# البراعة الحركية وعلاقتها بدقة التصويب من السقوط الجانبي في كرة اليد

م.م مهدي محسن الياس/مديرية تربية بغداد/ الرصافة2/ mahdimuhsin72@gmail.com

## ملخص البحث

تهدف الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية بكرة اليد، لحل واحدة من المشاكل التي تواجه تطور وتحسن المهارات الهجومية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي ضعف دقة اداء مهارة التصويب خلال عملية التعلم ولأهمية هذه المهارة وتأثيرها المباشر في نتيجة المباراة اراد الباحث حل هذه المشكلة.

اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي ذي العلاقة الارتباطية، وتم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (66) طالب، وشملت عينة الدراسة (30) طالباً. وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية spss للحصول على النتائج، واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية المصوبة، وقد تم التوصية بضرورة استخدام تمرينات التوافق في اثناء تعلم المهارات المستهدفة واعطائها اهمية في التدريب لتطوير متطلبات اداء لعبة كرة اليد.

**الكلمات المفتاحية : البراعة الحركية ، دقة التصويب ، كرة اليد**

# Kinetic dexterity and its relationship to the accuracy of shooting from a side fall in handball

## Abstract

The current study aims to know the relationship between kinetic dexterity and accuracy of shooting from a lateral fall against the arm aiming handball, to solve one of the problems facing the development and improvement of offensive skills for students of the College of Physical Education and Sports Sciences, which is the weakness of the accuracy of the performance of the shooting skill during the learning process and the importance of this skill and its direct impact In the result of the match, the researcher wanted to solve this problem.

The researcher used the descriptive approach with a correlative relationship, and the research community was deliberately chosen from the 66 students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University, and the study sample included (30) students. The researcher used the appropriate statistical means, which is the spss statistical bag to get the results, and the results resulted in the presence of a significant correlation between kinetic dexterity and accuracy of shooting from lateral fall opposite the aiming arm, and it was recommended to use compatibility exercises while learning the target skills and giving them The importance of training to develop the requirements for the performance of the game of handball.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

عندما ننظر للإنجازات ذات المستوى المتطور والذي وصلت أليه الدول المتقدمة في الالعاب الرياضية الجماعية كانت نتيجة تطور البحوث العلمية والدراسات وعلى وفق اتجاهات ومسارات حديثة، و التي لها الدور الاساس في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات في مختلف الالعاب الرياضية.

وأن الاهتمام بأعداد الملاكات التعليمية والتدريسية أعدادا متكاملاً من جميع النواحي الفنية والذهنية والاداء وبالأخص التركيز على قدرة البراعة الحركية وتطوير امكاناتهم في أداء المهارات الاساسية لكون جميع الحركات التي يؤديها ناتجة عن عمل توافقات في عمل عضلة واحدة أو مجموعة عضلية وفي بعض الاحيان يتطلب الفرد اشراك مجاميع عضلية عديدة، وتتضح أهمية البراعة من خلال قدرة اللاعب على التوافق الحركي وكذلك تنظيم الأفعال الحركية أثناء اللعب. ويعرف التوافق بأنه" هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف" وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص (محجوب:2002 :15 )

ولعبة كرة اليد تعد من الالعاب الرياضية الواسعة الانتشار بين او ساط شبابنا في الوقت الحالي لما تتميز بطابع الايقاع السريع عند الاداء والاثارة والتشويق، مما يحتم منا العناية بالمتطلبات الادائية والعمليات العقلية لما لها من تأثير كبير في عملية التعلم والتدريب على مهارات اللعبة،


P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

وتعد مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية من المهارات الصعبة كونها تحتاج الى دقة توجيه الكرة نحو المرمى من وضعيات السقوط لا يكون اللاعب في وضع الثبات بل من وضع شبه طائر يتبعه سقوط على الارض، لذلك وجب التأكيد على اتقان الطالب براعة استخدام اطرافه العليا (الذراع الرامية، اليد، الاصابع) كونها تسهم في انجاح مهارة التصويب، حيث ان زوايا المرمى تختلف بالنسبة للاعب وحسب نوع التصويب وزاوية التصويب ومركز اللاعب على خط المرمى. وتعتبر مهارة التصويب من السقوط الجانبي أحسن انواع التصويب أذا ما تم إتقانه وتأديتها بطريقة سليمة(السقاف، 2010، ص59).

فالبراعة الحركية مصطلح له مرادفات عديدة في المصادر والمراجع الاجنبية والعربية، منها القدرة الحركية والتطور الحركي، اما البراعة الحركية (Motor Proficiency) فهي تعني " نمو وتطور المهارات الحركية الكبرى والمهارات الحركية الصغرى. ومفهوم البراعة الحركية هو مفهوم مشتق من الطلاقة الحركية وأحياناً يستخدم كمرادف لها في بعض المراجع. وتأتي احياناً بمفهوم التوافق ويقصد بالتوافق الدقيق النشاط الحركي الذي يؤدى في مساحات ضيقة جداً، ويتطلب قدراً قليلاً من القوة ودرجة عالية من الدقة أو السرعة، ويتم أداء هذه التوافقات أساساً باليدين أو الأصابع، وفي بعض الأحيان بالقدمين (احمد، 2011، ص1).

هذا وتتشابه مقاييس البراعة من حيث المبدأ مع مقاييس القدرات التوافقية العامة إذ من الممكن اتخاذ صعوبة التوافق والزمن اللازم للتكيف والتغيير والوقت اللازم لتعلم النشاط الحركي الدقيق كمقياس للبراعة. وفيما يتعلق بأسس البراعة يوجد تطابق بينها وبين أسس القدرات التوافقية أيضاً. إذ تشمل هذه الأسس الخبرات الحركية والمعلومات الحسية والذكاء العلمي. إلا أن الفارق الجوهري الوحيد يكمن في أنه يحدث نوع من تخصص هذه الأسس في النشاط الموتوري الدقيق.

ومن خلال متابعة الباحث اداء الطلاب للمهارات الاساسية بكرة اليد لاحظ الباحث عدم التركيز على بعض القدرات التي تعتبر مهمة ومترابطة للأداء مع المهارات الاساسية التي تؤدي إلى رفع مستوى الاداء. التي من ضمنها مهارة التصويب من السقوط الجانبي كونها تعتبر من أهم المهارات التي لها دور في احراز الاهداف وانهاء الهجمات لصالح الفريق والتفوق في نتيجة المباراة وحسمها، وكلك هي الفيصل في انهاء الخطط الهجومية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة ومعرفة علاقة قدرة البراعة الحركية وعلاقتها بمهارة التصويب من السقوط.

حيث ان متى ما أصبح اللاعب بارع في استخدام اطرافه العلوية في خدمة المهارة تحقق الهدف التعليمي والتدريبي بسهولة وآلية مما يكسب الوقت والجهد في عملية التعلم او التدريب، واكتسبت المباراة روعة وجمال كون تسجيل الاهداف هي الغاية في تحقيق الرضا الحركي والنفسي، وتعد دافع قوي لتقديم الأفضل في المباراة.

**1-2 مشكلة البحث:**

من خلال ملاحظة الباحث لأداء الطلاب لبعض المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد تختلف من مرحلة الى أخرى وبتحسن ملحوظ وخصوصاً لمهارة صعبة نوعا ما مثل مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية ولخبرة الباحث كونه اختصاص تعلم حركي كرة اليد ومدرب فئات عمرية أراد ان يعرف علاقة القدرات الحركية التي اكتسبها الطالب من خلال مراحل دراسته بتحسن وتطور قدراته المهارية والحركية في لعبة كرة اليد ولمهاراتها التي تحتاج الى قدر كبير من الدقة والتوجيه والتصرف الحركي السليم في انهاء الواجب الحركي. حيث ان للبراعة الحركية دور مهم في عملية التعلم والتدريب التي في مجملها سنوات الخبرة في الدراسة واهميتها في تطوير اللاعب او المدرس الناجح.

لذا ارتأى الباحث في معرفة علاقة أحد القدرات التوافقية (البراعة الحركية) بدقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية.

**1-3 أهداف البحث:**

1- معرفة علاقة البراعة الحركية بدقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية في كرة اليد.

**1 - 3 فرض البحث:**

1- توجد فروق دالة بين قدرة البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية.

**1-4 مجالات البحث:**

**1-4-1 المجال البشري:** طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / المرحلة الثالثة.

**2-4-1 المجال الزماني:** (من تاريخ 2021/6/6 الى تاريخ 2021/7/6).

**3-4-1 المجال المكاني:** القاعة الرياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

**2- منهجية البحث**

**2-منهج البحث:**

يعد المنهج المتبع والملائم مع طبيعة المشكلة وأهدافه من اهم المتطلبات في الدراسة البحثية، فمنهج البحث هو " ذلك التنظيم المتداخل مع الدراسة العلمية أو هو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (الشوك واخرون: 2004:51)، لذلك استخدم الباحث المنهج بأسلوب العلاقات الارتباطية.

**2-2 إجراءات البحث الميدانية**

**2-2-1 مجتمع وعينة البحث:**

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وشملت طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خلال العام الدراسي 2020 – 2021 والبالغ عددهم 66 طالب وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية والبالغ عددهم 30، وعليه تم اختيار اسلوب العينة الواحدة. وقد تم تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية.

**جدول (1) يبين تجانس العينة في العمر والطول والوزن**

| القيم الاحصائية / متغيرات البحث | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---|---|---|---|
| العمر الزمني بالسنين | عدد | 22.6 | 0.48 | 2،-5 |
| الطول | سم | 168.6 | 6.72 | ،-07 |
| الوزن | كغم | 65 | 4.17 | صفر |

**معامل الالتواء يمثل تجانس القيم على خط الاعداد المحصورة بين الاعداد (±3)**

**3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:**

**2-3-1 – الاجهزة المستخدمة في البحث:**

حاسبة لا بتوب نوع (msi). ميزان رقمي.


P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

**2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:**

ملعب كرة يد، حائط، كرات يد عدد(5) كرات تنس عدد(5 ) شريط قياس متري، اشرطة لاصقة ملونة، طباشير ملون، استمارة تفريغ نتائج الاختبارات.

**2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:**

1- رمي واستقبال الكرة بين زميلين (الاختبار الاصلي) (خريبط: 1989: 182).

**الغرض من الاختبار:** قياس التوافق بين العين واليد.

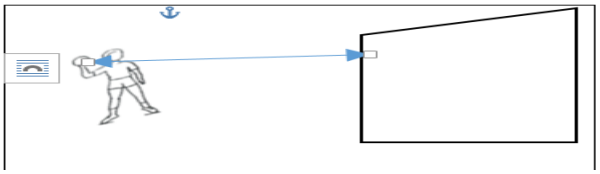
**الادوات:** كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط.

**مواصفات الاداء:** يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

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

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.



**التسجيل:**

لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة، أي ان الدرجة النهائية هي (15) درجة.

- **(الاختبار المعدل) رمي واستقبال الكرات بين زميلين**

**الغرض من الاختبار:**

قياس التوافق بين العين واليد

**الادوات:** كرة تنس، يرسم على الارض خطين المسافة بينهما خمسة أمتار.


P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

**مواصفات الاداء:** يقف المختبرين خلف الخطين المتقابلين مواجهاً حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد بين اللاعبين بالتوالي (الكرة ترتد من اليد اليمنى للاعب الثاني).
2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد بين اللاعبين بالتوالي (الكرة ترتد من اليد اليسرى للاعب الثاني).
3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى بين اللاعبين بالتوالي (الكرة ترتد من اليد المعاكسة للاعب الثاني أي معكوسة يمين رمي يسار استلام).

**التسجيل:** لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة، أي ان الدرجة النهائية هي (15) درجة.

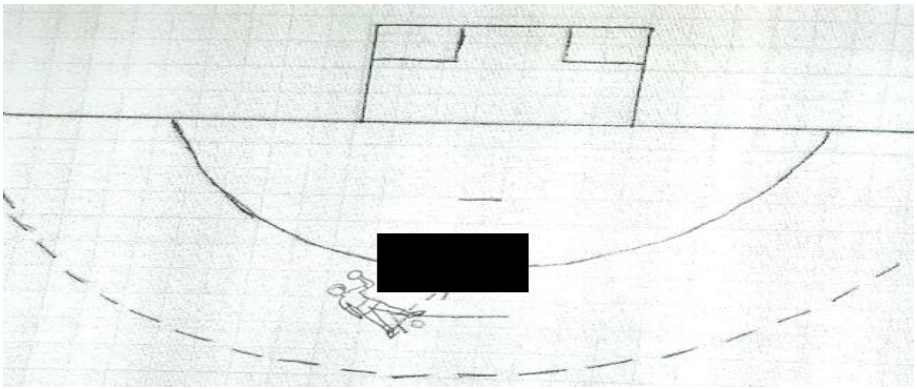
**2- التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية على مربعات دقة التصويب (المعد من قبل الباحث)**

**الغرض من الاختبار:** قياس مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية المصوبة.

**الادوات المستخدمة:** ملعب كرة يد، مربعات دقة التصويب (60×60 سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف، كرات يد عدد (2) حاجز بقياس 1,5 × 1,5 .

**مواصفات الاداء:** يوضع حاجز 1,5 × 1,5 خارج منطقة الستة متر مواجهاً للمرمى، يقف المختبر على مسافة مناسبة من الحاجز وفي منتصف المسافة للحاجز، عند الاشارة يؤدي المختبر التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية من الثبات على مربعات دقة التصويب والسقوط على الارض، ويجب ان يصوب ثلاث كرات على كل مربع، وبشكل متعاقب.

**التسجيل:** يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في المربعات. كما في الشكل (3)




P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

**2-5 التجربة الاستطلاعية:**

بعد ان تم ترشيح الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كان الغرض منها معرفة معوقات التي تصادف التجربة الرئيسة ولان التجربة الاستطلاعية هي" تدريبا عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء أجراء الاختبارات لتفاديها (عبد المجيد :1999: 14)

**2-6 الأسس العلمية للاختبارات المهارية**

**1- الصدق:**

الصدق هو " قدرة الاختبار على قياس الشيء الذي وضع لقياسه فعلا (الحيلة: 2003 :387) ، إذ أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يعتمدها قياس ما وضع لأجله ، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئا بدلا منها أو بالإضافة إليها ، وفيما يخص الصدق الذي استخدمه الباحث في هذا البحث هو الصدق الظاهري وهو قياس مدى تمثيل الاختبارات لنواحي الجانب المقاس لبحثه وتحليل مواد الاختبار وعناصره تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف والجوانب المتمثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله (باهي: 1999 :38) لذا فقد وزعت الاستمارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم عليه ومعرفة صلاحيته في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله وحصل على نسبة اتفاق (90%).

**2- الثبات:**

قام الباحث باستخراج معامل الثبات للاختبارات المهارية بطريقة اعادة الاختبار إذ قام الباحث بتطبيق نفس الاختبار على مجموعة طلاب التجربة الاستطلاعية مرتين متتاليتين تفصلهم ستة ايام، ثم قام الباحث بإيجاد العلاقة بين نتائج الاختبارين باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج بان الاختبارات المهارية تمتاز بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول ( 2 ).

**3- الموضوعية:**

ان اختبارات التي استخدمها الباحث اتسمت بالموضوعية والوضوح من حيث التعليمات والصياغة والشروط. وتم عرض نتيجة الاختبار على السادة الخبراء والمختصين وكما مبين في الجدول (2).


P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

**الجدول ( 2 )**

**ثبات وموضوعية الاختبارات المهارية**

| ت | الاختبار | قيمة ر | | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| | | الثبات | الموضوعية | |
| 1 | رمي واستقبال الكرة بين زميلين | 0.82 | 0.93 | معنوي |
| | التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية | 0.81 | 0.90 | معنوي |

**2-7 التجربة الرئيسة:**

بعد تحديد عينة البحث، قام الباحث بإجراء الاختبارات يوم ( الثلاثاء ) الموافق ( 2021/6/15 ) في تمام الساعة ( 10 صباحاً ) على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، علماً ان الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحث، إذ قام بشرح إجراءات الاختبارات وتوضيحها لعينة البحث وتوزيع الاعمال على فريق العمل المساعد.

**2-8 الوسائل الاحصائية:**

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي يرى الباحث أنها تحقق أهداف البحث وفروضه وتتماشى معها بشكل علمي ومنطقي، إذ استخدم الباحث البرنامج الإحصائي ( SPSS) لأ استخراج ما يأتي :

( النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط بيرسون)

**3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

تناول الباحث في هذا الباب من البحث عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي تم الحصول عليها من اختبارات الطلاب افراد عينة البحث، ومن أجل ذلك قام الباحث بتوضيح نتائج البحث بوضعها في جداول تعد بمثابة أداة توضيحية لما أسفرت عنه نتائج الدراسة، وبما يتيح التعرف على مدى صلاحيتها ومطابقتها اهداف الدراسة من اجل تحليل واقع نتائج الاختبارات فضالا عن العلاقة الارتباطية بين قدرة البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية.

**3-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وتحليلها:**

**جدول (3) يبين المعالجات الاحصائية لمتغيرات البحث**

| المعالجات / المتغيرات | وحدة القياس | سَ | ±ع |
|---|---|---|---|
| البراعة الحركية | درجة | 8.66 | 2.53 |
| مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية | عدد | 3.58 | 1.34 |

تبين لنا من الجدول ( 3 ) ان الوسط الحسابي لاختبار البراعة الحركية بلغ **(8.66)** وبانحراف معياري **(2.53 )**، فضلاً عن ان الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب قد بلغ **(3.58)** وبانحراف معياري بلغ( **1.34)** .

**3-2 عرض معامل الارتباط لمتغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها :**

**جدول(4) يبين العلاقة الارتباطية بين البراعة الحركية ومهارة التصويب من السقوط الجانبي بكرة اليد**

| المعالجات / المتغيرات | قيمة (ر) المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|
| البراعة الحركية × التصويب | 0.56 | 0.05 | معنوي |

يبين لنا الجدول (4) معامل الارتباط بين البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية لأفراد عينة البحث، من خلال معالجة البيانات احصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

يتبين لنا ان معامل الارتباط بين البراعة الحركية ومهارة التصويب قد بلغ (0.56) وبنسبة خطأ (0.05) مما يدل على معنوية الارتباط معنوي.

ويرى الباحث ان الارتباط المعنوي بين البراعة الحركية ودقة التصويب منطقي كون ان مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية من المهارات المهمة والصعبة بكرة اليد وادائها بشكل صحيح ودقة عالية تحتاج الى مواصفات خاصة لدى اللاعب، اذ ان " توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب

كفاية عالية من الجهاز العصبي–العضلي، وان الدقة تتطلب السيطرة كاملة لتوجيه العضلات الارادية نحو هدف معين (حلمي و آخرون: 1991 :12)

وان المهارات الخاصة في كرة اليد أغلبها تؤدى باليد لذا تحتاج الى توافق عالي بين العين واليد وتعتبر من أكثر العوامل المؤثرة وأهمية للاعب في أثناء تأدية المهارات. حيث هناك انتقال للإشارة العصبية من الجهاز العصبي الى الجهاز العضلي خلال تأدية لمهارة التصويب، لذلك " فأن الحركات جميعها التي يقوم بها الفرد تتطلب قدر من التوافق بين الجهازين العصبي–العضلي سواء كانت حركات رياضية او حركات عادية (عبد الفتاح: 1995 :92).

ويعزو الباحث ان نتائج دقة التصويب جاءت متوافقة مع قدرة البراعة الحركية الى كون الطلاب تعلموا الكثير من المهارات لألعاب مختلفة وخصوصاً كرة اليد في السنوات الاولى والثانية ضمن منهاج الكلية مما أدى تكوين قدرات حركية التي تعتمد على استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمحيطي من اجل التحكم (خيون :2010: 22). اذ ان لهذه القدرات اهمية كبيرة وواضحة في مجال التصرف الحركي من خلال دورها في استيعاب الفرد واكتسابه الخبرات والعادات والقدرات الحركية في كثير من الانشطة التي تحتاج الى تقدير العلاقات المكانية والزمنية واتجاهها وعلاقة اجزاءه ببعضها البعض، من خلال فهم وأدراك الحركة وتكوين صورة واضحة لماهيتها (محمد: 2007: 45)

**الاستنتاجات:**

ان للبراعة الحركية علاقة ارتباط معنوي مع دقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية المصوبة في كرة اليد لدى افراد العينة وان للبراعة الحركية تأثير على اداء المهارات بالشكل الصحيح والمثالي.

**التوصيات:**

ضرورة الاهتمام بصفة التوافق بنوعيه في التعلم والتدريب في جميع الانشطة الرياضية، كذلك اوصى الباحث بضرورة اجراء دراسات مماثلة على بقية المهارات الاساسية بكرة اليد، كما أكد الباحث على وجوب التركيز على استخدام تمرينات التوافق في اثناء تعلم المهارات أو التدريب على المهارات، واستخدام الاجهزة والادوات وتغيير حجم الكرات والمسافات في التمرينات بغية امتلاك الطالب او اللاعب اشكال وبرامج حركية تساعده على عملية التوافق.

**المصادر والمراجع:**

**1**- وجيه محجوب؛ أصول التعلم الحركي (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002).
2- فتحي احمد هادي السقاف؛ التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد (الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر، 2010).
3- مازن عبد الهادي احمد الشمري؛ البراعة الحركية (محاضرة منشورة)، جامعة بابل، (2011/19/4 PM 9:43:46).
**4**- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح؛ دليل الباحث في كتابة ابحاث التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
**5**- ريسان مجيد خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1(بغداد، مطابع التعليم العالي1989).
6- مروان عبد المجيد؛ الاسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية (عمان، دار الشكر، للنشر والتوزيع ،1999).
**7**- محمود محمد الحيلة؛ تصميم التعلم – نظرية وممارسة (عمان، دار المسرة للنشر والتوزيع ،2003).
8- مصطفى حسين باهي؛المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
**9**- عصام حلمي وجابر محمد؛ التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1991).
10- ابو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية (مصر، دار الفكر العربي، 1991).
11- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2(بغداد، الكلمة الطيبة، 2010).
12- وسن جاسم محمد؛ تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس – حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009.


P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853