

أثر تمارين الإدراك الحس- حركي في تطوير دقة التصويب من السقوط والتصريف الحركي
للاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد

م.د حاسم عبد الجبار صالح م.د علاء فليح جواد م.د ثائرة عبد الجبار صالح
جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية المعهد التقني/ كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

إن عملية الإدراك الحس-حركي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب والتي تحدد نوع وسرعة ودقة التصويب والأداء المهاري والتصريف الحركي لدى لاعبي كرة اليد وخاصة لاعب الارتكاز، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكاف لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصريف الجيد في مواقف اللعب المختلفة.

وهدف البحث الى:

- التعرف على تأثير تمارين الإدراك الحس- حركي في تطوير دقة التصويب والتصريف الحركي للاعبين الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على افضلية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاعبين الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الدائرة (الارتكاز) فئة الناشئين بكرة اليد في مراكز الشباب لمحافظة كربلاء باعمار (15-16) سنة والبالغ عددهم (16) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث من (12) لاعباً بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

وقد استنتج الباحثون ما يأتي:

- ان لتمرين الادراك الحس - حركي دور كبير في تطوير دقة التصويب والتصريف الحركي لدى لاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد .
- ان المناهج المستخدمة من قبل بعض المدربين لا تطور التصريف الحركي لدى لاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد.

Abstract

The effects of Kinesthetic sense perception exercises' on the development of Shooting from Falling position Accuracy and Disposition of locomotors for the Circle junior players in Handball

Dr. Alaa Fleih Dr. Tha'ara-Abdul-Jabbar Dr. Hassim-Abdul-Jabbar

The process of kinesthetic sense perception, constitute one of the important factors that focuses on the training process, which identifies the type, speed, shooting accuracy, performance skills, and disposition of locomotors for the players in handball, especially the center player, which must have a sense to explain perceptions to a combination of harmonic motor acts that lead to good behavior in different positions.

The current research aims to: 1) Identify the effects of kinesthetic sense perception exercises' on the development of shooting accuracy and disposition of locomotors for the circle junior players in handball. 2) Identify the differences in the post-test for the control and experimental groups of the circle junior players in handball.

The researcher used the experimental design of the two equals groups (experimental and control group). The research population involved (16) junior players aged (15-16) in youth centers in Karbala. Twelve players have been chosen randomly as a main subjects for this research, (6) players of them represent the experimental group and other (6) players represent the control group.

However the research results showed a positive effect of the kinesthetic sense perception exercises' on the development of shooting accuracy and disposition of locomotors for the circle junior players in handball. Furthermore, the curriculum used by some coaches do not improve the disposition of locomotors for the circle junior players in handball.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته

شهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية وقد ظهر هذا التطور كنتيجة فعلية لكثير من التغيرات التي طرأت على غالبية الألعاب، ومن ضمنها لعبة كرة اليد التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات، سواء في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والعقلية والتي انعكست بالتالي على تحقيق إنجازات رياضية كبيرة في جميع المستويات.

مما لا شك فيه أن للإحساسات دوراً مهماً وكبيراً في النشاط الرياضي فامتلاك اللاعب قدرة عالية من الإحساس، يساهم في رفع مستوى الأداء.

إذ إن ما يميز لعبة كرة اليد إنها تعتمد على القدرات العقلية والقدرات البدنية وأيضاً الإدراك الحس-حركية، مما يتوجب على اللاعب أن يشعر ويفكر ويدرك ويوفق بين جهازيه العصبي والعضلي بشكل كبير وخاصة لاعب الدائرة (الارتكاز) وتنفيذها من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة من خلالها.

إن عملية الإدراك الحس-حركي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب والتي تحدد نوع وسرعة ودقة التصويب والأداء المهاري والتصرف الحركي لدى لاعبي كرة اليد وخاصة لاعب الارتكاز ، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكاف لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة.

وتظهر أهمية الإدراك الحس-حركي في لعبة كرة اليد وخاصة عند لاعب الارتكاز من خلال أحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه وبمكانه من الهدف واللاعبين المنافسين وخط سير الكرة ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي وتأثير كل هذا على دقة التصويب، إذ تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تضمنها من إحساس الجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن فضلاً عن إن اللاعب يجب أن يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة من حيث متى يسرع ومتى يبطئ ومتى يتم تغييره لمركزه أثناء اللعب، وكيف يتمكن من أخذ المكان المناسب واستلام ولعب الكرة نحو الهدف في الوقت المناسب، هذا حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب أثناء اللعب.

ومن هنا تجلت أهمية البحث بتحسين الإدراك الحس-حركي من خلال إعطاء تمارين أعدت لهذا الغرض ومعرفة مدى تأثيرها على دقة التصويب والتصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث

من خلال مشاهدة ومتابعة الباحثون للاعبى الدائرة بكرة اليد وخاصة فئة الناشئين كونهم من المهتمين او شاغلي هذا المركز في الدوري الممتاز سابقا لاحظوا ان هناك ضعف واضح في دقة التصويب أثناء اداء الاستلام والتحرك لاماكن مختلفة والدوران ومن ثم التصويب نحو المرمى بالإضافة الى ضعف التصرف الحركي، خاصة وان لاعب الدائرة (الارتكاز) ينفرد بمعوقات يختلف بها عن باقي المراكز الاخرى منها قربه من المدافعين والاحتكاك المستمر معهم وكذلك قربه من خط المرمى والذي يمنع لمسه بالإضافة الى عدم رؤيته للمرمى وحارسه الا لحظة التصويب لذلك يجب ان يكون لديه إدراك حس-حركي مبرمج مسبق لتساعده على استلام الكرة والتصويب نحو الهدف والتصرف السليم تجاه كل هذه المعوقات، إلا إننا نلاحظ قلة تركيز العديد من المدربين على هذه الناحية، وقلة إدخالها ضمن المناهج التدريبية لإعداد اللاعبين، وهذا ما أكده بعض مدربي كرة اليد، ومن هذا المنطلق رغب الباحثون في بحث هذه المشكلة وتسلط الضوء عليها بشكل مباشر وتحديد إبعادها وذلك من خلال التعرف على اثر تمارينات الإدراك الحس-حركي في تطوير دقة التصويب من السقوط والتصرف الحركي لدى لاعب الدائرة الناشئين بكرة اليد.

1-3 أهداف البحث

- إعداد تمارينات الإدراك الحس- حركي للاعبى الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على تأثير تمارينات الإدراك الحس- حركي في تطوير دقة التصويب والتصرف الحركي للاعبى الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على افضلية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاعبى الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

1-4فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لدى لاعب الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية لدى لاعب الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

1-5مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- مجموعة من لاعبي الدائرة (الارتكاز) فئة الناشئين بكرة اليد في مراكز الشباب لمحافظة كربلاء.

1-5-2 المجال الزمني:- من 2013/9/15 الى 2013/12/1 .

1-5-3المجال المكاني :- قاعة الشهيد المغلقة للألعاب الرياضية وملاعب مركز شباب الوحدة في كربلاء.

2-الدراسات النظرية والسابقة

1-2الدراسات النظرية

1-1-2 الإدراك الحس - حركي :

يعد الإدراك الحس - حركي ذا أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة وذلك لأهميته في جميع حركات التوافق، ويمر الإدراك الحس - حركي بأطوار مختلفة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الاجمالية، بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له، والعلاقات القائمة بين اجزائه المختلفة أما الطور الثالث والآخر فيكون بإعادة تأليف الاجزاء بصورة موحدة والعودة الى النظرة الكلية مرة ثانية⁽¹⁾، فالنظرة الاجمالية تسبق النظرة التفصيلية التحليلية، كذلك لا يمكن أن يدرك دقائق الامور وتفصيلاتها قبل أن يدرك الشيء بأكمله.

ويمكن تعريف الإدراك الحس - حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الاشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ، ويبنى الإدراك الحس - حركي على اساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في اعطاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه الى اجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة"⁽²⁾. ويعرف (جيف 1995م) الإدراك الحسي الحركي بأنه " قدرة الفرد على استقبال المعلومات الحسية وتفسيرها والاستجابة لها بنجاح، وهو وسيلة لمعرفة او تفسير للمعلومات واخراج الاستجابة الحركية"⁽³⁾.

يتضح مما سبق ان الإدراك الحس-حركي عبارة عن ادراك الاحساس الذي يعطينا معلومات عن اوضاع اجزاء الجسم وقوة انقباض عضلاتها واتجاهها في اثناء الحركات الارادية وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والاورتار وهو يشبه أي حس داخلي آخر يمكن اثارته وتنبهه ويمكن أن يكون التنبيه ناتجاً عن ضغط أو شد⁽⁴⁾.

¹- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص 16.

²- محمد حسن علاوي وسعد جلال: علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف، ب. س، ص 402.

³ - Jeff Walkley: Motor Skills & Perceptual Motor Programs: (USA , the ACHPER Healthy Lifestyle Journal, 1995) , P18

⁴- سهام حمد النعيمات: العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزة جيمار السيدات، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية / كلية التربية الرياضية، 1995، ص 16.

ويرى (اسامة عبدالمنعم ، 2006 م) نقلاً عن (Schmidt) ان الإدراك الحسي -
الحركي يمر بثلاث حالات وهي كما يلي :- (5)

1- توقع الإدراك الحسي - الحركي :- وهو توقع وصول الإشارة خلال العمليات الميكانيكية او
العمليات الداخلية داخل الجسم.

2- تضيق الإدراك الحسي - الحركي :- ويقصد به تضيق تركيز الانتباه والذي يحدث نتيجة زيادة
مستوى تيقظ الشخص ، وهو احد المتغيرات المهمة في معالجة المعلومات وتحت ظروف التيقظ
العالي .

3- اثر الإدراك الحسي الحركي :- وهو مصدر التصحيح في الذاكرة والذي تم تعلمه من التغذية
الراجعة في الموقع الصحيح لهدف الاداء الحركي .

2-1-1-1 كيف يحدث الإدراك الحس - حركي :

يعد الجهاز العصبي من الاجهزة المهمة جداً عند القيام بنشاط حركي، إذ يستقبل هذا الجهاز
المؤثرات من العالم الخارجي ثم ينقلها الى الجسم عن طريق الالياف العصبية التي تنتشر في اجزاء
جسم الانسان جميعها وتصل بعد ذلك الى المخ، ويحدث الاحساس الحركي بأربع خطوات هي (6) :-
1. يجب ان يكون هناك مثير .

2. يؤثر المثير في الخلايا العصبية المستقلة وهي خلايا حسية مختصة تتأثر عادة بالتغيرات
التي تحدث انواعاً معينة من الطاقة، فخلايا السمع تتأثر بالموجات الضوئية، وخلايا الذوق
والشم تتأثر بالمواد الكيميائية وهكذا .

3. تنقل الاعصاب النبضات العصبية من الخلايا المستقبلة الى المخ .

4. في المخ تترجم هذه النبضات الى استجابات تظهر على شكل حركات.

مما سبق يتضح أن قدرة الشخص على الوصول الى الحركة الناتجة أو المرغوب فيها تعتمد
اعتماداً كلياً على خبرات الفرد في المواقف الماضية المشابهة .

وتذكر إيمان حمد شهاب نقلاً عن (محمود عنان 1995) (7) أن عملية الإدراك الحس -

حركي تحصل عن طريق فكرة القوس المنعكس البسيط ، التي يتلخص مفهومها بأن المستقبل (عضو
الحس) يقوم باستلام احدى المثيرات من البيئة ويتم نقل المعلومات بوساطة الالياف العصبية، عبر
منطقة الارتباط العصبي ونحو الياف العصب الحركي الصادرة والمسؤولة عن استثارة الالياف
العضلية، ويحدث التحام منطقة الارتباط العصبي داخل الحبل الشوكي.

⁵ - اسامة عبدالمنعم: التحليل البايوكينماتيكي لتاثير بعض تمارين الادراك الحسي - الحركي في تعليم مهارة الكيرفو على جهاز
الموازي للناشئين، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، 2006، ص 38 .

⁶ - عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: التطور الحركي للطفل ، ط2 ، عمان ، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع ، 1996، ص 138.
⁷ - ايمان حمد شهاب: برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال بعمر 4
- 5 سنوات ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1998، ص 25 - 26 .

2-1-1-2 أهمية الإدراك الحس - حركي في لعبة الكرة اليد

يمثل الإدراك الحس - حركي وظيفة من الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التي تسهم في استيعاب اللاعب واكتسابه العادات والقدرات الحركية في كثير من الأنشطة التي تحتاج الى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية، إذ أن مستقبلات الإدراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة اجزائه بعضها ببعض الآخر⁽⁸⁾.

للإدراك الحس - حركي أهمية كبيرة وواضحة في المجال الرياضي بشكل عام ولعبة كرة اليد بشكل خاص، وتكمن هذه الأهمية في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة التي تحتاج الى نوعية خاصة من القوة، فعندما تؤدي حركة رمي أو الارتقاء فأن ذلك يستدعي أن يكون الإدراك الحس - حركي حاضراً وقت الاداء، والا فأن الخطأ يكون واضحاً لعدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الاداء السليم، وتظهر الحاجة الى الإدراك الحس - حركي في القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والأشياء القريبة، والذين لديهم صعوبة في وضع اجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الاداء الجيد⁽⁹⁾.

ان لاعب كرة اليد يمتلك كغيره من اللاعبين مقدرة عقلية تمكنه من أدراك المكان الذي يتواجد فيه او الزمن الذي سوف يستغرقه في أداء حركة ما وكذلك إمكانية التحرك بتناسق بين أجزاء الجسم المختلفة فيجب ان يكون هناك أدراك لحركة الزميل والمنافس وان يكون هناك أدراك للمدة الزمنية ولمكان وضع القدم فكثير من الأحيان يفقد اللاعب الكرة بسبب ارتكاب مخالفة قانونية اما بمس القدم لخط منطقة المرمى او الاحتفاظ بكرة لمدة زمنية أطول مما يحدده قانون اللعبة، فضلا عن ذلك كله فعندما يصل اللاعب الى المستويات العالية في الأداء فانه يبدأ باختزال الفترة اللازمة للتركيز في الأداء فيقل زمن التركيز البصري لمكان الزميل او اللاعب المنافس فيناول الكرة بدون النظر الى ذلك المكان كما ان امتلاك اللاعب لمقدرة الإدراك الحس - حركي تمكنه من تحديد حركة اللاعب المنافس وأدراك توجهه لأداء أي حركة ممكن السيطرة عليها، كما يتمكن اللاعب من التصويب نحو المرمى دون النظر وهذا ما نلاحظه في التهديد من أمام اللاعبين المدافعين دون الحاجة الى رؤية المرمى بشكل واضح وكان اللاعب يدرك أبعاد ذلك المرمى وموقعه في الملعب.

2-1-2 التصويب في كرة اليد

تعد مهارة التصويب من أهم وأجمل المهارات الأساسية بكرة اليد لدورها الرئيس في تحديد نتائج المباريات، إذ ان التصويب يعد احدى المهارات الهجومية المهمة ذات التأثير الفعال في ارباك دفاعات المنافس، ولأهميته يمكن عده المهارة الاساسية الاولى التي عن طريقها يمكن للفريق ان يحقق الفوز في المباراة.

⁸ - عمر عادل: أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 1998، ص 15.
⁹ - انتصار يونس: السلوك الانساني ، مصر ، دار المعارف ، 1972، ص 12.

وقد اكد ذلك (احمد عريبي) بقوله ان اصابة الهدف هو الغرض الاساس لمباراة كرة اليد، لهذا يعد التصويب من المهارات الهجومية المهمة والاساسية وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنتهي بإصابة الهدف⁽¹⁰⁾، ويؤيده في ذلك (محمد توفيق الوليلي) اذ يؤكد أن "كل المبادئ الاولية والالعب او الخطط المدروسة عديمة الفائدة اذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف"⁽¹¹⁾.

ويعد التصويب من أهم مهارات اللعبة ويشكل برمته خلاصة الجهد الذي يبذله الفريق بأكمله لتحقيق إنجاز، وترتكز هذه المهارات على قدرة اللاعب على توظيف قدراته الحركية بشكل يتناسب والنوع المستخدم في التصويب⁽¹²⁾، وقد أكد ذلك (سعد محسن اسماعيل) بقوله 'يتوقف النجاح في احراز هدف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب من المدافع وحارس المرمى'⁽¹³⁾.

ونرى أن للدقة والتوجيه أهميتهما في مهارة التصويب حيث تعد مهارة التصويب سلسلة متتالية من الأدعاءات الفنية التي تتصف بالسرعة والدقة اللذان يعدان من العوامل الهامة لضمان فاعلية تحقيق الهدف وذلك بتحديد العوامل الميكانيكية المصاحبة لها والمؤثرة عليها، فالدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف وهي من مكونات اللياقة البدنية الضرورية للاعب كرة اليد فمهارة التصويب تعتمد على القوة والسرعة والدقة التي تعتمد بدورها على سلامة حواس اللاعب خاصة النظر، فهي تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين وكذلك أن تكون الإشارات الصادرة من المخ للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة سليمة لكي تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف لذا فإن أي خلل يحدث في الإشارات الواردة يؤثر على الدقة وكذلك ترتبط دقة الهدف بصفة الرشاقة لأنها تعتمد على دقة الأداء عن طريق تقدير اللاعب لمسافة التصويب التي يتم فيها الأداء الحركي، وكذلك مرونة المفاصل التي تتيح للاعب أداء الحركات في مدى حركي ملائم يتيح مميزات ميكانيكية وتشريحية مؤثرة على نجاح التصويب.

وتنقسم أنواع التصويب في كرة اليد إلى⁽¹⁴⁾ (التصويبة السوطية، التصويب من القفز، التصويب الخلفي، التصويب الخاص، التصويب من السقوط).

وسينتطرق الباحثون الى التصويب من السقوط بعب متطلبات البحث .

¹⁰ - احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط2، بغداد، مكتب دار السلام، 2005، ص41 .

¹¹ - محمد توفيق الوليلي: كرة اليد - تعليم-تدريب - تكتيك، القاهرة، شركة مطابع السلام، 1994، ص102.

¹² - علي تركي وايمان شاكر: التحليل الحركي لزمان اداء بعض طرائق التصويب في الخط الخلفي بكرة اليد، جامعة بغداد: مجلة التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 2، نيسان، 1998، ص60.

¹³ - سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996، ص54.

¹⁴ - كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص129.

2-1-2-1 التصويب من السقوط

هذا النوع من التصويب من الانواع المهمة والفعالة والمهمة ويتم بواسطة الابتعاد عن المدافعين .

ويستخدم لاعبي الهجوم هذا النوع من التصويب عند منطقة المرمى، وغالبا ما يستخدمه لاعبي الخط الامامي (الارتكاز، والزاوية)، بهدف الابتعاد عن المدافعين، وتقريب المسافة بين المصوب وحارس المرمى مما يزيد من فرص تسجيل الاهداف، وهو يتم اما بالسقوط الامامي او الجانبي⁽¹⁵⁾.

والذي يهمننا هنا هو التصويب من السقوط الامامي والمستخدم من قبل لاعب الدائرة (الارتكاز) على الاغلب الموجود في منطقة الوسط.

وتتم طريقة تنفيذها بمسك الكرة امام الصدر والذراع الرامية واليد الاخرى توضع على الكرة للمحافظة عليها، ثم تتثنى الركبتان قليلا وفي الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في السقوط الى الامام يقوم اللاعب بسحب الكرة الى الخلف ومد الذراع الرامية الى اقصى حد للحصول على قوة دفع كبيرة مع دفع بالساقين المثبتتين، ثم استقبال الارض اما بالذراع المعاكسة للذراع الرامية، ثم تليها الذراع الرامية وتثنيهما من مفصل المرفق لامتصاص قوة سقوط الجسم، او استقبال الارض بالدرجة على كتف الذراع الرامية⁽¹⁶⁾.

2-1-3 التصرف الحركي :

يعرف وجيه محجوب التصرف الحركي بانه توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداء، ويشير إلى إن التصرف الحركي كلمة مرادفة للتوقع⁽¹⁷⁾.

ويعرف سامر يوسف التصرف الحركي بأنه قابلية الفرد على تعديل الاستجابة الحركية وفقاً لمثيرات المحيط، اي في أثناء تنفيذ السلاسل الحركية او المهارات المركبة والتي يسمح زمن أدائها بوصول المعلومات الجوابية من التغذية الراجعة الى مركز المعالجة يكون هناك تعديل للاستجابات أو اختيار برنامج حركي مناسب مع الموقف من عدة برامج حركية مهياً مسبقاً، وبهذا كلما كان تنفيذ الحركات او المهارات سريعاً قلت إمكانية التصرف الحركي بسبب عدم الاستفادة من معلومات التغذية الراجعة وبالنتيجة عدم إمكانية تعديل الاستجابة.

ويضيف (سامر يوسف) ان هناك علاقة بين التوقع الحركي وسهولة التصرف الحركي حيث ان التوقع الحركي العالي الموقف يؤدي الى تهيئة برامج حركية مناسبة لحل الواجب الحركي وذلك سيسهل اختيار البرنامج الحركي المناسب أو الانتقال الى برنامج حركي آخر يقع ضمن نفس احتمالية توقع الحاجة إليه في ذلك الموقف⁽¹⁸⁾.

15 - عماد الدين عباس ومدحت محمود: تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط1، القاهرة، 2007، ص44.

16 - جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للطبوعات، 2011، ص109-110.

17 - وجيه محجوب . علم الحركة ، بغداد، بيت الحكمة للنشر ، 1989 ، ص50 .

18 - سامر يوسف متعب: تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2004، ص39 .

ويتضح من ذلك إن تعريض الرياضي لمواقف متعددة اثناء التدريب له أثراً كبيراً في تطوير التصرف الحركي إذ ان تطوير إمكانية البرنامج الحركي العام لمهارة معينة في الاستجابة الى مواقف حركية كثيرة متشابهة سيؤدي الى سهولة في الحصول على استجابات مختلفة لمواقف متشابهة، وبالتالي فإن عملية الانتقال من استجابة الى أخرى تكون اسهل واسرع، وهذه التهيئة والاستعدادات والايجازات تساهم في التصرف الحركي وفي ضوء حرية الحركة وطرائقها المتعددة في التصرف⁽¹⁹⁾ .

أذن الذي يفيدنا من تكوين التمارين الحركية هو كيف نقوم بتحويل الحركات او المهارات في ضوء متطلبات الموقف والتي بالإمكان ان نطلق على التصرف الحركي المناسب او الملائم لذلك الموقف، والذي يساعد أساساً في تغيير أو تحويل التصرف الحركي وأجراء التعديلات في الحركة لتغييرها وحسب متطلبات الموقف وهذا أيضاً ينسحب على التنوع في وقت الحركة وتوقيتها والى التنوع في تكبير وتصغير حركة الأداء والى التنوع في الأطراف والعضلات المستخدمة .

وبلخص ذلك (Schmidt and wrisberge 2004) ان البرامج الحركية تسمح للمؤدي في ان يعدل او يغير حركاته في عدة أبعاد وبأشكال مؤقتة انيه للحركة وتحت أنواع متعددة من تعديلات متخصصة⁽²⁰⁾، وهذا ما نهدف اليه في تحويل تصرفه الحركي.

ومن الأمثلة في لعبة كرة اليد محاولة لاعب الدائرة من التصويب على زوايا الهدف، او التصويب من فوق حارس المرمى بكرة ساقطة ، بحسب موقف حارس المرمى بأخذ المكان المناسب لصد الكرة، وفي هذه اللحظة يكون لدى لاعب الدائرة خياران، الأول اذا كانت هناك مناطق مفتوحة في الهدف فيقوم اللاعب بالتصويب ، والثاني عندما لا توجد هذه المناطق المفتوحة بوجود حارس المرمى على خط الاربعة، فيقوم بالتصويب من فوقه بكرة ساقطة، لذلك فإن اللاعب المهاجم كلما كان لديه القدرة على الانتقال من اختيار برنامج حركي الى آخر كان لديه قدرة على التصرف الحركي .

وهناك عدة تجارب تدعم فكرة التصرف الحركي أظهرت ان الحركة من الممكن ان تتغير في أثناء الأداء واحياناً تتغير من جراء ظهور مثير معين والتي من الممكن ان تطور من خلال مجموعة من المحاولات المختلفة والتي ترشد المؤدي الى ان يتحرك أسرع أو يعكس أداء الحركة او التصرف بحسب متطلبات الموقف الجديد، ومن هذه الأمثلة دراسة (Roth 1988) التي تذكر ان رد الفعل تغير في الضربة الأرضية بالتنس إلى ضربة قوسية عالية (وهذه دلالة على التصرف الحركي بمتطلبات برنامج مختلف) وبهذا يكون هناك تغيير في الاتجاه وطول المسافة.⁽²¹⁾

¹⁹ - سامر يوسف متعب: المصدر السابق نفسه، ص40.

²⁰ - Schmidt and wrisberge ، Motor Learning and Performance , Third edition , Human Kentics , 2004. p80 .

²¹ - Roth , K. , V , 988 ، quated By , Schmidt and Lee . Motor control and Learning , 1999 , p . 167 .

2 - 2 الدراسات السابقة :

2 - 2 - 1 دراسة (وسن جاسم محمد ، 2007م) . (22)

بعنوان (تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة)

هدفت الدراسة الى :-

- وضع تمارين للتدريب الذهني والادراك الحس - حركي لتعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .

- التعرف على تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (60 طالبا) من المرحلة الثانية مقسمة الى اربع مجاميع مجموعة ضابطة طبقت الاسلوب المتبع في الكلية وثلاث مجموعات تجريبية، الاولى طبقت التدريب الذهني والمهاري والثانية طبقت الادراك الحس- الحركي والمهاري والثالثة طبقت التدريب الذهني والادراك الحس - حركي والمهاري.

وبعد استخدامها الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات المستخلصة من الاختبارات ومناقشة النتائج بأسلوب علمي مدعوم بالمصادر العلمية ومن خلال المناقشة تم تحقيق اهداف البحث و فروضه، وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:-

- من خلال النتائج التي اظهرتها الاختبارات ان التمارين التعليمية للمجاميع التجريبية الثلاث لها تأثير ايجابي فعال في التعلم المهاري والاحتفاظ به .

- ان التدريب الذهني والحس - حركي والمهاري له التأثير الايجابي الافضل في تعلم المهاري والاحتفاظ .

2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

من الملاحظ ان الدراسة الحالية تتشابه مع الدراسة السابقة في اتخاذها لتمرين الادراك الحس - حركي كمتغير مستقل واستخدامه في منهج تجريبي.

في حين تختلف عنها من حيث اللعبة والعينة المدروسة وكذلك استعماله لمنهج تدريبي وليس تعليمي لتطوير دقة التصويب من السقوط والتصرف الحركي.

22 - وسن جاسم محمد: تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

انسجاماً مع طبيعة مشكلة البحث فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بلاعبى الدائرة (الارتكاز) فئة الناشئين بكرة اليد في مراكز الشباب لمحافظة كربلاء بأعمار (15-16) سنة والبالغ عددهم (16) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث من (12) لاعباً بالطريقة العشوائية البسيطة وقد مثلت نسبة (75%) من مجتمع البحث. وتم تقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثون الوسائل الآتية :

- الاختبارات والمقاييس الموضوعية .
- الملاحظة.
- الاستبانة .

3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية :

(شواخص عدد (6)، صافرات نوع (FOX) عدد (2)، شريط لاصق عدد (2)، دمىة عدد (2)، مربعات دقة تصويب عدد (2)، كرات يد عدد (10)، ملعب كرة يد، مصابيح (12 فولت) عدد (2)، لوحة مفاتيح للسيطرة الكهربائية، اسلاك كهربائية، لوحة خشبية نابضية على شكل حارس مرمى عدد (1)، حاسبة لابتوب نوع DELL عدد (1))

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث

بعد الرجوع الى المصادر العلمية، قام الباحثون باختيار وتعديل الاختبارات للمتغيرات المدروس، وقد تم حساب الاسس العلمية له، وذلك من خلال اعداد استمارة استبانة، عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد مدى صلاحية الاختبار لقياس المتغير المدروس، وتم استخدام قانون كا² لتحديد صلاحية الاختبارات وجاءت جميع اجاباتهم بالموافقة، اذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (6) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) وبالبلغة (3,84)، مما يدل على صلاحية الاختبارات للقياس.

3-4-2 توصيف الاختبارات

-اختبار التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب⁽²³⁾

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب

متطلبات الاختبار:

ملعب كرة يد ، مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف، كرات يد عدد (6) 0 مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بالوقوف أمام خط (6) أمتار بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر ووجهه باتجاه زميل له يقف أمامه ليقوم بمناولة الكرة اليه حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى والميلان والتصويب على مربعات دقة التصويب والسقوط على الأرض، ويجب ان يصبوب ثلاث كرات على كل مربع وبشكل متعاقب 0 التقييم*:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة وتحتسب الدرجات على الشكل الآتي :

1. اذا دخلت الكرة داخل مربع دقة التصويب يعطى للمختبر 2 درجة .
 2. اذا اصابت الكرة احد اضلاع مربع دقة التصويب يعطى المختبر 1 درجة .
 3. اذا خرجت الكرة خارج الهدف يعطى صفراً.
- وبذلك يكون اعلى قيمة يحصل عليها المختبر هي (12) درجة .

- اختبار التصرف الحركي⁽²⁴⁾

الغرض من الاختبار: قياس التصرف الحركي.

متطلبات الاختبار **: ملعب كرة يد، مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم)، كرات يد عدد (6)، مصابيح (12 فولت) عدد (2)، لوحة مفاتيح للسيطرة الكهربائية تحتوي على مفتاحين، أسلاك كهربائية طول (15) متر، لوحة خشبية نابضية على شكل حارس مرمى.

مواصفات الأداء :

يكون اللاعب المختبر واقفاً على خط (6م) أمتار بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر ووجهه باتجاه زميل له يقف أمامه ليقوم بمناولة الكرة اليه حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى فإذا رأى أحد المصابيح مضاء يقوم بتصويب الكرة باتجاه المربع الذي يقربه المصباح المضاء، وأذا رأى ظهور اللوحة الخشبية المثبتة على خط (4م) فإنه سوف يتم رمي الكرة ساقطة (لوب) من فوق

²³ - سامر يوسف متعب : تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1999 ، ص79 0

* تم التعديل في طريقة احتساب الدرجات.

²⁴ - سامر يوسف متعب : مصدر سبق ذكره، 2004، ص144.

** تم التعديل في الادوات وطريقة الاداء واحتساب الدرجات.

اللوحه باتجاه الهدف او رميها بصورة ملتفة ومرتدة من الارض، مع السقوط على الأرض بحيث نضمن عدم رؤية المختبر للمصايح المثبتة بالقرب من مربعات دقة التصويب الموضوعة في الزوايا العليا للهدف.

التقويم : تعطى للاعب ست محاولات وتحتسب الدرجات على الشكل الآتي :

1. اذا دخلت الكرة داخل مربع دقة التصويب يعطى للمختبر 2 درجة .
 2. اذا اصابت الكرة احد اضلاع مربع دقة التصويب يعطى المختبر 1 درجة .
 3. اذا خرجت الكرة خارج الهدف يعطى صفراً.
- اما عند ظهور لوحه حارس المرمى فيكون الاحتساب بـ(2) درجة اذا تم التصويب بكرة ملتفة و(1) درجة اذا تم التصويب بكرة ساقطة.
- وبذلك يكون اعلى قيمة يحصل عليها المختبر هي (12) درجة .
- ملاحظة :

تكون لوحه السيطرة على المصايح تحت تصرف القائم على الاختبار ، وعليه أن يقوم بالتنوع بالمواقف التي يجب أن يتم وضع المختبر فيها 0

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة استطلاع بلغت(4) لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ 2013/9/15 وعلى ملعب قاعة الشهيد بكريلاء، وكان الغرض من التجربة:

- 1- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبارات 0
- 2- حساب الزمن الذي تستغرقه الاختبارات، مع حساب زمن الاداء لكل تمرين.
- 3- التعرف على كفاءة فريق العمل وتدريبهم على الاختبارات .
- 4- احتساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث .
- 5- صلاحية وملائمة التمرينات لمستوى افراد عينة البحث .
- 6- احتساب الشدد القصوى للتمارين وتحديد زمن الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات التي تستخدم في البحث.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغرض منها.

3-4-4 الاسس العلمية للاختبار :

ان الصدق والثبات والموضوعية شروط يجب ان يتمتع بها كل اختبار معين، لذلك لجأ الباحث الى تحديدها للتأكد من صلاحية هذه الاختبارات والتمكن من تطبيقها على عينة البحث .

3-4-4-1 الصدق

استخدم الباحثون صدق المحتوى الذي يسمى الصدق المنطقي إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في تأكيد أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً، وهذا ما أكدته الخبراء عندما أجمعوا على أن جميع الاختبارات تقيس فعلاً الغرض الذي وضعت من أجله، وذلك من خلال عرض استمارة استبيان عليهم لتحديد آرائهم.

3-4-4-2 الثبات

قام الباحثون باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات، فقد تم إجراء الاختبارات قيد الدراسة على عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (4) لاعبين، ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد مرور (5) أيام مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وقد تم استخدام قانون معامل ارتباط الرتب سبيرمان لاستخراج معامل الثبات، وقد ظهر أن الاختبارات تتمتع بقدر عالٍ من الثبات.

3-4-4-3 الموضوعية

تتمتع الاختبارات بالموضوعية العالية بسبب استخدام أجهزة دقيقة وعالية الكفاءة في احتساب نتائج الاختبارات دون خضوعها إلى عامل الصدفة والتحيز .

3-4-5 الاختبارات القبلية

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم (الثلاثاء) الموافق (2013/9/24) الساعة (الرابعة) مساءً على ملعب قاعة الشهيد المغلقة بكربلاء .

3-4-6 إجراءات التكافؤ:-

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة، أجرى الباحثون التكافؤ بين المجموعتين باستخدام القانون الإحصائي اللامعلمي (مان وتني) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد بنتائج الاختبارات القبلية، وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمتغيرات قيد الدراسة

القياسات والمتغيرات قيد الدراسة	وحدات القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
		الانحراف الوسيط	الانحراف الربيعي	الانحراف الوسيط	الانحراف الربيعي			
دقة التصويب من السقوط	عدد	4	1,125	4,5	0,375	13	0,397	غير معنوي
التصرف الحركي	عدد	3,5	0,25	4	0,375	15	0,409	غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (12)

يتبين من الجدول (1) أن جميع قيم مان وتني المحسوبة كان مستوى الدلالة فيها أكبر من (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة) مما يدل على تكافؤهما .

3-4-7 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة ادخل الباحثون التمارين التي اعدّها للإدراك الحس-حركي ضمن البرنامج التدريبي المخصص لعينة البحث في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم تكمل الجزء الرئيسي بنفس التمرينات، وتم حسب ما يأتي :

- 1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (الخميس) الموافق 2013/9/26 .
- 2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .
- 3- كانت مدة التجربة (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع.

4- كان للمجموعة التجريبية مدرب خاص بهم يتم اعطائهم التمرينات الخاصة المقررة لهم في بداية الجزء الرئيسي وعلى ملاعب مركز الشباب في ايام الخميس والسبت والاثنين وفي نفس الوقت، وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة يتم دمجهم مرة اخرى لاستكمال الوحدة التدريبية لهم تحت اشراف مدربهم.

- 5- استعمل الباحث شدة تتراوح ما بين (80-95 %) .
- 6- بلغ الحجم التدريبي للتمرينات (25-40) دقيقة من حجم الوحدة التدريبية .
- 7- استعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي والتكراري.
- 8- كان موعد انتهاء التجربة يوم (السبت) الموافق 2013/11/21 .

3-4-8 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحثون الاختبار البعدي على عينة البحث يوم(الثلاثاء) الموافق (2013/11/26) في تمام الساعة (الرابعة) مساءً على ملعب قاعة الشهيد المغلقة بكربلاء مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبارات القبليّة.

3-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية الآتية ضمن برنامج (SPSS): (الوسيط، الانحراف الربيعي، ولكوكسن، مان وتني، معامل ارتباط الرتب سبيرمان).

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية ومناقشتها.

جدول (2)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المدروسة لمجموعي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة z المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط			
معنوي	0,028	2,201-	1,5	7	1,125	4	الضابطة	دقة التصويب من السقوط	
معنوي	0,027	2,214-	0,25	10,5	0,375	4,5	التجريبية		
غير معنوي	0,083	1,732-	0,375	5	0,25	3,5	الضابطة	التصرف الحركي	
معنوي	0,028	2,201-	0,125	9	0,375	4	التجريبية		

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (6)

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات التي خضع لها أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

اذ أظهرت نتائج المجموعة التجريبية أن قيم الوسيط لمتغيري دقة التصويب والتصرف الحركي كانت اكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، اما نتائج المجموعة الضابطة فبينت ان قيم الوسيط لمتغير دقة التصويب كانت اكبر في الاختبار البعدي عن القبلي في حين ان متغير التصرف الحركي فلم يحدث تغير معنوي بين الاختبارين، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي ولكوكسن للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين فيما عدا التصرف الحركي بالنسبة للمجموعة الضابطة. المناقشة:

فيما يخص المجموعة الضابطة فان التطور الذي حدث في دقة التصويب جاء نتيجة حتمية للاستمرار في التدريب والتكرار مع استخدام وسائل تدريبية تساعد على ذلك، وكذلك للتكرار والتدريب ويشكل مترابط سوف يكون خزنها اسهل ووصولها الى الذاكرة الطويلة المدى اسرع ويكون من الصعب نسيانها اذ ان التدريب يرتبط بعملية التذكر ويعتمد عليه اللاعب فيما يتم تذكره في الوقت

المناسب مما يحسن الاداء المهاري، اذ تزداد دقة الذاكرة الحركية في تحديد البرنامج الحركي للمهارة ويعطيه حدوداً خاصة في التنفيذ مما يؤثر على دقة الاداء⁽²⁵⁾.

في حين لم يتطور التصرف الحركي لهذه المجموعة بسبب عدم الاهتمام بهذا الجانب بالإضافة الى عدم التغيير بشكل الاداء بشكل مستمر واستخدام مثيرات متعددة ومفاجئة في التدريب، اذ (يجب أن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج الحركية ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات)⁽²⁶⁾.

اما المجموعة التجريبية فان التنوع في أشكال تمارين الادراك الحس-حركي المستخدمة لمهارة التصويب في كرة اليد، كان لها الاثر الفعال في دقة التصويب وكذلك التصرف الحركي، مما جعل اللاعب ان يتقن اداء مهارة التصويب بالإضافة الى كيفية تحويل الانتباه والتركيز والسيطرة وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغير المواقف في أثناء اللعب وكذلك يفيد في جعل اللاعب إيجابياً في عملية التعلم والتدريب اذ تكون خبرات سابقة للأداء خلال مدة زمنية قصيرة بحيث يصبح الهدف من المهارة اكثر وضوحاً لدى اللاعب، مع معرفة الظروف المرافقة لبيئة الأداء، وان طبيعة تنظيم هذا النوع من التمرينات يتطلب نوعاً من التداخل الكبير من حيث المسافة والاتجاه ومشاركة الأطراف في تنفيذ المهارات المتنوعة 0

وان تنوع التمرين في الرمي مثلاً وتداخله مع مهارة ثانوية أخرى مثل المسك يظهر هناك فوائد كبيرة جراء تداخل متنوع في أداء الحركات. وعزز هذا الموقف (Lee, Wulf and Schmidt 1992) في مثل هذه المواقف نلاحظ أن الأفراد يجب ان لا يولدوا فقط قيماً عليا وسفلى لمديات مختلفة في الأداء ولكن يجب ان يسترجعوا ويولدوا برامج حركية مختلفة (للرمي وعكسها المسك)⁽²⁷⁾⁰

وان من العوامل المساعدة على سرعة التصرف الحركي عند عرض عدد من المثيرات والاستجابات والتطابق والانسجام بينهما جاء نتيجة عاملين رئيسيين هما مقدار التمرين وطبيعة التمرين، فزيادة مقدار التمرين وطبيعته نحصل على رد فعل اقصر وعلى مستوى عال من إنتاج ردود أفعال أوتوماتيكية وسيطرة على الانتباه، (اذ عندما يكون هناك تطابق وانسجام في المثير والاستجابة وهذا التطابق والانسجام بينهما يقود إلى اختيار رد فعل سريع)⁽²⁸⁾⁰

بالإضافة إلى ذلك فأن مفردات التمارين التدريبية قد وضعت على مبدأ التنوع بين الاتجاهات والمسافات والسرع والمثيرات، وهذا ما يكون خبرات متنوعة كبيرة للمتعلم والذي يساعد على تطوير التوقع الحركي والذي بدوره يسهل التصرف الحركي من خلال تهيئة البرامج الحركية المناسبة لتحقيق الهدف وبالتالي الانتقال من برنامج حركي إلى برنامج حركي آخر مشابه وبشكل

²⁵ - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2010 ، ص 6 .

²⁶ - عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1990 ، ص25.

²⁷ - Schmidt and wrisberge ، Motor Learning and Performance, Third edition , Human Kentics , 2004 , p. 267.

²⁸ - Schmidt and wrisberge , (2004) , op. cit , p. 63.

أكثر سهولة من عدم وجود توقع عال للأداء⁰ وكما أشارت المصادر إلى إن التجارب السابقة مهمة في ان تتوقع الحركة ويكون التصرف الحركي مبنياً على هذا الضوء⁽²⁹⁾

وان التغيير الملحوظ في تحسن اداء التصرف الحركي للمجموعة التجريبية يعود الى تطوير الإدراك الذي يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة، والخبرات الإدراكية الواسعة والتي تساهم في انتقاء نماذج من الخبرات السابقة التي اكتسبها الفرد لاستخدامها في الموقف الذي يمر فيه.⁽³⁰⁾

ولهذا أكد الباحثون من خلال التمارين التدريبية على هذه المدركات بالإضافة الى التوافق بين العين واليد وذلك باستخدام الأجهزة والادوات في التمارين والتنوع في تغيير المسافات وتطبيق التمارين وفق ازمان مختلفة في الاداء مما لها من اثر كبير في دقة التصويب بكرة اليد . إذ ان لهذه القدرات أهمية كبيرة وواضحة في مجال التصرف الحركي من خلال دورها في استيعاب الفرد واكتسابه الخبرات والعادات والقدرات الحركية في كثير من الأنشطة التي تحتاج الى تقدير العلاقات المكانية والزمنية واتجاهها وعلاقة اجزاءه ببعضها البعض، من خلال فهم وادراك الحركة وتكوين صورة واضحة لماهيتها .⁽³¹⁾

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها .

جدول (3)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي و مان وتني المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات

البعدية للمتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث

ت	المتغيرات البدنية	المجموعة	الوسيط	الانحراف الربيعي	قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
1-	دقة التصويب	الضابطة	7	1,5	1,50	0,004	معنوية
	من السقوط	التجريبية	10,5	0,25			
2-	التصرف الحركي	الضابطة	5	0,375	صفر	0,002	معنوية
		التجريبية	9	0,125			

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (12)

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية . إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسيط لمتغيري دقة التصويب والتصرف الحركي كانت أكبر في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية عن الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي مان

²⁹ - وجيه محجوب 0 مصدر سبق ذكره 0 ص50.

³⁰ - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط و تطبيق وقيادة)، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص227.

³¹ - وسن جاسم محمد: مصدر سبق ذكره، ص45.

وتنتي للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

المناقشة:

ان افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة يعود للتمارين التدريبية للإدراك الحس-حركي المعدة والذي كان لها تأثيرا ايجابيا في تطوير هذه المتغيرات، وذلك لان "القدرات الادراكية الحسية-الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لان يأخذ التعلم مكانه ولذلك يجب ان يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية والبيانات الادراكية بحيث ينمو كلا القدرتين جنبا الى جنب حيث يعتمد اداء حركة على نقطتين هما : دقة الادراك ، والقدرة على تفسير هذه المدركات الى مجموعة من الافعال الحركية التوافقية" (32) .

وكذلك للتنوع في التمارين واستخدام الادوات والاجهزة الملائمة ولمختلف المسافات والازمان ساهمة بشكل فعال في تطوير هذه القدرات اذ ان " استخدام الامكانات والادوات تسهم في تعظيم الخبرات المتعلمة اذا ما استخدمت بفاعلية وكذلك اختيار التمرينات وتصميماتها يجب ان يكون متوافقا مع الامكانات والادوات المتاحة وكذلك التنوع في استخدام الامكانات والادوات يعظم الخبرات المتعلمة وكذلك اسباب التطبيقات جوا مريحا " (33) .

وان الاختيار الدقيق للتمارين وتكرارها وترتيب الادوات والاجهزة ضمن الوحدات التدريبية ساهمت في تنظيم وربط الخبرات التعليمية للاعبين، ويتفق هذا مع اشار اليه (عماد، 2009م) اذ ان " تنظيم الخبرات التعليمية بشكل معين وفقا لمبادئ التنظيم الادراكي حتى تبدو مميزة وذات طابع معين يجذب انتباه المتعلم اليها، الامر الذي يسهل عليه ادراكها وتعلمها" (34).

وهذا ما يفسر ان تطوير اي مهارة تتطلب تكافؤ المهارة مع القدرات العقلية وان تطوير هذه القدرات والحرص عليها لها علاقة وثيقة بتحسين التعلم والاداء من خلال التاكيد على نوع عمليات الادراك والاحساس اللذان يرتبطان بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية، اذ ان الادراك يسبق انجاز الاستجابة الحركية واذا لم يتم ادراك المهارة في المراحل الاولى للتعلم لا يمكن تحسين وتطوير الاداء، (35) وبالتالي فان هذا الاداء يعمل على تطور دقة مهارة التصويب بكرة اليد نظرا لما لهذه القدرات من دور كبير وفعال في سرعة ودقة الاداء المهاري اذ ان " الافراد الذين يستطيعون ادراك مراحل الحركات يكونون قادرين على تنمية انسجام في الحركة والتي تمكنهم من الوصول للاداء الجيد للمهارة بسرعة ودقة وبنفس الوقت يكونون قادرين اكثر من غيرهم ممن قدراتهم الحسية - الحركية ضعيفة. " (36)

32 - البين وديع فرج : خيرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية ، الناشر منشأة المعارف، 2002، ص 247.

33 - مفتي ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ، ص200.

34 - عماد عبدالكريم : مبادئ علم التربوي، عمان ، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009 ، ص228.

35 - نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية ، ط1 ، ديالى ، مطبعة جامعة ديالى ، 2007، ص120.

36 - اسامة عبدالمنعم : مصدر سبق ذكره، ص19.

لذلك لا بد من تنسيق الحركات على شكل متماسك وهنا يكون لقدرات الادراك الحسي- الحركي دورا بارزا في عملية تنظيم والتوافق والتمييز بين اجزاء المهارة وبواسطته يتمكن اللاعب من توجيه حركاته بدقة مما تنعكس على اداء المهارة بصورة اسرع وادق.⁽³⁷⁾

وكذلك يعزو الباحثون هذه الفروق الى ان دقة مهارة التصويب بكرة اليد تعتمد كثيرا على قدرات الادراك الحسي- الحركي وهذا ما اشار اليه (حازم ، 2006م) " بان لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية ترتبط بها عدد من المدركات في اداء المهارات الحركية الخاصة فان اهم المدركات هي ادراك المسافة والزمن وادراك الاحساس بالكرة اذ يتأسس عليها دقة التحكم بالكرة " (38).

ويتفق مع ما اكدته (شارا ، 2010م) من حيث ان لتقدير المسافة اهمية كبيرة في نجاح مختلف الحركات حيث يتحسن مستوى الاداء المهاري ودقته كلما قل خطأ الاحساس البصري المقارن بالمسافة وبتقدير الزمن من خلال التكرار والممارسة فكلما مارس اللاعب الحركة او المهارة وتطورت لديه ادراك المسافة والزمن بالنسبة الى هذه المهارة، كلما كان لديه دقة عالية في الاداء . (39)

اما فيما يخص التصرف الحركي فيعزو الباحثون ذلك إلى المنهج التدريبي، اذ اثر في تطويرها من خلال مساعدة اللاعب على بناء الادراك الحس - حركي ، مما ساعد ذلك على أداء مهارة التصويب بأشكال واطراف مختلفة وحسب ما يتطلبه الموقف، وهناك عدة تجارب أظهرت ان الحركة من الممكن ان تتغير في أثناء الأداء من جراء التعرض الى مثير معين، والتي تعرض من خلال مجموعة من المحاولات المختلفة والتي ترشد المؤدي في أن يتحرك أسرع أو يعكس أداء الحركة او يغير نوع التصويب، وان المراحل المستخدمة في اختيار البرنامج والبدء به من الممكن تجاوزها . وهذا ما قد اهتم به الباحثون في قياسه للتصرف الحركي في أثناء التصويب بالسقوط اما ان يصوب بشكل مباشر من مستوى الرأس أو التصويبة الساقطة (اللوب) لمعرفة إمكانية تغيير الاتجاه أو السرعة في أثناء عرض المثير بشكل مختلف .

37 - قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي (مبادئه و تطبيقاته في مجال التدريب) ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في جامعة الموصل ، 1990، ص99.

38 - حازم موسى عبد حسون: تصميم و تقنين اختبارات لقياس مستوى الادراك الحسي - الحركي في لعبة كرة اليد ، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل ، العدد الثاني ، المجلد الخامس ، 2006، ص39.

39 - شارا بهاء الدين نوري: علاقة اهم القدرات العقلية والاستجابة الانفعالية بمستوى الاداء لبعض الحركات الاساسية للطالبات بالجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية ، 2010 ، ص115 .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- ان تمارين الادراك الحس - حركي دور كبير في تطوير دقة التصويب والتصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد .
- ان المناهج المستخدمة من قبل بعض المدربين لا تطور التصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد.

5-2 التوصيات

- اعتماد تمارين الادراك الحس-حركي من قبل المدربين في تطوير مهارة التصويب والتصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة بكرة اليد وخاصة الفئات العمرية الصغيرة.
- إجراء بحوث مشابهة على مراكز لعب اخرى بكرة اليد ولجميع الفئات العمرية .
- إجراء بحوث مشابهة على الألعاب الأخرى .

المصادر العربية والاجنبية:

- احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط2، بغداد، مكتب دار السلام، 2005.
- اسامة عبدالمنعم : الادراك الحسي-الحركي وعلاقته بمستوى اداء حركات الهبوط على اجهزة (العقلة - المتوازي - الحلق) في الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الاول، المجلد الخامس، 2006.
- اسامة عبدالمنعم: التحليل البايوكينماتيكي لتاثير بعض تمارين الادراك الحسي- الحركي في تعليم مهارة الكيرفو على جهاز المتوازي للناشئين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، 2006.
- الين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية، الناشر منشأة المعارف، 2002.
- انتصار يونس: السلوك الانساني ، مصر ، دار المعارف ، 1972 .
- ايمان حمد شهاب: برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال بعمر 4 - 5 سنوات، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1998.

- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- حازم موسى عبد حسون: تصميم و تقنين اختبارات لقياس مستوى الادراك الحسي - الحركي في لعبة كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس ، 2006.
- سامر يوسف متعب : تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 1999.
- سامر يوسف متعب: تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصريف الحركي للأشبال، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2004.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبيية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996.
- سهام حمد النعيمات: العلاقة بين متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزة جمباز السيدات، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية / كلية التربية الرياضية، 1995.
- شارا بهاءالدين نوري: علاقة اهم القدرات العقلية والاستجابة الانفعالية بمستوى الاداء لبعض الحركات الاساسية للطلبات بالجمناستك الايقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية، 2010.
- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: التطور الحركي للطفل ، ط2 ، عمان ، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع ، 1996.
- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1990.
- علي تركي وايمان شاكر: التحليل الحركي لزمن اداء بعض طرائق التصويب في الخط الخلفي بكرة اليد، جامعة بغداد: مجلة التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 2، نيسان، 1998.
- عماد الدين عباس ومدحت محمود: تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط1، القاهرة، 2007.
- عماد عبدالكريم: مبادئ علم التربوي، عمان، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة، 2009.

- عمر عادل: أثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، كلية التربية الرياضية، 1998.
- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياض (مبادئه و تطبيقاته في مجال التدريب)، الموصل، مطابع التعليم العالي في جامعة الموصل، 1990.
- كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل : كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد - تعليم-تدريب - تكتيك، القاهرة، شركة مطابع السلام، 1994.
- محمد حسن علاوي وسعد جلال: علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف، ب . س.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث(تخطيط و تطبيق وقيادة)، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط1، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، 2007.
- وجيه محجوب: علم الحركة، بغداد، بيت الحكمة للنشر، 1989.
- وسن جاسم محمد: تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2007.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010.
- Magill, Richard A: Motor Learning Concepts and Applications Iowa ، Wm C. Brown publishers, 1985.
- Jeff Walkley: Motor Skills & Perceptual Motor Programs :(USA , the ACHPER Healthy Lifestyle Journal, 1995.
- Schmidt and wrisberge ، Motor Learning and Performance , Third edition , Human Kentic , 2004.
- Roth , K ., V , 988 ، quated By , Schmidt and Lee . Motor control and Learning , 1999.

الملاحق:

ملحق (1) : يبين تمارين الادراك الحس-حركي

- 1- الوقوف في الوسط والتحرك بسرعة لاستلام الكرة من مركز الساعد (يمين، يسار) لحظة قطع اللاعب المناول ومن ثم التصويب على الجهة المعاكسة العليا السفلى.
- 2- نفس التمرين السابق ولكن الحركة تكون بالعكس.
- 3- نفس التمرين (1) ولكن استلام كرة مرتدة.

- 4- نفس التمرين (2) ولكن استلام كرة مرتدة.
- 5- الوقوف بمكان الساعد الايمن مع وجود دمىة خلف يمين اللاعب الاستلام والدوران الى اليسار من ثم التصويب على المكان المحدد.
- 6- نفس التمرين السابق ولكن الدمىة تكون خلف يسار اللاعب والدوران يكون لليمين.
- 7- نفس التمرين السابق ولكن الدمىة تكون خلف اللاعب مباشرة وعند الاستلام يتم عمل خداع الى جهة ومن ثم الدوران للجهة الاخرى.
- 8- نفس التمرين السابق ولكن الدمىة تكون امام اللاعب مباشرة والاستلام العالي مرة والمرتد مرة اخرى.
- 9- نفس التمرين السابق ولكن الدمىة تكون امام يمين اللاعب مع عمل حجز للدمىة.
- 10- نفس التمرين السابق ولكن الدمىة تكون امام يسار اللاعب .
- 11- نفس التمارين (5-10) ولكن من جهة الساعد الايسر.
- 12- نفس التمارين (5-10) ولكن من الوسط.
- 13- عمل حجز للدمىة من جهة اليمين على خط 9م والرجوع لاستلام الكرة والتصويب على المنطقة المحددة.
- 14- نفس التمرين السابق ولكن الحجز من جهة اليسار.
- 15- حجز دمىة الى جهة اليمين على خط 6م تقريبا والتحرك السريع لليساار لاستلام كرة مرتدة او ساقطة في منطقة المرمى مع التصويب على المنطقة المحددة.
- 16- نفس التمرين السابق ولكن من الجهة الاخرة .
- 17- استلام كرة من لاعب الزاوية بعد تثبيت الدمىة خلف اللاعب مع عمل دوران والتصويب على المنطقة المحددة.
- 18- نفس التمرين السابق ولكن من الجهة الاخرى.