

أثر التمارين الزوجية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى لكرة اليد لأعمار (١٦-١٨) سنة

م.م أحمد مهدي صالح

ملخص البحث

لأهمية تطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة اليد كي يتمكن من الدفاع عن مرماه والتصدي للكرات القوية ، من خلال التمرينات التي تعتمد على الزميل . وهدف البحث لى أعداد مجموعة من التمارين الزوجية . لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة اليد وتطرق الباحث لى بعض الدراسات النظرية والمشابهة ذات العلاقة بموضوع البحث . وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعة الواحدة على عينة مكونة من (٢) حارسي مرمى منتخب تربية ديالى بأعمار (١٦-١٨) سنة وفي ضوء نتائج البحث أستنتج الباحث أن هناك تطور في سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى لكرة اليد نتيجة استخدام التمرينات الزوجية .

Abstract

Due to the importance of developing the rapidity of motion response for a hand ball keeper to be able to defend his goal and to turn strong kicks away by exercises depending on the co-player, the researcher aim at preparing a collection of doubled exercises to develop the rapidity of motion response for hand ball keepers .the researcher mention some previous relevant theoretical studies .

The research follow the empirical procedure in applying one group on a sample consists of two keepers from Dial Direct – orate of Education team . In the light of research results , the researcher conclude that there is an advancement in the rapidity of motion response for a (16 – 18) years hand ball keeper owing to the use of doubled exercises .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث :**١-١ المقدمة وأهمية البحث :**

تعد كرة اليد من الألعاب السريعة في اختلاف مواقف اللعب فيها بين الهجوم والدفاع وحتى في التغيير الخططي للفرق . من هنا نجد أن من متطلبات اللعبة بالنسبة للاعب هو الذكاء والإدراك الميداني الذي ينعكس على سرعة استجابة وتصرف اللاعب تجاه هذه المواقف المتغيرة.

وبذلك ندرك حاجة حارس المرمى بكرة اليد إلى سرعة استجابة حركية عالية ليستطيع من خلالها التصدي الناتج للكرة وهو المطلوب من الحارس في أدائه . وتأتي صعوبة متطلبات حارس المرمى في كون الرميات من مسافة قريبة وبقوة وسرعة كبيرة جدا ، ومما يزيد صعوبتها هو أن الكرة توجه باليد إلى المكان المطلوب . " وتعد سرعة الاستجابة الحركية من العوامل المؤثرة في نجاح لعب حارس المرمى " ^١ .

حيث تعتبر الاستجابة الحركية من العناصر المهمة للفرد بشكل عام وللرياضي بشكل خاص ، لأنها من القدرات الحركية الضرورية التي تبرز أهميتها في الفعاليات والنشاطات التي تتصف بالسرعة وتغيير المكان ، مثل مهمة حارس المرمى بكرة اليد .

وفي ضوء ذلك تأتي أهمية تطوير سرعة الاستجابة الحركية للحارس ، ولكن بأداء مزدوج مع حارس آخر للوصول إلى دقة الإحساس وسرعة الاستجابة للمثيرات الخارجية ، وهي الكرات المصوبة تجاه المرمى ومن أماكن قريبة لكي يستطيع الحارس من تكوين معلومات تؤهله للرد السريع والاستجابة الحركية الكاملة والصحيحة تجاه هذه الكرات . وبالنتيجة نجاح التصدي للتصويبات وهي المهمة الأساسية للحارس أثناء المباريات .

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث في لعبة كرة اليد عامة وفي مركز حارس المرمى خاصة، كحارس لمنتخب محافظة ديالى بكرة اليد ومدرب لمنتخبات المحافظة للرجال والنساء . لاحظ أن هنالك فشل في وصول حارس المرمى وفي أحيان كثيرة للكرة الأبعد دخولها للمرمى ، وذلك يعود من وجهة نظر الباحث إلى أسباب عدة منها ضعف الاستجابة الحركية .

لذا ارتأى الباحث إعداد مجموعة بين التمارين الزوجية (مع الزميل) لزيادة سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى لكي يتمكن من الوصول إلى الكرة بالوقت المناسب والتصدي لها بنجاح.

^١ Janusz Czerwinski . pixkar eczna . Gdansk . 1983 . p212 .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- أعداد مجموعة من التمارين الزوجية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٦- ١٨) سنة .
- ٢- معرفة اثر التمارين الزوجية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٦-١٨) سنة .

١- فرض البحث :

- ١- عدم وجود فروق دلالة حصة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٦-١٨) سنة .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : حراس مرمى منتخب تربية ديالى بكرة اليد بأعمار (١٦-١٨) سنة
- ٢-٥-١ المجال الزماني : للفترة من ١ / ١ / ٢٠٠٦ / ولغاية ٩ / ٣ / ٢٠٠٦ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة معهد أعداد المعلمين في بعقوبة .

الباب الثاني**٢- الدراسات النظرية والمشابهة :****١-٢ الدراسات النظرية****١-١-٢ ماهية التمارين الزوجية :**

أن التمارين الزوجية هي التي يقوم بها اثنين أو أكثر ، بدنية كانت أم مهارية لأداء حركات بنفس الاتجاه أو باتجاه معاكس ، نحو الكرات الثابتة أو المتحركة من مسافات قريبة وبسرعة عالية ، وتكون لها شدة وحجم وكذلك راحة فيما بينها . ولهذه التمارين جملة خصائص :

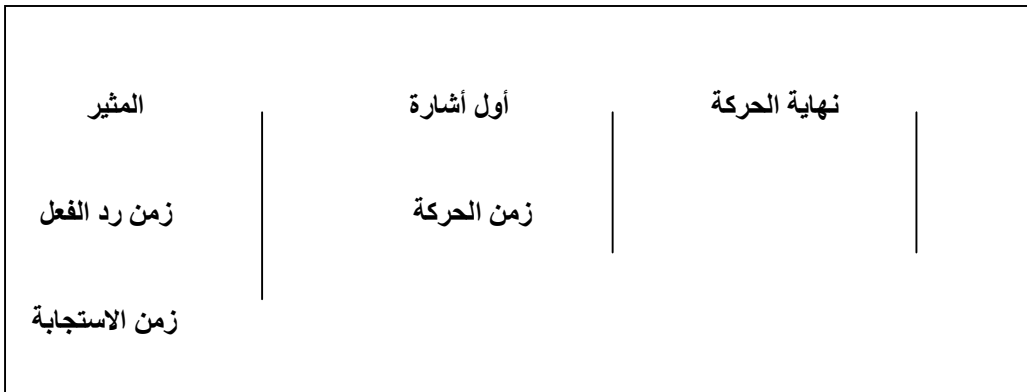
- الجانب النفسي وذلك في التغلب على الملل .
- زيادة اندفاع الرياضي في الأداء لوجود منافس في التمرين .
- الاستفادة من مقاومة الزميل خاصة في التمارين البدنية .
- تصحيح الخطأ المتبادل وذلك من خلال الأداء الصحيح للزميل خاصة في التمارين مهارية كمرکز حارس المرمى .

- سهولة الأشراف والتوجيه من قبل المدرب .
- الاقتصاد في وقت التمرين من خلال الأداء المشترك والراحة .
- ذات تأثير كبير في عملية الإحساس والانتباه والتي لها علاقة بالإدراك الحس-حركي والذي بدوره يساعد في عملية سرعة الاستجابة الحركية .
- مما تقدم ير الباحث أهمية التمارين الزوجية في تأثيرها على تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى بكرة اليد .

٢-١-٢ سرعة الاستجابة الحركية :

أن الجهاز العصبي هو الجهاز المسيطر والمهيمن على جميع وظائف وفعاليات الجسم، إذ يتكون من مجموعة من المراكز المترابطة فيما بينها والتي تصل إليها التنبيهات الحسية من جميع أجزاء الجسم .

وأن أداء الحركة يكون ضمن زمن محدد وهذه الحركة ناتجة كعملية رد على مثير خارجي من قبل شخص أو لأدق زمن استلام المثير من قبل الحراس و يصله الى الجهاز العصبي ، ثم الرد عليه بظهور حركة العضلة أو العضو المراد تحريكه ويسمى هذا بزمن رد الفعل ، أما زمن الاستجابة الحركية فهو زمن رد الفعل مضافا إليه زمن أداء الحركة لحين انتهاءها . وعليه فان "سرعة الاستجابة الحركية ناتجة عن سرعة رد الفعل وسرعة الحركة المراد تطبيقها" ^١. كما في الشكل (١) .





شكل (١) يبين توقيتات الحركة

وعرف مصطلح الاستجابة في مفهوم علم النفس " هو كل ما يطرأ على السلوك نتيجة لمنبه معين " ^١ . وتعرف أيضا بأنها " مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة وهو الوقت الكلي منذ ظهور المثير حتى انتهاء الأداء " ^٢ . أو بأنها " الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة ، أي أنه الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانهاء من أتمام الحركة أو العمل " ^٣ .

وير (المسالمة ١٩٨٨ كمثال لحالات الاستجابة لى جسم متحرك كما في الألعاب الشائنة والمنظمة كحركة حارس المرمى عند التصويب عليه بالشكل التالي :

- رؤية الكرة .
- تقدير اتجاه الكرة وسرعة طيرانها .
- اختيار خطة حركية .
- تحقيق الحركة .

وتعتبر الذاكرة الحركية هي المسؤولة عن برمجة استجابة الرياضي من خلال قرارات تتخذ للتحكم والسيطرة الحركية . فالظم السيطرة العصبية تبدأ من دخول الحافز لى خروجه ، أي استقبال المعلومات ثم صنع البرنامج الحركي من خلال صنع القرار " ^٤ . لغرض السيطرة على سرعة ودقة الاستجابة الحركية .

٣-١-٢ أقسام الاستجابة الحركية :

تقسم الاستجابة الحركية من حيث زمن مراحلها لى : ^٥

^١ مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج ١ : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٩٤) ص ٣٥ .

^٢ عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط ٣ : (القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٩٩) ص ١٣٨ .

^٣ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨) ص ٢٢٧ .

^٤ المسالمة أحمد عبد الرحمن ؛ التوقع الحركي لحراس المرمى بكرة اليد . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ١٩٨٨ . ص ٣٢ .

^٥ وجيه محبوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط ١ : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١) ص ٩٤ .

^٦ محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد أبو الفتوح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ص ٧٦ .

أولاً – زمن رد الفعل :-

ثانياً – زمن الحركة :-

أن زمن رد الفعل يلعب دوراً مهماً عند أداء الفعاليات الرياضية ويعد عاملاً حاسماً في بعض منها . وأنة يرتبط بنوعية وشدة المثير المستقبل ، أي أنه يقاس بالزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير . أن زمن رد الفعل يعرف بأنه " الفترة الزمنية بين استلام المثير العصبي وزمن أدائه " ^١ . أو أنه " المدة الزمنية الواقعة ما بين ظهور أو سماع المثير وأول استجابة حركية " ^٢ . ويرى بعضهم بأن مصطلح زمن الرجوع يمثل " القدرة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن " ^٣ . وينقسم رد الفعل لى نوعين :

- رد الفعل البسيط .

- رد الفعل المركب .

فرد الفعل البسيط يظهر عندما يكون المثير معروفاً فضلاً على معرفته أسلوب الاستجابة وتكون فترته قصيرة والعمل الحركي قصير ومعروف . وأما رد الفعل المركب يظهر عندما لا يعلم الفرد مسبقاً نوع المثير أو هناك أكثر من مثير وعلى الفرد الإجابة على مثير واحد . وهنا يكون العمل الحركي أطول وتوقعه غير معروف .

أما زمن الحركة فإنه يشير لى المعدل الذي تتقبض به العضلات ويبدأ بنهاية زمن رد الفعل وبداية الحركة ، أي أنه الزمن ما بين بداية الحركة وحتى نهايتها . أن السرعة لانقباض العضلات تختلف من فرد لى آخر فقد يتميز بعض الأشخاص بسرعة كبيرة في الذراعين وآخر بالساقين وحتى حركات الجسم قد يكون الشخص بطيئاً أو ربما يكون سريعاً .

٢-١ - علاقة رد الفعل بالاستجابة الحركية وأثرها في عملية التصدي للكرات

:

أن سرعة رد الفعل هي علاقة الجهاز العصبي بالمثير لأظهار استجابة عن طريق الأعصاب . أما سرعة الاستجابة الحركية فهي سرعة أداء الحركة من قبل العضلات

^١ بهاء الدين إبراهيم ؛ فسيولوجيا الرياضة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ١٥٢ .
عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية - تحليل - تدريب - قياس : ط١ (عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص ٢١٩ .

^٣ محمد عثمان ؛ موسوعة اللعب القوى ، ط١ : (الكويت ، دار القلم للنشر ، ١٩٩٠) ص ١٢٢ .

^٤ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧) ص ٨٩ .
محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ مصدر سبق ذكره . ص ٢٣٧ .

المعنية في الحركة كأن تكون الذراعين أو الرجلين أو رأس أو جذع . وفي كلا السرعتين نر وجود علاقة طردية في الأداء . فكلما كانت سرعة رد الفعل عالية كان من الضروري أداء سرعة استجابة حركية تجاه المثير عالية وخاصة إذا ما عرفنا متطلبات الأداء الحركي للرياضي في الألعاب الفردية وفي المركز الذي يلعب فيه في الألعاب الجماعية .

وحارس المرمى في كرة اليد يتعرض لاستقبال مثير وهو الكرة بقوة وسرعة عالية جدا ، حيث أن سرعة الكرة في الهواء تصل من ٢٥ م/ث إلى ٣٠ م/ثا وهي أعلى بكثير من قدرة حارس المرمى الحركية^١ . ومن هنا يمكن تفسير رد الفعل على أنه قدرات عقلية في الاستجابة الحركية وهي قدرات حركية وعليه فمهمة حارس المرمى تحتاج إلى تطوير مستمر في القدرات العقلية ، والتي تكون دائما مساندة إلى تطويرات في أداء مهاري أفضل^٢ .

ولذلك فإن أداء الحارس ومتطلبات عملية الصد تحتاج إلى تركيز في الانتباه ونقل صورة المثير بدقة وبسرعة ليتسنى للحارس أدراك هذا المثير والرد عليه بفعل حركي صحيح يناسب التصويبه واتجاهها نحو المكان المراد أصابته من المرمى والذي، يكون خلال وقت قصير جدا لاجال فيه للتفكير العميق أو لأي تأخير . وهذا يؤكد أهمية سرعة رد الفعل لكي يختصر الوقت في الإجابة على المثير ومن ثم أداء استجابة حركية بنفس السرعة للوصول إلى الكرة والتصدي لها بنجاح .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة (متين سليمان صالح)^٣ :

(تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة) .

هدفت الدراسة إلى أعداد تمارين في العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعة الواحدة على عينة مكونة من (١) من طالبات المرحلة المتوسطة وفي ضوء نتائج البحث

٢ ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة اليد : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١) ص ٩٨ .
٣- العبيدي محمد مهدي صالح ؛ أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس- حركي (المكاني) لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٥-١٧) سنة . رسالة ماجستير . جامعة ديالى . كلية التربية الرياضية . ٢٠٠٣ . ص ٣ .
١- متين سليمان صالح ؛ تأثير استخدام تمارين في العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة . رسالة ماجستير . جامعة ديالى . كلية التربية الرياضية . ٢٠٠٤ .

أستنتج الباحث أن هناك تطور في صفتي التوافق وزمن الاستجابة الحركية لطالبات المرحلة المتوسطة نتيجة استخدام تمارين في العروض الأرضية .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وأجرائه الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث وأهدافه ولكون المنهج التجريبي " هو الملاحظة الموضوعية لظاهرة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً أو أكثر متنوعاً بينما تثبت المتغيرات الأخرى " ^١ . وأتبع الباحث تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها " ويعتبر الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلاً على أثر العامل التجريبي " ^٢ .

٢-٣ عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية " اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث " ^٣ . والبالغ عددها (٢) حارسي مرمى منتخب تربية ديالى لكرة اليد بأعمار (١٦-١٨) سنة .

٣-٣ أدوات وأجهزة ووسا ئل البحث :

١-٣-٣ أدوات البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استمارة تسجيل الاختبارات .
- آراء الخبراء والمختصين .
- فريق العمل المساعد (مدربين منتخب التربية) .

٢-٣-٣ لأجهزة والوسا ئل :

- كرات مطاطية ملونة عدد (١٠) .

محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر، ١٩٩٩) ص ٢١٧ ..

^٢ أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث، ج ١: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠) ص ٢١ .

^٣ ذوقان عبيدات وآخرون ؛ البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه: (عمان ، دار الفكر للنشر، ١٩٨٨) ص ١١٦ .

- كرات يد عدد (١٠) .
- كرات تنس عدد (١٠) .
- جدار مرسوم عليه مرمى كرة يد .
- أهداف كرة يد .
- منطقة مرمى (٦ م) .
- ساعة توقيت عدد (٢) .
- الوسائد الإحصائية .

٣- خطوات إجراء البحث :

- الحصول على الموافقات الرسمية .
- تحديد أدوات البحث .
- أعداد مجموعة من التمارين الزوجية وتوزيعها على القسم الرئسي وبشدة وتكرار مع راحة بين التمارين مناسبة .
- عرض التمارين على الخبراء .
- أعداد استمارة تسجيل الاختبارات .
- تحديد الاختبارات الخاصة لقياس سرعة الاستجابة الحركية .
- عرض الاختبارات على الخبراء لمعرفة ملائمتها لعينة البحث وللموضوع المراد قياسه .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

أن التجربة الاستطلاعية يستطلع فيها الباحث قدرة وصلاحيه مايساعدة في التجربة من أدوات وأجهزة وفريق عمل مساعد واختبارات وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي فهي " تجربة أو اختبار يكون كمقدمة لتجربة وأختيار أكبر " ^١.

٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

٣-٦-١ صدق الاختبار :

^١ Julia , Swannel ; The oxford Modern English Dictionary Clarendon Press , G .B . 1993 .p810 .

أعتمد الباحث على صدق المحتو أو المضمون لمعرفة واستخراج صدق الاختبار وهو " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شي آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها" ^١ . لذا تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء أو المختصين في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي وقد ثبتت الاختبارات بعد اتفاق الخبراء والمختصين على أنها تحقق الهدف الذي وضع من أجله وملا نمته للفئة العمرية

٢-٦-٣ ثبات الاختبار :

أن العامل الثاني بعد الصدق هو ثبات الاختبار بحيث أن تسمية ثبات الاختبار تطلق على الاختبار ألا تكرر وأعطى نفس ألتنا نأج ألتنا نأج مقارنة في كل مرة " ^٢ وأن أحد طرق قياس ثبات الاختبار والتي أكد عليها (تاكمان ١٩٧٨) هي تطبيق الاختبار و عادة تطبيقه والتي تتبع في البحوث التجريبية " ذ يطبق الاختبار نفسه على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين في يومين مختلفين " ^٣ .

ذ تم تطبيق الاختبار على (٢) حارسي مرمى من خارج عينة البحث وبنفس المرحلة العمرية بتاريخ ١ / ١ / ٢٠٠٦ وتم إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد أسبوع بتاريخ ٨ / ١ / ٢٠٠٦ وفي ظل ظروف مشابهة لاستخراج معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط (سيبرمان) لكل اختبار " وكلما يقترب معامل الثبات من الدرجة واحد يعد الاختبار ذا ثقة عالية " . وكما مبين في الجدول (١) .

جدول (١)

يبين معامل الثبات لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية

عبد الله الكندري ومحمد أحمد ؛مناهج ألبحث العلمي في ألتربية أرياضية والعلوم ألامية ، ط٢ (الكويت ، مكتبة الفلاح ١٩٩٩) ص١٥٤ .

^٢ سامي ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ : (عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٠) ص٢٨٧ .

^٣ Tuck man , Bruce . Conducting Education Research 2 end Ed , New York Hard Court Bruce Jovanovich , Inc , 1978 . P 162 .

^٤ قاسم المنذلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية الرياضية : (موصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩) ص٦٨ .

ت	الاختبار	معامل الثبات
١	قياس سرعة الاستجابة الحركية للزوايا الأرضية	0,87
٢	قياس سرعة الاستجابة للكرات متوسطة الارتفاع	0,84
٣	قياس سرعة الاستجابة الحركية للزوايا العالية	0,83

٣-٦-٣ الموضوعية:

أن الاختبارات التي استخدمت في البحث أُنسبت بالموضوعية لأنها كانت بعيدة عن التحيز والتقييم الاعتباري ، وواضحة من حيث التعليمات والصيغة والشروط ، فالموضوعية هي "مدى تدخل ذاتية الباحث وأرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار" ^١ . وكانت الاختبارات مفهومة من قبل أفراد العينة ومعتمدة على أدوات قياس واضحة لأن تلك الاختبارات تم تسجيلها بوحدات الزمن/ثا.

٣-٧ الاختبارات القبليّة :

ن الاختبارات القبليّة هي "خدّ وسا ئل التقييم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح لى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية" ^٢ . ولقد تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث البالغ عددها (٢) في يوم ١٠ / ١ / ٢٠٠٦ في ساحة معهد أعداد المعلمين وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد

٣-٨ التجربة الر ئيسية :

لقد تم تطبيق التمارين الزوجية على عينة البحث أثناء تدريبات منتخب التربية بكرة اليد وعلى ساحة معهد أعداد المعلمين في القسم الر ئيسي من الوحدة التدريبيّة لمدة (٣٠) دقيقة

١- مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط١: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ص٣٤ .
٢- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ اللياقة البدنية مكوناتها . الأسس النظرية . الأعداد البدني طرق القياس ، ط١: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧) ص٢٦٧ .

في الوحدة الواحدة ، ولمدة (٨) أسابيع بمعدل (٣) وحدات في الأسبوع الواحد . وبذلك تكون مدة تطبيق التمارين (٩٠) دقيقة في الأسبوع و(٧٢٠) دقيقة في (٨) أسابيع . وكما مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين وقت التمارين خلال الوحدة والأسبوع والشهر

الجزء	الأعداد	الوقت للوحدة	الوقت للأسبوع	الوقت للشهر الأول	الوقت للشهر الثاني	المجموع	النسبة المئوية
الرئيسي	تمرينات زوجية	٣٠ د	٩٠ د	٣٦٠ د	٣٦٠ د	٧٢٠ د	٣٣

وقد انتقل بالتمارين من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ، مع استخدام أسلوب الحمل الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة جدول (٣) . والاهتمام بالفروق الفردية والقدرة البدنية واستمرار التغذية الراجعة للحراس من خلال التوجيه المستمر للأداء الصحيح للحركة .

جدول (٣)
يبين المنهج التدريبي المتبع في تطبيق التمارين الزوجية بأسلوب التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة لـ (٢) وحدة تدريبية .

أسلوب التدريب	ت	أليوم التدريبي	أشدة التدريبية	الأسابيع	
أسلوب التدريب الفتري منخفض أشدة ومرتفع أشدة	١	الأحد	قليل	الأسبوع الأول	
	٢	الثلاثاء	أقل من أوسط		
	٣	الخميس	أقل من الوسط		
	٥	الأحد	متوسط	الأسبوع الثاني	
		٦	الثلاثاء		أقل من أوسط
		٦	الخميس		متوسط
	٧	الأحد	متوسط	الأسبوع الثالث	
		٨	الثلاثاء		متوسط
		٩	الخميس		تحت ألقصو
	١٠	الأحد	متوسط	الأسبوع الرابع	
		١١	الثلاثاء		تحت ألقصو
		١٢	الخميس		متوسط
	١٣	الأحد	تحت ألقصو	الأسبوع الخامس	
		١	الثلاثاء		قصو
		١٥	الخميس		تحت ألقصو
	١٦	الأحد	تحت ألقصو	الأسبوع السادس	
		١٧	الثلاثاء		قصو
		١٨	الخميس		تحت ألقصو
	١٩	الأحد	متوسط	الأسبوع السابع	
		٢٠	الثلاثاء		تحت ألقصو
		٢١	الخميس		متوسط
	٢٢	الأحد	متوسط	الأسبوع الثامن	
		٢٣	الثلاثاء		أقل من أوسط
٢		الخميس	أقل من أوسط		

واطئ (قليل) ٣٠- ٥٠ %
 تحت أقل من القصو (٥٠- ٧٠ %
 المتوسط ٧٠- ٨٠ %
 تحت القصو ٨٠- ٩٠ %
 القصو ٩٠- ١٠٠ %

٣- ٩ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث والبالغ عددها (٢) حارسي مرمى يوم ٩ / ٣ / ٢٠٠٦ وبعد مضي فترة ثمانية أسابيع على تطبيق التمارين الزوجية في ساحة معهد أعداد المعلمين . مع التأكيد على تثبيت نفس الظروف التي تم فيها الاختبار القبلي من حيث المكان والوقت والأجهزة والأدوات المستخدمة والكادر المساعد وتنفيذ خطة العمل

٣- ١٠ الوساء للإحصائية :

- النسبة المئوية^١
- معامل ارتباط الرتب (سبيرمان)^٢
- ولكوكسن للزوج الموقفة^٣

يكون بين الاختبار القبلي والبعدى لنفس المجموعة حيث تطرح درجات الاختبار البعدى من القبلي لكل متغير وتخرج درجات بالموجب والأخرى بالسالب تعطي درجات رتب لهذه النتا ئج ثم تجمع درجات (و) الموجبة والسالبة كل على حدة . وتأخذ درجة أصغر (و) المحتسبة وتقارن بقيمة (و) الجدولية فإذا كانت المحتسبة أصغر من الجدولية كانت هنالك فروق معنوية .

الباب الرابع

نزار الطالب ومحمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدينية والرياضية : (موصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨١) ص١٢ .

وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية في استخدامات الحاسوب في التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨١) ص٧١ .

^٣ ألعاني صبري رديف وسليم إسماعيل ؛ الطرق الإحصائية : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٢) ص١٩٣ .

عرض وتحليل ومناقشة النتا ئج :

يتضمن هذا الباب عرض النتا ئج وتحليلها ومناقشتها ، وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق التمارين الزوجية ومن خلال الاختبارات البعدية . وقد تم تحويلها لى جداول .

١- عرض وتحليل ومناقشة نتا ئج الاختبارين القبلي والبعدى :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في نتا ئج اختبارات البحث لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة اليد . استخدم الباحث وبسبب صغر حجم العينة حد الوسائى الإحصائية اللامعلمية (ولكوكسن) للعينات المترابطة . وكما مبين في الجدول () .

جدول ()

يبين الدلالة الإحصائية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قيم (و)		اقل قيمة لـ (و)	قيمة الجدولية (و)	دلالة الفروق
			(+)	(-)			
١	قياس سرعة الاستجابة الحركية للزوايا الأرضية	ثانية	2,66	صفر	-	2,66	معنوي
٢	قياس سرعة الاستجابة الحركية للكرات المتوسطة	ثانية	2,74	صفر	-	2,74	معنوي
٣	قياس سرعة الاستجابة الحركية للزوايا العالية	ثانية	2,83	صفر	-	2,83	معنوي

ملاحظة: تم ضرب نتا ئج الاختبارات في (-) (١) لكون قياس بالوقت لمعرفة سرعة الأداء فتكون النتيجة موجبة دائما .

ومن خلال النظر لى الجدول نجد) ظهور فروق ذات دلالة حصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات البحث ويعزو الباحث ذلك لى أهمية وفاعلية التمارين الزوجية.

حيث كان للتمارين الزوجية الأثر النفسي المهم على حراس المرمى في التغلب على حالة الملل وتكرار نفس المنهج والجدول التدريبي . وهذا بدوره ساعد في عملية الإحساس الجيد والانتباه ، وذلك لراحة الجهاز العقلي الذي تلقى المعلومات ليتطور جانب الإدراك والمعرفة التي تساهم في اختزال وقت التذكر والتفكير ومن ثم الاستجابة الحركية السريعة والصحيحة . حيث " أن الأشخاص ذوي الإحساس الحركي لديهم قدرة في انجاز المهارة أفضل من الآخرين " ^١ .

أن التدريب المنتظم والمتنوع ساهم في عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقتها. "وان الرياضيين المدربين يتمكنون بمساعدة الشعور العضلي من قياس زاوية المفصاليقا ثم بالحركة بشكل دقيق " ^٢ . وقد ذكر (ضمد ٢٠٠٠) " أن عملية التذكر والتي تساعد في تعلم المهارات وتدريبها تتطور في استخدام نظام التغيير في أسلوب أداء التمارين وكذلك التدريب على المهارة من خلال تركيبها مع مهارات أخر " ^٣ . وكذلك كان لتنوع واختلاف التمارين أثره في تطوير السرعة الحركية بتهيئة مواقف مختلفة وكثيرة في فترة زمنية قصيرة " وان على اللاعب في بعض الألعاب أن يولد ردود فعل لعشرين أو ثلاثين موقف بأقل من ثانية واحدة " . وهذا مااستنتجه (المسالمة ٢٠٠٠) " ن التمارين المختلفة لتطوير السرعة الحركية ومن أوضاع مختلفة بكرة وبدون كرة أسهمت بشكل واضح في تطوير السرعة الحركية بالإضافة لى سرعة الاستجابة " ^٤ . ومن خلال التدريب " يجب الاهتمام بتطوير السرعة الحركية ومن مواقع مختلفة، كالوقوف والجلوس والاستلقاء وربطها مع حركات الكرة " ^٥ . وللعمل المزدوج بين الحراس اثر في رؤية نموذج حركي وهو الزميل ، وبالمقابل تتابع حركي يؤديه الاثنان، وهذا ماينمي جانب الإحساس لديهم " ن الأفراد الذين يمكنهم ملاحظة النماذج الحركية والتتابع الحركي المميز لهذه الحركات سوف يتمكنون من تنمية مايعرف بالتجاوب البدني الذي يمكنهم من تعلم درجة التحسس " ^٦ .

^١ أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص ٣٥ .

^٢ كورت ماينل ؛ التعلم الحركي ، ترجمة . عبد علي نصيف ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧) ص ٤١ .

^٣ عيد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سبق ذكره . ص ٢٤٦ .

^٤ يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره . ص ٣٣ .

^٥ المسالمة احمد عبد الرحمن ؛ اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس- حركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة

^٦ أليد . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية . ٢٠٠٠ .

^٦ موفق المولى وكاظم الربيعي ؛ الأعداد البدني بكرة القتم : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٨) ص ١٠٥ .

^٧ إبراهيم سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس في التربية الرياضية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠) ص ١٦٧ .

وقد كان لاستخدام كرات التنس الصغيرة ذات الارتداد السريع والتي تدفع الحارس للتركيز في عملية الانتباه وسرعة الإحساس تجاهها ، كذلك استخدام الكرات الملونة في التدريب في زوايا المرمى ومناطق المرمى المختلفة علاقة في عملية الإحساس ومتابعة تغير مكان واتجاه المثير أي خلق حالات مختلفة لاتجاه المثير.

ن حاستي النظر والسمع من الحواس التي تعمل من مسافة ، لذلك تعد من حواس الاستقبال ولا تحتاج لى المساس المباشر مع مرسلاتها وان " سرعة معرفة هدف وغرض حركات الخصم تعجل في وضع المنهج الصحيح للتصرف الحركي " ^١ .
ومن أهداف التمارين الزوجية رفع عناصر اللياقة البدنية بأداء مهاري بكرة أو بدون كرة. وهذا له الأثر في تطوير الحركة حيث أن تطوير القوة العضلية يؤدي لى تطور صفة حركية في الوقت نفسه " ^٢ . وان تطور سرعة الاستجابة الحركية للكرات العالية في الاختبار الثاني والثالث من خلال مجموعة تمارين القفز الزوجية بين الحارسين تجاه المثيرات (الكرات) أو بدونها له أهمية في هذه العملية. وأكد (سعد محسن ٢٠٠٠) " بان (٩٠%) من حركات حارس المرمى الدفاعية تنفذ من القفز وان سرعة رد فعل حارس المرمى وقوة قفزه تجدان دعما حاسما في المرونة والرشاقة العالية " ^٣ .
وان مراعاة الباحث للنضج البدني والعقلي للحراس ومن ثم أتباع أسلوب الإعادة والتكرار لنماذج الأداء الحركي وبمرافقة التوجيه والتصحيح من قبل المدرب ساعد في جذب انتباه الحارس وكذلك زيادة فاعلية الحراس في عملية الإدراك ، لتكوين الحلول المختلفة والسريعة في الجهاز العقلي لاستخدامها في الرد السريع عند الاستجابة الحركية المطلوبة . "ن الحركة تتطور بالتكرار المنتظم والمستمر للتمرين نتيجة لتطور المستو الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة مامخزون في الدماغ من تجارب حركية " .

¹ كورت ماينل ؛ المصدر السابق . ص ٥٢ .

² عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ؛ تدريب القوة ، ط١ : (بغداد ، الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨) ص ٤٠ .

³ سعد محسن ؛ كرة اليد في التسعينات : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) ص ٨٢ .

⁴ وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط١ : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١) ص ٩٤ .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :
 استخدام التمارين الزوجية هو حد الأساليب الفعالة في تنمية أكثر من صفة ومنها الاستجابة الحركية .

٢- الجانب النفسي في التمارين وتنوعها (بدنية ومهارية) الى احساس الحراس بكل مجموعة وكأنها جديدة ، حتى وان كانت تحقق نفس الأغراض السابقة . وهذا ما أعطى للحراس اندفاع في تطبيق التمارين وبالتالي الحصول على الفوا ئد المرجوة منها مبتعدا عن الملل .

٣- ازدواجية الأداء جعل هنالك شكل حركي أمام كل حارس يحاول أن يقلده ويصححه بنفس الوقت للوصول الى المثيرات الثابتة أو المتحركة وهو الكرة. وبذلك تطور الإحساس والانتباه وبالتالي تطور الإدراك الذي يصب في الاستجابة الحركية السريعة .
 - استخدام الكرات الملونة وكرات التنس طورت سرعة رد الفعل وكذلك تركيز الانتباه ، الذي ينقل صورة صحيحة وسريعة عن المثير . وبالتالي فأن جميع هذه العمليات لها أثر في زيادة سرعة الاستجابة الحركية .

٢-٥ التوصيات :

١- الاهتمام من قبل المدربين والمشرفين على حراس المرمى بتطوير العمليات العقلية بطرق مختلفة ومتنوعة منها التمارين الزوجية .

٢- الاهتمام بالجانب النفسي للحراس والابتعاد عن الملل والروتين في تكرار التمرين بنفس الطريقة .

٣- استخدام كرات التنس والكرات الملونة في تدريب حراس المرمى ، لأثرها في عملية الإحساس والانتباه وتركيز الانتباه .

- الاهتمام والتركيز على تمارين القفز ضمن حدود المرمى ، وذلك لأهمية حركات القفز في الصد بالنسبة لحراس المرمى .

مراعاة الكثافة التدريبية و عطاء فترات الراحة بين التمارين ، وذلك لكون اغلب تمارين وواجبات حراس المرمى هي سريعة الاستجابة وللمجال فيها للتفكير بوقت كافي . فهي متعبة للجانب النفسي والعقلي .

المصادر والمراجع

- ١ إبراهيم احمد سلامة المدخل التطبيقي للقياس في التربية الرياضية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠) .
- ٢ أبو العلا أحمد عبد الفتاح التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧) .
- ٣ أبو طالب محمد سعيد علم مناهج البحث ، ج ١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠) .
- المسالمة أحمد عبد الرحمن أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس-حركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة اليد . أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية . ٢٠٠٠ .
- ٥ المسالمة أحمد عبد الرحمن التوقع الحركي لحراس المرمى بكرة اليد . رسالة ماجستير . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية . ١٩٨٨ .
- ٦ أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٥٥)
- بهاء الدين إبراهيم فسيولوجيا الرياضة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠)
- ٨ نوقان عبيدات وآخرون البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه : (عمان ، دار الفكر للنشر ، ٢٠٠٠) .
- ٩ سامي ملحم مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط ١ : (عمان ، دار المسيرة للنشر ، ٢٠٠٠) .
- ١٠ اسعد محسن كرة اليد في التسعينات : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) .
- ١١ - العاني صبري رديغسبري سماويل الطرق الإحصائية : (جامعة الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٢) .
- ١٢ - ضياء الخياط نوفل محمد كرة اليد : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١) .
- ١٣ عبد الستار جبار الضمد فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة تحليل تدريبي قياس ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة ، ٢٠٠٠) .
- ١٤ عبد الله الكندري ومحمد أحمد مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإسلامية ، ط ٢ : (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر ، ١٩٩٩) .
- ١٥ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين تدريب القوة ، ط ١ : (بغداد ، الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨) .

- ١٦ عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط٣ : (القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٩٩) .
- ١٧- قاسم المنذلاوي وآخرون الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩) .
- ١٨ اكمال درويش وآخرون حارس المرمى في كرة اليد: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨).
- ١٩ اكمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين اللياقة البدنية مكوناتها الأسس النظرية. الأعداد البدني طرق القياس ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- ٢٠ كورت ماينل التعلم الحركي . ترجمة . عبد علي نصيف ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧) .
- ٢١ متين سليمان صالح تأثير استخدام تمارين في العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة . رسالة ماجستير. جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية . ٢٠٠٠ .
- ٢٢ مجمع اللغة العربية معجم علم النفس والتربية ، ج١ : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٩٩) .
- ٢٣- محمد حسن علاوي ولؤ العلاء أحمد عبد الفتاح فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط٢ (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) .
- ٢٤ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- ٢٥- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ضوان اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨) .
- ٢٦ محمد عثمان موسوعة ألعاب القوى ، ط١: (الكويت، دار القلم للنشر، ١٩٩٠) .
- ٢٧ مصطفى باهي المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط١ (القاهرة، مركز الكتاب، ١٩٩٩).
- ٢٨ موفق المولى وكاظم الربيعي الإعداد البدني بكرة القدم: (موصل، دار الكتب، ١٩٨٨)
- ٢٩ ابو الطالب ومحمود السامرا ئي مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية: (موصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨١) .
- ٣٠ توجيه محبوب التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١ (عبدان دار وا ئل للنشر، ٢٠٠١).
- ٣١- وديع ياسين حسن محمد التطبيقات الإحصائية في استخدامات الحاسوب في التربية الرياضية: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٩) .
- ٣٢ يعرب خيون التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد ، مكتب الصخرة، ٢٠٠٢)

- 34- Janis Czerwinski . Pixkar Eczna. Gdansk .1983 .
 35- Tuck man, Bruce. Conducting Education Research 2nd
 New York Her court Bruce Jovan vouch , Inc, 1978 .
 36- Julia, Swannel ; The Oxford Modern English
Dictionary.Clarendon Press, G.B. 1993.

الملاحق
 ملحق (١)
 قائمة بأسماء الخبراء

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	الجامعة/الكلية
١	ناظم كاظم جواد	ا.د	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية
٢	نبيل محمود شاكر	أ.د	التعلم الحركي	جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية
٣	نصير صفاء محمد علي	أ.م.د	التعلم الحركي	مؤسسة المعاهد الفنية/المعهد التقني الطبي
	أياد حميد رشيد	م.د	التدريب الرياضي	جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية

ملحق (٢)
 استمارة آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل - - - - - المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث بأعداد بحثه الموسوم ((أثر التمارين الزوجية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٦-١٨) سنة)) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المرفقة طيا. واختياركم للاختبار الأنسب ويمكنكم أضافه أي تعديل أو مقترح ترونه مناسباً.

شاكرين تعاونكم معنا

اسم الخبير :

الاختصاص :

الجامعة أو الكلية :

التوقيع :

الباحث

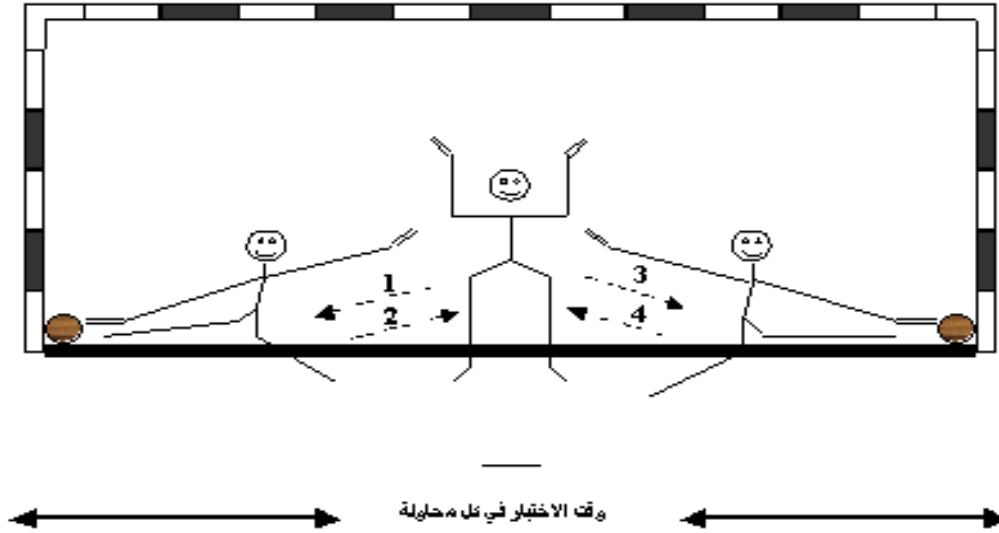
الاختبار الأول

((اختبار دقة وسرعة الاستجابة))

الهدف من الاختبار قياس سرعة الاستجابة الحركية لى الزوايا الأرضية.

الأدوات:- هدف كرة يد، كرات يد عدد (٢)، ساعة توقيت يدوية عدد (٢) و شبكة كرات صغيرة عدد (٢).

وصف طريقة الأداء:- وقوف حارس المرمى (المختبر) وسط المرمى أمام خط حارس المرمى ويبعد عن خط المرمى (٥سم) . الأداء مع كلمة يمين أو يسار فيقوم حارس المرمى بالطعن الأرضي لى تلك الجهة المطلوبة للوصول لى الكرة ومسها بالقدم واليد ثم العودة لى وضع الاستعداد الابتدا ئي في الوسط ثم الطعن بالقدم واليد الأخر اتجاه الكرة في الزاوية الأخر مسها ثم العودة لى الوضع الابتدا ئي هنا يتوقف التوقيت. عند عدم مس الكرة يضاف (١ ثانية) لوقت المختبر. يعطى المختبر ثلاث محاولات في المحاولة الواحدة (ذهاب وعودة لى اليمين ثم الوسط فاليسار ثم الوسط أو بالعكس حسب الإيعاز. التسجيل: يؤخذ أحسن وقت من أوقات المحاولات الثلاثة.



الاختبار الثاني

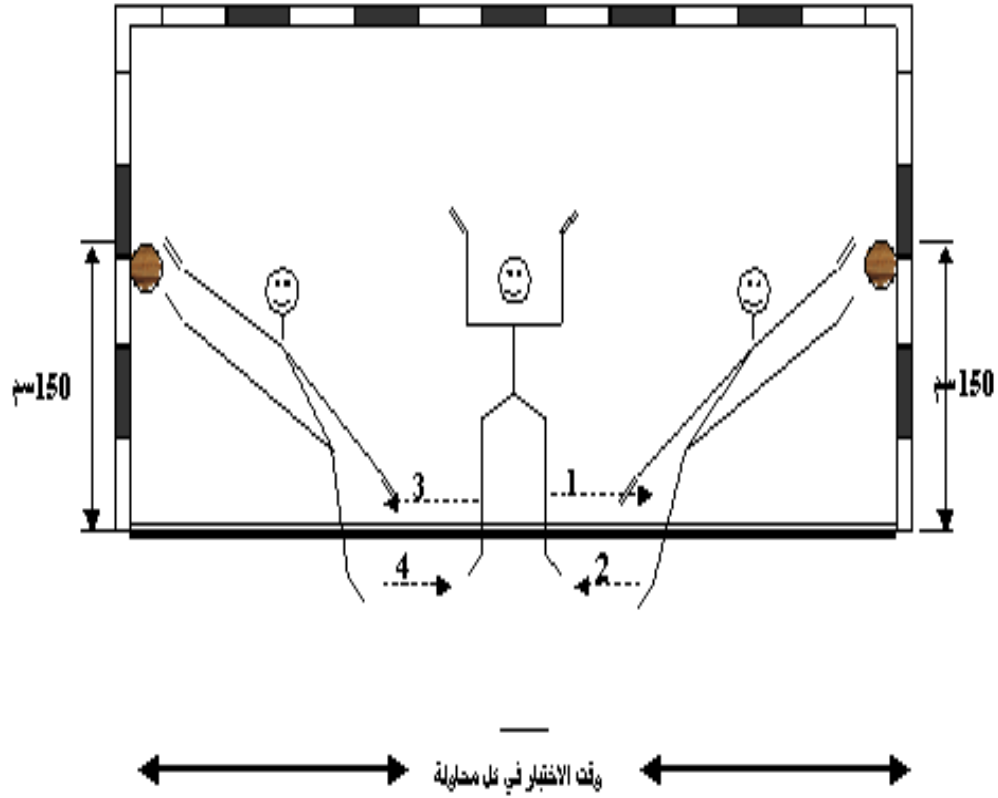
((اختبار رشاقة وسرعة الاستجابة))

الهدف من الاختبار قياس سرعة الاستجابة الحركية لى الكرات متوسطة الارتفاع .

الأدوات:- هدف كرة يد ، كرة يد عدد (٢)، ساعة توقيت يدوية عدد (٢) و شبكة كرات يد صغيرة عدد (٢).

وصف طريقة الأداء:- وقوف حارس المرمى (المختبر) وسط المرمى أمام خط حارس المرمى ويبعد عن خط المرمى (٥م). ويتعرف عن وجود مكان الكرات المثبتة في الشباك الصغيرة في وسط العمودين عن اليمين والشمال. يبدأ الأداء مع كلمة يمين أو يسار ويبدأ التوقيت مع حركة الحارس لى ذلك الجانب وتكون الحركة رفع الرجل ومد الذراع اتجاه الكرة لمسها ثم العودة لى الوسط وأداء نفس الحركة اتجاه الكرة في الجانب الثاني بالرجل والذراع المعاكسة ثم العودة لى الوسط لتنتهي الحركة ويتوقف التوقيت. في حالة عدم لمس أي من الكرتين يضاف لى وقت المختبر (١ ثانية) يعطى المختبر ثلاث محاولات في المحاولة الواحدة (ذهاب وعودة لى اليمين ثم الوسط فاليسار ثم الوسط أو بالعكس حسب الإيعاز.

التسجيل: يؤخذ أحسن وقت من أوقات المحاولات الثلاثة.



الاختبار الثالث

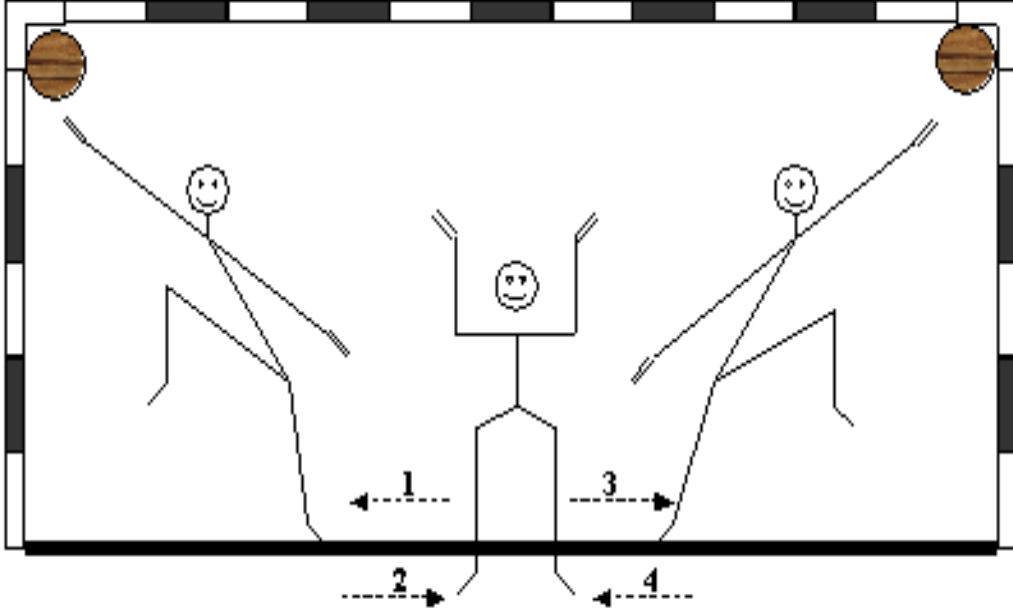
((اختبار دقة وسرعة الاستجابة))

الهدف من الاختبار :- قياس سرعة الاستجابة الحركية لى الزوايا العالية .

الأدوات :- هدف كرة يد ، كرة يد عدد (٢) ، ساعة توقيت يدوية عدد (٢) و شبكة كرات يد صغيرة عدد (٢) .

وصف طريقة الأداء :- وقوف حارس المرمى (المختبر) وسط المرمى أمام خط حارس المرمى ويبعد عن خط المرمى (٥سم) . الأداء مع كلمة يمين أو يسار يقوم حارس المرمى بأخذ خطوة لجانب الجهة المطلوبة والقفز مع مد الذراع اتجاه الكرة المثبتة في الزاوية العالية لمسها ثم العودة بنفس الطريقة لوسط المرمى وأداء نفس الحركة بالرجل والذراع

المعاكسة اتجاه الكرة المثبتة في زاوية المرمى العالية من الجهة الأخرى ثم العودة إلى الوسط لينتهي الأداء ويتوقف التوقيت. وفي حالة عدم لمس الكرة من أي جهة يضاف (١ ثانية) لوقت المختبر. يعطى المختبر ثلاث محاولات في المحاولة الواحدة (ذهاب وعودة إلى اليمين ثم الوسط فاليسار ثم الوسط أو بالعكس حسب الإيعاز). التسجيل: يؤخذ أحسن وقت من أوقات المحاولات الثلاثة.



← وقت الاختبار في كل محاولة →

ملحق (٣)
استمارة تسجيل اختبارات (القبليّة والبعدية)

الاختبار الأول

ت	الاسم	المحاولة ١	المحاولة ٢	المحاولة ٣	وقت أفضل محاولة	الملاحظات
١						يكون استخدام الوقت بالثواني في قياس الاختبار
٢						

الاختبار الثاني

ت	الاسم	المحاولة ١	المحاولة ٢	المحاولة ٣	وقت أفضل محاولة	الملاحظات
١						يكون استخدام الوقت بالثواني في قياس الاختبار
٢						

الاختبار الثالث

ت	الاسم	المحاولة ١	المحاولة ٢	المحاولة ٣	وقت أفضل محاولة	الملاحظات
١						يكون استخدام الوقت بالثواني في قياس الاختبار
٢						