

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الادراك الحس حركي على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة اليد

أ.م.د / حسام سعد السيد سليم

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية وألعاب المضرب كلية التربية الرياضية
للبنين والبنات جامعة بورسعيد.

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العلم تطور ملحوظ في مختلف ميادين الحياة ، حيث خضعت معظم الظواهر للبحث العلمي ولقد حظي النشاط الرياضي بنصيب كبير من الدراسة، وتتنوع فيه الدراسات ما بين دراسات تناولت الأسس الميكانيكية للمهارات الرياضية ، ودراسات اهتمت بدراسة الأسس البيولوجية والحيوية والبدنية، وأخرى اهتمت بدراسة النواحي النفسية والعقلية والمعرفية وذلك كله بهدف معرفة العلاقة أو معرفة العوامل المؤثرة في مستوى الانجاز الرياضي ، ومن ثم يمكن الوصول إلى نتائج علمية يسترشد بها القائمون على عمليات التعليم والتدريب الرياضي في توجيه مسار مستوى الانجاز .

ويعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الالعاب الجماعية عملية تربوية تعليمية منظمة مبنية علي أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلي ارقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع التي تسعى إليه دول العالم ، وقد حرصت معظم هذه الدول علي إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية (١٩) .

ويعتمد التدريب بالرياضي علي دعم العلوم الطبيعية والانسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الانسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي ، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة علي نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي ، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية (٣٢ : ٥٤) .

ولقد تقدم مفهوم التدريب الرياضي للالعاب الجماعية من إعداد بدني ومهاري وخططي إلي أعداد نفسي وتدريب عقلي أيضا ، ويعود هذا التقدم نتيجة الجهود الذي يبذله العلماء

والمختصون من خلال منهجية تهدف الي تطوير قدرات ومهارات اللاعبين علي كافة المستويات (١٤) .

وتتضمن العمليات العقلية العليا سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات وتحت ظروف الحمل العالي أثناء التدريب ، حيث أن العمليات العقلية العليا (الإحساس ، الانتباه ، الادراك ، التذكر ، التصور ، التفكير) تلعب دورا هاما في إمتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي (٢٦ : ٥٥) .

ويعتبر الادراك الحس - حركي من أهم العوامل النفسية التي يبني عليها عملية اكتساب الأداء البدني والمهاري والخططي والنمو فيه ويمثل الإدراك الحس - حركي وظيفة من الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التي تسهم في إستيعاب الفرد وإكتسابه العادات والقدرات في كثير من الأنشطة التي تحتاج إلي دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والديناميكية ، إذ أن مستقبلات الإدراك هي المسئولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة أجزائه بعضها ببعض الآخر (٢٣).

ولذلك يرى " Loosch (١٩٩٩) إن المدركات الحسية تمثل أهمية كبيرة للتعامل الحركي ولذلك يجب على المدربين في المجال الرياضي أن يوجهوا جهدا كبيرا لتحسين قدرة الرياضيين علي اكتشاف ومعالجة المعلومات الحسية المختلفة المتعلقة بالأداء الحركي المطلوب انجازه، لأن هذه التحسينات من شأنها أن تقود إلى مكاسب كبيرة في الأداء المهاري ويرى معظم العاملين في مجال التعلم الحركي وتدريب التكنيك الرياضي أن المعلومات الحس - حركية تلعب دور كبير وفعال في اكتساب وتطوير التكنيك الرياضي (٥٣ : ٣٨) .

كما ترى" ابتسام عبد السلام زبيدة " (١٩٩٧) ان الإحساس الحركي يساعد على الاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وزيادة القدرة على تصحيح وتوجيه الحركة أثناء تأديتها من خلال الشكل أو المدى وكذا قوتها وسرعتها واتجاهها (١ : ٣) .

ويوضح "Schnabel"(٢٠٠٦) ان الحقائق العلمية تؤكد أن المعلومات الحس - حركية تشكل المصدر الرئيسي الذي يمد الإدراك الإنساني بالمكونات الفراغية والزمنية للحركة، فالمدركات الحركية المتعلقة بمسافة وارتفاع واتجاه وسرعة الحركات كلها ناتج الإدراك الحس - حركي كما أن تنفيذ الخواص الفراغية والزمنية للحركات أو المهارات الرياضية بشكل متقن ومميز من حيث الإيقاع لحركي السليم يشترط الإحساس الحركي ، كما أكد على أهمية تنمية وترقية عملية استقبال

ومعالجة المعلومات الحسية (الإدراك الحسي) لما لهذا من أثر ايجابي على التوافق والتعلم الحركي وتعديل التكنيك الرياضي، كما أشار إلى إمكانية إجراء هذه التنمية من خلال استخدام بعض أشكال التمرينات الخاصة أو الواجبات التي تستثير انتباه وإدراك المتعلمين نحو المعلومات الحسية المراد اكتسابها حيث يعتبر ذلك أساسا هاما لزيادة التحكم والتوجيه وتطوير عمليات الضبط اللازم لتنفيذ الاداءات والمهارات الحركية بفاعلية (٥٦ : ٤٩ ، ١٢٢)

ويشير " محمد علاوي وآخرون " (٢٠٠٣) إلى أن دراسة المدرب الرياضي لعملية الإدراك الحس - حركي تساعده علي ضبط شروط وأدق إدراك ممكن ، وهذا يساعده علي التفاعل مع المواقف التعليمية أو التدريبية في الوصول إلي أقصى مدي ممكن من النجاح في الأداءات الحركية المطلوبة (٣٠ : ٤٨) .

ويضيف " محمد ابراهيم شحاتة " (٢٠٠٦) أن تطوير الإدراك الحس - حركي يمكن أن يتم من خلال استخدام أنشطة وتمارين حركية، تهدف إلى تكوين رصيد من المعلومات الحس - حركية اللازمة لدى المتعلمين لفهم التكنيك (بناء التصور أو البرنامج الحركي) وبالتالي ينتج عنه إتقان وتحكم أفضل في التكنيك الحركي.(٢٨ : ١٧٥) .

وتوضح " ايثار عبد الكريم غزال " (٢٠٠٣) إن عملية أدراك الحركة هي عملية معقدة نظرا لاستثمار العديد من الأعضاء الحسية في آن واحد فهي تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة وأحجامها ووزنها وشكل اسطحها كما أن أجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل حركات الدوران حول محاور الجسم الثلاثة كما تكمل حاسة البصر إدراك الحركة استنادا إلى وضع الجسم وحركته هذا إضافة إلى ما تضيفه الأجهزة الحسية في العضلات والأوتار والمفاصل من معلومات بهذا الاتجاه ، وكل خلل بهذه الحواس يؤدي إلى صعوبات كبيرة في إدراك الحركة .فتتم إعاقة عملية التعلم الحركي ، كما أن الإدراك الحس - الحركي أصبح الآن مكونا هاما في تنمية تصور الحركة حيث تختزن الحركات المكتسبة بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية استرجاعية تصاحبه الحركة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك وقد أطلق على ذلك مصطلح الإدراك الحس - الحركي الذي يمكن الجسم من تقدير وتوقع البيانات الحركية والقدرة البدنية بناء على الخبرة السابقة (٩ : ٧٥) .

ويشير محمد البحراوي (١٩٩٧م) أن أهمية الإدراك الحس-حركي تتضح عند حركة الأطراف في أوضاع معينه، حيث أن بعض أجزاء من الجهاز الحسي يحدد نهاية الحركة المطلوب أدائها عن طريق إشارات عصبية تحدد مدي الحركة المطلوب تنفيذها ثم تعود إشارات عصبية أخرى إلي المخ والنخاع

الشوكي حتي يتسنى للحركة أن تصح مسارها إذا احتاجت إلي ذلك، وهذا الأسلوب موجود في العضلات والمفاصل ويمكنها أن تقدم للمخ والنخاع الشوكي التقرير اللازم عن مستوي الحركات وأوضاع الأطراف وقوة العضلات وإمتدادها وسرعة هذا الإمتداد (٢١:٣٦) .

ويذكر لو ش Loosch (١٩٩٩) ان المدركات الحسية تمثل أهميه كبيره للتعامل الحركي ولذا يجب علي المربين الرياضيين علي اكتشاف ومعالجة المعلومات الحسية المختلفة المتعلقة بالأداء الحركي المطلوب انجازه لأن هذه التحسينات من شأنها تقود الي مكاسب كبيره في الأداء المهاري (٥٣: ٣٣) .

وتعتبر كرة اليد من الرياضات التي تحتوي علي العديد من المهارات الحركية والتي تؤدي في أشكال مختلفة ومتنوعة ، وتهدف الي ربط وتكامل هذه المهارات لتحقيق أفضل النتائج عن طريق التطوير والارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والنفسي للاعبين من خلال البرامج التدريبية والعقلية بهدف تحسين مستواه الفني للاعب (١٣ : ١٨) .

ويري الباحث أن رياضة كرة اليد تعتبر من الرياضات التي يلعب الإدراك الحسي والشعور العضلي الدور الفاعل في التطبيق الصحيح للأداء ، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها إلى بعض ، حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الأخطاء مما يسهم بشكل كبير في تطوير المستوي .

ونظرا لانتشار رياضة كرة اليد وتطورها فقد أصبح من الضروري أن تزداد العناية بإعداد اللاعبين وأن تتطور برامج وأساليب التدريب وفقا لأحدث التطورات في مجال التدريب الرياضي ، حيث أن هناك ارتباط كبير بين طبيعة الاداء المهاري في كرة اليد والتغيرات النفسية (١٣ : ٦) .

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال كرة اليد وملاحظته للأداء المهاري للاعبين وجد ان هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين في ضعف القدرة علي ادراك الاحساس بالمسافة والمكان وعدم القدرة علي التحكم في الحركات اثناء الأداء للمهارات الحركية، كما ينقصهم التفريق بين كمية القوة المبذولة في الحركات مع عدم قدرتهم على ضبط المسافة الحركية ، كما لوحظ صعوبة تغيير الاتجاه الحركي، ولهذا رأي الباحث التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الادراك الحس - حركي علي القدرات البدنية والمهارات الحركية للاعبين كرة اليد

، لتكون هذه الدراسة إضافة علمية ممكن أن تسهم في إبراز أهمية الإدراك الحسي للمهارات الحركية وفي زيادة كفاءة اللاعبين من خلال ادراك أهمية هذا العامل المهم حيث أن الضعف في الإدراك الحس حركي يكون سبباً في ضعف الأداء المهاري، ومن هنا تبرز مشكلة البحث .

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإدراك الحس - حركي والتعرف على تأثيره على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الحس حركية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة اليد .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض القدرات البدنية ومتغيرات الإدراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي بعض القدرات البدنية ومتغيرات الإدراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة علي بعض القدرات البدنية ومتغيرات الإدراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبي كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الإدراك الحسي:

العملية العقلية المعرفية التي تتبع الإحساس ، فعندما تستقبل الحواس معلومات حسية جديدة فانه يتم في الحال إرسالها إلى الجهاز العصبي المركزي ليتم عمل عدة عمليات تتضمن المقارنة بين تلك العمليات الحسية وبين ما سبق إدراكه (الخبرات أو المدركات) من معلومات حسية مشابهة مر بها الفرد من قبل ومن ثم يتم تكوين المعنى أو الدلالة (٣٥ : ٢٥٥) .

الإدراك (الحس - حركي) :

هي معلومات التغذية المرتدة الداخلية التي يكون مصدرها الاوتار والعضلات والمفاصل والجهاز الدهليزي، والتي يتم توريدها إلى الجهاز العصبي المركزي ليتم معالجتها (إدراكها) ومن ثم يستطيع الفرد ان يتحصل على على مدركات تتعلق بوضع حركة الجسم في الفراغ وبالتالي فهي شرط اساسي لبناء التصور الحركي. (٥٥ : ١٤) .

تمرينات الإدراك الحس الحركي :

هي مجموعه من التمرينات المصممة التي تعمل علي رفع مستوي أداء المهارات الحركية من خلال إكساب اللاعبين إدراك (المسافة، الزمن، الإيقاع، الاتجاهات، المكان) (تعريف إجرائي) .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، وقد تم الاستعانة باحدي التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة .

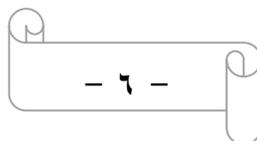
مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد بالاسماعيلية للمرحلة السنية من ١٤ الى ١٦ سنة .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بنادي السكة الحديد الرياضي بالاسماعيلية ، حيث تمثلت عينة البحث في عدد (٢٠) لاعبا ، حيث تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) لاعبا، وقد قام الباحث بإيجاد التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والقدرات البدنية والمهارات الحركية قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)



المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث
لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن = ٢٠)

المجموعة الضابطة (ن = ١٠)				المجموعة التجريبية (ن = ١٠)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
٠.٤١-	٠.٧٤	١٥.٠٠	١٤.٩٠	١.٦٣-	٠.٧٤	١٥.٥	١٥.١٠	سنة	السن	معدلات النمو
١.٧٤-	٢.٤١	١٥٥.٠٠	١٥٣.٦٠	٠.٤٥-	٢.٦٧	١٥٤	١٥٣.٦٠	سم	الطول	
٠.٥٤	٢.٢٣	٥٦.٥٠	٥٦.٩٠	١.٧٠	٢.٣٠	٥٥.٥	٥٦.٨٠	كجم	الوزن	
٠.٢٢-	١.٣٧	٣٣.٠٠	٣٢.٩٠	١.١٣-	١.٦٠	٣٣.٥	٣٢.٩٠	سم	الوثب العمودي	قدرة
١.١٠	٢.٧٢	١٧٧.٥٠	١٧٨.٥٠	٠.٩١	٢.٦٣	١٧٨.٥	١٧٩.٣٠	سم	الوثب العريض	
٢.١٢-	٠.٧١	٤١.٠٠	٤٠.٥٠	٢.٢٩-	٠.٩٢	٤١.٥٠	٤٠.٨٠	متر	رمي كرة هوكي	سرعة
٣.٣٣-	٠.١٤	٤.٧٥	٤.٦٠	٢.٣٣-	٠.١٠	٤.٦٣	٤.٥٦	ث	٣٠ عدو	
٤.٧٦	٠.٥٧	٢٣.٠٠	٢٣.٩٠	١.٤٢	٠.٦٣	٢٣.٥	٢٣.٨٠	ث	اختبار بارو	رشاقة
٠.٤٤-	٠.١٤	٨.٩٤	٨.٩٢	١.١١-	٠.١٥	٨.٩٩	٨.٩٤	ث	الدوائر المرقمة	توافق
٣.٥٣	٠.٠٥	٨.٦٦	٨.٧٢	٠.٤٠-	٠.٠٥	٨.٧٣	٨.٧٢	ث	ادراك الاحساس بالزمن	الادراك الحس حركي
٠.١٧	١.٧٨	٢١.٥٠	٢١.٦٠	٠.٣١-	١.٩٣	٢٢	٢١.٨٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
١.٥٥-	٠.٣١	٦.٠٠	٥.٨٤	٠.٥٠-	٠.٣١	٥.٨٥	٥.٨٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
٢.٨٣	٠.٩٥	١٦.٥٠	١٧.٣٠	١.٨٦	٠.٩٧	١٧	١٧.٦٠	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	
٠.٥٨	٠.٥٢	١٤.٥٠	١٤.٦٠	١.٤٢-	٠.٤٢	١٥	١٤.٨٠	عدد	التمرير والاستلام ٣٠ ث	المهاري
١.٨٦	٠.٤٨	٢.٠٠	٢.٣٠	٠.٠٠	٠.٥٣	٢.٥	٢.٥٠	هدف	التصويب علي الزوايا العليا المرمي	
٠.٤١-	٠.٢١	٤.١٠	٤.٤٢	١.٦٧-	٠.١٣	٤.٥٩	٤.٥١	متر	التصويب علي حائط	
٠.٩٣-	١.١٨	٦٧.٥٠	٦٧.١٤	٠.٠٤	١.١٩	٦٦.٩٥	٦٦.٩٧	ث	تصويب ٨ كرات	
١.٨٦	٠.٤٨	٢.٠٠	٢.٣٠	٠.٥٨-	٠.٥٢	٢.٥	٢.٤٠	هدف	الجري الزجراجي ثم التصويب	
١.٩٢-	٠.٦٣	٣٨.٤٩	٣٨.٠٩	١.٨٩-	٠.٦٨	٣٨.٦	٣٨.١٧	ث	الجري الزجراجي ثم التصويب	

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية والمهارات الحركية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة تنحصر ما بين (٣+ : ٣-) مما يشير إلي اعتدالية التوزيع التكراري في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

قيد البحث (ن = ٢٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غير دال	٠.٥٧	٠.٧٤	١٤.٩٠	٠.٧٤	١٥.١٠	سنة	السن	معدلات النمو
غير دال	صفر	٢.٤١	١٥٣.٦٠	٢.٦٧	١٥٣.٦٠	سم	الطول	
غير دال	٠.٠٩	٢.٢٣	٥٦.٩٠	٢.٣٠	٥٦.٨٠	كجم	الوزن	
غير دال	صفر	١.٣٧	٣٢.٩٠	١.٦٠	٣٢.٩٠	سم	الوثب العمودي	قدرة
غير دال	٠.٦٣	٢.٧٢	١٧٨.٥٠	٢.٦٣	١٧٩.٣٠	سم	الوثب العريض	
غير دال	٠.٧٧	٠.٧١	٤٠.٥٠	٠.٩٢	٤٠.٨٠	متر	رمي كرة هوكي	
غير دال	٠.٧٠	٠.١٤	٤.٦٠	٠.١٠	٤.٥٦	ث	٣٠ م عدو	سرعة
غير دال	٠.٣٥	٠.٥٧	٢٣.٩٠	٠.٦٣	٢٣.٨٠	ث	اختبار بارو	رشاقة
غير دال	٠.٢٩	٠.١٤	٨.٩٢	٠.١٥	٨.٩٤	ث	الدوائر المرقمة	توافق
غير دال	صفر	٠.٠٥	٨.٧٢	٠.٠٥	٨.٧٢	ث	ادراك الاحساس بالزمن	الادراك الحس حركي
غير دال	٠.٣٢	١.٧٨	٢١.٦٠	١.٩٣	٢١.٨٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
غير دال	٠.٢٧	٠.٣١	٥.٨٤	٠.٣١	٥.٨٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
غير دال	٠.٠٥	١٦.٥٠	١٧.٣٠	٠.٩٧	١٧.٦٠	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	الأداء المهاري
غير دال	٠.٩٠	٠.٥٢	١٤.٦٠	٠.٤٢	١٤.٨٠	عدد	التمرير والاستلام ٣٠ ث	
غير دال	٠.٨٤	٠.٤٨	٢.٣٠	٠.٥٣	٢.٥٠	هدف	التصويب علي الزوايا العليا المرمي	
غير دال	١.٠٩	٠.٢١	٤.٤٢	٠.١٣	٤.٥١	متر	التصويب علي حائط	
غير دال	٠.٣٠	١.١٨	٦٧.١٤	١.١٩	٦٦.٩٧	ث	تصويب ٨ كرات	
غير دال	٠.٤٢	٠.٤٨	٢.٣٠	٠.٥٢	٢.٤٠	هدف	الجري الزجراجي ثم التصويب	
غير دال	٠.٢٦	٠.٦٣	٣٨.٠٩	٠.٦٨	٣٨.١٧	ث	الجري الزجراجي ثم التصويب	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٢) عند مستوى ٠.٥ = ٢.٠٥٦

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية والمهارات الحركية قيد البحث مما يشير إلي تكافؤهم في تلك المتغيرات قبل التجربة .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة العلمية والأدوات :

١. جهاز رستاميتير Restameter Pe 3000 لقياس الطول والوزن .

٢. ساعة إيقاف الكترونية.

٣. شريط قياس

٤. كرة هوكي

ثانياً : الاختبارات قيد البحث :

- الاختبارات البدنية ملحق (٣) :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية مثل "كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين" (٢٠١٩) (٢٤) ، "مصطفى عبد الوهاب" (٢٠١٥) (٤٢) ، " نصر الدين رضوان" (٢٠٠٦) (٣٧) ، " ليلي فرحات" (٢٠٠٥) (٢٧) ، " محمد علاوي ، نصر الدين رضوان" (٢٠٠١) (٣١) ، " صبحي حسانين" (١٩٩٥) (٣٣) ، " منير جرجس" (١٩٩٤) (٤٣) ، والدراسات والبحوث مثل " طارق محمد" (٢٠٠٦) (٢٠) ، " مروان عبد الله" (٢٠٠٣) (٤١) ، " مدحت طوس" (١٩٩٨) (٣٩) قام الباحث باختيار الاختبارات البدنية التالية :

- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة قياسه السم .
- اختبار رمى كرة طبية (٣كجم) لقياس القدرة العضلية للذراعين ووحدة قياسه المتر .
- اختبار القوة العضلية للرجلين لقياس قوة عضلات الطرف السفلى ووحدة قياسه الكجم .
- اختبار انبطاح مائل ثنى الذراعين (٣٠ث) لقياس قوة عضلات الذراعين والكتفين ووحدة قياسه العدد.

- اختبار ٣٠ متر عدو لقياس السرعة القصوى ووحدة قياسه الثانية .

- اختبار بارو لقياس الرشاقة ووحدة قياسه الثانية .

- الدوائر المرقمة لقياس التوافق ووحدة قياسه الثانية .

وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية (ملحق ٨) وقد وافق الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات للمرحلة السنوية قيد البحث

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

- لحساب صدق وثبات الاختبارات البدنية قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٠١٩/ ٥/١٢ إلى ٢٠١٩/ ٥/ ١٤ أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات البدنية استخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) عشرون لاعبا ، وتم ترتيب درجات اللاعبين تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى وعددهم (١٠) لاعبين والأرباعي

الأدنى وعددهم (١٠) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبار وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى فى الاختبارات البدنية (ن = ٣٠)

الإحصائية	قيمة (ت)	الأرباعي الأدنى ن = ١٠		الأرباعي الأعلى ن = ١٠		المتغيرات	المتغيرات		
		ع	م	ع	م				
الدالة	١١.٥٤	٠.٧٤	٢٦.٩٠	١.٣٧	٣٢.٩٠	سم	الوثب العمودي	القدرات البدنية	
	٧.٩٤	١.٠٣	١٧٠.٨٠	٢.٧٢	١٧٨.٥٠	سم	الوثب العريض		
	١٤.٧٤	٠.٨٨	٣٤.٩٠	٠.٧١	٤٠.٥٠	متر	رمي كرة هوكي		
	٥.٠٠-	٠.١٣	٤.٩٠	٠.١٤	٤.٦٠	ث	٣٠ م عدو		سرعة
	١٠.٦٩	٠.٦٧	٢٧.٠٠	٠.٥٧	٢٣.٩٠	ث	اختبار بارو		الرشاقة
	٧.٦٤-	٠.٤١	٩.٩٩	٠.١٤	٨.٩٢	ث	الدوائر المرقمة		التوافق

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباعي الأعلى والأدنى فى الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح مجموعة الأرباعي الأعلى حيث أن قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبار وقدرته على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

- لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين وهى عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفارق زمنى (٣) ثلاثة أيام، فى نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار ، وجدول (٤) يوضح نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني فى الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني ن = ١٠		التطبيق الاول ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٨٥	١.٢٥	٣٣.٠٠	١.٣٧	٣٢.٩٠	سم	الوثب العمودي	القدرات البدنية
٠.٨١	٣.٤٥	١٧٨.٩٠	٢.٧٢	١٧٨.٥٠	سم	الوثب العريض	
٠.٧٥	٠.٩٥	٤٠.٧٠	٠.٧١	٤٠.٥٠	متر	رمي كرة هوكي	
٠.٨٩	٠.١٥	٤.٦٣	٠.١٤	٤.٦٠	ث	٣٠ عدو	سرعة
٠.٨٢	٠.٧٤	٢٤.١٠	٠.٥٧	٢٣.٩٠	ث	اختبار بارو	الرشاقة
٠.٨٧	٠.١٩	٨.٨٣	٠.١٤	٨.٩٢	ث	الدوائر المرقمة	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٧٥ : ٠.٨٩) وهى معاملات ارتباط داله إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

ثانياً : اختبارات الادراك الحس حركي ملحق (٣) :

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية وهى " نصر الدين رضوان " (٢٠٠٦) (٣٧) ، " ليلي فرحات " (٢٠٠٥) (٢٧) ، " محمد علاوي ، نصر الدين رضوان " (٢٠٠١) (٣١) ، وكذلك الدراسات والبحوث كدراسة كل من " رشا محمد " (٢٠٠٧) (١٦) ، " محمد يسري " (٢٠١٣) (٣٨) ، أحمد مهدي " (٢٠١٣) (٥) ، " جهاد أحمد " (٢٠١٥) (١١) ، " بدري عيد " (٢٠١٨) (١٠) قام الباحث باختيار اختبارات الإدراك الحس حركي والتي تتمثل فى (إدراك الاحساس بالزمن والمسافة والاتجاه) ، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ملحق (٨) وقد وافق الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات للمرحلة السنية قيد البحث .

المعاملات العلمية لاختبارات الادراك الحس حركي قيد البحث :

لحساب صدق وثبات الاختبارات قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٠١٩ / ٥ / ١٢ إلى ٢٠١٩ / ٥ / ١٤ .

أ. الصدق :

لحساب صدق اختبارات الادراك الحس - حركي قيد البحث استخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية ماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم

(٢٠) عشرون لاعبا ، وتم ترتيب درجات اللاعبين تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى وعددهم (١٠) لاعبين والأرباعي الأدنى وعددهم (١٠) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبار وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى في متغيرات الادراك الحس حركي (ن=١٠=٤) (١٠ = ٤)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الأرباعي الأدنى ن = ١٠		الأرباعي الأعلى ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
دالة	٣.٤٥	٠.٣٢	٩.١٠	٠.٠٥	٨.٧٢	ث	ادراك الاحساس بالزمن	الادراك
دالة	٢٠.٤٢	٠.٧١	٢٦.٥٠	١.٧٨	٢١.٦٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	الحس حركي
دالة	٤.٠٨	٠.٢٢	٦.٣٧	٠.٣١	٥.٨٤	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
دالة	٩.٤٧	٠.٨٥	١٣.٥٠	٠.٧٤	١٧.١٠	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠١
يتضح من جدول (٥) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباعي الأعلى والأدنى في اختبارات الادراك الحس - حركي قيد البحث ولصالح مجموعة الأرباعي الأعلى ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يشير الي صدقها .

ب - الثبات :

لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين وهى عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفارق زمنى (٣) ثلاثة أيام، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار، وجدول (٦) يوضح نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	القدرت الحس حركية
		ع	م	ع	م			
دالة	٠.٧٧	٠.١٠	٨.٦٦	٠.٠٥	٨.٧٢	ث	ادراك الاحساس بالزمن	
دالة	٠.٨٠	١.٢٣	٢٢.٢٠	١.٧٨	٢١.٦٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
دالة	٠.٧٦	٠.٤٨	٥.٩٦	٠.٣١	٥.٨٤	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
دالة	٠.٨٤	٠.٧٤	١٦.٩٠	٠.٧٤	١٧.١٠	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات الادراك الحس حركي قيد البحث ما بين (٠.٧٦) : (٠.٨٤) وهي معاملات ارتباط داله إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .
ثالثاً : الاختبارات المهارية (ملحق ٤) :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية مثل "كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين" (٢٠١٩) (٢٥)، "مصطفى عبد الوهاب" (٢٠١٥) (٤٢) ، " منير جرجس" (١٩٩٤) (٤٣) ، والدراسات والبحوث مثل "أماني حسين" (٢٠١٨) (٦) ، " عثمان عدنان " (٢٠١٧) (٢١) ، " طارق محمد " (٢٠٠٦) (٢٠) ، "مروان عبد الله " (٢٠٠٣) (٤١) ، " مدحت طوس " (١٩٩٨) (٣٩) قام الباحث باختيار الاختبارات المهارية التالية :

- اختبار التمرير والاستلام ٣٠ ث لقياس سرعة التمرير والاستلام ووحدة قياسه العدد .
- اختبار التصويب على الزوايا العليا للمرمى لقياس دقة التصويب ووحدة قياسه عدد الأهداف .
- اختبار التصويب على حائط أملس لقياس قوة التصويب ووحدة قياسه عدد المتر .
- اختبار تصويب ٨ كرات لقياس مهارتي المحاورة والتصويب ووحدة قياسه عدد الثانية .
- اختبار الجرى الزجراجي ثم التصويب لقياس مهارتي المحاورة والتصويب ووحدة قياسه عدد الأهداف والثانية .

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث :

لحساب صدق وثبات الاختبارات قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٠١٩ / ٥ / ١٣ إلى ٢٠١٩ / ٥ / ١٥ .

أ. الصدق :

لحساب صدق الاختبارات المهارية قيد البحث استخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) عشرون لاعبا ، وتم ترتيب درجات اللاعبين تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى وعددهم (١٠) لاعبين والأرباعي الأدنى وعددهم (١٠) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبار وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الأرباعي الأدنى ن = ١٠		الأرباعي الأعلى ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات	المهارية
		ع	م	ع	م			
دالة	٧.٣٧	٠.٩٢	١١.٢٠	٠.٦٧	١٤.٠٠	عدد	التمرير والاستلام ٣٠ ث	
دالة	٥.٧٩	٠.٣٢	٠.٩٠	٠.٤٧	٢.٠٠	هدف	التصويب علي الزوايا العليا المرمي	
دالة	٤.١٦	٠.٥٣	٣.٥٠	٠.٢١	٤.٢٩	متر	التصويب علي حائط	
دالة	٥.١٠-	٠.٨٦	٦٨.٦١	٠.٨٢	٦٦.٥٧	ث	تصويب ٨ كرات	
دالة	٨	٠.٣٢	٠.٩٠	٠.٣٢	٢.١٠	هدف	الجري الزجراجي ثم التصويب	
دالة	٨.٣٩	٠.٣٣	٣٩.٥٦	٠.٤١	٣٨.٠٥	ث	الجري الزجراجي ثم التصويب	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباعي الأعلى والأدنى في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح مجموعة الأرباعي الأعلى ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يشير الي صدقها .

النتائج:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني قدره ٣ أيام، وذلك علي عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين ، والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن = ١٠)

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	المهارية
		ع	م	ع	م			
دالة	٠.٧٩	٠.٦٣	١٣.٨٠	٠.٦٧	١٤.٠٠	عدد	التمرير والاستلام ٣٠ ث	
دالة	٠.٧٩	٠.٣٢	١.٩٠	٠.٤٧	٢.٠٠	هدف	التصويب علي الزوايا العليا المرمي	
دالة	٠.٨٧	٠.٢٢	٤.٣٥	٠.٢١	٤.٢٩	متر	التصويب علي حائط	
دالة	٠.٨٣	٠.٨٢	٦٦.٥٧	٠.٨٢	٦٦.٥٧	ث	تصويب ٨ كرات	
دالة	٠.٧٥	٠.٤٧	٢	٠.٣٢	٢.١٠	هدف	الجرى الزجزاجي ثم التصويب	
دالة	٠.٨٧	٠.٤٤	٣٨.٠٨	٠.٤١	٣٨.٠٥	ث	الجرى الزجزاجي ثم التصويب	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠.٧٥ : ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح :**البرنامج التدريبي :****تصميم البرنامج التدريبي :**

تم الاستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية في وضع تدريبات الادراك الحس - حركي التي تتناسب مع هدف البحث وقد تم تطبيق تدريبات الادراك الحس - حركي على العينة في مرحلة الاعداد الخاص، ومرحلة الإعداد للمنافسات.

- الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :

وضع الباحث الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

فيما يأتي:

١ . تنمية القدرات البدنية للاعبين للارتقاء بالمستوى البدني .

٢ . تنمية وتحسين الادراكات الحس حركية وأداء المهارات الحركية قيد البحث وزيادة فاعلية استخدامها .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- ١ . التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم.
- ٢ . تطبيق تمرينات الادراك الحس حركي داخل الوحدات التدريبية المقترحة.
- ٢ . تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :
 - تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل.
 - تحديد زمن التدريب الكلي خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب الكلي على عناصر الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد " بدني -مهاري - خططي " .
 - وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تحسينها وفقاً للهدف الموضوع.
 - تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي "البدنية . المهارية . الخططية" على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .
 - اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي لنتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح
 - الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء .
 - استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .
 - تشكيل حمل التدريب بالطريقة التموجية (٢ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم .

خطوات إعداد البرنامج:

- ١- بعد الاطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قام الباحث بإعداد التدريبات.
- ٢- تم تطبيق تدريبات الادراك الحس - حركي في الجزء الرئيسي داخل الوحدة التدريبية .

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

- . مدة البرنامج ١٠ أسبوع .
- . عدد مرات التدريب ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً .
- . اجمالي عدد وحدات التدريب الكلية ٣٠ وحدة تدريبية .
- . أيام التدريب (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
- . زمن الوحدة التدريبية (٨٠ : ١٠٠) ق .
- . زمن الإحماء والختام يتراوح من ١٥ : ٢٠ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية.

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث مراحل رئيسية هم :

١- مرحلة الاعداد العام : (٣ اسابيع)

٢- مرحلة الاعداد الخاص : (٤ اسابيع)

٣- مرحلة ما قبل المنافسات : (٣ اسابيع)

جدول (٩)

التوزيع الزمني والنسبي للاعدادات المختلفة خلال البرنامج

المرحلة			الإعداد العام				الإعداد الخاص				الإعداد للمباريات	
الأسبوع			٣	٢	١	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
درجة الحمل	أقصى											
	عالي											
	متوسط											
زمن الأسبوع بالدقيقة			٤٠٠	٣٦٠	٣٢٠	٣٢٠	٣٦٠	٤٠٠	٣٢٠	٣٦٠	٤٠٠	٣٢٠
التوزيع الزمني للإعدادات	البدني	١٦٠	١٦٢	١٦٠	١٤٠	١٤٤	١٤٤	١٢٠	١٢٠	١٤٤	١٦٠	١٢٨
	المهاري	١٢٨	١٦٢	١٢٨	١٤٠	١٤٤	١٤٤	١٢٠	١٢٠	١٤٤	١٦٠	١٢٨
	الخطي	٣٢	٣٦	٣٢	٨٠	٩٠	٩٠	٩٠	٨٠	٩٠	٨٠	٦٠
النسبة المئوية للإعدادات	البدني	%٥٠	%٤٥	%٤٥	%٤٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%١٠
	المهاري	%٤٠	%٤٥	%٤٥	%٣٥	%٤٠	%٤٠	%٤٥	%٥٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠
	الخطي	%١٠	%١٠	%١٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٥٠

وفيما يلي عرض أجزاء الوحدة وتشمل :

- الجزء التمهيدي :

- الإحماء - الإعداد البدني العام - الإعداد البدني الخاص

- الجزء الاساسي :

- الإعداد المهاري وتدريب الإدراك الحس - حركي .

-

- الجزء الختامي

- التهدئة والاستشفاء

أولا جزء الإعداد (الجزء التمهيدي) :

١- جزء الإحماء

ويحتوى على تمرينات الجري الخفيف وتمرينات تساهم في رفع درجه والشدة تتراوح بين ٣٠ : ٥٠ % من أقصى قدرة للفرد .

٢ - جزء الإعداد البدني العام:

ويشمل هذا الجزء على تمرينات متنوعة بحيث تخدم جزء الإعداد الخاص وكذلك تخدم العضلات العاملة في الأداء المهارى وتتراوح شدته ما بين (٥٠ - ٧٥) % من أقصى قدرة للفرد .

٣- جزء الإعداد البدني الخاص:

ويشمل هذا الجزء على تدريبات المكونات البدنية للمهارات قيد البحث وشدته تتراوح بين (٦٠ : ٨٥) % من أقصى قدرة للفرد والأدوات التي تخدم وتتفق مع الجزء المهارى .

ثانيا الجزء الرئيسي :

-الإعداد المهارى وتدريبات الإدراك الحس - حركي:

ويشمل التدريب على المهارات قيد البحث وشدته تتراوح ما بين (٦٥ - ٩٥) % من أقصى قدرة اللاعب وجدول (٩) يوضح نموذج لتوزيع تدريبات الادراك الحس - حركي .

ثالثا الجزء الختامي :

تتراوح شدته من (٣٠ : ٥٠)% ويحتوى على تمرينات تساعد على سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريب اليومي .

جدول (٩)

توزيع تمرينات الادراك الحس - حركي

ملاحظات	تدريبات الادراك الحس حركي											التدريبات	
	(مركب بجميع المهارات)			(تصويب)			(تمرير واستلام)			(تنظيم)			
	الخميس	الثلاثاء	الاحد	الخميس	الثلاثاء	الاحد	الخميس	الثلاثاء	الاحد	الخميس	الثلاثاء	الاحد	
مجموعة (٣) تكرار (٨ - (١٥ راحة (٣٠ - (٤٤ ث		3/8/30			3/12/45	3/8/30		3/10/30	3/8/30			3/8/45	١
			3/8/30	3/8/30			3/8/30						٢
		3/8/30						3/10/30		3/12/30			٣
						3/8/30			3/10/45			3/10/30	٤
			3/12/45		3/12/45						3/10/30		٥
				3/12/45	3/12/45			3/10/30					٦
		3/12/45				3/10/45		3/10/30		3/8/30	3/12/45		٧
							3/12/45		3/12/30			3/8/45	٨
			3/8/30		3/8/30			3/12/30					٩
		3/8/30		3/8/30	3/8/30		3/10/45			3/10/45			١٠
						3/8/30			3/8/45		3/10/30	3/10/30	١١
		3/8/30			3/12/45			3/10/45					١٢
			3/8/30	3/8/30			3/8/30				3/12/45		١٣
		3/8/30			3/10/45			3/8/30		3/10/30			١٤
						3/10/45		3/8/30		3/10/30			١٥
		3/8/30				3/10/30			3/12/30			3/8/45	١٦
				3/8/30	3/8/30		3/12/30				3/8/30		١٧
		3/8/30			3/10/30			3/12/30		3/8/45			١٨
			3/8/45			3/8/45			3/12/45		3/10/45	3/10/30	١٩
				3/8/45	3/8/45		3/8/30						٢٠
		3/8/45								3/12/30		3/8/30	٢١
				3/8/30		3/12/45	3/8/30	3/12/30		3/12/30		3/12/30	٢٢
		3/12/45							3/12/45	3/12/45			٢٣
			3/8/45		3/8/45			3/8/30	3/8/30				٢٤
									3/10/30		3/8/45		٢٥
				3/8/45				3/10/30		3/8/30		3/10/30	٢٦
									3/12/45				٢٧
		3/12/45	3/8/45		3/8/45		3/12/45	3/12/45		3/10/45	3/10/30		٢٨
						3/10/30			3/10/45				٢٩
			3/8/45			3/8/45				3/8/30		٣٠	
	3/12/45			3/10/30				3/8/30				٣١	
						3/8/30	3/8/30					٣٢	
			3/10/30									٣٣	
		3/10/30		3/10/30				3/12/45			3/10/30	٣٤	
						3/8/30	3/8/30					٣٥	
	3/8/45		3/10/30					3/10/45		3/10/30		٣٦	
		3/10/30			3/10/30							٣٧	
				3/12/45							3/12/45	٣٨	
				3/12/45			3/12/30	3/10/30		3/10/30	3/8/30	٣٩	

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وهي تعتبر المحك لتنفيذ تجربة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من ١٢ / ٥ / ٢٠١٩ إلى ٢٣ / ٥ / ٢٠١٩ علي عدد (٢٠) لاعبا من داخل المجتمع الأصلي ومن خارج العينة الأصلية ، وذلك بغرض :

١- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث .

٢- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارات جمع البيانات.

٣- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة.

إجراءات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية : قام الباحث بإجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٦ / ٥ / ٢٠١٩ إلى ٢٨ / ٥ / ٢٠١٩ ، وقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات لجميع الأفراد بطريقة موحدة .

تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع بدأت من يوم ٣٠ / ٥ / ٢٠١٩ وانتهت فى يوم ٨ / ٦ / ٢٠١٩ ، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل مجموعة (الأحد- الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع للمجموعة التجريبية ، بإجمالي (٣٠) وحدة تدريبية على أفراد المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق البرنامج باستخدام تدريبات الادراك الحس حركي (المتغير التجريبى) داخل الوحدة ملحق (٦) ، بينما تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التقليدي ، بإجمالي (٣٠) وحدة على أفراد المجموعة الضابطة ، وقد راعى الباحث تثبيت توقيت التطبيق لكلا المجموعتين .

القياسات البعدية : قام الباحث بإجراء القياس البعدى فى الفترة من ١٠ / ٨ / ٢٠١٩ إلى ١٢ / ٨ / ٢٠١٩ وبنفس الأسلوب الذى اتبع فى القياس القبلى وفى ظل نفس الظروف والشروط .

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث: قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها، واستخدام الأساليب الإحصائية المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "ت"، نسبة التحسن (التغير)، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

في ضوء فروض البحث سوف يستعرض الباحث النتائج التي تم التوصل اليها وفقاً للترتيب الآتي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبين كرة اليد ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبين كرة اليد ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبين كرة اليد ونسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

نسبة التحسن %	مستوي الدلالة	قيمة "ت"	مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	البدنية قدرة
					ع	م	ع	م			
٢١	دالة	١٦.٥٣	٨٥.٦٠	١٦.٢٠-	١.٤٠	٣٩.٨٠	١.٦٠	٣٢.٩٠	سم	الوثب العمودي	
٩	دالة	١٠.٦٢	٦.٩٠	٦.٩٠-	٠.٨٥	١٩٥.٥٠	٢.٦٣	١٧٩.٣٠	سم	الوثب العريض	
٣٨	دالة	٢٥.٦٧	٣٢.٤٠	١٥.٤٠-	٢.٠٤	٥٦.٢٠	٠.٩٢	٤٠.٨٠	متر	رمي كرة هوكي	

رقم	دالة	١١.٩٨	٠.٢١	٠.٦٠	٠.٠٩	٣.٩٦	٠.١٠	٤.٥٦	ث	٣٠ عدو	سرعة
١٦	دالة	١٧.٦٢	٤.١٠	٣.٧٠	٠.٥٧	٢٠.١٠	٠.٦٣	٢٣.٨٠	ث	اختبار بارو	رشاقة
١٠	دالة	٤.٧٢	٠.١٨	٠.٢٨	٠.١٢	٨.٠٩	٠.١٥	٨.٩٤	ث	الدوائر المرقمة	توافق
٢١	دالة	١٣.٠٨	١.٨٩	١.٨٣	٠.٤٣	٦.٨٩	٠.٠٥	٨.٧٢	ث	ادراك الاحساس بالزمن	الادراك الحس حركي
٢٢	دالة	٦.٩٠	٤٤.٩٠	٤.٩٠	٠.٩٩	١٦.٩٠	١.٩٣	٢١.٨٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
٤٠	دالة	١١.٧١	٣.٦٤	٢.٣٤	٠.٤٩	٣.٤٦	٠.٣١	٥.٨٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
٤٠	دالة	٢٥.٣٦	٦.٩٠	٧.١٠-	٠.٦٧	٢٤.٧٠	٠.٩٧	١٧.٦٠	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	
٢٩	دالة	١٤.٣٣	٨.١٠	٤.٣٠-	٠.٨٨	١٩.١٠	٠.٤٢	١٤.٨٠	عدد	التمرير والاستلام ٣٠ ث	المهارية
٧٢	دالة	١١.٢٥	٣.٦٠	١.٨٠-	٠.٤٨	٤.٣٠	٠.٥٣	٢.٥٠	هدف	التصويب علي الزوايا العليا المرمي	
٥٧	دالة	١٦.٠٣	٢.٤٣	٢.٥٦-	٠.٤٧	٧.٠٨	٠.١٣	٤.٥١	متر	التصويب علي حائط	
١١	دالة	٨.٧٠	٦٠.٤٠	٧.١٣	١.٩٤	٥٩.٨٣	١.١٩	٦٦.٩٧	ث	تصويب ٨ كرات	
٨٨	دالة	١٠.٥٠	٢.٩٠	٢.١٠-	٠.٥٣	٤.٥٠	٠.٥٢	٢.٤٠	هدف	الجري الزجراجي ثم التصويب	
١٤	دالة	٥.٣٠	٥.٢٨	١.٢٢	٠.٥٢	٣٢.٧٤	٠.٦٨	٣٨.١٧	ث	الجري الزجراجي ثم التصويب	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوي (٠.٠٥) = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية وبتغيرات الادراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبين كرة اليد ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

نسبة التحسن %	مستوي الدلالة	قيمة "ت"	مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	البدنية
					ع	م	ع	م			
١٣	دالة	٧.٨٦	٧٢.١٠	٧.٧٠-	١.٨٥	٣٧.١٠	١.٣٧	٣٢.٩٠	سم	الوثب العمودي	قدرة
%٤	دالة	٦.٤٦	٢٩.٦٠	٤.٢٠-	٣.٦٥	١٨٦.٢٠	٢.٧٢	١٧٨.٥٠	سم	الوثب العريض	
%٢٤	دالة	١٦.٥٠	٤٤.٩٠	٩.٩٠-	٢.٠١	٥٠.٤٠	٠.٧١	٤٠.٥٠	متر	رمي كرة هوكي	
%٨	دالة	٧.٧٤	٠.١٥	٠.٣٩	٠.٠٦	٤.٢١	٠.١٤	٤.٦٠	ث	٣٠ عدو	سرعة

رشاقة	اختبار بارو	ث	٢٣.٩٠	٠.٥٧	٢٢.٣٠	٠.٤٨	١.٦٠	٢.٤٠	٧.٦٢	دالة	٧%
توافق	الدوائر المرقمة	ث	٨.٩٢	٠.١٤	٨.٦٥	٠.١٧	٠.٨٣	٠.٣١	١٣.٩٠	دالة	٣%
الادراك الحس حركي	ادراك الاحساس بالزمن	ث	٨.٧٢	٠.٠٥	٨.١٥	٠.١٩	٠.٥٧	٠.٣٨	٤.٠٨	دالة	٧%
	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	سم	٢١.٦٠	١.٧٨	٢٠.٢٠	١.٢٣	١.٤٠	٤.٤٠	١.٩٧	دالة	٦%
	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	سم	٥.٨٤	٠.٣١	٥.٤٧	٠.١٤	٠.٣٧	١.٠٠	١.٨٦	دالة	٦%
	ادراك الاحساس بالاتجاه	عدد	١٧.٣٠	٠.٩٥	١٩.٢٠	٠.٤٢	١.٩٠-	٤.٩٠	٨.٢٦	دالة	١١%
المهارية	التمرير والاستلام ٣٠ ث	عدد	١٤.٦٠	٠.٥٢	١٦.٦٠	٠.٥٢	٢.٠٠-	٠.٠٠	٦.٦٧	دالة	١٤%
	التصويب علي الزوايا العليا المرمي	هدف	٢.٣٠	٠.٤٨	٣.٢٠	٠.٤٢	٠.٩٠-	٠.٩٠	٥.٦٣	دالة	٣٩%
	التصويب علي حائط	متر	٤.٤٢	٠.٢١	٥.١٨	٠.٣٤	٠.٧٦-	١.١٤	٤.٧٨	دالة	١٧%
	تصويب ٨ كرات	ث	٦٧.١٤	١.١٨	٦٥.٩٥	١.٠٤	١.١٩	١.٧٢	١.٤٥	دالة	٢%
	الجري الزجراجي ثم التصويب	هدف	٢.٣٠	٠.٨٤	٣.٣٠	٠.٤٨	١.٠٠-	٠.٠٠	٥	دالة	٤٣%
	الجري الزجراجي ثم التصويب	ث	٣٨.٠٩	٠.٦٣	٣٦.٩٦	٠.٤٣	٥.٣٥	٤.٧١	٢٣.٢٤	دالة	٣%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوي (٠.٠٥) = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبين كرة اليد ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

الفروق في نسبة التحسن %	مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م		الوثب العمودي	الوثب العريض
٨%	دالة	٣.٤٩	١.٨٥	٣٧.١٠	١.٤٠	٣٩.٨٠	سم	قدرة البدنية	الوثب العمودي
٥%	دالة	٧.٤٤	٣.٦٥	١٨٦.٢	٠.٨٥	١٩٥.٥٠	سم		الوثب العريض

١٤%	دالة	٦.٠٨	٢.٠١	٥٠.٤٠	٢.٠٤	٥٦.٢٠	متر	رمي كرة هوكي	
٥%	دالة	٦.٩٣	٠.٠٦	٤.٢١	٠.٠٩	٣.٩٦	ث	٣٠ عدو	سرعة
٩%	دالة	٨.٨٦	٠.٤٨	٢٢.٣٠	٠.٥٧	٢٠.١٠	ث	اختبار بارو	رشاقة
٧%	دالة	٨.٠٧	٠.١٧	٨.٦٥	٠.١٢	٨.٠٩	ث	الدوائر المرقمة	توافق
١٤%	دالة	٨.٠٤	٠.١٩	٨.١٥	٠.٤٣	٦.٨٩	ث	ادراك الاحساس بالزمن	الادراك الحس حركي
١٦%	دالة	٦.٢٧	١.٢٣	٢٠.٢٠	٠.٩٩	١٦.٩٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
٣٤%	دالة	١١.٨٣	٠.١٤	٥.٤٧	٠.٤٩	٣.٤٦	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
٢٩%	دالة	٢٠.٨٧	٠.٤٢	١٩.٢٠	٠.٦٧	٢٤.٧٠	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	
١٥%	دالة	٧.٣٤	٠.٥٢	١٦.٦٠	٠.٨٨	١٩.١٠	عدد	التمرير والاستلام ٣٠ ث	المهارية
٣٣%	دالة	٥.١٧	٠.٤٢	٣.٢٠	٠.٤٨	٤.٣٠	هدف	التصويب علي الزوايا العليا المرمي	
٤٠%	دالة	٩.٨٣	٠.٣٤	٥.١٨	٠.٤٧	٧.٠٨	متر	التصويب علي حائط	
٩%	دالة	٨.٣٤	١.٠٤	٦٥.٩٥	١.٩٤	٥٩.٨٣	ث	تصويب ٨ كرات	
٤٥%	دالة	٥.٠٣	٠.٤٨	٣.٣٠	٠.٥٣	٤.٥٠	هدف	الجري الزجراجي ثم التصويب	
١١%	دالة	١٨.٧٦	٠.٤٣	٣٦.٩٦	٠.٥٢	٣٢.٧٤	ث	الجري الزجراجي ثم التصويب	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبين كرة اليد ونسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث للاعبين كرة اليد ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي

ويعزو الباحث تحسن القدرات البدنية والمدرجات الحس حركية والمهارات الحركية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن مجموعه من التدرجات الخاصة بالإدراك الحس - حركي لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات

الحركية للاعبين كرة اليد ، وقيام الباحث بعملية دمج المدركات الحس - حركية مع المهارات الحركية ساهم بشكل كبير في تحسين الاداء المهاري للمهارات قيد البحث .

وهذا ما أشارت إليه دراسة كلا من " احمد العميري " (٢٠١٠) (٤) ، " سامح طنطاوي " (١٩٩٨) (١٧) ، " هشام صبحي " (٢٠٠١) (٤٥) أن دمج تمارين الإدراك الحس - حركي والإعداد المهاري أدى إلي تحسين مستوى الأداء الفني للاعبين .

ويرى كل من " سعد الشربيني " (١٩٩٩) (١٨) ، " هشام صبحي " (٢٠٠١) (٤٥) كما اظهرت هذه الدراسات ان تحسين مستوى الإدراك الحس - حركي لدى اللاعبين يؤدي بالتالي أي تحسين مستوى الاداء الفني .

وتشير كل من " امل ابو المعاطي " ، " مايسة فؤاد " (٢٠٠٢) (٧) ، " يس حبيب " ، " صفوت يوسف " (٢٠٠٢) (٤٨) ، " فارير کران Farrer kran " (٢٠٠٣) (٥٠) ، " وائل فوزي " (٢٠٠٦) (٤٧) ، " جهاد أحمد " (٢٠١٥) (١١) ، " بدري عيد " (٢٠١٨) (١٠) إلى ان هناك ارتباطا وثيقا بين الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء المهاري ، وان هناك علاقة طردية بين تحسين مستوى الإدراك الحس - حركي وتحسن المستوى المهاري .

ويتفق ذلك مع نتائج " مهاب الدسوقي " (٢٠٠٢) (٤٤) والتي أشار فيها إلى انه يمكن تنمية ورفع مستوى الأداء المهاري من خلال برنامج تمارين نوعية للإدراك الحس - حركي الخاص بتلك المهارة، حيث أدى برنامج التمارين المقترح إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري .

فالبرنامج المقترح ساهم في تحسين القدرة على ضبط العلاقات المتبادلة بين الجهاز العصبي والعضلي - الحركي وتثبيتها وبالتالي زيادة القدرة على توجيه وضبط العلاقات بين العضلات الأساسية والمضادة والمساعدة وكذلك تحسين القدرة على توجيه وضبط العلاقات بين وصلات الجسم مما انعكس في انخفاض نسبة الخطأ أثناء تنفيذ الواجبات الحركية باختبارات الإدراك الحس - حركي قيد البحث .

كما يرى " احمد العميري " (٢٠١٠) ان التدريب المبرمج لتدريبات الإدراك الحس - حركية تسهم بشكل كبير في توجيه انتباه اللاعبين بشكل قسري نحو المعلومات الحس - حركية المطلوب إدراكها، وكذا تهيئته لمجموعة من الخبرات التعليمية الحس - حركية المناسبة، مما نتج عنه سرعة اكتساب وإدراك هذه المعلومات وتثبيتها كمدرجات وخبرات في الذاكرة تتعلق بما يحدث على أطراف الجسم وبالتالي ضمان حدوث انتقال ايجابي لأثر التدريب والممارسة أثناء تطبيق الاختبارات (٤ : ١٤٦) .

ويرى "محمد شحاتة" (٢٠٠٦) ان تطوير الإدراك الحس حركي يرتبط بزيادة معرفة الفرد بما يحدث في جسمه ، فالإدراك يتحسن بزيادة الخبرة العملية ، كما يساعد في تبسيط الموقف التعليمي وتوجيه الانتباه على تحسين عمليات الإدراك (٢٨ : ١٧٥) .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه "هشام محمد" (١٩٩٦م) (٤٦)، " محمد السيد" (١٩٩٧) (٢٩) الى اهمية الادراك الحس حركى فى تطوير الاداء الحركى فى مختلف الانشطة الرياضية سواء الفردية منها او الجماعية .

ولذلك يري الباحث أن الاستخدام الجيد علي أسس علمية سليمة للإدراك الحس الحركي يسهم بشكل كبير في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية للاعبين كرة اليد .

وبذلك تحقق الفرض الاول والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الإدراك الحس حركى والمهارات الحركية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي "

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الإدراك الحس حركى والمهارات الحركية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

ويعزو الباحث تحسن القدرات البدنية والمدرجات الحس حركية والمهارات الحركية قيد البحث لدى أفراد المجموعة الضابطة للتأثير الايجابي للبرنامج التقليدي المتبع ، فالبرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة ضم مجموعة من التمرينات الأساسية والمساعدة العامة والخاصة والتي تم تطبيقها بشكل متكرر ، كما ان التكرار في الأداء للتدريبات والمهارات وتصحيح الأخطاء ساهم في تحسن المستوي.

ويتفق ذلك مع نتائج كل من "امل ابو المعاطي ، مايسه فؤاد" (٢٠٠٢) (٧) ، كيلبي كامنيسكيوك Kaminskibuc kely" (٢٠٠٣) (٥٢) ، "بوكلي Buckley" (٢٠٠٤) (٥٤) ، "امي Amy" (٢٠٠٥) (٤٩) ، "احمد العميري" (٢٠١٠) (٣) ، "جهاد أحمد" (٢٠١٥) (٤) ، "بدرى عيد" (٢٠١٨) (١٠) .

ويرى " محمد علاوي" (١٩٩٧) ان اعتماد الفرد على الممارسة (التكرار) والتدريب المنظم وتزوده بالمعارف والمعلومات يساهم في اكتسابه التصورات اللازمة للأداء الحركي وبالتالي زيادة فاعلية التدريب، ومن ثم التغيير في السلوك وفقا للأهداف الموضوعية. (٣٢: ٣٣٣)

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧) ان التدريب الرياضي يؤدي إلى تحسن في وظائف المستقبلات الحس - حركية ، ويظهر ذلك في انخفاض الحد الأدنى لبداية حساسية اعضاء الإحساس الحركي وخاصة تلك الأعضاء الحس - حركية الموجودة في العضلات والمفاصل العاملة في النشاط الرياضي التخصصي ، مما يسهم بدوره في تطوير الأداء المهارى (٣): (٢٠٨).

ويتفق هذا مع ما وضعه كلا من "حامد احمد وعلى جلال الدين" (١٩٩٦م) (١٢) على ان البرامج التدريبية التقليدية التي تخلو من التمرينات النوعية لتطوير الادراكات الحس حركية لا تنمي لدى اللاعبين صفة الدقة والشعور بالزمن وكذلك ادراك القوة المبذولة اثناء الاداء المهارى.

فاستمرار تصحيح الأخطاء والأداء المتكرر للأداء للمهارات في البرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة أدى إلى تطوير الأداء المهاري وتحسينه طوال مدة تطبيق البرنامج ومن ثم حدوث تقدم في الأداء .

ومما سبق يرى الباحث تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس حركى والمهارات الحركية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي "

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس حركى والمهارات الحركية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

ويعزو الباحث ذلك إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح المطبق على المجموعة التجريبية الذي أثر بدوره في تنمية القدرات البدنية والادراك الحس حركي وكذلك المهارات الحركية قيد البحث ، فالبرنامج المقترح تم تصميمه وتطبيقه بشكل علمي حيث إحتوي على مجموعة كبيرة من التمرينات المقننة لكل قدرة ادراكية لأن تطورمستوي الادراك الحي - حركي لابد وأن يتم من خلال

تمريبات خاصة بكل قدرة حيث تعمل تلك القدرات معا بشكل مترابط علي تطوير المستوي الادراكي اللازم لتطوير مستوي الأداء الحركي ، وهذا ما لم يتوفر في البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة ، كما تضمن البرنامج المقترح علي مجموعة من التمرينات الخاصة بالإدراك الحس - حركي التي تتشابه مع مراحل الأداء في المهارات الحركية، مما ساهم في التخلص السريع من أخطاء التكنيك وسرعة إدراك او تمييز اللاعبين لخصائص ودقائق الأداء الصحيح، وبالتالي تحسن عمليات التوافق الخاص بالأداء، وسرعة تنظيم المدركات الحس حركية، وتكوين التصور الحركي للأداء السليم وهذا بدوره انعكس على تحسن مستوى الأداء ، وفي هذا الصدد يذكر " ابراهيم سلامة" (٢٠٠٠) (٢) أن الادراك الحس حركي يمكن تنميته من خلال التدريب أو التمرينات .

ويتفق ذلك مع نتائج كل من " ابتسام عبد السلام" (١٩٩٧) (١) ، "بوكلي Buckley" (٢٠٠٤) (٣٠) ، "علا ابو العلا" (٢٠٠٤) (٢٢) ، "ايمي Amy" (٢٠٠٥) (٤٩) ، "احمد العميري" (٢٠١٠) (٤) ، " جهاد أحمد" (٢٠١٥) (١١) ، " بدري عيد " (٢٠١٨) (١٠) .

كما يتفق مع دراسة كل من " حسنى سيد " (١٩٩٢) (١٥) ، " مديحة محمود " (١٩٩٥) (٤٠) ، "أميمة محمد " (١٩٩٩) (٨) ، " محمد ضاحى " (٢٠٠٢) (٣٤) ، " محمد يسرى " (٢٠١٣) (٣٨) حيث أشارت أهم نتائجهم إلى أن البرنامج المقترح أثر تأثيراً ايجابياً على المهارات قيد أبحاثهم .

ويشير " هرتز HIRTZ" (٢٠٠٣) ان القدرة على التمييز الحس - حركي تتاثر بشكل جوهري بحجم ونوعية الخبرة الحركية المقدمة للرياضيين ، وهذا يعني انه كلما تم تحسين نوعية وجودة هذه الخبرات وربطها بالنشاط الرياضي التخصصي ، كلما نتج عن ذلك تحسن أفضل للمدركات الحس - حركية الخاصة بهذا النشاط كما ان رفع كفاءة المحللات الحس - الحركية يتم من خلال استخدام بعض أشكال التمرينات التي تهدف إلى زيادة القدرة على التمييز الحركي وإدراك الأبعاد الفراغية للجسم وأعضائه والتي يشترط أن تكون موجهة نحو أعضاء الجسم التي يوجد بها هذه المحللات المستهدفة مع ضرورة توجيه الانتباه إلى كل من : المدرك الحركي المطلوب تنميته وكذا التأثير الايجابي الناتج عن هذا الإدراك ورفع كفاءة المحللات الحس حركية ينتج عنه زيادة قدرة الرياضي على تقدير وتمييز وفهم أفضل للمعلومات الحس حركية(٥١: ٣٥ ، ٤٤) .

كما يعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والحس حركية والمهارات الحركية وكذلك الفرق في نسب التحسن والتي ظهرت جميعها لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح لتنمية المدركات الحس - حركية قيد البحث ودوره الايجابي في تزويد اللاعبين بالخبرات الحس - حركية واكتشاف الخصائص الحركية الجوهرية بالأداء.

ويضيف "ابو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧) ان كفاءة عمليات التوافق او الضبط والتوجيه الخاصة بالاداء الحركي تتوقف على سلامة المعلومات الحسية بشكل عام والحس - حركية بشكل خاص تلك المعلومات التي تخبر الجهاز العصبي بحالة الجسم ووضاعه المختلفة ومن ثم يتمكن من اتخاذ القرار السليم وإصدار أوامر حركية دقيقة تتعلق بالتنفيذ الناجح للأداء الحركي المطلوب (٣ : ٢٠٧).

فالبرنامج المقترح يزود اللاعبين بمجموعة من المدركات والخبرات الحس حركية وهذا بدوره ساعد في زيادة القدرة على التحكم في الأداء، وتطوير مستوي الأداء المهاري ، كما ان ضعف مستوى الادراك لدى المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى انخفاض قدرة اللاعبين علي التوزيع السليم للقوة وانخفاض مستوى الانسياب الحركي والايقاع الحركي، وعدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقا للتوقيت السليم وذلك بسبب ضعف اللاعبين في تكوين تصور سليم للحركة يتضمن تركيباً صحيحاً للأبعاد المكانية والزمانية للأداء.

ومما سبق يرى الباحث تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ومتغيرات الادراك الحس حركي والمهارات الحركية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية" .

الاستخلاصات :

توصل الباحث لمجموعة من الاستنتاجات في ضوء أهداف البحث وفروضه أمكن الباحث استنتاج ما يلي:

- ١- ان البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس - حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تاثير ايجابي على تنمية الادراك الحس - حركي وتحسين أداء المهارات الحركية للاعبين كرة اليد .
- ٢- البرنامج التقليدي المتبع والذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة له تاثير ايجابي على القدرات البدنية وبتغيرات الادراك الحس حركي والمهارات الحركية قيد البحث .
- ٣- ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي في تحسين القدرات البدنية وتنمية كل من الادراك الحس - حركي والمهارات الحركية قيد البحث .

التوصيات :-

يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام بتنمية الادراك الحس حركي لما له من أثر كبير في تطوير القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات في كرة اليد .
- ٢- استخدام الاختبارات المستخدمة بالبحث لقياس الادراك الحس - حركي في كرة اليد.
- ٣- الاهتمام بتطوير وتحسين مستوى الادراك الحس - حركي وذلك لمدى مساهمتها بصورة فعالة في تطوير مستوى الأداء المهاري في كرة اليد.
- ٤- إجراء دراسات متشابهة بخصوص الإدراك الحس - حركي على مراحل سنوية مختلفة وفي الالعاب المختلفة .
- ٥- تطبيق البرنامج المقترح على اللاعبين في كرة اليد.

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- ١- إبتسام عبد السلام زبيدة : تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض مكونات الإدراك الحس - حركي على تحسين مستوى أداء مهارة القفز ضما (تكور) رسالة ماجستير كلية تربية رياضية جامعة الفاتح- ليبيا ١٩٩٧.
- ٢- إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، طرابلس ، ليبيا .
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤- احمد عبد الحميد العميري (٢٠١٠) : "تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس

- حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال، "رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٥- احمد مهدي صالح (٢٠١٣) : أثر تمارين الإدراك الحس حركي (المكاني) في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد لأعمار ١٠ - ١٢ سنة ، مجلة الفتح ، العدد الرابع والخمسون ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى .
- ٦- أماني حسين عبد الحميد (٢٠١٨) : بناء بطارية إختبار بدنية مهارية لإنتقاء لاعبي كرة اليد المصغرة ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، مجلد ٥١ ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .
- ٧- امل محمود ابو المعاطي ،مايسة فؤاد محمد (٢٠٠١) : أثر تطوير الإدراك الحس- حركي علي حدة الانتباه والرضا الحركي ومستوي الأداء (المهاري - الرقمي) للطلبات في السباحة ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير ، ٢٠٠١ م.
- ٨- أميمة محمد أنور: أثر برنامج مقترح للتمرينات الفنية علي تنمية الإدراك الحس حركي وبعض العمليات المعرفية والوجدانية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ،رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة إسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٩- ايثار عبدالكريم (٢٠٠٣م): الإدراك الحسي - الحركي وعلاقته بمستوى التحصيل العلمي لقفزة الالدين الأمامية على حصان القفز للرجال آلية التربية الرياضية - جامعة الموصل.
- ١٠- بدري عيد حماد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الادراك الحس حركي علي أداء البومزا الأولي في التايكوندو لطلبة كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ٢٠١٨م
- ١١- جهاد أحمد محمد: تأثير برنامج تمارين للإدراك الحس حركي باستخدام الوسائط الفائقة علي مستوى أداء بعض مهارات التمارين الفنية الإيقاعية لطلبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٥ م .
- ١٢- حامد احمد ،على جلال الدين: تأثير تطبيق برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحس حركي لدى ناشئ الجمباز المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة جامعة حلوان ١٩٩٦م.
- ١٣- حسام سعد السيد سليم (١٩٩٦) : تأثير برنامج تدريب لتنمية المكونات البدنية الخاصة علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والمتغيرات الفسيولوجية للناشئين في كرة اليد ،

- رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٤- حسن عصري السعود (١٩٩٩) : دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، العراق .
- ١٥- حسني سيد أحمد: أثر برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس حركي علي تحسين بعض متغيرات الكيمنايكية للدورة الهوائية الأمامية في رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ١٦- رشا محمد السيد: تأثير برنامج الإحساس الحركي علي مستوى الأداء المهاري علي جهاز عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧ م .
- ١٧- سامح الشبراوي طنطاوي (١٩٩٨) : تاثير تنمية بعض الادراكات الحس- حركية علي مستوى اداء الكاتا مجموعة الهيان على ناشئي الكاراتيه (١٠-١٢)، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس.
- ١٨- سعد الشربيني الشربيني ذكرالله (٢٠٠٤) : علاقة بعض القدرات الحس - حركية بتوجيه الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، دورية علمية محكمة ، المجلد ١٦ .
- ١٩- صالح إبراهيم (١٩٩٧) : تأثير تنمية بعض متغيرات الادراك الحس - حركي علي مهارة التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية .
- ٢٠- طارق محمد النصيري (٢٠٠٦) : الادراك الحس - حركي كمحددات لانقواء الناشئين في كرة اليد ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .
- ٢١- عثمان عدنان عبد الصمد (٢٠١٧) :التهيئة البدنية للفترات التدريبية المختلفة وأثرها في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد ، مجلة التربية الرياضية ، مجلد ٢٩ ، العدد الثاني ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد .
- ٢٢- علا حسن حسين أبو العلا: برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٢٣- عمر عادل (١٩٩٨) : أثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس - حركي علي تعلم سباحة

- الصدر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية .
- ٢٤- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (٢٠١٩) : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثالث ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢٥- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (٢٠١٩) : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢٦- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (٢٠١٩) : رباعية كرة اليد ، ج ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٧- ليلي السيد فرحات (٢٠٠٥) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الثالثة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢٨- محمد ابراهيم شحاتة (٢٠٠٦) : أساسيات التدريب الرياضي المكتبة المصرية الإسكندرية .
- ٢٩- محمد احمد السيد: تطوير مستوى بعض القدرات الحس حركية لدى ناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ١٩٩٧ م .
- ٣٠- محمد حسن علاوي ، كمال عبد الرحمن درويش ، عماد نور الدين عباس (٢٠٠٣) : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣١- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، ط٣، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٢- محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٣- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٣٤- محمد ضاحي عباس : تأثير تنمية الإدراك الحس حركي علي أداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية كنهاية علي جهاز العقلة وفقا لبعض المتغيرات الكنيمااتيكية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٥- محمد عبد العزيز سلامة (٢٠٠١م): مقدمة سيكولوجية التعلم الحركي ، دار ذهب للنشر ، الاسكندرية .
- ٣٦- محمد فتحي البحراوي (١٩٩٧م) : الاعداد الخاص لأداء مهارة الدوران بالشقلبه الأماميه لدي ناشئ سباحة ١٠٠ متر حره ، رسالة ماجستير ، كلية التربيه الرياضييه للبنين، جامعة الزقازيق .

- ٣٧- محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٦) : المدخل الي القياس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٨- محمد يسري عبد الرحمن : تأثير استخدام بعض تدريبات الإدراك الحس حركي علي مستوى أداء لاعبي الكاتا ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠١٣ .
- ٣٩- مدحت شوقي طوس (١٩٩٨) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي بعض الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري في كرة اليد ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثامن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٤٠- مديحة محمود عبد القوي : تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي علي مستوى الأداء المهاري علي حسان القفز " ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م
- ٤١- مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .
- ٤٢- مصطفى أحمد عبد الوهاب (٢٠١٥) : التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين (النظرية والتطبيق) ، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر .
- ٤٣- منير جرجس ابراهيم (١٩٩٤) : كرة اليد للجميع ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٤٤- مهاب عبد الرازق احمد دسوقي : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس- حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .
- ٤٥- هشام صبحي حسن (٢٠٠١) : اثر تنمية بعض الادراكات الحس - حركية على مستوى اداء الجملة الحركية للناشئات على جهاز العارضتين المختلفتا الارتفاع، مجلة علوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، دورية علمية محكمة ،المجلد ١٣ .
- ٤٦- هشام محمد احمد : علاقة بعض الادراكات الحس حركية بدقة الارسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، الزقازيق ١٩٩٦م.
- ٤٧- وائل فوزى إبراهيم سعيد (٢٠٠٦) :تأثير تطوير بعض الادراكات الحس حركيه الخاصة على فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئ الكاراتيه

مرحلة من ٨ - ١٠ سنوات ،رسالة دكتوراة ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦م.
 ٤٨- يس على حبيب ، صفوت يوسف محمود (٢٠٠٢) : تأثير تنمية بعض متغيرات الادراك
 الحس - حركي على مستوى اداء التمرينات الارضية في الجماز لطلاب التربية البدنية.
 المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين
 ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 49- Amy, S., Christina, W., : Ankle Joint Proprioception and Postural Control in Basketball Players with Bilateral Ankle Sprains , American Journal of Sport Medicine, Vol (33), No.(8), July 2005
- 50- Farrer., C., Frank., N., Paillard, J., Jeannerod,(2003) : The Role of Proprioception in Action Recognition, Elsevier.
- 51- Hirtz, P.,: Bewegungskompetenzen – Bewegungsgefühl. Verlag Karl Hoffmann, 2003
- 52- Kaminiski., T., Buckley , Powers, Hubbard, Ortiz: Effect of Strength and Proprioception Training on Eversion to Inversion Strength Ratios in Subjects with unilateral Functional Ankle Instability. Bri. J. of Sports Med., 2003.
- 53- Loosch, E., ; Allgemeine Beweungslehre, Limpert Verlag, Wiebelsheim 1999.

- 54- Powers, M., Buckley, kaminiski., T., Hubbard, Ortiz :Six Weeks of Strength and Proprioception Training Does not Affect Muscle Fatigue and Static Balance in Functional Ankle Instability. Journal of Sport Rehabilitation, Human Kinetics 2004.
- 55- Rhodes, B. : Learning and Production of Movement Equences:Behavioral, Neurophysiological and Modeling Perspectives, *Human Movement Science*, London, 2009
- 56- Schnabel, G., : Die Bewegungskoordination als Regulation der Bewegungstatigkeit. In Meinel, K., Schnabel, G., *Bewegungslehre Sport Motorik*, Sudwest, 2006

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الادراك الحس حركي على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة اليد

م.د/ حسام سعد السيد سليم

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإدراك الحس - حركي والتعرف على تأثيره على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الحس حركية والمهارات الحركية لذي لاعبي كرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، وقد تم الاستعانة باحدي التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد بالاسماعيلية للمرحلة السنية من ١٤ الى ١٦ سنة وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بنادي السكة الحديد الرياضي بالاسماعيلية ، حيث تمثلت عينة البحث في عدد (٢٠) لاعبا ، حيث تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) لاعبا وأشارت اهم النتائج الى ان البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس - حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على تنمية الادراك الحس - حركي وتحسين أداء المهارات الحركية للاعبين كرة اليد ويوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الادراك الحس حركي لما له من أثر كبير في تطوير القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات في كرة اليد .

* استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية وألعاب المضرب كلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

The effect of a training program using kinesthetic awareness exercises on some physical abilities and offensive skills of handball players

Dr/ Hossam Saad Al-Sayed Selim

The current research aims to design a training program using perceptual-kinesthetic exercises and to identify its effect on some physical abilities, kinesthetic variables and motor skills of handball players. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the research, and one of the experimental designs was used for two groups, one experimental and the other controlling. The research community was represented in Ismailia handball players for the age group from 14 to 16 years. The researcher chose the research sample in a deliberate way from handball players in Al-Sikka Al-Hadid Sports Club in Ismailia, where the research sample consisted of (20) players, as they were divided into two equal groups of (10) players each. The most important results indicated that the proposed program for the development of some perceptions Sense-kinesthetic, which was applied to the experimental group, has a positive effect on the development of kinesthetic perception and improving the performance of motor skills for handball players.

Assistant Professor, Department of Theories and Applications of Sports and Racquet Games, Faculty of Physical Education for Boys and Girls, Port Said University