



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## تأثير تمرينات توافقية في تطوير مستوى التوافق الحركي ودقة التصويب لدى طلاب كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه/جامعه القادسيه

بحث تقدمت به

رؤى ضياء سلمان

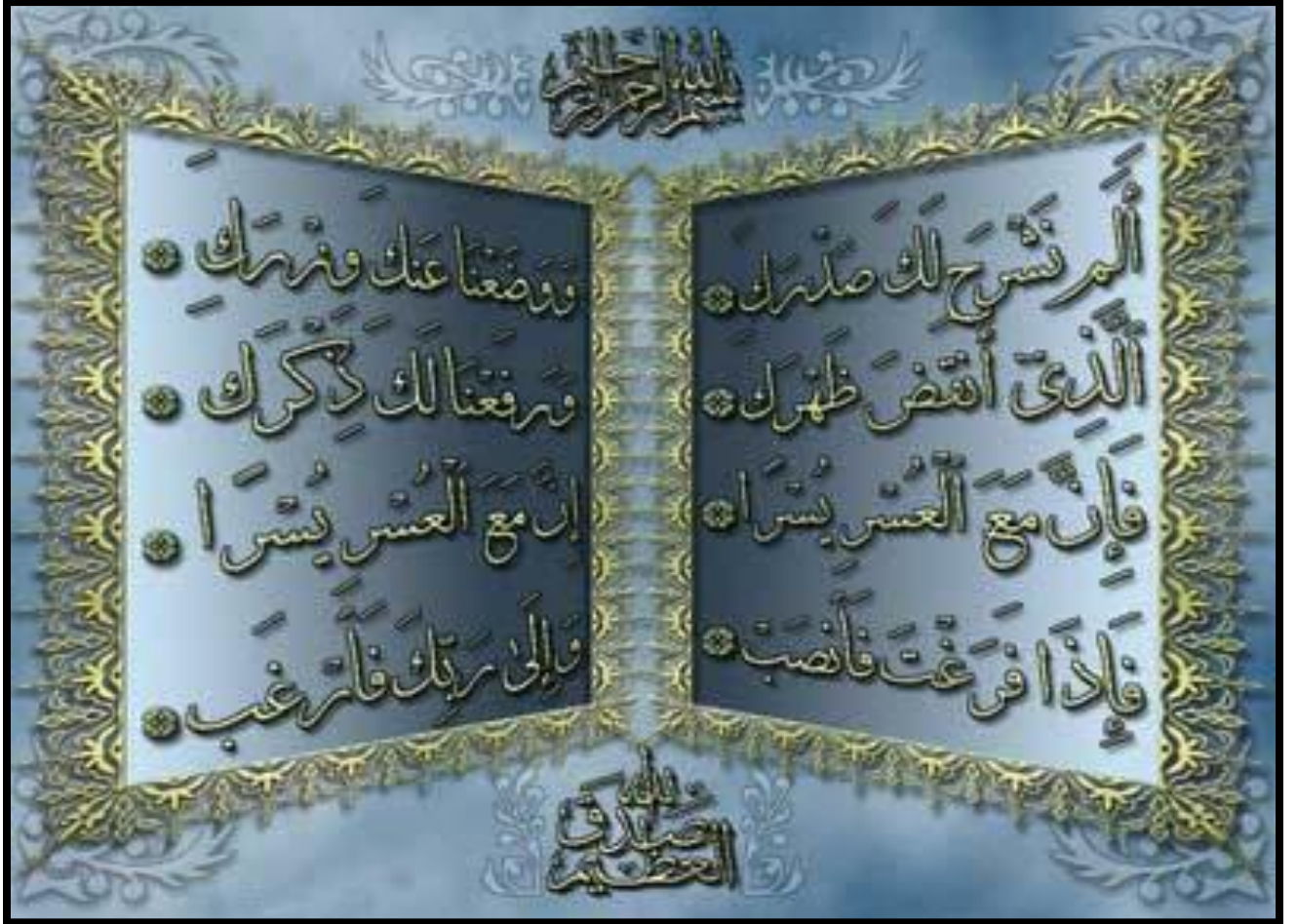
إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية  
كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

م. د ضحى شاكر محمد

2023 م

1444 هـ



# الإهداء

إلى معلمي الأول والخلق العظيم الهادي البشير النذير ❀

**الرسول الأكرم (ص)**

إلى كل قلب خفق حباً ووفاء لي ❀

**أساتذتي**

إلى من يريدون سعادتي ويفرحون ويسعدون لسعادتي ❀

إلى التي سقتني من دماؤها حتى أشد عودي ❀

**أمي الغالية**

إلى من رعاني وحنانه غمرني ❀

**والدي**

أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا ❀

## شكر وتقدير :

" وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها " .

نبدأ بحمد الله جلّت قدرته , فبه تعالى اعتزازنا وعليه عز وجل اعتمادنا ونصلي ونسلم على

سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه المنتجبين ومن اتبع هداه إلى يوم الدين .

أما بعد تتقدم الباحثة بجزيل الشكر والامتنان الى من كان الدافع والحافز بحكمته وموعظته

العلمية الا وهي الأستاذة الفاضلة المشرفة على البحث ضحى شاكر محمد سدد الله خطاها في

نصرة العلم وطلبته .

والشكرُ موصولٌ لأصحابِ الفضل، عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بعميدها الدكتور

احمد عبد الأمير في جامعة القادسية .

وأنه لمن واجب الامتنان والعرفان أن اتقدم بالشكر والتقدير الى جميع الاساتذة والتدريسيين

الذين قدموا لي العون وكل من أبدا لي المساعدة فأرجو من الله أن يوفقني على شكرهم وذكر معروفهم

كما لا يفوتني ان اتقدم بشكري وتقديري الى جميع طلبة المرحلة الرابعة الدراسة المسائية

للعام الدراسي 2022 – 2023 .

واخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة او جهد وكان له الفضل في انجاز هذا

البحث والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكركم, والاعتراف بفضلهم . "ربنا لا تؤاخذنا ان

نسينا أو اخطانا" ربنا تقبل منا انك انت السميع العليم"

**1-التعريف بالبحث :****1-1-مقدمة البحث وأهميته:**

إن التطور الحاصل في المجالات الرياضية ووصولها إلى المستوى والإنجاز العالي وتحقيق النتائج الجيدة في المحافل الدولية أمر تسعى له جميع الفرق و في كافة الفعاليات الرياضية ، وان هذا التقدم لم يكن وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن الوسائل الحديثة والجهود العلمية والفنية التي يبذلها الخبراء والمدربون في المجالات الرياضية وتعد كرة اليد واحدة من هذه المجالات التي تطورت كثيرا نتيجة لهذه الجهود ، وبذل المختصون جهودا على مدى سنوات طوال من اجل الارتقاء في مستوى اللعبة من خلال إتباع جميع الطرائق والوسائل .

إن كرة اليد هي إحدى الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على مدى إتقان المهارات الحركية الأساسية و المركبة وهي أيضا تتميز بطابع خاص كونها تلعب باليد وبسرعة كبيرة خاصة أثناء التميرير و التصويب و الاستلام وغيرها ، بحيث يكون توجيه الكرة دقيقاً و سريعاً في الوقت نفسه و يتطلب قدراً عالياً من التركيز والدقة وهذا .

والتمرينات التوافقية هي الحركات التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي والعضلي فاذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه ( التوافق العصبي العضلي ) وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الاداء بشكل جيد , ويتطلب استخدام التمارين التوافقية ادوات او بدون ادوات, وان هذه التمارين غرضها الاساس هو تنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومرتزن , ولكل جزء من اجزاء الجسم تمارين خاصة .

يعد التوافق الحركي من القدرات البدنية التي متى ما اكتسبها الرياضي توفرت له الامكانيات الحركية التي هي حاصل جمع ونماذج مكونات اللياقة البدنية المختلفة ولا يمكن لأي رياضي ان يؤدي المهارات المطلوبة منه الا اذا كان يمتلك توافقا بين عمل الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة من جهة اخرى , ونرى المدربين والباحثين يتفانون من اجل أيجاد الطرق والوسائل التي تحقق التطور المهاري بنسبة أعلى من المتبع في المجال الرياضي ، وبشكل أكثر خصوصية فأن المهارات الأساسية بكرة اليد وهي موضوع البحث نجد أن اللاعب المتمكن من تأدية المهارات بشكل جيد يكون مصدر قوة للفريق ونقطة ضعف على المنافس لذا يعتبر قوة ضاربة على الفرق الأخرى وتكون فرصة تحقيق الفوز , ومتى ما اصبح الرياضي لديه التوافق بصورة عالية والية كان لديه اقتصاد في العمل العضلي وسهولة في الاداء مما يسهل على الرياضي الاداء المهاري والحركي بصورة سهلة وعدم بذل جهد في الاداء .

أن لدقة التصويب في لعبة كرة اليد دعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على الإسهام الواعي والتحكم في مهارته الحركية التي تسهم في نجاح وتفوق الفريق كوحدة متكاملة من خلال الحصول على النقطة (الهدف) , وبما أن نتيجة التصويب

هي الهدف النهائي للهجوم وأن عدد الأهداف هو الحد الفاصل في حسم المباراة ، وجب على الفرق إعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تنفرد بها عن بقية المهارات الأساسية الأخرى ، للتصويب أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اجراء دراسة علمية تجريبية للتمرينات التوافقية مع الكرة مبنية على اسس علمية وتمرينات خاصة لكرة اليد لبيان تأثير هذه القدرة على دقة التصويب بكرة اليد , وايضا ادراج التمرينات التوافقية على المنهاج والتعرف على تأثير هذه التمرينات في تحسين التوافق الحركي ومهارة دقة التصويب بكرة اليد , كون التوافق احد الاعمدة الرئيسية في بناء الاداء الحركي والمهاري الصحيح ولا يمكن تجاهله في جميع الحالات وكذلك مما زاد اهمية البحث هو قلة البحوث والدراسات العلمية التي تطرقت الى هذه المشكلة .

## 1-2 مشكلة البحث

تجسدت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة لبعض الوحدات التعليمية لبعض التدريسيين اثناء الدرس وجد أن هناك ضعف في بعض الصفات الحركية منها التوافق الحركي العضلي العصبي وايضا ضعف في دقة التصويب لدى الطلبة لذلك ارتأنت الباحثة الخوض في هذه المشكلة والتركيز على التمارين التوافقية ومدى تأثيرها على مهارة التصويب وكذلك مدى ارتباط نوعي التوافق ( العين مع الذراع و العين مع الرجل ) بمهارة التصويب في لعبة كرة اليد ويمكن ان يكون الضعف في عدم احتواء المنهج على التمارين التوافقية حيث تسعى الباحثة الى ادخال هذه التمارين الى المنهج لمحاولة ايجاد حل لهذ الضعف .

## 1-3 أهداف البحث : التعرف على

1- تأثير التمرينات التوافقية في تطوير مستوى التوافق الحركي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- اثر التمرينات التوافقية على دقة التصويب لدى الطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة .

## 1-4 فرض البحث

1- وجود تأثير للتمرينات التوافقية في تطوير مستوى التوافق الحركي ودقة التصويب لدى طلاب الكليه .

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشرى / طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الرابعه -  
جامعة القادسية للعام الدراسي 2022 - 2023

1-5-2 المجال الزمني / الفترة من 10/10 / 2022 إلى 1 / 4 / 2023

1-5-3 المجال المكاني / ملعب كرة اليد في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

## 2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

### 2-1-الدراسات النظرية:-

#### 2-1-1 التوافق الحركي :

يرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز العضلي والجهاز العصبي المركزي الذي تتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي ، فالجهاز العصبي المركزي الأساسي للتوافق ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها.

يعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء. (1)

ويعد التوافق من مكونات القدرات الحركية وله أهمية في الأنشطة الرياضية التي يتطلب أدائها حركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد ويعرف عصام عبد الخالق التوافق بأنه " قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبدقة وانسيابية في نموذج أداء حركي واحد. (2)

ويعرف محمد صبحي التوافق بأنه " قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء. (3)

ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية والحركية الأخرى مثل السرعة والرشاقة و التوازن والدقة ، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الشكلية والمكانية اي تحريك الجسم و اجزائه بالدقة المطلوبة من خلال الفراغ المحيط ويمكن تنمية التوافق من خلال : (4)

1-زيادة تمارين التوافق الخاصة حيث أن التوافق قدرة حركية يمكن تنميتها من خلال الحركات ذاتها.

2-ضرورة الاستمرار بتكرار الحركات الخاصة للتوافق من اجل تثبيت الاستجابة العضلية للأداء الحركي.

(1) قاسم لزام صبر مصدر سبق نكرة ، 2005 ، ص 95.

(2) وجيه محجوب (وأخرون): مصدر سبق نكرة ، ص 57.

(3) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية و مكوناتها ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص28

(4) عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار ، ص 458 ، 2000 .S. M. G.



3- ضرورة التدرج من الحركات السهلة الى الحركات المركبة و ذلك تبعا لعدد اعضاء الجسم المشتركة في الأداء الحركي وتزداد صعوبة الأداء الحركي كلما زاد عدد اجزاء الجسم المشتركة في الاداء.

ويرى الباحثه أن التوافق الحركي هو المقدرة على أداء مجموعة من الحركات او المهارات المدمجة او المركبة التنفيذ واجب حركي او مهاري معقد ، أو هو قدرة اللاعب على مزج عدة أنواع من الحركات في إطار واحد يتسم بالدقة وسرعة الأداء والانسيايية العالية ، ويعد التوافق الحركي من الصفات والمكونات الحركية ذات الأهمية الكبيرة فهو يتطلب أداء مركبا وكفاءة عالية للجهاز العصبي والعضلي لغرض تنفيذ الواجبات الحركية، فهو عمل عضلي عضلي في الوقت نفسه إلا انه يعتمد على الجهازين العصبي والعضلي بوساطة التعاون الكلي بينهما لكي يتمكن اللاعب من أداء الحركات في نسق جيد .

ولعب كرة السلة يحتاج الى توافق خاصة عند اداء حركات الرجلين الهجومية والمتابعة الهجومية ألا انها مهارات مركبة تجمع اكثر من حركة في وقت واحد بجملة حركية واحدة تتميز بالانسيايية وسرعة ودقة الأداء لذلك اصبح التدريب على التوافق من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها خلال الوحدة التدريبية او التعليمية وخصوصا للمهارات الصعبة التي تتطلب القيام بعدة حركات مختلفة وبتجاهات متعاكسة في وقت واحد ألا انها تحتاج إلى قدرة عالية من الجهاز العصبي لأرسال اكثر من إيعاز في وقت واحد إلى الجهاز العضلي

## 2-1-2 مفهوم التوافق الحركي:

قبل أن نتطرق إلى مفهوم التوافق الحركي علينا معرفة معنى التوافق حتى نتمكن من الوصول في الموضوع فالتوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف ويختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه ففي الفلسفة معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي أو توافق الأنسجة العضلية وفي البايوميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة يأخذ ناحية دون أخرى فنأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة (1)

ويقصد بالتوافق الحركي: قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد وبما إن التوافق الحركي هو تنظيم وتنسيق وترتيب وتبويب للحركة لهذا يمكننا القول بان التوافق هو (قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية ، سواء للجسم ككل أو "الأحد

(1) وجيه محبوب . علم الحركة ، جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989 ، ص41.

أجزاءه ، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله ، و التقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم و أجزائه في الفراغ المحيط ، أي حدود المكان ، وكلما ارتفعت دقة وسرعة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية.

كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط ، وتعتمد كثير من الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية (الإعداد الرياضي للمستويات العالية) (1)

يعد التوافق احد مكونات اللياقة الحركية حيث يرى كل من ( الرسون ، يوكم ، بوتشر) هو أحد مكونات اللياقة البدنية ( ويرى (ماتيووز ، بارومجي ، فلشمان ، فراتسورسكي) هو أحد مكونات الأداء وينظر له (ايكرت ، جنسن ، بيارومجي) هو أحد مكونات القدرة الحركية، وللتوافق عالقة مع بعض المكونات البدنية كالرشاقة والتوازن والإحساس الحركي العضلي والمرونة وكذلك ارتباط التوافق بنسبة الذكاء ومستوى التحصيل الأكاديمي

إذ يعد التوافق الحركي مكون أساسي ومهم من مكونات القدرة الحركية . والتي لا تعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية فقط وإنما تعتمد على السيطرة الحركية أساسا لها . إن السيطرة الحركية تأتي من خلال إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات ( PNS ) والمحيطي ( CNS ) قدرة الجهاز العصبي المركزي لغرض انجاز المهمة.

### 2-1-3 توافق الجهاز العصبي:

يتحمل الجهاز العصبي العبء الأكبر في نجاح عملية التوافق لأنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة من جميع أوضاع وحركات الجسم عن طريق الخلايا الحسية العصبية وأعضاء الحس المختلفة ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناء على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المختصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الأداء المطلوب ، وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وان تصل إليه المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء منه وتقوم هذه المهمة المستقبلات الحسية والحواس المختلفة إذ يجب أن تتم عملية التحليل الحركي واتخاذ القرار في الجهاز العصبي بشكل صحيح وسليم بحيث تصدر أوامر الجهاز العصبي للعضلات العاملة لكي تعمل في

(1) بو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، 205.

الوقت المناسب دون زيادة أو نقص ، كما يقوم الجهاز العصبي بتحديد العضلات الأساسية والمساعدة المسؤولة عن الأداء الحركي فقط دون غيرها كي لا تشارك في العمل عضلات أخرى ، كما يعمل الجهاز العصبي على التنسيق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة والمشاركة في الأداء الحركي سواء كانت عضلات مساعدة تقوم بالعمل الأساسي أو العضلات الأساسية ، وكذلك العضلات المضادة لعمل العضلات الأساسية ، ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضا يمتد ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة.

2-1-4 تقسيمات التوافق:

أ- بالنسبة للنشاط الرياضي: يقسم التوافق إلى :

توافق عام :- ويظهر في أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي الركض والتسلق .

توافق خاص :- ويظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس من حيث توزيع سريان القوة وشكل الأداء.

ب - ويقسم فلشمان التوافق إلى :

توافق الأطراف :- ويظهر في أداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا أو القدمين معا أو اليدين و القدمين معا .

توافق الجسم الكلي :- ويظهر في حركة الجسم كله .

ج- ويقسم كالرك التوافق إلى:

توافق الذراع والعين .

توافق القدم والعين .

ويجب عند تنمية التوافق مراعاة التالي:

1- زيادة تمارين التوافق الخاصة حيث إن للتوافق قدرة حركية يمكن تنميتها عن طريق الحركة ذاتها.

2- أهمية الاستمرار بتكرار الأداء التمرين متى تثبت الاستجابة العضلية للأداء الحركي .

3- ضرورة التدرج من الحركات البسيطة إلى الحركة وذلك تبعا لعدد أعضاء الجسم المشتركة في الأداء الحركي وتزداد صعوبة التمرين كلما زاد عدد هذه الأجزاء. (1)

2-1-5 العوامل المؤثرة في التوافق الحركي (2):

قدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم :- هناك العديد من المفاصل المتعددة التي تتحرك بجميع الاتجاهات، والسيطرة على عمل هذه المفاصل كما في رمي الرمح والثقل و القرص و حركات الجمناستك يؤدي إلى نجاح التوافق الحركي.

1- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم: إن قصر ذراع القوة يؤدي إلى خدمة سرعة الحركة وهذا يؤدي عند الأداء الحركي إلى تسارع الحركة بصورة كبيرة غير مرغوب فيها ، لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار هذه الظاهرة الميكانيكية عند الأداء للسيطرة على سرعة وقوة الحركة.

2-قاعدة الارتكاز : لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء فهناك أوضاع يمر بها الإنسان أثناء الحركة تؤثر سلبية على مركز الجسم مما يؤدي إلى فشل الحركة إذا لم تستطيع تصحيح الوضع الخاطئ.

3-العوامل الخارجية : مثل الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي وقوى الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء ، وجميعها تؤثر في الأداء الحركي لذا على الرياضي التغلب على هذه القوى عند الأداء من خلال التوافق الحركي كما في رفع الأثقال .

4-السيطرة على عمل الأربطة والعضلات : إن مطاطية الأربطة والعضلات تزيد تعقيد التوافق الحركي بعض الأحيان ألا انها تسمح للأطراف بان تتحرك إلى حدود ابعدها من تلك المسموح بها ضمن نطاق مجال الحركة وهذا يتطلب زيادة التوافق العضلي من خلال تكرار المهارة والتدريب عليها.

2-1-6 التصويب بكرة اليد :

"ان لعبة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد في نتائجها على تسجيل الأهداف وهي الحد

الفاصل بين الفوز والخسارة. فعندما نتكلم عن أهمية التصويب في كرة اليد كأحدى أهم

المهارات الأساسية الهجومية. وتتجلى أهمية التصويب في أنه نهاية المجهود الذي يبذله

( 1 ) - عصام عبد الخالق. مصدر سبق ذكره، 187-188ص

( 2 ) نجاح مهدي شلش ،مازن عبد الهادي . مبادئ التعلم الحركي . ط1 ،بابل، مطبعة الوان الطباعة والنشر، 2006 ،ص ٥١

الفريق لأن كل التدابير التي تتخذ خلال التدريب أو المباراة ليس لها فائدة تذكر أو أهمية كبيرة من دون الانتهاء الصحيح لمهارة التصويب .يعرف التصويب بأنه " يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي أو الجماعي والفرقي ، فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات تصرفات ومهما تعددت أنواعه وطرق أدائه فأنها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى "(1) .

"التصويب على المرمى هي النتيجة النهائية للهجوم على أمل تسجيل هدف حيث إن هدف نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلاله احد أعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيدة للتسجيل "(2)

"إن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات والجوانب الخطئية الهجومية هو تسجيل الأهداف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بأكثر عدد من الأهداف خلال المباراة لذا تعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة , بل أن المهارات وخطط اللعب الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذ لم تنتهي وتنتج في النهاية بالتصويب الناجح على المرمى"(3), ويقول فيبالا بأن التصويب " هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم"(4) . كما أن

(1) احمد يوسف : تأثير أنواع التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد ، مجلة علوم

التربية الرياضية جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الأول ص 79 .

(2) عبد الوهاب غازي حمودي : كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية ، ط1 ، المكتبة الوطنية العراقية ، بغداد ، 2008م ، ص 102 .

(3) عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي : مصدر سبق ذكره ، 29 ص .

(4)Vialla Lesstirsdeela : Handball Direction echingne , national commison pedagogic . 1979 . p.13

النجاح في إحراز الأهداف " يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى"<sup>(1)</sup>.

\*ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها.<sup>(2)</sup>

- **المسافة** : فكما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب .

- **التوجيه** : إذ يسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه التصويب ، ولذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه .

- **السرعة**: من حيث سرعة الأداء المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب.

وفي كرة اليد يمكن التفريق بين التصويبات كما يلي :

\*التصويب البعيد .

\*التصويب القريب .

\*رمية الجزاء .

\*الرمية الحرة المباشرة.

ويمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

1. التصويبة السوطية ( تصويبة الكتف ):

(<sup>1</sup>) سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص 52 .

(<sup>2</sup>) منير جرجيس : مصدر سبق ذكره ، ص 107-110.

أ- في مستوى الرأس والكتف .

ب- في مستوى الحوض والركبة .

ج- مع ثني الجذع جانباً.

2. التصويب بالوثب

أ- التصويب بالوثب الطويل

ب- التصويب بالوثب عاليا

3. التصويب بالسقوط .

أ- التصويب بالسقوط الأمامي

ب- التصويب بالسقوط الجانبي

ج- التصويب بالطيران

4. التصويب الخلفي

5. التصوية الحرة المباشرة

أ - التصويب فوق حائط المدافعين

ب- التصويب من جانب حائط المدافعين

2-1-7- التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس : (1)

إن التصويب من الارتكاز يعد من الرميات الحرة والتي تؤدي عند خط أ(9م) غالبا

وأحيانا عند منطقة أ(7م) (الجزء) وان حصول الفريق على هذه الرمية يعد فرصة ثمينة

(1) ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : مصدر سبق ذكره ، ص 248-252 .

يمنحها القانون للفريق فيجب استغلالها وتشكل خطورة كبيرة على الفريق المنافس لأنها تمنح للفريق المهاجم عدة مميزات يصعب الحصول عليها أثناء الهجوم العادي والتي يتعين على الفريق المهاجم استغلالها .

\*المسار الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز :

"ينقسم المسار الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز بخطوة واحدة على ثلاث مراحل

أساسية هي" (1):

المرحلة التمهيديّة :

يقف اللاعب ممسكا بالكرة بيديه أمام الجسم إلى الجانب قليلا" ناحية الذراع الرامية مع وجود فتحة مناسبة بالقدمين وتقدم إحدى الساقين على الأخرى بحيث تكون قدم الساق المتقدمة عكس الذراع الرامية ويكون مركز ثقل جسم اللاعب موزع على كلا القدمين والنظر متجها" نحو الهدف وتبدأ الحركة بلف الجذع قليلا" باتجاه الذراع الرامية ثم رفع ذراع الرمي بحيث تصل الكرة إلى أو فوق مستوى الكتف قليلا .

المرحلة الأساسية:

في هذه المرحلة يقوم اللاعب برفع الكرة إلى فوق مستوى الكتف ولتوليد القوة اللازمة لكتف الذراع الرامية مع بقاء النظر إلى المرمى وتوجه الكرة بدقة برسغ اليد الرامية إلى المكان المناسب بعد رؤية فعل حارس المرمى وتتم عملية التصويب بعد وصول اللاعب إلى ميلان مناسب للجسم ويكون خروج الكرة من يد اللاعب المصوب متزامنة مع تقدم الساق الخلفية

( ١ ) كمال عارف، سعد محسن : مصدر سبق ذكره ، ص144.



أمام الساق الأمامية لأجل إعطاء الرمية قوة جيدة مصاحباً " ذلك لف الجذع باتجاه اليد الحرة وبتناسق تام دون حدوث أي تباطؤ في أي جزء من أجزاء الجسم المشتركة<sup>0</sup> المرحلة النهائية :

وهي المرحلة التي يكون فيها اللاعب قد أدى عملية التصويب وفيها يتم حفظ توازن جسم اللاعب ومنعه من السقوط وذلك عن طريق امتصاص قوة أداء الرمية وسرعتها بتقدم الساق الخلفية أمام الساق الأمامية وهي أشبه بحركة رامي الرمح لحظة خروج الرمح من يده 8-1-2 التصويب من القفز عالياً:

"يعد التصويب من القفز عالياً من أهم أنواع التصويب الرئيسة وأنجحها في كرة اليد ويؤدي هذا النوع من خارج منطقة الرمية الحرة أو بحدودها (9م) ضد حائط الصد الذي يشكله المدافعون أمام اللاعب المهاجم ويتميز هذا النوع بعدة نقاط نذكرها"<sup>(1)</sup> .

\*المسار الحركي لمهارة التصويب من القفز عالياً :

من الضروري في عملية الأعداد لمهارة التصويب والتقدم بها الى المستوى العالي هو معرفة البناء الحركي لمهارة التصويب من القفز عالياً أماماً ووضع الصفات الخاصة لكل قسم من مراحل وأقسام الحركة لتلك المهارة ويؤكد ذلك (ما نيل) اذ يقول ان " التوافق نشاط أو حركة يعنى بها تناسق جميع أجزاء مراحل العمل الحركي طبقاً للهدف وللغرض الذي يحصل عليه بواسطة الحركة كاملاً"<sup>(2)</sup> 0 فيمكن توضيح المظهر الخارجي لمسار مهارة التصويب

(1) فيرن رفك وآخرون: الممارسة التطبيقية في كرة اليد ، ( ترجمه) كمال عبد الحميد ، دار المعارف، القاهرة، 1977، ص63 .

(2) كورت ما نيل : علم الحركة ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة الحكومة ، 1970 ، ص24 0

بالقفز عاليا وفقا للبناء الحركي فينقسم على عدة مراحل وحسب ما ذكره (عبد الجبار شنين)<sup>(1)</sup>.

أ- المرحلة التحضيرية ( حركة القفز عاليا ) 0

ب- المرحلة الرئيسية ( حركة التصويب ) 0

ج- المرحلة النهائية ( حركة الهبوط).

وفي مايلي توضيح لكل مرحلة:

المرحلة التحضيرية حركة القفز عاليا :  
الخطوات والتسارع:

بعد استلام اللاعب للكرة يتحرك بسرعة ويحدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعا لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم والمسافة بين المصوب والمرمى والمدافع وقد تكون ثلاث خطوات أو خطوتين أو خطوة واحدة وأحيانا" تكون بدون خطوة وتكون الخطوة الأخيرة هي الأسرع والهدف الرئيس من المدة التحضيرية في حركة القفز للاعب المصوب هو الحصول على أفضل وضع حركي يمكنه من الارتقاء الى أعلى ما يمكن وأهمية الخطوات هي التحضير لمرحلة الارتقاء كونها المصدر الوحيد والأساس في اكتساب السرعة الأفقية

المناسبة لأداء المراحل المتتابعة 0

النهوض:

<sup>(1)</sup> عبد الجبار شنين علوة: تحليل العلاقة بين خصائص منحنى القوة- الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التصويب بالقفز عاليا" في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998، ص53-60.

يبدأ اللاعب بالارتقاء بالقدم اليسرى ( اللاعب الأيمن ) مع مراعاة اتساع الخطوة الأخيرة نبدأ بالقفز بقوة للأعلى (اذ يكون مركز الثقل على قدم الارتقاء - الرجل اليسرى) وملاحظة انثناء الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عاليا ( على شكل نصف دائرة) فوق الكتف الأيمن التي تتحرك الى الخلف لأبعد مسافة في حين يكون الكتف الأيسر مؤشرا" للأمام وتعد هذه المرحلة مهمة في حركة القفز لأنها حركة الوصول بين الاقتراب والطيران ويبدأ هذا القسم لحظة مس قدم الارتكاز الأرض حتى مغادرتها ( الارتقاء ) عن طريق تحويل مركز ثقل الجسم من الاتجاه الأفقي الى الاتجاه العمودي ويتحقق الدفع من الارتكاز نتيجة استقامة الرجل وحركة مرجحة الرجل الحرة والذراع الحاملة للكرة والذراع الحرة والجذع 0 ومهمة الدفع تأمين طيران جيد لمركز ثقل الجسم وتبدأ مرحلة الدفع بعد ان تصل القوة أقصاها والسرعة الى الصفر عند لحظة التوقف العمودي عند أقصى انثناء لمفصل الركبة 0

المرحلة الرئيسية ( الطيران والتصويب)

الطيران:

نتيجة لعملية الدفع القصوى لرجل الارتكاز وحركة الذراع الحاملة للكرة والذراع الحرة والرجل الحرة تبدأ مرحلة الطيران نتيجة لعملية الدفع ويتحقق من خلال المرحلة الهدف الأول لمهارة التصويب بالقفز عاليا وهو الوصول الى أعلى ارتفاع ممكن مستغلا" محصلة القوى الناتجة عن الدفع للأرض ولف الجذع في الهواء الى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته وتعد مرحلة الطيران المرحلة الثانية للقفز والمرحلة التحضيرية

للتصويب وأن لحركة الجذع خلال مرحلة الطيران تأثيرا فعالا في مستوى الأداء الفني كون الجذع أكبر كتلة في الجسم لاحتوائه على أكبر العضلات المرتبطة بأهم مفصلان أقواها هما الكتف والحوض ويشكل الجذع حوالي (43%) من وزن الجسم ويقوم بإنتاج القوة ونقلها من رجل الارتكاز ثم الجذع ثم الذراع الحاملة للكرة وفي هذه المرحلة تحدث لحظة توقف في الهواء ويلف الجذع الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع سحب الكرة بالذراع الراحية للخلف ثم للأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى أعلى نقطة ( نقطة الصفر ) 0 مستغلا محصلة القوة الناتجة عن رفع الأرض ولف الجذع في الهواء مع مرحة الذراع الراحية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته .

حركة التصويب :

إن حركة القفز التي يؤديها اللاعب هي الفقرة التحضيرية التي تخدم الهدف الثاني للاعب وهو التصويب نحو المرمى اذ يحصل اللاعب خلال سرعة حركة الدفع على الطاقة الحركية اللازمة لأداء التصويب إذ يدفع الصدر للأمام لعمل القوس المشدود فيساعد على اكتساب الجذع طاقة ، ويدور الجسم عكس ذراع الرمي وعند وصول تعجيل الطيران الى الصفر ( عند وصول مركز ثقل الجسم الى أقصى ارتفاع له) يبطئ مركز ثقل الجسم كلما كان قريبا من الارتقاء الأقصى له ، تحدث لحظة توقف نسبية في الهواء وتحصل عملية الدفع القسوى للذراع الحاملة للكرة بمساعدة عضلات حزام الكتف والقوس المشدود وتحدث عملية التصويب على الزاوية المطلوبة والمكان المناسب للمرمى 0

المرحلة النهائية ( الهبوط ) :

بعد انتهاء عملية التصويب يبدأ اللاعب بالهبوط على الأرض بعد اقتراب رجليه وهبوط ذراعية جانب أماما بطاقة حركية مناسبة ويتم الهبوط على الأمشاط ثم الانتقال إلى باطن القدم ثم انثناء مفصلي الركبتين وانثناء الجذع أماما" باستعمال قوة قليلة وزمن طويل

لامتصاص الصدمة والهبوط الصحيح0

## 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

## 3-1-منهج البحث :-

جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة اعتمادا على إن المنهج : " هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه و دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها ". (عبد الفتاح و عبد الرحمن ، 2001) . أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي – ذات المجموعتين المتكافئتين – لملائمته طبيعة البحث وأهدافه .

3-2-مجتمع البحث وعينته:-

تم تحديد مجتمع وعينة البحث وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية للعام الدراسي 2022- 2023 البالغ عددهم (20) طالب بعد ان تم استبعاد حراس المرمى وتم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين بطريقة عشوائية كل مجموعة تكونت من (10) لاعبين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة .

3-3- وسائل جمع المعلومات :-

3-3-1- ادوات البحث :-

◀ المصادر والمراجع العلمية ( العربية والاجنبية ).

◀ القياسات والاختبارات المستعملة في البحث .

◀ شبكة المعلومات الدولية (Internet) .

◀ الملاحظة والتجريب .

3-3-2- الاجهزة والوسائل المستعملة في البحث :-

◀ ملعب كرة يد قانوني .

◀ كرات يد عدد (10) كرة .

◀ كرات تنس عدد (20) كرة .

◀ ساعة توقيت .

◀ مربع حديد يوضع في زوايا الهدف 40×40 سم عدد 4

◀ شريط قياس بطول 10م .

◀ شريط لاصق ملون .

◀ طباشير ملون .

◀ جهاز توريد ميل .

◀ جهاز كومبيوتر نوع (Lenovo)

3-4-4- اجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1- توصيف الاختبارات:- (1)

فيما يلي المواصفات الخاصة بالاختبارات المرشحة للتطبيق

3-4-2- الاختبارات المستخدمة بالبحث :

3-4-1 اسم الاختبار : رمي واستقبال الكرات (2)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العينين و الذراعين

الأدوات : 20 كرة تنس ، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد 5م من الحائط .

مواصفات الأداء :

◀ يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً

للتسلسل الآتي :

◀ رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها

من الحائط بنفس اليد.

◀ رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم استقبال الكرة من قبل المختبر

بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

(1) علي سلوم جواد – الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , ط 1 , دار النشر العربي . 2004 .ص100

(2) احمد عريبي عودة : التحليل و الاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا , بغداد ط1 , 2004, ص151 .

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

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

◀ التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي إن الدرجة النهائية (20) درجة

### 3-4-2 اسم الاختبار : الدوائر المرقمة (1)

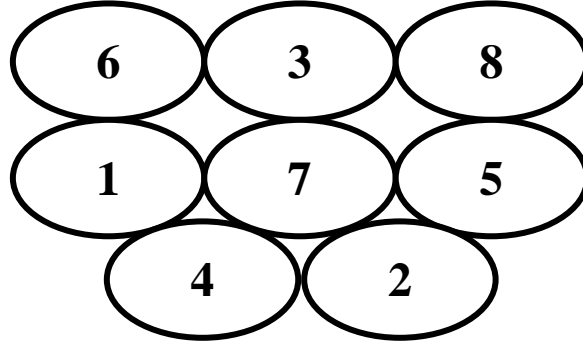
الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين

الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمترًا . ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل (1).

مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) .... حتى الدائرة

رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



الشكل (1)

اختبار الدوائر المرقمة

### 3-4-3 اسم الاختبار : اختبار التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس . (2)

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الارتكاز .

(1) محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1 ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص410 .  
 (2) جميل قاسم محمد البديري ، احمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، مؤسسة الصفاء للطبوعات ، بيروت ، 2011 ، ص 272-273 .



الأدوات المستخدمة: (8) كرات يد ، (4) مربعات حديدية 40×40سم معلقة بزوايا الهدف.  
طريقة الأداء :

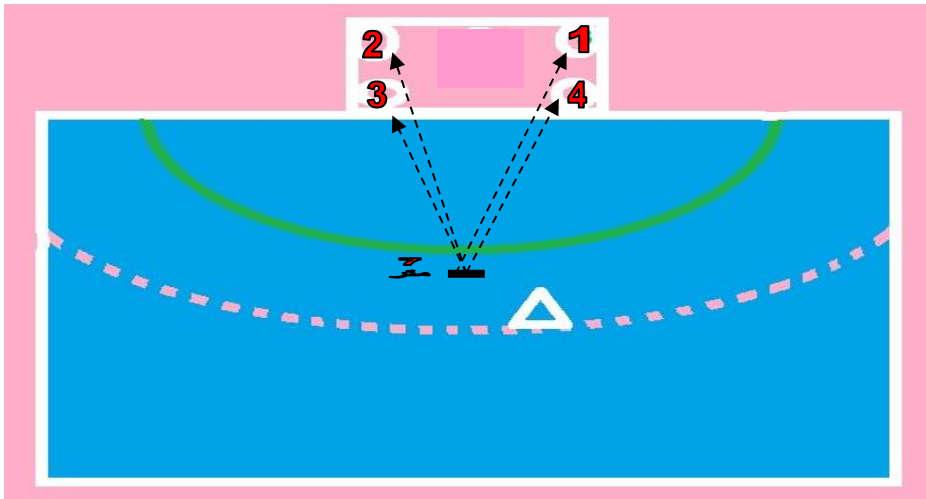
- ◀ يقف الطالب خلف خط رمية إل(7) أمتار ممسكا بالكرة .
- ◀ عند إعطاء الإشارة يقوم الطالب بالتصويب على المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم (4)
- ◀ يكرر الأداء مرة أخرى .

الشروط :

- ◀ يراعى ثبات إحدى قدمي الطالب وعدم تحريكها في أثناء أداء الرمية .
- ◀ تلعب الكرة خلال ثلاث ثواني من بدء سماع الإشارة .

التسجيل :

- ◀ تحتسب درجة واحدة لكل تصويبة داخل المربع المخصص و(صفر) للتصويبة خارج المربع .
- ◀ يحتسب صفر للتصويبة إذا ارتكب الطالب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثانية أو عدم التصويب خلال (3 ثواني) من سماع الإشارة .كما في الشكل ( 2).
- ◀ المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين ( صفر- 8) درجة , كما موضح في الشكل (2) .



## شكل (2)

يوضح اختبار التصويب من الارتكاز

### 3-4-4 اسم الاختبار: اختبار التصويب من القفز عاليا(1).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا .

الأدوات المستخدمة : هدف كرة يد ، ملعب كرة يد ، كرات يد قانونية ، مربعات حديد عدد

4 قياس 60×60سم ، شواخص عدد (7) .

طريقة الأداء : يقف الطالب خلف أول شاخص من الشواخص الموجودة بشكل عمودي

اتجاه الهدف وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء الطبطبة ما بين الشواخص إلى إن يصل

إلى منطقة إل (9 م) ثم يقفز عاليا ويقوم بالتصويب على الأهداف الأربعة المعلقة بزوايا

الهدف بدأ من الزاوية العليا اليمنى ثم الزاوية العليا اليسرى ثم الزاوية اليمنى ثم الزاوية

السفلى اليسرى ويكرر الأداء مرتين ..

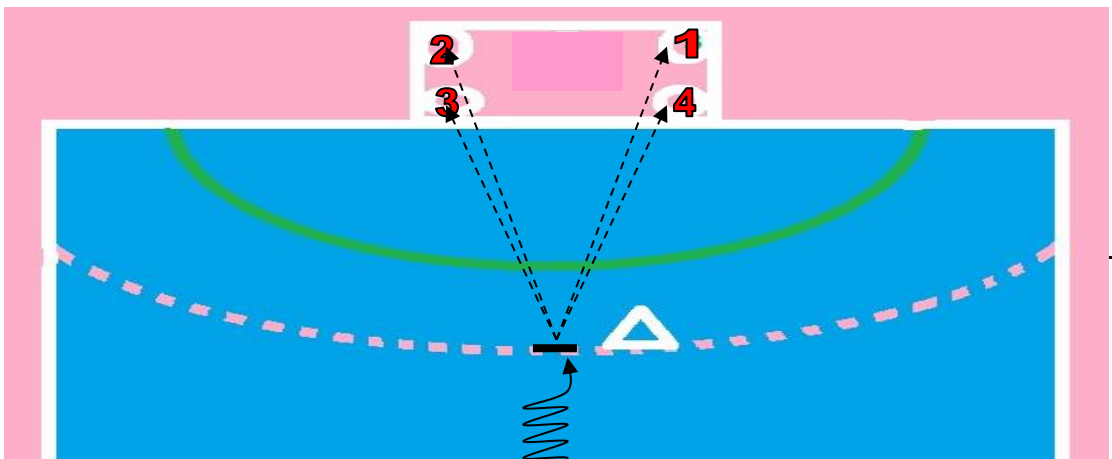
إدارة الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على أسماء الطلبة وتسجيل النتائج .

التسجيل : تحتسب درجتان عند دخول الكرة في أي مربع ودرجة واحدة عند مس حدود

المربع وصفر إذا كانت الكرة خارج المربع .

- المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين ( صفر-

16) درجة , وكما موضح في الشكل (3)



### شكل (3)

يوضح اختبار التصويب من القفز عاليا

#### 5-3 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث في متغيرات البحث المدروسة وذلك بتاريخ 16 / 10 / 2022 الموافق يوم الاحد وعلى ملعب كرة اليد لكلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه . ، وقد أظهرت التجربة ما يأتي :

1. ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
2. مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار.
3. تحديد الاخطاء التي تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية وتلافيها.
4. كفاية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم في أثناء إجراء الاختبارات .
5. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه .

#### 6-3 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 20/10/2022 والتي تضمنت الاختبارات القبليّة والتمرينات المستخدمة والاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة في البحث .

#### 3-6-1-الاختبار القبلي :

قبل الشروع باستخدام التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحثة تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) من يوم الخميس الموافق 20 / 10 / 2022 على ملعب كرة اليد في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف القياس البعدي , إذ تم إبلاغ عينة البحث للحضور إلى القاعة المغلقة لنادي السنية الرياضي لإجراء الاختبارات قيد البحث وبعد الحضور تم شرح مضمون الاختبارات وما لها من أهمية في معرفة مستوى أفراد عينة البحث تم إجراء إحماء بسيط لتنفيذ الاختبارات فبعد الإحماء يقوم اللاعب بأداء اختبار التوافق العصبي العضلي العين مع الذراع (رمي واستقبال الكرة) ثم أداء اختبار التوافق العين مع الرجل ( اختبار الدوائر المرقمة ) بعد ذلك يقوم بأداء اختبار التصويب من الارتكاز من مستوى الراس ثم التصويب من القفز عاليا وبعد انتهاء جميع اللاعبين من الاختبارات المذكورة يتم تفريغ البيانات الخام في استمارات خاصة أعدت لهذا الغرض لمعالجتها إحصائيا واستخراج النتائج .

### 3-6-2 التمرينات التوافقية المستخدمة في البحث :

قامت الباحثة وبعد اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 23 / 10 / 2023 يوم الاحد بتنفيذ تجربة البحث على المجموعة التجريبية بواقع وحدتين اسبوعيا لمدة (8) اسبوع زمن الوحدة (90) دقيقة موزعة على اقسام الوحدة حيث يتم اخذ المحاضرة الخاصة بكرة اليد ويتم اعطاء التمارين التوافقية بالقسم الرئيسي للدرس اذا تم التركيز على التغيير في التمارين المستخدمة واستخدام اكثر من كرة في اغلب التمارين , حيث تم العمل على تدريب التوافق في اجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية وكانت مدة تطبيق التمرينات التوافقية (45) دقيقة على اكثر تقدير لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند اداء التمرينات التوافقية , وتم استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع أي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة واخرى او تغيير شروط التنفيذ , تم خلال الوحدة التدريبية التبديل بين اشكال التمرينات التوافقية السهلة والصعبة وتم اعطاء راحة كاملة بين المجموعات وتم التأكيد في تدريبات التوافق على التنوع وعدم التكرار الكثير على ان لا يتجاوز التكرار ثلاث تكرارات للتمارين المهارية .

**3-6-3-الاختبار البعدي :**

بعد الانتهاء من التمرينات التوافقية تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 20 / 12 / 2023 بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمارين التوافقية والتي استغرقت (12) أسبوع موزعة على وحدتين تعليميتين لكل اسبوع زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة , وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة للاختبار .

**2-7-الوسائل الاحصائية :**

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوسيلة الاحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) .

- ◀ الوسط الحسابي
- ◀ الانحراف المعياري
- ◀ الارتباط البسيط ( بيرسون )
- ◀ T.test للعينات المتناظرة

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

## 4-1- عرض نتائج وتحليلها :-

4- عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

## جدول (1)

يبين الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	رمي واستقبال الكرات	درجة	12	1.94	16.6	1.71	7.40	معنوي
2	القفز على الدوائر	زمن	5.11	0.53	4.4	0.69	2.42	معنوي
3	التصويب من الارتكاز	درجة	3.57	0.48	5.1	0.73	4.40	معنوي
4	التصويب من القفز عاليا	درجة	7.14	0.55	8.14	1.21	3.00	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة  $0,05 = 2,26$

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (1) الفروق في قيم المتغيرات قيد الدراسة في القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وباستخدام اختبار ( ت )

للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة ( 7,40 ) , (2,42), (4,40), (3,00), على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 2,26 ) عند درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة وهذا ما يفسر لنا إن اسلوب التدريب المتبع من قبل المدرب قد أدى إلى تطور وتحسن مستوى التوافق الحركي ودقة مهارة التصويب بكرة اليد بشكل ايجابي وذلك لاستخدام المدرب أسلوب معين في التدريب كونهم من ذوي الخبرة والاختصاص في تدريب مهارات كرة اليد ونلاحظ ان المدربين يعطون مهارة التصويب اهمية كبيرة في الوحدات التدريبية " ان اصابة الهدف هي الغرض الاساسي لمباراة كرة اليد لهذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنته بإصابة الهدف "(1), فالتصويب يعد من المهارات الحركية المهمة في رياضة كرة اليد وتهدف كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويب على مرمى الفريق الخصم ، وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد إذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة ، وأكد تلك الأهمية (محمد توفيق : 1989) فقد ذكر إن كل المبادئ الأولية والألعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا لم تنتج بالنهاية بإصابة الهدف"(2) .

#### 2-4 عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

##### جدول (2)

يبين الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	رمي واستقبال الكرات	درجة	12.20	0.91	18.3	1.05	11.59	معنوي

(1) احمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية , مكتب دار السلام , بغداد , ط2. 2005, ص40.  
(2) محمد توفيق الوليلي : كرة اليد (تعليم -تدريب-تكنيك) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص102 .

2	القفز على الدوائر	زمن	4.91	0.26	3.5	0.97	4.66	معنوي
3	التصويب من الارتكاز	درجة	3.37	0.54	6.2	1.31	6.87	معنوي
4	التصويب من القفز عاليا	درجة	6.94	0.17	10.1	1.10	8.57	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة  $0,05 = 2,26$

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (2) الفروق في القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة ( 11,59 ) ، ( 4,66 ) ، ( 6,87 ) ، ( 8,57 ) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 2,26 ) عند درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة ووجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث السبب في تطور وتحسن التوافق الحركي ودقة مهارة التصويب بكرة اليد الى تأثير استخدام التمرينات التوافقية وفق وحدات تعليمية تدريبية منظمة وتضمنت تمرينات التوافق الحركي بين العين والذراعين والعين والرجلين لغرض تحسين التوافق الحركي وتطوير مهارة التصويب بكرة اليد حيث ان هذه التمرينات تنمي سرعة الحركة للذراعين كما ذكره **tamas** " ان التدريب على تمارين سرعة الاستجابة والربط الحركي بين الحركات ضمن ايقاع محدد سيؤدي الى تطور السرعة الحركية للجسم وتظهر من خلال انتقال الجسم ككل او في حركات الاطراف العليا " (1) ، والتمارين التوافقية هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهازين العصبي العضلي ، فاذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العصبي العضلي وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد" (2)

(<sup>1</sup>) ( Tamas Ajan, Lazar Baroga Weight lifting for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary , 1988.

(<sup>2</sup>) أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997، ص25 .



## 3-4 عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة

والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

## جدول (3)

يبين الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	رمي واستقبال الكرات	درجة	16.6	1.71	18.3	1.05	2.71	معنوي
2	القفز على الدوائر	زمن	4.4	0.69	3.5	0.97	2.66	معنوي
3	التصويب من الارتكاز	درجة	5.1	0.73	6.2	1.31	2.30	معنوي
4	التصويب من القفز عاليا	درجة	8.14	1.21	10.1	1.10	3.77	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية ( 18 ) ومستوى دلالة  $0,05 = 2,10$ 

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (3) الفروق في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد الدراسة وباستخدام اختبار ( ت ) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (2,71),(2,66),(2,30),(3,77) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة , ويعزو الباحث سبب التطور والتحسين الحاصل في المجموعة التجريبية لمستوى التوافق الحركي ودقة مهارة التصويب الى استخدام التمرينات التوافقية وفق منهج منظم ومنسق تضمن العمل على تدريب التوافق في اجزاء مخصصة وتم تدريبها لمدة (45) دقيقة على اكثر تقدير لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند اداء التمرينات التوافقية

وتم استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة واخرى وتغيير شروط التنفيذ وايضا التبديل بين اشكال التمرينات التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية مما ادى الى تطور وتحسن التوافق الحركي ودقة مهارة التصويب بكرة اليد, اذ ان اداء الحركات الرياضية يتطلب درجة من التوافق ما بين الجهاز العصبي والعضلي وتبرز اهمية التوافق في كرة اليد من خلال قدرة اللاعب في تنظيم الافعال الحركية في المهارات الاساسية للعبة ومنها مهارات التصويب , والتوافق العضلي العصبي, هو قدرة الجهاز العصبي على اعطاء اكثر من امر في الوقت نفسه او معه وقدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة بفارق زمني قليل جدا ويعرفه سنجر اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص (1)

(1) ساري احمد حمدان , نورما عبدالرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية , ط1, دار وائل للطباعة والنشر, 2001, ص52.

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1- الاستنتاجات :-

من خلال مناقشة النتائج التي توصل اليها الباحثة باستخدام الوسائل الاحصائية تم استنتاج

الآتي :-

1. ان للتمرينات التوافقية اثر فعال في تحسين وتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب بكر

اليد لدى الطلاب.

2. ان نسبة تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التوافقية افضل من نسبة تطور

المجموعة الضابطة .

5-2- التوصيات : في ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة :-

1. ضرورة الاهتمام بالتمرينات التوافقية تبعا لأهمية التوافق الحركي بالنسبة للمهارات مع الكرة عند

تعليم وتدريب المهارات لما تبين من نتائج البحث من تحسن واضح .

2. اعطاء التوافق العصبي العضلي اهمية في البرامج التدريبية بحيث تنمى جميع العناصر

المرتبطة بهذه الصفة .

3. التأكيد على ان تتضمن الوحدات التدريبية تمرينات توافقية تعمل على تطوير التوافق ودقة

التصويب لدى اللاعبين .

المصادر :-

أولاً : المصادر العربية :-

◀ القرآن الكريم :

❖ احمد عريبي عودة ,2004: التحليل و الاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا ,بغداد  
ط 1 .

❖ احمد عريبي عودة , 2005: كرة اليد وعناصرها الاساسية ,مكتب دار السلام .بغداد  
ط2.

❖ احمد يوسف : تأثير أنواع التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز  
عالياً بكرة اليد ، مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ،  
العدد الثاني ، المجلد الأول .

❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح , 1997 : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1 ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة .

❖ جميل قاسم محمد ألبدري , احمد خميس راضي السوداني , 2011: موسوعة كرة اليد  
العالمية ، ط 1 ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، بيروت.

❖ ضياء الخياط ,نوفل محمد الحيايي , 2001: كرة اليد ,دار الكتب للطباعة و النشر  
الموصل.

❖ ساري احمد حمدان , نورمزا عبدالرزاق سليم , 2001:اللياقة البدنية والصحية ,ط1,دار  
وائل للطباعة والنشر

❖ سمير مسلط الهاشمي, 1999: البايوميكانيك , ط 2 , جامعة الموصل , دار الكتب  
للطباعة.

- ❖ عبد الوهاب غازي حمودي : كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية ، ط1 ، المكتبة الوطنية العراقية ، بغداد ، 2008م .
- ❖ عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي : مصدر سبق ذكره
- ❖ محمد صبحي حسانين، : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1 ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1987
- ❖ محمد توفيق الوليلي ، 1994: كرة اليد (تعليم -تدريب-تكنيك) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ❖ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية و مكوناتها ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ❖ عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار ، ص 458 ، S. M. G،2000.
- ❖ نجاح مهدي شلش ،مازن عبد الهادي . مبادئ التعلم الحركي . ط1 ،بابل، مطبعة الوان الطباعة والنشر، 2006 .
- ❖ سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
- ❖ ( فيرن رفاك وآخرون: الممارسة التطبيقية في كرة اليد ، ( ترجمه) كمال عبد الحميد ، دار المعارف، القاهرة، 1977.
- ❖ كورت ما نيل : علم الحركة ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة الحكومة ، 1970 .

❖ عبد الجبار شنين علوة: تحليل العلاقة بين خصائص منحني القوة- الزمن لمرحلة

النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد ،

أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.

❖ ثانياً : المصادر الأجنبية :-

❖ Tamas Ajan, 1988; Lazar Baroga Weight lifting for all sports

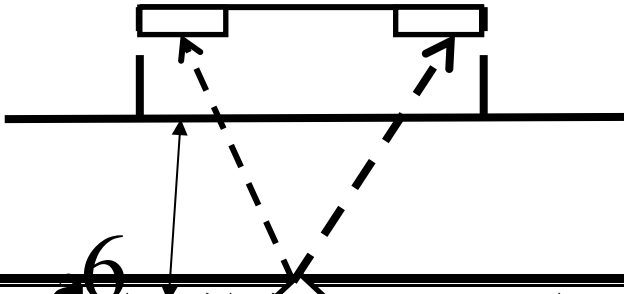
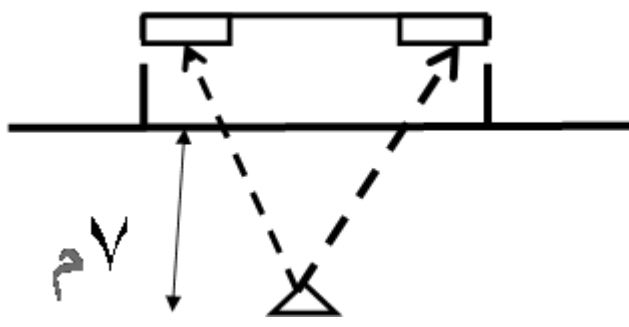
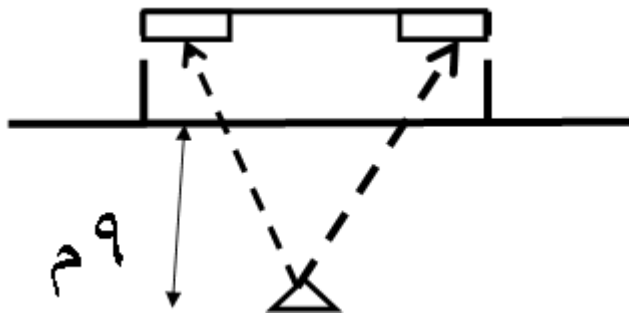
international weightlifting federation szechengi printing House

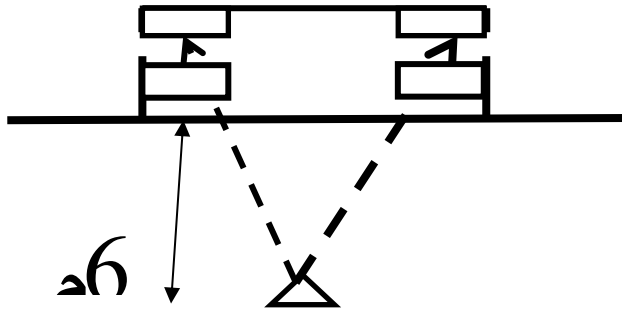
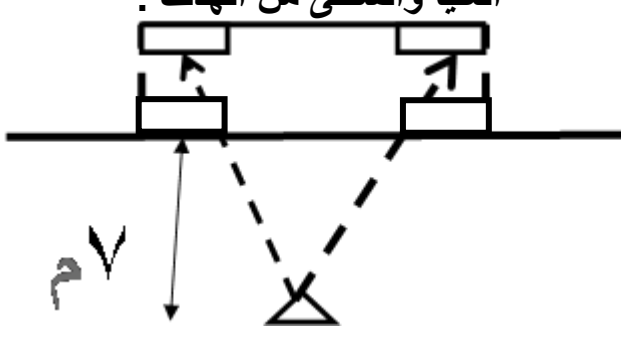
Hungary.

❖ Vialla Lesstirsdeela : Handball Direction echingne , national

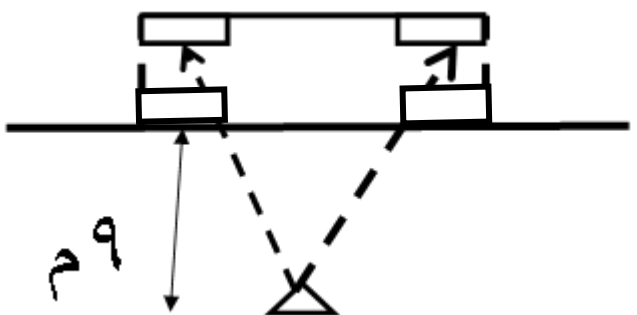
commison pedagogic . 1979 .

الملاحق  
تمارينات مهارة التصويب

التقويم	التمرين	ت
التأكيد على محاولة اصابة المربعات	<p>يقف اللاعب على بعد (6م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا من الهدف .</p> 	1
التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع زيادة قوة التصويب	<p>يقف اللاعب على بعد (7م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا من الهدف .</p> 	2
التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع زيادة قوة التصويب	<p>يقف اللاعب على بعد (9م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا من الهدف .</p> 	3

التقويم	التمرين	ت
<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع التزامن الصحيح بين الحركة والتصويب</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (6م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .</p> 	4
<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع زيادة قوة التصويب مع التزامن الصحيح بين الحركة والتصويب</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (7م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .</p> 	5



<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع زيادة قوة التصويب مع التزامن الصحيح بين الحركة والتصويب</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (9م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .</p> 
---	--

### التمرينات التوافقية لمهارة التصويب

1. يقف اللاعب على بعد (6م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا من الهدف .
2. يقف اللاعب على بعد (7م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا من الهدف .
3. يقف اللاعب على بعد (9م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا من الهدف .
4. يقف اللاعب على بعد (6م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين السفلى من الهدف .
5. يقف اللاعب على بعد (7م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين السفلى من الهدف .
6. يقف اللاعب على بعد (9م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين السفلى من الهدف .
7. يقف اللاعب على بعد (6م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .
8. يقف اللاعب على بعد (7م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .
9. يقف اللاعب على بعد (9م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .
10. يقوم اللاعب بالحركة على بعد (6م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .

11. يقف اللاعب على بعد (7م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .
12. يقف اللاعب على بعد (9م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (60×60سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .
13. يقسم الهدف الى تسعة مربعات حسب التسلسل , اربعة منها في زوايا الهدف العليا والسفلى واثنان في جانبي الهدف وثلاث منها في وسط الهدف , ويقوم اللاعب بالتصويب من الثبات على المربعات وفق التسلسل من خط (6م) .
14. يقسم الهدف الى تسعة مربعات حسب التسلسل , اربعة منها في زوايا الهدف العليا والسفلى واثنان في جانبي الهدف وثلاث منها في وسط الهدف , ويقوم اللاعب بالتصويب من الثبات على المربعات وفق التسلسل من خط (7م) .
15. يقسم الهدف الى تسعة مربعات حسب التسلسل , اربعة منها في زوايا الهدف العليا والسفلى واثنان في جانبي الهدف وثلاث منها في وسط الهدف , ويقوم اللاعب بالتصويب من الثبات على المربعات وفق التسلسل من خط (9م) .
16. يقسم الهدف الى تسعة مربعات حسب التسلسل , اربعة منها في زوايا الهدف العليا والسفلى واثنان في جانبي الهدف وثلاث منها في وسط الهدف , ويقوم اللاعب بالتصويب من الحركة على المربعات وفق التسلسل من خط (6م) .
17. يقسم الهدف الى تسعة مربعات حسب التسلسل , اربعة منها في زوايا الهدف العليا والسفلى واثنان في جانبي الهدف وثلاث منها في وسط الهدف , ويقوم اللاعب بالتصويب من الحركة على المربعات وفق التسلسل من خط (7م) .
18. يقسم الهدف الى تسعة مربعات حسب التسلسل , اربعة منها في زوايا الهدف العليا والسفلى واثنان في جانبي الهدف وثلاث منها في وسط الهدف , ويقوم اللاعب بالتصويب من الحركة على المربعات وفق التسلسل من خط (9م) .
19. يقف اللاعب على بعد (20م) من الهدف ويقف على جانبيه لاعبين يمثلون الساعدين الايمن والايسر و ثم يقوم اللاعب بمناولة الكرة الى الساعد الايمن ثم الساعد الايسر ويستمر الاداء بالحركة لحين الوصول الى خط ال(6م) ليصوب نحو مربعين بقطر (60×60سم) في زوايا الهدف العليا .
20. يقف اللاعب على بعد (20م) من الهدف ويقف على جانبيه لاعبين يمثلون الساعدين الايمن والايسر و ثم يقوم اللاعب بمناولة الكرة الى الساعد الايمن ثم الساعد الايسر ويستمر الاداء بالحركة لحين الوصول الى خط ال(7م) ليصوب نحو مربعين بقطر (60×60سم) في زوايا الهدف العليا .

### نموذج لوحدة تعليمية وفقاً لتمارين التوافق الحركي للمجموعة التجريبية

الهدف التعليمي : تحسين التوافق الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز زمن الوحدة : 90 دقيقة

الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين اللاعبين . عدد اللاعبين: 10 الأدوات : كرات يد(10)-صفاره- شاخص (6)

الملاحظات	التنظيم	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
الوقوف المنظم وضبط المسافات بين اللاعبين ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .	xxxxxxxxxx ●		20 د	القسم التحضيري
		الوقوف نسقاً واحداً لتسجيل الغياب وأداء التحية .	5 د	المقدمة
	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	5 د	الإحماء العام
	●	تمطية خاصة للذراعين والساقين + الجذع وتمارين احماء للأكتاف مع استخدام الكرات وغيرها من التمارين	10 د	الإحماء الخاص
التأكيد على فهم اللاعبين للنواحي الفنية للأداء مع الانتباه لشرح وعرض المدرب .	xxxxxxxxxx		65 د	القسم الرئيسي
	x x x x ●	شرح وعرض التمرينات التوافقية الخاصة بمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس .	10 د	النشاط التعليمي
تطبيق مهارة التصويب من الارتكاز بصورة صحيحة والعمل على تصحيح الأداء لتنفيذ المهارة المحددة من المدرب بتوجيه عبارات ايجابية أو سلبية مثل أحسنت أو جيد أو غير جيد , الرجوع للمدرب في حالة وجود استفسارات حول أداء المهارة من قبل اللاعبين .		اداء التمرينات التوافقية الخاصة بمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس وحسب التسلسل) تمرين 1,2,3,4,5..(الخ)	45 د	النشاط التطبيقي
العمل على إيجاد وتحسين نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين لمعرفة	● ← xxxx →	اختبارات مهارية تقويمية بين اللاعبين لأداء مهارة التصويب من الارتكاز عن طريق تكوين الصورة الحركية .	10 د	الاختبارات التقويمية

الاحتياج إلى إعادة المهارة أو لا.				
	xxxxxxxxxxxx ●	تمريبات تهدئة , لعبة صغيرة .	5 د	القسم الختامي