



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات الأولية / البكالوريوس

# دراسة مقارنة بين لاعبي كرة اليد على وفق مراكزهم في التوافق ( العصبي – العضلي )

## بحث وصفي

### على لاعبي نادي الرفاعي بكرة اليد

تقدم به الطالب

سجاد عبد الامير طراد

الى لجنة مشاريع بحوث التخرج في الكلية التربوية البدنية وعلوم الانسانية  
جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في كلية  
التربية البدنية وعلوم الرياضة

باشراف

د. بشير العوادي

## الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث .

٣-١ أهداف البحث .

٤-١ فروض البحث .

٥-١ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري .

٢-٥-١ المجال الزماني .

٣-٥-١ المجال المكاني .

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة كرة اليد من الفعاليات التي أصبحت تستأثر اهتماماً واسعاً من لدى الكثيرين ، لها بطولات تقام على الصعيد الدولي والقاري والمحلي ولم يقتصر الاهتمام بكرة اليد من اصحاب الاختصاص من المدربين ولاعبين فقط بل تعدى ذلك الى الباحثين في مجال التربية الرياضية ، كما اتيح لها جمهور من دول وذلك من خلال متابعة رؤساء وقادتها بل وحضورهم المباراة الرسمية وحث اللاعبين وفرقهم على وجوب تحقيق الفوز اما الخروج بنتيجة ايجابية قدر الامكان لرفع سمعة بلدهم عالية .

ولا بد الاشارة الى ان مشوار هذا اللعبة في تطور الايجابي قد وصل الى تقدم كبير في السنوات الاخيرة وهذا ما نلاحظه في الاساليب والطرائق والخطط للعب الدفاعي والهجومى والتي تكون قابلة للتغيير او التعديل بين فتره زمنية واخرى بحسب ظروف اللعب في المباراة .

وان هذا التطور والتقدم في انجاز اللاعبين لم يأتي بفترات اعداد قصيرة الام وانما في تخطيط مستمر لفترات اعداد طويلة ولوجود قاعدة واسعة من اللاعبين الاشبالي والناشئين ثم الشباب ، وان الاهتمام باللاعبين الناشئين التركيز على اعدادهم من الناحية البدنية والخططية والنفسية وحتى عملية اختبارهم بمواصفات مورفولوجية تمكنهم من اداء ادوارهم بشكل جيد داخل الملعب يعد الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها الوصول الى مستويات الرياضية المتقدمة .

كما يجب على لاعب كرة اليد امتلاكهم العناصر البدنية الاساسية التي تمكنهم من تأدية المهارات الحركية الخاصة بهذه اللعبة قبل عنصر التوافق الحركي وهو احدى عناصر الهامة التي يحتاجها لاعبي كره اليد في اداء الحركات التي تتطلب تناسق وانسجام تام بين عمل الجهاز العصبي على اىصال الايعازات العصبية الدقة المناسبة بين عمل الجهاز العضلي المنقذ لهذه الايعازات تتطلب هذه العملية تناغم كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي فالتوافق هنا بين عمل الجهازين العضلي والعصبي يعد احد الاسباب التي لا يمكن الاستغناء عنها في تنفيذ المهارات الحركية الخاصة بهذه الفعاليات بشكل في محاولة كشف العلاقة بين التوافق العضلي والعصبي ومراكز اللاعبين في الملعب ومن اجل بناء الوحدات التدريبية بشكل عملي اكثر على حسي احتياجات اللاعبين في مراكزهم .

### ٢-١ مشكلة البحث :-

لقى خطى المدربين والباحثون والخبراء والمهتمون بفعاليات كره اليد خطوات واسعة لتطوير مستوى هذا اللعبة من خلال الاعتماد على النتائج الدراسات العلمية والابحاث الميدانية في شتى مجالات التربية الرياضية من اجل تحقيق الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين كره اليد بشكل خاص .

كره اليد هي واحده من الالعاب التي تمتاز بالتغير المستمر في مواقعها بين الهجوم والدفاع وتنوع الخطط من الهجومية الى الدفاعية وقانون اللعبة يفرض على كل لاعب ان يقوم بطريقة اداء معين وهي عملي منطقية تخطيطية وتكمن مشكلة البحث في قلة المعلومات المتوفرة عن فريق الكلية بخصوص توافقه العضلي والعصبي بين الاطراف العليا والسفلى ومراكز لعبهم وها ان المركز الذي يشغله اللاعب يفرض عليه نوعا من التوافق .

### ٣-١ اهداف البحث

- التعرف على مستوى التوافق العصبي على وفق تخصصاتهم ( في راکز اللعب )
- التعرف على مستوى الدقة وفق تخصصاتهم ( في مراكز اللعب )

### ٤-١ فروض البحث :-

- يفترض الباحث ان لاعبي كره اليد يتنابون في التوافق العصبي العضلي
- هناك علاقة ارتباط معنوية بين لاعبي كره اليد على مراكزهم من ناحية التوافق العصبي العضلي

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :- لاعبوا نادي الرفاعي لكره اليد للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧
- ٢-٥-١ المجال الزمني :- ٢٠١٧/١/١٥ ولغاية ٢٠١٧/٢/١٠
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- القاعة الرياضية في نادي الرفاعي

## الفصل الثاني

- ٢- الدراسات النظرية .
- ٢-١ مفهوم عن كرة اليد .
- ٢-٢ المهارات الأساسية في كرة اليد .
  - ٢-٢-١ الدقة .
  - ٢-٢-٢ التهديف .
  - ٢-٢-٣ انواع التهديف .
  - ٢-٢-٤ المناولة .
  - ٢-٢-٥ الدفاع في كرة اليد .
- ٢-٣ التوافق العصبي العضلي .
  - ٢-٣-٤ التوافق العصبي العضلي وكرة اليد .
  - ٢-٣-٥ مراكز اللاعبين وارقامهم في الهجوم .

## ٢-الدراسات النظرية :-

### ٢-١ مفهوم عن كره اليد :-<sup>١</sup>

تعتبر كره اليد من الالعب الكبيرة التي استخدمت فيها كره وخاصة اذا ما قورنت بلعبة الهوكي او كره القدم التي ظهرت قبلها بملايين السنين ، واذا كان نسب اصل لعبة الكره الى " توسيكا " بنت الملك اونياس ملك من بلاد الاغريق ، حيث كانت تلعب كره باليد مع وصيفاتها ذلم ان العاب الكره الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنين ايام الفراعنة .

وهناك وثائق تثبت ان الحية اليومية لهم وكانت تشمل تلك الالعب ، وليس في البلاط فقط لابناء الشعب الذين عوفوا الحشكة والتنس براحة اليد والميس وغيرها . واستعملوا الكرات في الخبش والقش والجلد ايضاً ويقول أميل هورك وهو اول رئيس لجنة في الاتحاد الدولي ان الفرد في بداية شأنه يديه قبل ان يستخدم رجله ولذا تعتبر كره اليد من اقدم الانشطة التي يمارسها الانسان ، ومع هذا ال تستطيع التحقيق من صحة المعلومات التاريخية بلعبة كره اليد على وجه اليقين ، وهكذا ايضاً في معظم الالعب .

وهناك عدة روايات عن ميلاد لعبة كره اليد تبين منها ان بعض المؤرخين الرياضيين ليس لديهم رأى موحد عن بدء هذه اللعبة ، ومن المحتمل جداً من كره اليد من مرحلة تطورها الاول ظهور في نفس الوقت من البلدان ولكن في صور متنوعة وقد ارخ معلم الجمباز الدانمركي هولجر نلسن عام ١٨٩٨ في برنامج عمله مدرس لتلاميذ مدرسته البدنية ( اودروب ) لعبة تشابه كره اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر نلسن كتاباً عن لعينة تعرف بها كره اليد حتى الان في بعض بلدان اوربا كالمانيا وسويسرا ثم اتخذت حزيناً صيغة كره اليد ( ٧ افراد ) في عام ١٩٠٥ اما دخول كره اليد على صورتها فكان عام ١٩٣٠ .

### ٢-٢ المهارات الاساسية في كره اليد<sup>٢</sup>

المهارات الاساسية لاي من الالعب هي الركيزة القوية التي تبني عليها اللعبة وعلى اتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللعب او الفريق وتقدمه . كره اليد كأى لعبة من هذا العاب لها مبادئها او مهاراتها الاساسية والتي تعد بمثابة العمود الفقري لها والركن الاساس والفعال لتحقيق الفوز لاي فريق . لذلك فأن القدرة على الاتقان الصحيح لهذا العادات سوف تعمل على الارتقاء للمستوى المطلوب حيث عرفها ( هانزجيرد ) و ( جارفيدر هوف ) بانها " كل الحركات الهادفة والاقتصادية للجهود من اتباع القواعد القانونية للعبة " والمهارات الاساسية تعد

<sup>١</sup> منير جرجس : التدريب الشامل والتميز المهاري المطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٩٠ ، ص١٣

<sup>٢</sup> - نبيل كاظم هريبيد : تطورات القدرات الحركية باستخدام التمرينات الخاصة في اداء بعض المهارات الاساسية لاشبال كره اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .

من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللعب فهي كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها اللعبة لغرض الوصول الى نتائج الايجابية في الجهود وتاخر حالة التعب وتقسيم المهارات الاساسية في كره اليد :-

## ٢-١-٢ الدقة :-

تعد الدقة من المتغيرات المهمة جداً في اداء السلوك الحركي وذلك لان من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية وهي الاعتناء بدقة الاداء وبقلة عدد من الاخطاء قدر الامكان ، وتتمثل الدقة الحركية بأبعاد مختلفة قيمتها على هدف متحرك واخر ثابت او دقة المتحرك وسرعتها وهناك توقيتات الدقة من خلال الاستجابة الحركية المفاجئة ويؤكد ذلك يعرب بقوله " عندما تتطلب المهارة الحركية قياس الدقة فيكون هناك قياس زمن الدقة من خلال الاداء - او القياس حجك الخطأ او مسافة الخطأ من الهدف " فمثلاً دقة الاستجابة في تصويب كره اليد واحيساب عدد الاهداف من خلال عشر رميات ( عدد الرميات الصحيحة ) او دقة الاستجابة من خلال زمنها فمثلا زمن الموازنة وتحسب بالثانية ان المبدأ الذي وصفه ( Fittes ) هو العلاقة العكس بين السرعة والدقة بين صعوبة الحركة وسرعتها عند ادائها .

## ٢-٢-٢ التهديد :-

التهديد هو الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطوية التي استخدمت لوصول لاعب الى وضع التصويب فاذا فشل في احراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلاً عن فقدان الفريق للكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع .

كما ان مهارة التهديد التي يعشقها كل من اللاعب والمتفرج هي التي تثبت روح الحماس في المباراة وتدفع اللاعبين الى بذل المزيد من الجهود لتحقيق الفوز، والفريق الذي لا يجيد لاعبوه التهديد تكون معنوياته عالية وتعد هذه الصفات من اهم اسباب الفوز .

## ٣-٢-٢ أنواع التهديد بكرة اليد :-<sup>٣</sup>

(أ)- التهديد من الثبات

١- من فوق الراس .

٢- من مستوى الراس .

٣- من مستوى الحوض والركبة

<sup>٣</sup> - كمال عارف وسعاد محسن : كره يد ، الموصل ، دار الكتب والطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ، ص ١٢٤ .

(ب)- التهديف من القفز وتتم :-

١- القفز عالياً .

٢- قفز اماماً .

(ج)- التهديف من السقوط وتتم :-

١- السقوط الامامي .

٢- السقوط الجانبي .

٢-٢-٤ المناولة<sup>٤</sup> .

( نقل الكرة الى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى )

لذا فإن الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين لاعبيه .

انواع المناولات :-

- المناولة الوسطية من فوق الراس .

- المناولة الوسطية من مستوى الراس من الارتكاز .

- المناولة الدفع للجانب .

٢-٢-٥ الدفاع في كرة اليد :-<sup>٥</sup>

للتغلب على الطرق الهجومية المختلفة للفريق المنافس يتطلب من الفريق المدافع ينظم نفسه وصفوفه كوحده واحده .

وقبل ان يختار المدرب أي طريقة من الطرق يجب عليه معرفة قدرات لاعبيه البدنية والفنية واي من الطرق تتناسب مع هذه الامكانيات

انواع الدفاع في كرة اليد :-

١- الدفاع عن المنطقة .

٢- الدفاع رجل لرجل .

٣- الدفاع المختلط .

<sup>٤</sup> كمال عارف ، وسعاد محسن ، مصر سبق ذكره ، ص٨٧  
<sup>٥</sup> كمال عارف ، وسعاد محسن ، مصر سبق ذكره ، ص٩٠



### ٣-٢ التوافق العصبي العضلي :-<sup>٦</sup>

يتأثر العمل العضلي بطول العضلة والجنس والنمط الجنسي ومقدار التدريب وحجم العضلة وكذلك القدرة الجهاز العصبي لاصدار الاوامر وفعالية العضلة وطبيعة تكوينها ومقدار التفاعل الكيماوي الذي يحدث دخلها والتي اساسها السيلالات العصبية الصادرة من الدماغ وكذلك قوة هذه السيلالات .

فعندما نريد تادية أي حركة وعندما نريد ضماناً لتحقيق هدفها وحل الواجب الحركي فإنه يجب ان تؤديها ضمن اطار متكامل وهذا الاطار هو ما نسميه التوافق الحركي والذي يعرف بانه " قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية انسيابية ذات جهد فعال ونجاز الواجب الحركي .

### ٤-٢ التوافق العصبي العضلي وكره اليد :-<sup>٧</sup>

تبرز اهمية مكون التوافق في كره اليد عندما يقيم اللاعب بأداه حركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من اعضاء الجسم ، فعنصر التوافق يتطلب انسجاماً وتعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي لتنفيذ المهارات الحركية في كره اليد على افضل صورة وخاصة المعقدة منها كعملية رمي الكره باليد نحو الهدف ، وتعتمد صفه التوافق على سلامة الجهازين العصبي والعضلي وارتباطهما معاً في عمل واحد في الاداء الحركي المهاري في كره اليد ويشير ( لارسون ويوكم ) ان " قره الفرد على ادماج اكثر من حركة في اطار واحد يستلزم كفاءة خاصة للجهاز العصبي " كما يتعين ارسال الاشارات العصبية الى اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد يستلزم اداء الحركة ان يكون تحرك هذه الاجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة .

### \* التوافق العصبي العضلي الخاص ( عين الرجل )

يعد التوافق العصبي العضلي بين العين والرجل ن مكونات اللياقة البدنية الحركية بحسب تقسيم كلارك كما اشار وكي الى " اهمية التوافق البدني وضرورته لتحقيق التفوق في المهارات الرياضية وان التوافق ما بين العين والرجل يعد من اكثر العوامل اهمية بالنسبة لطبيعة الاداء في فعاليات كره اليد ، اذ تعتمد معظم مهارات كره اليد على سمه التوافق بين العين والرجل لان

<sup>٦</sup> احمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي . الطبعة الاولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ١٣ .

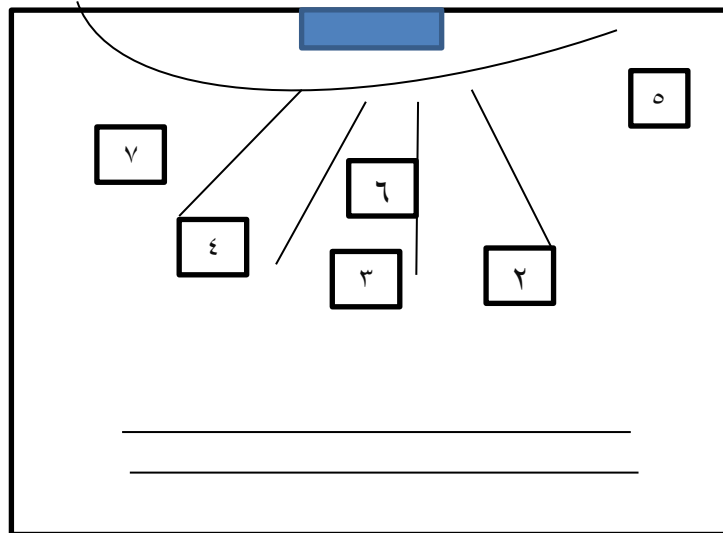
<sup>٧</sup> احمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره اعلاه ، ص ١٥ .

استخدام التمرينات التوافقية سيؤدي بلا شك الى تحسين مرور الاشارات العصبية بين جهازين العصبي واعضلي ولا تقتصر الحاجة الى التوافق في لعبة كرة اليد فحسب وانما حتى في الخركات اليومية التي تتطلب قدراً من الجهازين العصبي والعضلي .

٢-٥ مراكز اللاعبين وأرقامهم في الهجوم :-<sup>٨</sup>

- حارس المرمى رقم ( ١ )
- المهاجم الخلفي الايمن رقم ( ٢ )
- المهاجم الخلفي الاوسط رقم ( ٣ )
- المهاجم الخلفي الايسر رقم ( ٤ )
- المهاجم الامامي الايمن رقم ( ٥ )
- المهاجم الامامي الاوسط الدائرة رقم ( ٦ )
- المهاجم الامامي الايسر رقم ( ٧ )

الشكل رقم ( ١ )



<sup>٨</sup> محمد توفيق الدابلي ، تعلم - تدريب - تكنيك- في كرة اليد ، ١٩٦٧ ، ص ٣٣ .

والقول القائل بان الهجوم يعتبر امتداد للدفاع مبني اساساً على ان نجاح الهجوم يزيد من فرصة تقدم الفريق المنافس او الاقتراب منه في حالة تقدم الفريق الاخر وعلى هذا يعتبر ذلك التقدم نوعاً اخر من الدفاع . ولذلك نجد ان دفاع الهجوم عمليتان تكمل كل منها الاخرى بكل مسؤول الاهتمام بذلك اهتماماً كبيراً مع عدم مولاه احدهما الاكبر على الاخر .

واجبات لاعب المنطقة الامامية :-

التصويب والسقوط والطيران  
والقطع والاستلام والتصويب مع الوقت اماماً او الوثب عالياً  
حجز المدافع على الدائرة  
عمل لعبة ( هات وخذ ) او 1/2 مع المهاجم الخلفي .  
التحرك غالباً عكس حركة المهاجم الخلفي وذلك لفتح ثغرة وخصوصاً المهاجم الحامل الكرة  
الارتقاء بالرجلين اليمنى او اليسرى حسب جهة التحرك وذلك لسرعة التخلص من الكرة او لفتح الزاوية اذا كان من منطقة الجناح .  
او الفتح الزاوية اذا كان ذلك من منطقة الجناح<sup>٩</sup>

واجبات لاعب المنطقة الخلفية :-

التمييز بقوة التصويب وحدته وتنوعه .  
التصويب بالارتكاز والتصويب العالي ومن مستوى الحوض واجاده الخداع .  
قوة التصويب لدى المهاجم الخلفي تساعد في فتح ثغره للمهاجم الامامي .  
عمل لعبة ( هات وخذ ) مع المهاجم الامامي .  
دقة تحرير الكره للمهاجم الامامي دقة تامة ومن اوضاع مختلفة .  
استغلال الثغرات للتحرير او التصويب من خلالها  
وتبعاً للتطور الحادث من الالعاب الجماعية بصفه عامة وكره اليد بصفه خاصة ليست هذه المناطق محدودة للاعب بل ذكرت فقط للالمام بالواجبات المطلوبة في كل منطقة للتعامل فيها حسب التواجد للاعب في أي منها

<sup>٩</sup> محمد توفيق الدليلي ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٦٧ ، ص ٦٥ .

# الفصل الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث

٣-٤ أدوات البحث

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

٣-٦ التجربة الرئيسية

## ٣-٥ الوسائل الإحصائية

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث

يشير المصطلح منهج البحث إلى الأساليب والإجراءات أو المدخل الذي يستخدم في البحث يجمع البيانات

والفصول من خلالها إلى نتائج وتفسيرات أو شروح أو تنبؤات تتعلق بموضوع البحث<sup>(١٠)</sup> استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمة مشكلة البحث للوصول الى تحقيق هدف

البحث " ألن المسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من الوصول من التحليل والتغيير واتخاذ قرارات ويكشف له

عن العالقات بين المتغيرات المدروسة"<sup>(١١)</sup>

#### ٣-٢ عينة البحث

تمثلت عينة البحث بلاعبى نادي الرفاعي بكرة اليد للعام ٢٠١٦-٢٠١٧ والبالغ عددهم ( ٦ ) لاعبين وبنسبة

مئوية ( ٨٥.٧١٤ % ) وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية لكونها تمثل أفضل مستوى للاعبى كرة اليد في (الرفاعي).

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث:

١ المصادر والمراجع

٢- ملعب كرة يد قانوني

٣- خمس كرات يد قانونية

٤- طباشير

٥- حائط مستوى ارتفاع ( ٤ م )

٦- شريط قياس معدني

(١٠) يوسف العتري : منهاج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط١ ( الكويت مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ) ١٩٩٩ ، ص ٧٤

(١١) ريسان خريبط مجيد ، منهاج بحث التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ ، ص ٨٣

- ٧- كرات تنس
- ٨- صافرة
- ٩ - شريط الصق
- ١٠- استمارة جمع البيانات
- ١١ - المقابالت الشخصية
- ١٢- استمارة استبيان.

٣-٤ الاختبارات:-

أولاً :- اختبار التوافق . (١٢)

تعد ( دراسة مقارنة بين العبي كرة اليد على وفق مراكزهم في التوافق) العنصبي ،العنصلي) عند اختبار التوافق

بين لاعبي نادي الرفاعي) .

\* اختبار رمي الكرات على الجدار لقياس توافق العينين والذراع والكرة

\* الأدوات :- جدار له ارتداد كرة تنس ء خط للرمي يبعد (٣) متر عن الجدار

طريقة الأداء :- يقف اللاعب خلف الرمي بشكل مستقيم موجهها للجدار ويقوم برمي الكرات على الجدار

واستقبالها بعد ان ترتد من الأرض.

رمي خمس كرات باليد اليسرى بشكل مستقيم واستقبالها باليد نفسها بعد ان ترتد من الأرض

رمي خمس كرات باليد اليمنى بشكل مستقيم واستقبالها باليد نفسها بعد ان ترتد من الأرض

رمي خمس كرات باليد اليسرى بشكل مستقيم واستقبالها باليد اليمنى بعد ان ترتد من الأرض.

رمي خمس كرات باليد اليمنى بشكل مستقيم واستقبالها باليد اليسرى بعد ان ترتد من الأرض.

\* الشروط

يجب رمي الكرة الى الجدار واستقبالها مباشرة قبل أن تلمس الأرض وال يسمح بمحاولات اضافيه

يجب أتباع الشروط المعدة من حيث الرمي والاستقبال .

### \* التسجيل

يحسب درجة لكل محاولة من عشرين رمية المقررة أي الدرجة الكلية من عشرين .

### ثانيا :- اختبار الدقة

تعد ( دراسة مقارنة بين العبي كرة اليد على وفق مراكزهم في التوافق (العصبي، العضلي) عند اختبار الدقة بين لاعبي نادي الفرات

الهدف من الاختبار قياس دقة التصويب في كرة اليد

طريقة الأداء : رسم مرمى كرة يد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة ( ٣ X ٢ ) أمتار بحيث يكون

الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الجدار وأرضية يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في

كرة اليد الى تسع مستطيلات مرقمة ويرسم خط على الأرضية بطول (٩) متر يقوم لعب بالتصويب من خلف

الخط بخطوة أرتكاز مع مراعاة أن الذي تنصيب كرة المستطيلات ١ ( التي تمثل زوايا المرمى الأربعة التي

تبلغ أبعادها ( + + - - )سم ينال درجة النهائية وهي أربع درجات أما الذي تصيب كرتة التي

تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه التي تبلغ أبعادها ( + - \* )١ كما موضح بالشكل

التسجيل

١ - النتيجة يمكن أن تقرأ مباشرة على جدار المنطقة المخصصة على الأرض

الكرة التي تسقط على الخط المشترك بين جزئيين تعتبر سقطت على الجزء الأبعد

عدد النقاط المسجلة من خلال عدد المحاولات سوية تعطيها.

أ- مجموع نقاط الدفع

ب- مجموع نقاط القوة

ج- مجموع نقاط الدقة . الشكل رقم