experimental groups in the skill performance of handball among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The research community was determined as female students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, numbering (40) students, as the sample percentage is (100%) of the research community. The basic skills taught in the colleges of physical education and sports sciences for the second grade were determined within the curriculum prescribed in the colleges included in the research. The exploratory experiment was also conducted on (Sunday) corresponding to (16/2/2024) on (10 female students) from the research community. The main experiment was conducted on the research sample of (30) female students, after which the pre-tests were conducted on Tuesday, dated (18\2\2024) according to the conditions prepared for the tests under study. A recreational program was prepared, which includes (6) recreational units, with one unit Once a week and for six weeks, after presenting it to experts and specialists in the sports field, the recreational program includes the aim of improving skill performance and the ability to acquire skills among the research sample. The most important results were that the recreational program affected the ability of female students to acquire some handball skills.

Keywords: Recreational program, handball skills



تأثير برنامج ترويجي في أداء بعض المهارات الهجومية للطالبات في كرة اليد

م.د. ذو الفقار نائر جميل

Al-Qadisiyah University – College of Education for Girls

المستخلص

هدفت الدراسة الى إعداد برنامج ترويجي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , التعرف على بعض مهارات كرة اليد ,وقد وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري بكرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , وحدد مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهن (40) طالبة , إذ تبلغ نسبة العينة (100%) من مجتمع البحث, وتم بتحديد المهارات الاساسية والتي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للصف الثاني ضمن المنهج المقرر في الكليات المشمولة بالبحث , كما وتم إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم (الأحد) المصادف (2024/2/16) وذلك على (10 طالبات) من مجتمع البحث, وتم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث البالغة (30) طالبة , وبعدها تم إجراء تنفيذ الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء بتاريخ (2024\2\18) وذلك وفق الشروط المعدة للاختبارات قيد الدراسة , و تم اعداد برنامج ترويجي والذي يتضمن من (6) وحدات ترويجية وبواقع وحدة واحدة في الأسبوع ولمدة ستة أسابيع , ذلك بعد عرضه على الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ويشمل البرنامج الترويجي بهدف تحسين الأداء المهاري وقابلية اكتساب المهارة لدى عينة البحث , وكانت اهم النتائج ان البرنامج الترويجي أثر في امكانية اكتساب الطالبات الى تعلم بعض المهارات بكرة اليد .

الكلمات المفتاحية : البرنامج الترويجي , مهارات كرة اليد



1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن المجتمعات المتقدمة تنظر الى الترويح بأنه مظهر من مظاهر السلوك الحضاري الإنساني والذي يمارسه الأسا وذلك لتخفيف من القلق أو الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في حياته العملية والعلمية , كما أن المحور الاساسي للترويح هو السعادة الشخصية , إذ هنالك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكسبها الفرد من خلال ممارسة الأنشطة والترويحية , لذا يعد التروحي هو النشاط التلقائي الذي يقصد الذات وليس لكسب المال , بل يمارس في اوقات الفراغ ذلك لتمية الفرد نفسياً ورياضياً واجتماعياً ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الأداء البدني و المهاري في كرة اليد أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية التي تعد إحدى الصفات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح أداء المهارات الأساسية بكرة اليد لذا ارتباط الأداء المهاري والبدني في الوزن وصورة الجسم يعد مؤشراً هاماً لتقدير كفاءة الفرد في القيام بمهامه البدنية والمهارية .ومما تقدم تكمن أهمية البحث في التعرف على مدى اثر البرنامج الترويحي في بعض مهارات كرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-2 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحث كونه من ضمن الكادر التدريسي قد لاحظ أن الطالبات لديهن صعوبة في تعلم المهارة وذلك لأسباب الخوف من الفشل والتردد إذ أن المهارة الجديدة تتطلب تركيز عالي وبما أن الطالبات خام ليس لديهن فكرة عن المهارة مسبقاً لذلك يكون هنالك عبء في تعلم المهارة مما يسبب توتر خوفاً من الإخفاق في أداء المهارة لذا لجأ الباحث الى استخدام برامج ترويحية ذلك للإجابة عن التساؤل هل البرامج الترويحية تساعد في احفاظ الطالبات بمهارات كرة اليد ؟

1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد برنامج ترويحي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على مهارات كرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج الترويحي في تعلم مهارات كرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.



4-1 فرضا البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1: المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية

1-5-2: المجال المكاني : ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

1-5-3: المجال الزمني: 2024/ 3/5 لغاية 2024/ 5/5 .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهن (40) طالبة، وتم تقسيمهن لمجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية لتكون كل مجموعة مكونة من (20) طالبة تمثل المجموعة التجريبية و(20) طالبة تمثل المجموعة الضابطة إذ تبلغ نسبة العينة (100%) من مجتمع البحث , إذ تعد العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه" (وجيه محجوب , 2002, ص164) وتم إجراء التجانس والتكافؤ للعينة قيد الدراسة كما موضح في جدول (3,2,1)

جدول (1)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

نوع الدلالة	الالتواء	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية المتغيرات
تجانس	0.463	0.20410	0.79049	9.9553	مسك الكرة
تجانس	0.709	0.25150	0.97405	5.9790	أستلام الكرة
تجانس	0.463	0.4469	1.73105	16.1420	الطبطة
تجانس	0.886	0.11894	0.46066	1.5425	دقة التصويب



جدول (2)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

نوع الدلالة	الالتواء	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية المتغيرات
تجانس	0.938	0.31413	1.2166	9.5035	مسك الكرة
تجانس	0.709	0.25150	0.97405	5.9790	أستلام الكرة
تجانس	0.463	0.44695	1.73105	16.2420	الطبطة
تجانس	0.767	0.11666	0.45182	1.4472	دقة التصويب

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	مستوى الدلالة	(ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
تكافؤ	0.263	1.206	1.2166	9.5035	0.79049	9.9553	مسك الكرة
تكافؤ	1.000	0.000	0.9740	5.9790	0.97405	5.9790	أستلام الكرة
تكافؤ	1.000	0.000	1.7310	16.242	1.73105	16.1420	الطبطة
تكافؤ	0.892	0.572	0.4518	1.4472	0.46066	1.5425	دقة التصويب

يبين ذلك علماً أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر ($1 \pm$) وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً إذ إنه كلما انحصرت قيم معامل الالتواء بين ($1 \pm$) كانت العينة متجانسة , وتكافؤ بين المجموعتين وذلك لأن مستوى الدلالة أكبر من (0,05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

3-2 الوسائل و الأجهزة المستعملة في البحث:-

1-3-2 الأدوات المستعملة بالبحث:

- 1- الاستبيان.
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- الاختبارات والمقاييس.
- 4- الملاحظة.



2-3-2 الوسائل والأجهزة المستعملة بالبحث:

- 1- الحاسبة الالكترونية dell.
- 2- ساعات توقيت الكترونية ياباني الصنع.
- 3- جهاز ميزان.
- 4- طباشير.
- 5- شريط قياس.
- 6- فريق العمل المساعد.
- 7- كرات يد قانونية عدد (10).
- 8- شواخص عدد (6).
- 9- مربعات خشبية 40* 40
- 10- استمارات تفريغ البيانات.
- 11- شبكة الانترنت.
- 12- برامج تقنية إحصائية (حقيبة SPSS)

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحث بتحديد المهارات الاساسية والتي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للصف الثاني ضمن المنهج المقرر في الكليات المشمولة بالبحث .

2-4-1 اختبارات الأداء المهاري:

أولاً : مسك الكرة

الغرض من الاختبار : قدرة اللاعب على مسك الكرة اليد والتحكم بها بيد واحده

الادوات : كرة يد قانونية وتوضع على كرسي .

طريقة الاداء : مسك الكرة بيد واحده و رفعها عن الكرسي مع الاحتفاظ باليد فوق الكرة لمدة دقيقة

واحدة وتعلق الكرة بالهواء اثناء مسكها بحيث لا تلامس اي جزء من اجزاء الجسم .

التسجيل : يسجل طول المحور العرضي لكف يد اللاعب الذي ينجح في السيطرة والتحكم

بالكره.(الخياط , 2001,ص 534).



ثانيًا : استلام الكرة

التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة.

الغرض من الاختبار : قياس سرعة تمرير واستلام الكرة .

الادوات : كرة يد ، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء : يقف المختبرون موزعين ابتداء من احد خطي الجانب الى خط الجانب الاخر على الحدود

الخارجية لخط الرمية الحرة يتم تبادل تمرير الكرة من لاعب الى لاعب اخر ذهاباً وعودة إلى إن يتم

اللاعبون عشرين دورة .

التسجيل : يحسب الزمن المسجل للعشرين دورة .(الخياط ,2001, ص526)

ثالثًا : الطبطبة

الطبطبة المستمرة بخط متعرج (30)م

الغرض من الاختبار : قياس سرعة مهارة الطبطبة .

الادوات : (5) شواخص ، ساعة إيقاف ، كرة يد .

طريقة الاداء : تثبت خمس شواخص على الارض بخط مستقيم تكون المسافة بين كل شاخص واخر ثلاثة

امتر ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة ثلاثة امتر من الشاخص الاول ، وعند اشارة البدء يقوم اللاعب

بطبطبة الكرة مع الجري بشكل متعرج بين الشواخص ذهابا وايابا من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب خط

النهاية.(كمال ,2001, ص121)

رابعًا : اختبار دقة التصويب على المرمى من مسافة (6) متر

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .

الادوات : (6) كرات يد قانونية ،(4) مربعات لقياس دقة التصويب 40 * 40 سم يعلق مربعان في احدى

الزاويتين العلويتين للمرمى ويثبت مربعان في احدى الزاويتين السفليتين .

طريقة الاداء : يقف اللاعب في المنطقة المواجه للمرمى خلف خط ال 6 م ويوجه الكرات الواحدة بعد

الأخرى إلى داخل أي من المربعات العليا والسفلى بحيث يتم تصويب ثلاث كرات الى اي من الزاويتين

العلويتين او كليهما والثلاث كرات الاخريات الى اي من الزاويتين السفليتين او كليهما . يتم التصويب من

الثبات او الحركة.



التسجيل : تحتسب عدد الرميات التي تدخل المرمى من داخل المربعات العليا او السفلى.(الخياط,2001, ص122)

2-4 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم (الأحد) المصادف (16 / 2 / 2024) وذلك على (10 طالبة) من مجتمع البحث وذلك لمعرفة الآتي :

- 1- معرفة الزمن المستغرق لأجراء الاختبارات قيد الدراسة
- 2- معرفة إمكانية فريق العمل المساعد
- 3- توضيح اختبارات المهارات للطالبات إذ كانت واضحة وتم تطبيقها بسهولة من قبلهن.
- 4- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة وملائمتها لعينة البحث.

2-5 الأسس العلمية للاختبارات :

الصدق: يقصد به أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه .أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه. (الياسري ,2010, ص72) واستخدم الباحث صدق الظاهري إذ يعتمد على آراء الخبراء والمتخصصين في تأكيد على أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها .

ثبات الاختبار: تم استعمال طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات وتم إجراء الاختبارات يوم (17 / 2 / 2024) تم إعادة تطبيق الاختبارات في يوم (24 / 2 / 2024) مع مراعاة تثبيت الظروف كافة التي يتم بها الاختبار الأول.

موضوعية الاختبار : إن الموضوعية أحد شروط المهمة للاختبار الجيد التي تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحكم أو أن تتوافر الموضوعية من دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المحكم أي كلما لا تؤثر الذاتية في الأحكام زادت قيمة الموضوعية (وجيه محجوب ,1993, ص225)



جدول (4)

يبين ثبات وموضوعية الاختبارات قيد الدراسة

الثبات	الموضوعية	المتغيرات	ت
0.76	0.787	مسك الكرة	1
0.85	0.999	أستلام الكرة	2
0.89	0.756	الطبطة	3
0.79	0.982	التصويب	4

2-6 الاختبارات القبليّة :

تم تنفيذ الاختبارات القبليّة يوم الثلاثاء بتاريخ (18\2\2024) وذلك وفق الشروط المعدة للاختبارات قيد الدراسة.

2-7 البرامج الترويحي :-

تم اعداد برنامج والذي يتضمن من (6) وحدات ترويحية وبواقع وحدة واحدة في الأسبوع ولمدة ستة أسابيع , ذلك بعد عرضه على الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ويشمل البرنامج الترويحي بهف تحسين الأداء المهاري وقابلية اكتساب المهارة لدى عينة البحث ويقسم وقت البرنامج في يوم واحد كآلاتي:

- القسم التحضيري (10) دقائق وتضمنت تمارين بدنية عامة وخاصة لتهيئة الجسم.

- القسم الرئيسي (35) دقيقة وتضمنت الألعاب الترويحية

- القسم الختامي (5) دقائق وتضمنت التهدئة وإرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي.

ويتم تنفيذ هذه الوحدات خارج أوقات الدوام اي في نهاية المحاضرات لأفراد عينة البحث ، ويتضمن البرنامج الترويحي باستعمال بعض الأدوات مثل الكرات والشواخص لاستخدامها خلال بعض المنافسات التشويقية .

2-8 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث البالغة (30) طالبة وذلك ضمن الفترة من تاريخ (23/ 2024/ 2024/ 8/4) إذ تم تضمنت اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد وهي (مسك الكرة , استلام الكرة , طبطة الكرة , التصويب) .



2-9 الاختبارات البعدية :-

تم تنفيذ الاختبارات البعدية يوم الاثنين بتاريخ (10\10\2024) وذلك حسب الاجراءات للاختبارات القبلي.

2-10 الوسائل الإحصائية :-

1. الوسط الحسابي
 2. معامل الالتواء
 3. الانحراف المعياري
 4. اختبار (ت) للعينات المستقلة.
 5. معامل الارتباط
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-
- 3-1- عرض النتائج :-

وقد تم عرض النتائج على شكل جداول و تحليلها ومناقشتها ذلك لتسهيل توضيحها .

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية :-

جدول (5)

يبين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

الدلالة	مستوى الدلالة	(ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	14.000	0.533	11.0220	0.79049	9.9553	مسك الكرة
معنوي	0.000	12.475	0.546	3.8253	0.97405	5.9790	أستلام الكرة
معنوي	0.004	3.416	0.704	11.008	1.73105	16.1420	الطبطة
معنوي	0.000	12.475	1.047	3.6759	0.46066	1.5425	دقة التصويب

تحت مستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (5) هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزى ذلك الى الأنشطة الترويحية لدى عينة الدراسة , إذ إن عملية تعلم المهارات تتطور من خلال التكرار البدني المستمر من خلال البرنامج الترويحي وتخفيف العبء كوسيلة مساعدة في التطور من خلال عملية الترويح سواء أكان بدنياً فقط أم احتوى ضمن مكوناته على التدريب كوسيلة مساعدة لعملية التعلم (الحطب , 1984, ص173) .



جدول (6)

يبين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة

الدلالة	مستوى الدلالة	(ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	9.057	1.0297	11.570	1.2166	9.5035	مسك الكرة
معنوي	0.000	10.717	1.020	4.7123	0.9740	5.9790	أستلام الكرة
معنوي	0.000	10.640	2.0216	14.208	1.7310	16.242	الطبطة
معنوي	0.000	12.475	0.5746	2.5805	0.4518	1.4472	دقة التصويب

تحت مستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (6) بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزى ذلك الى إن عملية تعلم المهارات و التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد مما يساعد على اكتساب الطالبة لتعلم المهارات و مشاهدة الحركة تفصيلاً إذ أن الاشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على تعلم المهارة بشكل مفصل (راتب , 2000, ص21).

3-1-2 عرض نتائج المجموعتين (التجريبية - الضابطة) للاختبار البعدي :-

جدول (7)

يبين الفروق بين المجموعتين (تجريبية - ضابطة) للاختبار البعدي

الدلالة	مستوى الدلالة	(ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.041	1.830	1.0297	11.570	0.5339	11.0220	مسك الكرة
معنوي	0.039	2.969	1.020	4.7123	0.546	3.8253	أستلام الكرة
معنوي	0.028	5.789	2.0216	14.208	0.704	11.008	الطبطة
معنوي	0.019	3.552	0.5746	2.5805	1.0471	3.6759	دقة التصويب

تحت مستوى دلالة (0.05)

يبين من الجدول (7) بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزى ذلك الى البرنامج التروحي المستخدم وذلك أن البرنامج التروحي يلعب دورا هاما في نمو الادراك وتعمل على تنمية الإحساس بالجسم وهذا لا يأتي إلا



من خلال إدراك واضح واكتمال للوظائف الإدراكية ومن هذا نجد أن الإدراك والحركة عمليتان لاكتساب المهارة تتبادلان التأثير فيما بينهما (القرغولي , 2001, ص35) .

إن من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان لذا اتجه العلماء والباحثون إلى دراسة العلاقة بين الجوانب المختلفة للنمو التعليمي بهدف التعرف على مدى التفاعل المتبادل بين هذه الجوانب ،وما يمكن أن تؤدي إليه من تأثير في شخصية الفرد وسلوكه، وتعد الجوانب المهمة للتعلم نظرا لتأثيره في جوانب نموه الأخرى بوجه عام ،وعلاقتها بقدرته على التعلم بوجه خاص، سواء في المجالات الحركية أو المعرفية (الروبي , 1995 , ص8).

ومحتوى الوحدات الترويحية لعينة البحث والذي تم استخدامه و تم تطبيقه له الأثر الكبير في تحسين بعض المهارات في كرة اليد وهذا يؤكد أهمية التفاعل مع ما تحتويه من مؤثرات أو تأثيرات وتشير بعض حاجات الفرد ودوافعه بأنه يهتم فيها وتصبح عنصرا مهما في إدراكه لها وعليه فالبيئة الصالحة لنمو القدرات هي البيئة المناسبة (الالوسي جمال , 1988, ص233).

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

- 1- وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لدى عينة البحث
- 2- وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات لصالح المجموعة التجريبية .
- 3- ان البرنامج الترويحي أثر في امكانية اكتساب الطالبات الى تعلم بعض المهارات بكرة اليد .

4-2 التوصيات :

- 1- استخدام البرنامج الترويحي في مساعدة الطالبات على سرعة تعلم مهارات كرة اليد .
- 2- استخدام البرنامج الترويحي لتحسين القابلية الإدراكية والتفاعل الاجتماعي لدى الطالبات
- 3- الاستفادة من البرنامج الترويحي لتكوين رغبة نحو تعلم مختلف الألعاب الأخرى
- 4- إجراء دراسات مشابهه على عينات مختلفة الفئات والاعمار .



المصادر:

- 1- احمد عمر سليمان الروبي: القدرات الإدراكية والحركية للطفل ،النظرية والقياس ،القاهرة، دار الفكر العربي،1995
- 2- أسامة كامل راتب ،تدريب المهارات النفسية ،تطبيقات في المجال الرياضي:ط1(القاهرة دار الفكر العربي،2000).
- 3- إسماعيل القرغولي ومروان عبد المجيد إبراهيم: التربية الترويحية وأوقات الفراغ،ط1،الأردن،عمان،2001.
- 4- جمال حسين الالوسي: علم النفس العام(جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1988)،.
- 5- فؤاد أبو الحطب ومحمد سيف الدين . معجم علم النفس والتربية : ط2 (مصر الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية ،1984 .
- 6- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديث، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 2001 ، ص121
- 7- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية .دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف.2010.
- 8- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد1993.



الملاحق

(1)

نموذج لأنشطة ترويحية

الملاحظات	الزمان	المكان	النشاط الترويحي	الأسبوع
	10 صباحاً	- ملعب كرة اليد ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	- مباريات تنافسية بكرة اليد بين مجموعتين - مجموعة العاب صغيرة	الأول
	10 صباحاً	- قاعة الالعاب الرياضية حدائق واروقة جامعة القادسية	- سفرة ترفيهية بين اجواء جامعة القادسية - مشاهدة مباريات كرة اليد دولية	الثاني
	10 صباحاً	- ملعب كرة اليد	- مباريات ودية بين الكليات - عمل مسابقات ترفيهية	الثالث
	10 صباحاً	- النجف الاشراف - ملعب كرة اليد	- زيارة الأماكن العامة والملاعب الرياضية -مباريات كرة اليد ودية	الرابع
	10 صباحاً	-ملعب كرة القدم -مدية العاب الديوانية	- مباريات كرة اليد مع فريق نادي الديوانية الرياضي -سفرة لمدية الالعاب	الخامس
	10 صباحاً	- ملعب كرة اليد	- اختبارات بكرة اليد -مباريات كرة اليد	السادس