

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية
ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم خلاف أبو زيد : وضع معايير للقدرات الحس - الحركية العامة المساهمة في التعلم الحركي للتلاميذ من ٩ - ١٥ سنة بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٠ .
- ٢- ابراهيم مجدي صالح : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض متغيرات الادراك الحس-حركي على مهارة التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات بحوث التربية الرياضية ، العدد ٣٠ ، الاسكندرية ، ١٩٩٨
- ٣- أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية للرياضيين ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٤- أحمد ذكي صالح : علم النفس التربوي ، ط ١٤ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٧
- ٥- احمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٥
- ٦- اسامة كامل راتب ، ابراهيم عبدربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩
- ٧- أمين أنور الخولى ، اسامة كامل راتب : التربية الحركية ن دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٨- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الاساسية للعملية التدريبية) ، مكتب الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤
- ٩- انتصار عبد الفتاح يونس : السلوك الانساني ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ١٠- إيهاب عبد الفتاح شحاتة : على دقة ضربات الإرسال في التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ١٩٩٣ .

- ١١- باسل محمد عيسى : مساهمة بعض قدرات الادراك الحس - حركى على دقة الرمية الحرة فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨
- ١٢- حامد محمد حامد الكومي : تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركى على دقة التصويب لناشئى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ .
- ١٣- حازم حسن محمود : اثر استخدام اسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعب الجماز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٦
- ١٤- حمدي عويس جمعة : بناء بطارية اختبار للإدراك الحس - حركى للأطفال من سن ٦ - ٩ سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣
- ١٥- رحاب مصطفى شاهين : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهاري فى الباليه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
- ١٦- سعد جلال : الطفولة والمراهقة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥
- ١٧- سعد جلال ، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، ١٩٨٢
- ١٨- سعيد غريب محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدركات الحس - حركية ودقة التصويب لدى ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤

- ١٩- شهيرة عبد الوهاب شقير : اثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على الأداء في التمرينات الفنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للنبات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٢٠- طارق محمد على النصيري : تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على مستوى بعض المهارات لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ ،
- ٢١- طلعت منصور ، وآخرون : أسس علم النفس العام ، ب ط ، مكتبة الانجلوا المصرية ، ١٩٨٩ .
- ٢٢- عبد العظيم عبد الحميد السيد : التمرينات الخاصة وأثرها على تقدم المستوى الرقمي لدفع الحلة لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .
- ٢٣- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط ٤ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ٢٤- عطيات محمد خطاب : التمرينات للنبات ، دار المعارف ، ط ٢ ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٢٥- على السعيد ريحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣
- ٢٦- عمرو حسن السكري : دراسة تحليلية للعلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس - حركي والأداء في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٢٧- فاطمة عبد المقصود : مقارنه للإدراك الحس - حركي وبعد مظاهر الانتباه لدى لاعبات كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، سبتمبر ١٩٩٠ .

- ٢٨- فايد على فايد : اثر برنامج تدريبات خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ٢٩- فايزه محمد شبل : تأثير تدريبات مقترحة لتنمية بعض الادراكات الحس - حركية على دقة مهارة الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ .
- ٣٠- فضيلة حسين سيرى : جوائز البنات ، الطبعة الخامسة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٣١- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حساتين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٣٢- : رياضة كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- ٣٣- كمال درويش واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٣٤- ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتدريبات والتمارين الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣٥- ماجد مصطفى : دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس - حركي للاعبين كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٩٣ .
- ٣٦- مجدي احمد شوقي : تأثير برنامج تدريبي لتنمية متغيرات الإدراك الحس-حركي لنادى تنس الطاولة ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد ٢٤ ، العدد ٥٧ ، أغسطس ٢٠٠١ .
- ٣٧- محمد إبراهيم شحاتة : دليل الجوائز الحديث ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٣٨- محمد أبو عاصي ، مدحت قاسم عبد الرازق : كرة اليد (تدريب - تعليم - قانون) ، ط ١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠٠١ .

- ٣٩- محمد أحمد السيد : تطوير مستوى بعض القدرات الحس حركية لدى ناشئى
كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧ .
- ٤٠- محمد أحمد الشامي : علاقة مركز التحكم وبعض المدركات الحس -حركية
بمستوى الاداء لدى الناشئين فى رياضة الجمباز ، مجلة
بحوث التربية الرياضية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنين
، جامعة الزقازيق ، المجلد الاول ، ١٩٩٨ ،
- ٤١- محمد توفيق الو ليلى : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ١٩٩٥
- ٤٢- محمد خالدحمودة ، ياسر دبور : الهجوم فى كرة اليد، مجموعة الديب ، الاسكندرية ، ١٩٩٥
- ٤٣- محمد محمد القاضي : دلالة مساهمة بعض قدرات الإدراك الحس -حركي فى
نتائج التعلم لمسابقة دفع الجلة للمبتدئين ، رسالة ماجستير ،
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،
جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٥
- ٤٤- مدحت قاسم عبد الرازق : كرة اليد (تدريب - تعليم -إدارة) ، مكتبة شجرة الدر ،
المنصورة ، ٢٠٠٦ .
- ٤٥- مسعد حسن هدية : اثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس -حركية
على مستوى الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦
- ٤٦- مصطفى محمد حجازى : الإدراك الحس - حركي ومستوى الإنجاز فى بعض
مسابقات الوثب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦
- ٤٧- مصطفى محمود الشربيني : دراسة عاملية للقدرات البدنية والادراكات الحس - حركية
المساهمة فى المستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص
المعاقين بدنيا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا ، ٢٠٠١ .
- ٤٨- ممدوح محمد سعد بيه : تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي لناشئى كرة
القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥

- ٤٩- منير جرجس : كرة اليد للجميع , دارالفكر العربي , القاهرة ، ١٩٩٤
- ٥٠- منير مصطفى عابدين : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس - حركي على الأداء المهادي لناشئي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
- ٥١- ميرفت محمد سالم : تأثير برنامج مقترح على متغيرات الإدراك الحس - حركي ومستوى أداء بعض المهارات الشقلبات للاعبات الناشئات في الجميز ، انتاج علمي منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، جامعة حلون ، ١٩٩٣ .
- ٥٢- مهاب عبدالرازق دسوقي : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس-حركي لتحسين الإدراك الفني للدورة المتكورة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٢م
- ٥٣- هالة محمد ملك ، عبلة عادل زهران : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس -حركي والتحكم في التنفس على تعلم سباحة الزحف على البطن ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد ٢٢ ، العدد ٥٠ ، ابريل ١٩٩٩
- ٥٤- هدى حسن محمود : برنامج تروحي موجهة للتربية الحركية وأثرة على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس - حركية لمرحلة رياض الأطفال ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، العدد السادس عشر ، يناير ١٩٩٩م .
- ٥٥- هشام محمد خليل : علاقة بعض الإدراكات الحس-حركية بدقة الضربة الساحقة للاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦
- ٥٦- هيثم فتح الله عبد الحفيظ : بناء بطارية اختبار لقياس الإدراك الحس - حركي لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 57- Bratty , gray : movement behavior and motor learning , 3ed
lea & febiger , Philadelphian , 1993
- 58- Barnes : Speed Training For Martial Arts , 2005 .
- 59- BENGAMAN : Russwll neieght voriance of basketball
related to kinestheric sense in feebrow sloting
D.H INTER : VOL 44 . NO .04 , 1983
- 60- Christopher Nemeth : Human Factors Methods For Design .2004
- 61- Frank soly : anInvestigation of the relation ship between
measures of kinesthesia and selected aspects of
performance in beginner skiing diss abst , inter
vol 42.no2, pp206 agust 1980
- 62- Jacobson , B.H& others : the effect of taichauan training on balance
strength , kinesthetic , journal of perceptual and
motor skills Missoula , monitorial,1997
- 63- Joseph : Adapted Physical Education And Sport –
4Th Edition , 2005 .
- 64- Stephens de : gool and moral at mosphave orientation for
youth sport diss , university of California
barkeliy , 1993

المرفقات

- مرفق (١) : بيان بأسماء الخبراء والمحكمين لاستمارة جمع البيانات (الاستبيان) قيد البحث .
- مرفق (٢) : استمارة الاستبيان لتحديد أهم المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة بناشبيئ كرة اليد
- مرفق (٣) : استمارة الاستبيان لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة بناشبيئ كرة اليد .
- مرفق (٤) : استمارة الاستبيان لتحديد أهم مكونات الإدراك الحس - حركي التي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري لناشبيئ كرة اليد
- مرفق (٥) : استمارة الاستبيان لتحديد أهم اختبارات الإدراك الحس - حركي التي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري لناشبيئ كرة اليد
- مرفق (٦) : إفادة من استناد المنصورة الرياضي تنفيذ تنفيذ الباحث لإجراء القياسات الخاصة بالبحث .
- مرفق (٧) : الرموز الصور المستخدمة في الاختبارات (قيد البحث)
- مرفق (٨) : استمارة تسجيل نتائج الاختبارات (قيد البحث)
- مرفق (٩) : قياس الطول الكلي للجسم
- مرفق (١٠) : قياس وزن الجسم
- مرفق (١١) : برنامج التمرينات المقترح
- مرفق (١٢) : بعض نماذج من برنامج التمرينات المقترح
- مرفق (١٣) : الاختبارات المستخدمة في البحث

مرفق رقم (١)

بيان بأسماء الخبراء والمحكمون لاستمارة جمع البيانات (الاستبيان) قيد البحث

م	الاسم	المسمى
١-	أ.د/ إبراهيم عبد العزيز إبراهيم	: أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد - جامعة قناة السويس
٢-	أ.د/ إبراهيم عبد ربه خليفة	: أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٣-	أ.د/ ثناء عمارة	: الأستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
٤-	أ.د/ جمال السيد رمضان الجمسي	: أستاذ بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق
٥-	أ.د/ جمال محمد الشافعي	: الأستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٦-	أ.م.د/ حامد محمد حامد الكومي	: الأستاذ المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق
٧-	أ.د/ حنان محمد رشدي	: الأستاذ بقسم الألعاب وعميدة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان سابقاً
٨-	أ.د/ قدرى سيد مرسي	: الأستاذ المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٩-	أ.م.د/ صبري جابر حسن	: الأستاذ المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق
١٠-	أ.د/ عبد العزيز عبد المجيد	: أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق
١١-	أ.د/ عماد الدين عباس	: أستاذ ورئيس قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق
١٢-	أ.د/ محمد توفيق الويللي	: الأستاذ المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
١٣-	أ.د/ مدحت الشافعي	: الأستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق
١٤-	أ.م.د/ هشام محمد أنور	: الأستاذ المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة ... وبعد ،،

يقوم الباحث / صاحب الشحات البهنسي عبد الرازق دراسة عنوانها : -

تأثير برنامج تمارينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد .

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، وتتطلب هذه الدراسة تحديد أهم المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة بناشئ كرة اليد ، ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال .

لذا أرجو من سيادتكم التكرم وضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن رأيكم في أهم المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة بناشئ كرة اليد في المرحلة السنية ٩-١٢ سنة .

والباحث ينتهز هذه الفرصة ليتقدم لسيادتكم بخالص الشكر وعظيم التقدير على صادق تعاونكم معنا ، متمنياً لسيادتكم مزيداً من التقدم والرفي .

الباحث

أولاً : المهارات الهجومية :-

غير مناسب	مناسب	المهارات الهجومية
		التمرير
		استلام الكرة
		التنطيط
		التصويب
		الخداع

ثانياً : المهارات الدفاعية :-

غير مناسب	مناسب	المهارات الدفاعية
		المسافات الدفاعية
		وضع الاستعداد الدفاعي
		التحركات الدفاعية
		المراقبة
		حائط الصد
		المقابلة
		الاستلام وتسليم المنافس
		التغطية
		جمع الكرات المرتدة

مهارات هجومية ودفاعية أخرى ترون سيادتكم إضافتها ، برجاء ذكرها

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-
- ٦-



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة ... وبعد ،،

يقوم الباحث / صاحب الشحات البهنسي عبد الرازق دراسة عنوانها : -

تأثير برنامج تمارين لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد .

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، وتتطلب هذه الدراسة تحديد أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد في المرحلة السنوية (٩-١٢) سنة ، ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال .

لذا أرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن رأيكم في أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد في المرحلة السنوية (٩-١٢) سنة (التمرير والاستلام - التنطيط - التصويب - التحركات الدفاعية - حائط الصد) .

والباحث ينتهز هذه الفرصة ليتقدم لسيادتكم بخالص الشكر وعظيم التقدير على صادق تعاونكم معنا ، متمنياً لسيادتكم مزيداً من التقدم والرفق .

الباحث

أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية والدفاعية التي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد (٩-١٢) سنة .

المهارة	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
التمرير والاستلام	التمرير والاستلام على الحائط		
	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة		
	التوافق وسرعة التمرير		
التطيط	التطيط لمسافة ٣٠م في خط مستقيم		
	التطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة		
	التطيط المستمر في اتجاه متعرج (على شكل زجاج) لمسافة ٤٠م		
التصويب	التصويب بالوثب عالياً على هدف ٦٠ x ٦٠ سم		
	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي مسافة الـ ٦ م		
التحركات الدفاعية	التحرك الدفاعي على مرتين		
	اختبار التحركات الدفاعية طويلة المدى .		
	اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى .		
حائط الصد	اختبار حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً مرتين		
	اختبار القدرة على أداء حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً .		

اختبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها ؟ برجاء ذكرها

١.
٢.
٣.
٤.
٥.

مرفق (٤)



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة ... وبعد ،،

يقوم الباحث / صاحب الشحات البهنسي عبد الرازق دراسة عنوانها : -

تأثير برنامج تمارين لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد .

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، وتتطلب هذه الدراسة تحديد أهم مكونات الإدراك الحس - حركي التي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ، ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال .

لذا أرجو من سيادتكم التكرم وضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن رأيكم في أهم مكونات الإدراك الحس - حركي لناشئ كرة اليد في المرحلة السنية ٩-١٢ سنة .

والباحث ينتهز هذه الفرصة ليتقدم لسيادتكم بخالص الشكر وعظيم التقدير على صادق تعاونكم معنا ، متمنياً لسيادتكم مزيداً من التقدم والرقى .

الباحث

مكونات الإدراك الحس - حركي التي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد

غير مناسب	مناسب	مكونات الإدراك الحسي - حركي
		إدراك المكان
		إدراك الزمن
		إدراك المسافة
		إدراك السرعة
		إدراك القوة
		إدراك الدقة
		إدراك اتجاه الجسم
		إدراك التوازن
		إدراك الزميل والمنافس
		إدراك التوافق بين اليد والقدم والعينين
		إدراك وعى الجسم من فراغ
		الإدراك البصري

مكونات أخرى للإدراك الحس - حركي ترون سيادتكم أنها مناسبة ، برجاء ذكرها

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

مرفق (٥)



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة ... وبعد ،،

يقوم الباحث / صاحب الشحات البهنسي عبد الرازق دراسة عنوانها : -

تأثير برنامج تمارين لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد .

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، وتتطلب هذه الدراسة تحديد أهم الاختبارات الخاصة لقياس الإدراك الحس - حركي لناشئ كرة اليد (المسافة - الزمن - المكان) ، ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال .

لذا أرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن رأيكم في أهم الاختبارات التي تقيس مكونات الإدراك الحس - حركي لناشئ كرة اليد في المرحلة السنوية (٩-١٢) سنة (إدراك المسافة - إدراك الزمن - إدراك المكان)

والباحث ينتهز هذه الفرصة ليتقدم لسيادتكم بخالص الشكر وعظيم التقدير على صادق تعاونكم معنا ، متمنياً لسيادتكم مزيداً من التقدم والرفق .

الباحث

أهم اختبارات مكونات الإدراك الحس - حركي التي تساهم في رفع مستوى الأداء
المهاري لنادي كرة اليد (٩-١٢) سنة

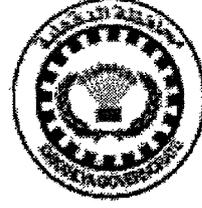
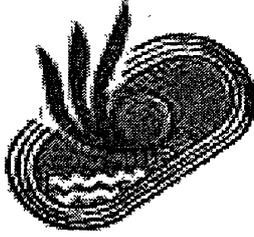
المكونات	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
إدراك المسافة	إدراك المسافة ، توجيه لمسافات مختلفة		
	التصويب من القفز ٦٠, ٤م من جهات مختلفة		
	إدراك المسافة الأفقية للذراعين (يمين شمال)		
إدراك الزمن	إدراك اللاعب لزمان المحاورة ٥ث		
	الإحساس بتقدير الزمن (٣-٥-١٠-٢٠-٣٠) ث		
	الإحساس بتقدير الزمن مسك الكرة ١٠ ث		
إدراك المكان	الإحساس بإدراك اللاعب للمكان		
	إدراك التحرك الجانبي للقدم ٣٠سم يمين ، ٣٠ شمال		
	القطع على حرف L		

اختبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها ؟ برجاء ذكرها

١.
٢.
٣.
٤.
٥.
٦.
٧.

مرفق (٦)

**إفادة من استناد المنصورة الرياضي تنفيذ تنفيذ الباحث لإجراء القياسات
الخاصة بالبحث**



محافظة الدقهلية
مديرية الشباب والرياضة
ستاد المنصورة الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور / وكيل كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
لشئون الدراسات العليا والبحوث

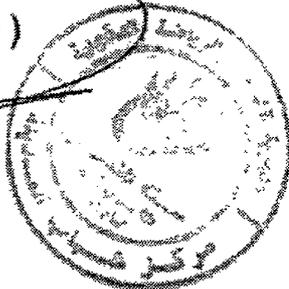
تحية طيبة وبعد ،،

نتشرف بإحاطة سيادتكم علماً بأن الباحث / صاحب الشحات البهنسي عبدالرازق
والمسجل لدرجة الماجستير بقسم التدريب الرياضي بكليةكم الموقرة ، قد قام بتنفيذ
إجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٦/١٠ إلى ٦/١٣/٢٠٠٧م ، وقام بتنفيذ تجربة
البحث في الفترة من ٦/١٧ إلى ٦/١٦/٢٠٠٧م ، وأنهى بإجراء القياسات البعدية
في الفترة من ٨/١٨ إلى ٨/٢١/٢٠٠٧م على ناشئى كرة اليد بالمرحلة
السنية ٩-١٢ سنة باستاذ المنصورة الرياضي .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام ،،

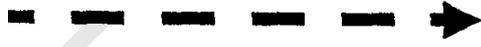
مدير عام المركز

(/ طارق جوده)



مرفق (٧)

الرموز الصور المستخدمة في الاختبارات (قيد البحث)



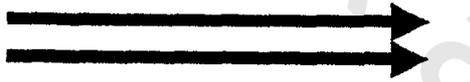
اتجاه جري اللاعب بدون كرة



اتجاه جري اللاعب بكرة



التمرير



التصويب



دوران



لاعب



كرة



قمع



علم



حائط

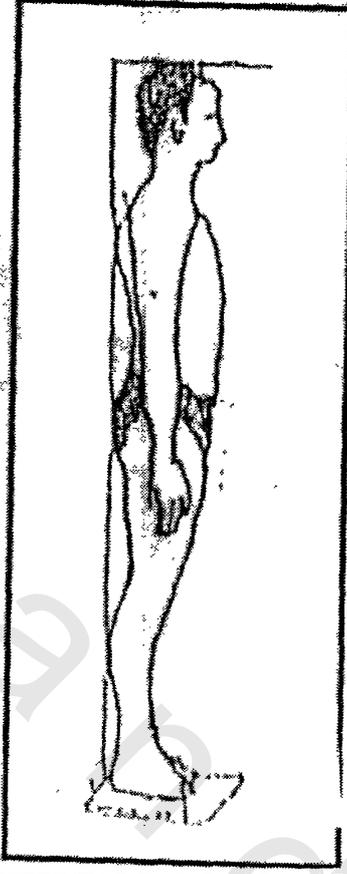


مسطرة

مرفق (٨) استمارة تسجيل نتائج الاختبارات (قيد البحث)

مرفق (٩)

قياس الطول الكلي للجسم



تحديد الطول الكلي للجسم (ارتفاع القامة)

جهاز الرستامير وهو عبارة عن قائم ثابت عمودياً على قاعدة خشبية طوله (٢٥٠ سم) مدرج في احد جوانبه بالسنتيمتر ، والجانب الأخر بالبوصه ويكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية ، كما يوجد جزء مثبت افقياً بحيث يتحرك لأعلى وأسفل .

: يقف الشخص المختبر عارياً (مرتدياً مايوه) حافي القدمين وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه بثلاث نقاط تشرحيه هي :
- المنطقة الواقعة بين اللوحين - ابعد نقطة للحوض من الخلف - ابعد نقطة لسمانه الساقين .

مع مراعاة ان يشد المختبر جسمه لأعلى والنظر للأمام ثم يتم انزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة .

يتم تسجيل الرقم المواجه للحامل بالسنتيمتر .

الغرض من الاختبار :

الأدوات :

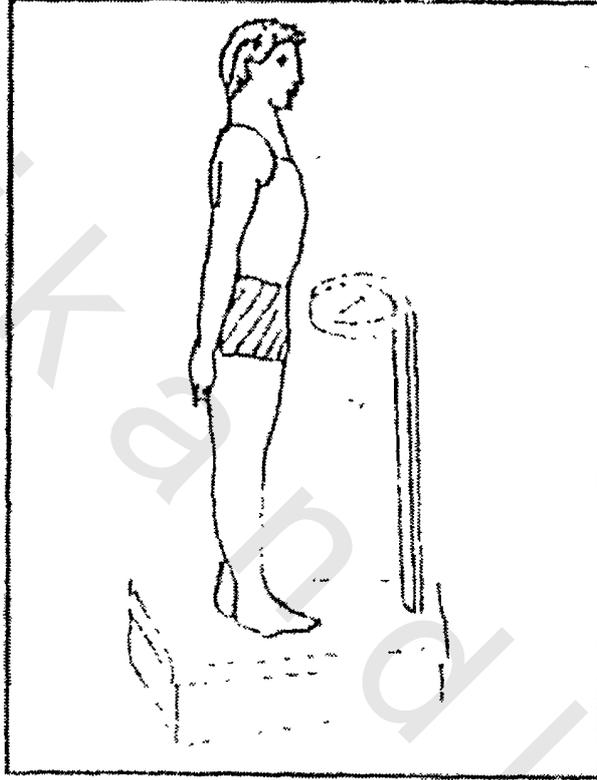
مواصفات القياس

طريقة التسجيل :

١٠/١٠١

مرفق (١٠)

قياس وزن الجسم



الغرض من الاختبار : تحديد وزن الجسم .

الأدوات : ميزان طبي معايير

مواصفات القياس : يقف الشخص المختبر عارياً (مرتدياً مايوه) حافي القدمين

في منتصف قاعدة الميزان .

طريقة التسجيل :

يتم وزن الجسم عن طريق قراءة التدرج بالكيلو جرام .

مرفق (11)

برنامج التمرينات المقترح

الأدوات المستخدمة	حجم الحمل		التمرينات المستخدمة	رقم التمرين	رقم المحور	الفرض من التمرين	مكونات الوحدة
	م	ك					أجزاء الوحدة
صفارة	٣-٢	٦-٣	[الوقوف] الجري الخفيف لمسافة ١٠م عند سماع صفارة البدء ، وعند الوصول لخط النهاية عليه التوقف <ul style="list-style-type: none"> • الأداء واللاعب مفتوح العينين . • الأداء واللاعب معصوب العينين . 	١			
كرة يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف : ممسكاً بكرة يد] يقوم اللاعب برمي الكرة لتصل للمسافة الأولى ٧م ، ثم الثانية ٨م ، ثم الثالثة ٩م على خطوط متوازية خلال ثلاث محاولات <ul style="list-style-type: none"> • الأداء واللاعب مفتوح العينين . • الأداء واللاعب معصوب العينين . 	٢			
مقعد سويدي	٣-٢	٦-٣	[الجلوس على مقعد سويدي] رمي الكرة لمسافة ٨م في خط مستقيم . <ul style="list-style-type: none"> • الأداء واللاعب مفتوح العينين . • الأداء واللاعب معصوب العينين . 	٣			
صندوق مقسم	٣-٢	٦-٣	[الانبطاح فوق صندوق مقسم ارتفاعه ٢٠سم] رمي الكرة لمسافة ٥م في خط مستقيم . <ul style="list-style-type: none"> • الأداء واللاعب مفتوح العينين . • الأداء واللاعب معصوب العينين . 	٤			

الأول

تنمية إدراك المسافة

الجزء الرئيسي

الأدوات المستخدمة	حجم الحمل		التمرينات المستخدمة	رقم التمرين	رقم المحور	الغرض من التمرين	مكونات الوحدة
	م	ك					أجزاء الوحدة
كرات يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف : اللاعب مواجهاً للقطارة ممسكاً بكرة يد] يقوم اللاعب الممسك بالكرة التمرير اللاعب الأول بالقطارة فيعيدها للقائد ثم يجلس ، ويمررها للاعب الثاني وهكذا عند الانتهاء يقوم القائد بالوقوف في آخر القطارة ليصبح الأول هو (القائد) ليرى القطارة <ul style="list-style-type: none"> • الأداء والقائد مقتوح العينين . • الأداء والقائد معصوب العينين . 	٥			
صفارة	٣-٢	٦-٣	[الوقوف] الجري لمسافة ٢٠م من خط البداية عند سماع صفارة البدء وعند إحساس اللاعب بمرور ٢٠م عليه التوقف <ul style="list-style-type: none"> • الأداء واللاعب مبصراً • الأداء واللاعب معصوب العينين . 	٦			
كرة يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف ممسكاً بكرة يد] يقوم المدرب برسم ٤ دوائر متوازية قطر كلاً منهم ٢م مرقمة من ١-٤ في منتصف الملعب ، ويقف اللاعب في المنتصف الآخر ، ويطلب المدرب منه توجيه الكرة لإحدى هذه الدوائر <ul style="list-style-type: none"> • الأداء واللاعب مبصراً • الأداء واللاعب معصوب العينين . 	٧	الأول	تنمية إدراك المسافة	
كرة يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف ممسكاً بكرة يد] أمام ممر طوله ١,٥م وعرضه ١م ، ثم يقوم الناشئ بتنطيط الكرة للامام من بداية الممر لنهايته . <ul style="list-style-type: none"> • الأداء واللاعب مبصراً 	٨			الجزء الرئيسي
كرة يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف في منتصف ملعب اليد ممسكاً بكرة يد] يقوم المدرب بوضع اقماع على مسافة ١٠م ، ١٢م ، ١٥م ثم يطلب من اللاعب توجيه الكرة الى هذه الاقماع <ul style="list-style-type: none"> • الأداء واللاعب مبصراً • الأداء واللاعب معصوب العينين . 	٩			

الأدوات المستخدمة	حجم الحمل		التمرينات المستخدمة	رقم التمرين	رقم المحور	الفرص من التمرين	مكونات الوحدة أجزاء الوحدة
	م	ك					
صفارة	٣-٢	٦-٣	[الوقوف] الجري من خط البداية لمدة ٨ ث عند سماع صفارة البدء . • الأداء والتوقف عند إدراك مرور ٨ ث • يكرر الأداء ٣ مرات واللاعب مبصراً	١			
كرة يد حائط صفارة	٣-٢	٦-٣	[وقوف : ممسكاً بكرة يد مواجهاً للحائط] عمل تمرير على الحائط عند سماع صفارة البدء لمدة ١٠ ث . • الأداء مع صفارة البدء والتوقف عند الإحساس بمرور ١٠ ث . • يكرر الأداء واللاعب مبصراً .	٢			
ملعب يد كرة يد	٣-٢	٦-٣	يقسم المدرب الفريق مجموعتين كل مجموعة عبارة عن ٥ ناشئين يقومون بمحاولة هجومية أحدهما على الأخرى وعند إدراكهم بمرور ٢٠ ث يقوم الناشئ بالتخلص من الكرة .	٣	الثاني	تعمية إدراك الزمن	الجزء الرئيسي
كرة يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف ممسكاً بكرة يد] أداء مهارة التصويب الكرجي بالارتكاز مرة واحدة على أن يدرك اللاعب الزمن ويبلغه للمدرب الزمن الذي حققه في أداء مرة واحدة ، ثم يقوم بالأداء مرة أخرى في نفس الزمن السابق تقريباً . • الأداء واللاعب مبصراً	٤			

الأدوات المستخدمة	حجم الحمل		التمرينات المستخدمة	رقم التمرين	رقم المحور	التمرين الغرض من التمرين	مكونات الوحدة
	م	ك					اجزاء الوحدة
كرة يد ملعب يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف ناشئين مواجهين لبعضهم البعض] تمرير الكرة بين الناشئين بين خط الـ ٦ م ، والـ ٩ م لمدة (٣٠ ث) وعند احساس أي ناشئ بانتهاء (٣٠ ث) عليه التوقف • الأداء واللاعب مبصراً	٥			
حائط كرة يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف] تمرير الكرة على الحائط لمدة (٣٠ ث) وعند انتهاء ٣٠ ث يقف الناشئ عن الأداء . • الأداء واللاعب مبصراً	٦			
كرة يد صفارة	٣-٢	٦-٣	[وقوف ممسكاً بكرة يد] عمل محاورة والتوقف ثم التصويب على المرمى عند سماع الصفارة بعد (٣ ث) من التوقف عن المحاورة . • المحاورة والتوقف والتصويب بعد ٣ ث • يؤدي التمرين دون استخدام الصفارة مع تقدير زمن الأداء . • الأداء واللاعب مبصراً	٧	الثاني	تنمية ادراك الزمن	الجزء الرئيسي
كرة يد صفارة	٣-٢	٦-٣	[الوقوف] عمل تنطيط بالكرة عند سماع صفارة البدء ، وعند إدراك هت يقف اللاعب عن التنطيط ثم يكرر المحاولة . • الأداء واللاعب مبصراً	٨			
—	٣-٢	٦-٣	[وقوف] الجري في دائرة لمدة (٣٠ ث) وعند انتهاء الوقت يقف الناشئ عن الأداء . • يكرر الأداء واللاعب مبصراً مع تقدير زمن الأداء .	٩			

الأدوات المستخدمة	حجم الحمل		التمرينات المستخدمة	رقم التمرين	رقم المحور	الغرض من التمرين	مكونات الوحدة أجزاء الوحدة
	م	ك					
ملعب يد	٣-٢	٦-٣	[الوقوف] يقف اللاعب على خط الـ ٩م ثم يقوم بعمل خطوات جانبية (دفاع) للمس خط المنتصف والعودة مغمض العينين • الأداء واللاعب مفتوح العينين • الأداء واللاعب معصوب العينين .	١			
—	٣-٢	٦-٣	[الوقوف] يقوم المدرب برسم خطين المسافة بينهم ٦م ويقوم الناشئ بالتحرك بين الخطين بخطوات جانبية للمس كل خط باليدين معاً . • الأداء واللاعب مفتوح العينين. • الأداء واللاعب معصوب العينين	٢			
أطواق كرة يد صفارة	٣-٢	٦-٣	[الوقوف] ١٠ ناشئين أمامهم أطواق قطر كلاً منهم ٢م يقوم كل ناشئ بالتنطيط داخل الطوق عند سماع صفارة البدء بدون خروج الناشئ خارج الطوق لمدة ٢٠ ث . • يكرر الأداء واللاعب مبصراً	٣	الثالث	تنمية إدراك المكان	الجزء الرئيسي
ملعب يد كرة يد	٣-٢	٦-٣	[وقوف أمام خط الـ ٩م] التحرك للأمام حتى خط الـ ٦م ثم يقوم الناشئ بالتصويب بالوثب على المرمى • الأداء والناشئ مبصراً • الأداء والناشئ معصوب العينين .	٤			
دوائر	٣-٢	٦-٣	[وقوف الانتشار داخل الدائرة] على اللاعبين عمل الأشكال التي يطلبها المدرب لتملأ فراغ الدائرة . أ- قطر الدائرة الأولى ٥م ب- قطر الدائرة الثانية ٤م • الأداء واللاعب مبصراً	٥			

الأدوات المستخدمة	حجم الحمل		التمرينات المستخدمة	رقم التمرين	رقم المحور	الغرض من التمرين	مكونات الوحدة أجزاء الوحدة
	م	ك					
صفارة	٣-٢	٦-٣	[الوقوف أربع قاطرات واللاعبين متشابكين كل على احد أضلاع المربع] الجرى عند سماع صفارة البداء ومحاولة إمساك القطارة السابقة لهم دون الدخول إلى المربع • الأداء واللاعب مبصراً	٦			
أقماغ	٣-٢	٦-٣	[الوقوف] يقف الناشئ على خط الـ ٩م ثم يقوم بالجرى زجراجي إلى أن يصل إلى خط الـ ٦م ، دون ان يلمس خط الـ ٦م • الأداء واللاعب مبصراً • الأداء واللاعب معصوب العينين .	٧			
كرة يد دوائر	٣-٢	٦-٣	[وقوف ممسكاً بكرة يد] الجرى على حدود دائرة قطرها ٥م والانتقال إلى الدائرة الثانية وقطرها ٤م وهكذا دون الخروج عن الحدود أ- البدء بلاعب واحد فقط ب- الأداء بلاعبين معاً . ج - الأداء بثلاث لاعبين د- الأداء مع عمل محاورة بلاعب واحد فقط هـ - الأداء مع عمل محاورة بلاعبين معاً .	٨	الثالث	تنمية إدراك المكان	الجزء الرئيسي
—	٣-٢	٦-٣	[وقوف امام خط الـ ٦م] الوثب عالياً لعمل حائط صد دفاعي فردي مرة واحدة ، ثم التحرك للامام حتى خط الـ ٩م يقوم اللاعب بالوثب عالياً لعمل حائط صد دفاعي فردي مرة اخرى دون النظر للخط . • الأداء واللاعب مبصراً	٩			

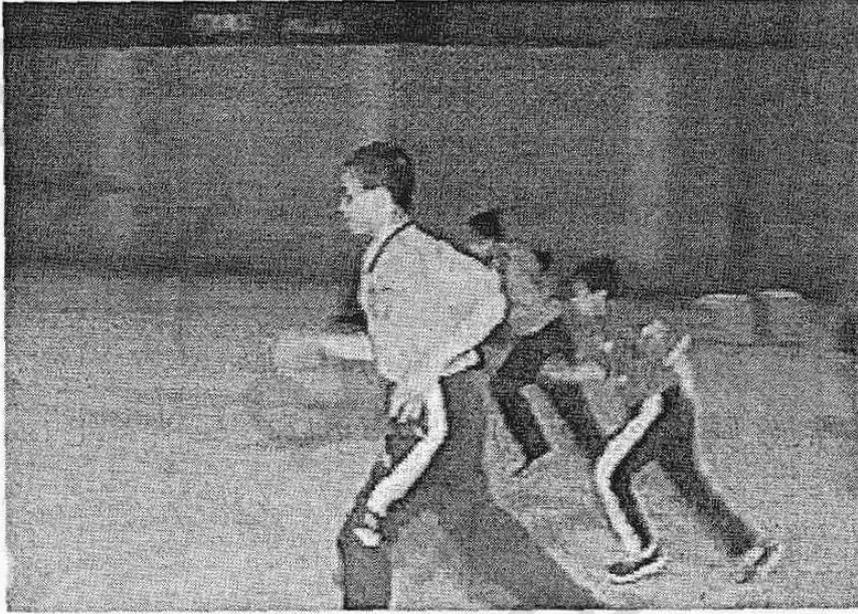
مرفق (١٣)

بعض نماذج من برنامج التمرينات المقترح

أولاً : تمارينات لإدراك المسافة

- [الوقوف] الجري الخفيف لمسافة ١٠م عند سماع البدء وعند الوصول لخط النهاية عليه التوقف

- الأداء واللاعب مفتوح العينين .
- الأداء واللاعب معصوب العينين



- [وقوف : ممسكاً بكرة يد] يقوم اللاعب برمي الكرة لتصل للمسافة الأولى ٧م ، ثم الثانية ٨م ، ثم الثالثة ٩م على خطوط متوازية خلال ثلاث محاولات

- الأداء واللاعب مفتوح العينين .
- الأداء واللاعب معصوب العينين .



- [الجلوس على مقعد سويدي] رمي الكرة لمسافة ٨م في خط مستقيم .

- الأداء واللاعب مفتوح العينين .
- الأداء واللاعب معصوب العينين .



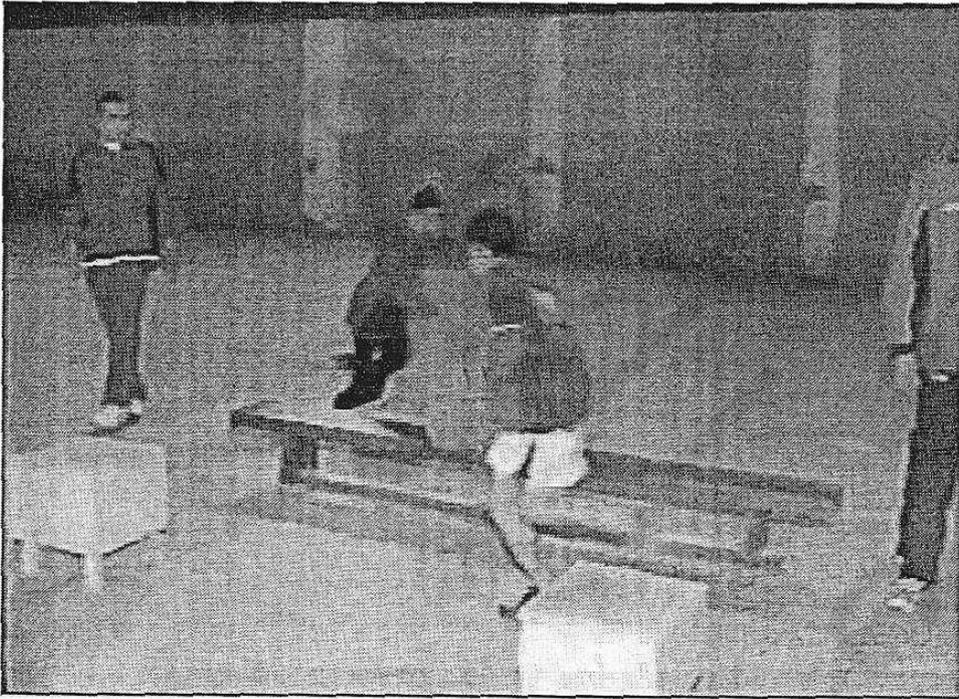
- [الانبطاح فوق صندوق مقسم ارتفاعه ٢٠سم] رمي الكرة لمسافة ٥م في خط مستقيم .

- الأداء واللاعب مفتوح العينين .
- الأداء واللاعب معصوب العينين .



١٢/١١٢

- [وقوف ممسكاً بكرة يد] أمام ممر طوله ٥,٥م وعرضه ١م ، ثم يقوم الناشئ بتتطيط الكرة للامام من بداية الممر لنهايته .
- الأداء واللاعب مبصراً



ثانياً تمرينات لإدراك الزمن

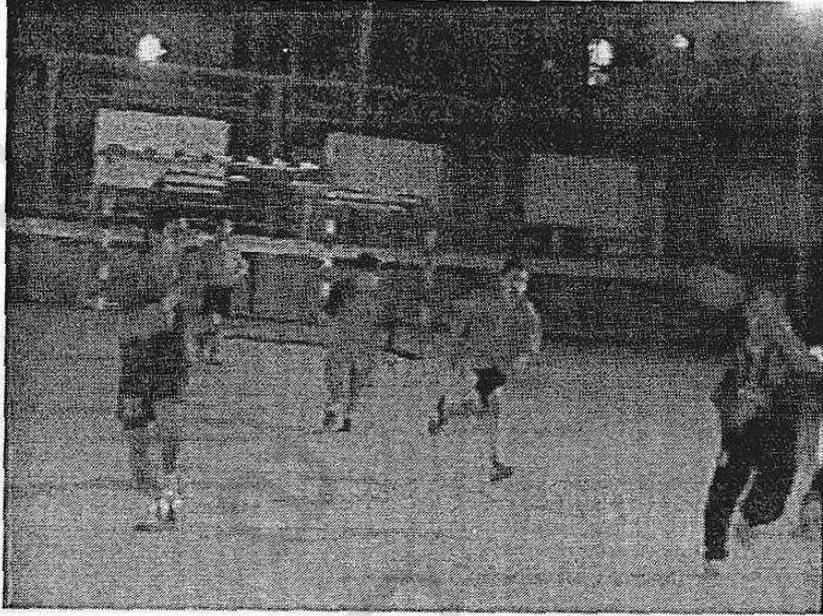
- [الوقوف] الجري من خط البداية لمدة ٨ ث عند سماع صفارة البدء .
- الأداء والتوقف عند إدراك مرور ٨ ث .
- يكرر الأداء واللاعب مبصراً .



- [وقوف : ممسكاً بكرة يد مواجهاً للحائط] عمل تمرير على الحائط عند سماع صفارة البدء لمدة ١٠ ث
- الأداء مع صفارة البدء والتوقف عند الإحساس بمرور ١٠ ث .
- يكرر الأداء واللاعب مبصراً .



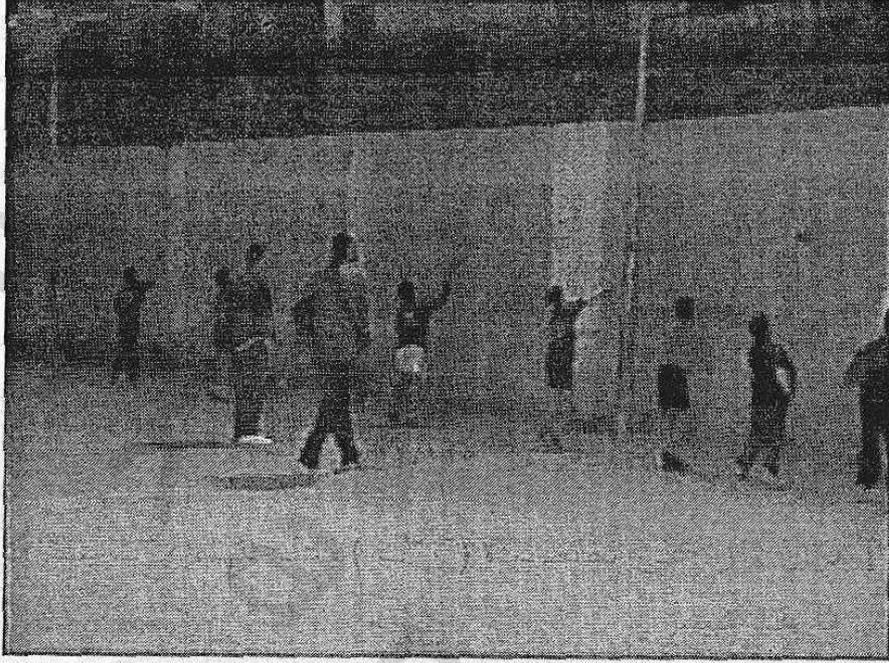
- يقسم المدرب الفريق مجموعتين كل مجموعة عبارة عن ٥ ناشئين يقومون بمحاولة هجومية أحدهما على الأخرى وعند إدراكهم يكرر الأداء ٤ مرات



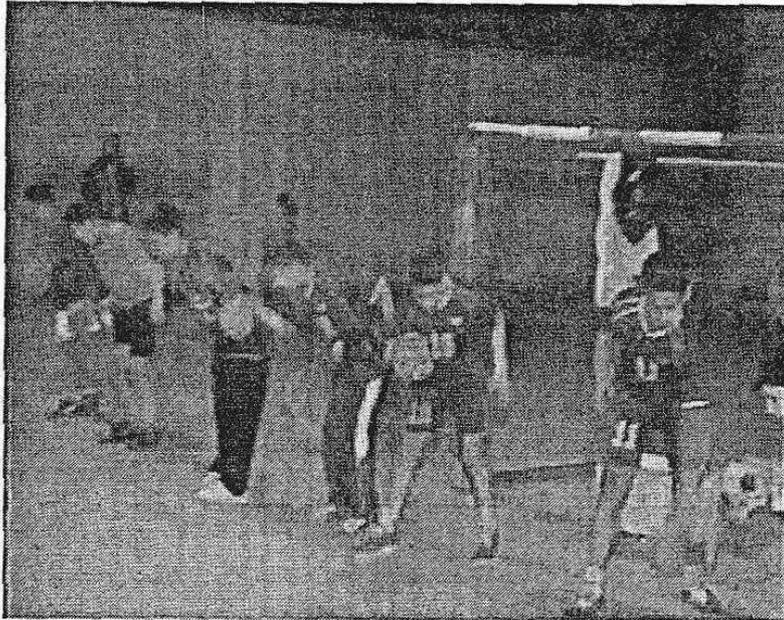
- [وقوف ناشئين مواجهين بعضهم لبعض] تمرير الكرة بين الناشئين بين خط الـ ٦ م ، والـ ٩ م لمدة (٣٠ ث) وعند إحساس أي ناشئ بانتهاء (٣٠ ث) عليه التوقف الأداء واللاعب مبصر



- [وقوف] تمرير الكرة على الحائط لمدة (٣٠ ث) وعند انتهاء ٣٠ ث يقف الناشئ عن الأداء .
• الأداء واللاعب مبصراً



- [الوقوف] عمل تنطيط بالكرة عند سماع صفارة البدء ، وعند إدراك ٥ ث يقف اللاعب عن التنطيط ثم يكرر المحاولة .
• الأداء واللاعب مبصراً



ثالثاً تمارين إدراك المكان

- [الوقوف] يقف اللاعب على خط الـ ٩م ثم يقوم بعمل خطوات جانبية (دفاع) للمس خط المنتصف والعودة مغمض العينين
- الأداء واللاعب مفتوح العينين
 - الأداء واللاعب معصوب العينين .



- [الوقوف] يقوم المدرب برسم خطين المسافة بينهم ٦م ويقوم الناشئ بالتحرك بين الخطين بخطوات جانبية للمس كل خط باليدين معاً .
- الأداء واللاعب مفتوح العينين .
 - الأداء واللاعب معصوب العينين



- [وقوف أمام خط الـ ٩ م] التحرك للامام حتى خط الـ ٦ م ثم يقوم الناشئ بالتصويب

بالوثب على المرمى

• الأداء والناشئ مبصراً

الأداء والناشئ معصوب العينين .



- [وقوف امام خط الـ ٦ م] الوثب عالياً لعمل حائط صد دفاعي فردى مرة واحدة ، ثم

التحرك للامام حتى خط الـ ٩ م يقوم اللاعب بالوثب عالياً لعمل حائط صد دفاعي فردى مرة

اخرى دون النظر للخط .

• الأداء واللاعب مبصراً



- [وقوف ممسكاً بكرة يد] الجرى على حدود دائرة قطرها ٥م والانتقال إلى الدائرة الثانية وقطرها ٤م والانتقال إلى الدائرة الثالثة وقطرها ٣م ثم الدائرة الرابعة وقطرها ٢م دون الخروج عن الحدود

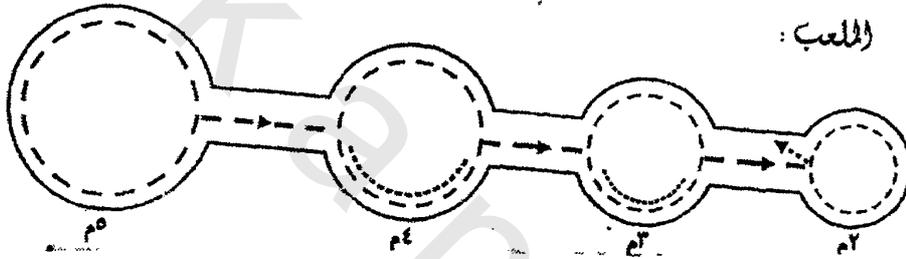
أ- البدء بلاعب واحد فقط

ب- الأداء بلاعبين معاً .

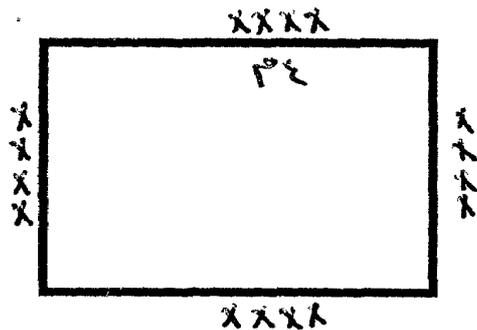
ج- الأداء بثلاث لاعبين

د- الأداء مع عمل محاورة بلاعب واحد فقط

هـ - الأداء مع عمل محاورة بلاعبين معاً .



- [الوقوف أربع قاطرات] واللاعبين متشابكين كل على احد أضلاع المربع [الجرى عند سماع صفارة البدء ومحاولة إمساك القطار السابقة لهم دون الدخول إلى المربع الأداء واللاعب مبصراً



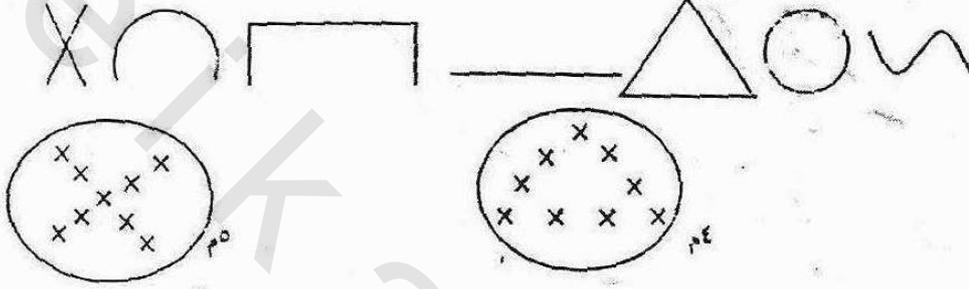
- [وقوف الانتشار داخل الدائرة] على اللاعبين عمل الاشكال التي يطلبها المدرب لمتلاً فراغ الدائرة .

أ- قطر الدائرة الأولى ٥م

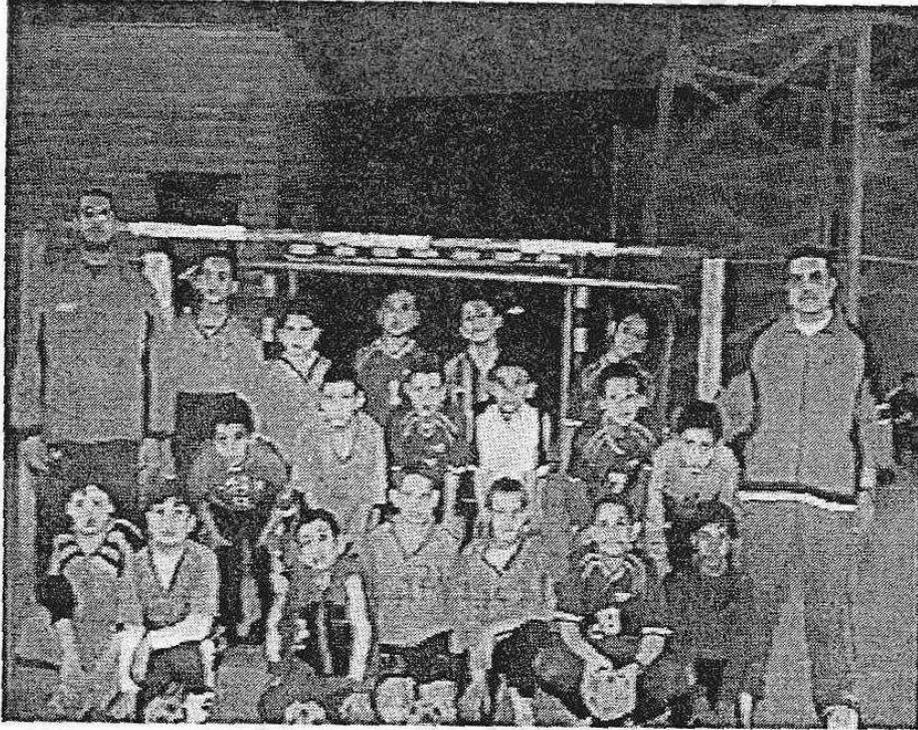
ب- قطر الدائرة الثانية ٤م

ت- الأداء واللاعب مبصراً

المعلب والتشكيلات:



صورة تجمع الباحث وأفراد عينة البحث ومدرب العينة



مرفق (١٣)

الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً : اختبارات المهارات الهجومية والدفاعية (قيد البحث)

١- اختبار التمرير والاستلام

التمرير والاستلام على حائط

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التمرير والاستلام

• كرة يد قانونية .

• حائط .

الأدوات :

• ساعة إيقاف ١٠/١ ثانية .

• يقف المختبر بحيث تقع قدماه خلف خط البداية .

• يكون المختبر خلف الحائط بمسافة ٣ م .

• عند إعطاء إشارة البدء يكون المختبر في يده الكرة أمامه

مع العمل على ملاقة أية أخطاء أو عوامل تؤدي إلى

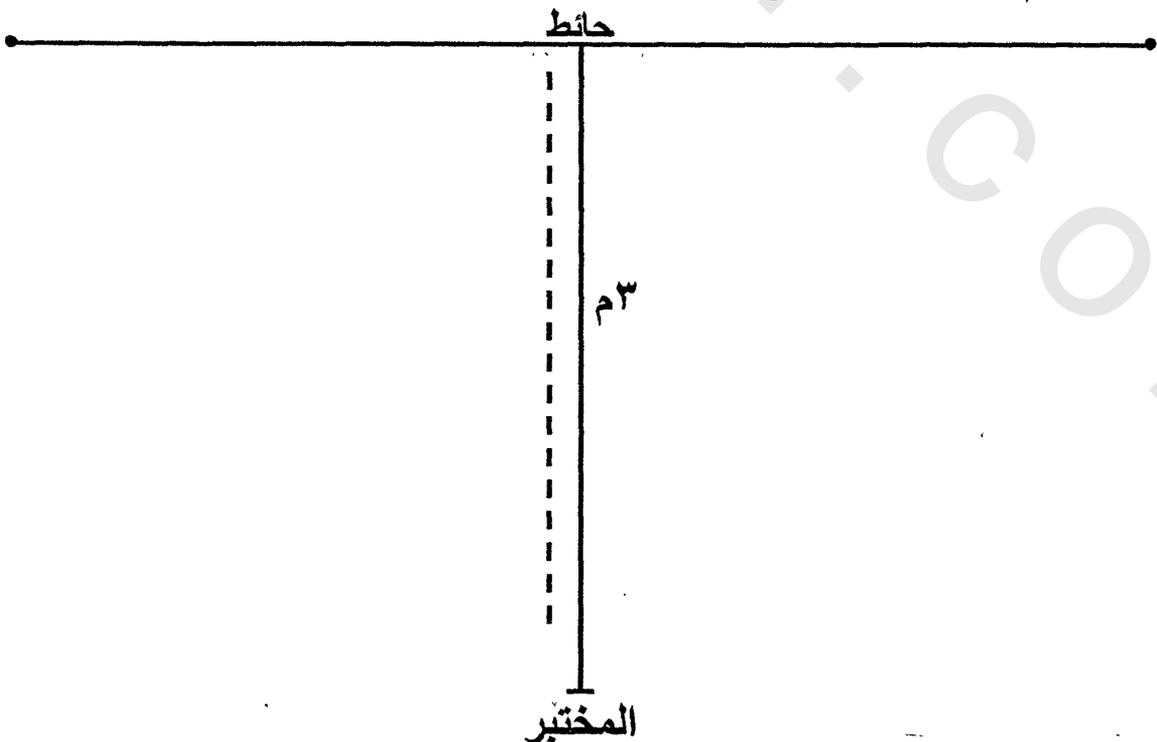
تقليل عدد مرات التسليم والاستلام .

• يسجل عدد المرات الصحيحة لتمرير واستلام اللاعب

• للكرة في زمن قدره ٣٠ ثانية .

التسجيل :

(٣١ : ٧٤)



٢- اختبار التنطيط

التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط مستقيم

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التنطيط

- أرض مستوية طولها ٣٠ م .
- كرة يد .

الأدوات :

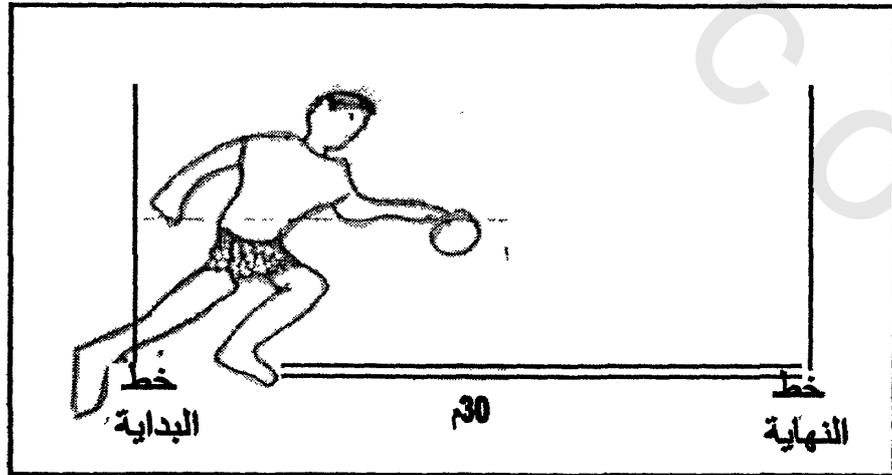
- يقف اللاعب خلف خط البداية وهو ممسك بالكرة متخذاً وضع البدء العالى والكرة ممسوكة بارتفاع الحوض ، عند سماع إشارة البدء يجرى اللاعب للأمام مع التنطيط المستمر للكرة باستخدام يد واحدة ، ويستمر فى ذلك بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية .

وصف الاختبار :

- يسجل زمن الجرى من خط البداية حتى خط النهاية إلى اقرب $\frac{1}{10}$ ثانية

التسجيل :

(٣١ : ١٧٥)



٣- اختبار التصويب :

التصويب بالوثب عالياً على هدف ٦٠X٦٠ سم

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .

- ٨ كرة يد قانونية .

الأدوات :

- ستارة لغلغ المرمى بها ٤ مربعات طول ضلع كلاً منها ٦٠X٦٠ سم .

- يقف اللاعبون خلف خط الـ ٩م ممسك بالكرة وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالتصويب على المربعات بالترتيب الآتى (١ - ٢ - ٣ - ٤) ويعاد مرة أخرى .

طريقة الأداء :

- أن يكون التصويب بالوثب عالياً .

الشروط :

- ألا تلمس قدم الناشئ خط الارتقاء .

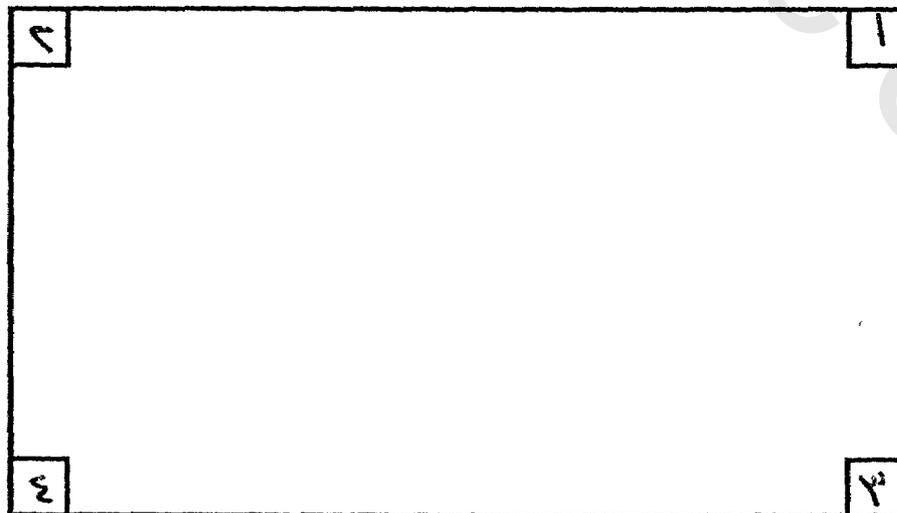
- تحتسب نقطة لكل تصويبه داخل المربع

التسجيل :

- المخصص أو تلمس أحد أضلاعه .

- يسجل عدد الأهداف التى أحرزها كل ناشئ .

(٣١ : ١٧٦)



٤- اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى :

اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى

قياس سرعة تحركات دفاعية قصيرة المدى على حدود خط الـ ٦ ، الـ ٩ متر .

الغرض من الاختبار :

• عدد ٤ أقماع بلاستيك .

الأدوات المستخدمة :

• ساعة إيقاف .

• يقف اللاعب عند خط الـ ٦م أمام الكرة (أ) وأمام القائم الأيسر .

وصف الاختبار :

• عند إعطاء إشارة البدء يتحرك اللاعب أماماً حتى يصل للقمع (ب) ويقوم بلمسه بإحدى اليدين .

• ثم يتحرك بظهره في اتجاه القمع (جـ) ثم يقوم بلمسه ،

ثم يتحرك بظهره في اتجاه القمع (د) ويقوم بلمسه ثم

يتحرك جانباً في اتجاه القمع (أ) ويقوم بلمسه .

• يجب لمس كل قمع بلاستيك بأحد اليدين .

• يكون التحرك بين القمعين (ب ، جـ) ، (ب ، د) بالظهر .

شروط الاختبار :

• التحرك بين القمع (د إلى أ) ، (جـ إلى أ) بالجانب .

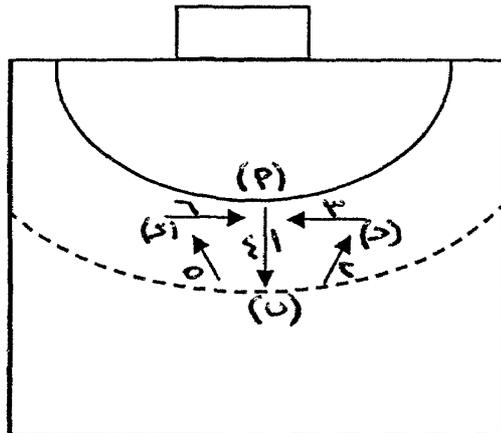
• وحدة القياس الزمن .

• يبدأ الزمن من لحظة إطلاق الإشارة حتى الوصول إلى

التسجيل :

القمع (أ) .

(٣٢ : ٥٧)



٥- اختبار حائط الصد :

اختبار حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً مرتين

قياس سرعة أداء حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً بين خط الـ ٦م ، الـ ٩م .

الغرض من الاختبار :

• أقماع بلاستيك

الأدوات المستخدمة :

• ساعة إيقاف

• يقف اللاعب أمام قمع من على خط الـ ٦م ، ثم يقوم بأخذ خطوات أداء حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً عند القمع (ج) والعودة إلى القمع (ب) ثم يكرر حائط الصد ويعود إلى القمع (أ) مع ملاحظة أن العودة بالتحرك الدفاعي بالظهر .

وصف الاختبار :

• يوضح اتجاه التحرك برسم أسهم على الأرض .

• يجب لمس الاقماع البلاستيكية في التحركات .

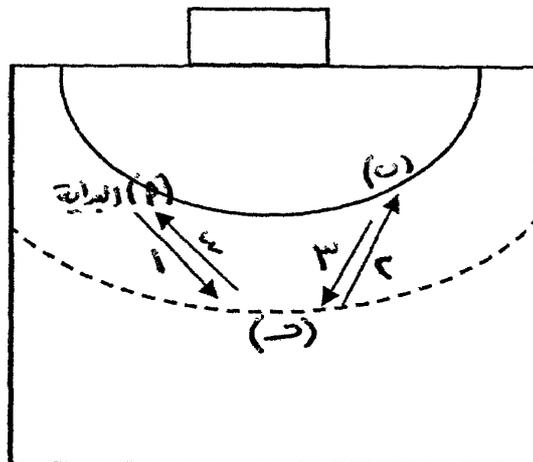
شروط الاختبار :

• أداء حائط الصد بالوثب عالياً لأقصى ارتفاع ممكن .

• يحتسب زمن الأداء من لحظة إشارة البدء إلى نهاية

التسجيل :

التحرك الثاني وبملامسة القمع البلاستيك .



ثانياً : اختبارات مكونات الإدراك الحس-حركى (قيد البحث)

١- اختبار إدراك المسافة

توجيه الكرة لمسافات مختلفة :

* قياس إدراك اللاعب لمسافة معينة باستخدام الإدراك الحس - حركى .

غرض الاختبار

* ملعب كرة يد ويقسم بخمس خطوط عرضية (الخط الأول يبعد ١١ م من الحد النهائي للملعب و الخط الثاني يبعد ١٢ م من الحد النهائي والخط الثالث ١٣ م ، والرابع ١٤ م ، الخامس ١٥ م ، - كرة يد .

الأدوات

* يكون اللاعب معصوب العينين .

مواصفات الأداء

* يقوم اللاعب بتوجيه الكرة خمس مرات حيث يجب أن توجه الكرة فى كل مرة إلى منطقة مختلفة - يؤدى الاختبار مرتين المرة الأولى خمس كرات والمرة الثانية خمس كرات (اللاعب معصوب العينين) .

* تحسب نقطة عند توجيه الكرة فى المكان الصحيح ولا تحسب درجة عند الخطأ فى توجيه الكرة .

حساب الدرجات

_____ ١٥

_____ ١٤

_____ ١٣ م

_____ ١٢ م

_____ ١١ م

خط البداية :

٢- اختبار إدراك الزمن

اختبار المحاورة :

- غرض الاختبار * قياس إدراك اللاعب لزمن معين باستخدام الإدراك الحس - حركى .
- الأدوات اللازمة * ساعة إيقاف - كرة يد - قناع حاجب الرؤية
- مواصفات الأداء * يقوم اللاعب بأداء محاورة لمدة (٥٥ ث) وعند إحساس اللاعب بانتهاء (٥٥ ث) فعليه التخلص من الكرة (التمرير - التصويب) .
- حساب الدرجات * (٥٥ ث) درجتان ، (٦٥ ث ، ٤٥ ث) درجة ، زيادة أو أقل (صفر) .
- (٥٠ : ١٢٢)

٣- اختبار إدراك المكان :

إدراك اللاعب للمكان :

غرض الاختبار * قياس إحساس اللاعب بالمكان في الملعب .
 الأدوات اللازمة * يرسم خطين المسافة بينهما (٥,٨٠ م) .
 مواصفات الأداء * يعطى اللاعب قبل البدء في الاختبار بأداء محاولتين للإدراك المسافة بين الخطين .

* يطلب من اللاعب بعد ذلك أداء الاختبار وهو معصوب العينين وذلك بالتحرك بين الخطين (١٠ مرات) بخطوات جانبية للمس كل خط باليدين معاً وعند ملامسة الخط تحسب الدرجة ، ولا يعطى درجة عند عدم ملامسة لأحد الخطين .

حساب الدرجات * الدرجة النهائية هي مجموع عدد لمسات الخطين من العشر لمسات .

(١٢٥ : ٥٠)



مرفق (١٤) : ملخص البحث باللغة العربية
مرفق (١٥) : مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية ذات الشعبية الكبيرة التي انتشرت بسرعة في مصر ، وأصبح لفريق مصر في كرة اليد مكانة مرموقة بين الدول المتقدمة في هذا المجال ، حيث حققت كرة اليد مراكز متقدمة في بعض البطولات ، ومما لاشك فيه أن هذا التقدم لم يأت من فراغ ، وإنما كان حصيلة لجهود متعددة في مجالات التعليم والتدريب والإدارة والتحكيم للقائمين على اللعبة .

و يعتبر الإدراك الحس حركي أحد أهم الأسس التي تساهم بشكل فعال في تنمية المهارات الأساسية لكرة اليد سواء الهجومية أو الدفاعية أو مهارات حارس المرمى ، حيث أن الإدراك الحس - حركي له أهمية كبيرة في حياة الإنسان بصفة عامة وفي النشاط الرياضي بصفة خاصة .

والإدراك الحس - حركي هام عند اكتساب مهارة حركية جديدة ، فإذا لم يدرك الناشئ الحركة أو المهارة المطلوبة منه بصورة صحيحة ودقيقة ، فإنه لن يستطيع أداءها أو تنفيذها بالدقة المطلوبة ، فإدراك الناشئ للمهارة الحركية يساعد على الإحساس بالمكان الذي تؤدي فيه ، والمدى المطلوب لانقباض عضلات الجسم المختلفة ، واتجاهات أجزاء الجسم في الفراغ ، مما يساعد الناشئ على التحكم في حركات جسمه بحيث يظهر الأداء معبراً ، وتأتي الحركة بكفاءة وسلاسة .

ويري الباحث أنه كلما كان الإدراك صحيحاً فإن أداء الفرد يتم بصورة جيدة ، ولذلك فإن الإدراك الحس - حركي له دور كبير وفعال في عملية التعلم والأداء الحركي. وتوضح أهمية الإدراك الحس - حركي في كرة اليد في درجة الجهد والتحكم المطلوب لأداء المهارات المختلفة ، وهذه الدرجة تبعاً لقوة الحركة أو ضعفها ، وأيضاً لسرعتها أو بطئها وكذا اتجاهها وتوقيتها وكل ذلك يحتاج إلى جهد عضلي كبير أو العكس .

ويمكن تعريف الإدراك الحس-حركي بأنه " القدرة على تحديد الوضع ومقدار الجهد المبذول والحركة الشاملة لأجزاء الجسم المختلفة خلال العمل العضلي ، وهي

ما يطلق عليها الحاسة السادسة " وله عدة أنواع عديدة ومختلفة نذكر منها (إدراك الإحساس بالمكان ، وإدراك الإحساس بالزمن ، وإدراك الإحساس بالمسافة) .

ويري الباحث أنه لكي يتم تنمية مكونات الإدراك الحس - حركي ضرورة استخدام مجموعة من التمرينات التي يمكن أن تساهم في تنمية الإدراك الحس - حركي لدى لاعب كرة اليد ، ومن ثم المساهمة في تعلم وتصحيح وتثبيت المهارات لكرة اليد .

و تعتبر التمرينات الخاصة بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه .

ومما سبق لنا يتضح أن الإدراك الحس - حركي كان ولا يزال من الموضوعات العقلية التي حظيت باهتمام كبير في المجال الرياضي ، ولأهميته بالنسبة للتعلم والإنجاز .

مشكلة البحث و أهميته :

تتحقق المستويات الرياضية العالية من خلال القدرات والاستعدادات التي تتفق مع الخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس ، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة يتميز بها عن غيره من الأنشطة الأخرى ، وتوافر هذه المتطلبات في الممارسين يمكن أن يعطى فرصة أكبر لاستيعاب المهارات الحركية ، حيث تعتبر كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول إلى المستويات العالية .

ولا يكفي أن يتعرف الفرد على الحواس المختلفة المشاركة في الأداء ، ولكنه مطالب بأن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا بالمهارة المراد أدؤها فإذا تطلب اللاعب أن يقوم بعملية التصويب ، فعليه أن يدرك المسافة بينه وبين المرمى والمكان الذي يوجد فيه ، والإحساس بزمن أداء المهارة في الوقت المناسب في ظل وجود دفاع للوصول إلى الهدف عن طريق الإدراك الحس - حركي دون التحكم البصري .

وعلى الرغم من التطور الكبير التي وصلت إليه لعبة كرة اليد في جمهورية مصر العربية ، وبين دول العالم ، ومن خلال تواجد الباحث في مجال التدريب في كرة اليد ، وإطلاعه على الأبحاث والمراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد والإدراك الحس - حركي ، ومن خلال ما شاهده الباحث لبعض مباريات

ناشئ كرة اليد فى المرحلة السنية (٩-١٢) سنة فى البطولات المجمعه للناشئين ، لاحظ الباحث افتقار ناشئى كرة اليد لإدراك المسافة بين الممرر والمستلم عند التمرير والاستلام ، وعدم إدراك المكان بالنسبة للمهاجمين أثناء التصويب على المرمى وارتكابهم العديد من الأخطاء مثل لمس خط الـ ٦م ، وتبين أيضاً أن الإدراك الحس-حركى لم يحظ بالاهتمام الكافى من الدراسة ، رغم أنه يمثل جانباً هاماً لتحقيق أفضل النتائج فى كرة اليد ، مما دفع الباحث إلى التطرق لمثل هذه الدراسة ، محاولة منه لرفع مستوى الأداء والتعرف على مكونات الإدراك الحس- الحركى لدى ناشئى كرة اليد .

و الإدراك الحس - حركى ينمو تلقائياً لدى الناشئين عند ممارستهم لمهارات كرة اليد المتنوعة ، إلا ذلك قد يتم بطريقة غير متعمدة أو علمية ، لذا فإن مقدار هذا النمو لا يقارن بنظيره الذى يتم لدى الناشئين بطريقة علمية وذلك من خلال بعض التدريبات النوعية الخاصة التى تهدف إلى تغيير تطوير مكونات الإدراك الحس -حركى .

وتتمثل أهمية هذا البحث فى انه محاولة علمية لربط الدراسة الأكاديمية فى مجال الإدراك الحس - حركى بالمجال الميدانى فى لعبة كرة اليد ، لوجود حاجة ملحة لوضع برنامج تدريبات مقترح لبعض مكونات الإدراك الحس - حركى الخاصة بناشئى كرة اليد .

٣/١ هدف البحث

تهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركى لمعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهاري لناشئى كرة اليد وذلك من خلال : -

- التعرف على تأثير برنامج التدريبات المقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس-حركى (قيد الدراسة) على مستوى الأداء المهاري لناشئى كرة اليد .

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياس نتائج اختبارات مكونات الإدراك الحس - حركي والمستوى المهاري لناشئ كرة اليد لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياس نتائج اختبارات مكونات الإدراك الحس - الحركي والمستوى المهاري لناشئ كرة اليد لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لنتائج اختبارات مكونات الإدراك الحس - حركي والمستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإجراء القياس القبلي و البعدي .

عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد ٩ - ١٢ سنة من إستاذ المنصورة الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد موسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧م وبلغ عددها ٤٠ ناشئاً تم اختيار ١٠ ناشئين للعينة المميزة ، وأيضاً ١٠ ناشئين للعينة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة الدراسة الأساسية ٢٠ ناشئاً قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٠ ناشئين .

أدوات جمع البيانات :

تختلف وسائل جمع البيانات تبعاً لنوع الدراسة وللحصول على بيانات هذه الدراسة استعان الباحث بالأدوات الآتية :

أدوات خاصة بإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث .

جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم

جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تستهدف هذه الدراسة التأكد من :

- سلامة وتنفيذ وتطبيق الاختبارات بما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة .
- اكتشاف نواحي القصور التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات .
- تدريب المساعدين على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لحساب صدق وثبات الاختبارات (قيد البحث) ، وطبقت تلك الاختبارات على عينة قوامها ١٠ ناشئين في المرحلة السنية ٩ - ١٢ سنة من استاد المنصورة الرياضي يمثلون العينة الاستطلاعية الغير مميزة المستخدمة في إجراء صدق التمايز مع مجموعة مميزة قوامها ١٠ ناشئين من إستاذ المنصورة الرياضي بينما تمت إجراءات الثبات بطريقة تطبيق الاختبار ، وإعادة تطبيقه بعد أسبوع على العينة المميزة فقط خلال الفترة من ٢٠٠٧/٦/٢ إلى ٢٠٠٧/٦/٨

أسس ومعايير وضع البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بالاتفاق مع مدرب كرة اليد الخاص بالمرحلة السنية (٩ - ١٢ سنة) باستاذ المنصورة ، حيث أنه المسئول عن ناشئ المرحلة العمرية المطبق عليهم تجربة البحث ، على مراعاة الأسس والمعايير التالية :

- يتم تطبيق برنامج التمرينات خلال مرحلة الإعداد للفريق .
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل مدرب هذه المرحلة (٩ - ١٢ سنة) على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) ماعدا الجزء الخاص بالإعداد المهاري ، حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد المجموعة التجريبية .
- استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري وذلك لمناسبته لهدف وطبيعة البحث .
- تم الاتفاق على تواجد الباحث واشتراكه في تدريب أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) خلال فترة إجراء التجربة العملية (قيد البحث) .
- التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب من حيث عدد مرات التكرار ، وعدد المجموعات لكل تمرين .
- مراعاة عامل الأمن والسلامة (من حيث شكل التمرين -العوائق - مساحة المكان) .

التوزيع الزمني للبرنامج التدريب المقترح :

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ٩ أسابيع .
 - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ٣ وحدات تدريبية .
 - عدد وحدات التدريب في البرنامج ٢٧ وحدة تدريبية .
 - زمن الوحدة التدريبية من ٢٥ دقيقة إلى ٣٠ دقيقة .
- ويشير الباحث إلى أن محتوى البرنامج التدريبي يشتمل على واجبات تمارين لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي خاصة ومرتبطة ببعض المهارات الهجومية والدفاعية تتناسب مع الناشئين من ٩ - ١٢ سنة في رياضة كرة اليد .

خطوات تنفيذ الدراسة :

التجربة الأساسية :

القياسات القبليّة :

قام الباحث بالقياس القبلي لعينة البحث من الفترة ١٠ / ٦ / ٢٠٠٧م إلى الفترة ١٣ / ٦ / ٢٠٠٧م

وتم توزيع الاختبارات كما يلي :-

(١) يوم : ١٠ / ٦ / ٢٠٠٧م

- اختبار إدراك المسافة .

- اختبار إدراك الزمن .

(٢) يوم : ١١ / ٦ / ٢٠٠٧م

- اختبار إدراك المكان .

- اختبار مهارتي التمرير والاستلام .

(٣) يوم : ١٢ / ٦ / ٢٠٠٧م

- اختبار مهارة التصويب .

- اختبار مهارة التنطيط .

(٤) يوم : ١٣ / ٦ / ٢٠٠٧م

- اختبار مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى .

- اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي .

وقد تم تسجيل البيانات اللازمة في الاستمارات والكشوف المعدة لذلك.

تنفيذ التجربة الأساسية

تطبيق برنامج التمرينات المقترحة :

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث بدأ الباحث فى تطبيق محتوى برنامج التمرينات المقترحة من يوم ١٧ / ٦ / ٢٠٠٧م إلى يوم ١٦ / ٨ / ٢٠٠٧م وذلك لمدة ٩ أسابيع متصلة .

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع التاسع ، فى الفترة من ١٨ / ٨ / ٢٠٠٧م إلى ٢١ / ٨ / ٢٠٠٧م لأفراد عينة البحث وقد تضمنت نفس الطريقة والشروط التى تمت بها القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية .

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وذلك لتحقيق أهداف البحث وفروضه وقد تضمنت خطة المعالجة الإحصائية لبيانات الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- نسبة التحسن .
- الوسيط
- اختبار " ت " .

الاستنتاجات :

فى ضوء مجال البحث والهدف منه ، واستناداً على ما تم من إجراءات ومعالجات إحصائية ، وفى نطاق مجتمع البحث وفى حدود عينة الدراسة وبعد عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :-

١. تؤدي تنمية مكونات الإدراك الحس - حركي في هذا البحث إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئى كرة اليد ، والبرنامج المقترح له تأثير ايجابي في تنمية هذه المكونات .
٢. صلاحية الاختبارات المقترحة في تجربة البحث لتقويم مكونات الإدراك الحس - حركي لناشئى كرة اليد في المرحلة السنية ٩-١٢ سنة .
٣. زادت معدلات التقدم الحادث لتأثير برنامج التمرينات للقياس البعدي ، عن نظيره القياس القبلي في مكونات الإدراك الحس - حركي والمستوى المهاري لناشئى كرة اليد في المرحلة السنية ٩-١٢ سنة .

التوصيات :

- في ضوء بيانات واستنتاجات هذه الدراسة وفي حدود طبيعته ومجاله يوصي الباحث بما يلي :
١. ضرورة أن تتضمن خطة إعداد ناشئ كرة اليد قادراً من التمرينات النوعية لتنمية الإدراك الحس - حركي .
 ٢. يجب تطبيق برنامج التمرينات المقترح لتطوير الإدراك الحس - حركي ضمن برامج إعداد وتدريب ناشئ كرة اليد ٩-١٢ سنة ، لأثره في تحسين المستوى المهاري لديهم .
 ٣. ضرورة استخدام اختبارات الإدراك الحس - حركي (قيد البحث) ، عند انتقاء الناشئين في رياضة كرة اليد بعد التأكد من الصلاحية العلمية للتطبيق على هذه العينات .
 ٤. يجب الاهتمام بباقي مكونات الإدراك الحس - حركي .
 ٥. العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة التي تستخدم لقياس قدرات الإدراك الحس - حركي للمساعدة في تقويم وتنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين والممارسين .
 ٦. إجراء دراسات مشابهة للكشف عن مدى تأثير الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة .

مرفق (١٥) مستخلص البحث باللغة العربية

المستخلص

يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ، مستخدماً المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية و الأخرى ضابطة، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد في المرحلة السنية ٩ - ١٢ سنة باستاد المنصورة ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية وعددها (١٠) ناشئين ، والأخرى ضابطة وعددها (١٠) ناشئين ، ومن نتائج الدراسة : ان تنمية مكونات الإدراك الحس - حركي في هذا البحث أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ، كما ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في تنمية هذه المكونات ، ويوصي الباحث بضرورة ان تتضمن خطة إعداد ناشئ كرة اليد قديراً من التمرينات النوعية لتنمية الإدراك الحس - حركي ، والعمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة التي تستخدم لقياس قدرات الإدراك الحس - حركي للمساعدة في تقويم وتنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين والممارسين .

مرفق (١٦) : ملخص البحث باللغة الأجنبية
مرفق (١٧) : مستخلص البحث باللغة الأجنبية



Mansoura University
Faculty of sport Education
Dep . sport training

**The Effects of Exercises program of some forms of
kinesthetic perception on the level of skills performance
for Hand boll junior plojers**

Recherché Presented by

Saheb Elshaht Elbahansy Abd Elrazlk

Sports specialist at the faculty of arts in damietta mansoura university

**Recerch Among The Partial Fubfillment Of Master In
sport's Education**

Supervisors

Dr

HASSAN Ali Ahmed Zeid

Assistant professor in sport's training
department at the Faculty and the dean of the
Faculty of sport's Education in Damietta
Mansoura University

Dr

Midhat Kassem Abd Elrazlk

Assistant professor in sport's health sciences
at the Faculty

1428H / 2008M

Summary of the research in English

Introduction:

Handball is Considered one of the popular games which spread fast in Egypt and Egypt's team has got a conspicuous position among the developed countries in this field where handball reached advanced positions in some championships. No doubt that this progress didn't come from vacuum. But it was a result of multiple efforts in the fields of education, training, management and refereeing of the persons in charge of the game.

Senso-motor perception is considered one of the most important bases that contribute effectively to the development of the basic skills of handball whether defensive, offensive or the skills of the goal keeper as the senso-motor perception is highly important for man's life in general and for sports activity in particular and as the sports activity is a motor activity with different types, forms and names.

In addition, handball is considered one of the types of the sports activity. Consequently, Senso-motor perception is highly important for learning, correcting and stabilizing its basic skills as well as promoting the performance standard of these skills because of the nature of the game which is characterized by rapidity.

Furthermore, its skills are multiple and its situations change as to attack and defence so fast that its players are required to have a lot of Senso-motor perception.

The Senso-motor perception is important when acquiring a new motor skill. In case the junior doesn't realize the move or the skill required from him correctly and precisely, he will not be able to perform or execute it with the required precision. The perception by the junior of the motor skill helps to feel the place in which it is done and the range required for the contraction of the body's different muscles in addition to the directions of the body's parts in the air. This helps the junior to control the moves of his body to make the performance significant in addition to the effective and easy move.

The researcher sees that when the perception is correct, the individual's performance is done in a good way. Therefore, the senso-motor perception has a great and effective role in the process of learning and the motor performance. The importance of the senso-motor perception as to handball appears in the degree of effort and control required for performing the different skills. This degree is related to the strength or weakness of the move and also to its rapidity or slowness in addition to its direction and timing. All this needs a great masculine effort or vice versa.

The senso-motor perception could be defined as the ability to specify the position and the amount of the expended effort in addition to the comprehensive movement of the body's different parts during the muscular work and it is called the sixth sense. It has many different types such as (the perception of feeling the place, the perception of feeling the time and the perception of feeling the distance).

The researcher sees that in order to develop the components of the senso-motor perception it is necessary to use a set of exercises that could contribute to the development of the senso-motor perception of the handball player. There upon, they contribute to the learning, correcting and stabilizing the handball's skills.

Special exercises are considered as a helping factor which aims at preparing the player and developing his level as to the sports activity in which he specializes.

The above mentioned clarifies that the senso-motor perception was and is still one of the mental issues which were paid a lot of attention in the sports field because of its importance for learning and achievement.

-The problem and the importance of the research:

high sports levels are realized through the abilities and aptitudes that go with the distinctive characteristics of the type of activity practiced. This is because each sports activity is characterized by special requirements different from those of the other activities. Furthermore, the availability of these requirements for the players can give a greater chance to understand the motor skills as they are considered as one of the supports which must be available to reach high levels.

It isn't sufficient for the individual to recognize the different senses participating in the performance. But he is required to recognize the sense most correlated to the skill desired to be performed. For example when the player needs to perform the process of shooting, he has to perceive the distance between him and the goal, the place in which he is and feeling the time of performing the skill at suitable time in the light of the existence of a defence to reach the goal through the senso-motor perception without the visual control.

Despite the great development which the handball reached in Arab Republic of Egypt and among the states of the world in addition to the existence of the researcher in the field of training related to handball and his access to researches, Scientific references and the previous studies in the fields of handball and the senso-motor . Perception as well as what the researcher watched as to some games of handball juniors at the age of (9-12) years in the championships of juniors, the researcher noticed that handball juniors lack the perception of the distance between the passer and the receiver when passing and receiving as well as the non-perception by the strikers of the place when shooting in addition to their fouls such as touching the line of 6 meters. In addition, he realized that the senso-motor perception wasn't studied in a sufficient way although it represents an important side to achieve the best results in handball. This has induced the researcher to choose such study trying to raise the performance standard and to recognize the components of the senso-motor perception of handball juniors.

Furthermore, the senso-motor perception grows automatically as for the juniors when practicing the various skills of handball. But this might take place in an in deliberate and unscientific way. Therefore, the amount of this growth isn't compared to its counterpart had by the juniors in a scientific way through some special specific exercises aiming at changing the development of the components of the senso-motor perception.

The importance of this research lies in that it is a scientific trial to connect the academic study in the field of the senso-motor perception with the practical side of the game of handball become of the crying need for setting a proposed exercises program of some components of the senso-motor perception of the handball juniors.

- The objective of the research:

The study aims at setting an exercises program of some components of the senso-motor perception to know its effect on the standard of the skill performance of handball juniors through:

1. specifying the most important components of senso-motor perception necessary for handball juniors.
2. recognizing the effect of the proposed exercises program on the development of some components of the senso-motor perception (still researched).
3. recognizing the effect of the proposed exercises program on the development of some components of the senso-motor perception (still researched) as to the standard of the skill performance of the handball juniors.

- The hypotheses of the research:

1. there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental groups as to measuring the tests of the components of senso-motor perception and the skill level of hand ball juniors in favour of the post measurement .
2. there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the control groups as to measuring the tests of the components of senso-motor perception and the skill level of hand ball juniors in favour of the post measurement .
3. there are statistically significant differences between experimental and control groups as the post measurement of the tests of the components of senso-motor perception and the skill level in favour of the experimental group .

- The procedures of the research:

Methodology of the research:

The researcher has used the experimental methodology by using the experimental design of two groups one of which is experimental group and the other is control group by conducting the pre and post measurement.

- Sample of the research:

it has been chosen through the non-random method out of handball juniors 9-12 years from Mansoura sports stadium and they are entered in the Egyptian handball federation season 2006/2007. its number is 40 juniors. 10 juniors have been chosen for the distinctive sample and 10 for

the evidentiary sample. Therefore, the basic sample of the study is 20 juniors divided into two groups one of which is experimental and the other is a control group. Each of them is 10 juniors.

- Tools of collecting data:

The tools of collecting data differ according to the type of the study and for obtaining the data of this study, the researcher has used the following tools:
3/4/1/1 special tools for conducting the process of homogeneity among the individuals of the sample of the research.

- Restameter device for measuring the total height of the body.
- Medical scales devices for measuring the weight.
- Evidentiary studies:
 - The first evidentiary study:
 - This study aims at checking:
 - safety, execution and application of the tests related to the procedures of measurement in addition to the tools and devices used.
 - The discovery of the defective sides that appear during the execution of the tests.
 - The training of the assistants to record the data in the form prepared for that.
 - The second evidentiary study:

The research has conducted the evidentiary study to calculate the validity and reliability of the tests (still researched).

These tests were applied to a sample of 10 juniors at the age 9-12 years from Mansoura sports stadium representing the non-distinctive evidentiary sample used to conduct the validity of distinction with a distinctive group of 10 juniors from Mansoura sports stadium while the procedures of reliability were done by the way of applying the test and reapplying it after a week to the distinctive sample only during the period from 2/6/2007 .

- The bases and standards of setting the Proposed exercises program:
The researcher agreed with a hand ball coach for the age of 9-12 years in Mansoura stadium as he is responsible for the juniors of the range of the age to whom the experiment of the research is applied, upon caring about the bases and standards as follows:
 - The exercises program is applied during the preparation of the team.
 - The specified training program is applied by the coach of the range of this age (9-12 years) to the individuals of the two groups (experimental-control) except the part for the skill preparation (the independent variable) (still researched)

where the proposed program is applied to the individuals of the experimental group.

- The researcher used the method of repetitive training because of its suitability for the objective and nature of the research.
- It was agreed upon the existence and the participation of the researcher in training the individuals of the two groups (experimental-control) during the period of conducting the practical experiment (still researched).
- The suitability of the proposed training program for the characteristics of the sample of the research as to (age- training age – skill standard – level of the senso-motor perception).
- The gradation of the motor performance from the simple to the difficult one as to the number of repetitions and the number of the groups for every exercise.
- Caring about the safety and security factor. (as to the form of exercise – impediments – the area of the place).
- Time schedule of the proposed training program:
 - The period of the application of the proposed training program is 9 weeks.
 - Number of daily training units per week is 3 training units.
 - Number of training units of the program is 27 training units.
 - Time of the training unit is from 25 minutes to 30 minutes.

The researcher refers to that the content of the training program includes duties of exercises of some components of the senso-motor perception special and connected with some offensive and defensive skill going with handball juniors from 9-12 years.

- Steps of executing the study:
 - The basic experiment:
 - Per-measurements:

The researcher conducted the per-measurement of the sample of the research within the period from 10/6/2007 to 13/6/2007. in addition, the tests were distributed as follows:

1. Date: 10/6/2007

- The test of perceiving distance.
- The test of perceiving time.

2. Date: 11/6/2007

- The test of perceiving the place.
- The test of the two skills of passing and receiving.

3. Date: 12/6/2007

- The test of the shooting skill.
- The test of the skill of making the ball skip.

4. Date: 13/6/2007

- The test of the skill of short range defensive moves.
- The test of the skill of the defensive prevention wall.

The necessary data has been recorded in the forms and statements prepared for that.

- The execution of the basic experiment:
- The application of the proposed exercises program:

After getting the pre-measurements of the individuals of the research sample, the researcher began to apply the content of the proposed exercises program from 18/6/2007 to 16/8/2007 for 9 consecutive weeks.

- The post-measurements:

The researcher has got the post-measurements after the end of the ninth week within the period from 18/8/2007 to 21/8/2007 concerning the individuals of the research sample and they involved the same method and conditions of the pre-measurements.

- Statistical processing's:

The researcher has performed the procedures of statistical processings to achieve the objectives of the research and its hypotheses. The plan of the statistical processing included the following techniques:

- The mean.
- Variance analysis.
- Standard deviation.
- Coefficient of skewness
- Mode.
- "T" test.

Conclusions:

In the light of the field of the research and its objective and depending on the procedures and statistical processings done in addition to the scope of the population of the research within the limits of the study sample and after showing and discussing the results, the researcher has come to the following conclusions:

1. Developing the components of the senso-motor perception in this research leads to the improvement of the skill performance of handball juniors and the proposed program has a positive effect on developing these components.
2. The validity of the proposed tests in the research experiment to evaluate the components of the senso-motor perception of handball juniors at the age of 9-12 years.
3. The progress rates resulting from the effect of the post-measurements of the exercises program, are greater than the pre-measurements of the components of the senso-motor perception and the skill standard of handball juniors at the age of 9-12 years.

- Recommendations:

In the light of the data, the conclusions of this study and within the limits of its nature in addition to its field, the researcher recommends what follows:

- 1- Making the modern scientific devices available that are used to measure the abilities of the senso-motor perception to assist in evaluating, developing and promoting the standard of the performance of the players and practicing people.
- 2- The proposed exercises program must be applied to promote the senso-motor perception within the programs of preparing and training handball juniors 9-12 years because of its effect on promoting their skill standard.
- 3- The necessity of using the tests of the senso-motor perception when selecting the juniors for the game of handball after making sure of the scientific validity of the application to these samples. The necessity of the plan preparing the handball juniors must contain an amount of the specific exercises for developing the senso-motor perception.
- 4- Conducting a similar study to uncover the extent of the impact of the senso-motor perception on the performance standard as to the different sports activities.

Abstract of the research in English

Abstract:

The research aims at studying the effect of an exercises program of some components of the senso-motor perception on the skill performance standard of handball juniors.

The research has used the experimental design of two groups one of which is experimental and the other is the control group. The researcher chose the research sample by the non-random method out of handball juniors at the age of 9-12 years at Mansoura stadium.

The sample was divided into two equal groups one of which is an experimental group and its number is 10 juniors. The other is a control group and its number is 10 juniors.

Some results of the study: Developing the components of the senso-motor perception led to the promotion of the skill performance of handball juniors. Also, the proposed program has a positive effect on developing these components. The researcher recommends that it is necessary for the plan of preparing handball juniors to involve an amount of specific exercises to develop the senso-motor perception and making the modern scientific devices available which are used to measure the abilities of the senso-motor perception to assist in evaluating, developing and promoting the performance standard of players and the practicing people.