



The effect of an educational program on developing sensory–motor perception and concentration of attention in performing defensive moves to cover the blitz in handball for juniors

Dr. Ruaa Abbas Esiwed

Research abstract

Handball is one of the games that has received and continues to receive great global interest and is very popular, especially in Europe. It is one of the games that combine speed, strength and tactics, as defense in handball is of great importance and is considered an effective element in preventing the opposing team from scoring goals, as it depends on speed of perception and focus to succeed in performing defensive moves to close the defensive gaps in front of the opponent. The importance of the research lies in preparing an educational program to develop the abilities represented by sensory-motor perception and concentration of attention, which have a positive effect on the performance of defensive movements according to the multiple stimuli that the handball player is exposed to during matches. Which leads to players not being distracted during matches and thus leading to unifying their defensive efforts to reduce the threat of the opponent. The goal of the research was to prepare special exercises in developing Focusing attention and kinesthetic awareness in performing defensive movements in handball. The objectives of the research were to prepare special exercises to develop concentration of attention and sensory-motor perception in performing defensive movements in handball, and to identify the effect of special exercises in developing concentration of attention and sensory-motor perception in performing defensive movements in handball. As for the research hypothesis, there is a positive effect of special exercises in Developing concentration of attention and kinesthetic awareness in performing defensive movements, There are statistically significant differences between the pre- and post-tests for the two groups (control and experimental) in focusing attention and sensory-motor perception of skills, in favor of the experimental group.. Through the results that emerged, the researcher concluded the following that the prepared educational curriculum has a positive impact on learning some basic handball skills, and that exercises for focusing attention and kinesthetic perception have a positive impact on developing defensive movements to cover the blitz.

Keywords: kinesthetic perception, focus of attention, defensive movements



أثر برنامج تعليمي في تطوير الادراك الحس حركي وتركيز الانتباه في اداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد للناشئين

م.د رؤى عباس اسويود

جامعة القادسية/ كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة

ruaa.abbas@qu.edu.iq

مستخلص البحث

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي كانت ولا زالت تلاقي اهتماماً عالمياً كبيراً متزايداً وتحظى بشعبية كبيرة وخاصة في أوروبا. حيث تعد من الألعاب التي تجمع بين السرعة والقوة والتكتيك، حيث أن الدفاع في كرة اليد له أهمية كبيرة ويعتبر عنصراً فعالاً لمنع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف، حيث يعتمد على السرعة في الادراك والتركيز للنجاح في اداء التحركات الدفاعية لسد الثغرات الدفاعية أمام المنافس. وتكمن أهمية البحث في اعداد برنامج تعليمي لتطوير القدرات المتمثلة بالادراك الحس - حركي وتركيز الانتباه والتي لها تأثير إيجابي في أداء التحركات الدفاعية وفقاً للمثيرات المتعددة التي يتعرض لها لاعب كرة اليد أثناء المباريات. مما يؤدي إلى عدم تشتيت انتباه اللاعبين أثناء المباريات وبالتالي يؤدي إلى توحيد جهودهم الدفاعية لتقليل خطورة الخصم. وكان هدفاً البحث اعداد تمارينات خاصة في تنمية وتطوير تركيز الانتباه والادراك الحس حركي في أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد، ولتعرف على تأثير تمارينات خاصة في تطوير تركيز الانتباه والادراك الحس حركي في أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد، وأما فرضا البحث هو هناك تأثير إيجابي للتمارين الخاصة في تطوير تركيز الانتباه والادراك الحس حركي في أداء التحركات الدفاعية، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لتركيز الانتباه والادراك الحس حركي للمهارات ولصالح المجموعة التجريبية واما مجتمع البحث كان لاعبي تربية القادسية للناشئين للعام (2024/2023) وعلى ملعب النشاط الرياضي في مركز الديوانية. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بتربية القادسية في الديوانية للناشئين بكرة اليد بأعمار (14-16) سنة (ناشئين) والبالغ عددهم 23 لاعبا للمرحلة المتوسطة، وقسمت الباحثة العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (10 لاعبين) بعد استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (3). ومن خلال النتائج التي ظهرت استنتجت الباحثة ما يأتي ان المنهج التعليمي المعد له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وان للتمارين الخاصة بتركيز الانتباه والادراك الحس حركي تأثير ايجابي في تطوير التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

كلمات مفتاحية: الادراك الحس حركي، تركيز الانتباه، تحركات دفاعية



1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن ما يشهده العالم في الحاضر من تطور سريع وتحقيق الإنجازات والبطولات المتعددة في كافة الألعاب الرياضية سواء كانت الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية ما هو الا نتيجة ما يبذله العلماء والباحثين من جهود وبحث متواصل في سبيل الوصول الى المستويات العليا، ومواكبة التطور الحاصل في التكنولوجيا والعلوم الأخرى وربط علوم الرياضة بتلك العلوم الأخرى ما هو الا بهدف تحقيق الإنجازات والأرقام القياسية. وان لعبة كرة اليد من الألعاب التي لاقت اهتمام كبير من دول العالم من خلال البدء بأعداد الفرق بفئات عمرية صغيرة ومنها العراق الذي أخذ بالآونة الأخيرة الاهتمام بهذه اللعبة وأعداد فرق من المدارس واكاديميات للتدريب. حيث تتميز اللعبة باللعب السريع والمتنوع وفقاً لظروف المباريات، لذا فهي تتطلب من المتعلم قدر كبير من القدرات الحركية وان يكون اللاعب على قدر كبير من التركيز والتناسق الحس - حركي حيث أن أي ضعف في تلك القدرات يؤدي الى ضعف في عملية التعلم وعدم اتقان المهارات والأنشطة الحركية بشكل متكامل وبالتالي عدم القيام بالواجبات الدفاعية على أتم صورة. حيث يعد الادراك أحد الوسائل الهامة والفعالة لنجاح عملية التعلم ،حيث يتطلب أدراك فعال للمثيرات في البيئة التي يتعرض لها اللاعب اثناء المنافسة والتي تعد أهميتها كبيرة في لعبة كرة اليد حيث له دور فعال في تطبيق الأداء الصحيح للتحركات الدفاعية لأجزاء الجسم المختلفة ، حيث ان سرعة وصول الكرة للمرمى بالهجوم الخاطف يطلب من اللاعب ادراك صحيح وسريع للمكان والزمان والاحساس بالكرة والمسافة وبالأضافة الأحاساس الأخرى . حيث أن احساسه بالزمن يساعده في التحكم بحركته وسرعته بما يتلائم مع سرعة اللاعب المهاجم ، وكذلك الإحساس بالمكان يساعده في التحرك الدفاعي الصحيح لخلق الثغرات الدفاعية بين اللاعبين المهاجمين وقطع الكرة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث أن تدريب وتطوير الادراك الحس الحركي لدى اللاعبين سيؤدي الى وصول اللاعبين الى مستوى مهاري عالي ، فتؤدي التي تطوير الأداء الدفاعي لديهم وبالتالي تطور أداء الفريق ككل خلال المباريات .

1-2 مشكلة البحث:

تعد التحركات الدفاعية من الأمور المهمة والاساسية التي يجب على المدرب ان يركز عليها كونها تلعب دوراً كبيراً سد الثغرات التي تحدث اثناء التغطية الهجومية ، حيث ان سرعة تحول اللاعب اثناء المباريات من حالة هجوم الى حالة دفاع تبعاً لظروف المباراة سوف يؤدي الى ارباك اللاعب ومن هنا تكمن مشكلة البحث حيث لوحظ ان الوحدات التدريبية التي تعطي للاعبين عند التدريب تكون بدون



التركيز على الانتباه والادراك الحس حركي والتركيز على الجانب العملي بدون التركيز على العمليات العقلية مما يؤدي الى تشتت انتباه اللاعبين اثناء المباريات وبالتالي يؤدي الى عدم توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة المنافس لما لها من أهمية كبيرة في تحديد الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار اثناء المباريات ، لذا ارتأت الباحثة الى اعداد برنامج تعليمي لتطوير الادراك الحس - حركي في أداء التحركات الدفاعية .

1-3 هدف البحث

1. اعداد تمارين في تطوير الادراك الحس حركي وتركيز الانتباه في اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد.
2. التعرف على تأثير التمارين في تنمية الادراك الحس حركي وتركيز الانتباه في أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد

3. 1-4 فروض البحث

1. هناك تأثير إيجابي للتمارين في تطوير الادراك الحس حركي وتركيز الانتباه في اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) للإدراك الحس حركي وتركيز الانتباه في اداء التحركات الدفاعية ولصالح المجموعة التجريبية > 4.

1-5 مجالات البحث: -

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو تربية القادسية لكرة اليد في القادسية للعام 2024/2023 للأعمار (14-16)

- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب النشاط الرياضي في مركز الديوانية .

- 1-5-3 المجال الزمني: من يوم السبت (2023/11/4) الى الثلاثاء (2024/2/20)

- 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

- 2-2 مجتمع وعينة البحث: حددت الباحثة مجتمع البحث لاعبو تربية القادسية لكرة اليد للعام (2024/2023) والبالغ عدد اللاعبين (23) لاعب للمرحلة المتوسطة وقسمت الباحثة العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (10) لاعبين واستبعاد حراس المرمى وهم (3) حراس.
- 3-2 التجانس:



2-3-1 التجانس: قامت الباحثة بتجانس المجموعتين لأجل بدء المجموعة من نقطة انطلاق واحدة وتجنب اي متغيرات خارجية تؤثر على النتائج وجدول (1) يوضح ذلك

الجدول (1)

يوضح التجانس

			قيمة x	
			تجريبية	ضابطة
1	العمر التدريبي	سنة	1	1
2	العمر	سنة	15	14.9
3	الطول	سم	166	163

الجدول (2)

التوزيع الطبيعي لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدالة
1	تركيز الانتباه	درجة	4.630	0.501	4.600	0.809	8.861	متجانس
2	الادراك الحس حركي	درجة	3.53	0.72	3.6	1.14	9.421	متجانس
3	التحركات الدفاعية	درجة	4.0	0.850	4.5	0.000	18.885	متجانس

- العينة متجانسة اذا كان قيم معامل الالتواء ينحصر بين $3 \pm$
- العينة متجانسة اذا كان قيم معامل الاختلاف $30 >$

الجدول (3)

التوزيع الطبيعي لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدالة
1	تركيز الانتباه	درجة	4.813	0.489	4.700	0.351	9.057	متجانس
2	الادراك الحس حركي	درجة	3.61	0.69	3.4	0.94	10.003	متجانس
3	التحركات الدفاعية	درجة	4.0	0.801	4.4	0.000	17.809	متجانس

- العينة متجانسة اذا كان قيم معامل الالتواء ينحصر بين $3 \pm$
- العينة متجانسة اذا كان قيم معامل الاختلاف $30 >$



2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-4-1 الأدوات:

- المقابلات الشخصية - الملاحظة

2-4-2 الوسائل:

❖ جهاز حاسوب محمول نوع (Dell) صيني الصنع

❖ معدات طبية للطول والوزن، ساعة الكترونية

❖ شريط قياس معدني وشريط بعرض (5سم)

❖ ملعب كرة يد.

❖ اقمار عدد (20).

❖ اصباغ ملونة

❖ فرشاة اصباغ

2-5 تحديد المهارة بكرة اليد: حددت الباحثة التحركات الدفاعية بكرة اليد لأنها من اهم المهارات

بالنسبة لمثل هذا العمر لتحسين مهاراتهم الدفاعية ولتعزيز قدراتهم على منع تسجيل الأهداف.

- التحركات الدفاعية المتنوعة لمدة 45ثا (الشمخي، 1999)

الغرض من الاختبار: قياس اداء التحركات الدفاعية المتنوعة (الامامية _الخلفية المائلة _الجانبية)

الادوات:

1. ملعب يثبت عليه أربع علامات يصل بينهم خطوط ترسم بواسطة شريط لاصق

2. شريط قياس

3. ساعة ايقاف

4. شريط لاصق

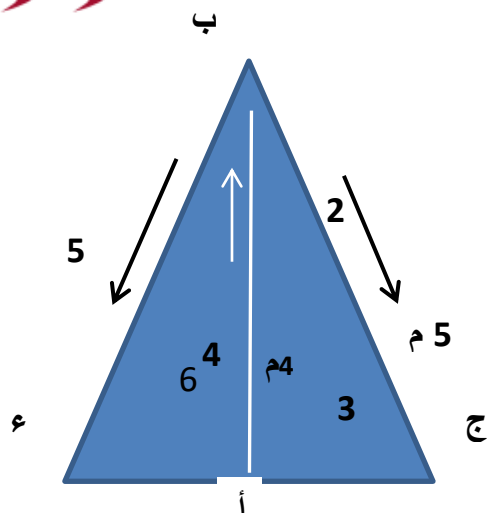
5. صافرة

مواصفات الاداء : يقف المختبر عند (أ) وعند اعطاء اشارة البدء يتحرك للأمام نحو العلامة (ب) ثم

يتحرك الى الخلف بميل نحو العلامة (ج) بعدها يتحرك للجانب نحو العلامة (أ) يتحرك للأمام نحو

العلامة (ب) ثم يتحرك الى الخلف بميل نحو العلامة (ء) ثم يتحرك الى الجانب نحو العلامة (أ) بذلك

يكون قد اكمل دورة واحدة ، ليستمر المختبر لمدة 45 ثا .



التحركات

- 1- من (أ) الى (ب)
- 2- من (ب) الى (ج)
- 3- من (ج) الى (أ)
- 4- من (أ) الى (ب)
- 5- من (ب) الى (ع)
- 6- من (ع) الى (أ)

التسجيل :

تحتسب لكل دورة اداء (6) نقاط وتشتمل دورة الاداء التحركات التالية :

- من أ الى ب
- من ب الى ج
- من ج الى أ
- من أ الى ب
- من ب الى ع
- ومن ع الى أ

– في حالة انتهاء وقت المحدد للاختبار وعدم اكمال المختبر لدورة اداء أي وصوله الى احدى العلامات غير العلامة النهائية هي علامة (أ) تجمع درجات العلامات وتضاف الى درجات الدورات الكاملة بواقع درجة واحدة لكل تحرك صحيح

6-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة المسبقة والغرض منها التأكد من ملائمة الملعب وكذلك الكادر المساعد والاجهزة والادوات المستخدمة والتعرف على زمن ووقت كل اختبار والزمن الكامل لأجراء الاختبارات ففي يوم السبت (2023/11/4) الساعة العاشرة صباحا على قاعة النشاط الرياضي المغلقة التابعة لمديرية تربية القادسية



2-7 التجربة الرئيسية:

2-7-1 الاختبارات القبلية:

طبقت الباحثة 2 وحدة تعليمية قبل البدء بالتجربة الرئيسية والتي تضمن تمارين خاصة بالادراك الحس - حركي وتركيز الانتباه في يوم الجمعة 2023/11/10 في الساعة 10 صباحاً على قاعة النشاط الرياضي المغلقة التابعة لمديرية تربية القادسية. من حيث كيفية أداء الوحدة وطريقة الاختبار والزمن المستغرق وكيفية حساب الدرجة ، وتم اجراء الاختبار من قبل لاعب ذو مستوى عالي لأيصال الفكرة للاعبين حول طريقة التنفيذ ، وتم تثبيت الظروف الخاصة بالوحدة وطريقة الاجراء وتوزيع العمل على الفريق المساعد ومعرفة الوقت الكلي المستغرق للوحدة وتسجيل النتائج في استمارة خاصة أعدت مسبقاً مثبت عليها أسماء وأرقام اللاعبين .

2-7-2 المنهج، التعليمي وطريقه تنفيذه:

الباحثة قامت بأعداد برنامج تعليمي ل 8 اسابيع للمجموعة التجريبية وبواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع ابتداءً من السبت الموافق (2023/11/11)

❖ اول يوم لتطبيق المنهج السبت 2023/11/11 وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع ولمدة شهرين اي بمجموع ثمان اسابيع وعدد وحدات 16 وحدة خلال فترة المنهج.

❖ 90 دقيقة زمن الوحدة الواحدة بمجموع 1440 دقيقة زمن الوحدات كاملة

❖ الباحثة استخدمت المنهج حيث كانت التمارين الخاصة بالادراك الحس حركي وتركيز الانتباه وكذلك التحركات الدفاعية الخاصة بكرة اليد من ضمن المنهج المعد للمجموعة التجريبية حيث يتخلل القسم الرئيسي تمارين الادراك الحس حركي وتركيز الانتباه

❖ امتاز المنهج التعليمي بوجود التمرينات الخاصة بالادراك الحس حركي وتركيز الانتباه والتركيز على هذه التمرينات الغرض منه زيادة الادراك والتركيز لدى اللاعبين وكذلك التمارين الدفاعية بأنواعها للاعبين بكرة اليد

2-8 الاختبارات، البعدية:

5. قامت الباحثة بالاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء 2024 /2/20 وبنفس الظروف للاختبارات القبلية

2-9 الوسائل الإحصائية:

قامت الباحثة بعد جمع البيانات بتفريغها ب (spss)



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج والتحليل :

الجدول (4)

يبين قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات المدروسة في الاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجاميع	قيمة x	مجموع العينة	σ	T	درجة الحرية	الدلالة
التجريبية	الادراك	القبلي	10	0.481	23.19	9.00	0.00
	الحس حركي	البعدي	10	0.525			
	تركيز الانتباه	القبلي	10	0.501	26.83	9.00	0.00
		البعدي	10	0.671			
	التحركات الدفاعية	القبلي	10	6.02	4.56	9.00	0.00
		البعدي	10	6.71			
الضابطة	الادراك	القبلي	10	0.409	22.89	9.00	0.00
	الحس حركي	البعدي	10	0.501			
	تركيز الانتباه	القبلي	10	0.493	26.01	9.00	0.00
		البعدي	10	0.503			
	التحركات الدفاعية	القبلي	10	4.42	3.96	9.00	0.00
		البعدي	10	3.96			

*قيمة t الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة 0.05 = 2.26

3-2 عرض وتحليل نتائج الأداء الفني للمهارات بين الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

جدول (6)

يبين قيمة (t) المحسوبة لتقييم للمهارات بين الاختبارات (البعدي) للمجموعة الضابطة والتجريبية

المهارات	المجاميع	العدد	X	Σ	T	درجة الحرية	الدلالة
الادراك الحس حركي	تجريبية	10.00	6.82	0.533	12.011	18.00	0.00
	ضابطة	10.00	4.90	0.515			
تركيز الانتباه	تجريبية	10.00	7.95	0.592	11.160	18.00	0.00
	ضابطة	10.00	6.03	0.596			
التحركات	تجريبية	10.00	43	0.811	12.009	18.00	0.00



			0.41	40	0.001	ضابطة	الدفاعية
--	--	--	------	----	-------	-------	----------

*قيمة t الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة 0,05 = 2,10

3-3 عرض النتائج

ومن خلال الجداول ظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة ذلك الى المنهج التعليمي الذي يحتوي على تمارين الادراك الحس حركي و تركيز الانتباه التي تتخلل ضمن تمارين الدفاعية بكرة اليد في القسم الرئيسي في الجزء التطبيقي خلال الوحدة التدريبية لها تأثير ايجابي في المجموعة التجريبية . حيث ان اللاعب الذي يمتلك الإحساس بالمكان والزمان والمسافة وبالكرة سيكون لاعباً ذي مستوى وثقة عالية ، وأداء المهارات بصورة متقنة ومن هنا تبرز أهمية الادراك الحس - الحركي . وهذا يتفق مع مذكره (محمود، 2004) ان اللاعب لا يستطيع استيعاب وفهم وتفسير هذه المدركات من خلال التعلم والتدريب فلن يستطيع أداء الواجبات المطلوبة منه من خلال وقت المباراة ومما يؤدي الى أفضال خطة المدرب في تحقيق الإنجاز الأفضل خلال وقت المباراة".

وان المنهج التعليمي في تعليم المهارات المراد تعلمها حفز اللاعبين ان التعليم. وفق المنهج المعد من قبل الباحثة قد عمل على مساعدة العينة التجريبية من اللاعبين ويقول (لطيف و حسين، 1980) "إن ميل الطلبة إلى الاكتشاف كما هو ميل جميع البشر في هذا المجال، يعمل، على تحفيزهم. إلى الإقبال على هذا اللون من ألوان. النشاط العقلي واستثمار تفكيرهم في حل كثير، من المشكلات. الملائمة". وهذا ما أشار إليه (كمال و اخرون، 1998) (("ان عنصر التحمل ذاته بأنواعه المختلفة يسهم في اتقان العمل المهاري الدفاعي والهجوم"

ومن خلال تطبيق المنهج التعليمي الذي يحوي على التركيز على الانتباه وكذلك الادراك الحس حركي حسن من عمل الجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي .

وتعزو الباحثة ذلك إلى تعلم التحركات الدفاعية بكرة اليد يعتمد بشكل كبير على قدرات اللاعب البدنية والذهنية ومن أهم القدرات الذهنية هو الإدراك الحس حركي فاللاعب المتعلم يحتاج إلى إدراك واحساس للكرة وكذلك الزميل والمنافس وكذلك الوضعية الملائمة للتطبيق الصحيح في التحركات لليمين واليسار والامام والخلف وإدراك القوة والسرعة التي يجب أن تكون عند اللاعب كل هذه الجوانب المتعلقة بالإدراك لها صلة وثيقة في تطوير التحركات الدفاعية للاعبين ، كذلك فان اللاعب الذي يركز في جميع اوقات المباراة رغم وجود الكثير من المثيرات في أثناء الأداء في المباراة كالزملاء والمنافسين بالإضافة إلى الكرة وجميعها مثيرات متحركة ومتغيرة، مما يتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى عالٍ من الإدراك



الحس حركي لغرض الحصول على المعلومات الدقيقة حول هذه المثيرات وإدراكها، وهذا يساعده في عملية اتخاذ قراراته الصحيحة وبالسعة التي تحقق له النجاح في التحركات المطلوبة اثناء الاداء. وهذا يتفق مع ما ذكره (عبدالله، 2007) "وجود علاقة إيجابية بين القدرات الحس - حركي وسعة تطوير أداء المهارات الحركية ، أذ ان القابلية على ادراك الظواهر والمواد بشكل متميز في البيئة تتطور في التدريب ، كما ان خصائص كل نوع من أنواع الرياضة تؤكد على نوع معين من عمليات الادراك الحس - حركي فضلاً عن ذلك تطور الإحساس والادراك يرتبط بشكل وثيق بمعرفة المهارات الرياضية ، فعندما يمتلك الفرد قدرات ادراكية بمستوى جيد ينعكس على قدرة الفرد في أداء المهارات الرياضية بشكل جيد . حيث يعد الادراك اهم الوسائل الهامة والفعالة في عملية التعلم وهذا يتفق مع ما ذكره (خورشيد، 2011) " ان ادراك اللاعب لحقيقة المواقف التي تواجهه اثناء المباراة تعد أساساً للحلول التي سيقوم بها ومنطلقاً بها ومنطلقاً لحالة الابداع التي قد تظهر بسرعة على تصرفه ، وان الادراك الخاطئ للمواقف او الادراك البطيء سوف يؤثر في نوعية الاستجابة المطلوبة "، أذ ذكر (Athanasios Katis, 2009) "ان الإحساس بالمسافة والزمن والقوة العضلية هي من العمليات العقلية المهمة حيث ان التدريب والتعلم في مناطق محددة وبظروف لعب مختلفة تولد لدى اللاعب استجابات مختلفة مما يحسن من الأداء المهاري لدى اللاعب وهذا الامر مهم بالنسبة للاعبين الفئات العمرية ".

وتشير (شاهين، 1998) " الى ان الإحساس العضلي الحركي له أهمية كبيرة لممارسة الأنشطة الرياضية فالمؤثرات الحس حركية عبارة عن انقباض وانقباض للعضلات والاورتار عند القيام بالحركات إضافة للتأثيرات الميكانيكية لأعضاء الجسم والمفاصل وتعمل كل هذه التأثيرات بصورة مركبة والاحساس باللمس إضافة الى الإحساس الحركي يسهم بفاعلية في ادراك الحركات المكانية مما يؤدي الى ادراك التعامل مع الأدوات والأجهزة بالمسك والقبض والركل والمحاورة "

وهذا ما أكدته (شمعون، 2001) من أنه "من المحتمل أن المجموعات التجريبية التي تستخدم فترات التدريب العقلي بالتناوب مع التدريب البدني يتم فيها تحسين الأداء بسبب أن التدريب العقلي يخدم كفترة راحة "

هذا ما تؤكدته (Gubace, 1999) " هو ان المتعلمين يتعرفون على عدة حالات متنوعة من تطبيقات التمرين وهذه تجعل كافة المتعلمين متفاعلين في اداء المهارة وبشكل فعال بالإضافة الى تزويد المتعلمين معرفياً وبدنياً عن محيط اللعب والمنافسة وتعليمهم تحويل الاداء بما يلائم محيط اللعب ومتغيراته ومجرباته "



وان المنهج المعد من قبل الباحثة لها دور كبير في تطوير التحركات الدفاعية بكرة اليد وهذا ما أكدته " أن المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد في النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي طبق " (مختار، 1995).

وهذا ما أردت ان تؤكد الباحثة ان التركيز على تمارينات الادراك الحس حركي وتركيز الانتباه بأنواعه له مردود إيجابي في تطوير التحركات الدفاعية بكرة اليد . وأن أفراد المجموعتين قد تدربوا ضمن مستوى تدريبي جيد من حيث الشدة والحجم وكل تدريب وتعليم لابد أن يحدث نوعاً من التغيير في المستوى لكن هذا التغيير يختلف من فرد إلى آخر من مجموعة إلى أخرى لاعتبارات عدة منها الفروق الفردية ونوع التدريب والمنهج وما يتضمنه المنهج التدريبي او التعليمي من التمارين التي تتناسب مع الهدف الموضوع لها والغاية من تعليم المهارات الأساسية للطلاب تعزيزها لديهم وهم بهذا العمر وجعل هذه المهارات تتطور لديهم بصورة واضحة خلال مسيرتهم الرياضية فهذه المهارات تعد العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة " أن تعلم المهارات وإتقانها يبدأ بالعمر المبكر للاعب ومن هنا يصبح هذا اللاعب ماهراً وله الباع الأكبر في تأدية المهارات " . (القط، 1998). و

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1- الاستنتاجات: -

- 1- المنهج التعليمي المعد له تأثير إيجابي على تطوير التحركات الدفاعية بكرة اليد
- 2- للتمارين الخاصة بالإدراك الحس حركي وتركيز الانتباه وتأثير إيجابي في تطوير التحركات الدفاعية بكرة اليد .

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمارين بالإدراك الحس وتركيز الانتباه في المناهج التعليمية وخصوصاً للفئات العمرية الصغيرة (أشبال , ناشئين , شباب)
- 2- ضرورة استخدام تمارين الادراك الحس حركي وتركيز الانتباه في الفعاليات او الألعاب الأخرى التي تحتاج الى الدفاع عند ممارستها.



المصادر

- ❖ حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 127.
- ❖ رحاب مصطفى شاهين : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على الادراك الحس حركي ومستوى الأداء المهاري في البالية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 1998م ، ص19.
- ❖ سامر يوسف متعب الشمخي: تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،1999،ص 41.
- ❖ فرات جبار عبدالله : مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1 ، جامعة ديالى ، 2007، ص112.
- ❖ فرات جبار عبدالله وهه فال خورشيد: التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط1 ، عمان، دار دجلة ، 2011، ص165.
- ❖ عبد الله لطيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980 ، ص 37.
- ❖ كمال درويش وآخرون: الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد . ط1 ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص19.
- ❖ محمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 12.
- ❖ محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001ص319.
- ❖ مصطفى عمران محمود : علاقة الادراك الحس – حركي بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2004، ص17.
- ❖ Athanasios Katis , Eleftherio Kellis . EFFECTS OF SMALL-SIDED GAMES ON PHYSICAL CONDITIONING AND PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS, Journal of Sports Science and Medicine, Aristotle University of Thessaloniki , 2009.
- ❖ Klara Gubace, Action research on atactical approach teaching tennis class, Journal of motor behavior, march, 1999 , p, 89