



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدرجة التصويب من القفز بكره اليد

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث مقدم من قبل الطالبة

**دعاء محمد جبار**

اشراف

**م. نادية مهدي محمد**

م ٢٠٢٤

هـ ١٤٤٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
(قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)

سورة البقرة آية (٣٢)

صدق الله العلي العظيم

## الاهداء

إلى رمز الكبرياء والشموخ والأمل المتجدد

أبي العزيز

إلى منبع الحب والحنان والوفاء والتضحية .. الى روح وعيون

أمي الحبيبة

الى جميع اصدقائي وزملائي وله في قلبي مكان

أهدي ثمرة جهدي لكم مني خالص الاحترام والتقدير

## اقرار المشرف

أشهد ان اعداد هذا البحث المرسوم بـ

سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة اليد

المعد من قبل الطالبة (دعاء محمد جبار) قد تم تحت اشرافي في جامعة ميسان - كلية التربية

الرياضية وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية .

التوقيع

م. نادية مهدي محمد

٢٠٢٤/ /

التاريخ

## إقرار لجنة المناقشة التقييم

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقييم بأننا اطلعنا على البحث

الموسوم بـ

### سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة اليد

وقد ناقشنا الطالبة في المحتوى البحث وفيما له علاقة به وانه جدير بالقبول لنيل درجة البكالوريوس في كلية

التربية الرياضية - جامعة ميسان

توقيع

العضو المناقش

توقيع

العضو المناقش

توقيع

رئيس لجنة المناقشة

صادق على لجنة مناقشة هذا البحث مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان / / ٢٠٢٤

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً للذكره ، وخلق الاشياء ناطقة بشكره والصلاة والسلام على نبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم). أتقدم اولاً بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان متمثلة بالسيد عميد الكلية الدكتور ( ماجد عزيز لفته) وكما اتقدم بالشكر والعرفان الى جميع اساتذتي في فرع العلوم التطبيقية لذين ساندوني طيلة الفترة الدراسية لهم مني كل الشكر والتقدير.

وأقدم بوافر الشكر والتقدير الى الأستاذة المشرفة (م. نادية مهدي محمد ) لما قدمت لي من عون ومساعدة توجيهات علمية قيمة ومتابعة متواصلة زادت في أغناء البحث بالرصانة العلمية وجزاها الله خير الجزاء . كما اتقدم بالشكر والتقدير الى الدكتور ( حيدر مجيد شويح ) الذي ساعدني في أتمام هذا البحث .

واخيراً لا يسعني الا ان اقف اجلالاً الى امي لأنها لسانني في الدعاء والى أبي الذي كان لي خير عون جزاهم الله خير الجزاء.

والصلاة والسلام  
على من لا نبي بعده

| رقم المبحث | الموضوع                      | الصفحة |
|------------|------------------------------|--------|
|            | العنوان                      |        |
|            | الآية الكريمة                | أ      |
|            | الاهداء                      | ب      |
|            | إقرار المشرف                 | ت      |
|            | أقرار لجنة المناقشة والتقييم | ث      |
|            | الشكر والتقدير               | ح      |
|            | المحتويات                    | ز      |
|            | ملخص البحث                   | ذ      |

| رقم المبحث | الفصل الأول        | الصفحة |
|------------|--------------------|--------|
| ١          | تعريف البحث        | ٢      |
| ١-١        | مقدمه واهمية البحث | ٢      |
| ٢-١        | مشكلة البحث        | ٣      |
| ٣-١        | اهداف البحث        | ٣      |
| ٤-١        | فروض البحث         | ٣      |
| ٥-١        | مجالات البحث       | ٣      |
| ١-٥-١      | المجال البشري      | ٣      |
| ٢-٥-١      | المجال الزمني      | ٣      |
| ٣-٥-١      | المجال المكاني     | ٣      |

| رقم المبحث | الفصل الثاني                        | الصفحة  |
|------------|-------------------------------------|---------|
| ٢ -        | الدراسات النظرية والدراسات المشابهة |         |
| ١ - ٢      | الدراسات النظرية                    | ١٤ - ٥  |
| ٢ - ٢      | الدراسات السابقة                    | ١٦ - ١٤ |

| رقم المبحث | الفصل الثالث                               | الصفحة  |
|------------|--|---------|
| ٣ -        | منهج البحث وإجراءة الميدانية               | ١٧ - ١٦ |
| ٣ - ١      | منهج البحث                                 | ١٧      |
| ٣ - ٢      | مجتمع البحث                                | ١٧      |
| ٣ - ٣      | ادوات البحث والاجهزة المستخدمة<br>في البحث | ١٨ - ١٧ |
| ٣ - ٤      | الاختبارات المستخدمة في البحث              | ١٩ - ١٨ |
| ٣ - ٥      | التجربة الاستطلاعية البحث                  | ٢٠ - ١٩ |
| ٣ - ٦      | التجربة الرئيسية                           | ٢٠      |
| ٣ - ٧      | الوسائل الإحصائية                          | ٢١ - ٢٠ |

| رقم المبحث | الفصل الرابع                            | الصفحة  |
|------------|---|---------|
| ٤ -        | عرض وتحليل نتائج الاختبارات<br>وتحليلها | ٢٢ - ٢١ |
| ٤ - ١      | عرض وتحليل نتائج متغيرات<br>البحث       | ٢٣ - ٢٢ |
| ٤ - ٢      | مناقشة نتائج متغيرات البحث              | ٢٤ - ٢٣ |

| رقم المبحث | الفصل الخامس          | الصفحة |
|------------|-----------------------|--------|
| ٥ -        | الاستنتاجات والتوصيات | ٢٤     |

|    |             |     |
|----|-------------|-----|
| ٢٤ | الاستنتاجات | ١-٥ |
| ٢٤ | التوصيات    | ٢-٥ |

|        |                 |
|--------|-----------------|
| الصفحة | قائمة المصادر   |
| ٢٦     | المصادر العربية |

(سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة اليد)

الباحثة

المشرف

دعاء محمد جبار

نادية مهدي محمد

١٤٤٥هـ

٢٠٢٤م

يهدف البحث الي : التعرف على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد . ام  
فرض البحث : وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد هنالك  
فروق ذات دلالة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .. اما الفصل الثاني  
فقد تناولت فيه الباحثة الدراسات النظرية و الدراسات السابقة اما الفصل الثالث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي  
بأسلوب العلاقات الارتباطية، نظراً لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .اما مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث  
على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ميسان ، اما عينه البحث طالبات المرحلة الرابعة والبالغ  
عددهن ( ٢٠ ) طالبة وقد اختبرت (٥) طالبات أجراء التجربة استطلاعية و(١٥) طالبة الاجراء التجربة الرئيسة.  
في حين اشتمل الفصل الرابع عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها، اما الفصل الخامس فقد تضمن اهم الاستنتاجات  
والتوصيات حيث استنتجت الباحثة وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب من  
القفز بكرة اليد.هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد.  
اما التوصيات: التأكيد على تنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث لأنها مرتبطة بأداء دقة  
التصويب بكرة اليد. العمل على إجراء اختبارات دورية وبصورة مستمرة لتقويم مهارة التصويب بكرة اليد. التأكيد على  
سرعة الاستجابة الحركية لما لها من تأثير على أداء المهارات في كرة اليد.

## الفصل الأول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ مقدمة البحث واهمية

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ اهداف البحث

١ - ٤ فروض البحث

١ - ٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال الزمني

١-٥-٢ المجال البشري

١-٥-٣ المجال المكاني

١ - ٦ تحديد المصطلحات

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث واهمية

تعد كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتميز مهاراتها الاساسية بالهجوم والدفاع وان فاعلية الاداء للعبة الحركية يعتمد بصورة خاصة على اداء الحركات سريعة مصحوبة بقوة لأجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية حيث يتطلب منه قدرات في حالة فشل الهجوم لذا يجب اعطاء التمرينات الخاصة البدنية والمهارية والخطوية للوصول بالطالب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح ضمن حدود التشكيلات الدفاعية قصيرة المدى وكذلك تعتمد بشكل على سرعة الاستجابة الحركية فان لعبة كرة اليد تتضمن عدة تمرينات فان تنفيذ ما يتطلب من كل طالب ان تكون لديهم سرعة الاستجابة الحركية المناسبة، وفي لعبة كرة اليد تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات الحربية التي لها دور مهم في الاداء التكنيكي للمهارات الهجومية والدفاعية وتشكل مع باقي العوامل الأخرى الاسس الهامة في حسم الموقف، اذ ان اللاعب المهاجم يجب أن يتميز بقصر زمن الاستجابة الحركية من اجل الوصول إلى الكرة بمساعدة التوقع المسبق لأجله سيرها ودقة الملاحظة والانتباه والتركيز على اللاعب المدافع ونظرا للدور الذي تلعبه سرعة الاستجابة الحركية في الاداء المهاري اجمع اللاعب المدافع من الضروري ان تتوفر لدى اللاعبات المتطلبات الضرورية التي تؤهلها للقيام بهذه المهنة وتعد السرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة لاعبي كرة اليد وتكاد تكون القاسم المشترك لجميع المهارات والحركات التي يقوم بها لاعب كرة اليد اذا تزداد اهميتها في المهارات الدفاعية كونها الحاسمة في انقاذ الكرات الهجومية سواء كانت التصويب من القفز بكرة اليد وهي اهم تلك المهارات التي تحتاج إلى الدقة في الأداء والسرعة الحاسمة للاداء . كما تعد سرعة الاستجابة ضرورية لنجاح اتخاذ القرار اذا انها لعبة المواقف المختلفة مما يتطلب من اللاعبين التأقلم بصورة مستمرة وسريعة مع هذه المواقف خلال المباريات وطبقا لما تقدم فان اهمية البحث تكمن في معرفة الاستجابة الحركية للاعبين وايجاد العلاقة بينها وبين بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد لخدمة جزء مهم

من اجزاء العملية التدريسية ولتحقيق انجازات افضل ومن هنا تكمن اهمية البحث العلاقة بين السرعة الاستجابة ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الرابعة .

## ١-٢ مشكلة البحث

خطت لعبة كرة اليد خطوات واسعة نحو التطور في الاداء الفني والخططي ولا سيما المهارات الهجومية اذ ان لاعب كرة اليد يحتاج الى تنمية سرعة الاستجابة الحركية ليكون لدى الرياضي القدرة على التغلب على المدافع اثناء التصويب على المرمى، ومن خلال متابعة الباحثة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومشاهدة الدروس العملية للعبة كرة اليد لاحظت وجود ضعف في مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة، ونتيجة لاهمية هذه المهارة ارتأت الباحثة والتعاون مع المشرف دراسة هذه المشكلة وتبسيط الضوء على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التصويب من القفز

## ١-٣ هدف البحث

١- التعرف على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد .

## ١-٤ فروض البحث

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد
- ٢- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

## ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري / طالبات المرحلة الرابعة في فرع العلوم التطبيقية بكلية التربية البدنية و علوم الرياضية / جامعة ميسان

١-٥-٢ المجال الزمني / الفترة من ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢٣ لغاية ٢٠٢٤/٤/٤

١-٥-٣ المجال المكاني / القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان .

## الفصل الثاني

### 2 - الدراسات النظرية

#### ٢ - ١ سرعة الاستجابة الحركية

##### ٢-١-١ مراحل سرعة الاستجابة الحركية

##### ٢-١-٢ انواع الاستجابات الحركية

##### ٢-١-٣ الشروط الاساسية لسرعة الاستجابة الحركية

#### ٢ - ٢ المهارات الاساسية بكرة اليد

##### ٢-٢-١ المناولة

##### ٢-٢-٢ الاستقبال

##### ٢-٢-٣ الطبطبة

##### ٢-٢-٤ التمرير

##### ٢-٢-٥ التصويب

##### ٢-٢-٥-١ انواع التصويب

#### ٢ - ٣ الدراسات السابقة

##### ٢-٣-١ دراسة أثير عبد الله اللامي ٢٠٠٨ ٢١

## ٢ - الدراسات النظرية

### ١-٢ سرعة الاستجابة الحركية

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات البدنية المهنة في مختلف الالعاب الرياضية مع اختلاف درجة احتياجها بين فعالية واخرى حسب خصوصية كل فعالية وتلعب سرعة الاستجابة الحركية دوراً حاسماً عند لاعبي كرة اليد اذا انها تحسم الكثير من المواقف تكون هذه المواقف تحدث اغلب الاحيان في منطقة ومساحة محدودة وصغيرة نسبياً مع عدد اللاعبين بالتالي فانها تلعب دور هاماً في نتيجة المباراة وتعرف الاستجابة الحركية بانها ((نشاط حركياً يقوم به الفرد لموقف معين يواجهه او منيه ينبهه او مثير يثيره ويمكن أن تكون هذه الاستثارة نشاط حركياً بما يمكن أن يكون نشاط ذهنياً او نشاط فسيولوجياً وغالباً ما تكون خليط من النشاط او السلوك)) (١) . (( وتحدث من أكثر من نوع الاستجابة الحركية نتيجة لاستقبال الجهاز العصبي المركزي للإشارات العصبية الواردة من النخاع الشوكي الى الجهاز العصبي الذي يتعرف بدوره على نوع المثير ومن ثم يحدد الاستجابة اللازمة حيث يرسلها على شكل اشارات حركية ايضاً عبر النخاع الشوكي الى اعضاء المعنية)) (٢) . ان الاستجابة الحركية على اختلاف مستوياتها في الألعاب الرياضية تعد الاساس في الأداء الحركي ضمن اي فعالية ويكاد لا يخلو منها اي رياضي وتختلف الانشطة فيما بعد احتياجها لها حسب متطلبات المهارة لكل نشاط خاص في الالعاب الفردية كم يحتاج لاعب كرة اليد الى الاستجابة الحركية السريعة لكي يستطيع التعامل من اجل تحقيق نتائج جيدة وتعرف سرعة الاستجابة الحركية بانها عبارة عن الارتباط بين زمن رد الفعل الحركي وزمن الحركة اي الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانتها في الاداء الحركي (٣) ويعرفها (يعرب خيون (٢٠٠٢) ان زمن الاستجابة

(١) قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مرتبطة التعليم العالي ، العراق، بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٢٢٥-

٢٢٦ - ٢١- محمد حسن علاوي -:- علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار المعارف القاهرة ١٩٩٤ ، ص ١٥٢

(٢) اسامة راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١ .

(٣) قاسم حسن حسين : اساس التدريب الرياضي، عنان ، دار الفكر العربي، ١٩٨٦ ص ٥٤٣ .

الحركية هو من ظهور المثير الى انتهاء الحركة وفي الالعب التي تستخدم الكرة فان اللاعب يؤدي ردود افعال متعددة باتجاه الكرة ((<sup>(١)</sup>).

ويعني أن سرعة الاستجابة الحركية للألعاب المنظمة تتكون النقاط التالية<sup>(٢)</sup>

١- روية الكرة

٢ - تقدير التجاه الكرة وسرعة طيرانها

٣ - اختيار دقة حركية

٤ - تحقيق الحركة

## ٢- ١- ١- مراحل سرعة الاستجابة الحركية<sup>(٣)</sup>

تنقسم الاستجابة الحركية الى عدة مراحل وهي :-

١- زمن التوقع الحركي : هو الفترة الزمنية للكشف عن هدف حركات الزميل واللاعب المنافس والكرة وكيفية تجاوزها قبل ظهور المثير وهي مدة قصيرة جدا بزمنها وسريعة بفعالها .

٢ - زمن رد الفعل : وهو مقدار مدة استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل الحركي للعضلات والاعصاب للاستجابة لهذا المثير .

٣- زمن الحركة : ويقصد به الزمن الذي ينقضي ما بين الحركة حتى نهايتها .

٤- زمن الاستجابة الحركية : وبما ان الاستجابة الحركية تتضمن زمن رد الفعل وزمن الحركة لذا نرى انها من المتطلبات الضرورية التي يجب ان تعلمها للاعبين ولمعظم الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة اليد .

(١) يعرب خيون : التعلم المحركي المبتدأ والتطبيق، بغداد، دار الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص ٣٢.

(٢) وديع ياسين : الاعداد البدني ، الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٦، ص١٦٥ .

(٣) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيق، ط١، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٩، ص١٣٨ .

## ٢-١-٢ انواع الاستجابات الحركية

تنقسم الاستجابات العركية الى : (١)

١- الاستجابة البسيطة: ويكون في هذه الاستجابة نوع المثير معروفا مسبقا للفرد اي انه يكون عارفا بنوع المثير واتجاهه وشدته قبل حدوثه وهذا موجود في كثير من الفعاليات الرياضية .

٢- الاستجابة المركبة : ان هذا النوع اكثر شيوعاً في مختلف الانشطة الرياضية، اذا تحتوي هذه الاستجابة على كثير من المثيرات غير المعروفة للاعب سلفا وهي تتطلب منه استجابات حركية كثيرة مع عدم معرفة الفرد الرياضي نوع المحركة المطلوبة لتلك المثيرات فلاعب كرة اليد الذي يعرف طرق الهجوم والدفاع يقف امام منافسه مستعدا ومركزا لتحركاته المختلفة وقد يبدا اللاعب لحظه ظهور المثير او المغيرات بالاستجابة السريعة اي عمل الحركة فتتوقف الاستجابة على نوع المثير .

٣- الاستجابات المتسلسلة : وهي من أكثر الاستجابات حدوثا اذا تتعاقب زنيا وغالبا ما تكون كل استجابة منبها (مثيرا) الاستجابة التالية قبل المشي او الركض ، وفي الاستجابات المتسلسلة قد تتفق المسافات الزمنية بين ظهور المثيرات كالاستجابة لضوء يظهر كل ثانية واحدة بمعدل منتظم وقد تكون المسافات الزمنية بين ظهور المثيرات كالاستجابة لضوء يظهر كل ثانية واحدة وقد تكون المسافة الزمنية بين ظهور المثيرات غير متساوية كالاستجابة لضوء يظهر بعد ثانية ثم اخر يظهر بعد ثانية يظهر بعده ١,٥ ثانية . (٢)

## ٢-١-٤ الشروط الاساسية لتطوير سرعة الاستجابة

١- قدرة الجهاز العصبي المركزي .

(١) انتصار عويد : قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص ٥٩ .

(٢) محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي ، طرابلس، ١٩٨٢ ، ص ٢٦٦ .

٢ - قدرة التوازن والتناسق الحركي وكلما كانت عملية التوترات خلال المباراة جيدة لكما زادت القدرة الدفاعية في الالعاب القتالية والفرقية .

٣- مستوى الكفاءة الفنية والخطوية .

٤- مستوى الكفاية والقدرة على الابداع والابتكار وتعتمد على قدرة التفكير وتذلك كفاءة الموقع

٥ - كفاءة الملاحظة والمراقبة (دقة الادراك البصري والسمعي) .

٦- تحديد الانتباه .

٧- قدرة الارادة .

٨- القدرة على التغيير وكفاءة العمل حتى نهاية السباق.(١)

## 2 - 2المهارات الاساسية بكرة اليد

((ان كل فعالية أو نشاط من الانشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الاساسية التي تعد القاعدة العامة التي تبنى عليها اللعبة، والمهارات الاساسية في كرة اليد اهمية كبيرة تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء المهارات و تعلمها بالشكل الصحيح واعطاء جهة اكبر لها في البرامج التدريبية على اساس ان المهارات بتدريباتها التطبيقية واساليبها المختلفة يمكن التحقق في حد ذاتها كل من عداد البدني وخطط اللعب ))  
(٢) ((وان المهارات الاساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتغيير هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والاعداد الذهني ولعبة كرة اليد تمتاز يتعدد المهارات الاساسية فيها وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعلى فترات زمنية متعاقبة إلى تصنيفها إلى العديد من التصنيفات)) (٣).

(١) وجية محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان ، دار وائل للنشر، ٢٠٠١، ص٩٧ .

(٢) منير جرجس : كرة اليد للجميع التدريب الشامل و التميز المهاري ، القاهرة، دار الفكري العربي، ٢٠٠٤، ص٩٣ .

(٣) ضياء الخياط و نوفل محمد الحيايالي : كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص١٧ .

وتقسم المهارات الى :

## ٢-٢-١ المناولة

تعد المناولة من المهارات الاساسية المهمة في لعبة كرة اليد يمكن الوصول الى هدف الفريق المنافسة والمناولة الجيدة لا تقل اهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد الذي افراده يجيدون مناولة الكرة يستطيعون الوصول إلى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الاهداف عكس الفريق الذي لا يجيد افرادة المناولة فانه فرصة وصولهم الى هدف الفريق المنافس تكون قليلة من خلال حسن المناولة بين اللاعبين يمكن احداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلال تسجيل الكثير من الأهداف<sup>(١)</sup>.

- لقد تقسم الباحثون المناولات والتمريرات الى انواع الى ان قسمها حسب اسمائها : <sup>(٢)</sup>

١- المناولة السوطية :-

أ - المناولة السوطية من فوق الراس .

ب - المناولة السوطية في مستوى الراس وتشمل :-

١- من الارتكاز .

٢ - من الركض .

ج - المناولة السوطية من مستوى الحوض .

٢ - المناولة الدفع من الجانب .

٢- المناولة المرتدة .

٤- المناولة من القفز .

(١) جميل قاسم محمد و احمد خميس راضي : موسوعة كرة اليد العالمية، دار الكتاب العربي، ٢٠١١، ص ١٠١ .

(٢) زينب فهمي واخرون : كرة اليد، مطبعة التقدم، القاهرة، ١٩٣٦، ص ٤١ .

٥ - المناولة الرسخية وتشمل :

١ - من خلف الراس .

٢ - من خلف الظهر .

٣ - الى الخلف .

### ٢-٢-٢ الاستقبال

الاستقبال احد المهارات الاساس المهمة في رياضة كرة اليد حيث أن استقبال الجيد الكرة يجب ان يتم باليدين لانه يساعد على عدم فقدان الكرة كما يساعد على اداء مناولة جيدة ويجب ان يملك اللاعب النظرة الواسعة لغرض تسلم الكرة بصورة صحيحة في اي لحظه ومن اي اتجاه<sup>(١)</sup> وبعد الاستقبال في اي موقف من موافق اللعب من اهم الشروط في الاداء الاساسية الواجب توفوها بالاعبين، فان الاحتفاظ بالكرة بين افراد فريق من الفرق يتوقف اثناء المباراة بصفة قاطعة على إجادة اداء الاستقبال الذي لا بد وان يجيده كل لاعب من اللاعبين بطريقة مثالية وان اهمية مهارة الاستلام انها مهارة مهمة في الخطوط الأولى يجب التركيز على اجادة اللاعبين لها فغالباً ما تكون مادة مثمرة من الضروري أن تبدأ مهارة الاستلام اولا لأنها اكثر اهمية في البداية الأخرى فكلما كان الاستلام سليماً يكون التمرير سليماً ويتم الاستلام باليدين بين وباليد الواحدة ولكن من الشائع استخدام اليدين وحالات خاصة اضطرارية لليد الواحدة<sup>(٢)</sup>.

### ٢-٢-٢ الطبطبة

تعد الطبطبة من المهارات الهجومية المهمة بكرة اليد كونها تمثل بداية العمل الهجومي للانتقال بكرة من المواقع المواقع الدفاعية إلى المواقع الهجومية وهي توافق عصبي عضلي بين جميع اعضاء الجسم وتؤدى واليد

(١) كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٧ .

(٢) حسن عبد جواد : كرة اليد ، ط٣، بيروت، دار العلم، ١٩٧٧، ص ٤٧ .

يتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب او توتر وعلى شرط ان تستعمل في الظرف والمكان المناسب كي لا تكون

سبياً في ضياع مجهودات الفريق<sup>(١)</sup> وطبقا لقانون اللعبة فانه يسمح للاعب سواء خلال الوقوف او الركض بـ (١)

١- طب الكرة مرة واحدة ثم مسكها ثانية بيد واحدة او اليدين

٣- طيب الكرة باستمرار بيد واحدة (والطبطة) او درجة الكرة في الأرض باستمرار بيد واحدة أو بيدين أن تلعب

خلال (٣) ثانية اربعة هذ لا يزيد (٣) خطوات او حملها المدة لا تزيد عن ٣ ثوان .

## ٢-٢-٤ التمرير

(التمرير من المهارات الاساس التي تتضمنها كرة اليد التمرير يعرف بانه نقل الكرة الى المكان المناسب

بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى<sup>(٢)</sup>) (لذا من الضروري في التدريب المبتدئات يكون هنالك اهتمام

الكبير بمهارة التمرير ويكون التدريب على اداء التمرير على وفق اوضاع اللعب المختلفة وذلك من اجل اوصول

الكرة بأسرع وادق وحماية الكرة بإبعادها مجال هجوم اللاعبين المنافسين والتمرير مهارة وحركة فتحية تفيد الربط

بين اللاعب وزملائه المهاجمين بواسطة الكرة وان اداء التمرير يعد من المتغيرات التي يتطلبها الاداء الفني

والخططي في المباريات ويمكن تحديدها بما يلي<sup>(٣)</sup>:

١ - التمرير القوي ٢- مسافة التمرير ٣- اتجاه التمرير ٤- ارتفاع التمرير

## ٢-٢-٥ التصويب

التصويب هو الرمي نحو هدف بطريقة قانونية ويكون اما ناجحا واما فاشلا وهو عبارة عن حركة فنية

القصص منها قذف الكرة نحو الهدف، (ان هدف جميع الفرق التي تلعب كرة اليد هو الفوز واحراز الكبر في

الأهداف وان التصويب هو مهارة حركية اساسية بكرة اليد وهو الحركة النهائية للجهود كافة المهارية والخططية

(١) محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم - تدريب - تكنيك، القاهرة، ١٩٩٤، ص ١٢ .

(٢) الشمعي، سامر يوسف : بناء بطارية اختيار المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية

الرياضية ، جامعة بابل، ١٩٩٧، ص ١٢ .

(٣) ماهر محمد صالح : كرة اليد الحديثة، القاهرة، ١٩٧١ ، ص ١٧٩ .

التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب والتصويب الهدف الاساسي للمباراة في كرة اليد وان كل الخطط التي يقوم بها الفريق تصبح عديمة الفائدة اذا لم يستطع اصابة هدف الخصم لتحقيق الفوز وكذلك يعتبر التنويع النهائي لتكوينات اللعب جميعها<sup>(١)</sup>. (كما ان جميع طرائق اللعب الهجومية تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج على المرمى واصابته، ان التصويب على المرمى هو التنويع النهائي لجميع تكوينات اللعب وهو يشكل الحد الحاسم بين الفوز او الهزيمة)<sup>(٢)</sup> (ان التصويب هو الهدف النهائي الهجوم الذي يظهر علاقة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم وهو يعطي امكانية السعي لتحسين المستوى والمثابرة مع الاستعداد لنيل الجهود)<sup>(٣)</sup>.

### ١-٥-٢-٢ انواع التصويب

اولاً : التصويب السوطي الكراجي وهذا التصويب يتم بطرائق عديدة :

١- من فوق الراس ويتم بطريقتين

أ - بخطوة ارتكاز

ب - مع اخذ ٣ خطوات

٢ - من مستوى الراس

١ - من مستوى الحوض والركبة

ثانيا : التصويب الخلفي

ثالثاً: التصويب من السقوط

١- التصويب من السقوط الأمامي

٢- التصويب من السقوط الجانبي

٣- التصويب من السقوط من ناحية ذراع الرمي

٤- التصويب م السقوط عكس ذراع الرمي.

(١) محمد حسن علاوي : علم النفس في التدريب الرياضي، القاهرة دار المعارف، ١٩٧٩ ، ص ٢٢٠.

(٢) اياد حميد رشيد : مصدر سبق ذكره، ص ١٠.

(٣) منير جرجيس : مصدر سبق ذكره، ص ٨١ .

رابعاً: التصويب الخامس ويتم بأشكال عديدة هي :

١-التصويب القوسي ( اللوب ) ويتم :-

أ من القفر اماماً

ب من السقوط الامامي او الجانبي

٢ -التصويب من الزاوية

٣ -التصويب من الطيران

خامساً: التصويب من القفز

ويقسم التصويب من القفز الى :

أ- التصويب من القفز عالياً : يستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من المهاجمين في الخط الخلفي ويختلف الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد الاستلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض والارتقاء لاعلى بالساق المعاكس للذراع الرامية وفي الهواء يلف الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الايمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية إلى الخلف ثم الى الاعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى اعلى نقطة مستغلا قوة دفع الأرض ولف الجذع في الهواء فضلا على مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته ثم يهبط على قدم الارتقاء نفسها .

ب - التصويب من القفز أماماً : وفيه يمكن التخلص من المدافعين والتصويب بقوة خارج خط ال (٦م) وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم والمرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة في المكان المناسب من المرمى وطريقة تنفيذه تكون بعد استلام الكرة يقوم بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الارض بقوة لكي

يحصل على مسافة أكبر للامام مع الاحتفاظ بالكرة إمام الصدر باليد اذا يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الاسفل والخلف ومن ثم الأعلى (١).

### ٢-٣ الدراسات السابقة

#### ٢-٣-١ دراسة أثير عبد الله اللامي ٢٠٠٨ (٢)

(تأثير مناهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد)

#### اهداف الدراسة :

١- تصميم اختبارات خاصة لقياس السرعة الاستجابة الحركية

٢- اعداد منهج لتطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد.

٣- التعرف على فاعلية المنهج المقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد.

#### اهم الاستنتاجات :

١ - المنهج المقترح تأثير ايجابي على سرعة الاستجابة الحركية

٢ - للمناهج المقترح تأثير ايجابي على سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية

(مهارة المهاجمة ، مهارة التغطية الفردية ، مهارة قطع المناورات ) .

(١) جميل قاسم واحمد طميس : موسوعة كرة اليد العالمية ، بغداد، مؤسسة العطاء للمطبوعات، ٢٠١١، ص١٠٧ - ١٠٩ .

(٢) امير عبد الله اللامي : تأثير مناهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة القاسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨ .

## اهم التوصيات :

- ١ - استخدام المناهج المقترحة من قبل المدربين لتطوير سرعة الاستجابة الحركية في الاداء بعض المهارات الدفاعية بلعبة كرة اليد عند تدريب اللاعبين الشباب
- ٢ - استخدام تمارين مشابهة للاداء الفعلي للمهارات المطلوب تطويرها

## اهدافه :

- ١ - هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب بكرة اليد

## الاستنتاجات:

- ١ - ظهور علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة ودقة التصويب من القفر عاليا التقريب بعد الخداع
- ٢- ظهور علاقة ارتباط غير معنوي بين سرعة الاستجابة ودقة التصويب من الثبات .

## التوصيات

- ١ - التأكيد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية.

## الفصل الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءة الميدانية :-

٣-١ منهج البحث

٣-٢ مجتمع البحث

٣-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة في البحث

٣ - ٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٥ التجربة الاستطلاعية البحث

٣-٦ التجربة الرئيسية

٣-٧ الوسائل الاحصائية

### ٣. منهجية واجراءات الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث : \_

المنهج هو الطريق الذي يؤدي إلى كشف حقيقة معينة ، وأن طبيعة المشكلة تحدد الباحث باختيار المنهج المناسب لهذه المشكلة . لذى استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه الأنسب لتحقيق أهداف وفروض البحث وهو تجميع منظم للبيانات المتعلقة بمؤسسات أدارية أو علمية أو اجتماعية أو رياضية وذلك خلال فترة زمنية معينة "١

#### ٣-٢ مجتمع البحث ، وعينته : \_

٣-٢-١ مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة فرع العلوم التطبيقية العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

٣-٢-٢ عينة البحث: العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثة مجمل عمله عليه "٢

لذلك تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الرابعة فرع العلوم التطبيقية البالغ عددهم (١٥) طالبة وكانت نسبتهم ٧٥٪ من مجتمع البحث الأصلي

#### ادوات البحث والاجهزة المستخدمة في البحث

##### ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

١-المصادر العربية

٢ - شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت)

٣ - فريق العمل المساعد

##### ٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة :-

١- ساعة توقيت يدوية

٢ - أقلام جاف

<sup>١</sup> نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي : دليل البحوث الكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : ( بغداد ، مطبعة دار الشهد ، ٢٠٠٤ ) ص ٥٦ .

<sup>٢</sup> وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ) ( \* ) الملحق (٦) ٣

٣- حافرة

٤ ملعب كرة اليد

٥ - كرات يد

٦- مرمى كرة يد

٧ - خمس دوائر بقطر ٦٠ سم

### ٣-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٤-١ اختبار سرعة الاستجابة الحركية.

اسم الاختبار : - سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية

هدف الاختبار -- قياس القدرة على الاستجابة الانتقالية

الادوات :- ساعت توقيت ، مضمار مقسم إلى ثلاث خطوط

المسافة بين خط واخر ( ٦'٤٠ وطول الخط (١) متر

٣- طريقة الاداء :-

١- يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف المواجه الحكم شكل (١)

٢- يتخذ المختبر وضع الاستعداد

٣- يمسك الحكم ساعة الايقاف ويرفعها إلى الاعلى و ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعة الى ناحية اليمين او اليسار و بنفس

الوقت تشكل ساعة

٤- يجري المختبر باقصى سرعة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب.

بعد ان يجتاز خط الجانب الصحيح حيث يقوم الحكم بايقاف ساعة

٥- واذا جرى اللاعب في الاتجاه الخطأ يستمر الحكم في تشتغل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه ويصل الى الخط

الجانب الصحيح

(١) علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية البدنية الرياضية ، مكتب نور ، العراق بغداد ، ٢٠١٣ ، ص١٢٦

٦ - لكل مختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى دقيقتين

- التسجيل :-

١- يسجل وقت الأداء لكل محاولة

٢- متوسط المحاولات العشرة

٢-٤-٣ اختبار دقة التصويب من القفز للامام

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب القريب من القفز الامام .

- الادوات :- كرات يد - مرمى كرة يد مرسوم على الجدار

داخلة خمس دوائر بقطر : ٦ سم اربع منها مرسومة بكل

زوايه والخامسة مرسومة في وسط اسفل العارضة .

- وصف الاداء : يقف المختبر ويديه الكرة خلف خط الرمية ٧ امتار ويقوم بالتصويت لعشر كرات إلى الدوائر المعلقة

بالمرمى بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ثم الرمي مبتدا بالدائرة في الزاوية العليا اليمنى فاليسرى الوسطى ثم الى الزاوية

السفلى اليسرى .

- الشروط / تعطى لكل مختبر عشر محاولات لا دخال الكرات الى داخل الدوائر كرتان لكل دائرة وعلم ان كل دائرة لها

قيمه اختبارية

- يسمح بمحاولتين قبل بدء الاختبار .

- يكون التصويب بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ولا يسمح بلمس او تعتبر الخط تنفيذ التصويب الذي يبعد ٧ متر قبل

الرمي

التسجيل :- يمنح المختبر درجتين بين لكل كرة تدخل الدوائر في الزاوية العليا اليمنى واليسرى، ويمنح درجة واحدة

لكل كرة تدخل الدائرة الوسطى ويمنح ثلاث درجات لكل كرة تدخل الدوائر السفلى اليمنى واليسرى .

- المجموع الكلي لدرجات المحاولات العشره يمثل درجات

الدقة الكلية والتي لتراوح بين ( صفر - ٢٢ ) درجة .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ميسان والبالغ عددهم (٥) طالبات مهم خارج عينه البحث الرئيسية واقيمت التجربة الاستطلاعية في القاعة المخالفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان في يوم الاحد الموافق ٢٨/١/٢٠٢٤ الساعة ٨:٣٠ صباحاً

### ٣-٥ التجربة الرئيسية

قامت الباحثة باجراء الاختبارات على عينة البحث المتمثلة بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (١٥) طالبة وتمت الاختيارات في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ ٢٨/١/٢٠٢٤ يوم الأحد .

### ٣-٧ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية للحصول على النتائج بلاعتماد على الحقيبة الاحصائية SPSS ليصف الوسائل الاحصائية .

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط بيرسون

- النسبة المئوية.

## الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل نتائج الاختبارات وتحليلها

٤-١ عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث

٤-٢ مناقشة نتائج متغيرات البحث

#### ٤- عرض وتحليل نتائج الاختبارات وتحليلها

#### ٤- ١ عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث

#### جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الارتباط بيرسون المحسوبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق لعلاقة المهارات قيد الدراسة

| المتغيرات              | س     | ع    | معامل الارتباط بيرسون | مستوى الدلالة | معنوية الفروق |
|------------------------|-------|------|-----------------------|---------------|---------------|
| سرعة الاستجابة الحركية | ٢١,٩٥ | ٢,٠٤ | ٠,٩٦٨                 | ٠,٠٠٠         | معنوي         |
| التصويب                | ١٠,٤٢ | ١,٢٤ | ٠,٩١٠                 | ٠,٠٠٠         | معنوي         |

\* تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-١)

تبين من خلال الجدول رقم (١) ان سرعة الاستجابة الحركية حصلت على متوسط حسابي (٢١.٩٥) وانحراف معياري (٢.٠٤) وكانت قيمة الارتباط بيرسون (٠.٩٦٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٠٠) اما بالنسبة لمهارة التصويب حصلت على وسط حسابي (١٠,٤٢) وانحراف معياري (١.٢٤) ومعامل الارتباط بيرسون (٠.٩١٠) ومستوى الدلالة (٠,٠٠٠) فيما يتبين ان كل الفروق معنوية

لعبة كرة فعالة رياضية تتميز بالسرعة والتفاعل المستمر حيث انها تستلزم القدرة في التفكير والتكيف والانسجام مع مواقف اللعب السريعة وفي هذه اللعبة تعتبر الاستجابة الحركية من القدرات الحركية التي لها دور مهما في الاداء التكتيكي للمهارات الهجومية والدفاعية وتشكل مع باقي العوامل احد الاسس الهامة في حسم المواقف . ومهارة التصويب احدى المهارات الاساسية التي تكمل جهد الفريق بالنجاح او تؤدي به الى الفشل وضياح الجهد وهنا يتبين مدى الحاجة الضرورية لهذه القدرة الحركية والتركيز عليها في لعبة كرة اليد . اذ تعد من اهم القدرات التي تسمح للاعب بالتقدم بالمستوى وعليه توجب معرفة العلاقة بين سرعة الحركية ودقة التصويب , وهذا كان الهدف من البحث .ومن خلال الجدول رقم (١) يتضح ان هناك علاقة ارتباط معنوية ما بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد لدى عينة البحث وتعزوا الباحثة ان سبب تلك العلاقة ما بين المتغيرين يعود الى ان سرعة الاستجابة الحركية لها اهمية كبيرة في اعداد اللاعب ويجب ان يمتلك اللاعب سرعة استجابة حركية عالية خلال المباراة اي استلام الكرة ثم التصويب على المرمى كل هذا يحتاج الى سرعة استجابة عالية وهذا ما يوكده يوسف لازم " بانها القدرة على الاستجابة لمثير معين بأقل زمن مثل الاستجابة السريعة من قبل اللاعب للكرة السريعة القادمة اليه" (١)

(١) يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم , ليبيا , جامعة الناصر , دار الفكر للطباعة والنشر , ٢٠٠٢, ص

## الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## ١-٥ الاستنتاجات

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد.
- ٢- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد
- ٣- الاستجابة الحركية تؤهل لاعب كرة اليد الي يؤدي المهارات ومنها مهارة التصويب بصورة جيدة

## ٢-٥ التوصيات

- ١- التأكيد على تنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث لأنها مرتبطة بأداء دقة التصويب بكرة اليد
- ٢- العمل على إجراء اختبارات دورية وبصورة مستمرة لتقويم مهارة التصويب بكرة اليد
- ٣- التأكيد على سرعة الاستجابة الحركية لما لها من تأثير على أداء المهارات في كرة اليد

# المصادر

## المصادر العربية .

- اسامة راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- امير عبد الله اللامي : تاثير منهاج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة القاسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨ .
- انتصار عويد : قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ .
- اياد حميد رشيد : مصدر سبق ذكره.
- جميل قاسم محمد و احمد خميس راضي : موسوعة كرة اليد العالمية، دار الكتاب العربي، ٢٠١١ .
- جميل قاسم واحمد طميس : موسوعة كرة اليد العالمية ، بغداد، مؤسسة العطاء للمطبوعات، ٢٠١١ .
- حسن عبد جواد : كرة اليد ، ط٣، بيروت، دار العلم، ١٩٧٧ .
- زينب فهمي واخرون : كرة اليد، مطبعة التقدم، القاهرة، ١٩٣٦ .
- الشمعي، سامر يوسف : بناء بطارية اختيار المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، ١٩٩٧
- ضياء الخياط و نوفل محمد الحيالي : كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيق، ط١، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٩ .
- علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية البدنية الرياضية ،مكتب نور ،العراق بغداد ، ٢٠١٣ .
- قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي، عنان ، دار الفكر العربي، ١٩٨٦ .

- قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مرطبعة التعليم العالي ،  
العراق، بغداد ، ١٩٨٨
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار المعارف القاهرة ١٩٩٢
- كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل : مصدر سبق ذكره .
- ماهر محمد صالح : كرة اليد الحديثة، القاهرة، ١٩٧١ .
- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم - تدريب - تكنيك، القاهرة، ١٩٩٤
- محمد حسن علاوي : علم النفس في التدريب الرياضي، القاهرة دار المعارف، ١٩٧٩.
- محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي ، طرابلس، ١٩٨٢ .
- منير جرجس : كرة اليد للجميع التدريب الشامل و التميز المهاري ، القاهرة، دار الفكري  
العربي، ٢٠٠٤.
- وجية محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان ، دار وائل للنشر، ٢٠٠١.
- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر  
٢٠٠٢ ،
- وديع ياسين : الاعداد البدني ، الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٦.
- يعرب خيون : التعلم المحركي المبتدأ والتطبيق، بغداد، دار الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢ .
- يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ، ليبيا ، جامعة الناصر ، دار  
الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي : دليل البحوث الكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (   
بغداد ، مطبعة دار الشهد ، ٢٠٠٤ ) ص ٥٦ .