



تأثير تدريبات المهارات البصرية علي الرؤية المحيطية ومهارة الإرسال من أسفل للاعبي منتخب مصر للكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص

أ.م.د. / أكرم كامل ابراهيم

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

أ.م.د. / أيمن مرضي عبدالباري

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

الباحث / محمود جابر عبد العزيز زهو

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المهارات البصرية ومعرفة تأثيره علي الرؤية المحيطية ومهارة الإرسال من أسفل للاعبي منتخب مصر للكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص، وقد إستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرًا لملاءمته لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو تصميم المجموعة الواحدة مستخدمين القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة. وكانت أهم النتائج والبعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١.٨٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) لعينة البحث ما بين (٨ - ١٦.١٤)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٧.٥١% - ٦٢.٢٣%) للرؤية المحيطية وبنسبة (٣٦.٦٩%) لمهارة الإرسال من أسفل، مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسين المتغيرات قيد البحث. وكانت أهم التوصيات ضرورة الإهتمام بتفعيل دور تدريبات الرؤية المحيطية في تحسين مهارات الكرة الطائرة بصفة عامة والإرسال من أسفل بصفة خاصة.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(المهارات البصرية ، الكرة الطائرة ، الإرسال من أسفل)





المقدمة ومشكلة البحث:

يرجع التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وفي الألعاب الجماعية بشكل خاص في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير، ويدل ذلك على تطور التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة، بما يتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانيات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية، والتي منها الكرة الطائرة، وتتوقف هذه المستويات على كثير من المتغيرات، ويأتي في مقدمتها المتغيرات البصرية.

وتلعب المهارات البصرية دوراً هاماً ورئيساً في مختلف أنواع النشاط الحركي، وفي هذا الصدد يشير كلاً من "ماجد مصطفى إسماعيل؛ عبدالمحسن زكريا أحمد" (٢٠٠٦م) إلى أن المهارات البصرية تتعاون مع جميع الإحساسات الأخرى في إدراك وفهم طبيعة الأداء الحركي ومطابقته لظروف وأوضاع النشاط الحركي. (٨: ٨٢)

ويتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معينة، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء وترتبط المهارة دائماً بالإنجاز في نشاط معين. (٧: ٢٣)

ويشير ذكي محمد حسن إلى أن حاسة البصر هي العضو الحسي الخاص بالرؤية وبتحديد مسافات المرئيات، ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤية ففي أثناء المباراة يلعب البصر دوراً هاماً في أداء المهارات، ويستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها، كما أن إدراك تحركات الفريق المنافس تمكنه من إتخاذ المواقف المناسبة لذلك سواء هجومية أو دفاعية. (٥: ٢٧٠)

ويرى الباحثون أن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف على حسن استخدام أفراده للمهارات الأساسية ولكن بشرط الوقت والمكان المناسب لأدائها وفي الظروف المناسبة التي لا تتم إلا مع الرؤية البصرية الجيدة حتى يمكن تحقيق الهدف من الحركة، حيث تضم الكرة الطائرة مجموعة من الحلول التكتيكية اللازمة لمواجهة مواقف المباراة المختلفة، لذلك يجب على اللاعبين أن يكونوا قادرين على رؤية الموقف كوحدة مركبة ولديهم القدرة على تكييف أنفسهم داخل النسق الكلي للملعب والزملاء في نفس الفريق ولاعب الفريق المنافس والكرة.

وحيث أن استخدام تدريبات الرؤية المحيطة من الأمور الهامة والمساعدة للمهارات الهجومية وخاصة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، ومنها يجب على اللاعب المرسل أن يرى كل شيء حوله إما





رؤية مباشرة أو محيطية حتي يتمكن من تحقيق الهدف من الإرسال وتحقيق نقطة مباشرة أو تعطيل هجوم الخصم من خلاله.

وفي هذا الصدد يشير "K potgiter" (٢٠٠٩)؛ وعلي حسين (٢٠١٢) بأن الرؤية المحيطية هي أحد الأنظمة الحسية الأكثر أهمية في أداء المهارات الرياضية وبالرغم من ذلك فإنها نادرا ما يتم أخذها في الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية والتعليمية من قبل المدربين، كما تعد من أهم المواضيع التي لم يتطرق لها الكثير من الباحثين في المجال الرياضي وقد نحتاج إلى المهارات البصرية بشكل متفاوت من رياضة إلى أخرى. (١١ : ١٣٧) (٦ : ١٨٦)

ومن خلال عمل الباحثين كمدربين معتمدين لدي الأولمبياد الخاص المصري والأولمبياد الخاص لشمال افريقيا والشرق الأوسط لاحظوا أن معظم اللاعبين يفتقدون الدقة في أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، وحيث أن نجاح الفريق في الكرة الطائرة يتوقف علي حسن استخدام المهارات الأساسية وخاصة مهارة الإرسال لكل لاعب ولكن شرط أن يكون في الزمان والمكان المناسبين لأدائهما وفي الظروف المناسبة والتي لا تتم إلا مع الرؤية الجيدة.

وبسبب ندرة الأبحاث المتخصصة التي تناولت تدريبات المهارات البصرية علي لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام ولاعبي الكرة الطائرة للأولمبياد الخاص بشكل خاص، لذا فيمكن صياغة مشكلة البحث علي هيئة التساؤل التالي:

ما تأثير استخدام تدريبات المهارات البصرية علي الرؤية المحيطية ومستوي أداء مهارة

الإرسال للاعبي منتخب مصر للكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص ؟

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:-

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المهارات البصرية
- ٢- التعرف علي تأثيره علي الرؤية المحيطية ومهارة الإرسال من أسفل للاعبي منتخب مصر للكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الرؤية المحيطية واختبار مهارة الإرسال من أسفل لدي عينة البحث، لصالح القياس البعدي.





المصطلحات المستخدمة في البحث:

الرؤية المحيطة Peripheral Vision: القدرة على مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز من كلا الجانبين ولأعلى ولأسفل، كما إنها واحدة من أكثر القدرات البصرية قيمة للرياضي أن يمتلكها، والرؤية فيما وراء ١٨٠ درجة من كلا الجانبين هي ظاهرة غير طبيعية وهي تمكن اللاعبين من مشاهدة مساحات لعب أكبر، حركة اللاعبين الآخرين، الكرة كل ذلك في وقت واحد (٢: ٥).

الدراسات السابقة:

١. قام محمد كشك وآخرون (٢٠١٨م): بدراسة بعنوان تصميم اختبارات لتقييم بعض القدرات البصرية الخاصة لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم، وهدفت الدراسة إلى تصميم بعض الإختبارات البصرية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية وكانت عينة البحث (٢٤) حارس مرمى منهم (١٢) تحت (١٤) سنة، (١٢) تحت (١٧) سنة من أندية محافظة الدقهلية، وكانت أهم النتائج تصميم ثلاث إختبارات جديدة للقدرات البصرية لحراس مرمى كرة القدم ذات معاملات صدق وثبات عالية يمكن استخدامها لتقييم مستوى حراس المرمى وانتقائهم، وكانت أهم التوصيات التوصية باستخدام إختبارات القدرات البصرية المصممة لتقييم مستوى حراس مرمى كرة القدم في المرحلة السنية (١٤، ١٧، سنة.٩).

٢. قام حسن حلوانى (٢٠١٩م): بدراسة بعنوان تأثير استخدام القدرات البصرية على تعليم بعض المهارات الأساسية في رياضة الإسكواش، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير القدرات البصرية على تعليم بعض المهارات الأساسية لرياضة الاسكواش لطلاب المستوى الثالث والسادس بقسم التربية البدنية كلية التربية -جامعة أم القرى، واستخدام الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اسلوب القياس القبلي والبعدي، واختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٠) طالب، وكانت أهم النتائج أن استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسين المهارات الأساسية لدى الطلاب ألعاب المضرب الاسكواش، وكانت أهم التوصيات إدراج البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية لتعليم المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش لطلاب مقرر ألعاب المضرب ضمن توصيف المقرر التعليمي وكذلك ضرورة الإهتمام باستخدام التدريبات الرؤية البصرية عند تعليم المهارات الأساسية لألعاب المضرب. (٣)

٣. قام أحمد الديب (٢٠١٩م): بدراسة بعنوان تأثير تنمية القدرات البصرية على بعض الأداءات مهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت (١٢) سنة، وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي على





أسس علمية مقننة لتنمية القدرات البصرية والتعرف على تأثيرها على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت (١٢) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة واخرى تجريبية، واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية واشملت على (١٦) لاعب من بين لاعبي كرة القدم تحت (١٢) سنة بناادي بورفؤاد، وكانت أهم النتائج وجود تأثير إيجابي لإستخدام التدريبات البصرية على تنمية القدرات البصرية لدي ناشئي كرة القدم تحت (١٢) سنة، وجود تأثير إيجابي لاستخدام التدريبات البصرية على تنمية الأداءات المهارية المركبة لدي ناشئي كرة القدم تحت (١٢) سنة، وكانت أهم التوصيات ضرورة الإهتمام بتنفيذ دور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة القدم بصفة خاصة، ضرورة إستخدام برنامج التدريبات البصرية قيد البحث عند تدريب الناشئين لما له من تأثير إيجابي.(١)

٤. قام وليد مرسى (٢٠٢٠م): بدراسة بعنوان تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات البصرية على الدقة البصرية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للمبتدئين في كرة السلة، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات البصرية على الدقة البصرية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للمبتدئين في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار العينة والبالغ قوامها (٥٠) طالب بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددهم (٢٠) طالب والأخرى ضابطة وعددهم (٢٠) طالب وتم استخدام (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وكانت أهم النتائج وجود تأثير ملحوظ للبرنامج على الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وتعلم المهارات الدفاعية في لعبة كرة السلة، وأهم التوصيات تطبيق هذا البرنامج على المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة ومعرفة تأثيره أثناء المنافسة.(١٠)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحثون بإحدي التصميمات التجريبية وهو تصميم المجموعة الواحدة مستخدمين القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص.





عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الكلية (الأساسية، الإستطلاعية) بالطريقة العمدية، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (٩) لاعبين بمنتخب مصر للكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص المصري. وقد استعان الباحثون بعدد (١٢) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (كعينة إستطلاعية)، وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية ولإجراء المعاملات العلمية للإختبارات البصرية والمهارية قيد الدراسة. **تجانس عينة الدراسة:**

قام الباحثون بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل وبالبالغ عددها (٢١) من لاعبي الكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص للتأكد من وجودها تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات الأساسية وهي (السن - الطول - الوزن - نسبة الذكاء). وذلك ما يوضحه جدول رقم (١).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات

ن=٢١

(السن - الطول - الوزن - نسبة الذكاء)

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية		الانحراف المعياري	الإلتواء
		المتوسط	الوسيط		
السن	السنة	٣٠,٦١	٣٠	٤,٧٧	٠,٣٧٧
الطول	السنتمتر	١٧٠,٦٩	١٧١	٧,٤٩	٠,١٢٤-
الوزن	الكيلو جرام	٧٩	٧٨	١١.٤٣	٠,٢٦٢
نسبة الذكاء	النسبة المئوية	٦٠,٥٣	٦١	٦,٨٥	٠,٢٠٥-

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - نسبة الذكاء)، حيث أن قيم معاملات الإلتواء لتلك المتغيرات تتحصر بين (٠,٣٧٧، -٠,٢٠٥) والتي تتحصر ما بين (٣+، ٣-)، مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

وسائل جمع البيانات:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذه الدراسة إلي الوسائل التالية:

١- المقابلة الشخصية:





قام الباحثون بإجراء المقابلة الشخصية مع خبراء في مجال الأولمبياد الخاص والكرة الطائرة وذوي الاحتياجات الخاصة لتحديد مدى ملائمة تدريبات المهارات البصرية وإختبارات الرؤية المحيطية واختبار مهارة الإرسال من أسفل والبرنامج المقترح وتدريباته لعينة الدراسة.

٢- الإستبيان:

قام الباحثون بتصميم إستمارات إستطلاع آراء الخبراء في مجال الأولمبياد الخاص والكرة الطائرة وذوي الإحتياجات الخاصة وذلك لتحديد:

- إختبارات الإرسال من أسفل الملائمة لعينة البحث. مرفق (١)
- إختبارات الرؤية المحيطية الملائمة لعينة الدراسة. مرفق (٢)

٣- استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم إستمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالدراسة ، بحيث تتوفر فيها البساطة والسهولة والدقة من أجل تجميع البيانات وجدولتها لمعالجة البيانات، وهي كما يلي:

- إستمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات الأساسية.

- إستمارة فردية وإستمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللاعبين في إختبارات الرؤية المحيطية.
- إستمارة فردية وإستمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللاعبين في إختبار الإرسال من أسفل.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١- الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.

٢- الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة طائرة.
- عدد ٢٠ كرة طائرة عليها استيكر بألوان مختلفة.

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:

* صدق إختبارات الرؤية المحيطية وإختبار الإرسال من أسفل:

تم حساب صدق إختبارات الرؤية المحيطية وإختبار الإرسال من أسفل عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (٦) لاعبين، تمثل المجموعة الأولى





لاعبين مسجلين بالأولمبياد الخاص المصري (المجموعة المميزة) وذلك يوم الأحد ٠١ / ٠١ / ٢٠٢٣ م بملعب مركز شباب المطرية (الساحة).
بينما تمثل المجموعة الثانية عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم الأحد ٠١ / ٠١ / ٢٠٢٣ م بملعب مركز شباب المطرية (الساحة).
وجداول (٢) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات قيد الدراسة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
في إختبارات الرؤية المحيطية وإختبار الإرسال من أسفل.

$$n = 2 = 6$$

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت) المحسوبة	
		ع	س	ع	س			
الرؤية المحيطية	يمين	درجة	٢,٣٣	٠,٥٧	٠,٦٧	٠,٥٧	١,٦٦	*٣,٥٣
	يسار	درجة	٢,٦٧	٠,٥٧	١,٣٣	٠,٥٧	١,٣٤	*٢,٨٢
إختبار دقة الإرسال من أسفل	درجة	٢١,٦٧	٢,٠٨	١٥	٢	٦,٦٧	*٤	

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠١٥).

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات الرؤية المحيطية وإختبار الإرسال من أسفل حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على أن هذه الإختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعني صدق هذه الإختبارات.

ثبات الإختبارات البصرية وإختبار الإرسال من أسفل:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبارات البصرية وإختبار الإرسال من أسفل بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على العينة الإستطلاعية (المجموعة المميزة) والتي قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد اعتبر الباحث نتائج الإختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، وقد قام بإعادة تطبيق الإختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (١٤) يوم من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد الموافق ١٥/٠١/٢٠٢٣ م بمركز شباب المطرية(الساحة)، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.





جدول (٣)

معامل الثبات لإختبارات الرؤية المحيطية وإختبار الإرسال من أسفل ن = ٦

القيمة المحسوبة (ر)	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
		ع	س	ع	س		
*٠.٨٦	٠.١٧	٠.٥٠	٢.٥	٠.٥٧	٢.٣٣	درجة	الرؤية المحيطية
*٠.٩٤	٠.١٦	٠.٧٦	٢.٨٣	٠.٥٧	٢.٦٧	درجة	
*٠.٩٢	٢.٦٦	٣.٢١	٢٤.٣٣	٢.٠٨	٢١.٦٧	درجة	إختبار دقة الإرسال من أسفل

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٢٩

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإختبارات الرؤية المحيطية وإختبار الإرسال من أسفل قد تراوحت ما بين (٠.٨٦ - ٠.٩٤)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الإختبارات.

البرنامج البصري

يهدف البرنامج البصري إلى تنمية الرؤية المحيطية ومعرفة تأثيرها علي تحسن مهارة الإرسال من أسفل للاعبين منتخب مصر للكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص.

خطوات تصميم البرنامج البصري:

تم تصميم البرنامج البصري بجانب باقي العناصر الأخرى للعبة الكرة الطائرة من خلال المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية التي تناولت هذه الموضوعات واستطلاع رأي الخبراء والرجوع للدراسات المرجعية لتحديد محددات البرنامج وتدريباته قيد البحث وبجانب المقابلات التي قام بها الباحث مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج، ومن خلال هذا تم الوقوف على عدة جوانب وهي:-

❖ تحليل الإحتياجات.

❖ تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

❖ تخطيط البرنامج التدريبي.

أسس وضع البرنامج البصري:

- مراعاة الهدف من التدريب البصري.
- مناسبة المحتوى البصري للإمكانات والقدرات الفنية للاعبين.
- توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية.
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي فنياً وبصرياً للاعبين.





- مراعاة المبادئ الخاصة بتدريب العين: (التنفس Breathe، الرمش Blink، الابتسام Smile، تحقيق المتعة Have، الاستمرار والجدية Commit، الثقة والاعتقاد بفاعلية التدريب Believe).
- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.
- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي.
- استخدام العضلات المساعدة في حركات العين.

تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل:-

- المرحلة الأولى: فترة الإعداد العام ومدتها (٤) أسابيع بدأت من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٠١/٢٢م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٠٢/١٦م.
- المرحلة الثانية: فترة الإعداد الخاص ومدتها (٦) أسابيع بدأت من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٠٢/١٩م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٠٣/٢٣م.
- المرحلة الثالثة: فترة إعداد ما قبل المنافسات ومدتها أسبوعان بدأت من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٠٣/٢٦م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٠٤/٠٦م. مرفق (٣)

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولي الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٠١/١٧م، وكان الهدف منها التعرف علي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات.
 - مدي صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات.
 - مدي إستيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم علي تسجيل البيانات في الإستمارات الخاصة بكل إختبار.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقيق كافة أهدافها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية الخميس الموافق ٢٠٢٣/٠١/١٩م، وكان الهدف منها هو:
- التعرف علي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
 - تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق.





جدول (٥)

تحديد حجم التدريب الأسبوعي واليومي

الدرجة الإعدادية												المرحلة	
الإعداد للشبكات			الإعداد الخاص					الإعداد العام				لفترة الأسبوع	
الثاني عشر	الحادي عشر	التعاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	نسبة	الوقت
				*		*						70% - 80%	الحمل الأقصى
			*				*		*			70% - 80%	الحمل الأقل من الأقصى
		*			*			*		*		70% - 80%	الحمل المتوسط
360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360		المجموع بالتفصيل
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		الإجمالي بالتفصيل
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	نسبة	الاعداد اليومي
17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	التفصيلي	
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	نسبة	التدريبات البصرية
17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	التفصيلي	
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	نسبة	الإعداد الخططي
17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	التفصيلي	
270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270		إجمالي زمن الجزء الرئيسي
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		زمن الجزء الخاص

دورة الحمل الكروي												متوسط مدة (دورة الحمل الكروي)	
مرحلة الاحاد الشبكات			مرحلة الاحاد الخاص					مرحلة الاحاد العام				دورة الحمل الكلية	
الثاني عشر	الحادي عشر	التعاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	70% - 80%	الحمل الأقصى
				*		*						70% - 80%	الحمل الأقل من الأقصى
			*				*		*			70% - 80%	الحمل المتوسط
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	70% - 80%	مدة الحمل الأسبوعية
													تشغيل دورة الحمل
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70% - 80%	الوحدة اليومية
			*				*		*			70% - 80%	
			*				*		*			70% - 80%	الحمل الأقل من الأقصى
		*			*			*		*		70% - 80%	الحمل المتوسط
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	70% - 80%	مدة الحمل اليومية
													تشغيل دورة الحمل
17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	17.5	زمن الجولات الطبيعية (د)
360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	مجموع أوقات الأسابيع
16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	مجموع أوقات الشهور
16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	16.6%	المجموع الكلي لأوقات التدريب



جدول (٦)

نموذج لوحة تدريبية خاصة بالبرنامج البصري

الزمن : ٢٠ دقيقة

رقم الوحدة : ٢

اليوم : الإثنين

رقم الإسيوع : الأول

التاريخ : ٢٠٢٣/٠١/٢٤م

الشدة	زمن التدريب الكلي	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الأداء	رقم التمرينات	أجزاء الوحدة		
	٢٠ق					٥ق ١٠ق ٥ق	<ul style="list-style-type: none"> الجري تمرينات إطالة ومرونة وتمرينات متنوعة تمرينات إحماء بصرية . 	الإحماء	الجزء التمهيدي	
٧٠%	٤٥ق					٥ق	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات لتنمية بعض الصفات البدنية العامة. تمرينات لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة. 	الإعداد البدني	الجزء الرئيسي	
		٣٠ث	٢	٣٠ث	٢	٤٥ث	١	التدريبات البصرية		
		٣٠ث	٢	٣٠ث	٣	١	٢			
	٣٠ث	٢	٣٠ث	٣	١	٣				
	٢٠ق					١٠ق	<ul style="list-style-type: none"> تدريب الإستقبال ب٥ لاعبين تدريب التغطية علي الضارب 	الإعداد الخططي		
٣٠ث		٢	١٥ث	٥	٣٠ث	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات مرونة وإطالة لأجزاء الجسم. تمرينات استرخاء وتهدئة بصرية. 	التهدئة	الجزء الختامي	
	٢٠ق	الزمن الإجمالي								

إختيار المساعدين:

إختار الباحثون المساعدين من زملائهم المدربين بالاولمبياد الخاص، حيث بلغ عددهم (٢)، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الإختبارات البصرية والمهارية، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة التي تمكنهم من الإجابة علي أي إستفسارات توجه أثناء العمل.

خطوات تطبيق البحث:

- * القياسات القبليّة: قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة الدراسة في متغيرات (الرؤية المحيطية - الإرسال من أسفل) يوم الخميس الموافق ١٩/٠١/٢٠٢٣م.
- * تنفيذ التجربة الأساسية: قام الباحثون بتطبيق البرنامج علي عينة الدراسة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٢/٠١/٢٠٢٣م إلي يوم الخميس الموافق ٠٦/٠٤/٢٠٢٣م.
- * القياسات البعدية: بعد إنتهاء تنفيذ التجربة الأساسية قام الباحثون بإجراء لعينة الدراسة في متغيرات الرؤية المحيطية ومهارة الإرسال من أسفل قيد الدراسة يوم الأحد الموافق





٢٠٢٣/٠٤/٠٩م، وقد روعي أن يتم إجراء القياسات البعدية في نفس ظروف إجراء القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف الدراسة وتساؤلها، إستخدم الباحثون في إجراء المعالجات الإحصائية الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وإستخدم المعالجات التالية:

- ❖ المتوسط الحسابي Mean.
 - ❖ الإنحراف المعياري Std. Deviation.
 - ❖ معامل الالتواء.
 - ❖ التكرارات والنسب المئوية Frequency-Percent.
 - ❖ الفروق بين المتوسطات.
 - ❖ معامل بيرسون.
- وقد إرتضى الباحثون نسبة (٠.٥) كدلالة إحصائية لقبول النتائج .

عرض النتائج:

ينص الفرض علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في تنمية الرؤية المحيطية ومهارة الإرسال من أسفل لصالح القياس البعدي." **جدول (٤)**

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في إختبارات المهارات البصرية.

الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
الرؤية المحيطية	يمين	٠,٧	٢,٣٣	٣,٦٧	٠,٧	١,٣٤	*٨	٥٧,٥١
	يسار	٠,٧	٢,٣٣	٣,٧٨	٠,٤٤	١,٤٥	*٨,٢٢	٦٢,٢٣
إختبار دقة الإرسال من أسفل	درجة	٢,٥٥	٢٣,٣٣	٣١,٨٩	٢,٦٦	٨,٥٦	*١٦,١٤	٣٦,٦٩

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ٩)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ١,٨٦

يتضح من جدول (٤)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١)، (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة في القياسات للرؤية المحيطية وقياس مهارة الإرسال من أسفل لصالح القياس البعدي.

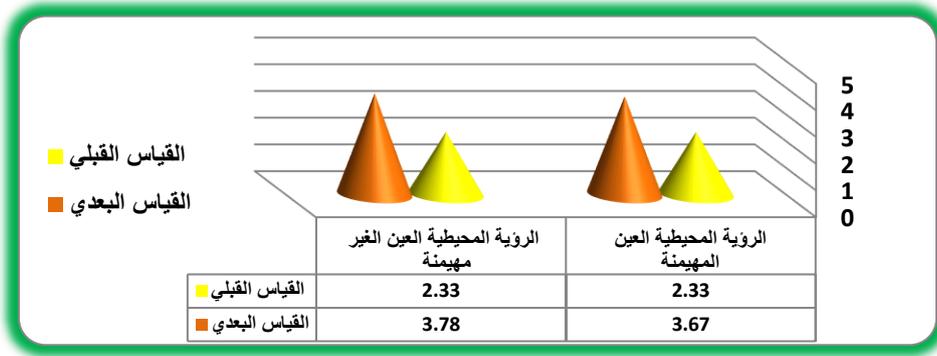


ويتضح من الجدول وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة، ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت نتائج ترتيب مُعدلات التحسن للرؤية المحيطية على النحو التالي:

- ❖ الرؤية المحيطية (العين غير المهيمنة) في الترتيب الأول بنسبة مئوية بلغت (٦٢.٢٣%).
 - ❖ الرؤية المحيطية (العين المهيمنة) في الترتيب الثاني بنسبة مئوية بلغت (٥٧.٥١%).
- ويتضح من الجدول أيضاً وجود مُعدل تحسن حادث بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة، ولصالح القياس البعدي حيث جاءت نتيجة مُعدل التحسن لمهارة الإرسال من أسفل على

النحو التالي:

- ❖ الإرسال من أسفل بنسبة مئوية بلغت (٣٦.٦٩%).



شكل (١)

متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة لدراسة في الرؤية المحيطية.



شكل (٢)

متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة لدراسة في مهارة الإرسال من أسفل





التعليق علي النتائج:

يناقش الباحثون النتائج التي توصلوا إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينين في ذلك بالإطار المرجعي والدراسات السابقة علي النحو التالي:
طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الرؤية المحيطية وامتغير مهارة الإرسال من أسفل قيد البحث يتضح من جدول (٤)، الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١.٨٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) لعينة البحث ما بين (٨- ١٦.١٤)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٧.٥١%-٦٢.٢٣%) للرؤية المحيطية وبنسبة (٣٦.٦٩%) لمهارة الإرسال من أسفل، مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدي إلي تحسين المتغيرات قيد البحث.

ويرجع الباحثون الفرق في إختبارات الرؤية المحيطية إلى فاعلية استخدام تدريبات التدرجات البصرية المقترحة لتدريب العين والتي تضمنت محتواها بعض المقومات التي تؤدي إلى تنمية وتطوير الرؤية المحيطية.

كما يرجع الباحثون التطور في هذه الإختبارات إلى بعض التدريبات التي تم استخدامها سواء كانت بأدوات مثل استخدام (العصا الخشبية ، الكرات الملونة ، كرات التنس ، العلامات الضابطة ، الصناديق المقسمة ، أوراق الكوتشينه ، أحبال) والتي تعتمد في أدائها على ثبات اللاعب وتحرك الأداة في اتجاهات مختلفة مثل متابعة تدوير العصا وتحديد الكرات الملونة أو متابعة سقوط كرة التنس ومحاولة التقاطها بإناء فارغ والتي تساعد في تطوير الرؤية المحيطية للاعب.

ويفسر الباحثون ذلك بأن عملية التدريب باستخدام تدريبات الرؤية المحيطية لها فاعليتها الإيجابية في تقدم اللاعب، وهذا يتفق مع ما يشير إليه Thomas A. Wilson, Jeff (٢٠٠٤م) بأن التدريبات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدريب عليها لتنميتها وتطويرها وتحسينها. (١٢)
ويؤكد ذلك ما توصل إليه خالد مرجان (١٩٩٦م) أن مثل هذا النوع من التدريبات لها أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات الفرد. (٤)

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع النتائج التي توصل إليها "حامد حسين ، محمود أحمد عيسى، محمود عبد السلام (٢٠٠٨م) في أن التدريب البصري أسهم في تحسين المستوى الرقمي. (٢)





ويرجع الباحثون سبب وجود تلك الفروق بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية إلى أن عينة البحث خضعت لتدريب الرؤية المحيطية، فكان لتدريبات الرؤية المحيطية أثره الإيجابي في تنمية وتطوير المهارات البصرية الخاصة التي كان لها دورها وأثرها الإيجابي في تطور المتغيرات الخاصة بمهارة الإرسال من أسفل، وبالتالي تحقق أعلى مستوى ممكن وهذا ما يفسر مدى إيجابية تدريبات الرؤية المحيطية في تطوير مستوى الأداء الفني مما يستوجب ضرورة تنميتها أولاً باعتبارها هي الأساس أو القاعدة لتطويرها في المتغيرات.

الاستخلاصات:

في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحثون إلى الاستخلاصات التالية:

- *برنامج تدريبات الرؤية المحيطية أثر علي الرؤية المحيطية بنسب تحسن تراوحت ما بين (٥٧.٥١%) للعين المهيمنة؛ (٦٢.٢٣%) للعين غير المهيمنة.
- برنامج تدريبات الرؤية المحيطية أثر علي مهارة الإرسال من أسفل بنسبة تحسن بلغت (٣٦.٦٩%).

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، وفي حدود مجالها والعينة التي أجريت عليها، ووفقاً للإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:
١. تطبيق تدريبات الرؤية المحيطية قيد البحث على لاعبي منتخب مصر للأولمبياد الخاص.
 ٢. ضرورة الإهتمام بتفعيل دور تدريبات الرؤية المحيطية في تحسين مهارات الكرة الطائرة بصفة عامة والإرسال من أسفل بصفة خاصة.
 ٣. الإهتمام باستخدام تدريبات الرؤية المحيطية لما لها من تأثير هادف وفعال في تطوير مستوى الأداء وبصفة خاصة في الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية وبما يتلاءم مع طبيعة أهداف ومتطلبات هذا الجزء.





قائمة المراجع:

أولاً: المرجع العربية:

١. أحمد فتحي الديب (٢٠١٩م): تأثير تنمية القدرات البصرية على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٢ سنة، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد السابع والثلاثون، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
٢. حامد حسين؛ محمود عيسى؛ محمود عبد السلام (٢٠٠٨م): تأثير تدريب الرؤية على بعض التدريبات البصرية ومستوى الأداء الفني والرقمي في القفز بالزانة، بحث منشور، المؤتمر العلمي، صربيا.
٣. حسن احمد حلواني (٢٠١٩م): تأثير استخدام القدرات البصرية على تعليم بعض المهارات الاساسية في رياضة الاسكواش، بحث منشور، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الحادي عشر، العدد الاول، قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
٤. خالد مرجان عبد الدايم (١٩٩٦م): أثر استخدام بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء في القفز بالزانة لدى المبتدئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٥. زكي محمد حسن (٢٠٠١م): مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (خصائص - مراحل - الفحوصات - تدريبات)، المكتبة المصرية، القاهرة، مصر.
٦. علي حسين هاشم (٢٠١٢م): بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدي منتخب جامعة القادسية لخماسي كرة القدم، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد الاول، المجلد الثاني عشر.
٧. عماد أبو القاسم؛ محمد محمد خضري؛ محمد أحمد عبد الشافي (٢٠١٧م): تصميم برنامج تعليمي مقترح بإستخدام المهارات البصرية على بعض القدرات البصرية ودقة التصويب في كرة اليد لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية، بحث منشور، مجلة أسبوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد الاول، العدد الرابع والاربعون، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٨. ماجد مصطفى احمد؛ عبد المحسن زكريا احمد (٢٠٠٦م): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري في كرة القدم، بحث منشور، مجلة أسبوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرين، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٩. محمد محمد شوقي؛ كشك امر الله احمد البساطي؛ احمد عبد المولى السيد (٢٠١٨م): تصميم اختبارات لتقييم بعض القدرات البصرية الخاصة بحراس المرمى الناشئين في كره القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد الثاني والثلاثون، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.





١٠. **وليد محمد مرسى (٢٠٢٠م):** تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات البصرية على الدقة البصرية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للمبتدئين في كرة السلة، بحث منشور، مجلة اسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الرابع والخمسون، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

11. k potgieter and JT Ferreira (2009): the effects of visual skills on rhythmic gymnastics ,*afr optom* (3).
12. **Thomas A. Wilson, Jeff (2004):** Sport Vision Training for Better Performance *Human Kinetics* Feb. 1, 2004

