

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والمرجعية

• الدراسات النظرية

أولاً: التوقع الحركي في المجال الرياضي عامة وفي كرة اليد خاصة

أ- مفهوم التوقع الحركي

ب- أهمية التوقع الحركي في المجال الرياضي عامة وفي كرة اليد خاصة

ج- أنواع التوقع الحركي

د- العناصر الأساسية التي يعتمد عليها التوقع الحركي

هـ- العوامل المؤثرة في التوقع الحركي

ثانياً: علاقة التوقع الحركي بالخبرة واتخاذ القرار

ثالثاً: حارس المرمى في كرة اليد

• المهارات الفنية لحارس المرمى

• القدرات البدنية لحارس المرمى

• متطلبات التوقع الحركي (إدراك الزمن – إدراك المسافة – إدراك الاتجاه)

• الدراسات المرجعية :-

أولاً: الدراسات العربية

ثانياً: الدراسات الاجنبية

• التعليق على الدراسات المرجعية

• أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية

• فروض البحث

• الدراسات النظرية

أولاً: التوقع الحركي في المجال الرياضي عامة وكرة اليد خاصة:

أ- مفهوم التوقع الحركي:

يعرفه بسطويسي احمد (١٩٩٦) بأنه مظهر خارجي يعبر عن مدى ترابط أجزاء الحركة وواجباتها لأداء حركي جديد متوقع أو غير متوقع حيث يتوقف على ظروف اللاعب وإمكاناته.

(١٧: ٢٤٨)

بينما يرى مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) التوقع الحركي على أنه أحد خصائص الحركة الرياضية وهو ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات وهضمها، ومن ثم يصبح الأداء أمراً سهلاً، "فالتوقع الحركي هو تصور مسبق للحركة مقروناً بالملاحظة الذاتية خلال المراحل الحركية المختلفة".

(٧٣: ١١٢)

ويتفق فان دير كامب وآخرون Van der Kamp et al (٢٠٠٧) وشيم كارلتون Shim & Carlton (٢٠٠٥) أن التوقع هو "القدرة على وضع تنبؤات دقيقة جزئية أو غير كاملة وذلك عن طريق مصادر المعلومات البصرية والتي تساعد اللاعب على التنبؤ بالسلوك المقابل".

(١٠٤: ٩٨)، (١٠٢: ١١٠)

ويرى الباحث أن التوقع الحركي هو قدرة اللاعب على التنبؤ بالمهارة المؤداء من المنافس وذلك من خلال الحركات التمهيدية التي يقوم بها اللاعب ليعمل على تحضير الأداء المناسب لمواقف اللعب المختلفة.

ب- أهمية التوقع الحركي في المجال الرياضي عامة وفي كرة اليد خاصة:

يشير بسطويسر أحمد (١٩٩٦) أن أهمية التوقع الحركي تظهر في الألعاب الجماعية التي تحتوي على أداء حركي مركب وخصوصاً عند تنفيذ الخطط بغرض الهجوم أو الدفاع وأيضاً نجد التوقع الحركي هاماً في الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك العلاقات والمتغيرات في المواقف التي يتعدد فيها الاحتمالات الأداوية من خلال مواقف الزملاء والمنافسين وحركة الكرة ذاتها.

(١٧: ٢٤٦)

ويذكر سنجر وآخرون Singer et al (١٩٩٦) إلى إن التوقع الحركي يعد من أحد الأشياء المهمة التي يجب على اللاعب ان يتقنه ليكون ناجحاً، فالتوقع عنصر حديسي يحدث في اللعب ويحتاج إلى مزيد من لمجهدات والتنمية لتحسينه للوصول إلى أفضل نتائجه خلال المباراة.

(٦٠: ١٠٣)

ويرى وجيه محبوب (١٩٩٦) إن أهميته تنصب على هدف الحركة ثم لحظة التصرف الحركي، فمتى ما توقع اللاعب هدف الحركة المراد أدائها بصورة مضبوطة فإنه سوف يقوم بالتصرف الحركي الصحيح، وهذا يعتمد على التجارب الحركية السابقة والمترابطة على اللاعب والتي تُعد إحدى أسباب نجاح التوقع.

(٨٢: ٥٧)

ويوضح علي سبهان (١٩٩٨) بأن أهمية التوقع الحركي في انه يحقق التوافق الحركي في الألعاب الجماعية، وانه يمكن التعرف على تفاصيل أداء الزميل أو المنافس قبل وقع الأداء وبالتالي يدخل كعامل أساسي في تحديد مدى نجاح تعامل اللاعب مع الموقف. إن استخدام لاعب المستويات العليا لمهارة أو خطة معينة في الهجوم أو الدفاع يتم عن طريق الانتقال التحضيري لاختيار المكان المناسب الذي يتوقعه اللاعب لمسار حركة المنافس، وهذا المكان يتم تحديده واختياره بشكل محسوب وبدقة عالية مستندا على دراسة الاحتمالات ومعرفة تامة بخصائص الزوايا بين المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة في الحركة.

(٤٣: ٨٤)

ويذكر ضياء الخياط، نوفل محمد (٢٠٠١) أن أهمية التوقع الحركي تزداد بمكوناته البدنية والإدراكية في مجال كرة اليد، حيث تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالعديد من مواقف اللعب المتغيرة، ولذلك يتطلب إعداد الفريق خططياً ودراسة وتحليل مواقف اللعب وإمداد اللاعب بها حتى يتمكن اتخاذ التصرف السليم في كل المواقف التي تواجهه أثناء الأداء.

(٣١: ٦٩)

كما ويؤكد عبد الوهاب غازي (٢٠٠٨) أن التوقع الحركي بمطالباته يحقق التوافق الحركي بكرة اليد حيث يمكن حارس المرمى من التعرف على تفاصيل أداء الزميل أو المنافس قبل وقوع الأداء، وبذلك يمكنه من التحرك الصحيح

في المكان والزمان المناسبين لذلك تتوقف النتيجة النهائية على التوقع الصحيح لحركات الغير بالإضافة لخبرة حارس المرمى ومدى إتقانه للمهارات وإحساسه بالحركة والزمن وتميزه بالدقة والتوافق بجانب امتلاكه لسرعة رد الفعل العالية، كما يساعد على اتخاذ القرار المناسب ضد حركة المنافس وتحقيق نتائج عالية. (٣٨: ٩٧)

ج- أنواع التوقع الحركي:

قام بعض العلماء بتقسيم التوقع الحركي إلى عدة أنواع منهم من قام بتقسيمها تبعاً لتوقع اللاعب إلى توقع ذاتي – توقع غير ذاتي والبعض الآخر قام بتقسيم التوقع إلى توقع حركي وتوقع عضلي وتوقع حسي وتوقع ادراكي بينما قسمها بعض العلماء إلى توقع المكان وتوقع اللحظة الزمنية وآخرون إلى توقع إيجابي وتوقع سلبي وفيما يلي عرض للتقسيمات المختلفة للتوقع الحركي:

التوقع الحركي الذاتي (الداخلي):

يذكر بسطويسي أحمد (١٩٩٦) أن التوقع الحركي الذاتي (الداخلي) عبارة عن توقع اللاعب لحركته الذاتية الخاصة على حسب تصوره الحركي ولا يوجد دخل لأي فرد آخر في هذا النوع من التوقع الحركي وقد يحتمل لصواب والخطأ. (١٧: ٢٥١)

ويوضح ميلر Miller (١٩٩٣) أن التوقع الحركي الداخلي يعني رؤية مستقبلية تصدر من داخل المؤدي خلال عملية لمهارة أو سلسلة حركية. (٩٥: ١١٠)

بينما يشير طلحة حسام الدين (١٩٩٧) أنه مرتبط بأداء الفرد نفسه دون أي دخل للمنافس في مرئياته وتصوره، ويتأسس عليه فكره اللاعب نفسه، بما يمكن أن تسهم قدراته في نجاح الأداء. (٣٣: ٣٥)

التوقع الحركي غير ذاتي (الخارجي):

يشير شيم كارلتون Shim Cartlon (٢٠٠٥) أن التوقع الخارجي "هو قدرة الفرد على إدراك المعلومات البصرية من نمط حركة الخصم، واستخدام تلك المعلومات لتوقع الأحداث اللاحقة" (١٠٢: ١١٢)

ويذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٧) أن التوقع الخارجي مرتبط بحركات المنافس كما أنه مرتبط بظروف اللعب حيث تبنى فيه الاستجابة على ما توقعه اللاعب من حركات بناء على مقدمة من الإجراءات الحركية التي يوحى له المنافس، كما يوجد للتوقع الحركي عدة أشكال أبسطها التي نجدها تعتمد على اختزال المرحلة التمهيديّة أما اعتقادها تتمثل في المواقف المركبة التي يتحرك فيها المنافس في اتجاهات مختلفة. (٣٤: ١١٧)

كما ويذكر جمال علاء الدين وناهد الصباغ (٢٠٠٧) بأننا نتوقع الحركة الخارجية كما نتوقع حركتنا الذاتية، فالتوقع الحركي الغير ذاتي هو توقع لحركات الغير فقد تكون حركة منافس أو الكرة. (٢٠: ١٨٠)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) في تقسيمه للتوقع الحركي إلى:

توقع المكان:

حيث يتوقع اللاعب المكان الذي يتجه إليه الهدف المراد التصدي له أو مواجهته، مثل توقع مكان التصويبة لأداء الدفاع والتصدي لها في المكان المناسب.

توقع اللحظة الزمنية:

قد يتوقع اللاعب اللحظة الزمنية التي يتصدى فيها للهدف المطلوب مواجهته، بنفس الطريقة فإن اللاعب يقوم برد فعل في لحظة زمنية يتوقعها هو. (٣: ٩٢)

بينما قسمه أسامة كامل راتب (١٩٩٠) إلى:

توقع إيجابي:

فالأعب دائما يشارك بالنشاط الذي يتوقع أن يحقق النتائج المرغوبة والتي تبعث الرضا والسعادة في نفسه.

توقع سلبي:

وفيه يتجنب اللاعب الاشتراك في النشاط الذي يتوقع انه لا يحقق له شي بل يصيبه بالأرق والملل والألام.

(٨: ٥٦ ، ٥٧)

وتشير لمياء رضوان (٢٠٠١) نقلا عن بولتون Poulton أن التوقع الحركي في المجال الرياضي ينقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

توقع عضلي:

وهو يتضمن التنبؤ بطبيعة وحجم الانقباض العضلي المطلوب لأداء استجابة حركية معينة.

توقع إدراكي:

وهو التعرف على مصدر المثير ومتابعة مساره عن طريق معلومات يتم تلقيها من المستقبلات الحسية للاستجابة واتخاذ قرار فعال ويعتمد ذلك على الخبرة السابقة.

توقع حسي:

وهو يتمثل من خلال مشيرات غير مرئية مسبقا وتتطلب من المؤدي أن يتخذ قرار قبل ظهورها والاستجابة عند نقطة اعتراض محددة.

(١٧: ٥٣)

د- العناصر الأساسية التي يعتمد عليها التوقع الحركي:

تختلف العناصر التي يعتمد عليها التوقع الحركي ليس فقط باختلاف نوع التوقع بل على الموقف المحيط باللاعب وعليه يمكن تحديد تلك العناصر فيما يلي:

١- التصور الصحيح للحركة:

يساهم التخيل الصحيح للحركة في رسم صورة حركية لموقف اللعب مما يساعد في إنتاج استجابة حركية جيدة اتجاه هذا الموقف مما يؤدي إلى صدق التوقع الحركي.

٢- خبرة اللاعب:

تعد خبرة اللاعب من العوامل الهامة في إنتاج توقع حركي صحيح فهي تمكن اللاعب من رسم مسار حركي صحيح الناتج عن التغذية الرجعية التي تتناسب مع موقف الأداء المهاري والخططي.

٣- مستوى اللاعب:

كلما كان اللاعب يمتلك مستوى عالي من إتقان للمهارات واللياقة البدنية والعقلية كلما ساهم ذلك في التوقع الحركي الجيد لمواقف اللعب.

٤- المرونة الحركية:

تساعد المرونة الحركية اللاعب في تغيير أوضاع جسمه تبعاً لتغير مواقف اللعب مما يساعد اللاعب في إنتاج استجابات حركية جيدة.

٥- مدى الإحساس بالمسافة والزمن:

كلما كان اللاعب قادر على التحديد الجيد لمكان الهدف وكذلك المسافة الواقعة بينه وبين الهدف وأيضاً إدراك زمن الأداء كلما كان قادر على التوقع الصحيح للحركة.

(٣٠٩ : ٣٤) (١٧ : ٢٥٤)

هـ العوامل المؤثرة في التوقع الحركي:

يوجد العديد من العوامل التي تؤثر في التوقع الحركي مما يساعد اللاعب في إنتاج استجابات حركية جيدة وتلك العوامل هي:

١ - القدرة على التنبؤ بظهور المثير:

تظهر القدرة على التنبؤ أثناء عملية التدريب والمنافسة حيث تكون مقدرة اللاعب على التنبؤ بأحداث الأداء التنافسي واحدة من العوامل الأساسية للنجاح وتعتمد دقة التنبؤ على تجربة اللاعب وتقويمها لأداء الخصم وإمكانياته وينتج ذلك من خلال مراقبة أداء الخصم الذي يظهر من أبسط عناصر الحركة، وكذلك المقدرة على تحليل الحركة، كل هذا يساعد اللاعب في الاستجابة المبكرة لأداء الخصم ووضع خطط مضادة فعالة لتحقيق الفوز.

(٢٠٨ : ٢٣)

٢- الخبرة الحركية

يتوقف التوقع الحركي على الخبرات السابقة التي يمر بها اللاعب في الموقف ذاته أو مواقف مشابهة، حيث تلعب الخبرة الحركية دوراً هاماً في عملية استقبال وتصنيف المعلومات قبل الأداء، حيث يتمكن اللاعب الذي يتمتع بالخبرة الحركية معرفة الأداء الحركي من خلال المعلومات المرسله التي تدل عليه.

(١٣٩ : ٦٩)

٣- الرؤية المسبقة:

إن الرؤية المسبقة تعطي معلومات مقدما لخصائص المثير المكانية والزمنية، فنجاح اللاعب في عملية تحليل مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة يحدده أولاً وأخيراً سرعة ودقة استيعابها لكل المدخلات (Input) بقدر الإمكان وبناء على ذلك فإن قدرة اللاعب على رؤية الملعب ومواقف اللعب ترتبط بنمو وتطوير خاصية الإدراك الحسي البصري، ولكي يستطيع اللاعب استيعاب هذه المدخلات فلا بد أن يكون لديه أولاً مدى واسع من الرؤية وثانياً الإدراك المكاني، ثم عمق الرؤية في ملاحظة الأهداف.

(٥٩ : ٥٠)

٤ - التصور الحركي:

التصور الحركي عبارة عن وحدة متكاملة تحتوي على ثلاثة أجزاء رئيسية تختص بهيكل وتكوين الحركة هي جزء خاص بزمن الأداء ومدته وسرعته وتوقيت اشتراك أعضاء الجسم المختلفة في الحركة ويسمى بالأساس الزمني (Zilches Element)، أما الجزء الثاني فيسمى بالأساس الديناميكي (Dynamists Element) فيختص بالشدة المستخدمة في الأداء، وكذلك درجة الانقباض العضلي نفسه، والجزء الثالث يسمى بالأساس المكانية (Republishes Element) يختص بالاتجاهات المستخدمة في الأداء بالنسبة للجسم وأجزاؤه.

(١٥٦ : ٦٩)

٥- العمر الزمني:

إن اختلاف الأعمار السنية تؤثر على قدرة اللاعب على التوقع فكبار السن توقعهم أقل من التوقع الخاص بالشباب، بينما التوقع الخاص بالشباب أفضل من توقع الأطفال كما أن الرجال أسرع في التوقع والتقدير للاستجابة من الإناث.

٦ - العامل النفسي:

يؤثر ذلك العامل بصورة مباشرة على التوقع فالقلق والتعب يقللان التركيز ويؤديان إلى طول وتأخير التوقع ورد الفعل كما يؤثران على المراكز الحسية ويجعلها متأخرة في إرسال الاستجابة.

(١٠٣ : ١٠٢)

٧- سرعة المثير:

أن سرعة المثير لها تأثير كبير على دقة التوقع فكلما زادت سرعة المثير قلت دقة التوقع أو كلما قلت السرعة زادت دقة الاستجابة والتوقع.

٨- مسافة المثير:

أن مسافة المثير ووصوله تؤثر على التوقع فالمسافات الطويلة تؤدي إلى دقة أفضل بالنسبة للتوقع من المسافات القصيرة.

(٩٨:١٠٤)

ثانياً: علاقة التوقع الحركي بالخبرة واتخاذ القرار:

يذكر قاسم لزام صبر وآخرون (٢٠٠٥) أن زيادة وتطوير تجربة اللاعب وخبرته التي يكتسبها من التمارين، والمباريات التي تمكن اللاعب من خلالها اختيار الموقف والقرار المناسب خلال اللعب وهذا يعتبر من المتطلبات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب من أجل توقع ومراقبة حركة الخصم جيداً.

(١٩ : ٤٨)

ويشير محمد علاوي (٢٠٠٢) أن اتخاذ القرار الصحيح المبني على التوقع الصحيح فإنه يحقق استجابة حركية ناجحة، فاستخدام اللاعب ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة يحقق أقصى ما لديه من فائدة، فتلعب الخبرة المختزنة لدى الرياضي دوراً هاماً ورئيساً في توقع ورصد حركة المنافس وكذلك حركة الأداة معاً.

(٨٦ : ٦١)

ويتفق كل من زكي حسن (٢٠٠٤)، ومحمد شمعون (٢٠٠٢)، ومروان عبد المجيد (٢٠٠٠) أن خبرة اللاعب تعد عنصراً مهماً والتي يعتمد عليها التوقع الحركي، فالرياضي الذي ينقصه التجارب والتمارين لا يتمكن من العمل مع الحركة الغربية (حركة الكرة، حركة جسم المنافس) ولا يعرف هدفها، وصفاتها وهذا يعني أنه لا يتمكن من توقع الحركة، فاستمرارية التدريب واكتساب الخبرة يجعل اللاعب قادراً على اختيار الموقف الصحيح، واتخاذ القرار في الوقت المناسب مما ينتج عنه التوقع الصحيح للحركة.

(٢٥ : ١٨٨) (٥٧ : ٢٥٤) (٧٣ : ١٩٧)

ويؤكد ياسر دبور (١٩٩٦) أن توقع المواقف خلال مباريات كرة اليد يعتبر أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية وعلى موقف توقع كل زميل ومنافس في توقيت مناسب مما يتيح للاعب تنظيم أدائه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود أي حركة استعداد مرئية من قبل المنافس وبالتالي يكون الحارس الاستجابة المناسبة والقيام بها في الوقت المناسب.

(٢١،٢٠ : ٨٤)

ويرى الباحث أن معظم الأداءات الحركية ترتبط بالتوقع المستمر وتلعب الخبرة دوراً أساسياً في اختيار نوع الأداء المناسب بناءً على توقع الموقف خلال المباراة الفعلية، ومن خلال ردود فعل الزملاء والمنافسين واتجاه الكرة يستطيع تنفيذ الأداء الحركي المناسب لتحقيق الهدف، كما ترتبط العناصر الأساسية للتوقع الحركي من تصور صحيح للحركة وخبرة اللاعب ومستواه والعوامل المؤثرة على اتخاذ القرار للاعب داخل الملعب.

ثالثاً: حارس المرمى في كرة اليد:

يشير ياسر دبور (٢٠١٤) أن حارس المرمى هو الحلقة الأخيرة من السلسلة الدفاعية، وعليه مسؤولية كبيرة لمركزه لأن أي خطأ منه لا يمكن تصحيحه من لاعب آخر وينتج عنه إحراز هدف، وقدراته وأمكانياته الفردية هي العامل الحاسم في نجاحه، لأنه اللاعب الوحيد الذي يعتمد على نفسه في المباراة.

(٨٣ : ٢٥٩)

ويؤكد كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن عمل حارس المرمى يتضمن جانبين أساسيين هما الجانب الدفاعي والهجومى بالإضافة إلى الجانب الخططي لحارس المرمى، ويختلف الأداء المهاري والخططي لحارس المرمى إلى حد كبير عن باقي أفراد الفريق وبالتالي لابد من اختلاف الأداء البدني، فبالنسبة للأداء البدني فإن طبيعة الدور الذي يلعبه حارس المرمى يتطلب الأداء بشكل مختلف عن باقي أفراد الفريق وكذلك بالنسبة لواجبات الأداء المهاري لحارس المرمى وما سمح له القانون في استخدام جميع أجزاء جسمه في التعامل مع الكرة فإن طبيعة المهارات الأساسية مختلفة عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى والتي يسمح لهم القانون بالتعامل مع الكرة بجزء معين من الجسم دون بعض الأجزاء.

(١٥ : ٤٩)

ويضيف ياسر دبور (١٩٩٦) أن من الواجبات الأساسية لحارس المرمى هو الدفاع بالجسم ومنع الكرة من الدخول في المرمى ، كما انه يلعب دور هام كقائد للفريق حيث ان موقعه يتيح له رؤية الملعب كله ، ومن خلال رؤيته يستطيع ان يحرك الفريق ككل ، كما انه يلعب دورا كبيرا في التحول من الدفاع إلى الهجوم بسرعة ، وأهم ما يميز تكتيك حارس المرمى هو انه ذو سعة وتغاير عالي جدا إلى أبعد الحدود حيث إن اتخاذ الوضع المناسب في اللحظة المناسبة يزيد ويرفع من احتمالية نجاح الصد.

(٨٥: ٢٦١)

• المهارات الفنية لحارس المرمى:

وقفة الاستعداد:

يشير كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن وقفة الاستعداد هي الوضع الذي يبدأ منه حارس المرمى التحرك لأداء مهارات حارس المرمى الدفاعية أو الهجومية أو الخططية واتخاذ حارس المرمى في كرة اليد لوقفة الاستعداد الصحيحة تمكنه من تقصير الفترة الزمنية بين إدراكه لحركة المهاجم أو ذراعه والكرة المصوبة للمرمى وبدء استجابته لها بأداء الحركة المناسبة مما يزيد من فرصه لتشتيتها أو إبعادها أو لقفها والسيطرة عليها. كما تساعد على زيادة تركيز الانتباه لدى حراس حارس المرمى، "وهذا الوضع يسمح لحارس المرمى بحرية وسرعة الحركة كاملة مع الاقتصاد في المجهود بالإضافة إلى أن هذا الوضع للذراعين يساعد الحارس في سرعة تحريك الذراعين عاليا وأسفل.

(٤٩: ٣٥)

يوضح محمد توفيق (١٩٩٨) أن حارس المرمى يقوم بالتغطية للزاوية القريبة بواسطة الجسم والذراع المرفوعة القريبة من القائم ، أما الزاوية البعيدة فيكون تغطيتها بالذراع الأخرى المرفوعة في مستوى الصدر ويمكن لحارس المرمى استخدام القوى في الدفاع ضد التصويبات المنخفضة ومراعاة المواجهة الكاملة بصدده للمهاجم مع الاستعداد للتحرك ناحية منتصف الملعب وليس للخلف على طول المرمى مع مراعاة أن تكون القدم البعيدة مرتخية وعلى الأرض لصد الكرات المنخفضة في الزوايا البعيدة.

(٥٨: ٤١٨)

ويضيف منير جرجس (٢٠٠٤) أنه يمكن الحكم على وضع الاستعداد الجيد لحارس المرمى بقدرته الآلية السريعة على الوضع المحور الطواري للجسم على خط واحد مع كف اليد الحاملة للكرة وان كان سرعة التحرك في شتى الاتجاهات.

(٧٨: ٤٦)

ويرى الباحث أنه خلال وضع الاستعداد يجب أن يقف حارس المرمى في وضع الاستعداد بارتخاء واضعا بؤرة جسمه على خط واحد مع كف اليد الحاملة للكرة ، وبالشكل الذي يسمح له برد فعل سريع في تحريك جسمه أو أحد أجزاءه في اتجاه الكرة لحظة انطلاقها في اتجاه المرمى.

الدفاع بالقدم والذراع:

يستخدم هذا الأسلوب في صد الكرات المنخفضة الموجهة لزاوية المرمى وفي هذه الحالة يقوم حارس المرمى بالظعن جانبا بالقدم القريبة بحيث يشير الجانب الداخلي للكرة لضمان زيادة مسطح القدم المقابل للكرة مع مراعاة عدم المغالاة في رفع القدم جانبا، وفي حالة الكرات المتوسطة على الحارس إدماج حركة الصد باليد والقدم معا للصد والأمان في وقت واحد.

الدفاع بالذراع:

إن حارس المرمى يستخدم الدفاع بالذراع لصد الكرات المصوبة في الزوايا العليا للمرمى ، أو لصد الكرات المصوبة على المرمى في ارتفاع متوسط حيث يقوم حارس المرمى بمد الذراع عاليا جهة زوايا المرمى المصوبة إليها، بينما تكون الذراع الأخرى في وقفة الاستعداد الأساسية.

الدفاع بالقدمين:

إن حارس المرمى يستخدم الدفاع بالقدمين لصد الكرات المصوبة بين قدميه من منطقة التصويب القريبة من (دائرة ال٦م)، أو في الحالات الأخرى مثل الهجوم الخاطف أو رمية (٧) أمتار عند استخدام حارس المرمى لطريقة الوثب (النجمة) مع ضم القدمين بسرعة.

(٤٧: ٤١، ٤٧)

الدفاع بالجسم:

يتفق منير جرجس (٢٠٠٤)، ليلي لبيب، ثناء عبد الحميد (١٩٩٧)، أنه قد يضطر حارس المرمى للدفاع بالجسم نتيجة سوء تصويب المهاجم أو لتحركه بشكل غير سليم لعدم قدرته على استخدام وسيلة للدفاع. ويفضل الاستعانة بالملابس والأدوات التي تقيه من الإصابة، مثل البلوفر لوقاية الجزء العلوي من الجسم. الشورت لوقاية الحوض والفخذين، وكذلك واقي للركبتين والمرفق وبعض حراس المرمى يستخدمون واقي الوجه من البلاستيك ومبطن من الداخل لحماية الشفتين والأسنان.

(١٧٤:٥٤) (١٩٦:٧٨)

الدفاع ضد الكرات المصوبة أسفل ذراع حارس المرمى:

يقوم حارس المرمى بثني الجذع تجاه الكرة المصوبة، ووضع الذراع مثنية من المرفق بجانب الجذع لسد الزاوية بين الجذع والذراع ليشكل العضد مع الجذع مسطح يستطيع الحارس به التصدي للكرة دون مرورها أسفل الذراع.

(٥١:٤٩)

الدفاع بالوثب:

يتفق كل من منير جرجس (٢٠٠٤)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٨)، ليلي لبيب وثناء عبد الحميد (١٩٩٧) أن حارس المرمى يستخدم بعض الأحيان الدفاع بالوثب لمحاولة صد التصويبات حيث يكون مضطرا لأداء ذلك خاصة بالنسبة لحارس المرمى القصير القامة عند محاولته لصد الكرات العالية محاولا الوصول إليها كما هو الحال في الكرات المسقطة (اللوب)، أو عند انفراد المهاجم بالمرمى سواء أثناء الهجوم الخاطف أو عند قيام المهاجم بالتصويب من منطقة الـ ٦ متر من الجناحين أو من على الدائرة. ويتخذ جسم حارس المرمى شكلين لإتمام عملية الصد أما الوثب لأعلى وللأمام بضم الرجلين والذراعين أيضا مضمومتين عاليا، أو الوثب على شكل نجمة أي الرجلين والذراعين مفردتين ومفترحتين جانبا بحيث يكون مشطي القدمين يشيران للخارج، والجزء الداخلي للقدم يشير للأمام تجاه الكرة المصوبة.

(١٧٤:٥٤)، (٥٦:٤٩)، (١٩٧:٧٨)

الدفاع لصد الرميات الحرة:

يرى منير جرجس (٢٠٠٤) أن حارس المرمى يقوم بالدفاع عن الزاوية الخالية التي لا يحجبها حائط الصد المكون من زملاء المدافعين لتكون فرصته كبيرة لصد التصويبات، ويجب أن يتمتع حارس المرمى بزم من رجوع عالي ورشاقة نظرا للمواقف المفاجئة التي يمكن أن يتعرض لها مثل مرور الكرة من حائط الصد نتيجة قيام لاعبي الفريق المنافس بتنفيذ بعض الخطط لفتح الثغرات في دفاع الفريق. ولذلك يقوم حارس المرمى بالتركيز والتحرك مع خط سير الكرة حتى يستطيع اتخاذ الوضع والمكان المناسب الذي يمكنه من صد الكرة المصوبة على المرمى. (٢٠١:٧٨)

الدفاع لصد رمية (٧) أمتار:

يتفق ليلي لبيب، ثناء عبد الحميد (١٩٩٧)، منير جرجس (١٩٩٠) على أن رمية (٧) أمتار تعتبر كفاح مباشر بين حارس المرمى والمهاجم المصوب، ولذلك يستخدم حارس المرمى جميع وسائل الصد الدفاعية حيث يتفوق المهاجمين في إحراز الأهداف من رمية (٧) أمتار، وتختلف طرق صد التصويبات في رمية (٧) أمتار من حارس مرمى لأخر كما يلي:

- يتخذ حارس المرمى مكانه على بعد ٢-٣ متر تقريبا أمام المرمى قبل بدء الرمية وذلك لتضييق زاوية التصويب مع مواجهة المهاجم بصدده.
- يمكن اتخاذ نفس المكان ولكن بالتحرك فجأة لحظة قيام المهاجم بالتصويب مما يسهم في تشتيت انتباه المصوب حتى لا تعوق استجابته لمختلف الاتجاهات خاصة في الكرات المسقطة حيث يتحتم على الحارس بعد توقفه التحرك للخلف واستخدام الذراع وأحيانا الوثب لتشتيت الكرة المسقطة عن حيز المرمى.
- يفضل بعض حراس المرمى البقاء في وضع الاستعداد أمام خط المرمى بقليل خاصة عندما يكون الرامي ضعيفا أو أن الحارس على مستوى متواضع من حيث زمن الرجوع ثم صد الكرة بالأسلوب الدفاعي المناسب.
- معرفة حارس المرمى الطرق المختلفة التي يتبعها المصوب لأداء الرمية يؤهله لاتخاذ السلوك المضاد المناسب.

- يجب على حارس المرمى عدم الاستجابة للحركات الخداعية بل يجب مراعاة الاستجابة لحركة الذراع لحظة التصويب أو لحظة خروج الكرة من يد اللاعب أو المهاجم.

- مراعاة التمسك بهدوء الأعصاب والثبات نظراً لان رمية (٧) أمتار تعتمد بدرجة كبيرة على الحالة النفسية لكل منهما. (٥٤ : ١٧٨)، (٧٨ : ٢١٢، ٢١٣)

وتعد تلك المهارات من أهم المهارات الدفاعية لحارس المرمى والتي تحتاج الى قدرات بدنية خاصة رمية (٧) أمتار وفيما يلي شرح لتلك القدرات البدنية ومتطلبات التوقع الحركي لحارس المرمى:-

• القدرات البدنية لحارس المرمى:

سرعة رد الفعل:

يتفق منير جرجس (٢٠٠٤)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور المثير وبداية الاستجابة لهذا المثير، فكلما كانت هذه الفترة قصيرة كلما كان حارس المرمى يتمتع بسرعة رد فعل يستطيع من خلالها القيام بالواجبات الدفاعية والهجومية والخطئية بصورة أفضل. وتعتبر سرعة رد الفعل هي أهم أنواع السرعة الضرورية لحارس المرمى في كرة اليد ويظهر ذلك عند قيامه لصد الكرات المصوبة على المرمى بسرعة أفضل من سرعة تصويب الكرة وخاصة المصوبة من منطقة التصويب القريبة أو الكرات المفاجئة المصوبة من منطقة التصويب البعيدة بالإضافة إلى سرعة رد الفعل في صد الكرات المصوبة على المرمى في المواقف الخاصة مثل رميات (٧) أمتار. (٧٨ : ٦٥) (٤٩ : ٢٤)

ويعرفها ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) أنها عبارة عن رد الفعل لمثير أو عدة مثيرات غير معروفة مسبقاً، وفي هذه الحالة يجب أن يقوم المختبر بالتعرف على المثير أولاً قبل أن يستجيب له وتزداد صعوبة الإستجابة إذا طلب من اللاعب الاستجابة لمثير معين من عدة مثيرات تعرض عليه مره واحدة أو متتالية، ولابد من أن ترتبط سرعة رد الفعل الحركي بصحة ودقة الاستجابة الحركية نظراً لأن الاستجابة السريعة الخاطئة أو الاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي أي منها إلى نتائج أفضل.

(٥٢ : ٣)

ويذكر كل من إميري أك Emre AK (٢٠١٠)، سنجر وآخرون Singer et al (١٩٩٦) أن سرعة رد الفعل لها أهمية كبيرة في تحقيق التفوق والوصول للمستويات العليا في الأداء الحركي بالنسبة للأنشطة الرياضية، وهو من أهم عناصر نجاح الرياضي لأنه يمثل أهمية خاصة في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة الأداء، ويعتبر رد الفعل القائم على التوقع من العوامل الهامة في سرعة الأداء فالتوقع الحركي أحد العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل. (٨٨ : ٧٦) (١٠٣ : ٦٦)

السرعة الحركية:

يتفق عبد الوهاب غازي (٢٠٠٨)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن السرعة الحركية من أنواع السرعة الضرورية والهامة لحارس المرمى في كرة اليد وخاصة عند قيامه بالتصدي للكرات المصوبة بسرعة سواء كان ذلك باستخدام اليد أو القدمين أو القدم أو القمين أو أي جزء من أجزاء الجسم، كذلك من المواقف التي توضح أهمية السرعة الحركية بالنسبة لحارس المرمى هي ضرورة متابعته لتحركات الكرة والمهاجمين بالقيام بالتحركات السريعة، كذلك السرعة في صد الكرات المصوبة على المرمى بأجزاء الجسم، بالإضافة إلى ضرورة قيامه بسرعة تمرير الكرة للزميل أثناء الهجوم الخاطف.

(٤٦ : ٣٨) (٤٩ : ٢٤)

ويعرفها عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) السرعة الحركية بأنها "قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن" وهي سرعة الانقباض للعضلة ومن ثم سلسلة الانقباضات على سريان الحركة. (٤٠ : ٤٦)

ويذكر محمد علاوي، نصر الدين رضوان (٢٠٠١) أن السرعة الحركية هي "أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدة مرات متتالية في أقل زمن ممكن"، أو "أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة"، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشتمل على الحركات التي تتكون من مهارة حركية واحدة وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظراً لأنه يختص بأجزاء

ومناطق معينة من الجسم، هناك السرعة الحركية للذراع، والسرعة الحركية للرجل، وهنا تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة. (٦٠: ٢٣٢)

السرعة الانتقالية:

أن سرعة رد الفعل هي المقدرة على التحرك أو الانتقال من مكان لآخر بأسرع ما يمكن أو في أقل زمن، ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى للسرعة الانتقالية هي عند اشتراكه في عمليات الهجوم مع لاعبي فريقه. كما في حالات نقص العدد لدى الفريق، أو عند قيام حارس المرمى بالتميزير في حالة الهجوم الخاطف ثم العدو خارج منطقة المرمى والاستلام لإتاحة الفرصة للاعبين فريقه مع أخذ الأماكن المناسبة لاستئناف واستمرار الهجوم. (٤٩: ٢٤)

يتفق فتحي السقاف (٢٠١٠)، يعرب خيون (١٩٩٨) أن السرعة الانتقالية هي كل ما يتعلق بانتقال الفعل، أو الشيء لتنفيذ أو تأدية نشاط معين يقوم به الفرد أن المقصود بالسرعة الانتقالية محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن. وهي المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتلة الجسم في الهواء، بواسطة حركات متشابهة من نوع واحد لاكتساب حركة تزايدية، أي معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن وان سرعة الانطلاق للهجوم أو الدفاع تتطلب صفة بدنية كبيرة هي السرعة الانتقالية. (٤٦: ١٠٠)، (٨٦: ٣٨)

الرشاقة:

يتفق جلال سالم (٢٠٠٢)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن الرشاقة تعني الثراء الحركي كما تعرف بقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير الاتجاه بسرعة ودقة سواء على الأرض أو في الهواء. وترتبط الرشاقة بالعديد من الصفات أو العناصر البدنية الأخرى بأشكال وصور متنوعة يستطيع من خلالها حارس المرمى القيام بأداء الحركات بايائية وتوافق مما يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والتكيف السريع للمواقف المتغيرة بالإضافة إلى الإحساس السليم بالاتجاهات والأبعاد، وهذا يوضح أهمية تمتع حارس المرمى في كرة اليد بصفة الرشاقة فهي تساعد الحارس على أداء مختلف حركات الصد المتعددة للزوايا المختلفة بسرعة ودقة. (٤٩: ٢٥)

ويشير كل من محمد علاوي، نصر الدين رضوان (٢٠٠١)، عادل عبد البصير (١٩٩٩) أن الرشاقة هي "القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة وبدقة وبدون فقد الاتزان"، وهي تعتمد على كل من السرعة والتوافق ودقة الاستجابة الحركية، حيث تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة وتتغير طبقاً لظروف معينة. (٦٠: ٢٣٥) (٣٥: ١٤٧)

ويذكر صبحي حسنين، احمد معاني (١٩٩٨) إلى أن هناك شبه اتفاق بين علماء الدول الشرقية على أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن وسرعة رد الفعل الحركي والتوافق، وأنها من أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدراً عالياً من التحكم بالإضافة للسرعة والتكامل في بنائها. (٦٨: ١٢)

ويوضح أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) أن تعريف هرتز من انطب التعريفات للرشاقة حيث يرى أن الرشاقة هي القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة والقدرة على تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة، ويتطلب ذلك أن يقوم الجهاز العصبي باستقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية وخاصة حاسة البصر وأعضاء الإحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل، ثم يقوم المخ بناء على تحليل هذه المعلومات والظروف المحيطة باتخاذ القرار المناسب. (٣: ٢١٨)

كما أن استيعاب الأداء الحركي عن طريق النظر والسمع والإحساس الحركي يلعب دوراً مهماً في الرشاقة، فيساعد ذلك على معرفة أجزاء سير الحركة وتحليلها وبالتالي التمكن من فهم الحركة بسرعة. (١٠: ١٦٧).

التوافق:

يتفق ريسان خريبط (٢٠٠١)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن التوافق هو قدرة الفرد على أداء أنواع من الحركات في إطار محدد. ويعتبر التوافق من الصفات الهامة والضرورية لحارس مرمى كرة اليد وخاصة بالنسبة لحراس المرمى الناشئين حيث يتطلب القيام بأداء الحركات أو الواجبات المختلفة تنمية الوظائف الحركية لديهم، وزيادة

قدرتهم على التوجيه والتحكم في أداء الحركات، أو الواجبات الدفاعية أو الهجومية سواء أثناء القيام بعمليات صد الكرات المصوبة على المرمى أو عند قيامه بواجباته الهجومية من تمرير أو اشتراكه في الهجوم في الحالات الخاصة. (٢٤:٦٣) (٤٩:٢٦)

ويعرفه عبد الله اللامي (٢٠٠٦) أنه قدرة الرياضي على إدماج أكثر من حركة وباستعمال أكثر من عضو من أجزاء جسمه في قالب وإطار يتسم بالانسيابية وحسن الأداء أي مقدرة اللاعب على دمج حركات مختلفة في إطار واحد وبانسيابية. (٣٦:٦٧)

ويشير مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معا في عمل واحد فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد. والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة من الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد بحيث تتم عملية الكف والإثارة في توقيت زمني سليم. (٧٣:١١٤)

وتذكر إيلين وديع (٢٠٠٠) بأن التوافق يعد من أهم ما يميز القدرة البدنية؛ حيث أنه يظهر إمكانية الربط بين النماذج الحركية وذلك لتقديم نماذج حركية جديدة، فالتوافق هو " توظيف مجموعة من العضلات في حركة واحدة ذات توقيت جيد. (١٠:٦٨)

ويشير Graham J. Fishbune & Heather Anne Mckay (٢٠٠٥) أن فقدان اللاعب للتوافق يؤدي إلى خلل في الأداء الحركي، ويعتبر التوافق الحركي من القدرات البدنية والحركية المركبة نظراً لارتباطه بالعديد من العوامل اللازمة والضرورية لجميع الأنشطة الرياضية حيث يساعد توافره على أداء أحسن ونتائج أفضل، لذلك يعتمد التوافق الحركي على بعض المكونات الأساسية، ويرتبط بكثير من القدرات الحركية مثل السرعة، والرشاقة والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر قدرتي للرشاقة والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، ولكي يتحقق مستوى عال من التوافق يجب رفع مستوى هذه المكونات. (٩٠:١٤٢)

ويرى سكوت ويليامز وراندي بيترسن Scott Williams & Randy Petersen (٢٠٠٣) إن أهمية التوافق الحركي تظهر كعامل مؤثر في الأداء الحركي لمعظم الأنشطة الرياضية فمن يكون لديه درجة متقدمة من التوافق ينعكس ذلك على سرعة ودقة الأداء، والرشاقة المطلوبة لتنفيذ المهارات المختلفة، فيحتاج اللاعب في كثير من المواقف لتغير مواقف اللعب، أو سرعة الأداء لمواجهة حركات المنافس السريعة، وكل هذه المواقف تتطلب قدرة على التوافق بمعنى تحديد المجال الزمني، والمكاني، والميكانيكي للحركة، ويفيد التوافق في القدرة على تكامل حركات من نوعيات مختلفة في نمط واحد، وإمكانية الربط بين أجزاء الحركة، واتجاهها، ووضع الجسم كله في تكامل. (٩٩:٣٦)

المرونة:

يتفق عبد الوهاب غازي (٢٠٠٨)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن المرونة تعني مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من مفاصل الجسم وفقاً لطبيعة المفصل أو المفاصل. وكلما زاد المدى الذي تعمل فيه المفاصل كلما كان اللاعب يتمتع ويتميز المرونة والتي تحددها قدرة العضلات والأربطة والأوتار العاملة بالمفاصل على الاستطالة، إذ أنها كلما اتسعت بالمطاطية الكافية وقدرتها على الاستطالة كلما ساعد ذلك على زيادة مرونة المفصل أو المفاصل، وبالتالي يستطيع أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة كل مفصل، وتظهر أهمية المرونة لحارس مرمى كرة اليد عند قيامه بصد الكرات المصوبة في الزوايا المختلفة والتي تتطلب وصول الحارس لها من خلال القيام بالحركات التي تتطلب مدى مناسباً والتي تساعده وتمكّنه من التغير المفاجئ للاتجاهات خاصة عند قيام المصوب بعمل خداع أثناء القيام بالتصويب. (٣٨:٧٩) (٤٩:٢٥)

يرى "بسطويسي احمد (١٩٩٩) أن المرونة تعد احد لقدرات البدنية والحركية الأساسية للأداء الحركي الجيد لكثير من المهارات الرياضية بالإضافة إلى كونها صفة فيسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم والتي تسهم في الاقتصاد بالجهد المبذول عند أداء اي نشاط بدني أو حركي.

(١٨:٢١٩)

ويتفق كلا من صبحي حسانين، احمد معاني (١٩٩٨) مع محمد عثمان (١٩٩٤) على أن المرونة تعد إحدى القدرات الهامة للأداء الحركي حيث أن الارتقاء بمستوى المرونة يعتبر احد الأركان الأساسية في العملية التدريبية ولا يمكن الاستغناء عنها. (١٦٣:٦٨)،(٣٩٣:٦٩)

ويذكر محمد كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠١) أن المرونة تعني المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل ، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقيض المفصل ، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمترات، وهي تعني قدرة اللاعب على تحريك جسمه أو جزء من أجزائه خلال مدى حركي واسع دون توتر مفرط غير مناسب للمفاصل والعضلات. (٨٠:٦٦)

ويوضح على ربحان (٢٠٠٦) أن الكثير من مفاصل الجسم يسمح للفرد بقدر معين من المرونة بما يتناسب مع تكوينها التشريحي ، وذلك عن طريق الأربطة التي تصل بين المفاصل ، حيث أثبتت البحوث المختلفة أن التدريب الصحيح المنظم يسهم بقدر كبير في زيادة قدرة هذه الأربطة والأوتار على الاستطالة والامتطاط الأمر الذي يسمح بزيادة مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم وبالتالي تنمية عنصر المرونة. (١١٦:٤١)

ويشير عثمان رفعت (٢٠٠٢) أن من أهم أسباب ضعف التكنيك أو الأداء هو عدم كفاية المرونة ، إذ أن ضعف أو قلة المرونة وعدم توافرها بالقدر الكافي تعوق السرعة والتحمل ، ويجب تبدأ تنمية المرونة عند اللاعبين صغار السن. (٤٥:٣٩)

ويوضح ياسر دبور (١٩٩٦) أن المرونة هي مدى الحركة في المفاصل ومن أنواعها المرونة الايجابية والتي تعتمد على أداء الحركة في مفصل ما بأقصى مدى له على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل، أما المرونة السلبية وهي حركة المفصل بتدخل قوة خارجية تعمل على زيادة المدى الحركي. (١٢:٨٥)

القوة الانفجارية:

يؤكد عبد الوهاب غازي (٢٠٠٨) أن القوة الانفجارية هي القدرة على إنتاج أقصى قوة عضلية لمرة واحدة وبأقصر فترة زمنية. وتعد هذه القدرة من القدرات الهامة خاصة لعضلات الرجلين والذراعين لدى حراس مرمى كرة اليد وتظهر أهميتها في الوثب لصد الكرات الصوبة باتجاه الزوايا العليا للمرمى أو التصويبات المسقطه وخاصة بالنسبة لحراس المرمى قصار القامة بالإضافة إلى أهميتها عند قيام حارس المرمى بأداء التمير الطويل كما في حالات الهجوم الخاطف. (٨٧:٣٨)

ويعرف أحمد سعيد (١٩٩٦) القوة الانفجارية بأنها السرعة التي تحدث بها القوة لذلك فإنها تحتاج إلى بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن. (٤٥:٦)

ويشير عماد الدين ابو زيد (٢٠٠٧) أن القوة الانفجارية هي القدرة على مقاومة اقل من القسوى ولكن في أسرع زمن ممكن وبناء على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك فإنه لابد من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوته ومن أمثلة ذلك الوثب المتكرر، فعندما يعبر لاعب مسافة ما عن طريق الوثب فإنه بعد كل حركة وثب لابد من برهة صغيرة لتجميع القوى. (٢٧٠:٤٥)

ويذكر قاسم حسن (١٩٩٨) أنها أيضا تسمى القدرة الانفجارية إذ تعد من لقدرات البدنية المهمة في ممارسة العديد من الأنشطة التي تتطلب القفز والوثب والتصويب في كرة اليد إذ أنها تمثل شكلا من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة والسرعة. (١١١:٤٧)

ويضيف ياسر دبور (١٩٩٦) أن القوة الانفجارية للرجلين تحتل أهمية قصوى للاعبين كرة اليد حيث تستخدم بكثافة في التصويب والخداع والدفاع وغيرها من المهارات الهجومية والدفاعية حيث تعرف بأنها "قدرة الفرد على بذل الحد الأقصى للطاقة التي يمتلكها في عمل واحد". (٦٠:٨٥)

القوة المميزة بالسرعة:

ينفق منير جرجس (٢٠٠٤) ، كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية، أو بمعنى آخر إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن. وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة لحراس المرمى في كرة اليد في الوثب لصد الكرات المصوبة في الزوايا العليا للمرمى، أو

عند اشتراكه كلاعب في بعض الحالات أو المواقف الهجومية. فالقوة المميزة بالسرعة هامة جداً بالنسبة لحارس المرمى وخاصة بالنسبة للرجلين والذراعين. (٧٨ : ٦٩) (٤٩ : ٢٢)

أن القوة المميزة بالسرعة يعني إخراج القوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة. كما أنها " مقدرة عضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن. (٧٢ : ٥٧)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٣) أنها تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على سرعة إنتاج قوة أو التغلب على المقاومة الخارجية بأقصى سرعة ممكنة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب منافسات قوية وسريعة في أن واحد. (٢ : ٨٩)

كما يضيف محمد علاوي، نصر الدين رضوان (٢٠٠١) نقلا عن بارو أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات يعتبر من متطلبات الأداء للرياضي في المستويات العالية وان هذه القدرة من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدر كبيراً من القوة العضلية والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لأحداث الحركة القوية والسريعة في نفس الوقت من أجل تحقيق الأداء الأمثل. (٦٠ : ٧٨)

في حين يشير علي البيك (١٩٩٢) إلى أن الفارق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يتلخص في أن الأولى يبذل اللاعبون فيها قوة أقل من القصوى في أقل زمن ممكن لمرة واحدة أما الثانية فهي بذل قوة أقل من القصوى وسرعة أقل من القصوى لعدد من المرات وتعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها (القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة) والقوة الانفجارية بأنها (القدرة على قهر مقاومة أقل من القصوى في أسرع وقت وأقل زمن ممكن).

(٤٤ : ١١٧)

ويؤكد محمد علاوي (١٩٩٠) نقلا عن لارسون و يوكم Larson & Yocom انه يشترط لتوافر القوة المميزة بالسرعة في الفرد أن يتميز بدرجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة ، ودرجة عالية من المهارة الحركية التي تنهيا أسبابها بالتكامل بين القوة العضلية والسرعة. (٦٣ : ٩٩)

• متطلبات التوقع الحركي (إدراك الزمني – إدراك المسافة – إدراك الاتجاه)

١- إدراك الزمني:

يشير محمد علاوي (١٩٩٧) أن إدراك الزمني هو قدرة اللاعب على تحديد زمن أداء حركي معين أو أداء خططي معين " وإدراك الزمن يمثل مؤثراً سيكولوجياً تكاملياً في الأداءات المهارية ذات التركيبات المعقدة وخصوصاً في الأنشطة ذات المواقف المتغيرة. (٦٢ : ٢٥١)

وقد عرفه محجوب إبراهيم وآخرون (٢٠٠٩) بأنه "قدرة اللاعب على تحديد المدة الزمنية لغرض القيام بالواجب الحركي في تحديد دقة المناولة أو التهديف". (٥٥ : ١١٣)

بينما عرفه مهذب عبد الرازق (١٩٩٨) بأنه "إدراك الطول الزمني للحركة عن اللحظة التي ستتم فيها الظاهرة المعنية، "إدراك الزمن هو" قدرة اللاعب على تحديد زمن أداء حركي معين أو أداء خططي معين". (٧٩ : ١٦)

ويرى الباحث أن الإحساس بالإدراك الزمني له أهمية كبيرة لحارس مرمى كرة اليد حيث يتحتم عليه أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي يستغرقه في أداء المهارات المختلفة حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي ، واختيار الأسلوب المناسب للدفاع والتصدي للكرة.

٢- إدراك المسافة:

يعرفه محجوب إبراهيم وآخرون (٢٠٠٩) على أنها "قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يقطعها أثناء الأداء وكذلك قدرته على تحديد المسافة التي تفصله بين الكرة أو المنافس". (٥٥ : ٧٢)

ويشير محمد علاوي (١٩٩٧) أن تواجد اللاعب في أماكن معينة عند ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الحركية، وإدراك اللاعب للمسافة المتواجده فيها سواء من ناحية علاقته بحدود الملعب او من ناحية علاقته بالزميل أو

المنافس وأيضا الأداة يلعب ذلك دورا كبيرا في تحديد المهارات الحركية المناسبة لأوضاع النشاط طبقا للمكان المتواجد فيه اللاعب.

(٦٢: ٢٥١)

ويضيف محبوب إبراهيم وآخرون (٢٠٠٩) أن تقدير الزمن والمسافة يعد من الفعاليات العقلية العليا التي لها تأثير كبير على سلوك اللاعب، وانفعالاته، واستجاباته، وتحركاته خلال ممارسته للنشاط الرياضي وتظهر بوضوح في التذكر الحركي، والتوقع، والإحساسات، وسرعة الإدراك للمواقف المختلفة، وأن هذه العمليات تستند على الأجهزة الحسية فيما يتعلق بالظواهر الخارجية من إحساس، وإدراك وعلى التفكير في جوهر المواد وعلاقتها وتأثيراتها المتبادلة بناءً على تلك المعرفة الحسية، وعلى أحكام الخبرات التي تخزن في الذاكرة.

(٥٥: ٧٣-٧٤)

أن قدرة التوقع الحركي هي تحقيق دقة عالية واقتصادية في الجهد المبذول لأداء الحركة، حيث أن مراحل الحركة للأداء مبنياً على التميز الدقيق للإحساس بمختلف المتغيرات من قوة وزمن ومسافة.

(٥٩: ٤٧)

٣- إدراك الاتجاه:

يذكر نبيل محمود (٢٠٠٥) أن إدراك الاتجاه يقصد به التوجيه الفراغي وقدرة الفرد على أن يعطي أبعاداً ذاتية وقدرته على تحديد موقع الأشياء، فهو نوعان الأول يتضمن مفهوم أجزاء اليمين واليسار والثاني يتضمن أمام خلف. جانب.

(٨٠: ١٦٠)

ويشير ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) أن الاتجاه يؤثر في عملية الإدراك حيث يلعب دورا هاما في النقاط المثريات فكلما زاد مقدار التغيير في الاتجاه تطلب ذلك رد فعل أكبر، فإذا استطاع اللاعب إدراك اتجاهه جيدا كلما زادت سرعة تغيير اتجاهه.

(٣: ٢١٩)

يشير مارك ويليامز Mark Williams (٢٠٠٢) أن إدراك الإتجاه من احد عوامل الإتجاه المكاني وهو " القدرة على تكوين التنظيمات المدركة للأشكال بالنسبة للشخص الملاحظ" وتبدو أهمية إدراك الإتجاه عندما تعرض المشكلات المكانية تحت ظروف تتميز بالسرعة.

(٩٣: ١٢٤)

ويؤكد فان دير كامب Van Der Kamp (٢٠٠٧) إنه من العوامل التي يتوقف عليها نجاح الإداء الحركي للاعب نظراً للتحرك الدائم للاعب في ظروف تتميز بالديناميكية مع ضرورة أدائه للمهارات الخاصة لذا فإن إدراك الإتجاه ذو أهمية خاصة لإتقان اللاعب للمهارات وعمداده بالمعلومات المناسبة التي ترتبط بالتغير المفاجئ والمتنوع لمواقف اللعب المتغيرة، فسرعة إدراك اللاعب لاتجاهه يُعد مؤشراً لنجاح التوقع.

(١٠٤: ٩١)

ويرى الباحث أن تقدير حارس المرمى بكرة اليد لوضع اللاعب المهاجم يعتمد أساساً على تقديره للمسافة والاتجاه بين مكان وصول الكرة واتجاه مسارها وبين المنافس والمكان الذي يتواجد فيه وكذلك تحديد المسافة بين مكانه ومكان اللاعب المنافس.

• الدراسات المرجعية:

تعتبر الدراسات المرجعية ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق ومعلومات وما تحتويه من نتائج تعد بمثابة ذخيرة علمية تنير الطريق أمام الباحث لما لها من دور فعال خلال خطوات الدراسة، ويتناول البحث في هذا الجزء عرض ومناقشة وتحليل أهم البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في مجال البحث بهدف إلقاء الضوء على أهم المعلومات التي أخذت في الاعتبار عند إجراء هذه الدراسة، وتشتمل كل دراسة من الدراسات السابقة على موضوعها والهدف الرئيسي من الدراسة والمنهج المتبع ووصف مختصر للعينة وأهم النتائج.

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة رعدة محمد فوزي (٢٠١٣) (٢٢)

عنوان الدراسة:

"تمية مهارات التوقع الحركي على بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي التنس".

أهداف الدراسة:

العلاقة بين مهارات التوقع الحركي القدرات الحركية، لمهارات العقلية) وبعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي التنس.

عينة الدراسة:

عينة عشوائية قوامها (١٥) خمسة عشر لاعب ناشئ من نادي سبورتنج الرياضي بالإسكندرية.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي

نتائج الدراسة:

وجود علاقة ايجابية بين مهارات التوقع الحركي وبعض المهارات الهجومية والدفاعية.

٢- دراسة إيمان مصطفى محمد (٢٠٠٩) (١٣)

عنوان الدراسة:

"علاقة التوقع الحركي بمستوى أداء حائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة".

أهداف الدراسة:

التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية كمكون للتوقع الحركي ومهارة حائط الصد.

عينة الدراسة:

عينة عمدية عددها ٢٤ لاعبة من لاعبات نادي سموحة بمحافظة الإسكندرية.

منهج الدراسة:

المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: أهم القدرات البدنية المرتبطة بالتوقع الحركي هي السرعة، الرشاقة، التوافق.

٣- دراسة علي خومان علوان (٢٠٠٨) (٤٢)

عنوان الدراسة:

"التوقع الحركي وعلاقته ببعض القدرات العقلية لدى حراس مرمى كرة اليد".

أهداف الدراسة:

التعرف على علاقة التوقع الحركي ببعض القدرات العقلية لحراس مرمى كرة اليد.

عينة الدراسة:

عينة عمدية من (١٢) حارس مرمى من اندية الدوري الدرجة الاولى .

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

توجد علاقة معنوية بين التوقع الحركي وبعض القدرات العقلية لحراس مرمى كرة اليد.

٤- دراسة محمد فتحي محمد (٢٠٠٧) (٧٠)

عنوان الدراسة:

"تأثير تنمية التوقع الحركي على مستوى أداء الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة".

أهداف الدراسة:

تصميم وتقنين جهاز لقياس التوقع الحركي.

عينة الدراسة:

عمدية مكونة من (١٢) لاعب كرة الطائرة تحت ١٧ سنة من نادي الألعاب بدمهور.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

حقق الجهاز مؤشرات صدق وثبات مرتفعة.

٥- دراسة إيهاب جمال محمد (٢٠٠٧) (١٤)

عنوان الدراسة:

"تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي على مستوى أداء مهارتي المتابعة وقطع التمريرات للاعبين كرة السلة".

أهداف الدراسة:

تصميم برنامج تدريبي لتطوير التوقع الحركي للاعبين كرة السلة.

عينة الدراسة:

٢٤ لاعبة كرة سلة بنادي الشمس.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

قد اثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على تطوير التوقع الحركي للمتابعة وقطع التمريرات.

٦- دراسة علي سبهان صخي (٢٠٠٤) (٤٣)

عنوان الدراسة:

"التوقع الحركي وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة".

أهداف الدراسة:

التعرف على العلاقة بين التوقع الحركي والاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة.

عينة الدراسة:

استخدمت الدراسة (٨) ثمانية لاعبين يمثلون ستة اندية ضمن اندية الدرجة الاولى في العراق بالكرة الطائرة.

منهج الدراسة:

المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التوقع الحركي وسرعة الاستجابة الحركية ومهارة استقبال الإرسال.

٧- دراسة شريف فتحي صالح (٢٠٠٤) (٢٩)

عنوان الدراسة:

"تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع للاعبين تنس الطاولة".

أهداف الدراسة :

تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع للكرات مختلفة الاتجاهات والسرعات.

عينة الدراسة:

١٦ لاعبا من لاعبي منتخب تنس الطاولة.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

حقق الجهاز مؤشرات صدق وثبات عالية في قياس سرعة التوقع لكرات مختلفة الاتجاهات والسرعات.

٨- دراسة أمر الله احمد البساطي (٢٠٠٤) (١١)

عنوان الدراسة:

"دراسة تأثير اتجاهين مختلفين على مظاهر التوقع الحركي وبعض الدلالات الحيوية للاعبين كرة القدم".

أهداف الدراسة:

معرفة تأثير شكلين مختلفين على مظاهر التوقع الحركي (زمن الاستجابة وزمن سرعة الحركة).

عينة الدراسة:

١٢ لاعبا من لاعبي الدرجة الأولى والثانية لكرة القدم.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

توصلت نتائج شكل الإحصاء الأول إلى تحسن في قيم في متغيرات التوقع الحركي وزمن الاستجابة.

٩- دراسة سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١) (٢٨)

عنوان الدراسة:

"تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة".

أهداف الدراسة :

إعداد برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي وأثره على أداء المواقف المتغيرة.

عينة الدراسة:

عينة عمدية من ٢٠ لاعبا لفريق كرة القدم.

منهج الدراسة :

المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

إن سرعة ودقة اتخاذ القرار من العوامل التي تحدد مدى نجاح التوقع.

١٠- دراسة لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١) (٥٣)

عنوان الدراسة:

"التوقع وتأثيره على مستوى الأداء في كرة اليد"

أهداف الدراسة:

وضع برنامج لتحسين وتطوير التوقع .

عينة الدراسة:

عمدية من (٨٠) طالبة.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على تحسين مستوى التوقع ومكوناته البدنية والادراكية.

١١- دراسة انتصار عويد الدراجي (٢٠٠٠) (١٢)

عنوان الدراسة:

"قياس وتقويم زمن التوقع الحركي والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب".

أهداف الدراسة:

قياس زمن التوقع الحركي لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب.

عينة الدراسة:

اشتملت الدراسة (١٢) اثنا عشر لاعبا من لاعبي المنتخب الوطني العراقي.

منهج الدراسة:

المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

مستوى الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية باستخدام الحاسوب دون مستوى المطلوب لدى لاعبي المنتخب الوطني في كرة السلة.

١٢- دراسة عبد المحسن زكريا (١٩٩٩) (٣٧)

عنوان الدراسة:

"تطوير جهاز لاختبار التوقع الحركي المتزامن للاعبين لكرة القدم"

هدف الدراسة :

تطوير جهاز باسن للتوقع المتزامن لاستخدامه بالقدم من خلال:

التعرف على معامل ثبات الأداء على الجهاز بعد تطويره.

عينة الدراسة:

عمدية من ٣٠ لاعبا لكرة القدم.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

كلما زادت السرعة قلت المسافة وقل مستوى الاداء وكلما قلت السرعة زاد مستوى الأداء

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة ميللر (Miller) (١٩٩٦) (٩٦)

عنوان الدراسة:

"التوقع الحركي لدى حراس مرمى كرة القدم عند التصدي لركلة الجزاء في مواجهة قدم التسديد اليسرى واليمنى".

أهداف الدراسة:

التعرف على مدى التوقع الحركي لحراس مرمى كرة القدم.

عينة الدراسة:

عمدية

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

أسفرت النتائج على أن قرار الوثب للتصدي لركلة الجزاء في مواجهة التسديد يستحضر في مواجهة ذهن حارس المرمى لحظة ملامسة اللاعب من خلال وضع القدم أثناء لمس الكرة .

٢- ماك مورينز (Macomorriss) (١٩٩٥) (٩٢)

عنوان الدراسة:

"التوقع الحركي لحراس مرمى كرة القدم في مواجهة ركلة الجزاء باستخدام تكتيكات التسديد".

أهداف الدراسة:

مقارنة قدرة حارس المرمى على توقع اتجاه الكرة.

منهج الدراسة:

المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

عمدية من ٢٢ حارس مرمى كرة قدم

نتائج الدراسة:

التصويب على يمين المرمى كان متوقعا بصورة واضحة.

٣- نلتون ب.سو (Nelton) (١٩٩٣) (٩٧)

عنوان الدراسة:

"التوقع الحركي وكرة السرعة".

أهداف الدراسة:

تحديد العلاقات الموجودة في الأداء متضمنا التوقع الحركي وطول فترة المشاهدة ودرجة صعوبة العمل.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

عمدية عددها ٣٥ لاعب.

نتائج الدراسة:

توصلت النتائج إلى إدراك امثل فترة للملاحظة حيث كانت الموضوعات تلخص من خلال معلومات من لحظة طيران الكرة إلى أن توظف بصورة صحيحة.

التعليق على الدراسات المرجعية:

استرشدت الدراسة الحالية بما سبقها من دراسات في وضع متغيراتها في ضوء الهدف المراد تحقيقه "معرفة بعض القدرات البدنية وعلاقتها بالتوقع الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية (٧ أمتار"، ويشير الباحث أن تحليل الدراسات قد أفاده في كثير من جوانب دراسته من حيث (لأهداف - المنهج - العينة - وسائل جمع البيانات، الأساليب الإحصائية) وتتضمن دراسات في مجال كرة اليد وعددها (٢) دراسات، ودراسات في مجالات مختلفة وعددها (١٣) دراسة، ومن ثم سوف يتعرض الباحث من خلال التعليق على الدراسات السابقة الى توضيح مدى الاتفاق والتباين بين هذه الدراسات وعلاقتها بالدراسة الحالية وذلك في ضوء النقاط التالية:

١- الهدف:

العديد من الدراسات تناولت التوقع الحركي من جوانب مختلفة مثل تنمية التوقع الحركي من خلال برامج تدريبية (لكرة القدم - كرة السلة - تنس الطاولة - التنس الأرضي)

ولم تتعرض أي دراسة في حدود علم الباحث لتحديد مستوى الأداء المهاري باستخدام المعادلات التنبؤية بمعلومية مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية.

٢- المنهج:

اختلفت الدراسات من حيث استخدام المنهج فمنها من استخدم المنهج الوصفي ودراسات أخرى استخدمت المنهج التجريبي حسب طبيعة كل دراسة

٣- العينة:

أن معظم الدراسات اختبرت عينتها بالطريقة العمدية مع اختلاف أعدادها في كل دراسة حيث تراوحت العينات من ١٢ إلى ٣٠ بالنسبة للأبحاث الوصفية ووصلت العينة إلى ٢٤ لاعبا للأبحاث التجريبية، وجميع هذه العينات على جميع اللاعبين ولم تتطرق سوى دراسة واحدة على حراس مرمى كرة اليد مما دعى الباحث إلى دراسة لاعبي حراس المرمى لدى فرق كرة اليد وذلك لأنه من الملاحظ عدم توجيه الاهتمام الكافي بحراس مرمى كرة اليد وهم القاعدة الأساسية لدى فرق كرة اليد بحيث أن حراس المرمى هو الركيزة الأساسية في تحديد نتيجة المباراة.

٤- وسائل جمع البيانات:

أتضح أن جميع الدراسات اعتمدت على الاختبارات كأداة لجمع البيانات، لذا قام الباحث استخدام الاختبارات لملاءمتها لطبيعة هذا البحث

٥- المعالجة الإحصائية:

اختلفت المعالجات الإحصائية الخاصة بالدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية :

تعتبر الدراسات المرجعية أساسا علميا فتحت المجال أمام الباحث للاستفادة منها وذلك في:

- استخدام المنهج المناسب لطبيعة أهداف الدراسة.
- اختيار عينة البحث المناسبة التي تتلاءم مع طبيعة الدراسة.
- اختيار وسائل وأدوات جمع البيانات التي تتلاءم مع طبيعة الدراسة.
- التعرف على الأساليب والمعالجات الإحصائية والاستفادة منها في الدراسة الحالية.
- الوقوف على أهم المراجع العربية والأجنبية للاستفادة منها.

فروض البحث:

- ١- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة معنوية بين بعض القدرات البدنية والتوقع الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية (٧) أمتار.
- ٢- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة معنوية بين بعض لقدرات البدنية ومهارة التصدي لرمية (٧) أمتار لحارس مرمى كرة اليد.
- ٣- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة معنوية بين التوقع الحركي ومهارة التصدي لرمية (٧) أمتار لحارس مرمى كرة اليد.