

# **التوافق والتوازن الحركي وعلاقتهما بأداء مهارة التصويب من الزاوية لدى لاعبي نادي السماعة بكرة اليد**

م. ثامر ارحيم حسين

جامعة المثنى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



## التوافق والتوازن الحركي وعلاقتهما بأداء مهارة التصويب من الزاوية لدى لاعبي نادي السماوة بكرة اليد

م. ثامر ارحيم حسين

جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث :

تتجلى اهمية البحث في معرفة دراسة التوافق والتوازن الحركي لانهما تسهمان بشكل كبير في تطوير مستوى الاداء وعلاقتهما بدقه التصويب من الزاوية بكرة اليد وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وتم تحديد عينة البحث وبالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي السماوة بكرة اليد للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١ والبالغ عددهم (١٤) لاعب يمثلون نسبة (٨٠٪) من مجتمع البحث اذ تم اتسبعاد لاعبان بسبب عدم حضورهما الاختبارات البدنية والمهارية كما وتضمنت مشكلة البحث وجود ضعف في دقة التصويب من الزاوية لدى لاعبي كرة اليد والتي يتطلب أدائها صفات وقدرات بدنية وحركية عده ومن هذه القدرات هي التوافق والتوازن الحركي التي تعد من أهم القدرات التي تسمح للاعبين بالتقدم في مستوى أدائهم وقد استنتج الباحث هناك علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التوافق الحركي والتصويب وعلاقة ارتباط معنوية بين اختبار التوازن الحركي والتصويب من الزاوية لدى لاعبي نادي السماوة بكرة اليد اما المجال المكاني في القاعة المغلقة في محافظة المثنى والمجال الزمني من ١/١٠/٢٠٢٠ ولغاية ١/٦/٢٠٢١ والوسائل الاحصائية استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (SPSS) ، للحصول على نتائج الدراسة .

## ١ - المقدمة وأهمية البحث :

يسير العالم بخطوات متسارعة في التطور والتنامي في المجالات كافة ومن خلال العمل والابحاث المستمرة والمثمرة التي تدل على التقدم الواضح وليكن الرقي بذلك طموح العالم كله مما يجعل الانسان اكثر طموحا ويكون عنصرا فعالا في هذا العالم الحفيف الخطى وهذا ما يحفز الانسان على التفاعل والمساهمة في التطور كلا ضمن مجاله ومن هذه المجالات المجال الرياضي فقد زاد الاهتمام في الفعاليات الرياضية بشكل كبير حتى اصبحت سمه مميزة للتطور الاجتماعي تقتخر به الشعوب نتيجة لحصول البلدان على الالوسمة والالقباب التي يحصل عليها الرياضيون والتي يكون للألعاب الرياضة الدور الاكبر في هذا المجال والتي تقتخر بها الشعوب والبلدان ولقد شهدت المهارات العقلية والنفسية والحركية والبدنية جانبا كبيرا من اهتمام العلماء من علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلماء التعلم الحركي ادراكا منهم لاهميتها بالنسبة للاعبين كرة اليد وخاصة لاعبي الجناح الزاوية لما لها من اهمية في المواقف المختلفة ويعد التوافق والتوازن الحركي من الامور المهمة والواجب مراعاتها في عمليه التعلم الحركي كما لها اهمية في تحسين الاداء والوصول الى المستوى العالي وتحقيق افضل النتائج وتعد لعبة كرة اليد من الالعب الجماعية التي نالت شعبيه كبيرة وان مهاراتها الرائعة وطريقه تسجيل الاهداف فيها جعلها متميزة عن باقي الالعب الرياضية الجماعية ولها العديد من المهارات المعقدة والصعبة والضرورية والحاسمة في نتيجة المباراة ومن هذه المهارات هي مهاره التصويب من الزاوية بكرة اليد

ومما تقدم تتجلى اهميه البحث في معرفة دراسة التوافق والتوازن الحركي لانهما تسهمان بشكل كبير في تطوير مستوى الاداء وعلاقتهما بدقه التصويب من الزاوية بكرة اليد لتقديم معلومة قد تكون ذات فائدة في رفع المستوى الرياضي من خلال رفع المستوى البدني و المهاري للاعبين.

## ٢-١ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث وممارسته للعبة كرة اليد عمليا كونه لاعبا ومدربا في نادي السماوة بكرة اليد لاحظ وجود ضعف في دقة التصويب من الزاوية لدى لاعبي كرة اليد والتي يتطلب أدائها صفات وقدرات بدنية وحركية عده ومن هذه القدرات هي التوافق والتوازن الحركي التي تعد من أهم القدرات التي تسمح للاعبين بالتقدم في مستوى أدائهم إذ تمثل مكانة متميزة في تنفيذ الأداء المهاري من الزاوية بكرة اليد وخاصة في التطور الحاصل في لعبة كرة اليد واهمية لاعب الجناح في حسم المباراة وخاصة اثناء النقص العددي للفريق الخصم ونتيجة التعديلات والتغيرات في قواعد القانونية لها وما صاحبها من تغير في إيقاع اللعب الذي اتسم بالسرعة والتغير المفاجئ في أنواع الهجوم وخاصة في اللعب السريع ( الفاست بريك ) وأنواع التصويبات ومن مختلف الاماكن فضلا عن التغير المفاجئ في اشكال الهجوم وهذا بدوره يتطلب توافر قدرات نفسيه وبدنية وحركية لكل المهارات ومنها مهارة التصويب من الزاوية لدى اللاعبين.

لذا ارتأى الباحث معرفة العلاقة بين التوافق والتوازن الحركي بمهارة التصويب من الزاوية بكرة اليد.

## ٣-١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

- معرفه علاقه التوافق والتوازن الحركي بدقه التصويب من الزاوية بكرة اليد لدى لاعبي نادي السماوة بكرة اليد

## ٤-١ فرض البحث :

- هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين التوافق والتوازن الحركي بدقه التصويب من الزاوية بكرة اليد لدى لاعبي نادي السماوة بكرة اليد .

## ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي السماوة بكرة اليد للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١.

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة المغلقة في محافظة المثنى

١-٥-٣ المجال الزمني: من ١/١٠/٢٠٢٠ ولغاية ١/٦/٢٠٢١

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ - منهج البحث :-

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه إذ يعرف المنهج الوصفي بأنه "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور حيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ، ووضع مؤشرات ، وبناء تنبؤات مستقبلية" (١).

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث وبالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي السماوة بكرة اليد للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١ والبالغ عددهم (١٤) لاعب يمثلون نسبة (٨٠٪) من مجتمع البحث إذ تم اتسبعاد لاعبان بسبب عدم حضورهما الاختبارات البدنية والمهارية .

٣-٢-١ تجانس عينة البحث :

لغرض معرفة تجانس العينة ولتجنب العوامل المؤثرة على نتائج البحث ، قام الباحث بأستخراج معامل الألتواء لكل من المتغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر ) . وقد أظهرت النتائج تجانس العينة ، أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين ( - + ) وهذا يدل على خلو البيانات من التوزيعات غير الاعتدالية لعينة البحث وكما موضح في الجدول (١) .

(١) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجته ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٦٧ .

## جدول (١)

عينة البحث في يبين تجانس متغيرات الطول والوزن والعمر

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧٢,٤٣	٥,٩٧	١٧٢	٠,٣٩
٢	الوزن	كغم	٧٤,٩٦	٧,٤٧	٨٣	٠,٢٥
٣	العمر	سنة	٢٢,٣٦	١,٢٢	٢,٢	٠,٨٨

٣-٣ الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث :

إستعمل الباحث العديد من الأجهزة و الأدوات (العدد) منها :

١. جهاز حاسوب (لاب - توب)

٢. أدوات مكتبية

٣. كرات يد

٤. استمارة استبيان

٥. شواخص

٦. شريط قياس

٧. صافرة

٨. ساعة توقيت

٩. كرات تنس

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث

لغرض تحديد الاختبار الانسب لمتغيرات البحث (التوافق الحركي ،التوازن الحركي، التصويب من الزاوية) قيد الدراسة قام الباحث بعرض استمارة استبيان لتحديد الاختبارات المناسبة على مجموعة من الخبراء والمتخصصين\* في مجال التعلم

\* ملحق رقم ١

الحركي وكرة اليد والتدريب الرياضي اذا تم الاخذ بالاختبارات التي حصلت على نسبة (٧٥٪) فما فوق وتم اهمال ما هو ادنى من ذلك "اذا انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥٪) فاكثر من اراء المحكمين " (١) والجدول رقم (٢) يوضح ذلك .

### جدول رقم (٢)

يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات

المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
التوافق الحركي	١- رمي واستقبال كرات التنس	٪٨١
	٢- اختبار الدوائر المرقمة	٪١٨,١٨
التوازن الحركي	١- الانتقال فوق العلامات	٪١٠٠
	٢- اختبار الشكل المثلث	صفر
التصويب من الزاوية	١- التهديف من الزاوية بعد اداء الطبطبة (١٠ محاولات)	٪٨٠
	٢- التهديف من الزاوية بدون الطبطبة (٣ محاولات)	٪٢٠

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ اختبار رمي واستقبال الكرات (٢):

• الغرض من الاختبار :

قياس التوافق بين العين واليد

• الأدوات المستخدمة :

كرة تنس , حائط , يرسم خط على بعد ٥م من الحائط.

مواصفات الأداء :

<sup>١</sup> بلوم واخرون تقييم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي ع(ترجمة) محمد امين المفتي واخرون ، القاهرة ، دار الفكر ، مكاروهيل ، ١٩٨٣ ، ص ١٢١ .

١- ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ١٨٢ .



يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

١- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٢- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم أستقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٣- رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

\*التسجيل

لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية ( ١٥ ) درجة.

٣-٥-٢ اختبار التوازن الحركي <sup>(١)</sup>:

اختبار الانتقال فوق العلامات

◀ الهدف من الاختبار :- القدرة على التوازن اثناء الحركة

◀ الادوات : ساعة ايقاف ، شريط لاصق ملون ، عشر علامات ، شريط قياس .

◀ مواصفات الاداء :

يقف المختبر على علامة البدء بالقدم اليمنى ثم يقفز للوقوف على علامة رقم (١)

بمشط القدم اليسرى يلاحظ تغطية العلامة بالقدم تماما ، ويحاول الثبات في

هذا الوضع اطول فترة ممكنة كحد اقصى (٥ثانية) هكذا يصل الى العلامة رقم

(١٠) مستخدما نفس الاسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة وان

تكون المسافة بين العلامات (٣٠) سم .

◀ التسجيل : يسجل المختبر (١٠) درجات عن كل محاولة وثب ، خمس منها

عندما يتم الوثب بصورة سليمة وهذا يتطلب ان يهبط على مشط القدم بحيث

١- ريسان خريبط : المصدر السابق ١٩٨٨ ،

يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماماً ، ما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل وثبة يستطيع ان يثبت فيها بعد الهبوط بهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية هي (١٠٠) درجة .

### ٣-٥-٣ اختبار مهارة التصويب من الزاوية <sup>(١)</sup>.

اسم الاختبار :- التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد .

الغرض من الاختبار :- قياس دقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد .  
الأدوات:

• كرات يد قانونية عدد (٨)

• صافرة

• مربعات الدقة مختلفة القياسات عدد(٤)

• شريط الصق

• شاخص عدد(٣)

• ملعب كرة يد قانوني

• هدف كرة يد.

تخطيط الاختبار :-

تقسم منطقة الزاوية من جانبي الملعب بثلاث مناطق من كل جانب لبدائية عمليه

التصويب وذلك بوضع إشارات بشريط لاصق تحدد كل منطقه

تبعد المنطقة الأولى من خط المرمى ١.٥ متر

والمنطقة الثانية ٢.٥ متر

والمنطقة الثالثة 3.5 متر

ثم توضع الشواخص فوق نهاية كل منطقه وذلك للشروع بعملية التصويب، كما

موضح في الشكلين(١،٢).

(١) مؤيد عبدالله جاسم الديويجي ،فانز بشير حمودات كرة السلة ط٢، الموصل ،جامعة الموصل ،١٩٩٩ ص٢٠١ .

الشكل رقم ( ١ )



الشكل رقم ( ٢ )



وصف الأداء :-

اختبار التصويب من المنطقة الأولى : يقف اللاعب في المنطقة الأولى المحددة في نقطه تقاطع الخط الجانبي بخط المرمى ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى بالتسلسل ابتداء من مربع ( A ) ثم ( B ) ثم ( C ) ثم ( D ) بعدد ( ٨ ) محاولات لكل مربع ( ٢ ) محاولة

اختبار التصويب من المنطقة الثانية : يقف اللاعب في المنطقة الثانية المحددة في نقطه تقاطع الخط ( ٩ ) متر مع الخط الجانبي ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركات الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى .وبنفس إجراءات المنطقة الأولى.

**اختبار التصويب من المنطقة الثالثة:** يقف اللاعب في المنطقة الثالثة المحددة من الخط ( ٩ ) متر ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركات الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى .وبنفس إجراءات المنطقة الأولى والثانية

تعليمات الاختبار - :

- لا يجوز لمس الخط ( ٦ ) متر تعتبر محاولة خاطئة عند التصويب من المنطق الثالثة .

- إذا اخذ أكثر من ( ٢ ) خطوات تعتبر محاولة خاطئة .

- لكل منطقة ( ٨ ) محاولات

**التسجيل:**

- يتم احتساب الدرجة ( ٢ ) إذا دخلت الكرة مربع الدقة .

- يتم احتساب درجه ( ١ ) إذا مست الكرة محيط مربع الدقة .

- يتم احتساب درجة (صفر) إذا لم تدخل أو تمس مربع الدقة .

- علما ان درجه العظمى للاختبار ( ١٦ ) درجه.

**٣-٦ التجربة الاستطلاعية :**

للحصول على نتائج سليمة يجب على الباحث القيام بتجربة استطلاعية على عينة من مجتمع بحثه وقبل قيامه بإجراءاته الرئيسية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وهذا ما اكده قاسم المندلاوي ١٩٨٨ " تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للوقوف على السلبيات التي تقابله في اثناء اجراء الاختبارات لتقاديها"<sup>(١)</sup>.

(١) قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياسات في التربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص١٠٧ ،

لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث الأصلي و عددهم (٢) بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢ . في القاعة المغلقة في محافظة المثنى وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- معالجة المعوقات والمشاكل التي قد تواجه التجربة الرئيسية .
- حساب الوقت المحدد والمناسب لاجراء الاختبارات واساليب تطبيقها .
- توفير الامكانيات المطلوبة للعمل .
- التعرف على فهم فريق العمل المساعد \* للاختبارات .

### ٣-٧ الاسس العلمية للاختبارات

#### ٣-٧-١ الصدق

يشير مفهوم الصدق إلى "الصحة أو العلاقة إلى أن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفية المخصص لقياسها من دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها" (١). وقد تحقق الباحث من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث من خلال مؤثر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا عندها عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية المقياس والاختبار.

#### ٣-٧-٢ الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياس والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢ وتم إعادة الاختبار بتاريخ ٢٠٢١/١/١٩ واستخدم الباحث ارتباط (بيرسون) وكانت درجة الارتباط عالية كما مبين في الجدول رقم (٢)

\* ملحق رقم (٢)

## ٣-٧-٣ الموضوعية :

من اجل إيجاد قيم معامل الموضوعية للاختبار دقة التصويب من الزاوية لابد من الاستعانة بحكمين لتسجيل نتائج الاختبار ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات قام الباحث بأخذ نتائج الإجراء الثاني للتجربة الاستطلاعية ( إعادة الاختبار ) والذي قام خلالها الباحث بتكليف حكمين\* لتقدير درجات الاختبارات المشار إليها آنفا . وبعد ذلك قام بمعاملة الدرجات التي أشار إليها المحكمون إحصائيا من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ جاءت جميع الارتباطات بمعنوية عالية كما مبين في الجدول رقم (٣)

## جدول رقم (٣)

يبين قيم معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات البحث

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار رمي واستقبال الكرات	٠,٩٤	٠,٨٨
اختبار الانتقال فوق العلامات	٠,٨٦	٠,٨٨
اختبار التصويب من الزاوية	٠,٨٥	٠,٩١

## ٣-٨ التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث الاصلية وهم لاعبي نادي السماوة بكرة اليد للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١ (عينة البحث) في القاعة المغلقة في محافظة المثنى يومي الاحد والاثنين ٢٠٢١/٢/٦ حيث تم اجراء الاختبارات الخاصة بالتوازن والتوافق في اليوم الاول واختبار التصويب من الزاوية في اليوم التالي .

## ٣-٩ الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث :

استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (SPSS) ، للحصول على نتائج الدراسة .

(١) سيد مصطفى ( آخرون ): القياس والتشخيص في الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٦ ، ص ١١.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :-

٤-١-١ عرض نتائج الارتباط بين التوافق والتوازن الحركي والتصويب من الزاوية بكرة اليد وتحليلها

#### الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه معامل الارتباط

البسيط لاختبار التوافق والتوازن الحركي والتصويب من الزاوية بكرة اليد

المهارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط		الدلالة الاحصائية
						المحسوبة	الجدولية	
التصويب من الزاوية	٧,٢٢	٣,٢٤	التوافق الحركي	٨,٢٤	٠,٧٨	٠,٧٠	٠,٥٣	معنوي
			التوازن الحركي	٦٦,٤٢	٧,٢٢	٠,٦٣		معنوي

قيمه معامل الارتباط الجدوليه (٠.٥٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حريه (١٤)

يبين الجدول (٤) الوسط الحسابي لاختبار التصويب من الزاوية (٧.٢٢) وانحراف معياري مقدارة (٣.٢٤) اما قيمه الوسط الحسابي لاختبار التوافق الحركي كانت (٨.٢٤) بانحراف معياري قدرة (٠.٧٨) ، اما قيمه معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (٠.٧٠) وهي اكبر من قيمه معامل الارتباط الجدوليه البالغه (٠.٥٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حريه (١٢) وهذا يدل على ان هناك ارتباط معنوي بين التوافق الحركي والتصويب من الزاوية بكرة اليد للاعبي نادي السماوة الرياضي. كما بين الجدول (٤) ان الوسط الحسابي لاختبار التصويب من الزاوية (٧.٢٢) وانحراف معياري معياري (٣.٢٢) اما قيمه الوسط الحسابي

لاختبار التوازن الحركي كانت (٦٦.٤٢) بانحراف معياري قدرة (٧.٢٢) ، اما قيمه معامل الارتباط البسيط المحسوبه كانت (٠.٦٣) وهي اكبر من قيمه معامل الارتباط الجدوليّه البالغه (٠.٥٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حرية وهذا يدل على ان هناك ارتباط معنوي بين التوازن الحركي والتصويب من الزاوية بكرة اليد للاعبي نادي السماوة الرياضي .

#### ٤-٢ مناقشه النتائج

لقد ظهر من خلال عرض وتحليل النتائج في الجدول (٤) ان هناك علاقه ارتباط معنويه بين التوافق والتوازن الحركي بالتصويب من الزاوية بكرة اليد ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان التوافق والتوازن الحركي تعتبران من القدرات المهمة والأساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة اليد في الأداء المهاري والخططي ، اذ ان نمو وتطور القدرات الحركية من شأنه ان يساهم في عملية أحداث توازن وتناسق في عمل العضلات ومن ثم توظيف نسب متوازنة من القدرات البدنية كالقوة والسرعة في اداء الواجبات الحركية المختلفة بتوافق وتوازن ورشاقة عالية وهذا ما يحتاجه اللاعب بكرة اليد.اضافه الى ذلك يعزو الباحث سبب ذلك الارتباط بين التوافق ودقه اداء مهارة التصويب من الزاوية بكرة اليد الى الارتباط العالي بين التوافق والدقه وهذا ما اكده وديع ياسين ومحمد علي في "وجود ارتباط عالي بين الدقه والتوافق" (١)

ومن المعلوم ان مهارة التصويب من الزاوية بكرة اليد تحتاج الى التوقع الصحيح ما بين حركه اللاعب وموقعه وبين لحظه خروج الكرة من يده باتجاه الهدف والتوقع لمسافه الاداء يكون من خلال حاسه النظر لاعطاء التقدير السليم الى الجهاز العصبي لايصال الاشارة العصبية الى العضلات العامله في الذراعين والرجلين

(١) وديع ياسين التكريتي ومحمد علي ياسين طه: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعه الموصل، ١٩٨٦، ص ١٢٧.



فضلا عن توافر عنصر الدقة العاليه في الاداء وهذا كله يتطلب (قدرات توافق وتوازن) عاليه للجهاز العصبي وهذا ما يؤكد حمادة (١٩٩٤) بان "الجهاز العصبي يلعب دور مهما في توفير درجه عاليه من التوافق بين الانقباضات العضليه للعضلات المشاركه في الاداء وكذلك تنظيم وتوفير الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببه للحركه والعضلات المضادة لها"<sup>(١)</sup>.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

##### ٥-١- الاستنتاجات :-

- ١- هناك علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التوافق الحركي والتصويب من الزاوية لدى لاعبي نادي السماوة بكرة اليد .
  - ٢- هناك علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التوازن الحركي والتصويب من الزاوية لدى لاعبي نادي السماوة بكرة اليد .
- ٥-٢- التوصيات :-

- ١- ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية ومنها التوافق والتوازن الحركي اثناء تعليم وتدريب المهارات الاساسية بكرة اليد .
- ٢- التاكيد على ادخال تمرينات مهارية خاصة لتطوير التوافق والتوازن الحركي في اثناء التعلم وتخصيص الوقت الكافي لذلك .

#### المصادر

- بلوم واخرون تقييم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي ع(ترجمة)محمد امين المفتي واخرون، القاهرة، دار الفكر، مكاروهيل، ١٩٨٣ .
- ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٨
- سيد مصطفى ( آخرون ) : القياس والتشخيص في الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٦

<sup>١</sup> مفتي ابراهيم حمادة:الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم،دار الفكر العربي،١٩٩٤،ص٨١.

- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات، ط٢، توزيع منشأة المعارف، ٢٠٠٥.
- عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية، ط١، منشأة المعارف، ٢٠٠٥
- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمه عبد علي نصيف، ط٢، جامعه الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٧٨
- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- كمال عارف ، سعد محسن: كرة اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩
- ضياء الخياط، وعبد الكريم قاسم: كرة اليد مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- وديع ياسين التكريتي ومحمد علي ياسين طه: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ١٩٨٦.
- وجيه محجوب: التحليل الحركي، جامعه بغداد، كليه التربيه الرياضي، ١٩٨٧.
- وجيه محجوب. احمد البديري: اصول التعلم الحركي، الموصل، دار الجامعه للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.

#### الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ملحق (١)  
جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
((استمارة استبيان))

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (التوافق والتوازن الحركي وعلاقتهما بأداء مهارة التصويب من الزاوية بكرة اليد). ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال الاختصاص يود الباحث الأخذ بأرائكم العلمية القيمة لتحديد اهم الاختبارات المناسبة ولكم فائق الشكر والتقدير

المتغيرات	الاختبار	التاثير
التوافق الحركي	٣- رمي واستقبال كرات التنس	
	٤- اختبار الدوائر المرقمة	
التوازن الحركي	٣- الانتقال فوق العلامات	
	٤- اختبار الشكل المثلث	
التصويب من	٣- التصويب من الزاوية بعد اداء الطبطبة (١٠ محاولات)	

## الزاوية

## ٤ - التصويب من الزاوية بدون الطبطبة (٣ محاولات)

اسم الخبير:

الباحث

اللقب العلمي والاختصاص:

م. ثامر ارحيم حسين

مكان العمل:

التوقيع:

### ملحق (٢)

أسماء المختصين والخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات المستخدمة في البحث

ت	اللقب	الاسم	التخصص والخبرة	مكان العمل
١	أ.د.	عادل تركي حسن	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
٢	أ.د.	حسن هادي شروم	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٣	أ.د.	عادل عودة الغزي	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
٤	أ.د.	حيدر بلاش جبر	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٥	أ.م.د.	اوراس نعمة	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٦	أ.د.	حبيب شاكر جبر	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٧	أ.د.	أسعد طارق	بحث علمي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٨	أ.م.د.	محمد ضياء عبدالرسول	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٩	م.د.	احمد كريم	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
١٠	أ.م.د.	كامل مليوخ حسين	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
١١	أ.م.د.	خلد عودة كشيش	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى