

تأثير تمارينات توافقية في تطوير مستوى التوافق الحركي ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد

م.م أكرم عبدالحسين جياذ
جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية
Akram.201080@yahoo.com

المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات التوافقية في تطوير مستوى التوافق الحركي ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ، اما مشكلة البحث تجسدت من خلال ملاحظة الباحث لبعض الوحدات التدريبية لبعض المدربين والوحدات التعليمية لبعض التدريسيين وجد الباحث اهتمامهم يقل في بعض الصفات الحركية منها التوافق الحركي العضلي العصبي خلافا مع الصفات الحركية الاخرى , وعدم احتواء المنهج على التمارين التوافقية ، حيث سعى الباحث الى ادخال هذه التمارينات للمنهج لمحاولة ايجاد حل لهذ المشكلة ، وتم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث ، وتم تحديد مجتمع وعينة البحث وهم نادي السنية الرياضي البالغ عددهم (٢٠) لاعب يلعبون في دوري الدرجة الاولى وتم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين بطريقة عشوائية كل مجموعة تكونت من (١٠) لاعبين ، واستنتج الباحث ان لتمرينات التوافق الحركي اثر في تطوير وتحسين مستوى التوافق الحركي ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد .

The effect of the congenial trainings in developing the dynamic congenial level and accuracy of shooting of handballs players

Assistant Lecturer: Akram Abdul Hussein Chiyad

Abstract

The researcher's aim is to know the effect of the congenial trainings in developing the congenial dynamic level and the handball players accuracy of shooting. The researcher's of some of problem is presented when the researcher noticed some of the training units the coaches and the educational units to some of the instructors; the researcher found that their interest diminishes in the dynamic features for example the nervy muscular dynamic congenial in difference with the other dynamic features and the course has not any dynamic trainings. The researcher aimed to add these trainings to the course inorder to find solution to this problem. He used experimental course of two equivalent groups to suit the research's sample type. The society and research's sample are specified; they are Al Saniya Athletic Club consisting of twenty players who are playing in the first degree league. The players are divided into two equivalent groups randomly;each group consists of ten players. The researcher concludes that the dynamic congenial trainings has an effect in developing the dynamic congenial trainings level and the handball players accuracy of shooting.

١- المقدمة وأهمية البحث :-

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 أجل 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 التمرير 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 ومرتز ، 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 ايجاد الطرق والوسائل التي تحقق التطور المهاري بنسبة أعلى من المتبع في المجال الرياضي ، وبشكل أكثر خصوصية فإن 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 .

تجسدت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث لبعض الوحدات التدريبية والوحدات التعليمية لبعض المدربين اثناء الوحدات التدريبية وبعض والتدريسيين اثناء الدرس وجد بان اهتمامهم يقل في بعض الصفات الحركية منها التوافق الحركي العضلي العصبي خلافا مع الصفات الحركية الأخرى لذلك ارتأى الباحث 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 يسعى الباحث الى ادخال هذه التمارين الى المنهج لمحاولة ايجاد حل لهذ الضعف .

٢- الغرض :

الغرض من الدراسة التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في تطوير مستوى التوافق الحركي لدى لاعبي كرة اليد واثار التمرينات التوافقية على دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ، وافترض الباحث وجود تأثير للتمرينات التوافقية في تطوير مستوى التوافق الحركي ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد .

٣- منهج البحث :-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي – ذات المجموعتين المتكافئتين – لملائمته طبيعة البحث وأهدافه .

٣-١ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع وعينة البحث وهم نادي السنية الرياضي البالغ عددهم (٢٠) لاعب يلعبون في دوري الدرجة الاولى بعد ان تم استبعاد حراس المرمى وتم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين بطريقة عشوائية كل مجموعة تكونت من (١٠) لاعبين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة .

٢-٣ وسائل جمع البيانات :

الوسائل :

استخدم الباحث الوسائل البحثية الآتية :

- ◀ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ◀ الاستبانة (استطلاع آراء الخبراء والمختصين بتحديد اختبارات متغيرات البحث)
- ◀ الاختبارات البدنية و المهارة الموضوعية
- ◀ المقابلة .
- ◀ الملاحظة

٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث :

- ◀ ملعب كرة يد قانوني .
- ◀ كرات يد عدد (١٠) كرة .
- ◀ كرات تنس عدد (٢٠) كرة .
- ◀ ساعة توقيت .
- ◀ مربع حديد يوضع في زوايا الهدف ٤٠×٤٠ سم عدد ٤
- ◀ شريط قياس بطول ١٠ م .
- ◀ شريط لاصق ملون .
- ◀ طباشير ملون .
- ◀ جهاز ترديد ميل .
- ◀ جهاز كومبيوتر نوع (Lenovo)

٤-٣ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

١-٤-٣ اسم الاختبار : رمي واستقبال الكرات (١)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العينين و الذراعين

الأدوات : ٢٠ كرة تنس ، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد ٥ م 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.
- ◀ 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 (٢٠) درجة .

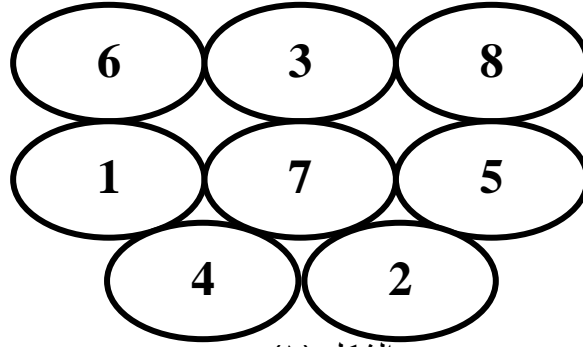
٢-٤-٣ اسم الاختبار : الدوائر المرقمة (٢)

الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين

الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (٦٠) سنتمترًا . ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل (١).

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 .

(١) احمد عريبي عودة : التحليل و الاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا ، بغداد ط١ ، ٢٠٠٤ ، ص ١٥١ .
(٢) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٤١٠ .



الشكل (١)
اختبار الدوائر المرقمة

٣-٤-٣ اسم الاختبار : اختبار التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس (١).

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الارتكاز .

الأدوات المستخدمة: (٨) كرات يد ، (٤) مربعات حديدية ٤٠×٤٠ سم معلقة بزوايا الهدف.
طريقة الأداء :

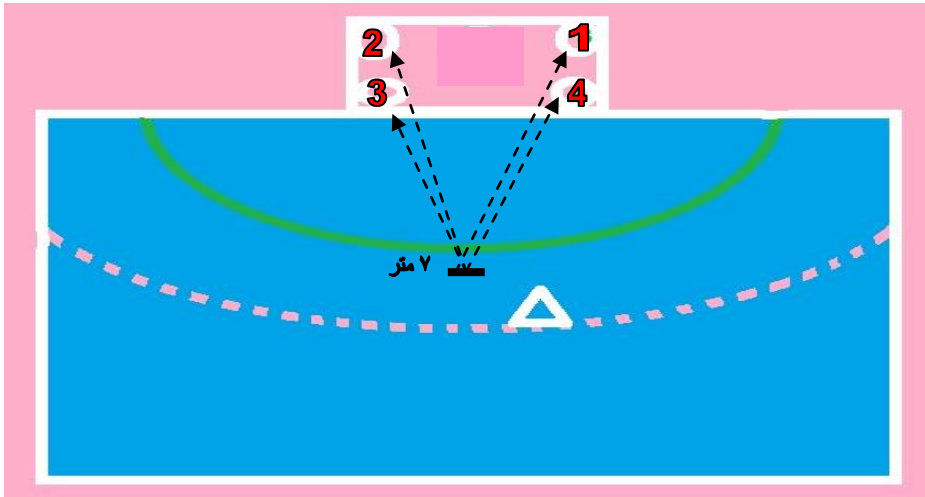
- ◀ يقف الطالب خلف خط رمية إلى (٧) أمتار ممسكا بالكرة .
- ◀ عند إعطاء الإشارة يقوم الطالب بالتصويب على المربع (١) ثم (٢) ثم (٣) ثم (٤) .
- ◀ يكرر الأداء مرة أخرى .

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 (٣) ثواني) من سماع الإشارة . كما في الشكل (٢) .
- ◀ المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر - ٨) درجة ، كما موضح في الشكل (٢) .



شكل (٢)

يوضح اختبار التصويب من الارتكاز

٣-٤-٤ اسم الاختبار: اختبار التصويب من القفز عالياً^(١).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عالياً .

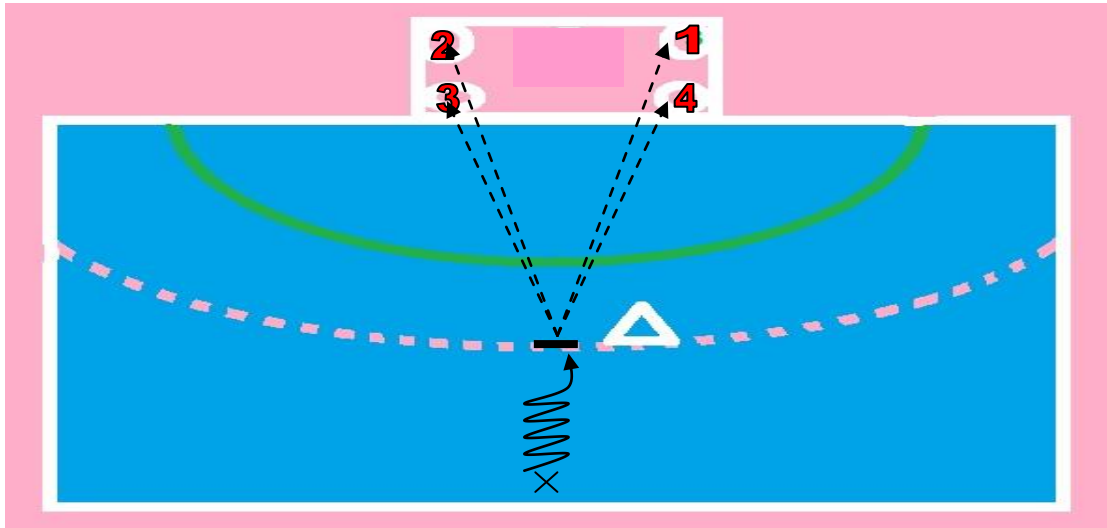
الأدوات المستخدمة : هدف كرة يد ، ملعب كرة يد ، كرات يد قانونية ، مربعات حديد عدد ٤ قياس ٦٠×٦٠سم ، شواخص عدد (٧) .

طريقة الأداء : يقف الطالب خلف أول شواخص من الشواخص الموجودة بشكل عمودي اتجاه الهدف وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء الطبطبة ما بين الشواخص إلى إن يصل إلى منطقة إل (٩ م) ثم يقفز عالياً 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 - ١٦) درجة ، وكما موضح في الشكل (٣)



شكل (٣)

يوضح اختبار التصويب من القفز عالياً

٣-٥ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية والتي تضمنت الاختبارات الخاصة بالبحث وهي اختبار التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس ، اختبار دقة التصويب من القفز عالياً و اختبارات التوافق العصبي العضلي ، رمي واستقبال الكرات واختبار الدوائر المرقمة ، وتم تنفيذ تجربة البحث على المجموعة التجريبية بواقع وحدتين اسبوعياً لمدة (١٢) اسبوع زمن الوحدة (٩٠) 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 (٤٥) 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 .

(١) ضياء الخياط، نوفل محمد الحياي: كرة اليد، دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل ٢٠٠١، ص ٣٥٢-٣٥٤.

نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة ، وأكد تلك الأهمية (محمد توفيق : ١٩٨٩) فقد ذكر إن كل المبادئ الأولية والألعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف"^(١).

٤-٢ عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٢)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	رمي واستقبال الكرات	درجة	١٢,٢٠	٠,٩١	١٨,٣	١,٠٥	١١,٥٩	معنوي
٢	القفز على الدوائر	زمن	٤,٩١	٠,٢٦	٣,٥	٠,٩٧	٤,٦٦	معنوي
٣	التصويب من الارتكاز	درجة	٣,٣٧	٠,٥٤	٦,٢	١,٣١	٦,٨٧	معنوي
٤	التصويب من القفز عاليا	درجة	٦,٩٤	٠,١٧	١٠,١	١,١٠	٨,٥٧	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٢) الفروق في القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (١١,٥٩)، (٤,٦٦)، (٦,٨٧)، (٨,٥٧) على التوالي وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة ووجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدى 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"^(٢)، 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"^(٣)

٤-٣ عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٣)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	رمي واستقبال الكرات	درجة	١٦,٦	١,٧١	١٨,٣	١,٠٥	٢,٧١	معنوي
٢	القفز على الدوائر	زمن	٤,٤	٠,٦٩	٣,٥	٠,٩٧	٢,٦٦	معنوي
٣	التصويب من الارتكاز	درجة	٥,١	٠,٧٣	٦,٢	١,٣١	٢,٣٠	معنوي
٤	التصويب من القفز عاليا	درجة	٨,١٤	١,٢١	١٠,١	١,١٠	٣,٧٧	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٣) الفروق في القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد الدراسة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (٢,٧١)، (٢,٦٦)، (٢,٣٠)، (٣,٧٧) على التوالي وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٠) عند درجة حرية (١٨)

(١) محمد توفيق الوليلي : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ١٠٢ .

(٢) (Tamas Ajan, Lazar Baroga Weight lifting for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary , 1988.

(٣) أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص ٢٥ .

ومستوى دلالة (٠,٠٥) 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 (٤٥) 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^(١)

٥-١- الاستنتاجات :

١. ان للتمرينات التوافقية اثر فعال في تحسين وتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب بكرة اليد لدى اللاعبين.
٢. ان نسبة تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التوافقية افضل من نسبة تطور المجموعة الضابطة .

٥-٢- التوصيات :

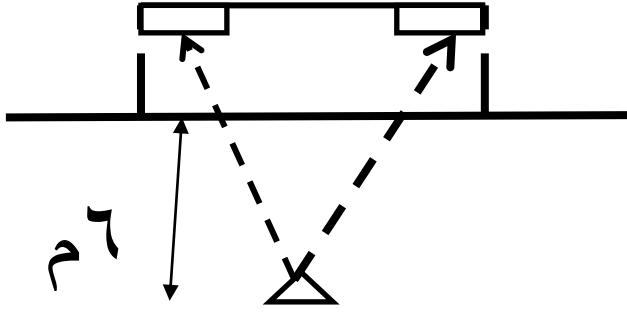
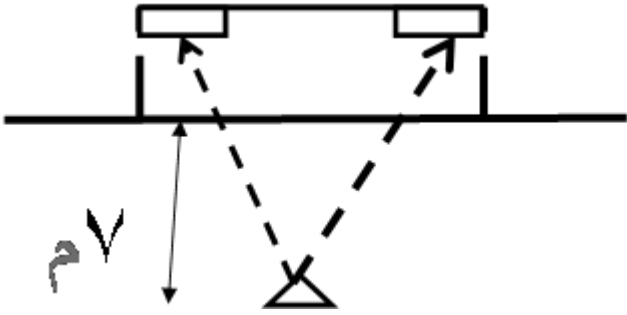
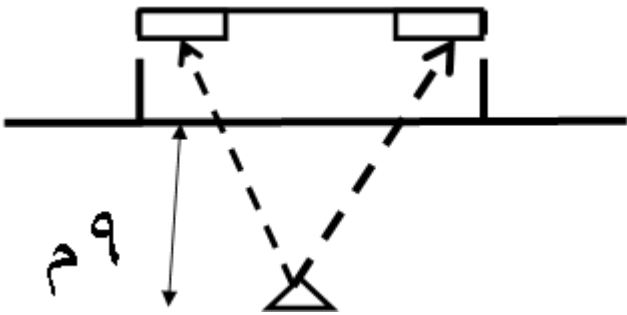
١. ضرورة الاهتمام بالتمرينات التوافقية تبعا لأهمية التوافق الحركي بالنسبة للمهارات مع الكرة عند تعليم وتدريب المهارات لما تبين من نتائج البحث من تحسن واضح .
٢. اعطاء التوافق العصبي العضلي اهمية في البرامج التدريبية بحيث تنمى جميع العناصر المرتبطة بهذه الصفة .
٣. التأكيد على ان تتضمن الوحدات التدريبية تمرينات توافقية تعمل على تطوير التوافق ودقة التصويب لدى اللاعبين .

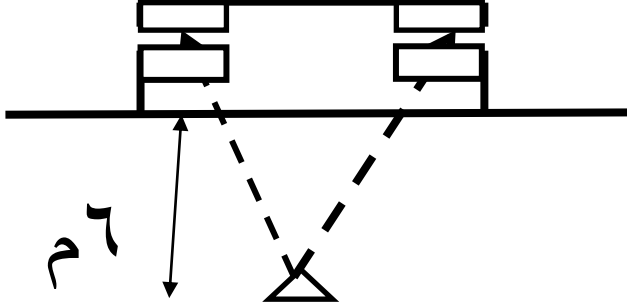
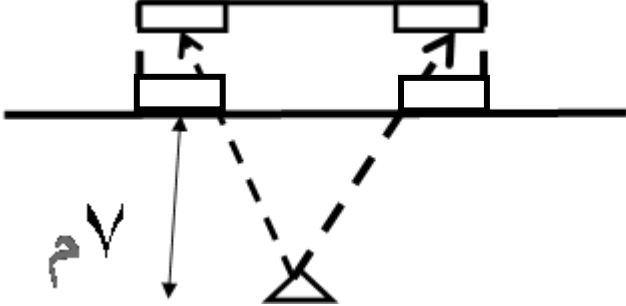
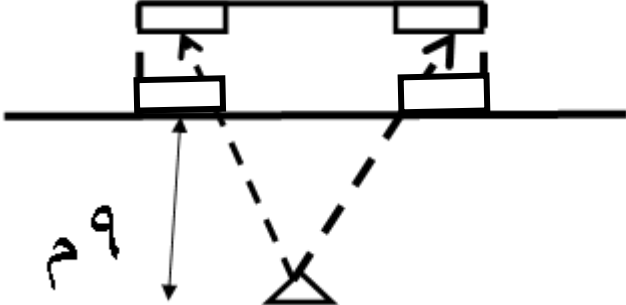
المصادر

- ◀ احمد عريبي عودة ، ٢٠٠٤: التحليل والاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا ، بغداد ط١ ، ص١٥١ .
- ◀ احمد عريبي عودة ، ٢٠٠٥: كرة اليد وعناصرها الاساسية ، مكتب دار السلام ، بغداد ، ط٢ .
- ◀ أبو العلا احمد عبد الفتاح ، ١٩٩٧ : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص٢٥ .
- ◀ جميل قاسم محمد البدرى ، احمد خميس راضي السوداني ، ٢٠١١: موسوعة كرة اليد العالمية ، ط١ ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، بيروت ، ص٢٧٢-٢٧٣ .
- ◀ ضياء الخياط ، نوفل محمد الحيايلى ، ٢٠٠١: كرة اليد ، دار الكتب للطباعة و النشر ، الموصل ، ص٣٥٢-٣٥٤ .
- ◀ ساري احمد حمدان ، نورما عبدالرزاق سليم ، ٢٠٠١: اللياقة البدنية والصحية ، ط١ ، دار وائل للطباعة والنشر ، ص٥٢ .
- ◀ سمير مسلط الهاشمي ، ١٩٩٩: البيوميكانيك ، ط٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ص٦٠ .
- ◀ محمد صبحي حسانين ، ١٩٨٧ : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج١ ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، ص٤١٠ .
- ◀ محمد توفيق الوليلي ، ١٩٩٤: كرة اليد (تعليم -تدريب-تكنيك) ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ص١٠٢ .
- ◀ Tamas Ajan, 1988; Lazar Baroga Weight lifting for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary .

(١) ساري احمد حمدان ، نورما عبدالرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط١ ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ ، ص٥٢ .

الملاحق
تمارينات مهارة التصويب

التقويم	التمرين	ت
<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (٦م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (٦٠×٦٠سم) في الزاويتين العليا من الهدف .</p> 	١
<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع زيادة قوة التصويب</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (٧م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (٦٠×٦٠سم) في الزاويتين العليا من الهدف .</p> 	٢
<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع زيادة قوة التصويب</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (٩م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (٦٠×٦٠سم) في الزاويتين العليا من الهدف .</p> 	٣

التقويم	التمرين	ت
<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع التزامن الصحيح بين الحركة والتصويب</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (٦م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (٦٠×٦٠سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .</p> 	٤
<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع زيادة قوة التصويب مع التزامن الصحيح بين الحركة والتصويب</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (٧م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (٦٠×٦٠سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .</p> 	٥
<p>التأكيد على محاولة اصابة المربعات مع زيادة قوة التصويب مع التزامن الصحيح بين الحركة والتصويب</p>	<p>يقف اللاعب على بعد (٩م) من الهدف ليقوم بالتصويب عند الاشارة على مربعين بقطر (٦٠×٦٠سم) في الزاويتين العليا والسفلى من الهدف .</p> 	٦

نموذج لوحة تعليمية وفقاً لتمرين التوافق الحركي للمجموعة التجريبية

الهدف التعليمي : تحسين التوافق الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز
الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين اللاعبين . عدد اللاعبين: ١٠ الأدوات : كرات يد(١٠)-صفاره- شاخص (٦)
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
١-	القسم التحضيري	٢٠ د	الوقوف نسقاً واحداً لتسجيل الغياب وأداء التحية .	xxxxxxxxxx □	الوقوف المنظم وضبط المسافات بين اللاعبين ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .
	المقدمة	٥ د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	
	الإحماء العام	٥ د	تمطية خاصة للذراعين والساقين + الجذع وتمرين احماء للأكتاف مع استخدام الكرات وغيرها من التمارين	□	
	الإحماء الخاص	١٠ د			
٢-	القسم الرئيسي	٦٥ د	شرح وعرض التمرينات التوافقية الخاصة بمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس .	xxxxxxxxxx x x x x □	التأكيد على فهم اللاعبين للنواحي الفنية للأداء مع الانتباه لشرح وعرض المدرب .
	النشاط التعليمي	١٠ د			
	النشاط التطبيقي	٤٥ د	اداء التمرينات التوافقية الخاصة بمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس وحسب التسلسل(تمرين ١، ٢، ٣، ٤، ٥.. الخ)		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 .
	الاختبارات التقويمية	١٠ د	اختبارات مهارية تقويمية بين اللاعبين لأداء مهارة التصويب من الارتكاز عن طريق تكوين الصورة الحركية .	← □ → xxxx →	العمل على إيجاد وتحسين نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين لمعرفة الاحتياج إلى إعادة المهارة أو لا .
٣-	القسم الختامي	٥ د	تمرينات تهدئة ، لعبة صغيرة .	xxxxxxxxxx □	