

علاقة تركيز الانتباه والادراك الحس - حركي بدقة التصويب بكرة اليد للاعبي كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

ا.م.د حاتم شوكت ابراهيم

ا.م.د علي مهدي حسن

م.د ليث خليل جاسم

hatam.hatam93@gmail.com

جامعة ديالى _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث :

يهدف البحث التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة اليد للاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى . والتعرف على العلاقة بين مستوى الادراك الحس - حركي ودقة التصويب بكرة اليد للاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى . استخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من لاعبي جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة اليد للعام الدراسي 2018 -2019 والبالغ عددهم (10) لاعبين . وكذلك استخدم الباحثان اختبارات تركيز الانتباه والادراك الحسي - حركي واختبار دقة التصويب بكرة اليد وتم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية الاجتماعية (SPSS) . وأسفرت النتائج على ما يأتي الى ان هناك ارتباط ضعيف بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بالكرة اليد لدى عينة البحث . ووجود علاقة ارتباط معنوية بين الادراك الحسي - حركي ودقة التصويب بالكرة اليد لدى عينة البحث . واوصى الباحثان الى ضرورة الاهتمام بتدريبات دقة التصويب بالكرة اليد . و الاهتمام بالتدريبات التي تعمل على تنمية التكنيك الصحيح في الوحدات التدريبية والتكرار . وكذلك تنمية القدرات العقلية بالوحدات التدريبية .

1- المقدمة :

تعد القدرات العقلية احدى المكونات الاساسية المهمة التي يحتاجها لاعبو الكرة اليد اذ انها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير الاداء المهاري والخططي وتساهم في ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية وتركيز الانتباه و الادراك (الحس - حركي) عند اللاعبين ومن خلال ما تقدم يمكن ان نحدد اهمية دراسة القدرات العقلية واثرها على اللاعبين والتي تعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الافضل ومستوى الانجاز الاحسن وكما كانت الكرة اليد من الفعاليات الرياضية التي تحتاج الى التطوير والتحديث

فان دراسة موضوع القدرات العقلية يعد من اهم الاتجاهات الحديثة في عملية التطوير حيث ان لعبة كرة اليد تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية اذ ان العلاقة بين الجانب العقلي والاداء البدني اصبح مثار اهتمام المدربين واللاعبين . (شمعون والجمال ، 1996 ، 27) .

ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة الذي له دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبيل الاداء ولاسيما قبيل البدء الارادي حيث يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية اذ ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد على بعض القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه والادراك الحس - حركي الذي يعد احد ابعاد الاعداد النفسي المهمة للاعب الكرة اليد اذ يذكر (راجح) لولا الانتباه والادراك الحس حركي لما استطاع الفرد ان يعي او يتذكر او يتعلم شيئا اذ ان يفكر فيه ، فلكي تتعلم شيئا او تفكر فيه يجب ان تنتبه اليه وتدركه (راجح ، 1973 ، 193) .

اذ ان الحساسية الحركية للعضلات تعد المكون الرئيس والادراك الحس - حركي وتطوير هذه الصفة للعضلات الدقيقة في الكف يعد امرا مهما جدا للاعب الكرة اليد ، اذ ان اللاعب الجيد يفوق قرينه العادي لما يعادل مرتين ونصف في صفة الحاسة الحركية لعضلات الكفين بالذات وثبت ان الصفة الخاصة الكفين تتفوق بمقدار اضعاف عند المعدين بمقارنة بالمهاجمين كما ان طول مدة التدريب تساعد اللاعبين على تحسين هذه الصفة وكذلك يستخدم لاعبو الكرة اليد النظر لتحديد مكان وتجاه اللعب و الكرة و الزملاء و المنافسين لذا عليهم امتلاك القدرة على تحديد المسافات بدقة بينهم وبين هذه التغيرات (حسانين ، وعبد المنعم ، 1997) .

فضلا عن ذلك فان سرعة الادراك لها فاعلية مؤثرة في اداء لاعبي الكرة اليد فالقدرة على سرعة وادراك وتحديد مواقع الزملاء والمنافسين بالملعب تؤثر بدقة وسرعة تنفيذ كثير من المهارات فنيا وخطبيا .

واستنادا ما تقدم يمكن تحديد اهمية البحث الحالي للتعرف على درجة تركيز الانتباه ودرجة الادراك الحس - حركي وعلاقتها بدقة بدقة التصويب بكرة اليد لتسهم في معرفة بعض الظواهر النفسية للعمل على تطوير احد العوامل المهمة في نجاح دقة التصويب بالكرة اليد. وتكمن مشكلة البحث في ان مفهوم القدرات العقلية من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات الرياضية وفي غير محدد من الالعب الرياضية المختلفة وقد استندت الدراسات التي اهتمت بمفهوم القدرات العقلية وعلاقتها بالأداء المهاري الى العديد من النظريات والاداء والافكار التي حاولت دراسة هذا المفهوم للاطار السلوكي والمعرفي العام الى المجال الرياضي الذي كان الى فترة قريبة يعتمد في برامجه التدريبية على الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارات الخطية متجاهلا

وبشكل غير مقصود بعض القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه والادراك الحس - حركي واساليب قياسها وطرق تنميتها وعلاقتها المختلفة بالمهارات الحركية التي تنصب في النهاية في اتجاه الاداء المهاري للعبة الكرة اليد .

ان حالة عدم توجيه الكرة الى المكان المناسب عند التصويب في لعبة الكرة اليد قد يؤدي الى خسارة نقطة وهذا يؤدي الى ضياع فرصة قد يكون الفريق بامس الحاجة اليها وقد تحدد مصير الفريق (فوزه او خسارته) اذ نجد ان كثير من الفرق اضاعوا فرص كثيرة في المباريات بسبب عدم النجاح في توجيه (دقة) الكرة في اثناء التصويب هو احتمال نقص التركيز والقصور في عملية تركيز الانتباه والادراك الحس حركي لذا ارتأى الباحثان اجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه والادراك الحس حركي بدقة التصويب بالكرة اليد للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ، ويهدف البحث الى التعرف على علاقة بين اختبار درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة اليد للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى. والتعرف على العلاقة بين اختبار درجة مستوى الادراك الحس - حركي ودقة التصويب بكرة اليد للاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 عينة البحث : تضمنت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي 2018 - 2019 .

2-3 ادوات البحث

2-3-1 : الاختبارات والمقاييس :

- اختبار تركيز الانتباه .

- اختبار الادراك الحس - حركي بدقة التصويب بكرة اليد .

2-4 مفردات مواصفات الاختبارات :

2-4-1 اختبار التركيز :

تتطلب الدراسة ايجاد درجة تركيز الانتباه لكل لاعب لذا قام الباحثان باستخدام اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف اسم اختبار (بردون - انفنيموف) المعدل من قبل عبد الجواد طه لعام 1972 ويعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمس مظاهر من مظاهر الانتباه هي الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات) (احمد محمد خاطر ، وعلي فهمي البيك ، 1978 ، 524)

-مكونات المقياس :

ان المقياس الموضح في الشكل (1) عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطرًا من الأرقام العربية موزعة على هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على 10 مجموعات ومجموع أرقامها (40) رقما ، اي ان الاختبار يحتوي على (1240) رقما وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها ان تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية ايضا لتفادي احتمالات الحفظ .

-طريقة تطبيق المقياس :

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي : انظر الى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول ان تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص وعليك ان تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط وستقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار الى اليمين . يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ المختبر (اللاعب) ورقة الاختبار الموضوعية امامه بصورة مقلوبة بيد والقلم الرصاص باليد الأخرى بعدها تعطي كلمة (ابدأ) فيقوم اللاعب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار (دقيقة واحدة) تعطي كلمة (قف) فيقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل اليها يؤدي اللاعب هذا الاختبار مرتين ويتم في المرة الأولى في مكان هادئ اما في المرة الثانية فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن حيث انه في الوقت الذي تعطي منه كلمة (ابدأ) يقوم الباحثان بتشغيل مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (5) ثواني علما بان المصباح يوضع على منضدة في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة متر واحد من مكان العمل وكذلك يتم تشغيل المثير الضوئي وهو جهاز منظم الخطوة (المترونوم) بواقع 60 دقة في الدقيقة .

- احتساب طريقة التصحيح والنتائج :

من اجل التوصل الى درجة التركيز قام الباحثان بالإجراءات التالية يتم استخراج المعالم الاتية في استمارة الاختبار :

- الحجم العام المنظور (كمية الأرقام التي نظرت) (ع) .
- عدد الأرقام (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ض) والتي تم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار وهو عبارة عن ورقة شفافة تحتوي ثقوب بعدد الأرقام (97) الموجودة في استمارة القياس .
- عدد الأخطاء (عدد الأرقام التي لم تشطب مضافا اليهم الأرقام التي شطبت خطأ ويرمز لها بالرمز ع)



ثم يتم استخراج معامل صحة العمل الذي يرمز له بالرمز ق .

أ تطبيق المعادلة الآتية :

$$ق = (ظ - خ / ض) \times 100$$

بعدها يتم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية : ه=ق×ع





٢٤٩٧ ٦٩٤٣ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٧٧٤٩ ٢٤٩٦ ٢٨٥ ٦٢٤٧٩ ٦٤٩٢ ٢٩٤٣
٩٢٤٧٦ ٥٢٨ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٦ ٢٩٧٤ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩
٢٨٥ ٢٤٩٧ ٦٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٢٨٥ ٢٧٤٩ ٢٩٤٧ ٢٩٤٧
٢٤٩٢ ٤٩٦ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٢ ٢٩٤٧ ٢٩٤٦ ٢٤٩٣
٦٤٩٧ ٧٧٤٩ ٢٤٩٧ ٢٧٤٩ ٢٩٤٧ ٦٤٢٧٩ ٦٤٩٢ ٢٨٥ ٢٤٩٦ ٢٨٥
٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦ ٢٨٥ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٦٧٤٢٩
٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٢ ٢٩٤٦ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٢٨٥ ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦
٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٣٤٢ ٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٢٥٨ ٢٩٧٤ ٦٧٢٤٩ ٢٩٤٦
٢٨٥ ٢٤٩٦ ٥٢٨ ٦٤٢٧٩ ٢٨٥ ٦٧٤٢٩ ٩٢٤٧٦ ٦٣٤٢ ٢٨٥ ٢٤٩٢
٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٦٢٤٧٩ ٢٣٤٢ ٢٨٥ ٦٧٤٢٩ ٦٤٢٧٩ ٢٧٥
٦٤٩٢ ٢٨٥ ٦٤٢٧٩ ٢٣٤٢ ٦٣٤٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٢٤٩٦ ٢٣٤٢ ٦٧٤٢٩
٦٣٤٢ ١٩٧٤ ٥٢٨ ٩٢٤٧٦ ٢٤٩٦ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٥٢٨ ٢٤٩٧ ٦٤٢٩
٢٨٥ ٢٧٤٩ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٦٧٢٤٩ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٢٤٩٢ ٩٢٤٧٦ ٢٣٤٢
٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٨٥ ٢٤٩٦ ٢٤٩٧ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢
٧٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٧ ٢٣٤٢ ٢٧٤٢ ٦٤٢٧٩ ٢٨٥ ٦٤٩٢ ٢٨٥ ٢٤٩٧
٩٢٤٧٦ ٢٤٩٦ ٦٤٣٢ ٥٨٣ ٢٣٤٢ ٦٧٤٢٩ ٢٨٥ ٢٤٩٦ ٦٧٤٢٩ ٥٨٣
٥٢٨ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٦٤٣٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٤٢٧٩ ٢٣٤٢ ٢٨٥ ٩٢٤٧٦
٦٧٤٢٩ ٦٤٣٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢
٢٤٩٦ ٢٨٥ ٢٣٤٢ ٦٧٤٢٩ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢
٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢
٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢
٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢
٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢

2-4-2 الاختبار الادراك الحس - حركي بدقة التصويب من خط (7م) من الثبات واللاعب

معصوب العينين. (الخياط والحيالي:1988: 69)

الغرض: قياس مستوى ادراك مسافة التصويب من الثبات .

الادوات : كرة يد قانونية عدد (5) .ملعب كرة يد قانوني ،شريط قياس ،عصابة العين .
مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط الرمي (7م) ويرى الهدف جيدا وهو ماسك الكرة بيده ويقوم بتقدير المسافة، وبعدها تعصب العينين بحث لا يتجاوز خط الرمية (7م) وعند سماع الاشارة البدء يقوم بالتصويب من الثبات لحين انتهاء المحاولات العشرة مع ملاحظة الزمن اداء المحاولة وهو (5 ثا) .

التسجيل : - تعطى ثلاث درجات عن كل محاولة ناجحة تدخل الهدف .

- تعطى درجتان عن كل محاولة ناجحة تدخل بعد ان تمس الهدف من اي جهة .
- تعطى درجة واحدة عن كل محاولة تمس الهدف ولم تدخل .
- تعطى درجة صفر عن كل محاولة فاشلة خارج الهدف .
- الدرجة الكلية للاختبار (30) درجة .

2-4-3 الاختبار المهاري بدقة التصويب بكرة اليد :

- اختبار دقة التصويب من مسافة (9) متر بخطوة واحدة :

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب للاعب للكرة .

الأدوات :ملعب، (5) كرات يد + مربعات دقة بقياس(50 50 X) سم عدد (2).

- طريقة الأداء: يتم تصويب الكرة من منطقة تقع على زاوية قائمة من منتصف خط المرمى وتبعد عنه بمقدار (9) امتار للذكور و(8) للإناث وعلى ان يسبق التصويب اخذ خطوة واحدة بحيث لا يعبر اللاعب المنطقة المحددة محاولا ادخال الكرة بالمربع ويكون التصويب مرة على المربع الايمن ومرة على المربع الايسر .

طريقة التسجيل:

- تحسب كل كرة تدخل داخل المعلق في المرمى اصابة وتسجيل للاعب عدد مرات

الاصابة الصحيحة للمربعين للمحاولات الخمسة .

- يعطى للاعب خمس محاولات .

2-5 اجراءات التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/2/7 وفي تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وقامت عينة البحث باجراء الاختبارات المهارية والحس - حركية وذلك بعد ان ياخذ اللاعبين الاحماء الكافي وقد قام الباحثان

وبمساعدة فريق العمل بشرح جميع مفردات الاختبارات قبل البدء بتنفيذها وذلك من اجل ضمان دقة اداء اللاعبين في مهارة التصويب بكرة اليد .

2-6 الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام برنامج spss لمعالجة البيانات .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

فيما ياتي عرض لما توصل اليه الباحثان من نتائج مع مناقشتها بصورة علمية .

3-1 عرض نتائج درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بالكرة اليد ومناقشتها :

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط لدرجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بالكرة اليد لعينة البحث :

المتغيرات	س -	+ - ع	R المحتسبة	R الجدولية	النتيجة
درجة تركيز الانتباه	75,40	2,50	0,165	0,602	ارتباط سالب
درجة دقة التصويب بكرة اليد	3,70	0,48			

*قيمة ت الجدولية 0.602 عند درجة حرية 8 وعند نسبة الخطأ 0,05 .

يبين الجدول (1) بان قيمة ر المحتسبة هي اقل من قيمة ر الجدولية البالغة 0,0602 وعند درجة حرية 10-2=8 وعند نسبة خطأ 0,05 وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب في الكرة اليد ولكنها غير معنوية .

اظهرت النتائج وجود ضعف في دقة مستوى الاداء المهاري لدى عينة البحث ويعزو الباحثان سبب هذا الضعف الى قلة التدريب على مهارات التصويب في الوحدة التدريبية مما ادى الى ضعف في مستوى الاداء ، اذ يذكر عثمان " ان الفرد الذي يتقن مهارة من المهارات الاساسية بالكرة اليد لا يفكر في ميكانيكية الاداء وخطواته ، بل عليه ان يركز اهتمامه اكثر على تحديد المكان الذي ستوجه اليه في اثناء تادية واختبار المهارة للوصول الى المستوى التحصيل الحركي ويمكن تحليل هذه الظاهرة بان الفرد قد وصل الى درجة من الاتقان جعلته لا يحتاج الى التركيز على مبادئ هذه الحركة . (عثمان محمد عبد الغني ، 1987 ، 57) .

2-4 عرض نتائج الادراك الحس - حركي ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط لدرجة مستوى الادراك الحس - حركي ودقة التصويب بالكرة اليد لعينة البحث .

المتغيرات	س -	ع +-	R المحتسبة	R الجدولية	النتيجة
الادراك الحس - حركي	22,90	1,44	0,746	0,013	ارتباط معنوي
	3,70	0,48			
دقة التصويب بكرة اليد					

*قيمة ت الجدولية 0,602 عند درجة حرية 8 وعند نسبة خطأ 0,05 .

يتضح من الجدول (2) بان قيمة (ر) المحتسبة هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية وبالباقة 0,602 عند درجة حرية 8=2-10 وعند نسبة خطأ 0,05 وهذا يدل على وجود علاقة بين الادراك الحس - حركي ودقة التصويب في الكرة اليد .

يتضح تحسن المجموعة التجريبية في اختبارات الادراك الحس حركي الى التمارين الحس حركية والتكرارات والوقت الاضافي والتغذية الراجعة. وهنا يذكر بلوم (bloom . 6 . 1999) ان اعطاء المسؤولية للطالب خلال سير الفعالية من حيث المقدرة على الملاحظة في تشخيص الخطا اولا ومن ثم استخدام الطريقة المثلى في المعالجة (التمارين الحس حركية ،التكرار، الوقت ،التغذية الراجعة) سيكون علاقة وثيقة بين (الانجاز المتحقق والسلوك التفاعلي لدى الطلاب في تعلم المهارة) والنتيجة هي شعور الطالب وتمكنه من تعلم المهارة من خلال زيادة الثقة بالنفس وتوليد حالة من الرضا مع زيادة الجهود المبذولة للتعلم".

4- الخاتمة :

من خلال النتائج استنتج الباحثان بان هناك ضعف في دقة التصويب بالكرة اليد ودرجة تركيز الانتباه ، وكذلك هناك علاقة ارتباط في دقة التصويب بالكرة اليد ودرجة الادراك الحس - حركي . ويوصيا بضرورة الاهتمام بتدريبات دقة التصويب بالكرة اليد . والاهتمام بالتدريبات التي تعمل على تنمية التكنيك الصحيح في الوحدات التدريبية والتكرار . وتنمية القدرات العقلية بالوحدات التدريبية . وكذلك باجراء بحوث مشابهة على اللاعبين .



المصادر الخاصة بالبحث :

- احمد محمد خاطر ، وعلي حلمي البيك (1978) : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر .
- حساين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم مهدي (1997) : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- راجح حمد عزت (1973) : اصول علم النفس ، ط 2 ، دار المعارف ، مصر .
- شمعون ، محمد العربي ، والجمال ، عبد النبي (1996) : التدريب العقلي في التنس ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- القواعد الرسمية للكرة اليد ، 2001 - 2004 الطبعة الجديدة .
- محمد صبحي ، حمدي عبد المنعم (1997) : الاسس العلمية للكرة اليد وطرق القياس والتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، طبعة 1 ، القاهرة .
- ضياء الخياط وعبد الكريم غزال : كرة اليد، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- كمال الدين عبد الرحمن درويش؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- حازم علوان ؛ إيجاد درجات معيارية للمهارات الأساسية في كرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 1990).