

دراسة بعض المهارات الاساسية والفروق بين انماط السيطرة المخية للاعبي كرة اليد

*أ.د/ منيرة مرقص ميخائيل

**أ.د/ سحر محمد جوهر

***أ.د/ مني مختار المرسي

**** الباحثة/ مروة عبد النبي

ملخص البحث

يهدف البحث الي التعرف علي دراسة الفروق بين انماط السيطرة المخية وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد تحت 16 سنة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث , كما قامت بتطبيق كل من مقياس انماط السيطرة المخية (اعداد الباحثة) ويحتوي علي (40) عبارة تضم (أ) و (ب) ، وبعض الاختبارات المهارية (التنظيط الزجراجي 30 متر التمرير والاستلام علي الحائط الامامي 10 مرات ، التحركات الدفاعية للامام وللجانبا)، وذلك علي عينة قوامها 210 لاعب كرة يد تحت 16 سنة من سبعة اندية، بواقع 60 لاعب لحساب المعاملات العلمية ، و150 لاعب لتطبيق البحث ، وقد اظهرت النتائج ان عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين انماط السيطرة المخية (احد نصفي المخ – كلتا النصفين) نحو استجاباتهم علي بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد تحت 16 سنة.

*أ.د/ منيرة مرقص ميخائيل ، استاذ كرة اليد بقسم تدريب الالعاب الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنات – جامعة حلوان .

**أ.د/ سحر محمد جوهر، استاذ كرة اليد بقسم تدريب الالعاب الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنات – جامعة حلوان .

***أ.د/ مني مختار المرسي استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية ، بكلية التربية الرياضية بنات – جامعه حلوان.

**** الباحثة/ مروة عبد النبي ، أخصائية رياضية بمدرية الشباب والرياضة بالشرقيه

دراسة بعض المهارات الاساسية والفروق بين انماط السيطرة المخية للاعبي كرة اليد

*أ.د/ منيرة مرقص ميخائيل

**أ.د/ سحر محمد جوهر

***أ.د/ مني مختار المرسي

**** الباحثة/ مروة عبد النبي

يعد موضوع السيطرة المخية من الموضوعات الحديثة التي نالت اهتمام علماء النفس العصبي وعلم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي ومفهوم "السيطرة المخية Brain Dominance" الذي اشار له "جاكسون Jacksonjohn" (1886) " بأن نصفي المخ لا يمكن أن يكونا مجرد تكرار لبعضهما البعض ، حيث أن التلف الذي يحدث لأحد نصفي المخ يفقد القدرة على الكلام وهي الوظيفة المخية الأرقى عند الإنسان ، فلا بد إذن من أن يكون أحد نصفي الدماغ هو الذي يتولى هذه الوظيفة ، وبالتالي يكون هذا النصف هو النصف القائد " (4: 146)

ويشير "كونيل Connell" (2006) إلى أن الأشخاص أصحاب السيطرة المخية اليمنى يأخذون القرارات اليومية من خلال العاطفة والإدراك والأشياء البديهية الموجودة أمامهم ، أما الأشخاص أصحاب السيطرة المخية اليسرى فيأخذون القرارات اليومية من خلال متابعة وتعاقب الحدث وكيفية تفكيرهم واعتقادهم فيه ، أما الأشخاص أصحاب السيطرة المخية المتوازنة فيتصرفون بالمرونة ويتأرجحون ما بين الجانب الأيمن واليسر عند اتخاذ القرارات ويكون لديهم نوع من الإرباك والتشويش عند اتخاذ القرارات.(9: 43)

و يشير " محمد العربي شمعون (1996)" إلى ان الجانب الايسر من المخ يطلق عليه الجانب المحلل من المخ ،بينما يطلق علي الجانب الايمن من المخ الجانب المكمل وهذا ما يؤكد علي اختلاف وظائف كل جانب علي الاخر(6: 105)

وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئ ومهارات أساسية والتي تعد الركن الأساسي والفعال في تحقيق الفوز للفريق ، ولهذا فان "عامل اتقان المهارات للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات اساسية ،فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته" (5 : 60) ، وكرة اليد مثل باقي الألعاب الجماعية تكون فيها الدقة عاملا مهما في جميع جوانبها ، بدأ من دقة مسك الكرة واستقبالها والمناولة المنقنة ثم الخداع والتصويب باتجاه المرمى. (1 : 36)

مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتسم بمواقف متغيرة وسريعة، لذا يجب ان يتصف اللاعب فيها بالذكاء والابداع والمرونة والقدرة علي التنبؤ لتحركات المنافس والمناورة ، ولو اقتصررت قدرات اللاعب علي النواحي البدنية والمهارية والخططية فقط دون مراعاة القدرات العقلية التي تستوجب علي اللاعب التفكير والادراك لكل ما يحيط به في الملعب من تغيرات غير متوقعة مما يصعب التنبؤ بسلوك المنافس وحسن استخدام كلا الجانبين من المخ ، وترجع اهمية التركيز علي انماط نصفي المخ في وظائف كل نصف حيث يعمل الجانب الايسر اثناء الاداء فيكون التركيز داخليا حول الاداء السابق والتخطيط للاداء المقبل وعندما يكون الجانب الايمن اثناء الاداء يصبح تركيز الانتباه علي الاداء الحالي للمهارة وعندما يتعلم اللاعب المهارة يجب استخدام جانب التحليل ولكن عندما يؤدي اللاعب المهارات في المنافسة يجب استدعاء النمط التكاملية حتي لو تطلب الامر وجود فترات للتحليل اثناء الوقت المستقط او

الفترة البيئية في المنافسة ، وقد لاحظت الباحثة ان عمليه الاهتمام بالسلوك وانماط السيطرة المخية للرياضيين عامه، وللاعبين كرة اليد خاصة، لم يتم تناولها بشكل كافي من قبل الباحثين ، وعلي هذا تتحدد مشكله البحث في محاولة التعرف علي الفروق بين انماط السيطرة المخية وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد تحت 16 سنة .

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي بعض المهارات الاساسية والفروق بين انماط السيطرة المخية للاعبين كرة اليد

تساؤل البحث:

هل يوجد فروق بين بعض المهارات الاساسية والفروق بين انماط السيطرة المخية للاعبين كرة اليد

اجراءات البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، حيث قامت بتطبيق مقياس انماط السيطرة المخية ويحتوي علي (40) عبارة تضم (أ) و (ب) ، وبعض الاختبارات المهارية (التنطيط الزجراجي 30 متر التمرير والاستلام علي الحائط الامامي 10 مرات ، التحركات الدفاعية للامام وللجانب)، وذلك علي عينة قوامها 210 لاعب كرة يد تحت 16 سنة من سبعة اندية، بواقع 60 لاعب لحساب المعاملات العلمية ، و150 لاعب لتطبيق البحث ،

ادوات جمع البيانات :

(1) مقياس "انماط السيطرة المخية" ملحق(1) (إعداد الباحثة) يتكون مقياس انماط السيطرة المخية لانتهاء لاعبي كرة اليد تحت 16 سنة من(40) عبارة تنقسم الي (أ) و (ب) ، حيث تعبر (أ) عن النمط الايسر وتعبر (ب) عن النمط الايمن وتحتسب كل منها بدرجة واحدة ، وتعبر اختيار (أ) ، (ب) معا عن كلتا النصفين وتحتسب بدرجتان ،الدرجة القصوي 80 درجة والدرجة الادني 40 درجة.

(2) بعض الاختبارات المهارية في كرة اليد : قامت الباحثة باجراء مسح للمراجع العلمية لاختيار مجموعة اختبارات مهارية تناسب عينة البحث ، وقد توصلت الي تحديد سبعة اختبارات لقياس بعض المهارات الاساسية في كرة اليد ملحق (2) لاختيار الملائم منها لموضوع وهدف وعينه البحث

حساب المعاملات العلمية لادوات القياس :

اولا: حساب معاملات صدق، إستعانت الباحثة بعدة طرق لحساب الصدق هي :

- 1- صدق المحتوى : قامت الباحثة بتحليل الدراسات والمراجع العلمية لتحديد المقاييس والاختبارات المهارية .
- 2 - صدق المحكمين ، قامت الباحثة بعرض الصور الاولية للمقياس والاختبارات المهارية على عشرة خبراء من الأساتذة المتخصصين.

3- صدق التمايز: قامت الباحثة بتطبيق مقياس انماط السيطرة المخية وبعض الاختبارات المهارية علي عينة قوامها 60 لاعب في كرة اليد ، وقامت بإيجاد معامل صدق التمايز عن طريق ايجاد الفروق بين طرفي المقياس في المجموعه ذات الاتجاه المرتفع (الربيع الاعلي) والمجموعه ذات الاتجاه المنخفض (الربيع الادني) وحساب قيمة "ت" حيث اظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدرجات الاستجابة علي المقياس المقترح مما يدل علي قدرة المقياس في التمييز بينهما ، وأنه صالح للتطبيق .

ثانيا : معاملات الثبات لادوات القياس:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات لادوات القياس بطريقة إعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها 60 لاعب وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني مقداره أسبوعان لإيجاد معامل الارتباط لادوات جمع البيانات في مرتي التطبيق على عينة الثبات ، اتضح أن معامل الارتباط بين انماط السيطرة المخية في مرتي التطبيق بلغ 0.510. بينما معامل الارتباط بين الاختبارات المهارية ، اظهرت وجود معامل ارتباط دال إحصائيا بين مرتي التطبيق .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

إستعانت الباحثة في هذا البحث بالمعالجات الإحصائية التالية :

- الإحصاء الوصفي. - دلالة الفروض (ت) T.test

عرض ومناقشة النتائج :

وللتعرف علي الفروق ودلالاتها الإحصائية بين بعض المهارات الاساسية والفروق بين انماط السيطرة المخية للاعبين كرة اليد

قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء ، وقيمة (ت) لحساب دلالة الفروق جدولي (1) ، (2)

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء نحو استجاباتهم على بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد تحت 16 سنة

(ن = 150)

كلتا النصفين			أحد نصفى المخ			الاختبارات المهارية
معامل الالتواء	أنحراف معياري	متوسط حسابي	معامل الالتواء	أنحراف معياري	متوسط حسابي	
-0.088	2.85	9.36	1.22	5.39	9.80	التنظيفالجزاجي 30 م
-0.125	0.88	7.78	0.302	0.717	7.70	التمرير والاستلام علي الحائط الامامي 10

	1					مرات
0.630	0.39 0	2.82	1.13	0.384	2.81	التحركات الدفاعية للامام وللجانب

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (1) أنه :-

تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة على الاختبارات المهارية قيد الدراسة وفقاً لأنماط السيطرة المخية لدى لاعبي كرة اليد ، كما أنحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات .

جدول (2)

دلالة الفروق بين انماط السيطرة المخية نحو استجاباتهم على بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد تحت 16 سنة

(ن = 150)

قيمة (ت)	كلتا النصفين		أحد نصفى المخ		الاختبارات
	متوسط حسابي	أنحراف معياري	متوسط حسابي	أنحراف معياري	
0.558	9.36	2.85	9.80	5.39	1- التنطيطالزجاجي 30 م
0.551	7.78	0.881	7.70	0.717	2- التميرير والاستلام علي الحائط الامامي 10 مرات
0.179	2.82	0.390	2.81	0.384	3- التحركات الدفاعية للامام وللجانب

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (2) أنه :-

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين انماط السيطرة المخية نحو استجاباتهم على بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد تحت 16 سنة.

يتضح من جدول (1)، (2) أنه :- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين انماط السيطرة المخية نحو استجاباتهم على بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد تحت 16 سنة ، وترجع الباحثة هذه النتيجة الي طريقة تعامل المخ اثناء اداء المهارات الاساسية في كرة اليد ترتبط بطريقة تفكير اللاعب ومعالجة للمعلومات وكل ذلك مرتبط باحد نصفي المخ او كلتا النصفين معا ، حيث ثبت من خلال عدة دراسات تناولت وظائف نصفي المخ في المجال الرياضي ان لكل نصف وظائف معينة تجعل الرياضي يعتمد علي نصف دون الاخر .

ورغم ذلك اتفقت هذه الدراسة مع العديد من النتائج التي توصلت اليها دراسة كل من (7 : 158) ، (3 : 31) والتي اظهرت ان السيطرة المخية لنصفي المخ (المتكامل) يعد الافضل في معالجة المعلومات حيث يضم وظائف النصفين الايسر والايمن وان استخدام نصفي المخ معا يعتمد علي الاداء المطلوب من اللاعب واذا كانت المهمة المطلوبة تحتاج للوظائف الموجودة في نصفي المخ مما يؤدي لنحسن الاداء، واتفقت تلك النتيجة مع دراسة " jerre levy (1980) وتشير الي ان المخ يقوم بعملة علي افضل وجه عندما يتم اتحاد النصفين الايسر والايمن اي (المتكامل) " (2 : 24)

ولقد اشار "نهاد علوان " (2006) نقلا عن " مارتينز "Martens" (1987) الي وظائف نصفي المخ في المجال الرياضي الي ان النصف الايسر هو المحلل ويستخدم في تعلم المهارات الجديدة وتصحيح الاخطاء وتطوير استراتيجيات المنافسة ، ويعمل علي امداد اللاعب بالمعلومات لكل خطوة مع مصاحبة التعليمات اللفظية التي تساعد في توجيه جسم اللاعب الي نوع وتسلسل الحركات المطلوبة اداؤها ، فمثلا عند تعلم رمي الكرة لأول مرة فان الجانب الايسر (المحلل) يحدد العضلات العاملة وتوقيت انقباضها وبالتدرج البطيء في تكوين برنامج تخطيط عقلي عن كيفية اداء المهارة ثم مع ممارسة اللاعب يقوم المحلل بالمساعدة في اكتشاف الاخطاء وتصميمها وفقا للتخطيط الذي تم تكوينه سابقا، وسيستخدم النصف الايسر التفكير التحليلي بطريقة ايجابية في مرحلة الاعداد ويستخدم في وضع الاهداف طويلة وقصيرة المدى والتخطيط ومراجعة الاداء في توقيتات محددة ، وتكوين اللغة التي تؤدي الي الاتجاه الايجابي (7 : 44)

الاستخلاصات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن التوصل الي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين انماط السيطرة المخية نحو استجاباتهم على بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد تحت 16 سنة.

التوصيات :

1. الاهتمام بتطوير البرامج التدريبية وان تتضمن برامج لتنشيط عمل نصفي المخ للاعبين لتحقيق الاداء للنمط المتكامل .
2. ضرورة مراعاة تحديد انماط السيطرة المخية عند انتقاء اللاعبين والتي تعد متطلب هام لتحقيق البطولات ، وخاصة لدي الناشئين لانهم القاعدة الاساسية لجميع الانشطة الرياضية

قائمة المراجع :

1. أيمن احمد الباسطي (1995م) : محددات انتقاء الناشئين في رياضة الهوكي ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة ، جامعة حلوان.
2. باربارا كلارك (2004) ، تفعيل التعليم ، النموذج التربوي المتكامل في غرف الصف، ترجمة " يعقوب حسين نشوان ، ومحمد خطاب ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان.

قائمة الملحقات

ملحق (1) مقياس انماط السيطرة المخية

3. بسمة نعيم محسن ، (2011) التفكير الحاذق وفقاً لتفضيل السيادة المخية النصفية وعلاقته بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعبين الدوري الممتاز بالكرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
4. طارق محمد بدر الدين (2009م) : "الإستدلال بالبروفيل العصبى للمهارات العقلية فى فصوص المخ كمؤشر موضوعى لتقويم نتائج برامج التدريب العقلي للرياضيين" بحث منشور بالمؤتمر العلمى لعلوم التربية البدنية والرياضة " دور الثقافة البدنية فى توسيع قاعدة الممارسة الرياضية " كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من ابريل،الزاوية، ليبيا
5. كمال عارف وسعد محسن (1989م) : بحرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل.
6. محمد العربي شمعون (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي ،، دار الفكر العربي ، القاهرة.
7. نهاد محمد علوان ،(2006) ، اثر استراتيجيه معالجة معلومات وفق السيادة المخية التصفيه في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد.
8. يحي السيد اسماعيل الحاوي (2004م) : الموهبة الرياضية والابداع الحركي ، ط2 ، المركز العربي للنشر ، القاهرة.

9. Connell, Diane (2006) : "Left. Brainl Right Brain" Relived From <http://www.scholastic.com>:43)

ملحق (2) الاختبارات المهارية التي تم تطبيقها علي لاعبي كرة اليد

ملحق (1)

مقياس انماط السيطرة المخية للاعبي كرة اليد تحت 16

سنة



كلية التربية الرياضية للبنات

قسم تدريب الالعب الرياضية

ملحق (1)

مقياس انماط السيطرة المخية للاعبى كرة اليد تحت 16 سنة

عزيزى اللاعب :

الاسم / السن /

اسم النادي /

مركز اللعب /

سنوات الخبرة /

تعليمات تطبيق المقياس:

- يركز المقياس علي تفضيلك لطرق التفكير ويحتوي علي 40 مجموعه من العبارات ولكل مجموعه عبارتان (أ) و (ب)
- المطلوب منك قراءه كل مجموعه علي حدة ، ثم وضع علامه (√) امام الاختيار المناسب لك واذا كانت الاثنتان تنطبق عليك ضع علامه (√) امام العبارتان .
- لاحظ انه لا توجد اجابات صحيحة واخري خاطئه .
- حاول ان تكون اجابتك تنطبق عليك تمام كلما امكن ذلك.

م	العبارات
1	(أ) اعمل حركة خداعية واحدة للمرور من المنافس (ب) اعمل اكثر من حركة خداع للمرور من المنافس.
2	(أ) اعتمد علي مهارة هجومية ثابتة لاحتراز الاهداف (ب) اعتمد علي عدة مهارات هجومية متغيرة لاحتراز الاهداف
3	(أ) لا اهتم بالخصم لحظة استلامى الكرة (ب) أفاجئ الخصم لحظة استلامى الكرة
4	(أ) اتوقع الخداع المنظم من المنافس (ب) اتوقع الخداع العشوائي من المنافس

5	(أ) اركز علي المهاجم لايقاعه في خطأ (ب) اركز علي الكرة للحصول عليها
6	(أ) اجرّب حركات هجومية جديدة (ب) اتخيل حركات هجومية جديدة
7	(أ) ارتب افكاري عند الهجوم علي المنافس (ب) اكون عشوائي عند الهجوم علي المنافس
8	(أ) عندي حركات لصد هجمات المنافس (ب) اقترح حركات لصد هجمات المنافس
9	(أ) التزم بتعليمات المدرب (ب) اتصرف تبعا للموقف الذي اقبله حتي لو كان مخالفا لتعليمات المدرب
10	(أ) اتوقع ما سيحدث في المباراة (ب) اتخيل ما سيحدث في المباراة
11	(أ) انظم اسلوب المراوغة (ب) اكتشف اسلوب المراوغة
12	(أ) اوصف المواقف الصعبة في الملعب (ب) استنتج المواقف الصعبة في الملعب
13	(أ) اجرّب الانتقال من اداء مهاري لآخر (ب) اتصور الانتقال من اداء مهاري لآخر
14	(أ) أحسن المهارات الدفاعية لإرباك المنافس (ب) ابتكر مهارات دفاعية لإرباك المنافس
15	(أ) اتوقع الفوز في المباراة (ب) اخمن الفوز في المباراة
16	(أ) اعبر عن غضبي من زملائي بالنداء عليهم (ب) اعبر عن غضبي من زملائي بإشارات
17	(أ) التزم بخطط المدرب (ب) لا التزم بخطط المدرب
18	(أ) أعتذر اذا اخطأت في استلام الكرة (ب) التمس الاعذار لزميلي اذا اخطأ في استلام الكرة
19	(أ) اخاطر باللعب رغم شعوري بالتعب (ب) اخبر المدرب لتغيري اذا شعرت بالتعب
20	(أ) اتعلم المهارات السهلة اولاً (ب) اتعلم المهارات المهمة اولاً
21	(أ) ادرك الزمن المتاح لي لعدم ارتكاب مخالفة للعب (ب) اسرح عند حساب الزمن المتاح لي لعدم ارتكاب مخالفة للعب السلبي
22	(أ) انظم المناولات مع زميلي (ب) اترك المناولات مع زميلي حسب ظروف المباراة
23	(أ) افهم طريقه اداء المهارة من الشرح اللفظي للمدرب (ب) اريد رؤيه النموذج الحركي للمهارة حتي افهم طريقة ادائي
24	(أ) اخطط لما سأقوم به في المباراة

	(ب) اتخيل ما سأقوم به في المباراة
25	(أ) اطبق الخطط الجديدة التي تدربا عليها (ب) اغير في الخطه التي تدربت عليها تبعاً لتغير الموقف
26	(أ) أفضل التفكير اثناء الجلوس (ب) أفضل التفكير اثناء الاستلقاء
27	(أ) اجرب تعلم مهارات دفاعية جديدة (ب) ابحت عن تعلم مهارات دفاعية جديدة
28	(أ) افكر بهدوء قبل نزولي المباراة (ب) استمع لموسيقى قبل نزولي المباراة
29	(أ) اختار الوقت المناسب للانتقال من الدفاع للهجوم (ب) اتصرف بتلقائية للانتقال من الدفاع للهجوم
30	(أ) اغامر بالتحرك علي حدود ال9م (ب) اشعر باهمية التحرك علي حدود ال9م
31	(أ) اضع ادوات كرة اليد في دولابي بطريقه منظمة (ب) لا اهتم بوضع ادواتي بصورة منظمه ما دمت اعرف الوصول اليها
32	(أ) انفذ خطط المدرب لانها تناسب تفكيري (ب) انفذ خطط المدرب لانها ممتعة
33	(أ) شخصيتي مرنة في الملعب (ب) شخصيتي متماسكة في الملعب
34	(أ) عندي اسباب مقنعه عند الهزيمة (ب) اعترف بالهزيمة بدون اسباب
35	(أ) التزم بخطط المباراة عند المشاركة فيها (ب) اخاطر باداء خططي غير متوقع عند المشاركة في المباراة
36	(أ) اتذكر اسماء لاعبي منتخب كرة اليد (ب) اتذكر وجوه لاعبي منتخب كرة اليد
37	(أ) انظم وقتي يوم المباراة (ب) هناك من ينظم وقتي يوم المباراة.
38	(أ) اوصف اداء المنافس (ب) استنتج اداء المنافس
39	(أ) افضل الهدوء او القراءه اثناء السفر لاداء المباريات (ب) افضل سماع الموسيقى اثناء السفر لاداء المباريات
40	(أ) افضل تعلم المهارات الحركية بصورة جزئية (ب) افضل تعلم المهارات الحركية بصورة كلية

مفتاح تصحيح مقياس انماط السيطرة المخيه لانتقاء لاعبي كرة اليد تحت 16 سنة:
يتكون مقياس انماط السيطرة المخيه لانتقاء لاعبي كرة اليد تحت 16 سنة من (40) عبارة تنقسم الي (أ) و (ب) ، حيث تعبر (أ) عن النمط الايسر وتعبر (ب) عن النمط الايمن وتحسب كل منها بدرجة

واحدة ، وتعبر اختيار (أ) ، (ب) معا عن كلتا النصفين وتحتسب بدرجتان ،الدرجة القصوي 80 درجة
والدرجة الادني 40 درجة.

ملحق (2)

اختبارات المهارات الاساسية التي تم تطبيقها
علي لاعبي كرة اليد تحت 16 سنة



كلية التربية الرياضية للبنات
قسم تدريب الالعب الرياضية

الإختبار الاول : التنطيط الزجراجي 30 متر

الغرض من الإختبار : قياس سرعة – رشاقة

الأدوات المستخدمة :

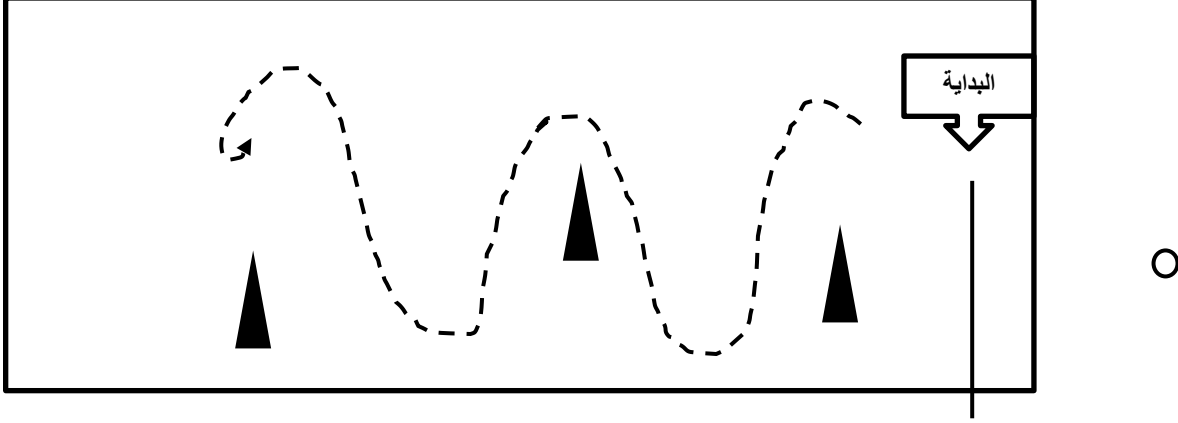
أعلام – ساعة ايقاف – شريط قياس

طريقة الأداء : يقف اللاعب ممسكا بالكرة علي خط البداية الذي يبعد عن أول علامة مسافة 3 متر وعند سماع الإشارة يبدأ بتنطيط الكرة من خلال الجري المتعرج (الزجراجي) بين العلامات والتي تبعد كل منهما عن الأخرى مسافة 3 متر ولمسافة 15 متر X 2 (أي ذهاب وأياب) مع ملاحظة قانونية عملية التصويب .

شروط الأداء :

- تنطيط الكرة باستمرار دون مسكها .

- تعطي لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- في حالة حدوث خطأ مثل إبتعاد الكرة كثيرا تعطي للاعب محاولة واحدة آخري فقط
- التسجيل: يحتسب الزمن بالثانية الذي يقطعه اللاعب في الذهاب والعودة(32: 192)



الاختبار الثاني: التمرير والاستلام علي الحائط الامامي 10 مرات

الغرض من الاختبار: سرعة التمرير والاستلام

الادوات المستخدمة: 2كرة يد – حائط كرة يد – خط يبعد عن المرمي 3م ←

طريقة الاداء

يعطي للاعب 10 مرات تمرير واستلام علي الحائط دون تخطي الخط اثناء التمرير او الاستلام وذلك بعد سماع اشارة البدء .

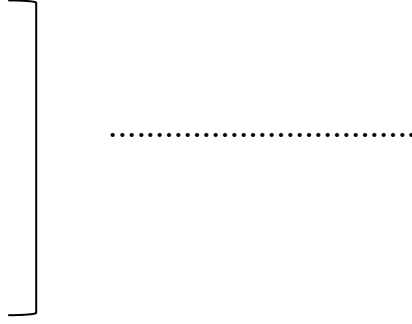
شروط الاداء

- التمرير من خلف خط الرمي
- غير مسموح بان تلمس الكرة الارض قبل ملامستها للحائط
- اذا ابتعدت الكرة كثيرا عن متناول يد اللاعب اثناء الاداء تعطي له محاولة واحدة آخري فقط
- اذا تخطي اللاعب خط المرمي اثناء التمرير او الاستلام لا تحتسب ضمن ال10 مرات المطلوبة
- يؤدي اللاعب الاختبار بيده

التسجيل:

يقاس الزمن الذي يستغرقه اللاعب من بداية التمريرة الاولى حتي استلام التمريرة العاشرة. (17: 122)





الاختبار الثالث: التحركات الدفاعية للامام وللجانب

الغرض من القياس : التوافق والرشاقة

الادوات المستخدمة : اقماع

طريقة الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (أ) علي خط ال6 متر عند سماع اشارة البدء يقوم بالتحرك للامام باتجاه النقطة (ب) مع اداء الحركات الدفاعية بالقدمين واليدين ، ثم يقوم بالتحرك جانبا باتجاه النقطة (ج) مع اداء الحركات الدفاعية بالقدمين واليدين قم يقوم بالتحرك جانبا للنقطة(ب) مع اداء الحركات الدفاعية بالقدمين واليدين ، ثم يقوم بالتحرك للخلف باتجاه النقطة (أ) مع اداء الحركات الدفاعية بالقدمين واليدين .*

شروط الاداء:

- البدء في التحركات الدفاعية باليدين والقدمين معا عند سماع صوت الصافرة .
- التحرك بأقصى سرعة للاعب .

طريقة التسجيل

- يحسب الوقت بالثانية لكل مرة
- المرة الاولى من (أ الي ب) ومن (ب الي أ)
- المرة الثانية (ب الي ج) ومن (ج الي ب)
- لكل مرة درجتها الخاصة بها .

يحتسب للاعب اقل وقت ممكن أن ينفذ فيه الاختبار *

