أثر تمرينات الإدراك الحس – حركي في تطوير بعض أشكال التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد

بيشەوا عبد الرحمن رشيد ، أ. د. ئاراز محمد نوري
العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
twana ghafoor@univsul.edu.iq trefamohamad808@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٣/٦/٤ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٣/١٠/٢٨

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات الإدراك الحس – حركي في تطوير دقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد، والتعرف على أفضلية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين الشباب بكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبو شباب نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد، للموسم (٢٠٢١ – ٢٠٢٢)، والبالغ عددهم (٢٤) لاعب؛ وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين التجريبية والضابطة عن طريق إجراء القرعة فيما بينهم، أما العدد الكلي لعينة البحث الرئيسة فقد تكون من (٢٠) لاعب ولكل مجموعة (١٠) لاعب. واستنتج الباحثان أن تمرينات الإدراك الحس – حركي، والطريقة المتبعة ذو تأثير إيجابي في تطوير بعض أشكال التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد، وتفوق المجموعة التجريبية (تمرينات الإدراك الحس – حركي) على المجموعة الضابطة في تطوير التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس والتصويب من القفز عالياً للاعبين الشباب بكرة اليد، وكذلك إن مصاحبة تمرينات الإدراك الحس – حركي مع التمرين المهاري أدت إلى تسريع عملية التطوير لبعض أشكال التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: الإدراك الحس – حركي، التصويب، الشباب، كرة اليد.

The effect of sensory-motor perception exercises in developing some forms of aiming for young handball players

Bishwa Abdul Rahman Rashid, prof. Dr.. Araz Muhammad Nouri

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Sciences
twanaghafoor@univsul.edu.iq trefamohamad808@gmail.com

Date of receipt of the research: 6/4/2023 Date of publication of the research: 10/28/2023

Abstract

The research aims to identify the effect of sensory-motor perception exercises in developing the aiming accuracy of young handball players, and to identify the advantage of differences in the post-test for the experimental and control groups of young handball players. The researchers used the experimental method to suit it with the nature of the research problem, and the research community was chosen in the following manner: Al-Amadiah is one of the youth players of the Sulaymaniyah Sports Club in handball, for the season (2021-2022), and they number (24) players. They were divided into two equal groups, the experimental and the control, by drawing lots among them. The total number of the main research sample consisted of (20) players, and each group had (10) players. The researchers concluded that sensory-motor exercises and the method used have a positive impact on developing some forms of shooting for young handball players, and that the experimental group (sensory-motor exercises) outperformed the control group in developing shooting from standing at head level and shooting from jumping high for the players. Youth handball. Likewise, accompanying sensory-motor exercises with skill exercises has led to accelerating the development process of some forms of shooting for young handball players.

Keywords: sensory-motor perception, shooting, youth, handball.

١- المقدمة:

إن التطور الحاصل في علوم التربية الرياضية ومنها التدريب الرياضي ناتج عن بحوث ودراسات والجهود المبذولة من قبل الباحثين والمختصين في مجال التدريب الرياضي، ومن خلال ذلك إجتهد المدربين من الاستفادة من هذا التطور لتحسين أداء اللاعبين المهارية والبدنية والعقلية وفي مختلف الفعاليات الرياضية فاستطاعوا بذلك الحصول على مراكز متقدمة في البطولات والمنافسات الرياضية.

إن أهم ما يميز عملية التدريب هو التجدد والتطور المستمرين اللتان فرضتهما التغيرات في مستوى الأداء البدني والمهاري فأصبح بذلك علماً يواكب التطور ويحقق الإنجازات ويتضح ذلك من خلال المواهب والإنجازات والأرقام التي تتحقق في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية. وتظهر أهمية الإدراك الحس – حركي في لعبة كرة اليد من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي، إذ تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تتضمنها من إحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن.

(أبوالعلا ومحمد، ١٩٩٧، ص ١٧٥)

فضلاً عن أن اللاعب يجب أن يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة، من حيث متى يسرع ومنى يبطيء، ومتى يتم تغييره لمركزه أثناء اللعب. كما أن هناك بعض المدركات الحس حركية التي لها أهمية في لعبة كرة اليد إذ يستطيع اللاعب تنميتها وتطويرها من خلال عملية التدريب ومن أهمها إدراك الإحساس بالزمن والمسافة والقوة والمكان فضلاً عن إدراك الاحساس بالكرة. إن عملية الإدراك الحس – حركي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب والتي تحدد نوع وسرعة ودقة التصويب والأداء المهاري لدى لاعبين كرة اليد، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكاف لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة. وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية لذلك كان يجب الارتقاء والتكامل بمستوى هذه القدرات من أجل تحقيق أفضل الإنجازات من خلال تطوير الصفات البدنية والعقلية وذلك لتطبيق الواجبات التكتيكية والتكنيكية المطلوبة من اللاعبين خلال المباريات سواء كان ذلك واجباً دفاعياً أو هجومياً. إن مهارة التصويب بأشكالها المختلفة تعد من المهارات الأساسية والضرورية في لعبة كرة اليد لجميع الفئات وخاصة فئة الشباب حيث يستوجب على المدربين الاهتمام والعمل على تحسين أداء مهارة التصويب لما لها من أهمية كبيرة في نتيجة المباريات.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعريف على أثر تمرينات الإدراك الحس – حركي في تطوير بعض أشكال التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد والتي تساعد في تطوير مستواهم وحركاتهم الذي بدوره يؤدي الى تطوير الأداء المهاري أثناء أداء المباريات. وتعتمد العملية التعليمية والتدريبية للمهارات على أُسس ومبادئ علمية ولاسيما عند تطبيق المناهج التدريبية، ومن خلال آراء الخبراء والمختصون والمصادر

وخبرة الباحثان في ممارسة اللعبة وجد أن لتمرينات الإدراك الحس – حركي تأثيراً ودوراً فعالاً في تطور مهارات كرة اليد وخاصة مهارة التصويب والتي لابد أن يحويها المنهج التدريبي، وكون أغلب المناهج التدريبية وخاصة فعالية كرة اليد تعتمد على خبرة وكفاءة المدرب دون الاهتمام بالتخطيط العلمي السليم لتطوير المهارات واختيار التمرينات المناسبة في عملية التدريب. مما لا شك فيه أن عملية الإدراك الحس – حركي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي ترتكز عليها عملية التعلم والتدريب والتي تحدد طريقة الأداء المهاري لدى لاعب كرة اليد، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكافي لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة. وأن جميع أنواع إدراك الإحساس مهم للاعب بشكل عام وللاعب كرة اليد بشكل خاص، وأن تنمية التصويب من خلال إدراك المكان يساعد على تسجيل الهدف وتحقيق الفوز. وعلى الرغم من أهمية هذه العملية في مجال لعبة كرة اليد، إلا أننا نلاحظ قلة تركيز العديد من المدربين على هذه الناحية، وقلة إدخالها ضمن المناهج التعليمية والتدريبية لإعداد اللاعبين، إذ أنهم لا يعتمدون على مبدأ تطوير القدرات الحس – حركية في أثناء إعطاء اللاعبين التمرينات خلال الوحدة التدريبية، ومن هذا المنطلق حاول الباحث دراسة هذه المشكلة لتسليط الضوء عليها بشكل مباشر وتحديد أبعادها وذلك من خلال التعرف على أثر تمرينات الإدراك الحس – حركي في تطوير بعض أشكال التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد، كوسيلة يمكن أن تكون إضافة جديدة والمساعدة والوصول بالتدريب الى مستوى أفضل.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على تأثير تمرينات الإدراك الحس – حركي في تطوير دقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد.

٢- التعرف على أفضلية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير دقة التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبو شباب نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد، للموسم (٢٠٢١ – ٢٠٢٢)، والبالغ عددهم (٢٤) لاعب؛ وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين التجريبية والضابطة عن طريق إجراء القرعة فيما بينهم، وكما هو مبين في الجدول (١). أما العدد الكلي لعينة البحث الرئيسة فقد تكون من (٢٠) لاعب، وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (٨٣,٣٣%) من مجتمع البحث، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً. وتم استبعاد (٤) لاعب الذين أُجرى عليهم التجربة الاستطلاعية.

الجدول (١) يبين مجموعتي البحث والطريقة التدريبية المستخدمة وحجم العينة

المجموعة	الطريقة التدريبية	حجم العينة
المجموعة التجريبية	تمرينات الإدراك الحس – حركي	١٠
المجموعة الضابطة	المتبعة (المدرب)	١٠

٢-٣ تجانس مجموعتي البحث:

لضمان عدم تأثير نتائج الدراسة عليهم، وحتى يستطيع الباحثان أن يرجع الفروق إلى المتغيرات المبحوثة ومن أجل تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث، تم إجراء عملية التجانس بين لاعبي عينة البحث في (العمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة والطول)، باستعمال الأُسلوب الإحصائي (معامل الالتواء)، لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة. وكما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين نتائج تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الوسيط		معامل الالتواء
			تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	
١	العمر الزمني	سنة	١٦,٩٠٠	١٦,٩٠٠	٠,٧٣٧	٠,٨٧٥	١٧,٠٠٠	١٧,٠٠٠	٠,٣٥٧
٢	العمر التدريبي	سنة	٤,١٠٠	٤,٢٠٠	٠,٧٣٧	٠,٧٨٨	٤,٠٠٠	٤,٠٠٠	٠,٩١٧
٣	الكتلة	كغم	٧١,٦٠٠	٧١,٩٠٠	٤,٦٩٥	٣,٥٧٣	٧٠,٥٠٠	٧١,٥٠٠	٠,٥٠٢
٤	الطول	سم	١,٧٥٦	١,٧٥٨	٢,٩٨٨	٢,٧٨٠	١٧٦,٠٠٠	١٧٦,٥٠٠	٠,٣٤١

وقد أظهرت نتائج الجدول (٢) أن عينة البحث كانت متجانسة في متغيرات (العمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة والطول)، إذ كانت قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (±١)، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة.

٢-٤ التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة العشوائية الاختيار، ذات الاختبارين القبلي والبعدي). ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (١):

المجموعات	الاختبار القبلي	الطريقة المستخدمة في التدريب	الاختبار البعدي
التجريبية	أشكال التصويب	تمرينات الإدراك الحس – حركي	أشكال التصويب
الضابطة		الطريقة المتبعة (المدرب)	

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

٢-٥ تكافؤ مجموعتي البحث:

ينبغي على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث، لذا تم تحقيق تكافؤ مجموعتي البحث لضبط المتغيرات المبحوثة. وتم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية للمهارة التصويب بأشكالها المبحوثة (التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس، التصويب من القفز عالياً، التصويب من الزاوية) بكرة اليد، باستعمال الأُسلوب الإحصائي (t.test)، لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة. وكما يبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمجموعتي البحث للمتغيرات البحث

المعاليم الاحصائية / المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)		مستوى الدلالة
	سَ	±ع	سَ	±ع	المحسوبة	الاحتمالية	
التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	٣,١٠٠	٠,٧٣٨	٣,٥٠٠	٠,٧٠٧	– ١,٢٤	٠,٢٣٢	غير معنوي
التصويب من القفز عالياً	٢,٢٠٠	٠,٧٨٩	٢,٦٠٠	٠,٥١٦	– ١,٣٤	٠,١٩٦	غير معنوي
التصوب من الزاوية	١,٩٠٠	٠,٥٦٨	١,٨٠٠	٠,٦٣٢	٠,٣٧	٠,٧١٤	غير معنوي

إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (٠,٠٥)، وهذا يعني أن مجموعتي البحث متكافئة في المتغيرات البحث.

٢-٦ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت ألكترونية عددها (٢)
- شريط قياس جلدي بطول (٥٠م)
- شريط لاصق، كرات اليد عددها (١٠).
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الخبراء والمختصون، الاختبارات المهارية
- استمارة لتسجيل بيانات اختبارات أشكال التصويب.

٢-٧ تحديد أشكال التصويب المبحوثة:

من أجل تحديد أهم أشكال التصويب في كرة اليد، لمستوى العينة، قام الباحثان بالمسح الشامل للمصادر العلمية، والدراسات السابقة، التي تناولت أشكال التصويب، وبالاتفاق مع المشرف والخبراء والمختصين في مجال (التعلم الحركي، وكرة اليد) كما هو موضح في الملحق (١) حدد الباحثان أشكال التصويب التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (٧٥%)، إذ يشير (بنيامين وآخرون) الى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين.

(بنيامين وآخرون، ١٩٨٣، ص ١٢٦)

كما هو مبين في الجدول (٤)، وحدد الباحثان أشكال التصويب الآتية:

١- التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس.

٢- التصويب من القفز عالياً.

٣- التصويب من الزاوية.

الجدول (٤) يبين الأهمية النسبية لأشكال التصويب وحسب تسلسل نسبها

م	أشكال التصويب	أوافق	لا أوافق	الأهمية النسبية
١	التصويب من الثبات	١	٤	%٢٠
٢	التصويب من مستوى الحوض والركبة	١	٤	%٢٠
٣	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	٥	٠	%١٠٠
٤	التصويب من الارتكاز من فوق الرأس	٣	٢	%٦٠
٥	التصويب من القفز عالياً	٤	١	%٨٠
٦	التصويب من القفز أماماً	٢	٣	%٤٠
٧	التصويب من الركض	١	٤	%٢٠
٨	التصويب من السقوط للأمام	١	٤	%٢٠
٩	التصويب من السقوط للجانب	٠	٥	%٠

١٠	التصويب من السقوط من ناحية ذراع الرمي	١	٤	%٢٠
١١	التصويب من السقوط من عكس ذراع الرمي	٠	٥	%٠
١٢	التصويب من الطيران	٢	٣	%٤٠
١٣	التصويب من الزاوية	٤	١	%٨٠
١٤	التصويب القوسي (اللوب) من القفز أماماً	١	٤	%٢٠
١٥	التصويب القوسي (اللوب) السقوط الأمامي أو الجانبي	٠	٥	%٠

٢-٧-١ اختبارات أشكال التصويب المستخدمة في البحث:

أولاً: التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس على مربعات:

(كمال ومحمد، ١٩٨٠، ص ١٧٦)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب.

الأدوات: ملعب كرة اليد، مربعات دقة تصويب (٥٠سم X ٥٠سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف، كرات اليد للشباب عدد (٦).

مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط (٧) أمتار والتصويب على مربعات دقة التصويب من مستوى الرأس وعلى أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب.

التسجيل:

يسجل للاعب عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب.

ثانياً: التصويب من القفز عالياً على مربعات:

(كمال ومحمد، ١٩٨٠، ص ١٧٦)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب.

الأدوات: ملعب كرة يد، مربعات دقة تصويب (٥٠سم X ٥٠سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف، كرات اليد للشباب عدد (٦).

مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب بالأداء من خطوتي أو ثلاث خطوات ثم القفز من على خط (٩م) والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً وعلى ان ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب.

التسجيل:

يسجل للاعب عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب.

ثالثاً: التصويب من الزاوية على مربعات:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب.

الأدوات: ملعب كرة اليد، مربعات دقة تصويب (٥٠سم X٥٠سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف، كرات اليد للشباب عدد (٦).

مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين آو ثلاث خطوات من على خط الدائرة وعلى مسافة (٢,٥م) عن الخط الخلفي للهدف، وعلى ان ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب، ويجب أن يقوم اللاعب بالأداء من جهة ذراع الرمي الخاصة به.

التسجيل:

يسجل للاعب عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب.

٢-٨ التجارب الاستطلاعية:

٢-٨-١ التجربة الاستطلاعية للاختبارات أشكال التصويب:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة، وقام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات الأشكال التصويب على (٤) لاعبين من مجتمع البحث في يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٢/٧/١٧) الساعة (٥:٠٠ مساءً)، والغرض منها:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تهيئة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة.
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

٢-٨-٢ التجربة الاستطلاعية للمنهج التدريبي:

وقام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد، وحدة تدريبية استطلاعية على (٤) لاعب من مجتمع البحث في يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٧/١٩) الساعة (٥:٠٠ مساءً)، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسة فان التجربة الاستطلاعية ويكون الغرض منها:

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من الأزمنة التي سيضعها الباحثان عند تنفيذ التمارين في الوحدات التدريبية.
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء.
- تهيئة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل.
- التأكد من سهولة تطبيق منهج الادراك الحس – حركي ومدى ملاءمتها لمستوى العينة.

٢-٩ إجراءات البحث الميدانية:

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبلية، والمنهج التدريبي، ومن ثم الاختبارات البعدية:

٢-٩-١ الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد التجربة القبلية بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، إذ تم إجراء الاختبار القبلي لأشكال التصويب على عينة البحث في يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٢/٧/٢١) الساعة (٥:٠٠ مساءً)، وقبل البدء بإجراء الاختبار القبلي قام الباحثان وبالتعاون مع فريق العمل المساعد كيفية أداء اختبارات أشكال التصويب، من أجل أن تكون الصورة واضحة لكل نوع من الأنواع أمام عينة البحث.

٢-٩-٢ المنهج التدريبي:

قام الباحثان بأعداد مجموعة من التمارين وبمساعدة المشرف المختص في مجال (التعلم الحركي وكرة اليد) تضمنت المزج بين التمارين المهارية والعقلية باستخدام تمارين الادراك الحس – حركي والذي يهدف الى تطوير أشكال التصويب المبحوثة ومراعاة الفترة التدريبية وهي مرحلة الإعداد الخاص، والمدة الزمنية للمنهج من حيث عدد الوحدات التدريبية (١٨) وحدة، وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأُسبوع الواحد وهي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس، الجمعة)، وتحتوي على تمرينات خاصة بالإدراك الحس – حركي لأشكال التصويب المبحوثة ضمن مفردات الوحدة التدريبية وكان زمن هذه التمرينات المقترحة بـ(٢٤) دقيقة فعلية من زمن الوحدة الكلي وتم تطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكما هو موضح في الملحق (٢)، وبدأ بتنفيذ التجربة الرئيسة يوم (الجمعة) المصادف (٢٠٢٢/٧/٢٢)، وانتهى يوم (الأحد) المصادف (٢٠٢٢/٨/٢١). وزمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة.

لم يكن هناك اختلاف بين مجموعتي البحث في القسم التحضيري والختامي، سوى في القسم الرئيس الخاص بتمرينات الادراك الحس – حركي على مهارة التصويب، أما زمن التمارين المهارية فهو نفسه.

ونفذت مجموعتي البحث وحدات المناهج التدريبية على النحو الآتي:

٢-٩-٢-١ المجموعة التجريبية:

نفذت هذه المجموعة تمرينات الادراك الحس – حركي في الوحدات التدريبية، وبواقع (١٨) وحدات تدريبية.

٢-٩-٢-٢ المجموعة الضابطة:

نفذت هذه المجموعة الطريقة المتبعة من قبل المدرب وبواقع (١٨) وحدات تدريبية، ينفذ المدرب وحداته للمنهج التدريبي بدون تمرينات الادراك الحس – حركي.

٢-٩-٣ الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم (الثلاثاء) المصادف (٢٠٢٢/٨/٢٣)، بعد الانتهاء من تنفيذ المناهج التدريبية وذلك لتحديد مستوى أشكال التصويب التي وصل إليه عينة البحث وبنفس الأسلوب والمكان الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية:

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية spssلمعالجة النتائج، ومنها:

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، الأهمية النسبية، اختبار (t).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الفروق في قيم أشكال التصويب بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥) يبين نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية للمتغيرات المبحوثة

المعاليم الاحصائية / المجاميع		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الاحتمالية*	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
المجموعة التجريبية	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	٣,١٠٠	٠,٧٣٨	٧,٢٠٠	٠,٦٣٢	١٤,٨١	٠,٠٠٠	معنوية
	التصويب من القفز عالياً	٢,٢٠٠	٠,٧٨٩	٦,٥٠٠	٠,٨٥٠	١٦,٥٢	٠,٠٠٠	
	التصويب من الزاوية	١,٩٠٠	٠,٥٦٨	٦,٠٠٠	٠,٦٦٧	١٧,٥٧	٠,٠٠٠	

المجموعة الضابطة	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	٣,٥٠٠	٠,٧٠٧	٦,٤٠٠	٠,٦٩٩	٢٩,٠٠	٠,٠٠٠	معنوية
	التصويب من القفز عالياً	٢,٦٠٠	٠,٥١٦	٥,٥٠٠	٠,٨٥٠	٧,٦٦	٠,٠٠٠	
	التصويب من الزاوية	١,٨٠٠	٠,٦٣٢	٥,٥٠٠	٠,٨٥٠	١٤,٢١	٠,٠٠٠	

* إنّ القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≤ من (٠,٠٥).

يتبين من الجدول (٥) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي في أشكال التصويب (التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس، التصويب من القفز عالياً، التصويب من الزاوية)، إذ بلغت قيم (t) المحسوبة لمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس على التوالي (١٤,٨١، ٢٩,٠٠)، وإن القيمة الاحتمالية جميعها تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥). أما قيم (t) المحسوبة لمهارة التصويب من القفز عالياً على التوالي (١٦,٥٢، ٧,٦٦)، وإن القيمة الاحتمالية جميعها تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥). أما قيم (t) المحسوبة لمهارة التصويب من الزاوية على التوالي فهي (١٧,٥٧، ١٤,٢١)، وإن القيمة الاحتمالية جميعها تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ووفقاً لما تقدّم في الجدول (٥) فإن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في تطوير مهارات (التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس، التصويب من القفز عالياً، التصويب من الزاوية)، ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى إخضاع عينة البحث لمنهج تمرينات الادراك الحس – حركي ومنهج المتبع (منهج المدرب).

ويعزو الباحثان سبب معنوية المجموعة التجريبية والتطور الحاصل في مهارات (التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس، التصويب من القفز عالياً، التصويب من الزاوية) إلى مساهمة تمرينات الإدراك الحس – حركي والتي أدت إلى زيادة ميل المتعلمين نحو المهارات ودفعهم إلى زيادة بذل الجهد مما أدى إلى سرعة إدراك واكتساب تعلم وتحسن متطلبات الأداء الحركي لدى اللاعبين، إذ إن "إحساس الفرد بقدرته على أداء المهارات الحركية تعطيه القدرة والثقة بالأداء الحركي وتحت ظروف صعبة فالإحساس بالحركة يؤدي دوراً مهماً في عملية التوافق وهي إما أن تكون إحساس بالإجهاد العضلي أو الإحساس بالمقاومة في حالة الشد العضلي ... ناهيك عن الإحساس باللمس والألم والضغط والقوة".

(وجيه، ١٩٨٥، ص ٦٠)

و"يتحدد أداء اللاعبين ودافعيتهم للتنافس وفق إدراكهم بقدراتهم على الأداء آخذين بنظر الاعتبار التكوين الجسمي والعقلي" .

(محمود، ١٩٩٥، ص ٦٠)

فضلاً عن أن التدريب المستمر والمتواصل أدى إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري وهذا أدى بدوره إلى تنمية عملية الأدراك لهذه المهارات إذ "كلما زادت فترة التدريب بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة"

(ايمان، ١٩٩٨، ص ٣٤)

ويرى الباحثان أن استخدام التمرينات الادراك الحس – حركي أثرت على تطوير اللاعبين ويتفق ذلك مع ما وصل اليه (فتاح) على أن تمارين الادراك الحس – حركي لها تأثير إيجابي في أداء المهارات

(نەبەز،٢٠٠٦، ص٩٧)

ويشير (وجيه) الى أن "اللاعب عالي المستوى من جانب الإدراك الحس – حركي يكون أكثر كفاءة من غيره في عملية التذكر الحركي والذي يميز الأداء بالدقة والانسيابية"

(وجيه، ١٩٨٥، ص ٦٠)

كما إن "إن الحالة البدنية والمهارية فقط لا تعبر عن مستوى اللاعب بصفة عامة لكن ما يحتاجه هو درجة نضجه العقلي وإدراكه الدقيق لقدراته وإمكانياته".

(مصطفى، ١٩٩٧، ص ٣٠٠)

وهذا ما أكده (فرات) إذ "يمثل الإدراك الحس – حركي أحد القدرات العقلية المهمة التي تسهم في استيعاب الفرد واكتسابه العادات والقدرات الحركية من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية".

(فرات، ٢٠٠٨، ص ١١٢)

إذ إن استخدام البرامج التدريبية التي تحتوي على تدريبات عقلية ومنها الادراك الحس – حركي لها فاعلية واضحة على أداء اللاعبين للمهارات، إذ تزودن بمعلومات كافية عن كيفية أداء المهارات بدقة فضلاً عن تطور قدرة اللاعبين في "أداء المهارة بمستوى عال وزيادة التوافق العصبي العضلي وضبط السيطرة على الحركات والانتباه والتركيز والإدراك الحس – حركي وسرعة الاستجابة الدقيقة للمثيرات لتوجيه الكرة إلى الهدف المحدد أو التحرك إلى المكان المناسب."

(حسين،٢٠٠٦، ص١٦٨)

ويرى (عبد الستار) "أن اللاعب الذي يدرك ما يؤديه إدراكاً كاملاً أقدر من زملائه على أدائها بالطريقة الصحيحة"

(عبد الستار، ٢٠٠٠، ص ١٠٠)

وقد ارتأى الباحثان الاعتماد على بعض التمرينات من دون رؤية المثير أو جزء منه أي عصب العينين في أثناء أداء التمرينات قد ساهم ذلك في تطوير قدرة اللاعبين على الإحساس وقدرته على توقع المثيرات، لذا فان عزل دور حاسة البصر والاعتماد على احساس العضلات والأوتار والمفاصل يؤدي الى زيادة فاعلية المعلومات الواردة من حاسة الشعور العضلي الى الدماغ بعد الأداء الحركي وفي أثنائه وهذا ما يؤكده (أبو العلا ومحمد) على أن "التطور الأداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العصبي الذي يصدر أوامره الى العضلات بالانقباض وحصوله على المعلومات المختلفة زاد دور هذه الأعضاء وخصوصاً عند أداء الحركات المختلفة عندما يصاحب ذلك غلق العينين"

(أبو العلا ومحمد، ١٩٩٧، ص ١٧٥)

وفي هذا الصدد يذكر (محمد) أن هناك علاقة وطيدة بين تمرينات الإدراك الحس – حركي وسرعة تعلم وإدراك المهارات الحركية بصورة صحيحة وأن إدراك اللاعب للمهارة الحركية يساعد على الاحساس بالمكان الذي تؤدى فيه والمدى المطلوب لانقباض عضلات الجسم والاتجاه والوعي بالفراغ والتحكم في حركات الجسم فتأتي الحركة أكثر كفاءة وسلامة.

(محمد، ٢٠٠١، ص ٢٥٨)

وفي المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة المتبعة (منهج المدرب) تبين وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، ويرجع الباحثان سبب ذلك إلى أن المنهج الذي استخدمه المدرب تضمن على الانتظام والتدرج في التمارين المهارية استناداً الى تكرار الأداء مقروناً بالتغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء في حالة حدوثها من قبل المدرب "أن من الظاهر الطبيعية لعملية التعلم والتدريب هو أنه يجب أن يكون هناك تطوير في الأداء مادام المدرب يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتدريب على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته"

(Magill, 2004, p 273)

، ويرى (قاسم) من خلال التدريب بالإمكان تطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعبين

(قاسم، ١٩٩٠، ص ٩٤)

ويشير (منار) نقلاً عن (مايسة، ٢٠٠٦) إلى أهمية الطريقة المتبعة والتي لا يمكن إغفالها حيث أنها ساهمت بطريقة إيجابية في التطور

(منار، ٢٠١٠، ص ١٠٤)

ويرى الباحثان أن التدريب والتكرار وبشكل مترابط سوف يكون خزنها أسهل ووصولها الى الذاكرة الطويلة المدى أسرع ويكون من الصعب نسيانها أذ أن التدريب يرتبط بعملية الذكر ويعتمد عليه اللاعب فيما يتم

تذكره في الوقت المناسب مما يتطور الأداء المهاري إذ "تزداد دقة الذاركة الحركية في تحديد البرنامج الحركي للمهارة ويعطيه حدوداً خاصة في التنفيذ مما يؤثر على دقة الأداء

(يعرب، ٢٠١٠، ص ٦).

٣-٢ عرض نتائج اختبار (t) بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية لأشكال التصويب وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٦) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

المعالم الاحصائية / المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		سَ الفرق	قيمة (t) المحسوبة	الاحتمالية*	مستوى الدلالة
	سَ	+ع	سَ	+ع				
التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	٧,٢٠٠	٠,٦٣٢	٦,٤٠٠	٠,٦٩٩	٠,٨٠٠	٢,٦٨	٠,٠١٥	معنوي
التصويب من القفز عالياً	٦,٥٠٠	٠,٨٥٠	٥,٥٠٠	٠,٨٥٠	١,٠٠٠	٢,٦٣	٠,٠١٧	معنوي
التصوب من الزاوية	٦,٠٠٠	٠,٦٦٧	٥,٥٠٠	٠,٨٥٠	٠,٥٠٠	١,٤٦	٠,١٦٠	غير معنوي

* إنّ القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≤ من (٠,٠٥).

ووفقاً لما تقدّم في الجدول (٦) فقد حصل وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة لتلك المهارة (٢,٦٨) وقيمة الاحتمالية البالغة (٠,٠١٥) وهي أصغر من قيمة (٠,٠٥). أما لمهارة التصويب من القفز عالياً فقد حصل وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة لتلك المهارة (٢,٦٣) وقيمة الاحتمالية البالغة (٠,٠١٧) وهي أصغر من قيمة (٠,٠٥). أما لمهارة التصوب من الزاوية فقد حصل وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة لتلك المهارة (١,٤٦) وقيمة الاحتمالية البالغة (٠,١٦٠) وهي أكبر من قيمة (٠,٠٥).

وهذا يدل على أن التطور في المجموعة التجريبية كانت أكبر من المجموعة الضابطة فيما يخص مهارة (التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس، التصويب من القفز عالياً)، مما يؤكد على أن التمرينات الادراك الحس – حركي التي استخدمه الباحث لتطوير المهارتين كانت ذات أثر فعال وإيجابي في تطوير المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في المهارتين إلى مساهمة تمرينات الادراك الحس – حركي "وعلى هذا الأساس فهي تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة وحجومها، ووزنها، وشكل سطحها، ولهذا فمن الضروري أن تشمل المنهج التدريبي بعض التمرينات الخاصة بالعمليات العقلية، ومنها الإدراك الحس – حركي فضلاً عن ذلك فان الإدراك الحس – حركي يحدد العلاقات الزمنية والمكانية في العمل الحركي"

(نزار وكامل، ٢٠٠٠، ص ١٦٥-١٦٦)

إذ أن الإدراك الحس – حركي يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة والملعب

(عبدالستار، ٢٠٠٠، ص ٣٧)

ويشير (أبوالعلا) أن التدريب الرياضي يؤدي الى تحسن في وظائف المستقبلات الحس – حركية، ويظهر ذلك في إنخفاض الحد الأدنى لبداية حساسية أعضاء الإحساس الحركي وخاصة تلك الأعضاء الحس – حركية الموجودة في العضلات والمفاصل العاملة في النشاط الرياضي التخصصي، مما يسهم بدوره في تطوير الأداء المهاري .

(أبو العلا، ٢٠١٢، ص ٢٠٨)

وفي هذا الصدد يذكر (سعيد وحسن) أن التغذية الراجعة المرتدة الداخلية الناجمة عن الإدراك الحس – حركي تلعب دوراً حيوياً في التقدم بمستوى الأداء المهاري وتثبيته واكتساب التوافق الجيد.

(سعيد وحسن، ٢٠٠١، ص ٦٩)

ويشير (حازم) "أن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية ترتبط بها عدد من المدركات في أداء المهارات الحركية الخاصة فان أهم المدركات هي إدراك المسافة والزمن وإدراك الاحساس بالكرة إذ يتأسس عليها دقة التحكم بالكرة.

(حازم، ٢٠٠٦، ص ٣٩)

ويرى الباحثان أن تمرينات الإدراك الحس – حركي التي شملت الإحساس بالكرة والاتجاه والتوقيت الصحيح للتعامل مع المسافة، والكرة، وكذلك الإحساس بكل ما يحيط باللاعب، كانت له الأثر الواضح في تطوير مستوى اللاعبين أثناء أداء مهارتي التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس والتصويب من القفز عالياً، وكذلك فان التمرينات عملت على زيادة قدرات وإمكانيات اللاعبين في النواحي العصبية والعقلية مما يؤهله الى أن تؤدي مهارتي بأفضل وأدق صورة ممكنة وهذا سيساهم في دعم أداء اللاعب ومن ثم الفريق وتحقيق أفضل النتائج ويتفق هذا مع ما توصل اليه (هيثم) الى أن تمرينات الإدراك الحس – حركي طورت الأداء المهاري للاعبين الشباب

(هيثم، ٢٠١١، ص ١٣١)

ويشير (عامر) فقد يتطور الإدراك لدى اللاعب من خلال التكرار والممارسة والخبرة الشخصية وكفاية الفرد وقدرته، فكلما مارس اللاعب الحركة أو المهارة، تطورت لديه صفه الإدراك بالنسبة لهذه المهارة"

(عامر، ٢٠٠٢، ص ٢١)

فكلما ارتفع مستوى الإدراك الحس – حركي ارتفع تبعاً لذلك مستوى الأداء المهاري، إذ "يرتبط تطور الأداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العصبي والعضلي الذي يصدر أوامره الى العضلات بالانقباض وحصوله على المعلومات المختلفة نتيجة للانقباض، من خلال أعضاء الحس المختلفة ويزداد دور هذه الأعضاء وضوحاً بصفة خاصة عند أداء الحركات المختلفة عندما يصاحب ذلك غلق العين" .

(أبو العلا ومحمد، ١٩٩٧، ص ١٧٥)

ويشير (أبو العلا) الى أن نجاح الأداء الحركي يتوقف على سلامة المعلومات الحسية بشكل عام والحس حركية بشكل خاص تلك المعلومات التي تخبر الجهاز العصبي بحالة الجسم وأعضائه المختلفة ومن ثم اتخاذ القرار السليم وإصدار أوامر حركية دقيقة تتعلق بالتنفيذ الناجح للأداء الحركي المطلوب.

(أبو العلا، ٢٠١٢، ص٢٠٧)

وبذلك فان هذا الأداء يعمل على تطور دقة مهارات نظراً لما لهذه القدرات من دور كبير وفعال في سرعة ودقة الأداء المهاري إذ أن "الأفراد الذين يستطيعون إدراك مراحل الحركات يكونون قادرين على تنمية انسجام في الحركة والتي تمكنهم من الوصول للأداء الجيد للمهارة بسرعة ودقة وبنفس الوقت يكونون قادرين أكثر من غيرهم من قدراتهم الحسية – الحركية ضعيفة."

(أسامة، ٢٠٠٦، ص ١٩)

ويرى الباحثان أنّ الإشارات الحسية تخرج من الجهاز العصبي المركزي إلى الجهاز المحيطي، ومن ثم إلى العضلات المطلوب عملها، ويؤكد ذلك (محمد) إلى "أن التصور الداخلي والتصور الحس – الحركي على درجة عالية من التفاعلية."

(محمد، ٢٠٠١، ص ٢١٧)،

ويرى (أسامة) الى أن عملية الإدراك عملية عقلية تجري في الدماغ، وهي عملية مفسرة وفسلجية حركية تترك أثراً في التعلم لدى المتعلم إذا كان أداؤه ضمن المسار الحركي الصحيح.

(أسامة، ٢٠٠٦، ص ٢٠-٢١)

إذ يشير (يوسف ونايفة) نقلاً عن (شمت) إلى أن "من المهم أن نلاحظ إن العين هي التي تنظر فقط، في حين الدماغ هو الذي يرى، وما يراه الدماغ يمكن أن يحدد كم من التراكيب المعرفية أي إننا في الحقيقة ندرك ما يقدره الدماغ أنه موجود أمام أعيننا".

(يوسف ونايفة، ٢٠٠٠، ص ١٣٠)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- أن تمرينات الإدراك الحس – حركي، والطريقة المتبعة ذو تأثير إيجابي في تطوير بعض أشكال التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد.

٢- تفوق المجموعة التجريبية (تمرينات الإدراك الحس – حركي) على المجموعة الضابطة في تطوير التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس والتصويب من القفز عالياً للاعبين الشباب بكرة اليد.

٣- إن مصاحبة تمرينات الإدراك الحس – حركي مع التمرين المهاري أدت إلى تسريع عملية التطوير لبعض أشكال التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد.

٤-٢ التوصيات:

١- التأكيد على ضرورة استخدام تمرينات الإدراك الحس – حركي، والطريقة المتبعة مع الشباب لتأثيره الإيجابي في تطوير بعض أشكال التصويب للاعبين الشباب بكرة اليد.

٢- التأكيد على ضرورة استخدام تمرينات الإدراك الحس – حركي في تطوير التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس والتصويب من القفز عالياً للاعبين الشباب بكرة اليد.

٣- التأكيد على ضرورة ادخال تمرينات الإدراك الحس – حركي مع التمرين المهاري ضمن الوحدات التدريبية لتطوير الشباب وذلك في سبيل سرعة التطور واستثمار الوقت.

٤- إجراء بحوث مشابهة باستخدام تمرينات الإدراك الحس – حركي في تطوير المهارات الأُخرى بكرة اليد، وكذلك على فئات عمرية مختلفة وعلى اللاعبات لمعرفة تأثيره عليهم، وفي الفعاليات الرياضية الأُخرى.

المصادر:

– أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.

– أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي المعاصر "الاسس الفسيولوجي" الخطط التدريبية – تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء التدريب، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٢.

– أسامة عبد المنعم جواد؛ الادراك الحس – حركي وعلاقته بمستوى أداء حركات الهبوط على أجهزة (العقلة، المتوازي، الحلق) في الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، المجلد (٥)، العدد (١)، ٢٠٠٦.

– أسامة عبد المنعم؛ التحليل البايوكينماتيكي لتأثير بعض تمارين الإدراك الحس – حركي في تعلم مهارة الكيرفو على جهاز المتوازي للناشئين، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.

– ايمان حمد شهاب؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس – حركي عند الاطفال بعمر ٤ – ٥ سنوات، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨.

– بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد أمين المفتي وآخرون، ط١، القاهرة، دار ماكروهيل، ١٩٨٣.

– حازم موسى عبد حسون؛ تصميم وتقنين اختبارات لقياس مستوى الإدراك الحس – حركي في لعبة كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الخامس، ٢٠٠٦.

– حسين سبهان الكعبي؛ منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.

– سعيد خليل الشاهد وحسن أنيس؛ التعلم الحركي النظرية والتطبيق، القاهرة، مكتبة الطلبة بشبرا، ٢٠٠١.

– عامر جبار كاظم السعدي؛ تصميم وتحسين اختبارات الإدراك الحس – حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، المجلد (١١)، العدد (١)، ٢٠٠٢.

– عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.

– فرات جبار سعدالله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط١، بغداد، ب.م، ٢٠٠٨.

– قاسم حسن حسين؛ علم النفس الرياضي – مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠.
- محمد عبد العزيز سلامة؛ مقدمة سايكلوجية التعلم الحركي، الاسكندرية، دار دهب للنشر، ٢٠٠١.
- محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- مصطفى زيدان؛ موسوعة تدريب كرة السلة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٩٧.
- منار خيرت على أحمد؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، أطروحة دكتوراه، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٠.
- نزار الطالب وكامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٠.
- نەبەز عبد الله فتاح؛ أثر تمرينات المقترحة للإدراك الحس - حركي في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمبتدئين، رسالة ماجستير، جامعة كويه، كلية التربية، ٢٠٠٦.
- هيثم محمد كاظم الجبوري؛ تأثير تمرينات للإدراك الحس - حركي والاسترخاء العقلي في الأداء المهاري والخططي الفردي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضي، ٢٠١١.
- وجيه محجوب؛ علم الحركة، ج١، جامعة الموصل، مديرية مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥.
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط٢، بغداد، الكلمة الطيبة، ٢٠١٠.
- يوسف قطامي ونايفة قطامي؛ سيكولوجية التعلم الصفي، ط١، عمان، دار الشروق، ٢٠٠٠.
- Magill, A; Motor Learning and Control, baton. Mc, 2004.

جامعة السليمانية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قسم التربية الرياضية
الدراسات العليا/ الماجستير

الملحق (١)

م/ استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أشكال التصويب

الأُستاذ الدكتور المحترم .....

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث دراسة بعنوان "أثر تمرينات الإدراك الحس – حركي في تطوير بعض أشكال التصويب والتصرف الحركي للاعبين الشباب بكرة اليد" على عينة من شباب نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد، ولكونكم من المتخصصين ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والدراية في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب وكرة اليد، نرجو من سيادتكم تحديد أشكال التصويب في الاستمارة المرفقة وإبداء ما ترونه مناسباً من ملاحظات ومقترحات تسهم في إعدادها بشكلٍ علمي ورصين، حُددت أشكال التصويب بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال.

فأرجوا من سيادتكم التفضل بوضع علامة (√) في كل فقرة من الفقرات.

الاسم الثلاثي:
اللقب العلمي:
تأريخ اللقب العلمي:
التخصص:
مكان العمل:
التوقيع:

الباحثان

أشكال التصويب

م	أشكال التصويب	أوافق	لا أوافق	الأهمية النسبية
١	التصويب من الثبات			
٢	التصويب من مستوى الحوض والركبة			

٣	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس			
٤	التصويب من الارتكاز من فوق الرأس			
٥	التصويب من القفز عالياً			
٦	التصويب من القفز أماماً			
٧	التصويب من الركض			
٨	التصويب من السقوط للأمام			
٩	التصويب من السقوط للجانب			
١٠	التصويب من السقوط من ناحية ذراع الرمي			
١١	التصويب من السقوط من عكس ذراع الرمي			
١٢	التصويب من الطيران			
١٣	التصويب من الزاوية			
١٤	التصويب القوسي (اللوب) من القفز أماماً			
١٥	التصويب القوسي (اللوب) السقوط الأمامي أو الجانبي			

أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض أشكال التصويب عليهم واختصاصهم ومكان عملهم

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. سامر يوسف متعب	التعلم حركي – كرة اليد	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.م.د. آوات أحمد فقي	التعلم الحركي – كرة اليد	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٣	أ.م.د. محمد إبراهيم كنعان	علم التدريب – كرة اليد	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ. م.د. هانا جلال محمد	فسلجه – كرة اليد	جامعة كويه/ فكلتي التربية الرياضية
٥	م.د. فريدون محمود أمين	التعلم الحركي – كرة اليد	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (٢)

الأنموذج للوحدة التدريبية الخاصة بتمرينات الادراك الحس – حركي

النشاط	الزمن	التمرينات

الجزء التطبيقي الخاص بأشكال التصويب	٨ د ٨ د ٨ د	التمرين الأول: التصويب من مسافة (٩م) على هدف كرة اليد مقسم الى أربعة مربعات واللاعب تفحص المكان دون غلق عينيه ثم يقوم بغلق عينيه لمدة (٦ثا) وتبدأ بالتصويب من الارتكاز من مستوى الرأس ولكل أقسام الأربعة تصويب (٨) كرات. التمرين الثاني: التصويب من مسافة (٩م) على هدف كرة اليد مقسم الى أربعة مربعات واللاعب تفحص المكان دون غلق عينيه ثم يقوم بغلق عينيه لمدة (٦ثا) وتبدأ بالتصويب من القفز عالياً ولكل أقسام الأربعة تصويب (٨) كرات. التمرين الثالث: التصويب من مسافة (٩م) على هدف كرة اليد مقسم الى أربعة مربعات واللاعب تفحص المكان دون غلق عينيه ثم يقوم بغلق عينيه لمدة (٦ثا) وتبدأ بالتصويب من الزاوية ولكل أقسام الأربعة تصويب (٨) كرات.

ملاحظة:

١- اعتمد الباحثان عند أداء التمرينات على مبدأ الزمن.

٢- الانتقال من التمرين الى آخر (٢ دقيقة).