

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين - وأفضل الصلاة علي سيد الخلق وخاتم المرسلين سيدنا محمد بن عبد الله وعلي آله وصحبه أجمعين .  
وبعد :

تعد التربية الرياضية أحد الجوانب التعليمية المهمة فهي حركية في مظهرها ووجدانية واجتماعية ونفسية وخليه في أهدافها ، وكره اليد بما تحويه من تنوع وتعدد في مهاراتها تحقق أهداف التربية الرياضية ، وتوفر المناخ التربوي السليم للممارسين حيث أنها تعتبر منهاجا متكاملًا يكسب التلاميذ الكثير من المتطلبات البدنية والحركية والوجدانية والاجتماعية .

والقدرات التوافقية هي تلك الشروط والخواص الحركية المنبثقة من متطلبات الانجاز الخاصة بكل نشاط وهي التي تتيح للرياضي القدرة علي سرعه اكتساب وإتقان وتثبيت الأداء الحركي بأعلى كفاءة وأقل جهد ، حيث أن توفر مستوي جيد من تلك القدرات لدي اللاعب يؤدي إلي اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، والقدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للمتعلم وتؤثر فيه وتتأثر به ويتوقف مستوي الانجاز في الأداء علي ما يملكه الفرد من مستوي تلك القدرات .

ويتضمن هذا الكتاب دراسة نظريه وتطبيقية للقدرات التوافقية وعلاقتها بتعليم مهارات كره اليد ، فيبدأ بالتعرف علي تعريف القدرات التوافقية وأهميتها ثم طبيعة الأداء الحركي في كره اليد ثم المهارات الأساسية في كره اليد وخصائص المرحلة السنيه من ٩ - ١٢ سنه ثم يأتي إجراءات الدراسة التطبيقية وينتهي بنماذج دروس لتعليم مهارات كره اليد وتدريبات للقدرات التوافقية في كره اليد

وأسال اللّٰه العلي القدير أن أكون قد وفقت بهذا الجهد المتواضع  
واللّٰه من وراء القصد وأصلي وأسلم علي سيد الخلق محمد بن عبد اللّٰه  
وعلي آله وصحبه وسلم

المؤلف ،،،،،