

التوافق والتوازن الحركي وعلاقتهما بأداء مهارة التصويب من الزاوية لدى لاعبي نادي السماوة لكرة 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 اهميه البحث في معرفة دراسة التوافق والتوازن الحركي لانهما تسهمان بشكل كبير في تطوير مستوى الاداء وعلاقتهما بدقة التصويب من الزاوية بكرة اليد وتم استخدام المنهج الوصفي باسلوب العلاقات كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه وتم تحديد عينة البحث وبالطريقة العدمية وهم لاعبي نادي السماوة بكرة اليد للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١ والبالغ عددهم (١٤) لاعب يمثلون نسبة (٨٠٪) من مجتمع البحث اذ تم اتساع لاعباني بسبب عدم حضورهم الاختبارات البدنية والمهاريه 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 الزماني من ٢٠٢٠/١٠/١ ولغاية ٢٠٢١/٦ 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 ول يكن 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 مجاليه ومن هذه المجالات المجال الرياضي فقد زاد الاهتمام في الفعاليات الرياضية بشكل كبير حتى اصبحت سمة مميزة للتطور الاجتماعي تفخر به الشعوب نتيجة لحصول البلدان على الاوسمة والالقاب التي يحصل عليها الرياضيون والتي يكون للألعاب الرياضة دور الافضل في هذا المجال والتي تفخر بها الشعوب والبلدان وقد شهدت المهارات العقلية والنفسية والحركية والبدنية جانبها كبيرا من اهتمام العلماء من علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلماء التعلم الحركي ادراكا منهم لأهميةها بالنسبة للاعبين كرة اليد وخاصة لاعبي الجناح الزاوية لما لها من اهمية في المواقف المختلفة و يعد التوافق والتوازن الحركي من الامور المهمة والواجب مراعاتها في عمليه التعلم الحركي كما لها اهمية في تحسين الاداء والوصول الى المستوى العالمي وتحقيق افضل النتائج و تعد لعبه كرة اليد من الالعاب الجماعية التي نالت شعبيه كبيرة وان مهاراتها الرائعة وطريقه تسجيل الاهداف فيها جعلها متميزة عن باقي الالعاب الرياضية الجماعي ولها العديد من المهارات المعقدة والصعبة والضرورية والحاسمة في نتيجة المباراة ومن هذه المهارات هي مهارة 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 بدقة 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 عملياً كونه لاعباً ومدرباً 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 وأهمية 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) وانواع التصويبات ومن مختلف الاماكن فضلاً عن التغير المفاجئ في اشكال الهجوم وهذا بدوره يتطلب توافر قدرات نفسية 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 :

- معرفة علاقه التوافق والتوازن الحركي بدقة 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 بدقة 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 ٢٠٢١-٢٠٢٠.

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

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

٣- منهاجية البحث واجراءاته 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 ل الواقع الحياتي ، ووضع مؤشرات ، وبناء تنبؤات مستقبلية "(١).

٣-٢ عينة البحث :

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

٣-٢-١ تجانس عينة البحث :

لفرض معرفة تجانس العينة ولتجنب العوامل المؤثرة على نتائج البحث ، قام الباحث باستخراج معامل الألتواء لكل من المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) . وقد أظهرت النتائج تجانس العينة ، أن قيم معامل الالتواء تحصر بين (-١+) 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

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

٣- الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

استعمل الباحث العديد من الأجهزة والأدوات (العدد) منها :

١. جهاز حاسوب (لاب - توب)

٢. أدوات مكتبية

٣. كرات يد

٤. استماراة استبيان

٥. شواخص

٦. شريط قياس

٧. صافرة

٨. ساعة توقيت

٩. كرات تنس

٤- إجراءات البحث الميدانية :

٤-١ اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث

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

* ملحق رقم ١

الحركي وكمة 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٪) اف اكثر من اراء المحكمين " (١) والجدول رقم (٢) يوضح ذلك .

جدول رقم (٢)

يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات

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

٥- الاختبارات المستخدمة في البحث :

٥-١- اختبار رمي وأستقبال الكرة (٢):

- الغرض من الاختبار :

قياس التوافق بين العين واليد

- الأدوات المستخدمة :

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

مواصفات الأداء :

١- بلوم وآخرون تقدير تعلم الطالب التجمعي والتعليمي [ترجمة] محمد أمين المفتى وآخرون ، القاهرة ، دار الفكر ماكرو هيل ، ١٩٨٣ ، ص ١٢١ .

١- ريسان خرييط : 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 أرتدادها من الحائط بنفس اليد .
- ٢- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد أرتدادها من الحائط بنفس اليد .
- ٣- رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد أرتدادها من الحائط باليد اليسرى .

* التسجيل

لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية (١٥) درجة .
٢-٥-٣ اختبار التوازن الحركي ^(١) :

اختبار الانتقال فوق العلامات

ـ الهدف من الاختبار :ـ القدرة على التوازن أثناء الحركة

ـ الأدوات : ساعة ايقاف ،شريط لاصق ملون ، عشر علامات ،شريط قياس .

ـ 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 .

ـ 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 خريبيط : المصدر السابق ، ١٩٨٨ .

يعطي العلامة الموجودة على الارض تماما ، ما الخمس درجات الاخرى 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 ^(١).

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 لبداية عملية التصويب وذلك بوضع إشارات بشريط لاصق تحدد كل منطقة

تبعد المنطقة الأولى من خط المرمى ١.٥ متر

والمنطقة الثانية ٢.٥ متر

والمنطقة الثالثة ٣.٥ متر

ثم توضع الشواخص فوق نهاية كل منطقه وذلك للشرع بعملية التصويب، كما موضح في الشكلين (١،٢).

^(١) مؤيد عبدالله جاسم الديوبجي، فائز بشير حمودات كرة السلة ٢٦، الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص ٢٠١.

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 بالتسلاسل ابتداء من مربع (A) ثم (B) ثم (C) ثم (D) . بعده (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 أخذ 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 مسست الكرة محيط مربع الدقة .
- يتم احتساب درجة (صفر) إذا لم تدخل أو تمس مربع الدقة .
- علما ان درجه العظمى للاختبار (١٦) درجه .

٦-٣ 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 تقابلها في اثناء اجراء الاختبارات لتقادها" (١).

(١) قاسم المندلاوي وآخرون : *الاختبارات والقياسات في التربية البدنية* ، الموصل ، مطبع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٧

لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث الاصلي 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 لإجراء الاختبارات واساليب تطبيقها .
- توفير الامكانات المطلوبة للعمل .
- التعرف على فهم فريق العمل المساعد * للاختبارات .

٧-٣ الاسس العلمية للاختبارات

١-٧-٣ الصدق

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

٢-٧-٣ 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 بمعنى عالي كما مبين في الجدول رقم (٣)

جدول رقم (٣)

يبين قيم معاملات الثبات والموضوعية الاختبارات 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

٨-٣ 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 ٥/٦/٢٠٢١ حيث تم اجراء الاختبارات الخاصة بالتوازن والتوافق في اليوم الاول واختبار التصويب من الزاوية في اليوم التالي .

٩-٣ 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 والتوزيع ، 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)

يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبار التوافق والتوازن الحركي والتصويب من الزاوية بكرة اليد

الدلاله الاحصائيه	معامل الارتباط		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المهارة
	الجدوليه	المحسوبه						
معنوي	٠,٥٣	٠,٧٠	٠,٧٨	٨,٢٤	التوافق الحركي	٣,٢٤	٧,٢٢	التصويب من الزاوية
معنوي		٠,٦٣	٧,٢٢	٦٦,٤٢	التوازن الحركي			

قيمة معامل الارتباط الجدوليه (٠٠٥٣) تحت مستوى دلالة (٠٠٠٥) ودرجه حريه (١٤)

يبيّن الجدول (٤) الوسط الحسابي لاختبار التصويب من الزاوية (٧.٢٢) وانحراف معياري مقداره (٣.٢٤) اما قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق الحركي كانت (٨.٢٤) بانحراف معياري قدره (٠.٧٨) ، اما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبه كانت (٠.٧٠) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدوليه البالغه (٠٠٥٣) تحت مستوى دلالة (٠٠٠٥) ودرجه حريه (١٢) وهذا يدل على ان هناك ارتباط معنوي بين التوافق الحركي والتصويب من الزاوية بكرة اليد للاعبين نادي السماوة الرياضي. كما يبيّن الجدول (٤) ان الوسط الحسابي لاختبار التصويب من الزاوية (٧.٢٢) وانحراف معياري معياري (٣.٢٢) اما قيمة الوسط الحسابي

لاختبار التوازن الحركي كانت (٦٦.٤٢) بانحراف معياري قدرة (٧.٢٢) ، اما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبه كانت (٠٠.٦٣) وهي اكبر من قيمه معامل الارتباط الجدوليه البالله (٠٠.٥٣) تحت مستوى دلالة (٠٠.٠٥) 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 يعتمدها لاعب كرة اليد في الأداء المهاري والخططي ، اذ ان نمو وتطور القدرات الحركية من شأنه ان يساهم في عملية احداث توازن وتناسق في عمل العضلات ومن ثم توظيف نسب متوازنة من القدرات البدنية كالقوة والسرعة في اداء الواجبات الحركية المختلفة بتواافق وتوازن ورشاقة عاليه وهذا ما يحتاجه اللاعب بكرة اليد. اضافه الى ذلك يعزز الباحث سبب ذلك الارتباط بين التوافق ودقه اداء مهارة التصويب من الزاوية بكرة اليد الى الارتباط العالي بين التوافق والدقة 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 مابين 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 العصبيه الى العضلات العامله في الذراعين والرجلين

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

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

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١- الاستنتاجات :-

١- هناك علاقه ارتباط معنوية بين اختبار التوافق الحركي والتصويب من الزاوية لدى لاعبي نادي السماوة بكرة اليد .

٢- هناك علاقه 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 مهاريه خاصة لتطوير التوافق والتوازن الحركي في اثناء التعلم وتخصيص الوقت الكافي لذلك .

المصادر

- بلوم وآخرون تقييم تعلم الطالب التجمعي والتعليمي ع(ترجمة) محمد أمين المفتى وآخرون ،القاهرة ،دار الفكر ،ماكر وهيل ،١٩٨٣ .
- ريسان خريبيط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ،مطبع التعليم العالي ، ١٩٨٨
- سيد مصطفى (آخرون) : القياس والتشخيص في الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦

^١ مفتى ابراهيم حمادة:الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم،دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص.٨١.

- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات ، ط٢،توزيع منشأة المعارف ، ٢٠٠٥.
- عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية، ط١، منشأة المعارف، ٢٠٠٥
- كورت مانيل:التعلم الحركي، ترجمه عبد علي نصيف، ط٢،جامعة الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٧٨.
- محمد صبحي حسنين،القياس والتقويم،القاهرة،دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- كمال عارف ، سعد محسن: كرية اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩
- ضياء الخياط، وعبد الكريم قاسم: كرية اليد مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- وديع ياسين التكريتي ومحمد علي ياسين طه:الاعداد البدنى للنساء،دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . ١٩٨٦.
- وجيه محجوب:التحليل الحركي،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية، 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). ونظرأً لما تتمتعون به من خبرة ودرية علمية في مجال الاختصاص يود الباحث الأخذ بآرائكم العلمية القيمة لتحديد اهم الاختبارات المناسبة ولكم فائق الشكر والتقدير

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



٤- التصويب من الزاوية بدون الطبطبة (٣ محاولات)

الزاوية

اسم الخبرير:

اللقب العلمي والاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

ملحق (٢)

أسماء المختصين والخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات المستخدمة في البحث

اللقب	الاسم	التخصص والخبرة	مكان العمل
أ.د	عادل تركي حسن	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
أ.د	حسن هادي شروم	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
أ.د	عادل عودة الغزي	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
أ.د	حيدر بلاش جبر	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
أ.م.د	اوراس نعمة	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
أ.د	حبيب شاكر جبر	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
أ.د	أسعد طارق	بحث علمي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
أ.م.د	محمد ضياء عبد الرسول	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
م.د	احمد كريم	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
أ.م.د	كامل مليوخ حسين	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
أ.م.د	خلد عودة كشيش	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى