

تأثير استخدام تمارين خاصة في تطوير الإدراك الحس الحركي المهاري بكرة اليد

م.م حيدر جاسم محمد
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

أن لعبة كرة كغيرها من الألعاب الرياضية الجماعية تتطلب مواصفات بدنية ومهارية خاصة بها تمكن اللاعب من الأداء بأعلى مستوى فني ممكن لإكمال المباريات بمختلف متطلباتها البدنية والمهارية، وهذا كله لا يتم إلا عن طريق التنويع والتجديد في الأساليب والطرق التدريبية التي تواكب التطور الذي طرأ على لعبة كرة اليد. ومن هنا تأتي أهمية البحث بمعرفة تأثير التمارين المركبة على الإدراك الحس - حركي المهاري بكرة اليد وبالتالي تقديم ما هو علمي ومبرمج لخدمة الحركة الرياضية في مجال اللعبة ويساهم في تطوير مستويات اللاعبين البدنية والمهارية.

اهداف البحث: معرفة تأثير التمارين المركبة على الإدراك الحس الحركي المهاري بكرة اليد .

اهم الاستنتاجات: وجود تنطور بمستوى الإدراك الحس حركي المهاري بكرة اليد لدى عينة البحث .

اهم التوصيات : ضرورة التركيز على الاعداد واستخدام التمارين اخاصة بالادراك الحس حركي بكرة اليد بشكل فعال لما له اهمية كبيرة في تطوير مستوى اللعبة .

he impact of the use of special exercises in the development of the sense of perception

motor skills Hand Reel

M . M Haidar Jassim Mohammed

That the game of football , like other sports collective specifications require physical and skill of its own was able performance of the highest artistic level possible to complete the games various requirements of physical and skill , and all this can only be achieved through diversification and Research Goals: Determine the impact of exercise on cognitive sense composite motor skills handball.

Conclusions :Presence evolve the level of cognitive skill kinesthetic sense handball among a sample search.

Recommendations: - need to focus on the preparation and use of exercises Akhas kinesthetic awareness, sense of handball effectively because of its great importance to the development level of the game.

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

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

إن أهم ما يميز علم التدريب الرياضي هو التجدد والتطور المستمرين اللتان فرضتهما التغيرات في مستوى الأداء البدني والمهاري فأصبح بذلك علماً يواكب التطور ويحقق الانجازات ويتضح ذلك من خلال المواهب والانجازات والأرقام التي تتحقق في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية.

أن لعبة كرة كغيرها من الألعاب الرياضية الجماعية تتطلب مواصفات بدنية ومهارية خاصة بها تمكن اللاعب من الأداء بأعلى مستوى فني ممكن لإكمال المباريات بمختلف متطلباتها البدنية والمهارية، وهذا كله لا يتم إلا عن طريق التنوع والتجدد في الأساليب والطرق التدريبية التي تواكب التطور الذي طرأ على لعبة كرة اليد. ومن هنا تأتي أهمية البحث بمعرفة تأثير التمارين المركبة على الإدراك الحس - حركي المهاري بكرة اليد وبالتالي تقديم ما هو علمي ومبرمج لخدمة الحركة الرياضية في مجال اللعبة ويساهم في تطوير مستويات اللاعبين البدنية والمهارية.

١ - ٢ مشكلة البحث:

لعبة كرة اليد من الألعاب السريعة التي تتطلب من اللاعب امتلاك قدرات بدنية خاصة ومهارات أساسية تعزز الأداء الخططي في المباريات ومن هذه القدرات البدنية تحمل الأداء الذي يعتبر أحد الأسس التي يبنى عليها الأداء الفني بلعبة كرة اليد وكذلك الواجبات الخططية الدفاعية التي تعتبر الشق الرئيسي إلى جانب الواجبات الهجومية . ومن خلال مطالعة الباحث في كتب التدريب لم يرى اي موضوع الذي يخص الإدراك الحس الحركي المهاري والذي علينا الاعتماد عليه كون ان مستوى اللعبة في تطور سريع جدا. ومن كل ما تقدم ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة لإضافة إلى الوقوف على المعوقات التي تؤخر تطور اللاعبين من خلال مجموعة من التمارين المركبة بكرة اليد.

١ - ٣ اهداف البحث

- ١- معرفة تأثير التمارين المركبة على الإدراك الحس الحركي المهاري بكرة اليد .
- ٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجاميع البحث التجريبية.

١ - ٤ فروض البحث

- ١ - وجود تأثير ايجابي للتمارين المركبة على الإدراك الحس الحركي بكرة اليد .
- ٢ - وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات الإدراك الحس الحركي ولصالح البعدية .

١-٥ مجالات البحث

- ١- المجال البشري : شباب نادي نفط الجنوب بكرة اليد .
 - ٢- المجال الزمني : من ٢٣/١/٢٠١٤ . لغاية ٢٣/٤/٢٠١٤
 - ٣- المجال المكاني : قاعة نادي نفط الجنوب الرياضي بكرة اليد.
- ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :
- ٢-١ الإدراك والسلوك الإدراكي الحركي :

يعد الإدراك من العمليات العقلية للفعل الكامن فمنهم من يرى " أنه العملية العقلية أو ذلك النشاط العقلي الذي عن طريقة نستطيع أن نتعرف على موضوعات العالم الخارجي ، وهو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة ، كما هو العملية العقلية التي تسبق السلوك ، فبدون الإدراك لا يحدث السلوك لان الفرد يتعرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه (٤) . والسلوك الإدراكي الحركي يتحدد فيه بداية ونهاية الأداء الحركي بأربعة خطوات متداخلة مع بعضها وهي (٥):

١. التجمع الحسي (البصري) : يحدد الفرد الموقف الحركي بشكل عام مكوناته وأدواته بصرياً من المعلومات ترسل عبر الشبكة عن طريق التنبه الحسي الى المراكز العليا في القشرة المخية لتحديد المواصفات للواجب الحركي لحجم وشكل ولون الأدوات والأجهزة المستعملة والوضع المكاني .
 ٢. تفاعل الحواس : في هذه الخطوة تتم عملية التفاعل والمقارنة بين المعلومات المخزونة والمعلومات الحالية وتحدث هذه الخطوة في نفس الخطوة التي تتم فيها الخطوة الأولى تقريباً والقشرة المخية إضافة إلى المخيخ ومراكز تحت القشرة المخية تلعب دوراً هاماً في ذلك ، فعندما يريد الفرد مسك الكرة مثلاً فإنه يقوم بمقارنة لهذه الكرة مع الكرات سبق وان تعامل معها من حيث شكلها وحجمها ولونها.
 ٣. النشاط الحركي : في هذه المرحلة يصدر الامر الحركي من القشرة المخية للايعاز لحركة جزء من الجهاز الحركي حيث تتحرك اليدين للالتقاط أو رفع الكرة علسبيل المثال ويشترك في هذه الخطوة النخاع الشوكي .
 ٤. معلومات حسية : ومقارنات خلال عملية الاداء المشترك وتشترك معلومات حسية من عضلات الاطراف ومن مراكز حركية اخرى وترسل هذه المعلومات الى الجهاز العصبي المركزي في نفس الوقت الذي يتم فيه الاداء بحيث يتمكن الفرد من تصحيح وتعديل أداءه الحركي أو مواصلة التنفيذ .
- لذا فإن أي أداء حركي يتكون من :
- أ- استقبال وتصنيع المعلومات .
 - ب- مقارنة المعلومات الحالية بالمعلومات المخزونة في الذاكرة .

(٤) عبد الستار جبار ضمّد : فسبولوجيا القدرات العقلية في الرياضة (١) : ر الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، : ٢١ .
(٥) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، : ١٨٥ .

ج- الأداء الحركي .

د- التعديل في الأداء الذي يتم بناء أعلى معلومات التغذية المرتدة .

ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي ترتبط بها عدد من المدركات في مرحلة تعلم المهارات الحركية خاصة فأن أهم المدركات هي الإدراك بالمسافة والزمن وأدراك الإحساس بالكرة حيث يتأسس على دقة التحكم بالكرة .

٢ - ٢ المهارات الأساسية بكرة اليد (١):-

أن الحديث عن المهارات الأساسية بكرة اليد والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان امرهام لأنها تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن الفريق لذلك فان القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز ذلك لان التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً هاماً .

وتقسم المهارات الأساسية إلى:

١- المهارات الهجومية والتي تقسم إلى :

أ- المهارات الهجومية بدون الكرة.

ب- المهارات الهجومية بالكرة .

٢- المهارات الدفاعية والتي تقسم إلى:

أ - المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة .

ب - المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة .

٢-٢-١ المهارات الهجومية (٢) :

أولاً : المهارات الهجومية بدون كرة :

تعني مجمل حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة

حركية جيدة .وهي تقسم :-

١- البدء والتوقف .

٢- التحرك للجانب وللخلف .

٣- الجري مع تغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة .

٤- الوثب والطيران .

٥- السقوط .

١ - ضياء الخياط ونوفل الحيايالي : كرة اليد . بغداد. ط١ دار الكتب والوثائق سنة ٢٠٠١ ص١٣.

٢ - ضياء الخياط ونوفل الحيايالي : مصدر سبق ذكره: ٢٠٠١ ص١٥.

٦- الهبوط .

٧- الخداع بالجسم .

٨- الحجز .

ثانياً : المهارات الهجومية بالكرة :

وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة او في لحظة استلامه لها وتشمل :

١- مسك الكرة .

٢- استلام الكرة.

٣- تمرير الكرة (المنالوة).

٤- تنطيط الكرة .

٥- التصويب .

٦- الخداع .

٢-٢-٢ المهارات الدفاعية :

ويقصد بالمهارات الدفاعية هي "كافة الحركات التي يقوم أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم والحد من خطورتهم ومنعهم من التسجيل الأهداف" (١). لم يعد هدف الدفاع الفردي مقصوراً على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه (بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو القيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة او للحظة استلامه لها أو عند استحواذ عليها وذلك لإزعاج وإفساد التصور الخططي للمهاجم) وإجباره على ارتكاب الخطأ الفني أو القانوني يستطيع من خلاله اللاعب المدافع لاستحواذ على الكرة والتحول السريع إلى الهجوم ومحاولة تسجيل هدف) وان وجود المدافع الذي يتميز بمهارات دفاعية جيدة يعتبر عصب الأداء الدفاعي سواء الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل وان العبرة ليست باختيار انسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس بل الأفضل هو العناية بالمدافع الفردي (ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة الدفاعية ما مهما كانت فستكون انجح بكثير من اختيار انسب الطرق الدفاعية دون ان نجد لها المدافع الذي يتحمل مسؤولية التنفيذ(١).

الباب الثالث

٣- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية :

١- كمال درويش وآخرون : القياس والتقويم والتحليل مباريات بكرة اليد مصر: مركز الكتاب للنشر : ٢٠٠٢ م : ص ٥٦.

١- عماد الدين عباس وآخرون : الدفاع في كرة اليد مصر: مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩ ص ١٨-١٩.

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته حل مشكلة البحث وصولاً لتحقيق الأهداف .
 ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :شملت عينة البحث على لاعبي نادي نفط الجنوب بكرة اليد ٢٠١٣-٢٠١٤ م و البالغ عددهم (١٢) وتشكل نسبتهم (٧٥%) من المجتمع الأصلي ، و لغرض التأكد من تجانس العينة في المتغيرات التي قد تؤثر على سير التجربة قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف وظهر أن جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من ٣٠% ^(٢) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات أدناه وكما موضح بالجدول (١)

جدول (١)

يبين بعض القياسات الأنثروبومترية وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف*
١	الطول الكلي	سم	173.33	7.25	4.18
٢	الوزن	كغم	59.83	3.18	5.32
٣	العمر	سنة			

٣-٣ الأدوات و الأجهزة و الوسائل المستخدمة

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
- الاختبارات والمستخدم في البحث .
- ساعة توقيت
- شواخص
- شريط قياس معدني .
- ميزان طبي
- ملعب كرة يد وكرات قانونية

٣ - ٤ الاختبارات والمستخدم في البحث :

- الاختبار الأول : التصويب من خط (٧م) من الثبات واللاعب معصوب العينين .
- الغرض : قياس مستوى أدراك مسافة التصويب من الثبات .
- الأدوات : كرة يد قانونية عدد (٥) ، ملعب كرة يد قانوني ، شريط قياس ، عصابة عين .
- مواصفات الأداء :

^٢ - وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل،

يقف اللاعب خلف خط الرمي (م٧) ويرى الهدف جيداً وهو ماسك الكرة بيده ويقوم بتقدير المسافة ،
وبعدها تعصب العينين بحيث لا يتجاوز خط الرمية (م٧) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب من الثبات
لحين انتهاء المحاولات العشرة مع ملاحظة زمن أداء المحاولة هو (٥ثا) .
التسجيل : - تعطى ثلاث درجات عن كل محاولة ناجحة تدخل الهدف .
- تعطى درجتان عن كل محاولة ناجحة تدخل بعد أن تمس الهدف من أي جهة .
- تعطى واحدة درجة عن كل محاولة تمس الهدف ولم تدخل .
- الدرجة الكلية للاختبار (٣٠) درجة .
الاختبار الثاني : الطبطبة والتصويب من خط (م٩) واللاعب معصوب العينين .
الغرض : قياس مستوى الإحساس الحركي بخطوط التصويب من (م٩) .
الأدوات : كرة يد قانونية عدد (٥) ، ملعب كرة يد قانوني ، شريط قياس ، عصابة عين .
مواصفات الأداء :

يقف اللاعب خلف خط (م٩) ويرى كلاً من الهدف جيداً وخط (م٩) وهو ماسك الكرة بيده وبعدها تعصب
العينين وعند سماع إشارة البدء يقوم بالطبطبة من الحركة وعند الوصول إلى خط (م٩) يصوب الكرة على
الهدف لحين انتهاء المحاولات العشرة .
التسجيل : - تعطى ثلاث درجات عن كل محاولة ناجحة تدخل الهدف .
- تعطى درجتان عن كل محاولة ناجحة تدخل بعد أن تمس الهدف من أي جهة .
- تعطى واحدة درجة عن كل محاولة تمس الهدف ولم تدخل .
- الدرجة الكلية للاختبار (٣٠) درجة .

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية: تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة من منتخب جامعة البصرة بكرة اليد والبالغ
عددهم (٥) لاعب في يوم الاثنين المصادف ٢٠ / ١ / ٢٠١٤ م ، وكان الغرض منها التعرف على قدرة
العينة على أداء التمارين والتعرف على الزمن المستغرق للأداء والمعوقات التي تواجه البحث .
٣ - ٦ تجربة البحث الميدانية:

٣ - ٦ - ١ الاختبار القبلي : أجرى الاختبار القبلي يوم الأربعاء المصادف ٢٣ / ١ / ٢٠١٤ م بعد توفير
الظروف المناسبة وشرح طبيعة الاختبارات للاعبين والكادر التدريبي وإعطاء الوقت اللازم لإجراء الإحماء
وأداء الاختبارات على عينة البحث .

٣ - ٦ - ٢ تجربة البحث الرئيسية: قام الباحث بأعداد مجموعة من التمارين تضمنت المزج بين التمارين
البدنية والمهارية باستخدام الأسلوب الحس حركي من خلال الاحساس بالمسافة وما يتعلق بمتغيرات اللعب
خلال المباراة وما يقوم به اللاعب أثناء المباراة بعد الاطلاع على أبيات التدريب الرياضي والمصادر الخاصة
بتدريب كرة اليد وقد تم أخضاع هذه التمارين لشروط مكونات الحمل التدريبي من شدة وحجم وفترات راحة

ومراعاة الفترة التدريبية وهي مرحلة الإعداد الخاص ثم قام الباحث بتطبيق التمارين على عينة البحث وواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع وبدء تطبيق التجربة البحثية بتاريخ ٢٠١٤/٢/٢٣ ولغاية ٢٠١٤/٣/٢٣ م حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية (٨) وحدة تدريبية استمرت فترة ممارسة التمارين ضمن الوحدات التدريبية ستة أسابيع .

٣ - ٦ - ٣ الاختبار البعدي :أجرى الاختبار البعدي يوم الاثنين المصادف ٢٠١٤/٤/٢٣ م على عينة البحث بعد توفير نفس ظروف الاختبارات القبليه واستمرت الاختبارات لمدة يوم واحد.

٣ - ٧ الوسائل الإحصائية:تم تحليل البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار (١١) لاستخراج

١ . الوسط الحسابي

٢ - الانحراف المعياري

٣ - معامل الاختلاف (١)

٤ - اختبار (ت) للعينات المترابطة .

٤ - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

بعد أن تم معالجة البيانات احصائياً ظهرت النتائج والتي يبينها الجدول (٢)

جدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات القبليه والبعديه لدى عينة البحث

قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبار
	ع+	س-	ع+	س-		
3.149	1.969	21.333	1.443	19.416	درجة	مسافة التصويب من الثبات

١ - محمد عبد العال أنعمي و حسين مردان ألبياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات spss . ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الأردن ، ٢٠٠٦ ١٠١

2.919	1.959	21.750	1.527	19.833	درجة	الإحساس الحركي بخطوط التصويب
-------	-------	--------	-------	--------	------	------------------------------

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

من خلال الجدول (٢) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار مسافة التصويب من الثبات بلغ (١٩.٤١٦) في حين بلغ الانحراف المعياري (١.٤٤٣) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢١.٣٣٣) وبانحراف معياري (١.٩٦٩) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣.١٤٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية .

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى أن أفراد العينة ، قد تعرضوا إلى مفردات منهج تدريبي اعتمده الباحث وبنى مفرداته عليه على ضوء فكرة وتصميم وتنفيذ بعض الوسائل والأدوات المساعدة والتي ارتكزت فكرتها في كيفية عمل هذه الأجهزة والأدوات بأسراع تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى عينة متمثلة بفتة الناشئين الذين طالما أثبتت البحوث ضرورة بناء مناهج لهذه الفئات لمساعدة في إسرار تطوير صفاتهم البدنية ومهاراتهم الأساسية لأنها تعتبر المرتكز الحقيقي لبقية المراحل المتقدمة الأخرى لعمليات أعدادهم والوصول بهم إلى المستويات العليا المرجوة من هذه الإجراءات التي يقوم بها كثير من الباحثين في حقل التخصص الذي نحن بصده ، ويرى الباحث بأن لتنوع التمارين دور فعال في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث " أن هدف التدريب على المهارات الأساسية هو الوصول إلى التكامل الفني في الأداء من خلال التدريب تحت ظروف بسيطة وثابتة وكذلك التدرج بسرعة الأداء وتكراره لعدة مرات بشرط ملائمة الحمل لقدرة اللاعب إضافة إلى تغير ظروف التمارين وبما يشبه أداء المنافسة."^(١)

من خلال الجدول (٢) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الإحساس الحركي بخطوط اللعب قد بلغ (١٩.٨٣٣) في حين بلغ الانحراف المعياري (١.٥٢٧) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢١.٧٥٠) وبانحراف معياري (١.٩٥٩) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣.٩١٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية .

ويرى الباحث أن أفراد عينة البحث قد استخدموا تمرينات ذات طابع مهاري حركي مكنتهم من التفوق خلال الوحدات التدريبية التي كان لها الأثر الواضح على قيمة الاداء المهاري من خلال استخدام وسائل خلال الوحدات التدريبية خلال المنهج المعد من قبل الباحث ، إن مهارة الطبطبة والتصويب من المهارات الأساسية التي تتركز عليها لعبة كرة اليد ومن خلال التنوع بالتمارين التي اعتمدها الباحث أن تكون ذات فعالية في تحسين دقة توجيه الكرة نحو المرمى بدقة عالية من خلال دقة توجيه الطويل والأخرى بدقة التصويب إذ أن عملية تحسين الدقة لمجمل الأداء للمهارات الأساسية يلعب دوراً بارزاً في رفع مستوى الأداء المهاري

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق ، ص٦٦ .

للمنافسة الرياضية في لعبة كرة اليد من خلال الاستثارة المجاميع العضلية التي لها دور كبير في مهارتي الطبطة و التصويب " أن استثارة وتجنيد اكبر عدد من العضلات العاملة الموظفة للعمل المطلوب فضلاً لما لهذه العضلات من دور في مقاومة اللاعبين لتكرار أداء الحركات القوية والسريعة والحفاظ على عدم الهبوط في مستواها في حال تكرارها لأطول فترة إثناء المنافسة الرياضية".^(١).

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١ - وجود تتطور بمستوى الادراك الحس حركي المهاري بكرة اليد لدى عينة البحث .
- ٢ - وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة .

٢-٥ التوصيات

- ١ - ضرورة التركيز على الاعداد واستخدام التمارين اخاصة بالادراك الحس حركي بكرة اليد بشكل فعال لما له اهمية كبيرة في تطوير مستوى اللعبة .
- ٢ - اجراء اختبارات دورية لغرض تقويم المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين من الناحية النفسية والبدنية والمهارية .

المصادر

- & - عبد الستار جبار ضمّد : فسيولوجيا القدرات العقلية في الرياضة □ ، ١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠
- & - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠
- & - ضياء الخياط ونوفل الحيايلى : كرة اليد . بغداد: ط ١ دار الكتب والوثائق سنة ٢٠٠١
- & - كمال درويش وآخرون : القياس والتقويم والتحليل مباريات بكرة اليد مصر: مركز الكتاب للنشر : ٢٠٠٢م.
- & - عماد الدين عباس وآخرون : الدفاع في كرة اليد مصر: مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩.

(١) عمار درويش رشيد ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠٠٤) ص ١١٤.

- & - وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩.
- & - محمد عبد العال الأنعمي و حسين مردان ألبياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات spss . ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الأردن ، ٢٠٠٦ .
- & عمار درويش رشيد ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠٠٤) .