

## بعض القدرات العقلية وعلاقتها بدقة التصويب من الزاوية بكرة اليد لدى لاعبي

نادي ديالى

بحث تقدم به

م.د. عمار جبار عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعه ديالى

### ملخص البحث

إنَّ ارتفاع مستوى القدرات العقلية والحركية سينعكس ايجابياً على أداء المهارات الهجومية الدفاعية، وبما يوازي التطور الكبير في الأساليب الخططية الدفاعية والهجومية المتنوعة وارتفاع مستوى أداء التكتيكات الهجومية الحديثة، والتي لابد من مواجهتها بشكل فعال يؤدي إلى إحباط المحاولات الهجومية للفرق المنافسة. وتكمن المشكلة، أنَّ اغلب اللاعبين في الدوري العراقي لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء التصويب من الزاوية بالطريقة المثلى مما يعكس عدم الاهتمام بالقواعد التي تساعد اللاعبين على الارتقاء بهذه المهارة والتمثلة بالقدرات العقلية والوقوف على المستوى الحقيقي لهم لإعطاء فرصة للمدربين والمشرفين على تدريب الأندية العراقية لإعداد وبناء مناهج تدريبية على أساس علمي اعتماداً على نتائج الدراسة الحالية مما سعد على تطوير لعبة كرة اليد بالشكل الصحيح. وان هدف البحث هو التعرف على القدرات العقلية المهمة لدى لاعب الزاوية بكرة اليد. كما التعرف على علاقة بعض القدرات العقلية بالتصويب من الزاوية في كرة اليد، وفرض البحث للقدرات العقلية علاقة بمهارة التصويب من الزاوية للاعبي كرة اليد. وتم استخدام لاعبي مركز الزاوية في نادي ديالى الرياضي وعددهم (6) لاعبين. لعام 2016 في قاعة نادي ديالى الرياضي. أهم الاستنتاجات هي:- وجود علاقة ارتباط معنوية بين إدراك مسافة الوثب والتصويب من الزاوية بكرة اليد.

### **Some of psychotropic capacities and their relationship to strictly corrigendum of handball players at angle of Diyala the club**

#### **Abstract**

The high level of mental and motor capabilities will reflect positively on the performance of defensive skills, and the equivalent of the great development of tactical styles defensive and offensive diversified high performance of the offensive tactics of modern level, and which has to be faced effectively leads to frustration the offensive attempts of the teams competition. The problem lies, that most of the players in the Iraqi League did not have the adequate capacity on the performance of corrigendum of the corner an optimal way, reflecting the lack of attention to the rules that will help the players to improve this skill and of mental capacities and stand on the real level to them to give a chance for trainers and moderators on training Iraqi clubs to

prepare and build training curricula on a scientific basis depending on results of the current study which helped to develop the game handball correctly. And that the objective of this research is to identify the task of mental abilities of a player hand corner of reel. Also identify the relationship of some psychotropic capabilities corrigendum from the corner in handball, Research hypotheses of Mental capabilities relationship with skill corrigendum angled of the handball players. Was used for the players in the center of angled of Diyala Sports Club and the number (6) players. 2016 in Diyala Sports Club Hall. The most important conclusions are: - There is a significant correlation between the perception jump a distance and corrigendum of hand corner of ball.

الباب الاول:

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

بما أنّ الهدف الرئيسي للمدرب هو تطوير أداء اللاعبين والوصول بهم إلى حالات مشابهة من حالات اللعب والوصول إلى أفضل حالات المنافسة الفنية، إذ يحتاج اللاعب إلى أدائها بأسرع وقت ممكن وأقل مجهود ممكن فضلاً عن أنّها الدعامات القوية التي تبنى عليه اللعبة، وهذا يتطلب من المدرب الرياضي الارتقاء في مستوى الإثارة والتمتع بالمشاركة وممارسته اللعب وزيادة دافعية اللاعبين، إذ إنّ فوائدها تتفوق في الفعالية الرياضية وإطلاق الطاقة وبذل الجهد اللازمين لإنجاز المهارات الفنية. إنّ ارتفاع مستوى القدرات العقلية والحركية سينعكس إيجابياً على أداء المهارات الدفاعية، وبما يوازي التطور الكبير في الأساليب الخطئية الدفاعية والهجومية المتنوعة وارتفاع مستوى أداء التكتيكات الهجومية الحديثة، والتي لا بد من مواجهتها بشكل فعال يؤدي إلى إحباط المحاولات الهجومية للفرق المنافسة. ومن هنا تكمن أهمية البحث في دراسة العلاقة بين القدرات العقلية والتصويب من الزاوية للاعب كرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين وجودوا أن اغلب اللاعبين في الدوري العراقي لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء التصويب من الزاوية بالطريقة المثلى مما يعكس عدم الاهتمام بالقواعد التي تساعد اللاعبين على الارتقاء بهذه المهارة والتمثلة بالقدرات العقلية والوقوف على المستوى الحقيقي لهم لإعطاء فرصة للمدربين والمشرفين على تدريب الأندية العراقية لإعداد وبناء مناهج تدريبية على أساس علمي اعتماداً على نتائج الدراسة الحالية مما سعد على تطوير لعبة كرة اليد بالشكل الصحيح.

1-3 هدفاً للبحث:

1. التعرف على القدرات العقلية المهمة لدى لاعب الزاوية بكرة اليد.
2. التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية ودقة التصويب من الزاوية بكرة اليد.

#### 4-1 فرض البحث:

1. للقدرات العقلية علاقة بمهارة التصويب من الزاوية للاعبين كرة اليد.

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي مركز الزاوية في نادي ديالى الرياضي وعددهم (6) لاعبين.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2016/2/1 ولغاية 2016/4/1

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي ديالى الرياضي.

#### الباب الثاني

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي ديالى بكرة اليد للدرجة الممتازة للعام (2015-2016) والبالغ عددهم (17) وعدد لاعبي الزاوية (6) لاعبين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من هذا المجتمع، لأنَّ من حق الباحث أن يختار الطريقة المناسبة للعينة. وعليه بلغت النسبة المئوية للعينة (50%)، وأمَّا عينة التجربة تم اختيارها بالطريقة العمدية من نادي ديالى بكرة اليد.

#### 3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر.
2. المقابلات الشخصية.
3. استبانة استطلاع آراء الأساتذة المختصين والخبراء في الاختبارات المهارية.
4. فريق العمل المساعد.

#### 2-3-2 الأجهزة والأدوات:

1. كاميرا رقمية نوع (Casio - Exilim) يابانية الصنع، ذات سرعة فائقة بالتصوير تصل لغاية (1200) ص/ثا تم ضبطها للعمل بواقع 210 ص/ثا.
2. أقراص DVD عدد (4) نوع (Xtreme).
3. بطاقة ذاكرة (Ram) عدد (2) نوع (Xtreme).
4. جهاز حاسبة لابتوب عدد (1) نوع (HP) كوري المنشأ بمواصفات (CPU 2.2, H.D. 500, Ram 2G).

5. حامل كاميرا ثلاثي عدد (3).
6. مقياس رسم الطول (1م).
7. كاميرا رقمية بسرعة 25 ص/ثا عدد (3).
8. شريطة لاصق.
9. مربعات حديد للدقة (40×50سم) عدد (4).
10. كرات يد قانونية عدد (8).
11. شواخص بطول (30م) عدد (6).
12. هدف كرة يد قانوني.
13. ملعب كرة يد قانوني في القاعات المغلقة للأندية المختارة.
14. شريط قياس معدني.
15. علامات فسفورية.
16. ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع (Sony).
17. أوراق وأقلام.
18. استمارات لتسجيل البيانات وتدقيقها.
19. كرة مضرب.
20. عصابة عيين.

#### 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2-1 مواصفات ومفردات الاختبارات: من خلال اطلاع الباحثون ومراجعتهم على الاختبارات المهارية في العديد من المصادر والمراجع العربية والبحوث العلمية والمسح الشامل للدراسات السابقة تبين أنه لم توجد اختبارات تقيس دقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد محصورة بين منطقتين ومن كلا الجهتين.

#### 4-2-2 اختبار التصويب من الزاوية:

اسم الاختبار: التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد.

الأدوات: (8) كرات يد قانونية، صافرة، مربعات الدقة مختلفة القياسات عدد (4)، شريط لاصق، شاخص عدد (3)، ملعب كرة يد قانوني، هدف كرة اليد.

تخطيط منطقة الاختبار: يقسم منطقة الزاوية من جانبي الملعب بمنطقتين من كل جانب لبدء عملية التصويب وذلك بوضع إشارات بشريط لاصق تحدد كل منطقة تبعد المنطقة الأولى من خط المرمى

(2.5متر) والمنطقة الثانية (3.5متر) ثم توضع الشواخص فوق نهاية كل منطقة وذلك للشروع بعملية التصويب كما موضح في الشكل (3).

**وصف الأداء:**

**اختبار التصويب من المنطقة الأولى:** يقف اللاعب في المنطقة الأولى المحددة في نقطة تقاطع الخط (9متر) مع الخط الجانبي ممسكاً بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكاملة لمهارة التصويب مربعات الدقة الموجودة على المرمى بالتسلسل ابتداءً من مربع (A) ثم (B) ثم (C) ثم (D) بعدد (4) محاولات لكل مربع (2) محاولة.

**اختبار التصويب من المنطقة الثانية:**

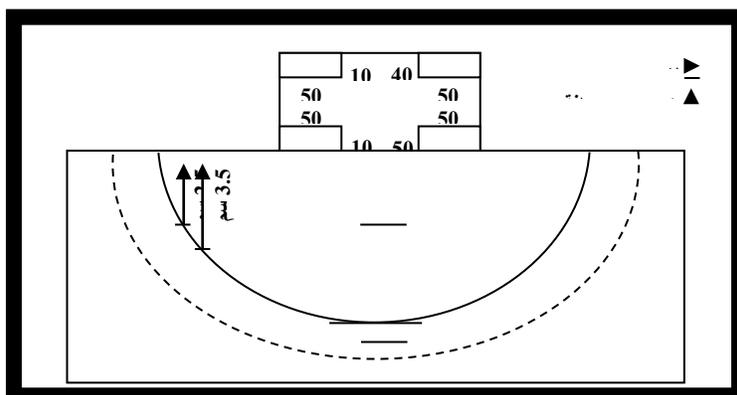
يقف اللاعب في المنطقة الثالثة المحددة من الخط (9متر) ممسكاً بالكرة عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى ونفس إجراءات المنطقة الأولى.

**تعليمات الاختبار:**

- لا يجوز مس الخط (6متر) تعتبر تُعدُّ محاولة خاطئة عند التصويب من المناطق الاثنتين.
- إذا أخذ أكثر من ثلاث خطوات تُعدُّ محاولة خاطئة.
- لكل منطقة (4) محاولات.

**التسجيل:**

- يتم احتساب الدرجة (2) إذا دخلت الكرة مربع الدقة.
- يتم احتساب الدرجة (1) إذا مست الكرة محيط مربع الدقة.
- يتم احتساب درجة (صفر) إذا لم تدخل أو تمس مربع الدقة.



الشكل (3)

### يوضح الاختبار من المناطق الاثنتين من الزاوية

**2-4-3-1 الإحساس برمي الكرة:** يرسم خطان المسافة بينهما (127سم) يقف اللاعب قبل خط البداية ويقوم برمي الكرة وهو معصوب العينين بعد إعطائه (5 ثانية) لتقدير المسافة بينه وبين خط النهاية (المطلوب الرمي إليه) تسجيل المسافة سلبًا أو إيجابًا (قبل الخط أو بعده)<sup>(1)</sup>.

**2-4-3-2 اختبار الإحساس بمسافة الوثب<sup>(2)</sup>:** من أشهر نماذج هذا الاختبار (اختبار سكوت Scoti) حيث يهدف إلى قياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب للأمام، إذ إنَّ تحقيق اللاعب المسافة الطويلة يدل على الإحساس الحركي ويؤدي هذا الاختبار من دون استخدام حاسة البصر.

ويعد هذا الاختبار صالحًا للجنسين من عمر عشر سنوات حتى نهاية مرحلة التعليم الجامعي.

الأدوات: عصابة للعينين، طباشير، شريط قياس.

### مواصفات الأداء:

يرسم خطان متوازيان على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما (58.8سم) ويقف المختبر على خط البداية يُنظرُ إلى المسافة بين الخطين لمدة (5 ثواني) ثم تعصب ويقفز من خط البداية إلى الأمام بحيث يلمس بعقبه الأرض عند خط النهاية.

**الشروط:** يتم تسجيل المسافة بين خط النهاية ونهاية عقبي اللاعب كأخطاء في التقدير والتي تدل على نقص في قدرة الإدراك الحسي للمسافة تعطى محاولتان للاعب المختبر ويكون مجموع الدرجة للاعب المختبر معدل المحاولتان.

(1) أبو العلا عبدالفتاح. محمد صبحي حسانين. فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص177.

(2) أبو العلا عبدالفتاح. محمد صبحي حسانين. نفس المصدر السابق، 1997، ص179.

5-2 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/2/17 على عينة من نادي ديالى بكرة

اليد المؤلفة من (17) لاعب وعلى قاعة نادي ديالى الموافق يوم الاثنين ومن أهداف هذه التجربة ما يأتي:

1. التعرف على قياسات الاختبارات للمناطق الاثنتين (2.5م) و (3.5م).
2. التعرف على قياسات مربعات الدقة وكان (30×30سم) و (30×40سم) و (40×40سم).
3. التعرف على الأدوات المستخدمة في الاختبار.

النتائج التي حصل عليها الباحث من التجربة الاستطلاعية الأولى:

1. تلافي بعض الأخطاء التي ظهرت في أثناء تأدية الاختبارات والقياسات.
2. إضافة بعض الأدوات الخاصة بالاختبارات.
3. معرفة فريق العمل المساعد.

6-2 الوسائل الإحصائية:

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS الجاهزة

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:

### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

| الانحراف المعياري(ع) | الوسط الحسابي | وحدة القياس | المتغيرات          |
|----------------------|---------------|-------------|--------------------|
| 1.40                 | 58.36         | سم          | ادراك مسافة الوثب  |
| 0.02                 | 1.25          | سم          | ادراك مكان الرمي   |
| 0.97                 | 9.18          | درجة        | تركيز الانتباه     |
| 0.99                 | 4.12          | درجة        | التصويب من الزاوية |

يتبين من الجدول (1) أنَّ الوسط الحسابي لإدراك مسافة الوثب هو بقيمة (58.36) وبانحراف معياري قدره (1.40)، أمَّا إدراك مسافة الرمي فكان بقيمة (1.25) وبانحراف معياري قدره (0.02)، أمَّا تركيز الانتباه فقد كان بقيمة (8.18) وبانحراف معياري قدره (0.97)، أمَّا للتصويب من الزاوية فقد كان بقيمة (4.12) وبانحراف معياري (0.99).

2-3 عرض نتائج الارتباط بين ادراك مسافة الوثب والتصويب من الزاوية وتحليلها:

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط

| المتغيرات         | الوسط الحسابي (س) | الانحراف المعياري (ع) | قيمة (ر) المحسوبة | قيمة (ر) الجدولية | الدلالة |
|-------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------|
| ادراك مسافة الوثب | 58.36             | 1.40                  | 0.743             | 0.707             | معنوي   |
| التصويب من القفز  | 4.12              | 0.99                  |                   |                   |         |

قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6).

يتبين من الجدول (2) أنَّ الوسط الحسابي لمتغير إدراك مسافة الوثب كان بقيمة (58.36) وبانحراف معياري (1.40) أما التصويب من القفز فهو بقيمة (4.12) وبانحراف معياري قدره (0.99)، أما قيمة (ر) المحسوبة فقد ظهرت بقيمة (0.743) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (0.707) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) ظهر أنَّ هناك علاقة ارتباط معنوية بين إدراك مسافة الوثب والتصويب من القفز.

ويعزو الباحثين ذلك إلى دقة المستوى العالي في الإدراك الحس - حركي كونهم لاعبي دوري ممتاز وتحتوي تدريباتهم على قدرة عالي من تدريبات إدراك المسافة والوثب، وكونهم قد أدركوا مسافة الوثب عند ملاحظة منطقة الاختبار من أول مرة ودقة النتائج على الرغم من عصب العيني في أثناء تأدية الاختبار، وهذا ما يؤكد (خالد شوقي أبو الفتوح، 1997) على أنَّ "إعطاء تمارين الإدراك الحس - حركي خلال المنهج التدريبي كإدراك الإحساس بالمكان، والزمان، ودقة الذراع المؤدية للمهارة ينمي الإدراك الحس - حركي للاعب، وهذا ما يساعده على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء مما يجعله ينصح في أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة فضلاً عن أنَّ التمرين المتواصل والمستمر يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري، وهذا أدى بدوره إلى تنمية عملية الإدراكات"<sup>(1)</sup>.

(1) خالد شوقي أبو الفتوح. تطوير الإعداد الخاص لأداء مهارة الإرسال الساقق لناشئ الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، 1997، ص83.

### 3-3 عرض نتائج الارتباط بين إدراك مكان الرمي بالتصويب من الزاوية وتحليلها:

#### جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط بين المتغيرين

| المتغيرات                            | الوسط الحسابي (س <sup>-</sup> ) | الانحراف المعياري (ع) | قيمة (ر) المحسوبة | قيمة (ر) الجدولية | الدلالة |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------|
| ادراك مكان الرمي<br>التصويب من القفز | 1.25                            | 0.02                  | 0.792             | 0.707             | معنوي   |
|                                      | 4.12                            | 0.99                  |                   |                   |         |

قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6).

يتبين من الجدول (3) أنَّ الوسط الحسابي لإدراك مكان الرمي هو بقيمة (1.25) وبانحراف معياري قدره (0.02) أمَّا الوسط الحسابي للتصويب من القفز فقد كان بقيمة (4.12) وبانحراف معياري قدره (0.99)، وقد ظهرت قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (0.792) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (0.707) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) ظهر أنَّ علاقة الارتباط بين المتغيرين هي علاقة طردية.

ويعزو الباحثين ذلك إلى احتواء الوحدات التدريبية للفريق على تكرار مهارة التصويب من الزاوية وتعود اللاعبين على حساب الخطوات ومعرفة مكان التصويب وزاويته، وهذا ما أدى إلى دقة التصويب على المرمى حتى بعد إغماض أعين اللاعبين وإعصابها إذ لا بد أن يكون هناك محاولات لممارسة التمارين التي تهدف إلى تطوير القدرات العقلية وبشكل فعال، وهذا ما أكدّه (عامر جبار، 2002) على أنَّه "يتطور الإدراك لدى اللاعب من خلال التكرار والممارسة والخبرة الشخصية وكفاية الفرد وقدرته فكلما مارس اللاعب الحركة أو المهارة تطورت لديه صفة الإدراك بالنسبة لهذه المهارة"<sup>(1)</sup>.

### 3-3-1 عرض نتائج الارتباط بين تركيز الانتباه والتصويب من القفز:

#### جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط بين المتغيرين

| المتغيرات                          | الوسط الحسابي (س <sup>-</sup> ) | الانحراف المعياري (ع) | قيمة (ر) المحسوبة | قيمة (ر) الجدولية | الدلالة |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------|
| تركيز الانتباه<br>التصويب من القفز | 9.18                            | 0.97                  | 0.958             | 0.707             | معنوي   |
|                                    | 4.12                            | 0.99                  |                   |                   |         |

قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6).

(1) عامر جبار السعدي. تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، المجلد الحاس عشر، ع1، 2002، ص21.

يتبين من الجدول (4) أنَّ الوسط الحسابي لتركيز الانتباه كان بقيمة (9.18) وبانحراف معياري قدره (0.97) أمَّا التصويب من القفز فهو بوسط حسابي (4.12) وبانحراف معياري قدره (0.99) أمَّا قيمة (ر) المحتسبة فقد جاءت بقيمة (0.958) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية ظهرت العلاقة معنوية بين المتغيرين.

ويعزو الباحثين ظهور الارتباط المعنوي بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب إلى أنَّ درجة تركيز الانتباه هي مؤشر للحالة النفسية للاعب، إذ يُعدُّ الانتباه واحد من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان، لذا فإنَّ الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل أداء التصويب تُعدُّ واحدًا من العوامل المهمة في دقة التصويب.

ويؤكد ذلك (عبد الستار ضمّد، 2000) على أنَّ "التهيؤ والاستعداد لأداء التصويب والذي يهيئ اللاعب للتكيف المناسب لأداء فعل التصويب بعد أن يمر في حالة من التصور والتذكر مستمرًا الذاكرة الحركية في المخ لإصدار قراره في أداء التصويب وكلما كان التركيز كافيًا كانت دقة التصويب جيدة، لأنَّ القصور في التركيز لا يساعدنا على تكوين حالة من التهيؤ التام لأداء التصويب فإذا لم تكون مركزًا لما يجري إمامك فإنَّ التصويب لا يتفق بالشكل الأمثل، إذ إنَّ تركيز الانتباه شيء ضروري من اجل تحقيق أعلى قمة في الأداء والقدرة"<sup>(1)</sup>.

#### الباب الرابع

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين إدراك مسافة الوثب والتصويب من الزاوية بكرة اليد.
2. وجود علاقة ارتباط معنوية بين إدراك مكان الرمي ومهارة التصويب من الزاوية بكرة اليد.
3. وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه ومهارة التصويب من الزاوية بكرة اليد.

##### 4-2 التوصيات:

1. ضرورة اهتمام المدربين بتمرينات تطوير الإدراك الحس - حركي بكل أنواعه ووفقًا لما تتطلبه كل مهارة.
2. ضرورة إيلاء تمرينات تركيز الانتباه نصيبًا أكثر في الوحدات التدريبية لما لها من التأثير الكبير على دقة التصويب خصوصًا في أثناء المباريات في حالة كثرة المثيرات داخل الملعب.

(1) عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة (تحليل - تدريب - قياس). ط1، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.

3. ضرورة إجراء دراسات وبحوث تستهدف نواحي عقلية ومهارية وبدنية في مراكز أخرى بكرة اليد من ناحية، وعلى ألعاب ورياضات مغايرة من ناحية أخرى.

\* المصادر:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. محمد صبحي حسانين. فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- خالد شوقي أبو الفتوح. تطوير الإعداد الخاص لأداء مهارة الإرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، 1997.
- عامر جبار السعدي. تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، المجلد الخامس عشر، ع1، 2002.
- عبد الستار جبار الضمد. فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة (تحليل - تدريب - قياس). ط1، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون). الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، أربيل: 2010. عايد كريم العناني. مقدمة في الإحصاء وتطبيقات SPSS. النجف: دار البيضاء، 2009.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات بحوث التربية الرياضية. ط1، عمان: دار الفكر العربي، 2000.
- ممدوح عبد المنعم الكندري. عيسى عبد الله. القياس والتقييم النفسي والتربوي، ط1، بيروت: مكتبة الفلاح، 1995.