|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جمهوريه العراق**  **وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**  **جامعة القادسية**  **كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة** |  | **University_of_Al-Qadisiyah_Logo.svg_.png** |

*التوازن الحركي وعلاقته بدقة المناولة والتصويب من الأعلى بكرة اليد*

بحث وصفي تقدم به الطالب

* علي حامد صلال

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م.د صباح مهدي صالح

1444هـ **2023م**

****

**}} قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم {{**

**صدق الله العلي العظيم**

**سورة يوسف: آية 20**

الإهداء

**إلى... ملح الأرض ... وإلى معدن الفهم ... وينبوع العلم وإلى ... سر كل عنصر شريف ... وجوهر كل لباب كريم إلى ... بنو هاشم ... نهدي بحثنا هذا ....**

الشكر والتقدير

**في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف ليجمعها في كلمات ... تتبعثر الأحرف وعبثا أن يحاول تجميعها في سطور**

**سطورا كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليلا من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا إلى جانبنا**

**فواجب علينا شكرهم ووداعهم ونحن نخطو خطوتنا الأولى في غمار الحياة**

**ونخص بالجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب علمنا**

**وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكرة لينير دربنا**

**وإلى الأستاذ المساعد الدكتور**

**صباح مهدي صالح**

**الفصل الأول**

1. تعريف بالبحث :-
   1. المقدمة وأهمية البحث :-
   2. مشكلة البحث :-
   3. أهداف البحث :-
   4. فروض البحث :-
   5. مجلات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :-

1-5-2 المجال المكاني :-

1-5-3 المجال الزمني :-

الفصل الأول

1. التعريف بالبحث:-
   1. المقدمة وأهمية البحث:-

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر اذ اشتمل على معظم جوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع العلوم الرياضية والإنسانية الكثيرة لإعداد الفرد اعدادآ شاملا متزنآ للوصول الى المستويات العليا في النشاط الرياضي وبما ان اعداد الفرد لايتحقق من غير هذه العلوم فلابد من وضع طرائق وأساليب حديثة تساهم في تطوير الأنشطة الرياضية كافة ولاسيما لعبة كرة اليد والتي تحتاج الى تهيئة بدنية ومهارية عالية وكذلك الإعداد الخططي الهادف والإعداد النفسي الذي يحقق الارتقاء بمستوى القدرات الحركية ومنها (التوازن) لممارسة اللعبة من اجل تحقيق الاداء الافضل اذ يعني التوازن كما عرفه (ريسان خريبط) امكانية الفرد على التحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية والتي تنظم التاثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك عقليآ وعصبيآ "([[1]](#footnote-1))

وفي لعبة كرة اليد يوجد هنالك العديد من المهارات الاساسية التي تحتاج بدورها الى مستوى عالي من القدرات الحركية ومنها المناولة حيث نجد ان مهارة المناولة هي من المهارات المهمة والتي يحتاجها الفريق في المباراة وهي اساس اللعب الجماعي ومن مقاومات الاتصال والربط في الخطط الجماعية كما ان المناولة السليمة تمرر الى الزميل المناسب بالقوة المناسبة وفي الوقت المناسب لتسير في الارتفاع المناسب الى مكان الزميل وقد تحتاج المناولة بكرة اليد الى توازن حركي خلال الاداء سواء كان ذلك في بداية تعلم المهارة او عند التدريب عليها اذ ان فقدان هذه الصفة خلال مرحلة الاعداد قد يؤدي الى عدم دقة المناولة وبالتالي ضعف مستوى الاداء المهاري وبما ان الفريق الذي يتمكن لاعبوه من اداء المناولات بدقة يكون له القدرة على الاداء الجيد وتنفيذ الواجبات ومن هنا تكمن اهمية البحث في الارتقاء بالمستوى المهاري لطلبة المرحلة الثالثة بكرة اليد وذلك من خلال وضع تلك العلاقات بين التوازن الحركي ومهارة المناولة في ايدي مدربينا ولاعبينا لتكون خط بداية لتطوير هذه القدرات التي تساهم في تطوير الاداء المهاري وبالتالي تطوير مستوى اللاعبين .

* 1. مشكلة البحث :-

من خلال ملاحظة الباحث ومتابعة درس كرة اليد لطلاب المرحلة الثالثة وجد ان هناك ضعف لدى اغلب الطلاب في اداء المناولة من الاعلى بكرة اليد بالرغم من بساطة المهارة ويعود ذلك الى ضعف في صفة التوازن الحركي وهي صفة مهمة من الصفات البدنية. لذا سيقوم الباحث بإجراء الاختبارات على الطلاب لمعرفه نقاط الضعف في هذه المهارة ومحاوله معالجتها من اجل تطبيقها بصوره صحيحه لتحقيق الفوز في المباريات.

1–3 أهداف البحث :-

1. التعرف على مستوى عينة البحث في اداء مهارة المناولة من الاعلى بكرة اليد .
2. التعرف على قابلية العينة في صفة التوازن الحركي .
3. التعرف على العلاقة بين صفة التوازن الحركي ودقة المناولة من الاعلى بكرة اليد .

1–4 فروض البحث :-

هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين صفة التوازن الحركي ودقة المناولة من الاعلى بكرة اليد .

1–5 مجالات البحث :-

1\_5\_1 المجال البشري :

طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية 2022 – 2023.

1 – 5 – 2 المجال المكاني :

قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

1 – 5 – 3 المجال الزمني :

20/11/2022 ، ولغاية 5 / 3 /2023 .

**الفصل الثاني**

1. الدراسات النظرية والمشابهة :-

2-1 الدراسات النظرية :-

2-2 الدراسات المشابهة :-

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة :-

2-1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 القدرات الحركية :-

وهي قدرات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة اساسآ لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية وان هذه القدرات كما ينظر اليها هي (الرشاقة والدقة والتوازن والتوافق والمهارة والتكنيك). ([[2]](#footnote-2))

كما انها صفات للحركة الانسانية التي تؤدي بالمتعلم او اللاعب وخاصة في المستويات العليا فصلآ عن ان هذه القدرات لاتعتمد بشكل اساسي على الحالة البدنية وانما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيسي والتي تاتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على ارسال اشارات دقيقة الى العضلات لغرض انجاز الواجب الحركي. ([[3]](#footnote-3))

بالاضافة الى ان القدرات الحركية هي مقدرة الفرد الحالية المكتسبة والطبيعية لأداء المهارات الحركية ذات الطبيعة العامة الاساسية من محيط وتاتي عن طريق الممارسة والتدريب المتواصل والمتكرر والمنتظم لأداء المهارات الحركية وقد سمت بالصفات لأنها صفه الحركية للأنسان والتي تؤدي من قبله. ([[4]](#footnote-4))

2-1-1-1 التوازن :-

المفهوم العام للتوازن هو " القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أو تعادل اجزائه في الأوضاع المختلفة له.([[5]](#footnote-5))

التوازن صفه فرديه تتميز بالخصوصية إذ أن توازن جزء معين في الجسم قد لا يعني وجود الدرجة نفسها في توازن بأجزاء الجسم الاخرى فالأغلبية التي لها قدرة عالية في الموقف لمدة زمنية معينة على القدرة اليمنى ربما لا يمتلك التوازن نفسه على القدم اليسرى للمدة الزمنية نفسها حيث تلعب القوة العضلية دورا مهما في التوازن. ([[6]](#footnote-6))

كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والإبعاد سواء كان ذالك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهنيا وتعتبر سلامه الجهاز العصبي احد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن هناك اعتقادا خاطئ بان التوازن موروث حيث دلت العديد من الدراسات خطأ هذا الاعتقاد وثبت أن التدريب لتنميه التوازن يؤدي الى تطوير هذا المكون بصوره ملموسة اي انه بالرغم من تأثير الخصائص الموروثة في التوازن الا أن التدريب له دور كبير في تنميه هذا المكون العام. ([[7]](#footnote-7))

ويحتفظ بالتوازن بواسطة الجهاز العصبي العضلي الذي يستقبل المعلومات المتعلقة بوضع الفرد في المكان المحدد حيث تستقبل القنوات العصبية نصف الدائرية في الأذن والمستقبلات الحسية في العضلات وتجعل الفرد دائما على علم بخصوص الوضع والعلاقة بين الزيادة بالأخرى .

كما يقوم المخيخ الموجود بالدماغ بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات وإدامة التوازن أثناء الحركة. ([[8]](#footnote-8))

**العوامل التي تتحكم في التوازن. ([[9]](#footnote-9))**

هناك بعض المبادئ العامة والعوامل التي تتحكم في التوازن وهي :

1. يتوفر التوازن للجسم عندما يكون مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز.
2. يزداد ثبات الجسم كلما وقع خط الجاذبية قريبا من مركز قاعدة الارتكاز.
3. يزداد ثبات الجسم كلما انخفض مركز الثقل .
4. يزداد ثبات الجسم كلما اتسعت قاعدة الارتكاز.
5. بح الأثقال الخارجية التي تضاف الى الجسم جزء من وزنه عند حركة مما يؤثر في مركز الثقل ويغيره وينقله في اتجاه الأثقال المضافة .
6. عندما يتحرك جزء من أجزاء الجسم بعيدا عن خط الجاذبية في اتجاه ما فان مركز الثقل ينتقل نحو هذا الاتجاه فإذا أداء هذا الى نقل مركز الثقل خلف قاعدة الارتكاز كان لابد لجزء أخر من أجزاء الجسم أن يتحرك في الاتجاه العكسي ليعيد مركز الثقل فوق القاعدة الثانية فإذا فشل الفرد في تحقيق ذالك تعذر الاحتفاظ بالتوازن .

أهمية التوازن: ([[10]](#footnote-10))

نظرا لتعرض الفرد لعدة قوى ومنها قوة الجاذبية الأرضية على الجسم فأن تمتع الفرد بقدر كبير ودرجة عالية من التوازن يعود على الفرد من حيث الأهمية الى :

1. يمنع الجسم من السقوط .
2. يعمل على استعادة واسترجاع التوازن بعد فقدانه أو حدوث خلل .
3. يساعد الفرد على تحقيق الكفاية البدنية العضلية والتحكم في اتجاه الحركة .

العوامل المؤثرة على التوازن: ([[11]](#footnote-11))

هناك بعض العوامل التي تؤثر على التوازن وهي :

1. القوة الداخلية :
2. المقاومة السلبية للأربطة .
3. قوة رد الفعل الداخلية وقوة العضلات .
4. القوة الخارجية وتشمل :
5. قوة الجاذبية .
6. قوة رد الفعل .
7. مقاومة الاحتكاك على الأرض .
8. مقاومة الهواء عند القيام بالحركة .
9. تعادل قوة الجاذبية ووزن الجسم .

أنواع التوازن:

1. التوازن الثابت .
2. التوازن الحركي .

فالتوازن الحركي: هو قدرة الفرد في السيطرة على ثبات جسمه أثناء الحركة .

2-1-1-2 الدقة: ([[12]](#footnote-12))

وتعني قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الإرادية نحو هدف معين وقد يكون هذا الهدف مسافة ما وقد يكون متصلا بجزء من الجسم مباشرة وعنصر وعنصر الدقة يجمع ما بين التوافق العضلي والعصبي كما أن لسلامة العينين وكذالك الجهاز السمعي له أثر الكبير في نجاح هذا العنصر.

أن من مميزات الأداء المهاري المتميز هو أن تتوفر صفه الدقة في الأداء والا فما الجدوى من لاعب يؤدي المناولة بكرة اليد بمستوى عالي من التوفيق والانسيابية لكن لا يتمكن من تحقيق الهدف الأساسي من المناولة لعدم توفير صفة الدقة في الأداء , ومن أجل تحقيق الأداء بمستوى مهاري ممتاز فان يجب توافر عنصر القوة والقدرة لما لهم من تأثير مباشر على دقة ومقدار القوة المطلوبة والمقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه ومن أبرز الأمثلة على ذالك هو لاعب الكولف الذي يجب ان تتوفر في الشروط الأنفة من أجل إيصال الكرة الى الحفرة بالرغم من المسافة الطويلة وكذالك الحال بالنسبة للاعب كرة اليد الذي يؤدي المناولة حين لا يمكنه إيصال الكرة الى الزميل أذا لم تتوفر فيه الشروط المذكورة وكذالك علية تقدير المسافة و القوة اللازمة لإيصال الكرة الى زميله المستلم للكرة.([[13]](#footnote-13))

2-1-2 المناولة بكرة اليد:-

2-1-2-1 المناولة من الأعلى بكرة اليد :-

نهدف من المناولة نقل الكرة الى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى , لذا فان الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين لاعبية . وأن هذه السرعة تتطلب مجهودا كبيرا وسرعة عالية في التسليم والمناولة. ([[14]](#footnote-14))

هذه المناولة اشتقت من التصويب من (القفز) أذ تكون حركة القفز لغرض التـصويب (حركه خداعية يعتمدها الاعب ) لغرض انتباه المدافعين وفي اللحظة الأخيرة يمرر الاعب الكرة الى الزميل الخالي بسبب وجود دفاع قوي أمامه أو وجود احد زملائه في مكان خال من المراقبة وبوضع يسمح له بالتسليم يحقق نتيجة أفضل. ([[15]](#footnote-15))

وفي هذه الحالة ينصح اللاعب الذي يقوم بهذه التمريرة بالآتي :

* أن يكون القفز الى أعلى ما يمكن .
* أن تؤدي التمريرة عندما يكون اللاعب في أعلى نقطة .
* خلال القفز يحتاج اللاعب أن يكون مستقرا فترة ومتوازنا. ([[16]](#footnote-16))

أنواع المناولة:- ([[17]](#footnote-17))

النوع الأول:

المناولات التي تستخدم في المسافات القصيرة , وتشمل :

1. المناولة المرتدة .
2. مناولة الدفع .
3. مناولة التسليم .

النوع الثاني:

المناولات التي تستخدم في المسافات المتوسطة , وتشمل :

1. المناولة من مستوى الرأس .
2. المناولة من مستوى الكتف للجانب .

النوع الثالث:

المناولة التي تستعمل في المسافات الطويلة , وتشمل:

* المناولة من فوق مستوى الرأس .

النوع الرابع:

المناولات التي تستعمل من اللاعبين ذوي المستويات العالية .

**الفصل الثالث**

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

3-2 مجتمع وعينة البحث:-

3-3 وسائل جمع البيانات:-

3-4 الأجهزة والأدوات التي أستخدمها الباحث:-

3-5 إجراءات البحث:-

3-6 توصيف الاختبارات:-

3-7 الأسس العلمية للاختبار:-

3-8 التجربة الاستطلاعية:-

3-9 التجربة الرئيسية:-

3-10 الوسائل الإحصائية:-

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمة موضوع البحث كونه ( وصف للحالة مهما تغير اتجاه الدراسة ). ([[18]](#footnote-18))

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

3-2-1 مجتمع البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية والبالغ عددهم (231) طالب.

3-2-2 عينة البحث :-

اشتملت عينت البحث على طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (231) طالب. وثم أجريت القرعة بالطريقة العشوائية بينهم وتم اختيار شعبة (ح) والبالغ عددهم (29) طلاب، والذين يشكلون نسبة (13%) من مجتمع البحث الأصلي.

* 1. وسائل جمع البيانات :-

1. المصادر العربية .
2. استمارة استبيان لتحديد الاختبارات .
3. الاختبارات

3-4 الأجهزة والأدوات التي استخدمها الباحث :-

1. شريط قياس .
2. ساعة توقيت .
3. صافرة .
4. شريط لاصق .
5. كرات يد([[19]](#footnote-19)).
6. حائط مستوي .

3-5 إجراءات البحث :-

3-5-1 تحديد الاختبارات :-

أجرى الباحث المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء([[20]](#footnote-20)) لغرض تحديد الاختبارات المناسبة لمهارة المناولة من الأعلى وصفة التوازن الحقيقي .

جدول رقم (1)

يوضح اختبارات دقة المناولة التي تم عرضها على الخبراء

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ت | المهارة | الاختبار | الأنسب |
| 1 | المناولة | المناولة والتصويب من الأعلى | 81% |
| 2 |  | المناولة بالكرة نحو هدف صغير لمسافة (7) متر | 54% |
| 3 |  | مناولة الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومه على الأرض | 51% |

الجدول (2)

يوضح اختبارات التوازن الحركي التي تم عرضها على الخبراء

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ت | الصفة المهارية | الاختبار | الأنسب |
| 1 | التوازن | اختبار المشي على اللوحة | 86% |
| 2 |  | اختبار باس المعدل للتوازن الحركي | 49% |
| 3 |  | المشي على مضلع سداسي | 50% |

3-6 توصيف الاختبارات :-

3-6-1 اختبار المشي على اللوحة الخشبية:- ([[21]](#footnote-21))

**الهدف من الاختبار :** قياس التوازن الحركي .

**الأدوات المستخدمة :** لوح خشبي طوله (7,3) وعرضه (5سم) وارتفاعه (8سم) .

**مواصفات الأداء:**

1. المشي أماما حتى نهاية اللوح ويستخدم اللعب ذراعية للتوازن وبدون لمس أي شي .
2. المشي حتى الطرف الأخر وبنفس الطريقة .

الشكل (1)

اللوح الخشبي لاختبار التوازن الحركي

**الدرجات:**

* **بند المشي أماما .**
* المشي بسهولة ويحتفظ بتوازن الجسم (4 درجات ).
* لدية صعوبة طارئة ولكمنه يستطيع استعادة التوازن الجسم (3 درجات ).
* وقع أكثر من مرة أن توقف كثيرا أو لدية صعوبة (2 درجة ).
* وقع كثير أو توقف كثيرا (1 درجة ).
* لم يتمكن من الأداء أو فاقد للتوازن ( صفر درجة ).
* **بند المشي خلفا .**
* المشي بسهولة والاحتفاظ بالتوازن دون النظر للخلف أثناء الأداء (4 درجات ).
* لدية صعوبة عارضة لكنة يستطيع استرجاع التوازن (3 درجات ).
* وقع من فوق اللوح أكثر من مرتين ولم يستطع الأداء دون أن ينظر للخلف (2 درجة ).
* لم يستطيع الأداء أو نصف أدائه لا يتم بالتوازن (1 درجة ).
* لم يتمكن من الأداء أو فاقد التوازن ( صفر درجة ).

**احتساب الدرجة :** تحتسب الدرجة من مجموع ما حصل علية المختبر من بند المشي أماما وخلفا.

3-6-2 اختبار المناولة و التصويب بكرة اليد:- ([[22]](#footnote-22))

**هدف الاختبار:** قياس ودقة المناولة والتصويب من الأعلى بكرة اليد .

**الأدوات اللازمة:** منطقة محدودة لأجراء الاختبار, (5) كرات يد أو أكثر, شريط قياس , شريط لاصق , ساعة توقيت .

مواصفات الاختبار :

نرسم ثلاث دوائر متداخلة أقطارها على التوالي (2م,4م, 6م) وتعطي لها درجات (2م, 6درجة ) (4م, 4درجات ) (6م, 2درجة ) و (5 درجة ) على الخط الدائرة الأولى و (3 درجة ) على الخط الدائرة الثانية و (1 درجة على خط الدائرة الثالثة ) , تكون المسافة بين مركز الدوائر الثلاث وخط البداية ( 8 متر ).

طريقة التسجيل:

يحتسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب في المحاولات الخمس , تعتبر المحاولة فاشلة في حال سقوط الكرة خارج حدود الدوائر الثلاث .

3-7 الأسس العلمية للاختبارات:-

3-7-1 صدق الاختبار :-

نعني بالصدق هو " قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجلة أو السمة المراد قياسها " ([[23]](#footnote-23)) وعلى الرغم من تمتع الاختبارات المستخدمة بدرجة عالية من الصدق لكونها اختبارات مقننة فقد تم عرضها على السادة الخبراء الاختصاص ([[24]](#footnote-24)) والذين أكدو صلاحية اختباري البحث للغرض الذي وضعت من أجلة .

* + 1. ثبات الاختبار :-

الثبات هو " نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجات التجريبية " وقد تم تطبيق اختباري البحث يوم الثلاثاء المصادف 11/12/2018 على عدد من طلاب المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (6) لاعبين والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وبعد مرور سبعة أيام تم أعادة اختباري البحث يوم الاثنين المصادف 17/12/2018 وتم أيجاد معامل الارتباط البسيط بينهما والجدول (2) يوضح ذلك .

* + 1. موضوعية :-

تعني " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شي ما أو موضوع معين "([[25]](#footnote-25)) على الرغم من أن اختباري البحث هم اختبار أن لهما شروط محددة ولا يظهر فيها تحيز ذاتي إلا أن الباحث قاما بوضع محكمان ([[26]](#footnote-26)) لتسجيل درجات الاختبارين ومن ثم أيجاد معامل الارتباط بينهما والجدول (3)يوضح ذلك.

جدول (3)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ت | الاختبارات | معامل الثبات | معامل الموضوعية |
| 1 | اختبار المشي على اللوح(للتوازن) | 87% | 91% |
| 2 | اختبار المناولة والتصويب من الأعلى | 84% | 85% |

3-8 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين المصادف 29\2\2023 على (4) لاعبين من مجتمع البحث خارج العينة والغرض منها التأكيد من الأجهزة والأدوات المستخدمة وحساب الوقت اللازم لأجراء الاختبارات والتدريب فريق عمل المساعد على كيفية أجراء الاختبارات وقد ظهر أن الأدوات والأجهزة منتسبة والكادر قادر على أدارة الاختبار. ([[27]](#footnote-27))

3-9 التجربة الرئيسية: -

تم تطبيق اختبار والبحث في يوم الأحد المصادف 26\2\2023 بوجود فريق العمل المساعد في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وتم تدوين الدرجات التي حصل عليها الباحث وتهيئتها لمعالجتها إحصائيا.

3-10 الوسائل الإحصائية: -

1. النسبة المئوية.
2. الوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. معامل الارتباط البسيط ( بيرسن ).

**الفصل الرابع**

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1 عرض وتحليل النتائج:-

4-2 مناقشة النتائج:-

الفصل الرابع

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض وتحليل النتائج :-

**جدول (4)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبار التوازن الحركي ودقة المناولة والتصويب من الأعلى**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | اختباري البحث | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ر) المحسوبة | قيمة (ر)الجدولية | الدلالة |
| 1 | التوازن الحركي | الدرجة | 5,4 | 80,0 | 71,0 | 63,0 | معنوية |
| 2 | المناولة والتصويب من الأعلى | الدرجة | 2,15 | 63,2 |

يبين جدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوازن الحركي كانت (5,4) والانحراف المعياري (80,0) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار المناولة المتوسطة كانت (2,15( والانحراف المعياري (63,2) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوب (71,0) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (63,0) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (05,0) وهذا يدل على أن هناك علاقة ارتباط معنوي بين صفة التوازن الحركي ودقة المناولة والتصويب من الأعلى بكرة اليد .

4-2 مناقشة النتائج:-

لقد ظهر من عرض وتحليل النتائج السابقة أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين صفة التوازن الحركي ودقة المناولة والتصويب من الأعلى بكرة اليد ويعزو الباحث سبب وجود هذا الارتباط المعنوي الى أن لاعب كرة اليد عند أدائه لمهارة المناولة يحتاج الى أن يجعل جسمه بوضع متزن خلال مسك الكرة اولا باليدين ويقطع اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الرامية , ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية , حيث تنتقل الكرة الى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للرمي , وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز عليها بقوة للأعلى ويلاحظ هنا ثني الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عاليا على شكل نصف دائرة في حين تكون الكتف اليسرى مؤشرة للأمام , بعدها تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب الى أقصى ارتفاع فتتحرك الذراع الرامية بسرعة نحو الأمام والأسفل بحركة من الأعلى ثم تستمر حركة الذراع الرامية نحو الأمام لتصاحب الكرة لأطول مسافة ممكنة مع التأكيد على التوجيه بالرسغ , ثم يهبط اللاعب على القدم اليسرى أي بقدم الارتقاء نفسها وأحيانا بالقدمين سوية. ([[28]](#footnote-28))

كما أن لاعب كرة اليد يحتاج أثناء المناولة أو التصويب الى توازن حركي لغرض توليد القوة الكافية لضرب الكرة وتوجيهها بالشكل الصحيح الى الزميل فعندما يكون جسم اللاعب في بعض الأحيان قلقا غير متزن لا يمكن دفع الكرة بشكل دقيق وقوي .

**الفصل الخامس**

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات:-

5-2 التوصيات:-

الفصل الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

1. هناك علاقة ما بين صفه التوازن الحركي مع المناولة والتصويب من الأعلى
2. أن لاعب كرة اليد يحتاج الى صفة التوازن لما لها من أهمية عند أداء المناولة و التصويب بكرة اليد.

5-2 التوصيات :-

1. الاهتمام بصفة التوازن الحركي والمناولة والتصويب أثناء تدريب المهارات الأساسية بكرة اليد .
2. أجراء بحوث مشابهة على صفات حركة أخرى قد تكون لها علاقة بدقة المناولة والتصويب من الأعلى بكرة اليد .
3. حث المدربين على الاهتمام بصفة التوازن والمناولة والتصويب اثناء التدريبات واللعب داخل الملعب.

المصادر :-

1. أحمد عمر سلمان : القدرات الإدراكية الحركية للطفل , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995م .
2. حسين مردان عمر : علاقة التوازن ببعض التخصصات الرياضية , بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة البصرة , العدد الخامس , 1995م .
3. ريسان خريبط , نجاح مهدي : التحليل الحركي , مطبعة دار الحكمة , 1992م .
4. ريسان خريبط محمد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة البصرة , مطابع التعليم العالي , 1989م .
5. كمال عارف ظاهر : مصدر سبق ذكره , ص87 .
6. عبد الجبار سعيد محسن : أعداد الرياضيين ( بدنية ومهاريا وخططيا وتقنيا ) , 2008م .
7. عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعليم الحركي , ط1 , ديوانية , مجموعة مؤيد الفنية , 2006م
8. عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أبو نصرة : موسوعة تمرينات الرياضية , ط1, عمان , دار الفكر والتوزيع , 1995م .
9. قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي , ط1 , بغداد , الدار الجامعة للطباعة , 2005م .
10. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 2000م .
11. محمد حياوي حماش : العقل والدمار , بغداد , بيت الحكمة , 2002م .
12. محمد عادل رشدي : أسس التدريب الرياضي , ط1 , طرابلس , المنشأ العام للتوزيع , 1982م .
13. جميل قاسم محمد البدري , أحمد خميس راضي السوداني : المصدر السابق , ص112 .
14. مصطفى حسين باهي : المعاملات العملية بين النضرية والتطبيق , ط1 , القاهرة , مركز الكاتب للنشر , 1999م .
15. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع , دار الفكر العربي , القاهرة , 1990م , ص91 .
16. ناهده عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي , ط1 , نجف , دار الضياء للطباعة , 2008م.
17. وجيه محجوب : البحث العلمي والمناهجة , ط2 , بغداد , دار الكتب والوثائق , 1992م .
18. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع , التدريب الشامل والتميز المهاري , ص95-100 , 2004م.
19. وجيه محجوب وآخرون : النضريات التعلم والتطور الحركي , بغداد , دار الكتب والوثائق , 2000م.
20. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية باستخدام الحاسوب في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة , الموصل , دار اكتب والنشر , 1999م .
21. وديع ياسين التكريتي وياسين طاه : الأعداد البدني للنساء , جامعة الموصل مديرية دار الكتب , 1986م .

ملحق رقم (1)

استمارة تحديد الاختبار الأنسب لمهارة المناولة من الأعلى بكرة اليد

**الأستاذ الفاضل ......................................................... المحترم**

يروح الباحث أجراء بحثهما المرسوم **(علاقة التوازن الحركي بدقة المناولة أو التصويب من الأعلى بكرة اليد)** على عينة من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية ولما كان رأي حضرتكم أثرة البالغ والهام فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم بذلك , لذا يرجى التفضل بتسجيل أرائكم حول الاختبار الأنسب لقياس دقة المناولة أو التصويب من الأعلى بكرة اليد .

**... مع التقدير.**

**الرجاء التفضل بوضع كلمة (صح) أمام الاختبار المناسب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المهارة** | **الاختبار** | | **الاختبار الأنسب** |
| 1 | المناولة المتوسطة | 1 | المناولة والتصويب من اللأعلى |  |
| 2 | المناولة باكرة نحو هدف لمسافة (8) متر. |  |
| 3 | مناولة الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض. |  |

أسم ولقب الخبير :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ : الباحث

**علي حامد صلال**

ملحق رقم (2)

استمارة تحديد الاختبار الأنسب لمهارة المناولة من الأعلى بكرة اليد

**الأستاذ الفاضل ......................................................... المحترم**

يروح الباحث أجراء بحثهما المرسوم **(علاقة التوازن الحركي بدقة المناولة أو التصويب من الأعلى بكرة اليد)** على عينة من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية ولما كان رأي حضرتكم أثرة البالغ والهام فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم بذلك , لذا يرجى التفضل بتسجيل أرائكم حول الاختبار الأنسب لقياس صفة التوازن الحركي.

**... مع التقدير.**

**الرجاء التفضل بوضع كلمة ( صح ) أمام الاختبار المناسب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المهارة** | **الاختبار** | | **الاختبار الأنسب** |
| 1 | المناولة المتوسطة | 1 | اختبار المشي على اللوح. |  |
| 2 | اختبار باس المعدل للتوازن الحركي. |  |
| 3 | المشي على مضلع سداسي |  |

أسم ولقب الخبير :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ : الباحث

**علي حامد صلال**

1. **() ريسان خريبط مهدي : التحليل الحركي , مطبعة دار الحكمة ,1992 ,ص186 .** [↑](#footnote-ref-1)
2. **() وجيه عباس وآخرون : نظريات التعلم والتطوير الحركي , بغداد , دار الكتب والوثائق , 2000 , ص57** [↑](#footnote-ref-2)
3. **() ناهده عبد زيد الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي , ط1 , نجف , دار الضياء للطباعة ,2008 , ‏ص73‏** [↑](#footnote-ref-3)
4. **() عبد الله حسين اللامي : اساسيات التعلم الحركي , ط1 , ديوانية , مجموعة مؤيد الفنية , 2006 ,ص39‏** [↑](#footnote-ref-4)
5. **()قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي , ط1 , بغداد , دار الجامعة للطباعة ,2005 ,ص95‏.** [↑](#footnote-ref-5)
6. **() وديع ياسين وياسين طه : الاعداد البدني للنساء ,جامعة الموصل , مديرية دار الكتب , 1986 ,ص66‏.** [↑](#footnote-ref-6)
7. **() ريسان خريبط محمد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضة , جامعة البصرة , ‏مطابع التعليم العالي , 1989 , ص184 .‏** [↑](#footnote-ref-7)
8. **() محمد حياوي حماش : العقل والدماغ , بغداد , بيت الحكمة , 2002 , ص22 .‏** [↑](#footnote-ref-8)
9. **() عبد الجبار سعيد محسن : أعدادالرياضيين ( بدنيا و مهاريا و خططيا وتقنيا ) , 2008 , ص198 .‏** [↑](#footnote-ref-9)
10. **() عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أبو نصرة : موسوعة التمرينات الرياضية , ط1, عمان, دار الفكر ‏والتوزيع , 1995 , ص104 .‏** [↑](#footnote-ref-10)
11. **() عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أبو نصرة : المصدر السابق , ص107 .‏** [↑](#footnote-ref-11)
12. **() محمد عادل رشدي :اسس التدريب الرياضي , ط1 , طرابلس , المنشأ العام للتوزيع ,1982 ,ص47 .‏** [↑](#footnote-ref-12)
13. **() محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة دار ‏الفكر العربي , 2000 , ص15 .‏** [↑](#footnote-ref-13)
14. **() جميل قاسم محمد ألبدري , أحمد خميس راضي السوداني : المصدر السابق , ص112 .‏** [↑](#footnote-ref-14)
15. **() منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والمتميز المهاري , 2004 , ص95-100 .‏** [↑](#footnote-ref-15)
16. **() منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع , دار الفكر العربي , القاهرة , 1990م , ص91 .‏** [↑](#footnote-ref-16)
17. **() كمال عارف ظاهر : مصدر سبق ذكره , ص87 .‏** [↑](#footnote-ref-17)
18. **() وجيه محبوب : البحث العلمي ومناهجه , ص2 , بغداد . دار الكتب والوثائق ,1992 , ص297 .** [↑](#footnote-ref-18)
19. **() أ.م.د حكمت عادل عزيز: كلية الطب / جامعة القادسية .** [↑](#footnote-ref-19)
20. **() أ.م.د قاسم حسين كاظم : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل .** [↑](#footnote-ref-20)
21. **() احمد عمر سليمان : القدرات الإدراكية الحركية للطفل , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 . ص75 .** [↑](#footnote-ref-21)
22. **() حسانين و محمد صبحي : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية , دار الفكر العربي , 1982 ,ط2 .** [↑](#footnote-ref-22)
23. **() أ.م.د حكمت عادل عزيز: كلية الطب / جامعة القادسية .** [↑](#footnote-ref-23)
24. **() أ.م.د قاسم حسين كاظم : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل .** [↑](#footnote-ref-24)
25. **() مصطفى حسين باهي : المصدر السابق , 1999 , ص64**  [↑](#footnote-ref-25)
26. **() الخبراء : أ) أ.م.د حكمت عادل عزيز: كلية الطب / جامعة القادسية .**

    **ب) أ.م.د قاسم حسين كاظم : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل .** [↑](#footnote-ref-26)
27. **() المحكمين: أ) أ.م.د مشرق عزيز طنيش: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .**

    **ب) كاظم ياسين: لاعب نادي السنية** [↑](#footnote-ref-27)
28. **() منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع , التدريب الشامل والتميز المهاري , 2004 , ص95-100 .**  [↑](#footnote-ref-28)