

تأثير تمرينات مقترحة باستخدام الألوان لتنمية الإدراك الحسي بالمسافة

لدى حراس المرمى بكرة اليد لأعمار (٩ - ١٢) سنة

م . محمد مهدي صالح

### ملخص البحث

لمركز حارس المرمى أهمية خاصة في لعبة كرة اليد وبالتحديد مع الفئات العمرية الصغيرة ، كل ذلك جعل الباحث يهتم بتنمية الجوانب العقلية لحراس المرمى بأعمار (٩-١٢) سنة من خلال دراسة تأثير تمرينات باستخدام الألوان على تنمية الإدراك بالمسافة . وتكونت عينة البحث من (٣) حراس مرمى ، واستخدم الباحث منهج البحث التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي بعد إعداده مجموعة من التمرينات باستخدام الألوان وطبقت ضمن الوحدة التدريبية وتم إجراء الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث واستخراج الفروق قبل وبعد تطبيق التمرينات بالوسائل الإحصائية المناسبة . وقد استنتج الباحث إن استخدام الألوان في التمرينات ساعد على الإحساس والانتباه للحارس وكان سببا في زيادة الإدراك للمسافة ، لذا أوصى الباحث باستخدام الألوان وكل ما يثير الحارس في إدراك مسافة أو مكان أو اتجاه يجب أن يدخل ضمن عملية إعداد التمرينات التدريبية.

**Centre goalkeeper is particularly important in a game of handball and specifically with the younger age groups, all make the researcher interested in the development of the mental aspects of the goalkeepers ages (9-12 years) through the study of the effect of exercises using the colors on the development of cognition distance. The sample of research (3) goalkeepers, and the researcher used the approach empirical research with the same group of pretest and posttest after preparing a set**

**of exercises using colors and applied within the unit training was conducted pretest and posttest for the sample search and extract the differences before and after the application of exercise by statistical means appropriate. The researcher concluded that the use of the colors in the exercise helped to sense and attention to the guard and was the cause of increased perception of distance, so the researcher recommended using the colors and all that raises the guard to recognize the distance or place or direction must be included in the process of the preparation of training exercises.**

## ١-التعريف بالبحث:-

### ١-١مقدمة البحث وأهميته :

إن عملية التعليم والتدريب تتطلب من المعلم أو المدرب البحث عن طريقة مناسبة لمساعدة المتعلم للوصول إلى المعرفة والإدراك والأداء الجيد وخصوصا إذا كانت العينة المتعلمة مبتدئة ، فهي بمثابة الصفحة البيضاء الخالية من جوانب الإدراك والمعرفة .

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي دخلت حديثا إلى منافسات المدارس الابتدائية،وقد اهتمت أغلب المدارس بتشكيل الفرق المدرسية بهذه اللعبة وكذلك أعدت مديريات النشاط الرياضي والكشفي في المديریات العامة للتربية منتخبات التربية لهذه المرحلة ، ويعد مركز حارس المرمى بكرة اليد مركز مهم له متطلباته الخاصة المستمرة مع استمرار تطور أداء اللاعبين وخطط اللعب ويرى (سعد محسن ٢٠٠١) إن " الدول الناجحة تملك حراس مرمى بارزين في تصرفهم ، وفي أحيان كثيرة فأن الفريق يفوز في المباراة فقط بسبب لعب حارس المرمى الاستثنائي الرائع"<sup>(١)</sup>.

وإن حركة الحارس مستمرة في متابعة حركة اللاعبين مع الكرة في كل هجمة والتقدم والتراجع أمام التصويبات المختلفة من كافة المراكز ، وإن هذه الحركة المهمة تدخل في عملية الإحساس الحركي والعمليات العقلية التي يجب أن تنمى لدى هذه الفئة وهذا المركز .

ولكون الألوان هي إحدى المثيرات الخارجية التي يستجيب لها الإنسان العادي أو الرياضي ، فقد استخدمها الباحث كمثير للتحفيز والإدراك لبعده أو قرب المسافة من خلال الاستجابة الحركية وسرعتها تجاه الألوان .

### ٢-١مشكلة البحث :

(١) سعد محسن ، ترجمة ، كرة اليد في التسعينات : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ ) ص ٥ .

إن من واجبات حارس المرمى الأساسية هو التصدي لتصويبات الفريق المنافس ، وإن ذلك يتطلب التحرك إلى مناطق مختلفة من المرمى بصورة صحيحة مع حركة الكرة .

ومن خلال خبرة الباحث كونه مدرباً لحراس المرمى للفئات العمرية وللمتقدمين وجد إن حراس المرمى المبتدئين يفتقدون إلى التحرك الصحيح داخل المرمى ، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها النقص في التدريب أو ضعف في الإعداد النفسي أو نقص في بعض المدركات الحسية .

ومما تقدم أراد الباحث استخدام تمارينات يعتمد فيها على الألوان بشكل أساسي لتنمية إدراك الإحساس بالمسافة لدى حراس المرمى بأعمار (٩-١٢) سنة لأهمية تلك المرحلة العمرية في التعلم .

### ٣-١ هدف البحث :

- إعداد مجموعة من التمارين باستخدام الألوان كعنصر أساسي فيها لتنمية إدراك المسافة لحراس المرمى لكرة اليد لأعمار (٩-١٢) سنة .

### ٤-١ فرض البحث :

- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لإدراك المسافة لحراس المرمى لكرة اليد لأعمار (٩-١٢) سنة ولصالح الاختبار البعدي .

### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من حراس المرمى بأعمار (٩-١٢) سنة عدد (٣) .

١-٥-٢ المجال الزماني : للمدة من ١/١١/٢٠١٢ ولغاية ١٠/١٢/٢٠١٢ م .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في ديالى .

## الباب الثاني

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

### ٢-١ إدراك المسافة وأهميته لحارس المرمى :

إن الإدراك هو من العمليات العقلية المهمة وجانب معرفي ذات أهمية كبيرة للرياضي وغير الرياضي ، وتكمن أهميته بشكل خاص للمراحل العمرية الصغيرة ذات المعرفة والإدراك البسيط والتي تكون بحاجة للمعرفة عندما يرتبط الإدراك بالإحساس والحركة لمسافة معينة أو التراجع لمسافة معينة وقد ذكر (قاسم حسن و فتحي المهشيش ١٩٩٩) إن مصطلح الإدراك هو " قدرة الرياضي على الوعي بجسمه أو أجزاء منه في الفراغ ، بحيث يمكنه من أداء الحركات المطلوبة دون الاعتماد الكامل على استخدام الحواس الخمسة الأساسية"<sup>(١)</sup>.

وقد أكد (العبيدي ٢٠٠٣) بأن الإدراك هو " ترابط العمليات العقلية وتفاعلها مع بعضها للوصول إلى تحقيق استجابة إرادية"<sup>(٢)</sup>. وبما إن الإدراك هو العملية التي تسبق السلوك فإن (ضمد ٢٠٠٠) يرى " بأن اللاعب الذي يدرك ما يؤديه إدراكا كاملا أقدر من زملائه على أدائها بالطريقة الصحيحة"<sup>(٣)</sup>.

ومن هنا جاء دور الإدراك وأهميته في مساعدة الحارس على إنجاز عملية التصدي وتكامل المدركات والتصدي لمختلف التصويبات من حيث القوة والمسافة والسرعة والمكان بنجاح . وهناك عنصران يؤثران في عملية الإدراك وهما الخبرة والانتباه ، وبما أن الحارس الناشئ لا يملك الخبرة يكون التأكيد على انتباه الحارس وكذلك تعريضه إلى مختلف المدركات ليتسنى له معرفة وإدراك متغيرات كثيرة أثناء التصدي ويصل بالتالي إلى الخبرة المطلوبة.

### ٢-١-١ علاقة أهمية الألوان للإحساس والانتباه :

(١) قاسم حسن حسين وفتحي المهشيش يوسف ؛ الموهوب الرياضي وسماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي: ط١ ( الأردن، دار الفكر للطباعة وانشور، ١٩٩٩) ص١٦-١٩ .

(٢) العبيدي محمد مهدي صالح ؛ أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس حركي - المكاني لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٥-١٧) سنة . دراسة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥ . ص١٠ .

(٣) عبد الستار جبار ضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة : ط١ ( عمان ، دار الفكر للنشر ، ٢٠٠٠) ص١٠٠ .

أن الحاسة التي تنقل المثيرات المتحركة بمسافتها وقوتها ولونها واتجاهها هي حاسة البصر ، وهناك مجموعة من الخلايا المتحسسة لهذه الألوان والتي يتم نقلها إلى الدماغ . والأمثلة في الحياة البشرية تجاه الألوان وتأثيرها كثيرة فإشارات الضوء المرورية والتي تعبر عن تحذير وتهياً وسير والإحساس ثم الانتباه وهي للسائق وللمشاة ، وذلك لتقدير المسافة المناسبة للوقوف والسير ومن ثم تصبح عملية أوتوماتيكية في الوقوف والسير وتقدير المسافة ، وما الألوان المستخدمة في الكرات والبالونات وحتى في الألعاب إلا لزيادة الدافعية نحو اللعب ومن ثم إضفاء المتعة ، وهي كذلك تساعد على زيادة عملية الانتباه . وقد صنف (قاسم حسين ٢٠٠٨) المخاريط الموجودة في شبكة عين الإنسان المسؤولة عن رؤية الألوان وعددها (٧ ملايين) إلى ثلاثة أصناف أساسية من حيث الامتصاص لطول الموجات الضوئية : الأول حساسا بدرجة قصوى للضوء الأزرق والثاني حساسا بدرجة قصوى للضوء الأخضر والثالث حساسا للضوء الأحمر .

ويرى بعض الباحثين إن " إدراك اللون يشكل جانبا من سلوك الإنسان ومنه الجانب السيكولوجي الداخلي وخاصة الانفعالات . وهناك تفضيل لمعظم الناس لألوان معينة ، فاللون الأحمر مثلا له خصائص تظهر على المتحسس له منها (الغضب) الشديد أو رد فعل عنيف أو استجابة انفعالية قوية ، والأزرق يعبر عن الانفعالات الساكنة والمستقرة والهادئة والمسيطر عليها بشكل جيد ، أما الأزرق الشاحب البارد يشير إلى الانسحاب والتلاشي وبعد المسافة ..... الخ" (١) .

وخلاصة القول أن عملية استخدام الألوان في المثيرات الخارجية تساعد اللاعب الناشئ على الإحساس والانتباه تجاهها ومن ثم الاستجابة لها وتقدير بعدها أو قربها ، وهذا ما نحتاج إليه لتنمية حركة حارس المرمى في التقدم والتراجع والحركات الجانبية داخل المرمى لمواجهة التصويبات من قبل اللاعب المنافس .

### الباب الثالث

(١) قاسم حسين صالح ؛ الإبداع وتذوق الجمال : ( الأردن ، دار دجلة للطباعة ، ٢٠٠٨ ) ص ٧١-٨٠ .

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بالاختبارين القبلي والبعدي ومعرفة الفرق بين الاختبارين ، وذلك لملائمته مع طبيعة وأهداف البحث .

#### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على حراس المرمى للمدارس الابتدائية المشتركة في سباقات المدارس لكرة اليد والتي نظمتها مديرية النشاط الرياضي والكشفي للعام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣ م لقضاء بعقوبة بعدد (١٠) مدارس . وقد كان عدد حراس المرمى (٢٠) حارسا . أما عينة البحث فقد اختيرت بصورة عشوائية بعدد (٣) حراس من مدرسة (الوثبة) والذين تم اختيارهم ليكونوا حراس مرمى منتخب التربية للمدارس الابتدائية وكانت النسبة المئوية للعينة من المجتمع (١٥%) .

#### ٣-٤ الوسائل والأدوات المستخدمة :

- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة والتجريب .
- المصادر والمراجع والدراسات .
- استمارات تسجيل .
- الاختبار والقياس .
- كرات عدد (٢٠) بألوان مختلفة ، مع كرات يد حجم (١) عدد (١٠) .
- أصباغ بألوان مختلفة ، مع أشرطة مطاطية بطول (٣م) .

#### ٣-٥ إعداد التمرينات :

تم إعداد مجموعة من التمرينات استخدم فيها الباحث الألوان الأحمر والأزرق وأسمائي (ازرق فاتح) في تحديد مسافات معينة أو استخدام الكرات الملونة لنفس الغرض وملابس اللاعبين بالألوان لكي يحدد الحارس المسافة أثناء المناولة القصيرة أو المتوسطة والبعيدة . وقد راعى الباحث عند إعداد التمرينات ما يأتي :

- ١ . إعطاء مثير واحد لخلق استجابة واحدة وذلك لملائمة ذلك لأعمار العينة .

- ٢ . استخدم الأدوات والمستلزمات التدريبية البسيطة والمثيرة والمتوفرة .
- ٣ . مراعاة وقت التمرين وتكراره مع وقت القسم الرئيسي .
- ٤ . مراعاة درجة تركيب التمرين " ( أن يعطى للحارس عملية انتباه وإدراك المسافة عن اللاعب والكرة ومن ثم تعليم لطريقة الصد ضد هكذا تصويب لأنه لا يستطيع الانتباه وإدراك الصد والمسافة في آن واحد )"<sup>(١)</sup> .
- ٥ . تقليل النقاط الفنية في التمرين لصعوبة التعامل معها من قبل الحارس في هذه المرحلة .
- ٦ . أن تكون مساعدة في تنمية الانتباه وخاصة لدى الناشئ وللعناصر الأكثر أهمية في تعلم المهارات الحركية فسوف يؤدي هذا إلى تقليل الجهد المطلوب للانتباه ، وهذا سوف يؤدي إلى أفضل نتيجة للإدراك .

### ٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث بعدد (٢) حارسين للمرمى للوقوف على صلاحية وملائمة التمارين للعينة والوقوف على صعوبة وسهولة التمرينات وإمكانية إضافة أو تعديل بعض الحركات في التمرينات وذلك في يوم الخميس المصادف ٢ / ١١ / ٢٠١٢ م الساعة (٢) بعد الظهر في القاعة الرياضية المغلقة . وقد توصل الباحث بعد تطبيق التجربة الاستطلاعية إلى ملائمة التمرينات لعينة البحث .

### ٣-٧ الاختبار المستخدم في البحث"<sup>(٢)</sup> :

اسم الاختبار : سرعة إدراك المسافة (أماما وخلفا) للدفاع .  
الغرض من الاختبار : قياس سرعة إدراك المسافة داخل منطقة المرمى (لحارس المرمى).

(١) عبد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سبق ذكره ٢٠٠٠ . ص ٢٤٣ .  
(٢) كمال درويش وآخرون ؛ القياس والتقويم وتحليل الميارة بكرة اليد نظريات وتطبيقات : ط١ ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ) ص ٢٤٨ .

**الأدوات :** كرات ملونة مطاطية حمراء عدد (٢) ، كرات يد حجم (١) ، شبكة لحمل الكرة ، مرمى كرة يد ، ساعة توقيت .

**الملعب :** دائرة منطقة المرمى .

**التخطيط :** توضع الكرة رقم (١) في شبكة وتعلق بثبوتها في وسط العارضة وتوضع على الأرض أمام المرمى وعلى بعد (٣م) والمسافة بينها (٣م) .

**طريقة الأداء :** يقف الحارس وسط المرمى ويلامس الكرة المعلقة رقم (١) وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق حارس المرمى للأمام للدفاع بالذراع والقدم اليمنى ضد الكرة رقم (٢) والعودة بالظهر للخلف للمس الكرة رقم (١) ثم التقدم نحو الكرة رقم (٣) ومسها بمد الذراع والقدم اليسرى والعودة بالظهر للخلف واستمرار تكرار نفس الحركة لمدة (٢٠) ثانية .

**شروط الأداء :** يجب لمس الكرة المحددة ، والعودة بالظهر للمس الكرة رقم (١) ، مع إعطاء محاولة واحدة لكل حارس ، ويستمر الأداء لمدة (٢٠) ثانية .

**التسجيل :** وحدة القياس (عدد مرات الأداء) ، وتسجل عدد مرات لمس الكرات خلال (٢٠) ثانية .

### ٣-٨ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء اختبار قبلي على عينة البحث بعد تهيئة ظروف التطبيق المناسبة من مكان وزمان وتجهيزات وفريق عمل في يوم الاثنين المصادف ٦ / ١١ / ٢٠١٢م الساعة (٢) بعد الظهر في القاعة الرياضية المغلقة .

### ٣-٩ تطبيق التمرينات :

تم تطبيق التمرينات خلال القسم الرئيسي للوحدة التدريبية لمدة (٢٠) دقيقة وبمعدل (٥) تمرينات بشدة متصاعدة خلال (٤) أسابيع وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد . وقد تم إعطاء التمرينات في الأسبوع الأول (٣٠% - ٥٠%) وصولاً إلى (٥٠% - ٧٠%) في الأسبوع الثالث ثم العودة في الشدة ، وذلك لتهيئة

الحارس إلى الاختبار البعدي . ولكون العينة ناشئة وجديدة على هذا المركز وقد تم تكرار التمرين الواحد على كل حارس (٣) مرات وبراحة تقدر بوقت أداء التمرين .

### ٣-١٠ الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد تهيئة نفس ظروف تطبيق الاختبار القبلي من مكان وزمان وتجهيزات وفريق عمل في يوم الاثنين المصادف ١٠ / ١٢ / ٢٠١٢م الساعة (٢) بعد الظهر في القاعة الرياضية المغلقة . وذلك بهدف استخراج مقدار تأثير التمرينات على تطور إدراك حارس المرمى بالمسافة ، بعد استخراج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بالوسائل الإحصائية المناسبة .

### ٣-١١ الوسائل الإحصائية :

#### ولكوكسن للأزواج الموفقة<sup>(١)</sup> "Wilcoxon's matched pairs"

يكون بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس المجموعة حيث تطرح درجات الاختبار البعدي من الاختبار القبلي لكل متغير ، وتخرج درجات بالموجب ودرجات بالسالب تعطى درجات رتب لهذه النتائج ثم تجمع درجات (و) الموجبة والسالبة كلا على حدة وتأخذ درجة أصغر (و) المحسوبة وتقارن بقيمة (و) الجدولية فإذا كانت المحسوبة أصغر من الجدولية كانت يعني إن هناك فروقا معنوية .

(١) العاني صبري رديف ، سليم إسماعيل ؛ الطرق الإحصائية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٢) ص ١٩٣ .

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

سيتم في هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإدراك بالمسافة والجدول (١) يبين ذلك .

### جدول (١)

يبين الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في إدراك المسافة

وحدة القياس	الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	اصغر قيمة ل (و)	المجموعة التجريبية		المتغير
				و(-)	و(+)	
عدد مرات	معنوي	٢	صفر	٣٤,٥-	صفر	اختبار إدراك المسافة

يتضح من الجدول أعلاه إن أصغر قيمة ل (و) صفر وإن القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢) ، وإن ذلك يعني أن قيمة (و) الجدولية أكبر من قيمة (و) المحسوبة مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار إدراك المسافة لحراس المرمى بكرة اليد ، ويعزو الباحث تلك الفروق إلى عملية إعداد التمرينات وطريقة التدريب عليها ، فقد تم انتقاء التمرينات التي تساعد الحارس على الحصول على الخبرة والمعرفة وهذا ما أكده ضمده " أن يجعل المدرب محددات باستخدام أدوات وأعمدة وأطباق ملونة تكون أبعادها متناسبة مع المرحلة العمرية للناشئين " (١) .

كما إن لتعليم الناشئ من الحراس للإدراك المبكر ساعد الناشئ على الأداء الحركي بصورة تتناسب مع التفاعل معها .

وإن مراعاة نمو حدة رؤية الحركة من خلال استخدام الألوان وخاصة اللون الأحمر ودرجة الحدة يكون من خلالها إدراك الأشياء والتي تتحسن وتنمو لدى الناشئين ويؤكد ذلك (كمال درويش وآخرون ١٩٩٨) " إن إدراك الأشياء يتحسن

(١) عبد الستار ضمده ؛ مصدر سبق ذكره : ٢٠٠٠ . ص ٢٤٥ .

للفترة ما بين العام الخامس والعام الثاني عشر وفيها يحتاج الناشئ لفترة أطول للحصول على إدراك دقيق للأشياء" (١).

ويعتقد الباحث بأن تكرار التمرينات كان له أثراً إيجابياً في نمو وتطور الإدراك بالمسافة ويتفق مع ذلك (وجيه محبوب ١٩٨٧) "إن الحركة تتطور بالتكرار المنتظم و المستمر للتمرين نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلاً عن زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب مركبة" (٢).  
كما إن للمؤثرات الخارجية والتنبيهات المتمثلة في استخدام اللون كان له الأثر الإيجابي في عملية الإدراك الجيد للمسافة ، ويتفق مع ذلك (عبد الستار ضمد ٢٠٠٠) " إن المبدعين يعطون استجابات أكثر في البيئة الثرية بالتنبيهات" (٣).

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي :

١. إن استخدام الألوان في التمرينات ساعد على الإحساس والانتباه للحارس وكان سبباً في زيادة الإدراك للمسافة .
٢. اختلاف الألوان كان له الأثر في عملية إحساس وإدراك المسافة من خلال سرعة التوقف والرجوع والتقدم والانسحاب عن المرمى .
٣. إن استخدام الكرات المطاطية الملونة في التمرينات كأدوات مساعدة كان له الأثر الإيجابي في عملية تحويل الانتباه وسرعة الإدراك خاصة وهي ليست ضمن تطوير جانب مهاري تستخدم فيها الكرات .

#### ٥-٢ التوصيات :

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات فإن الباحث يوصي بما يأتي :

(١) كمال درويش وآخرون ؛ حارس المرمى في كرة اليد : ( مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ) ص ٣٦٠ .  
(٢) وجيه محبوب ؛ علم الحركة والتطور الحركي للإنسان من الولادة حتى سن الشيخوخة-ج٢- جامعة بغداد . ١٩٨٧ ص ١٦١-١٦٢ .  
(٣) عبد الستار ضمد ؛ مصدر سبق ذكره . ٢٠٠٠ ، ص ٢٤٥ .

- ١ . استخدام الألوان وكل ما يثير الحارس في إدراك مسافة أو مكان أو اتجاه يجب أن يدخل ضمن عملية إعداد التمرينات التدريبية .
- ٢ . يمكن أن تجري للاعبين كما للحارس تمرينات تستخدم فيها الألوان في تحديد المكان المناسب للتصويب أو المناولة أو بعد المسافة أو قربها .
- ٣ . استخدام ملابس ملونة خلال التمرينات لزيادة إدراك الحارس في بعد وقرب مسافة اللاعب عن الهدف أثناء أداء المناولة خاصة الطويلة وتقدير المسافة .

## المصادر

- سعد محسن ، ترجمة ، كرة اليد في التسعينات : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ ) .
- قاسم حسن حسين وقتحي المهشهبش يوسف ؛ الموهوب الرياضي وسماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي: ط ١ ( الأردن، دار الفكر للطباعة وانشر، ١٩٩٩ ) .
- قاسم حسين صالح ؛ الإبداع وتذوق الجمال : ( الأردن ، دار دجلة للطباعة ، ٢٠٠٨ ) .
- عبد الستار جبار ضمّد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة : ط ١ ( عمان ، دار الفكر للنشر ، ٢٠٠٠ ) .
- كمال درويش وآخرون ؛ حارس المرمى في كرة اليد : ( مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ) .
- ألعبيدي محمد مهدي صالح ؛ أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس حركي المكاني لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٥-١٧) سنة . دراسة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥ ..
- وجيه محجوب ؛ علم الحركة والتطور الحركي للإنسان من الولادة حتى سن الشيخوخة-ج٢ ( جامعة بغداد . ١٩٨٧ ) .

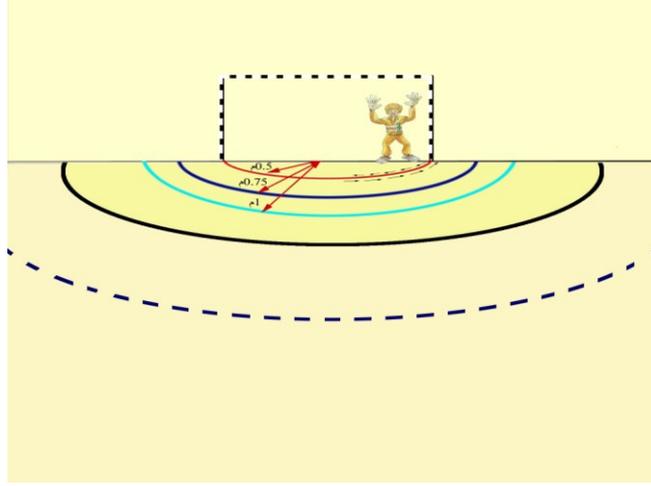
## ملحق (١)

### نموذج لوحدة تدريبية واحدة

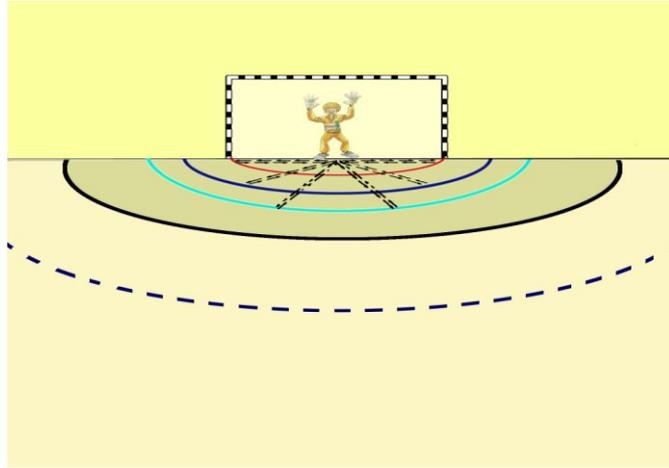
الملاحظات	الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمرينات المستخدمة	الوقت	أجزاء الوحدة
			المجاميع	التكرار				
							١٠ د	الجزء التحضيري
							٧٥ د	الجزء الرئيسي
							٢٠ د	إعداد بدني
تم مراعاة الفروق الفردية أثناء أداء التمرين وكذلك تقديم التغذية الراجعة	٧٠-٥٠%	٦٠ ث ١٢٠ ث ١٢٠ ث ١٨٠ ث ٦٠ ث ١٨٠ ث ١٨٠ ث ١٢٠ ث ١٨٠ ث	٧٥ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٧٥ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث	٣٠ ث ٣٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث	٤٥ ث ٣٠×٢ ث ٣٠×٢ ث ٣٠×٢ ث ٤٥ ث ٣٠×٣ ث ٣٠×٣ ث ٣٠×٢ ث ٣٠×٣ ث	١ ت ٢ ت ٣ ت ٤ ت ٥ ت ١١ ت ١٢ ت ١٥ ت ١٩ ت	٢٠ د ٣٠ د	إعداد مهاري         إعداد خططي
		٢٠ د						إعداد نفسي
						تهديئة عامة واسترخاء	٥ د	الجزء الختامي

## ملحق (٢)

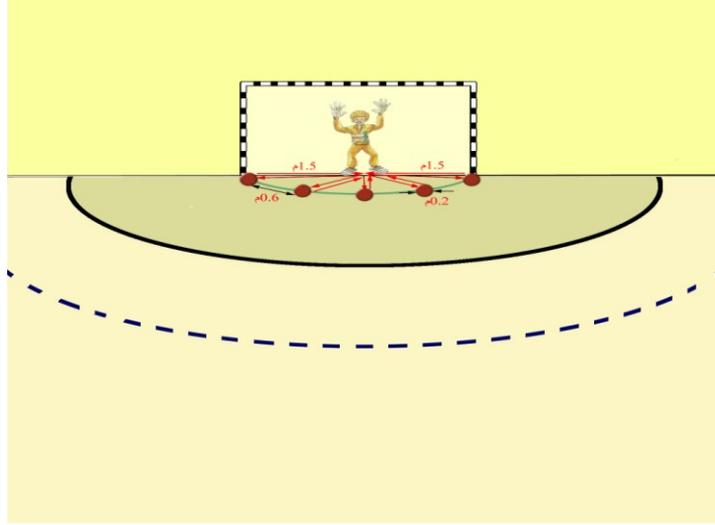
مجموعة مختارة من التمرينات المستخدمة في البحث



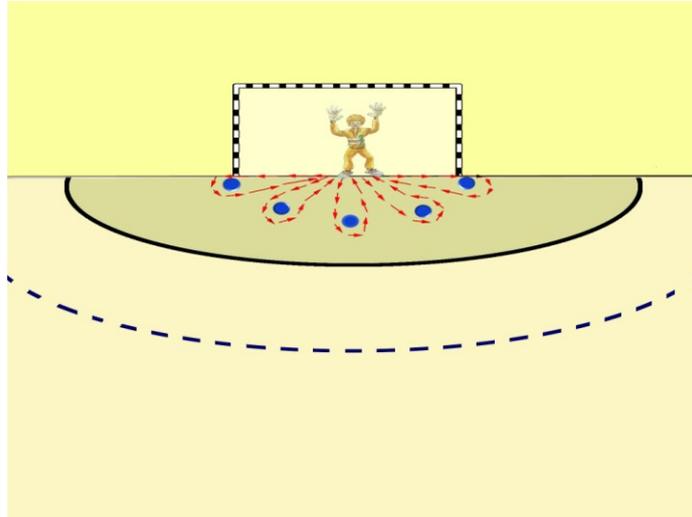
١ - يبدأ التمرين بحركة حارس المرمى على الخط الأحمر بحركة زحف جانبية (حركة صد) والذراعين إلى الأعلى إلى نهاية الخط أي الحافة الخارجية للمرمى من الجهة الأخرى ثم العودة بنفس الحركة على نفس الخط ثم ينتقل إلى الخط الأزرق لأداء نفس الحركة ذهاباً وإياباً ثم الخط ذات اللون أسمائي لأداء نفس الحركة .



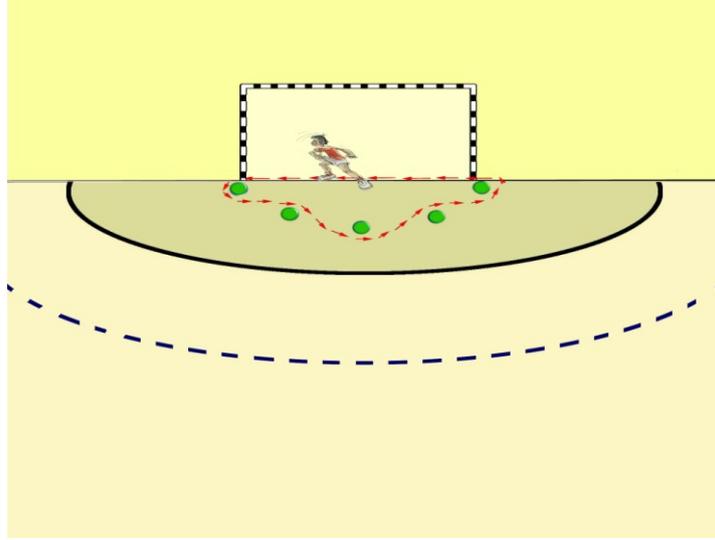
٢ - نفس التمرين السابق ولكن الأداء الحركي مختلف حيث يكون بالتقدم والرجوع إلى منتصف المرمى تجاه كل لون من ألوان الخطوط ومن جهتي المرمى . يراعى أداء الحركة بأداء مهاري صحيح .



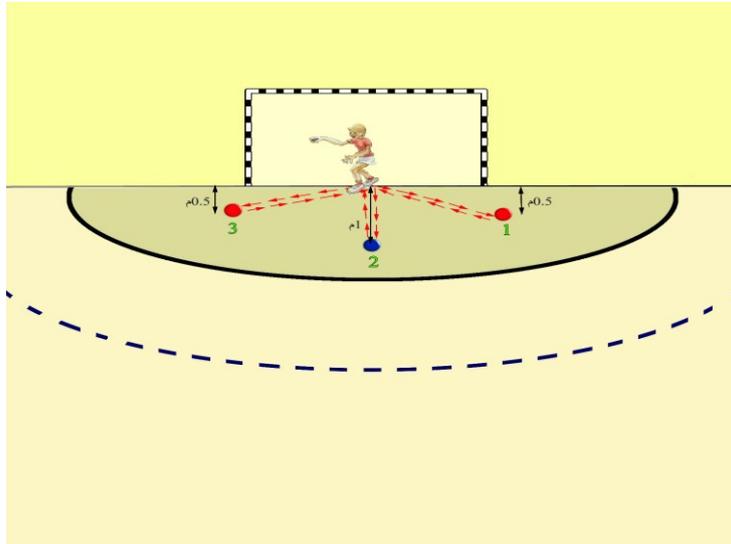
- ٣ - توزع الكرات ذات قطر (٢٠سم) على بعد (١م) من الوسط و (١,٥م) من الجانبين على شكل قوس أمام المرمى . تبدأ الحركة بالنسبة للحارس بالتقدم والتراجع للوصول أمام الكرة والعودة إلى وسط المرمى.
- ٤ - تغيير ألوان الكرات ما بين الزرقاء والخضراء .
- ٥ - يمكن أداء التمارين السابقة والحارس معصوب أو مغمض العينين لتبقى المسافة في الذاكرة بعيدا عن حاسة النظر .



- ٦ - الحركة تجاه الكرة ثم الدوران من حولها والرجوع الخلفي السريع إلى منتصف المرمى والتقدم نحو الكرة الثانية والرجوع إلى منتصف المرمى وهكذا بقية الكرات .



٧ - نفس التمرين السابق ولكن بحركة زكزاك بين الكرات .



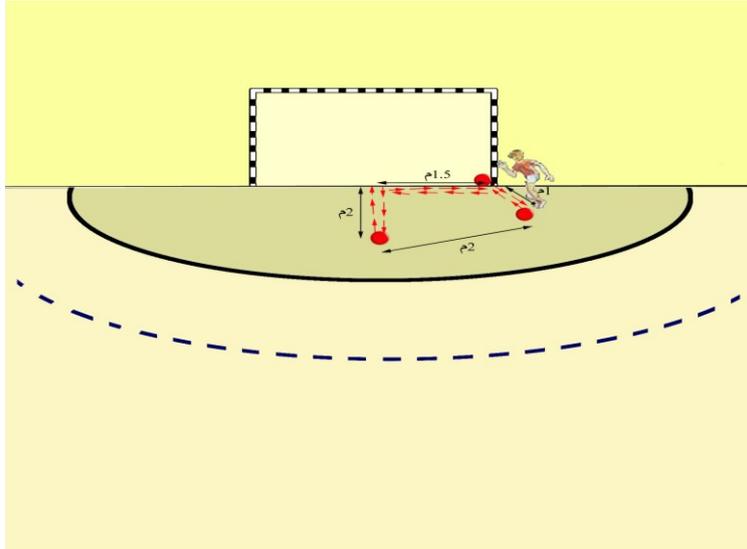
٨ - يتحرك الحارس تجاه الكرة رقم (١) ثم العودة لمنتصف المرمى ثم الكرة (٢) والعودة لمنتصف

المرمى بعدها الكرة رقم (٣) والعودة لمنتصف المرمى .

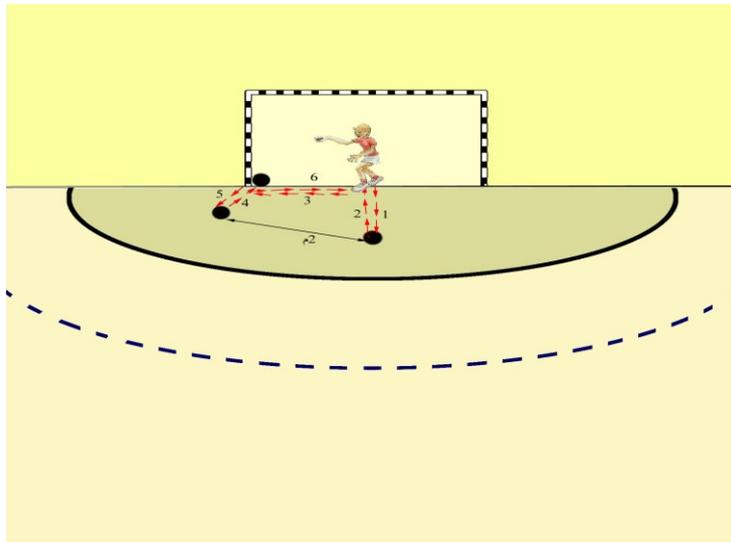
٩ - نفس التمرين السابق ولكن الحركة كما في التمرين (٥) .

١٠ - نفس التمرين السابق ولكن الحركة كما في التمرين (٦) .

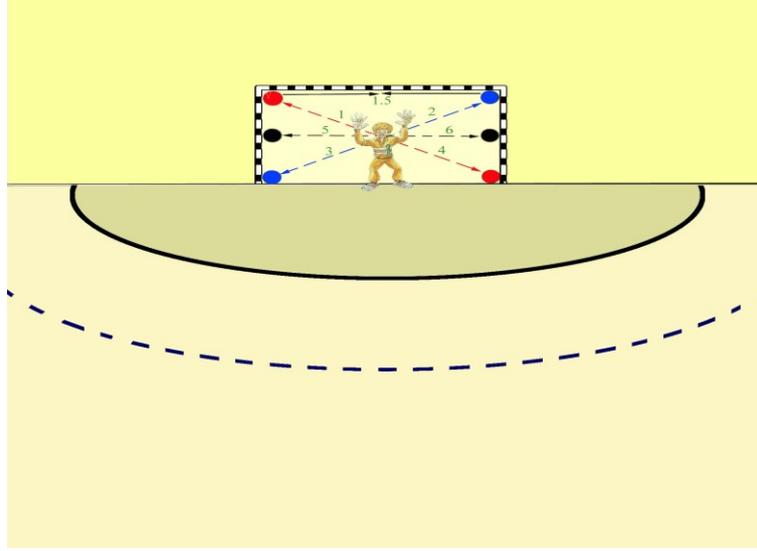
١١ - نفس التمرين السابق ولكن الحارس يمكن أن يكون معصوب أو مغمض العينين أثناء الداء .



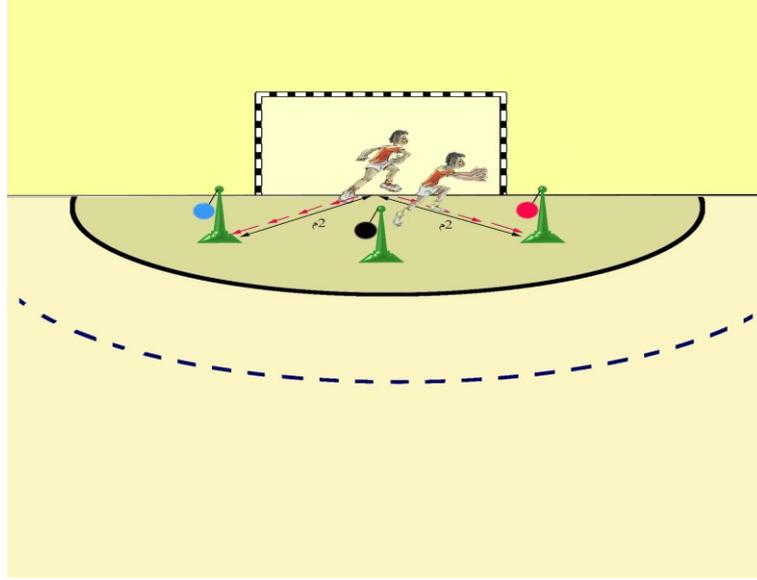
١٢- توضع كرات حمراء الأولى أمام خط المرمى بعد (٢م) الثانية جانب العارضة على يسار الحارس على بعد (٥, ١م) الثالثة أمام الكرة الثانية بميلان وعلى بعد (١م) حركة حارس المرمى تكون تجاه الكرة الأولى ثم العودة على بعد (١٠سم) من خط المرمى ثم الذهاب تجاه الكرة الثانية ثم تجاه الثالثة والعودة إلى الثانية فالوسط فالأولى وهكذا ... الحركة حركة صد واستعداد للصد . يستخدم بعدد ثم بوقت .



١٣- نفس التمرين السابق من جهة اليمين مع تغيير لون الكرات إلى الأخضر أو الأزرق .  
 ١٤- نفس التمرينين السابقين ولكن بمس الكرة من قبل الحارس باليد القريبة من الكرة ويطلب اللون وليس الاتجاه .  
 ١٥- نفس التمرين (٤-٥) يكون الحارس معصوب العينين ويكون أداء التمرين بطلب الحركة تجاه لون الكرة .

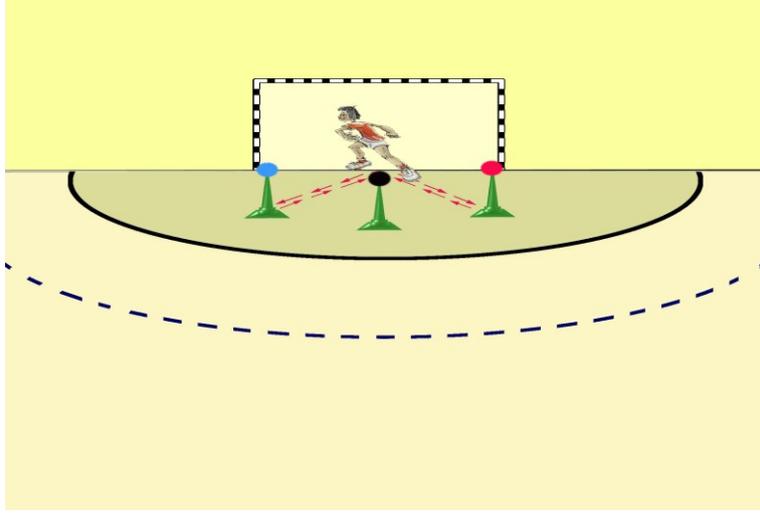


١٦- جميع الكرات تبعد (٥, ١م) عن المنتصف يطلب من الحارس اللون فيقوم بمحاولة مس الكرات ذات اللون المطلوب بطريقة صد صحيحة . تثبت الكرات أو البالونات في الأماكن المحددة بشباك صغيرة .

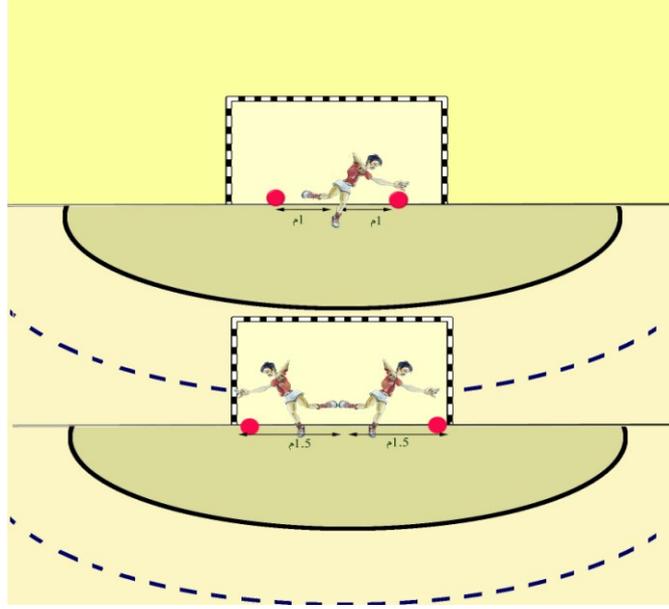


١٧- توضع شواخص تعلق فيها الكرات على ارتفاع (٢٠, ١سم) إلى يسار الشاخص وعلى بعد (٢م) عن المرمى يتقدم الحارس نحو الكرة ليصدها بحركة رفع رجل اليمين مع ذراع اليمين يبدأ بأخذ الجوانب ثم يعود إلى المرمى فيتحرك نحو الوسط فيعود إلى المرمى ثم إلى الجانب الآخر ويعود إلى وسط المرمى . الكرات تلون (أحمر - أبيض - أزرق) .

١٨- نفس التمرين السابق مع وضع الكرة على يمين الشاخص والصد يكون برجل وذراع اليسار



١٩- نفس التمرين السابق ولكن الكرة تثبت فوق الشاخص على ارتفاع (٢م) والصد بـكلتا الذراعين مع محاولة مس الكرة والعودة إلى منتصف المرمى .



٢٠- حركة الطعن إلى الجانب بمسافات مختلفة . تؤدي بتكرار ثم بوقت وبألوان مختلفة (أحمر، أزرق ، أبيض) .

