

تأثير تمرينات للادراك الحس حركي (المكاني) لتحسين مستوى اداء السرعة الحركية الخاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة اليد

ا.م.د محمد عبد الرضا كريم

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الادراك الحس حركي له اهمية كبرى في مجال التربية الرياضية بشكل عام و لعبة كرة اليد من خلال احساس حارس المرمى بحركة اجزاء جسمه ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقا لما يتطلبه الواجب الحركي. وتكمن مشكلة البحث عدم الاهتمام بحراس المرمى من خلال التمرينات التي تطور القدرات الحس حركية خلال الوحدات التدريبية بسبب ذلك في تدني المستوى الخاص لحراس المرمى مما يؤثر بشكل كبير على مستواهم مما يقلل من نتائج الفريق وبالتالي يكون المردود سلبا .

اما اهداف البحث : ١- اعداد تمارين للادراك الحس حركي (المكاني) لعينة البحث

٢- التعرف على تأثير التمارين الحس حركية في تحسين مستوى اداء السرعة الحركية الخاصة لدى حراس المرمى الناشئين

فرضا البحث : ١- لتمرينات الادراك الحس حركي (المكاني) تأثير ايجابي في تحسين مستوى اداء السرعة الحركية الخاصة لدى حراس المرمى الناشئين

٢- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

اما الباحث استخدم المنهج التجريبي بعد ان تم تقسيم العينة الى مجموعتين الاولى ضابطة وعددها (٦) حراس مرمى والاخرى تجريبية وعددها (٦) حراس مرمى ايضا وقد خضعت العينة الى تمارين مقترحة ولمدة شهر ونصف وبواقع ١٠ اسابيع في كل اسبوع وحدتين تعليميتين وزمن التمرينات كان من ٤٥-٥٥ دقيقة . واجرى الاختبارات القبليّة والبعدية وحصل على النتائج باستخدام الحقيبة الاحصائية وقد استنتج الباحث :ان لتمرينات الادراك الحس حركي (المكاني) التي اعدّها الباحث كان لها اثرا ايجابيا في تحسين مستوى اداء السرعة الحركية لعينة البحث

١- ان التنويع والتشويق في التمرينات زاد من الدافعية لدى حراس المرمى في ادائها وبكفاءة عالية ويوصي الباحث :

١- تطبيق تمرينات الادراك الحس حركي (المكاني) على عينات من الشباب والمتقدمين من اجل الاستفادة منها .

The impact of exercises for sensory movement perception (spatial) to improve the performance of the movement speed of volleyball goalkeepers

Assist. Prof Dr. Mohammed Abdulradha Kareem

Sensory movement perception has great importance in the field of physical education in general and in the game of handball through the sense of the goalkeeper by movement of his body parts and the extent of control over the change in the body according to the duty that requires movement. The problem of research is that not to care for goalkeepers through exercises that develop the abilities of sense of movement during Training modules. Because of this, the special level of goalkeepers is very low, which greatly affects their level and reduces the team's results and thus has a negative impact.

Research goals:

1. Preparation of exercises for sensory movement perception (spatial) of the research sample.
2. Identify the effect of the exercises of sensory movement perception in improving the performance of the movement speed of the young goalkeepers.

The two hypotheses of the search:

1. The exercises of sensory movement perception (spatial) has a positive effect on improving the movement speed performance of the young goalkeepers.
2. There are significant differences between the Pre-test and the post-test in the post-test and for the benefit of the experimental group.

Research fields:

The search was on a sample of the young goalkeepers of Maysan province clubs.

The researcher used the experimental method after the sample was divided into two groups, the first which was 6 goalkeepers and the other experimental 6 goalkeepers as well. The sample underwent open exercises for a month and a half, 10 weeks, each week has two teaching units and the time was 45-55 minutes of

exercise. the Pre-test and the post-test were carried out and the results were obtained using the statistical bag and the researcher concluded:

1. The exercises of sensory movement perception (spatial), which was prepared by the researcher had a positive effect in improving the level of movement speed performance of the research sample.

2. Diversification and suspense in the exercise increased the motivation of goalkeepers in their performance and efficiency.

The researcher recommends:

2- To apply the exercises of sensory movement perception (spatial), on samples of young players and advanced players in order to get more benefit

١-١ مقدمة البحث وأهميته

لقد تطورت طرق الدفاع بكرة اليد حديثاً وان قيام الفرق بتنفيذ التشكيلات الدفاعية المختلفة والمتطورة بالإضافة الى ارتفاع الجانب المهاري الدفاعي للاعبين الذي تمثل خطوط الدفاع الاولى والتي تهدف لمنع التصورات الهجومية لدى اللاعب المنافس ومنعهم من التقليل من اختراق الخطوط الدفاعية يشكل ذلك وفي بعض الاحيان مساهمة كبيرة لحارس المرمى في انعدام رؤية حارس المرمى مما يعقد ذلك على اللاعبين المهاجمين بالتصويب على المرمى وبالدقة العالية . لذلك يلعب حارس المرمى دور كبيراً وحساساً اذ يعتبر الحارس المدافع الاخير الذي يقف بين عمودي مرمى وعارضة للذود عنه بعدم السماح للكرات المصوبة عليه بالدخول لمرماه ، في اغلب الاحيان يقود حارس المرمى الهجمات لفريقه ، ويتميز عندما ينهي الهجمة بتصويب الكرة مباشرة في مرمى الفريق المنافس وتسجيل هدف ، ويؤدي عملية تنظيم لاعبي فريقه من خلال التوجيه والتنظيم اثناء عمليات الدفاع ايضا . الادراك الحس حركي له اهمية كبرى في مجال التربية الرياضية بشكل عام و لعبة كرة اليد من خلال احساس حارس المرمى بحركة اجزاء جسمه ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي ، اذ تتطلب العضلات العاملة في كل مهاره من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما يتضمنها من احساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة ، لذلك الادراك الحسي المكاني مهماً جداً لحارس المرمى لكونه يحدد ويختار المكان المناسب اثناء اداء مهارة التصويب من قبل المنافس لذلك لابد ان يكون متوافقاً في حركاته وخصوصاً حركة الذراعين و العين والجذع والرجلين .

٢-١ مشكلة البحث

يعتبر مركز حارس المرمى في لعبه كره اليد من اهم مركز من المراكز السبعة في الفريق ومن متطلبات الفرق الجيدة والتميزة ضرورة وجود حارس مرمى عل مستوى عالي من الأداء ، وكذلك يتطلب منه ان يتمتع بالإحساس لتفسير المدركات، فبدونه يكون مستوى اداء الحارس متواضعاً مقارنة للمستوى العالي والمتطور والتميز الذي وصلت اليه لعبه كره اليد ، لذا فإن عدم الاهتمام بحراس المرمى من خلال

التمرينات التي تطور القدرات الحس – حركية خلال الوحدات التدريبية يسبب ذلك في تدني المستوى الخاص لحراس المرمى مما يؤثر بشكل كبير على مستواهم مما يقلل من نتائج الفريق وبالتالي يكون المردود سلباً .

٣-١ أهداف البحث

- ١- اعداد تمارين للإدراك الحس حركي (المكاني) لعينة البحث
- ٢- التعرف على تأثير التمارين الحس حركية في تحسين مستوى اداء السرعة الحركية الخاصة لدى حراس المرمى الناشئين

٣-١ فرضا البحث

- ١- لتمرينات الادراك الحس حركي (المكاني) تأثير ايجابي في تحسين مستوى اداء السرعة الحركية الخاصة لدى حراس المرمى الناشئين
- ٢- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

٤-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : حراس المرمى الناشئين لأندية المحافظة

٢-٥-١ المجال الزمني : من ٢٠١٨/٧/٥ - الى ٢٠١٨/٩/١

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية التابعة لممثلة اللجنة الاولمبية في ميسان

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

ان طبيعة المشكلة والاهداف هي التي تحدد منهج البحث، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، والمنهج التجريبي هو " الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية".^(١)

٢-٢ مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث يعني جميع الأفراد أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث أما العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه^(٢)، لذا تعد المحور الاساسي للعمل واحدى وسائله الموصلة للهدف، حيث تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اندية المحافظة البالغ عددهم (٥) اندية وبلغ عدد حراس المرمى في الاندية (٢١) تم اختيار العينة عينة البحث بطريقة عمدية ليبلغ عدد اللاعبين (١٢) لاعبا بواقع ثلاثة من كل نادي وتم اختيار (٣) لاعبين للتجارب الاستطلاعية من غير العينة ، فضلا عن تقسيم عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة ولكل مجموعة (٦) لاعبين وبلغت النسبة المئوية (٢٨,٥٧) من مجتمع البحث الكلي.

^(١) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة، ١٩٩٩، ص ٢١٧.

^(٢) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط١، الموصل، مديرية دار الكتب، ١٩٨٨، ص ٤٥.

٣-٣ تكافؤ عینتی البحث:

عمد الباحث الى إيجاد التكافؤ لعينة البحث وذلك باعتماده على نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، والجدول (١) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية).

جدول (١)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

الاسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعـة التجريبية		المجموعـة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	sig	قيمة (T) الجدول	الدالة
		س	ع±	س	ع±				
الدفاع بالذراع والقدم لزاويه السفلى	ثا	٣,٨٣٣	٠,٧٥٢	٣,٣٣٣	٠,٧٥٢	١,٣٤٢	٠,٥٨٠	٤,٣٠	غير معنوي
سرعة التقدم اماما وخلفا للدفاع	ثا	٦,٥٠٠	٠,٧٥٤	٦,٨٣٣	٠,٤٠٨	١,١٩٥	٠,٠٧٣		غير معنوي
الدفاع بالذراع والقدم جانباً من الوقوف	ثا	٨,٥٠	٠,٨٣٦	٩,٣٣٣	١,٣٦٦	١,٢٧٤	٠,١٧٤		غير معنوي
الدفاع بالذراع جانباً عالياً	ثا	٦,٨٣٣	٠,٧٥٢	٢٦,١٦٦	١,١٦٩	١,١٧٤	٠,٣٣٢		غير معنوي

وبتطبيق قانون (T) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالاختبارات كانت قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتان.

٣-٤ وسائل جمع المعلومات والايهزة والادوات :

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- استمارات تسجيل البيانات.
- ٣-٤-٢ الایهزة والادوات:
- ملعب خاص بكرة اليد.
- شواخص ملونة.
- برنامج easy sport لرسم التمارين الرياضية.
- لوحات بلاستيكية ملونة.

• ميزان.

• شريط قياس بطول (١٥) متر.

٣-٥ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :

تم اعداد استمارة تشمل عدد كبير من الاختبارات التي تخص حراس المرمى وعرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد* واتضح ان الاختبارات قيد الدراسة حصلت على نسب عالية لذلك تم اختيارها بعد استخراج مربع كا^٢ وكما مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين النسب المئوية للاختبارات قيد البحث

ت	الاختبارات	الموافقون	غير الموافقون	مربع كا ^٢	Sig	النتيجة
١	سرعة حركة القدمين	٧	٣	١,٠٦	٠,٢٠	غير مقبول
٢	سرعة التقدم اماما وخلفا للدفاع	٩	١	٦,٤٠	٠,٠١	مقبول
٣	سرعة الدفاع بالقدم	٧	٣	١,٠٦	٠,٢٠	غير مقبول
٤	الدفاع بالذراع جانبا عاليا	٩	١	٦,٤٠	٠,٠١	مقبول
٥						غير مقبول
٦	الدفاع بالذراع والقدم جانبا من الوقوف	٨	٢	٣,٦٠	٠,٠٥	مقبول
٧	سرعة الدفاع بالقدم	٧	٣	١,٦٠	٠,٢٠	غير مقبول
٨	الدفاع بالذراع والقدم لزوايه السفلى	٩	١	٦,٤٠	٠,٠١	مقبول

٣-٥-١ الدفاع بالذراع والقدم لزوايه السفلى (١)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية الخاصة

الادوات : حائط، ساعة ايقاف ، ٢كرة يد ، صفارة ، ٢ شبكة لحمل الكرة

طريقة الاداء : يتخذ الحارس وضع الاستعداد وظهرة ملامس للحائط ، وعند الاشارة البدء بالصافرة يقوم الحارس بالدفاع بالذراع والقدم اليمنى ضد الكرة رقم ١ ثم العودة لوضع البداية ثم الدفاع بالذراع والقدم اليسرى ضد الكرة ٢ ثم العودة لوضع البداية والتكرار.

شروط الاداء:

- الوصول لوضع البداية بعد لمس الكرة
- يظل ظهر حارس المرمى ملامسا للحائط اثناء الاداء
- لكل حارس محاولة واحدة

* ينظر ملحق (١)

١ كمال عبد الرحمن درويش . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٢، ص ٢٤٧

- يستمر الاداء لمدة ١٠ ثا

التسجيل :

- يسجل عدد مرات لمس الكرتين خلال ١٠ ثا وكما في الشكل (١)



الشكل (١) يوضح الدفاع بالذراع والقدم للزوايا السفلى

٣-٥-٢ سرعة التقدم اماما وخلفا للدفاع^١

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية الخاصة لحارس المرمى

الادوات : ساعة ايقاف ، ٣ كرات يد ، صفارة ، ٣ شبكات لحمل الكرة ، مرمى

طريقة الاداء : يقف الحارس في وضع الاستعداد على خط المرمى داخل المرمى ولمس الكرة ٢ باليدين ، وعند اعطاء الاشارة صفارة يتقدم حارس المرمى للامام للدفاع بالذراع والقدم اليمنى ضد الكرة ١ والعودة بالظهر للخلف للمس الكرة ١ باليدين ، ثم التقدم اماما بالذراع والقدم اليسرى ضد الكرة ٣ والعودة بالظهر للخلف والتكرار .

شروط الاداء :

- يجب لمس الكرات المحدده

- يجب العودة بالظهر للمس الكرة ٢

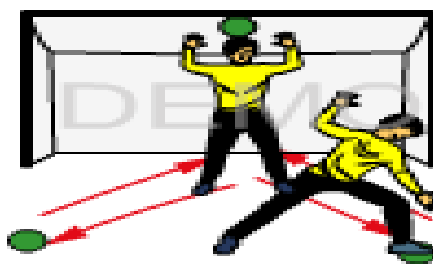
لكل حارس محاولة واحدة

يستمر الاداء لمدة ٢٠ ثا

التسجيل :

- وحدة القياس ((عدد مرات الاداء))

- يسجل عدد مرات لمس الكرات خلال ٢٠ ثا وكما موضح في الشكل (٢)



الشكل (٢) يوضح سرعة التقدم اماما وخلفا للدفاع

٣-٥-٣ الدفاع بالذراع والقدم جانباً من الوقوف^٢

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية في الدفاع

الادوات : حائط ، ساعة ايقاف ، ٢ كرة يد ، صفارة ، ٢ شبكة لحمل الكرة

طريقة الاداء : يتخذ حارس المرمى وضع الوقوف فتحت الذراعان مائلا عاليا ، وعند اعطاء اشارة البدء صفارة يقوم الحارس بالدفاع بالذراع والقدم اليمنى ضد الكرة ١ ثم العودة الى وضع البداية ثم الدفاع بالذراع والقدم اليسرى ضد الكرة ٢ ثم العودة لوضع البداية والتكرار

شروط الاداء :

- يجب لمس الكرة بالذراع والقدم معا اثناء الدفاع

^١ كمال عبد الحميد درويش ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٤٨

^٢ كمال عبد الحميد درويش ، المصدر السابق ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٤٤

- الوصول الى وضع البداية بعد لمس الكرة
- لكل حارس محاولة واحدة
- يستمر الاداء لمدة ٢٠ ثا
- التسجيل :
- وحدة القياس " عدد مرات الاداء "
- يسجل عدد مرات لمس الكرتين خلال ٢٠ ثا وكما في الشكل (٣)

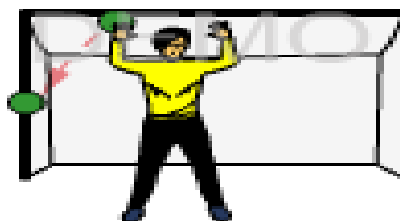


شكل (٣) يوضح الدفاع بالذراع والقدم جانبا من الوقوف

٣-٥-٤: الدفاع بالذراع جانبا عاليا^١

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية للذراع (سرعة حركة الذراع جانبا عاليا)
 الادوات : مرمى كرة يد ، ساعة ايقاف ، ٢ كرة يد ، صفارة ، ٢ شبكة لحمل الكرة
 طريقة الاداء : يقف الحارس في وضع الاستعداد على خط المرمى داخل المرمى بحيث يكون الذراع الايمن ملامس للكرة ١ المثبتة على القائم وعند اعطاء صافرة يقوم الحارس بتحريك الذراع جانبا عاليا للمس الكرة ٢ المثبتة على العارضة ثم تحريك الذراع جانبا اسفل للمس الكرة المثبتة في القائم والتكرار شروط الاداء :

- يجب لمس الكرتين بالتبادل
- تظل القدمان ملاستين للارض اثناء الاداء
- لكل حارس محاولة واحدة
- يستمر الاداء لمدة ٢٠ ثا
- التسجيل :
- وحدة القياس " عدد مرات الاداء "
- يسجل عدد مرات لمس الكرتين خلال ٢٠ ثا كما في الشكل (٤)



شكل (٤) يوضح الدفاع بالذراع جانبا عاليا

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للوقوف على السلبيات التي تقابل اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا^٢. لذا قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على (٣) لاعبين من خارج عينة البحث يوم الاحد ٢٠١٨/٨/٥ في قاعة ممثلية اللجنة الاولمبية في ميسان للتعرف على ملائمة الاختبارات الاربعة (الدفاع

^١ كمال عبد الحميد درويش ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٣٢

^٢ قاسم حسن المندلاوي وآخرون . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ١١٧

بالذراع والقدم لزاويه السفلى، سرعة التقدم اماما وخلفا للدفاع ، الدفاع بالذراع والقدم جانبا من الوقوف ، الدفاع بالذراع جانبا عاليا) وكذلك الوقت المستغرق عند تنفيذها .

٧-٣ الاسس العلمية للاختبارات

١-٧-٣ الصدق

فقد استخدم الباحث صدق المحكمين وهو احد انواع الصدق ويحسب هذا بعد عرضة على عدد من الخبراء والمختصين* الذين اكدوا ان الاختبارات المستخدمة هي صادقة وتقيس الغرض التي وضعت من اجله.

٢-٧-٣ الثبات

لقد استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار وهي احدى طرق استخراج ثبات الاختبار وهذه الطريقة تعني ان يكرر تطبيق الاختبار على نفس العينة وبعد فترة اسبوع واجرى الباحث الاختبار يوم الاحد ٢٠١٨/٨/٥ واعدة الاختبار مرة ثانية يوم ٢٠١٨/٨/١٣ وكانت الاختبارات تتمتع بقدر عال من الثبات وكما في الجدول (٣)

جدول (٣)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث

ت	الاختبار	معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي	القيمة الجدولية
١	الدفاع بالذراع والقدم لزاويه السفلى	٠,٨٠	٠,٨٩	٠,٨٧٨
٢	سرعة التقدم اماما وخلفا للدفاع	٠,٨٢	٠,٩٠	
٣	الدفاع بالذراع والقدم جانبا من الوقوف	٠,٩٣	٠,٦٩	
٤	الدفاع بالذراع جانبا عاليا	٠,٨٥	٠,٩٢	

٣-٧-٣ الموضوعية

لكون الاختبارات سهلة وواضحة الفهم وغي قابلة للتاويل وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم ، فضلا عن اراء الخبراء الذين رشحو هذه الاختبارات لذلك تعد الاختبارات موضوعية ذات موضوعية عالية .

٦-٣ اعداد تمارين للحس حركي (المكاني)

بعد الاطلاع على الكتب والمصادر ومن خلال خبرة الباحث تم اعداد مجموعة كبيرة من التمارين وتم توضيحها بشكل رسوم تدل على حركة اللاعبين لغرض توضيحها مع شرح مفصل لكل واحد منها وتراوح عدد التمارين (٣٥) تمرين كما في الملحق (١)

٧-٣ الاختبارات القبلية

- * - ا.د صادق عباس علي
- ا.م.د محمد ماجد محمد صالح
- ا.م.د رياض صيهود
- م.م حيدر عبود
- م.م ماجد محمد مساعد
تدريب - كرة اليد
اختبارات - كرة اليد
علم النفس - كرة اليد
مدرب المركز التدريبي في ميسان
كرة اليد

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٧/١٣ وباستخدام الاختبارات المهارية الاربعة وفي قاعة ممثلة اللجنة الاولمبية وفي تمام الساعة الخامسة عصرا . وقد راعى الباحث وفريق العمل المساعد ملائمة جميع الظروف للعينة وتسلسل الاختبارات .

٨-٣ تطبيق التمرينات

تم توزيع التمرينات التي اعدّها الباحث على الوحدات التعليمية وبواقع استمر لمدة شهر ونصف أي مايعادل ستة اسابيع وبوحدتين تعليميتين خلال الاسبوع يومي الاحد والاربعاء ليصبح عدد الوحدات ١٠ خلال المنهج وكان نصيب كل وحدة تعليمية من ٣- ٤ تمارين وبزمن يتراوح ما بين ٤٥-٥٥ دقيقة .

٩-٣ الاختبارات البعدية

بعد ان تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية أجرى الباحث الاختبارات البعدية لأفراد العينة باستخدام الاختبارات الاربعة وكان ذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٨/٣١ الساعة الخامسة عصرا واتبع نفس الطريقة في الاختبارات القبلية .

١٠-٣ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS الاصدار ٢١

١-٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسبة وقيمة SIG للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

نوع الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسبة	مستوى sig	الدلالة
		ع	+س	ع	+س			
الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى	ثا	٠,٥١٦	٣,٣٣	٠,٧٥٢	٥,١٦٦	٤,٤٦٢	٠,٠٠٦	معنوي
سرعة التقدم اماما خلفا للدفاع	ثا	٠,٥٤٧	٦,٥٠	٠,٥١٦	٨,٣٣٣	٥,٩٦٦	٠,٠٠٤	معنوي
الدفاع بالذراع والقدم جانبا من الوقوف	ثا	٠,٨٣٦	٨,٥٠	٠,٥١٦	١٠,٣٣٣	٤,٥٦٨	٠,٠٠٦	معنوي
الدفاع بالذراع جانبا عاليا	ثا	١,١٦٩	٢٦,١٦	٠,٧٥٢	٢٩,١٦٦	٥,٢٨٥	٠,٠٠٠	معنوي

عند مستوى $(0,05) >$ وبدرجة حرية (٥) وقيمة (T) الجدولية (٢,٥٧)

ويتضح من الجدول (٤) ان المجموعة الضابطة حققت تفوقا في الاختبارات المبحوثة اذ بلغت مستويات SIG بنسب اقل من مستوى $(0,05)$ وهذا يدل على معنوية الاختبارات ويعزو الباحث ذلك ان تدريب حراس المرمى من قبل المدربين وليس المدرب المتخصص بالحراس ادى ايضا الى تطويرهم ولكن بنسب متفاوتة لاتصل الى مستوى المجموعة التجريبية و كان لدور المدرب وفق المنهج المتبع له والمتضمن تمرينات متنوعة ولكن ليس بمستوى عال ودقيق فيما يخص تدريبات حراس المرمى .

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسبة وقيمة SIG للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

نوع الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسبة	مستوى sig	الدلالة
		ع	س+	ع	س+			
الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى	ثا	٣,٨٣٣	٠,٧٥٢	٦,٦٦٦	٠,٥١٦	٩,٢٢٠	٠,٠٠٠	معنوي
سرعة التقدم اماما خلفا للدفاع	ثا	٦,٨٣٣	٠,٤٠٨	١١,٣٣٣	٠,٨١٦	١٢,٠٧٥	٠,٠٠٠	معنوي
الدفاع بالذراع والقدم جانباً من الوقوف	ثا	٩,٣٣٣	١,٣٦٦	١٣,٦٦٦	١,٢١١	١٠,٢٧٧	٠,٠٠٠	معنوي
الدفاع بالذراع جانباً عالياً	ثا	٢٦,٨٣٣	٠,٧٥٢	٣٥,٨٣٣	١,١٦٩	١٥,٨٥٥	٠,٠٠٠	معنوي

عند مستوى $(0,05)$ وبدرجة حرية (5) وقيمة (T) الجدولية $(2,57)$

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة والتي حققت فيا تفوقا في جميعا هذا ما يدل على اهمية القدرات الادراكية الحسية من خلال احساس حارس المرمى بحركة اجزاء جسمه ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم بما يتناسب مع المواقف المختلفة التي يتعرض اليها ، اذ بدا حارس المرمى من خلالها يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة مما ساهم ذلك تذليل الصعوبات لحارس المرمى . ويعزو الباحث الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي الى تأثير التمرينات المقترحة والتي تميزت بتناولها ابعاد الادراك الحس حركي والتي زادت من تنوع الخبرات المخزونة في الذاكرة وبالتالي قد سهل ذلك على حارس المرمى في اختيار الاستجابة المناسبة والملائمة وهذا ما يتفق مع قاسم حسن حسين (من خلال التدريب بالإمكان تطور قابلية الاحساس والادراك لدى اللاعبين)^١ . وقد ارتأى الباحث الاعتماد على بعض التمرينات من دون رؤية المثير او جزء منه اي عصب العينين في اثناء اداء بعض التمرينات قد ساهم ذلك في تطوير قدرة حراس المرمى على الاحساس وقدرته على توقع المثيرات وهو بين الخشبات الثلاثة ' لذا فان عزل دور حاسة البصر والاعتماد على احساس العضلات والاورار والمفاصل يؤدي الى زيادة فاعلية المعلومات الواردة من حاسة الشعور العضلي الى الدماغ بعد الاداء الحركي وفي اثناءه وهذا ما يؤكد ابو العلا عبد الفتاح على ان (تطور الاداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العصبي الذي يصدر أوامره الى العضلات بالانقباض وحصوله على المعلومات المختلفة زاد دور هذه الاعضاء وخصوصا عند اداء الحركات المختلفة عندما يصاحب ذلك غلق العينين)^٢ . وبما ان حارس المرمى يواجه الكثير من المثيرات من المنافسين وبأماكن مختلفة وبسرعة ايضا قد تكون متنوعه لذلك يتطلب من حارس المرمى ان يكون على مستوى عال من الادراك الحس - حركي لغرض الحصول على المعلومات الدقيقة حول المثيرات المختلفة والتي عمل الباحث على استخدامها كمن خلال اعداد تمارين مختلفة قد تنمي ذلك وادى بالتالي عملية اتخاذ القرارات السليمة والواضحة في التحركات التي تتناسب مع اتجاهات الكره وفق مايتطلبه التمرين .

^١ قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي ، مبادئ وتطبيقات في مجال التدريب ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٩٤
^٢ ابو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٥

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسبة وقيمة SIG للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

نوع الاختبار	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسبة	مستوى sig	الدلالة
		ع	+س	ع	+س			
الدفاع بالذراع والقدم للزاوية السفلى	ثا	١٠,٣٣	٠,٥١	١٣,٦٦	١,٢١	٦,٢٠٢	٠,٠٣	معنوي
		٣	٦	٦	١		١	
سرعة التقدم اماما خلفا للدفاع	ثا	٨,٣٣٣	٠,٥١	١١,٣٣	٠,٨١	٧,٦٠٦	٠,٠٢	معنوي
		٦	٦	٣	٦		٧	
الدفاع بالذراع والقدم جانباً من الوقوف	ثا	١٠,٣٣	٠,٥١	١٣,٦٦	١,٢١	٦,٢٠٢	٠,٠٣	معنوي
		٣	٦	٦	١		١	
الدفاع بالذراع جانباً عالياً	ثا	٢٩,١٦	٠,٧٥	٣٥,٨٣	١,١٦	١١,٧٤	٠,٠٠	معنوي
		٦	٢	٣	٩	٤	٠	

عند مستوى $(0,05)$ وبدرجة حرية (٥) وقيمة (T) الجدولية (٢,٥٧)

اما جدول (٦) الذي يبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية يعزو الباحث ذلك بما ان هناك مثيرات عديدة وتحتاج الى استجابات متنوعة من قبل حارس المرمى واعطاء الوقت الكافي لتدريب الحراس عليها جعل لدى عينة المجموعة التجريبية تتفوق من خلال ماتم اختياره من قبل الباحث لتمرين متنوعة جعلت لدى حارس المرمى ان يتخذ القرار الملائم للمحافظة على التقليل من الزمن من خلال الاداء

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات : استنتج الباحث مايلي :

- ١- ان لتمرينات الادراك الحس – حركي (المكاني) المقترحة والتي اعدّها الباحث كان لها اثرا ايجابيا في تحسين مستوى اداء السرعة الحركية لعينة البحث
 - ٢- ان التنويع والتشويق في التمرينات زاد من الدافعية لدى حراس المرمى في ادائها وبكفاءة عالية
 - ٣- ان الاهتمام بتمرينات الحس حركي تولد لدى حراس المرمى سرعة اتخاذ القرار لكون هناك برامج حركية متعددة لدى الحارس يستخدمها للتقليل من الزمن اثناء
- ٥-٢ التوصيات

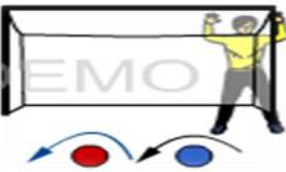
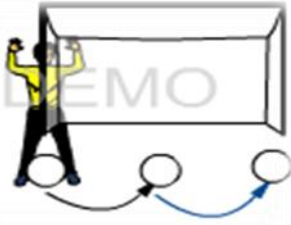
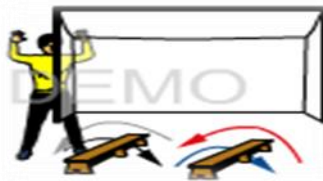
- ١- تطبيق تمرينات الادراك الحس – حركي (المكاني) على عينات من الشباب والمتقدمين من اجل الاستفادة منها .
- ٢- اجراء تمارين اخرى بعد تطويرها من حيث الاداء بما يتلائم مع حراس المرمى
- ٣- على القائمين على تدريب كرة اليد يجب ان يتم تخصيص مدرب لحراس المرمى وان يتعرف على المتغيرات التي تخص الحس حركي حتى يتمكن من اعطائها للحراس لتطوير امكانياتهم

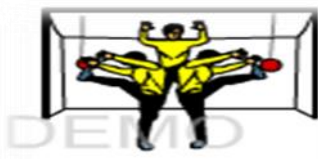
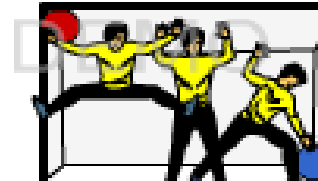
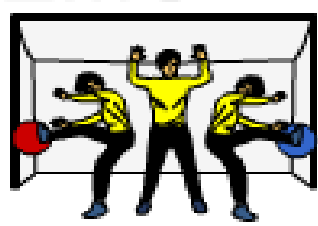
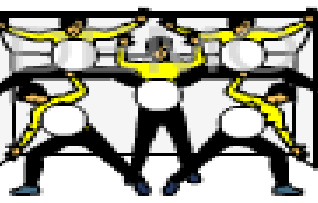
المصادر

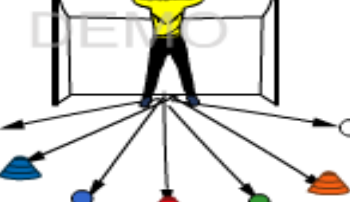
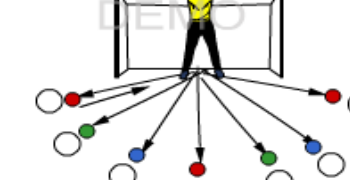
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة، ١٩٩٩.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط١، الموصل، مديرية دار الكتب، ١٩٨٨.
- كمال عبد الرحمن درويش . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢
- قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي ، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠
- ابو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب ، ٢٠٠٣، ص ١٧٥
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨

ملحق (١)

يبين تمارين الادراك الحس حركي (المكاني)

ت	الرسم التوضيحي	الشرح
١		وقوف حارس المرمى وسط الهدف وعمل حركة نصف قوسية امام الهدف مع تحسس الأعمدة
٢		وقوف حارس المرمى في الوسط واداء حركة نصف قوسية امام الهدف مع تحسس الاعمدة والحارس معصوب العينين
٣		وضع كرتين طبية امام حارس المرمى والذي يكون في الزاوية ليؤدي بعد ذلك القفز المزدوج من فوق الكرات الطبية
٤		وقوف حارس المرمى في احد الدوائر المرسومة بعرض ٥ سم والمسافة بين الواحدة والاخرى ١ م يؤدي القفز المزدوج داخل الدوائر
٥		وقوف حارس المرمى في احد جوانب الهدف وامام المرمى مصطبتين يؤدي القفز على الاولى وثم الثانية والعودة بالقفز ايضا الى المكان الاول .
٦		وقوف حارس المرمى في وسط المرمى ويكون المدرب امامه وبيد حبل وفي نهايته كره يحركها مرة الى جهة اليمين واخرى الى اليسار ويؤدي حارس المرمى عملية صد الكرة بمختلف الاتجاهات والارتفاع

وقوف حارس المرمى في وسط الهدف وهناك كرتين معلقة بالمرمى وعلى جانب الايمن والايسر منه يحاول لمس الكرة بالرجل وهي متدلية وبارتفاع ١,٢٠م		٧
وقوف حارس المرمى في وسط الهدف وهو معصوب العينين وهناك كرتين معلقة بالمرمى وعلى جانب الايمن والايسر منه يحاول لمس الكرة بالرجل وهي متدلية وبارتفاع ١,٢٠م		٨
يقوم حارس المرمى برمي الكرة الى الاعلى ومن جانب العمود الايمن ثم يقوم بحركة الطعن ليمس الكرة في وسط الهدف ثم يعود لاستلام الكرة قبل السقوط للأرض		٩
اداء حركة القفز من قبل حارس المرمى لغرض لمس الكرات المعلقة في الزوايا العليا من المرمى ويعاد التمرين اكثر من مرة		١٠
اداء حركة القفز من قبل حارس المرمى لغرض لمس الكرات المعلقة في الزوايا العليا من الجانب الايمن ثم اداء الطن للكرة السفلى في الجانب الايسر ويعاد التمرين اكثر من مرة.		١١
وقوف حارس المرمى في وسط الهدف وهناك كرتين متوسطتة الارتفاع يبدا الحارس بالحركة بمس الكرة مره من جهة اليمين واخرى من جهة اليسار وتبدا الحركة من الوسط		١٢
وقوف حارس المرمى في وسط الهدف ليوذي حركة القفز الى اعلى اليمين ثم اداء الطعن في الجانب الايسر والى الاسفل منه ثم يبدا بالطعن الى جانب اليمين وبعد ذلك يؤدي القفز الى اعلى جهة اليسار وباستمرار		١٣

وقوف حارس المرمى في وسط الهدف ليؤدي حركة الطعن الى اسفل العمود الايمن ثم اداء القفز لأعلى جانب اليسار ثم يبدأ بالطعن الى جانب الایسر وبعد ذلك يؤدي القفز الى أعلى جهة اليمين وباستمرار		١٤
يقف حارس المرمى بالوسط ويبيده كرة يؤدي برمي الكرة للأعلى ليحاول بعد ذلك مس الكرة بجانب اليسار والرجوع بسرعة لاستقبال الكرة ويعود لرميها للأعلى ويمس الكرة في الجانب الايمن وهكذا يستمر التمرين		١٥
يقوم حارس المرمى بالمناولة والاستلام من الزملاء الموزعين على شكل قوس امام المرمى وعلى بعد ٥ م وتستمر ذهابا وايابا		١٦
وقوف حارس المرمى في الوسط ويتحرك باتجاه احد العمودين ويتحسسها ثم ينتقل للكرة في الوسط والعودة الى نفس المكان واداء نفس التمرين على الجانب الاخر من المرمى والاستمرار بذلك		١٧
وقوف حارس المرمى في وسط الهدف ويكون مقابل الحارس كرات طيبه وشواخص بالوان مختلفة يتحرك الحارس حسب اللون والاداة		١٨
وقوف حارس المرمى في وسط الهدف ويكون مقابل الحارس كرات يد يتحرك الحارس حسب العدد للمس الكرة ثم العودة لنفس المكان ليبدأ من ١-٧		١٩
وقوف حارس المرمى في وسط المرمى ويؤدي المناولة والاستلام بالتبادل للزميلين ويكرر التمرين		٢٠

وقوف حارس المرمى في وسط الهدف
ليؤدي حركة الطعن الى اسفل العمود الايمن ثم
اداء القفز لأعلى جانب اليسار ثم يبدأ بالطعن
الى جانب الایسر وبعد ذلك يؤدي القفز الى
اعلى جهة اليمين وباستمرار



٢١