



## تأثير تدريبات المهارات البصرية على الدقة البصرية ومهارة الضرب الساحق 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 علي الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق (المستقيم -القطري) للاعبين منتخب مصر للكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص. إستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث، وقد إستعان الباحثون بإحدي التصميمات التجريبية وهو تصميم المجموعة الواحدة مستخدمين القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة.وكانت أهم النتائج 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- ١٧.٧١)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٧.٥٣% - ٧٩.١٤%) للدقة البصرية، ونسب التحسن ما بين (٥٢.٩٨% - ٥٥.٣٨%) لمهارة الضرب الساحق، مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسين المتغيرات قيد البحث. وكانت أهم التوصيات الإهتمام باستخدام تدريبات الدقة البصرية 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.

### الكلمات الاستدلالية للبحث :

( المهارات البصرية ، الكرة الطائرة ، الضرب الساحق )





## المقدمة ومشكلة البحث:

تتميز مباريات الكرة الطائرة بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب، الأمر الذي يستوجب زيادة الإهتمام بإعداد الفرق في كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والبصرية.

ويشير كلا من "دارلن كلوكا Darlene Kluka" (٢٠٠٦)؛ جون كاسل John Kessel " (٢٠٠٣) إلى أن المهارات الفنية في الكرة الطائرة هي الأساس في تنمية الأداء الأمثل في المنافسات لأنها ترتبط بعضها ببعض، ونجد أن الضرب الساحق يعتمد على أن تصل الكرة إلى اللاعب المعد بالإرتفاع المناسب من اللاعب المستقبل لكي تعد إلى اللاعب الضارب فتتم الضربة الساحقة بالصورة المطلوبة وكل ذلك يؤدي في وقت متعاقب (١١ : ٨٢)؛ (١٢ : ٤٦).

ويتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يشمل جميع مجالات الحياة ويتسابق العلماء والباحثون لتطوير العلوم الطبيعية والإنسانية ليستفيد الإنسان من تطبيقاتها في التغلب على ما يعترض التقدم في المشكلات الرياضية، وقد اتجه البحث العلمي إلى المجال الرياضي واستهدف إيجاد الحلول العلمية لمشكلات التعليم والتدريب. (٢ : ١)

ويذكر " زيمن وآخرون Ziemann et al " (٢٠٠٠) أن التدريب البصري في المجال الرياضي يمثل منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية وأصبح الإهتمام بها كبير وبشكل فعال خلال الحقبة الحالية. (١٣ : ٢٣٤)

وتلعب الدقة البصرية دوراً هاماً ورئيسياً في مختلف أنواع النشاط الحركي، وفي هذا الصدد يشير كلاً من ماجد مصطفى إسماعيل؛ عبدالمحسن زكريا أحمد (٢٠٠٦م) إلى أن المهارات البصرية (الدقة البصرية) تتعاون مع جميع الإحساسات الأخرى في إدراك وفهم طبيعة الأداء الحركي ومطابقته لظروف وأوضاع النشاط الحركي. (٤ : ٨٢)

ويتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية و الكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة، لذلك يجب أن يتسم سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء وترتبط المهارة دائماً بالإنجاز في نشاط معين. (٦ : ٢٣)

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 حتي يمكن تحقيق الهدف من الحركة، حيث تضم الكرة الطائرة مجموعة من الحلول التكتيكية اللازمة لمواجهة مواقف المباراة المختلفة، لذلك يجب علي اللاعبين أن يكونوا قادرين علي رؤية الموقف كوحدة مركبة ولديهم القدرة علي تكييف أنفسهم داخل النسق الكلي للملعب والزملاء في نفس الفريق ولاعبي الفريق المنافس والكرة.

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

وبسبب ندرة الأبحاث المتخصصة التي تناولت تدريبات الدقة البصرية المتحركة علي لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام ولاعبي الكرة الطائرة للأولمبياد الخاص بشكل خاص، فسوق يقوم الباحثون بدراسة تأثير تدريبات المهارات البصرية علي مستوي أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين ومستوي الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) .

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المهارات البصرية علي الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق (المستقيم - القطري) للاعبي منتخب مصر للكرة الطائرة بالأولمبياد الخاص.

### فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في إختبارات الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) وإختباري مهارة الضرب الساحق (المستقيم - القطري) لدي عينة البحث، لصالح القياس البعدي.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الدقة البصرية الثابتة **Static Visual Acuity**: وتعني رؤية الأهداف بدقة من الثبات للاعب والهدف ثابتين.(٢ : ٣)
- الدقة البصرية المتحركة **Dynamic Visual Acuity**: وتعني رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة إتران اللاعب ، أي أن الهدف ثابت واللاعب متحرك. (٢ : ٣)





- المهارات البصرية **visual skills**: هي مختلف انشطه العين مثل ادراك العمق والتركيز والتتبع والتقارب و التباعد والقدرة على التكيف (٥ : ٣٨)

### الدراسات السابقة:

١. قام يوسف عبد الله وآخرون (٢٠١٣م): بدراسة بعنوان تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الرؤية البصرية علي دقة الضرب الهجومي لناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل منهما، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنة وعددهم (٢٥) لاعبة من نادي جزيرة الورد للاعبات الرياضية واللاعبات مسجلات بالاتحاد المصري للكرة الطائرة بمنطقة الدقهلية، وكانت أهم النتائج وجود تأثير إيجابي بدرجة دالة إحصائيًا للتدريبات البصرية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق، وكانت أهم التوصيات جعل تدريبات الرؤية البصرية جزء من الوحدة التدريبية اليومية وتطبيق البرامج التدريبية على المهارات الدفاعية.(١٠)
٢. قامت جيهان فؤاد؛ ايمان عبد الله (٢٠٠٥م): بدراسة بعنوان فعالية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالبة من تخصص الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين قوام كل منها (١٥) طالبة، تم تطبيق برنامج التدريبات البصرية على المجموعة التجريبية، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج البصري المقترح له فاعلية في تحسين القدرات البصرية وكذلك تحسين مهارات الكرة الطائرة.(١)
٣. قام وائل قنديل (٢٠٠٦م): بدراسة بعنوان تقييم القدرات البصرية لحكام الكرة الطائرة، وهدفت الدراسة إلى تقييم القدرات البصرية لحكام الكرة الطائرة واشتملت عينة البحث على حكام الكرة الطائرة بالاتحاد المصري للكرة الطائرة، وبلغت عينة البحث ١٤٠ حكم، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج أنه يمكن تحديد درجات المستويات لإختبارات القدرات البصرية لحكام الكرة الطائرة ويمكن التوصل إلى الدرجات المعيارية لإختبارات القدرات البصرية لحكام الكرة الطائرة.(٩)





٤. قام **محمود عبدالمحسن (٢٠٠٨م)**: بدراسة بعنوان تأثير تدريبات الرؤية البصرية على المدافع الحر في كرة الطائرة، وهدفت الدراسة إلى تصميم تدريبات الرؤية البصرية ومعرفة مدى فعاليتها على أداء اللاعب المدافع الحر في كرة الطائرة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي والوصفي بطريقة المجموعة الواحدة وباستخدام القياس القبلي والبعدي على اللاعب الحر بنادي المنيا الرياضي، وأظهرت النتائج أن التدريبات البصرية أثرت إيجابياً على التقسيم الزمني لمراحل أداء مهارة إستقبال الكرة وعلى الزمن الكلي لمراحل الأداء، وأوصى الباحث بتطبيق التدريبات البصرية قيد البحث على لاعبي الدفاع الحر في كرة الطائرة. (٨)

٥. قامت **ليلى رفعت (٢٠٠٩م)**: بدراسة بعنوان تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري لاعبات الكرة الطائرة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعبة بفريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بنات ومن أدوات البحث إختبارات المهارات البصرية إختبارات مهارة البرنامج التدريبي، من أهم النتائج تؤثر التدريبات البصرية المقترحة أثراً إيجابياً على المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة. (٥)

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث، وقد استعان الباحثون بإحدى 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، الاستطلاعية) 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 استطلاعية)، وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية ولإجراء المعاملات العلمية للإختبارات البصرية والمهارية قيد الدراسة.

### تجانس عينة الدراسة:

قام الباحثون بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ 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  
(السن - الطول - الوزن - نسبة الذكاء)  
ن=٢١

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 الإحتياجات الخاصة لتحديد مدى ملائمة تدريبات المهارات البصرية وإختبارات الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) ومهارة الضرب الساحق وإختباراتها 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 الضرب الساحق الملائمة لعينة البحث. مرفق (١)







- إختبارات الدقة البصرية الملائمة لعينة الدراسة. مرفق (٢)
- موقع ومدة البرنامج وعدد الوحدات الإسبوعية ومدة الوحدة.

### ٣- إستمارات تسجيل البيانات:

- قام الباحث بتصميم استمارات 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 الدقة البصرية.
  - إستمارة فردية وإستمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللاعبين في إختبارات الضرب الساحق.

### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

#### ١- الأجهزة المستخدمة في البحث:

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

#### ٢- الأدوات المستخدمة في البحث:

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

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

#### صدق الإختبارات البصرية والإختبار المهاري:

تم حساب صدق إختبارات الدقة البصرية وإختبارات الضرب الساحق 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 ٠١/٠١/٢٠٢٣م بملعب مركز شباب المطرية (الساحة).

بينما تمثل المجموعة الثانية عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة غير المميزة)، وذلك يوم الأحد ٠١/٠١/٢٠٢٣م 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 المميّزة والمجموعة غير المميّزة  
في الإختبارات البصرية واختبار الإرسال من أسفل

$$٦ = ٢ = ١ \text{ ن}$$

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س	ع	س		
١. الدقة البصرية الثابتة	عدد	٩	١	٥,٦٧	١,٥٢	٣,٣٣	*٣,١٦
٢. الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢	١	١,٦٧	٠,٥٧	١	*٤
٣. إختبار الضرب الساحق القطري.	درجة	١٤,٦٧	١,٥٢	٧,٣٣	١,٥٢	٧,٣٤	*٥,٨٨
٤. إختبار الضرب الساحق المستقيم	درجة	١٣	١	٦,٣٣	١,٥٢	٨,٦٧	*٦,٣٢

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠١٥)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في إختبارات الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) وإختباري الضرب الساحق (المستقيم - القطري)، 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 واختبار الإرسال من أسفل:**

تم إيجاد معامل ثبات إختبارات الدقة البصرية (الثابتة- المتحركة) وإختباري الضرب الساحق (المستقيم - القطري) بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على العينة الإستطلاعية (المجموعة المميّزة)، والتي قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد أعتبر الباحث نتائج الإختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، وقد قام بإعادة تطبيق الإختبارات تحت نفس الظروف وبفلس التعليمات بعد (١٤) يوم من التطبيق الأول، وذلك يوم الأحد الموافق ١٥/٠١/٢٠٢٣م بمركز شباب المطرية (الساحة)، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني:

جدول (٣)

معامل الثبات لإختبارات الدقة البصرية وإختباري الضرب الساحق

$$٦ = \text{ن}$$

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ر) المحسوبة
		ع	س	ع	س		
١. الدقة البصرية الثابتة	عدد	٩	١	٩.٣٣	٠.٦٧	٠.٣٣	*٠.٩٨
٢. الدقة البصرية المتحركة	يمين	٢	١	٢.٢٣	١.٣٦	٠.٢٣	*٠.٩٨
	يسار	٢.٦٧	٠.٥٧	٢.٨	٠.٧٢	٠.١٣	*٠.٩٦







قيمة (ر) المحسوبة	متوسط الفروق ( م ف )	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
		ع	س	ع	س		
*٠.٨٤	١.٦٦	٢.٠٨	١٦.٣٣	١.٥٢	١٤.٦٧	درجة	٣. إختبار الضرب الساحق القطري.
*٠.٨٩	٠.٦٧	١.٥٢	١٣.٦٧	١	١٣	درجة	٤. إختبار الضرب الساحق المستقيم.

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 الدقة البصرية وإختباري الضرب الساحق قد تراوحت ما بين (٠.٨٤ - ٠.٩٨)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الإختبارات.

### البرنامج البصري

يهدف البرنامج البصري إلى تنمية الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) و مهارة الضرب الساحق (القطري - المستقيم) 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 الإمكانات 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 Fun، 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.

## 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.

## جدول ( ٥ )

## تحديد حجم التدريب الأسبوعي واليومي

المرحلة الإعدادية												المرحلة					
الإعداد للمنافسات				الإعداد الخاص				الإعداد العام				فترة					
ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	ثلاثي عشر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الأسبوع	الحمل الأقصى
																٧٩٠ - ٧٨٥	الحمل الأقصى
																٧٨٥ - ٧٧٠	الحمل الأقل من الأقصى
																٧٧٠ - ٧٥٥	الحمل المتوسط
٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	تجميع بالتفقي
٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	الإحصاء بالتفقي
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	النسبة
١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	التفقي
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	النسبة
١٧,٥	١٧,٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	التفقي
٥٠	٥٠	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	النسبة
٣٥	٣٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	١٧,٥	التفقي
٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	إجمالي زمن الجزء الرئيسي
٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	زمن الجزء الختامي





( جدول ٦ )  
نموذج لوحة تدريبية خاصة بالبرنامج البصري

الزمن : ١٢٠ دقيقة  
رقم الإِسبوع : الأول

رقم الوحدة : ١

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٢٣/٠١/٢٢م

أجزاء الوحدة	رقم التمرينات	زمن الأداء	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن التدريب الكلي	الشدة
الجزء الرئيسي	الإحماء	٥ق					٢٠ق	
		١٠ق						
		٥ق						
الجزء الرئيسي	الإعداد البدني	٢٥ق					٤٥ق	
		٢٠ق						
		٤٥ث	١	٣٠ث	٢	٢٠ث		
		١	٣٠ث	٢	٢٠ث			
الجزء الرئيسي	التدريبات البصرية	١	١	٣٠ث	٢	٢٠ث	٢٢,٥ق	٥٥%
		٢	١	٣٠ث	٢	٢٠ث		
		٣	١	٣٠ث	٣	٢٠ث		
الجزء الرئيسي	الإعداد الخططي	١,٥ق		٣٠ث	٣	٢ق	٢٢,٥ق	
		٣٠ث		١٥ث	٥	٢٠ث		
الجزء الختامي	التهدئة	٥ق					١٠ق	
		٥ق						
الزمن الإجمالي							١٢٠ق	

**الدراسات الإستطلاعية:**

**الدراسة الإستطلاعية الأولى:**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى الثلاثاء الموافق ١٧/٠١/٢٠٢٣م وكان الهدف منها

التعرف علي:

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- التأكد من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.





- مدي إستيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم علي تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقيق كافة أهدافها.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

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

### خطوات تطبيق البحث:

- **القياسات القبليّة:** قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة الدراسة في متغيرات الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) ومهارة الضرب الساحق (المستقيم - القطري) يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٠١/١٩ م.
- **تنفيذ التجربة الأساسية:** قام الباحثون بتطبيق البرنامج علي عينة الدراسة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٠١/٢٢ م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٠٤/٠٦ م.
- **القياسات البعديّة:** بعد إنتهاء تنفيذ التجربة الأساسية قام الباحثون بإجراء القياس البعدي لعينة الدراسة في متغيرات الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) ومهارة الضرب الساحق (المستقيم - القطري) قيد الدراسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٠٤/٠٩ م، وقد روعي أن يتم إجراء القياسات البعديّة في نفس ظروف إجراء القياسات القبليّة.

### المعالجات الإحصائية:

- في ضوء هدف الدراسة وتساؤلها، إستخدم الباحثون في إجراء المعالجات الإحصائية الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS واستخدم المعالجات التالية:
- المتوسط الحسابي Mean.
  - الإنحراف المعياري Std. Deviation.
  - معامل الالتواء.
  - التكرارات والنسب المئوية Frequency - Percent.
  - الفروق بين المتوسطات.
  - معامل الارتباط لبيرسون.
- وقد إرتضي الباحثون نسبة (٠.٠٥) كدلالة إحصائية لقبول النتائج.



## عرض النتائج:

ينص الفرض علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في إختبارات الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) وإختباري مهارة الضرب الساحق (المستقيم- القطري) لدي عينة البحث، لصالح القياس البعدي".

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في إختبارات الدقة البصرية والضرب الساحق.

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
			ع	س	ع	س		
٢٧.٥٣	*٨.٣١	٣.٦٧	٢	١٧	١.٣٢	١٣.٣٣	عدد	الدقة البصرية الثابتة
٥٤.٩١	*٨	١.٣٤	٠.٨٣	٣.٧٨	٠.٨٨	٢.٤٤	درجة	الدقة البصرية المتحركة
٧٩.١٤	*١٠	١.٦٧	٠.٨٣	٣.٧٨	٠.٧٨	٢.١١	درجة	
٥٢.٩٨	*١٠.٧٣	٧.٨٩	٣.٧٣	٢٢.٧٨	٢.٠٢	١٤.٨٩	درجة	إختبار الضرب الساحق القطري.
٥٥.٣٨	*١٧.٧١	٦.٨٩	٢.٠٦	١٩.٣٣	١.٥	١٢.٤٤	درجة	إختبار الضرب الساحق المستقيم.

\* 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 بياناً بالشكل (١)، (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لعينة الدراسة في القياسات للدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) وقياس الضرب الساحق (المستقيم - القطري)، لصالح القياس البعدي. ويتضح من الجدول وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لعينة الدراسة، لصالح القياس البعدي حيث جاءت نتائج ترتيب معدلات التحسن للدقة البصرية على النحو التالي:

- الدقة البصرية المتحركة (اليد اليسري) في الترتيب الأول بنسبة مئوية بلغت (٧٩.١٤ %).
- الدقة البصرية المتحركة (اليد اليميني) في الترتيب الثاني بنسبة مئوية بلغت (٥٤.٩١ %).
- الدقة البصرية الثابتة في الترتيب الثالث بنسبة مئوية بلغت (٢٧.٥٣ %).

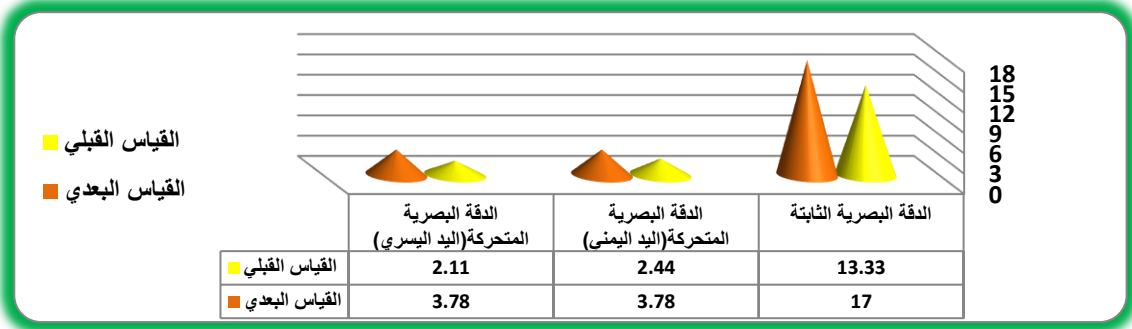
ويتضح من الجدول أيضاً وجود معدل تحسن حاد بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة ولصالح القياس البعدي حيث جاءت نتيجة معدل التحسن لمهارة الضرب الساحق على النحو التالي:

- الضرب الساحق المستقيم في الترتيب الأول بنسبة مئوية بلغت (٥٥.٣٨ %).



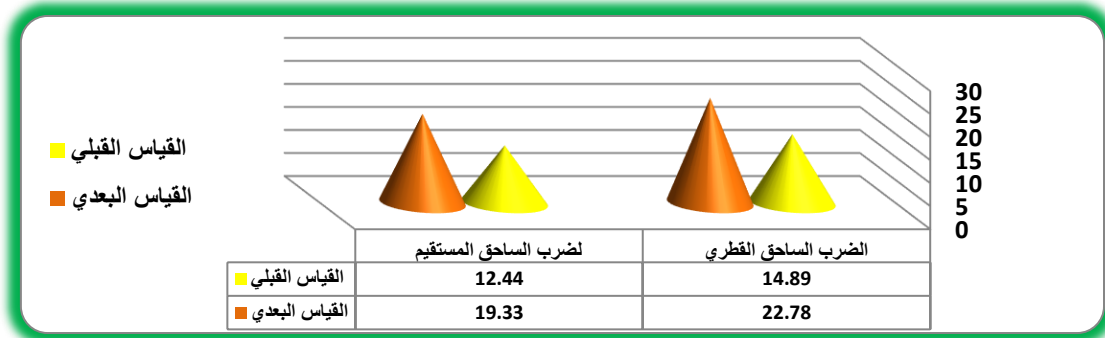


- الضرب الساحق القطري في الترتيب الثاني بنسبة مئوية بلغت (٥٢.٩٨ %).



شكل (١)

متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة لدراسة في الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة).



شكل (٢)

متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة لدراسة في مهارة الضرب الساحق (القطري - المستقيم).

### 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 اسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الدقة البصرية (الثابتة - المتحركة) ومتغير مهارة الضرب الساحق (المستقيم - القطري) 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 - ١٧.٧١)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٧.٥٣% -





(٧٩.١٤%) للدقة البصرية، ونسب التحسن ما بين (٥٢.٩٨% - ٥٥.٣٨%) لمهارة الضرب الساحق، مما يدل على أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين المتغيرات قيد البحث. ويرجع الباحثون الفرق في إختبارات الدقة البصرية إلى فاعلية استخدام تدريبات الدقة البصرية لتدريب العين والتي تضمنت محتواها بعض المقومات التي تؤدي إلى تنمية وتطوير الدقة البصرية الثابتة والدقة البصرية المتحركة.

حيث أكدت دراسة ليلي رفعت (٢٠٠٩م) (٥)، محمد لطفي؛ عادل جلال (٢٠١٠م) (٧) علي أن التدريبات البصرية تساعد علي تطور كلا من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة. كما يرجع الباحثون التطور في هذه الإختبارات إلى بعض التدريبات التي تم استخدامها سواء كانت بأدوات مثل استخدام (الكرات الملونة، كرات التنس، العلامات الضابطة، الصناديق المقسمة)، 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 الدقة البصرية للاعب.

وفي هذا الصدد يضيف زكي محمد حسن (٢٠٠٤م) إلي أن الكرة الطائرة من الرياضات التي تلعب فيها القدرات البصرية دورًا هامًا يتضح من خلال سرعة وفاعلية الأداء وأنه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج البصرية بصورة جيدة. (٣)

ويرجع الباحثون سبب وجود تلك الفروق بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية إلى أن عينة البحث خضعت لتدريبات الدقة البصرية، فكان لتدريبات الدقة البصرية أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير الدقة البصرية الثابتة والدقة البصرية المتحركة التي كان لها دورها وأثرها الإيجابي في تطور المتغيرات الخاصة بمهارة الضرب الساحق وبالتالي تحقق أعلى مستوى ممكن وهذا ما يفسر مدى إيجابية تدريبات الدقة البصرية في تطوير مستوى الأداء الفني مما يستوجب ضرورة تنميتها أولاً باعتبارها هي الأساس أو القاعدة لتطويرها في المتغيرات.

وتتفق أيضًا هذه النتائج مع نتائج دراسة محمود عبدالمحسن (٢٠٠٨م) (٨)، ودراسة جيهان فؤاد؛ إيمان عبدالله (٢٠٠٥م) (١) أن التمرينات البصرية لها أثر إيجابي علي متغيرات البحث البصرية والمهارية.

### الاستخلاصات:

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





- برنامج تدريبات الدقة البصرية أثر علي الدقة البصرية بنسب تحسن تراوحت ما بين (٢٧.٥٣%) للدقة البصرية الثابتة؛ (٧٩.١٤%) للدقة البصرية المتحركة (اليدي اليسري) و(٥٤.٩١%) للدقة البصرية المتحركة (اليدي اليميني).
- برنامج تدريبات الدقة البصرية أثر علي مهارة الضرب الساحق المستقيم بنسبة تحسن بلغت (٥٥.٣٨%)، ومهارة الضرب الساحق القطري بنسبة تحسن بلغت (٥٢.٩٨%).

### التوصيات:

- في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، وفي حدود مجالها والعينة التي أجريت عليها، ووفقاً للاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:
- تطبيق تدريبات الدقة البصرية قيد البحث على لاعبي منتخب مصر للأولمبياد الخاص.
  - الإهتمام باستخدام تدريبات الدقة البصرية لما لها من تأثير هادف وفَعَال 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- جيهان فؤاد؛ ايمان عبد الله (٢٠٠٥م) : فعالية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٢- حنان إبراهيم موسى (٢٠٢٠م): فاعلية استخدام التدريبات البصرية علي مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدي ناشئات الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة أسبوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط.
- ٣- زكي محمد حسن (٢٠١٥م): مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (الخصائص-العوامل - الفحوصات- التدريبات)، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٤- عماد أبوالقاسم؛ محمد محمد خضري؛ محمد أحمد عبدالشافي (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 اسبوط.





٥- **ليلى رفعت احمد (٢٠٠٩م):** تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، **بحث منشور**، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني والثلاثون، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

٦- **ماجد مصطفى أحمد؛ عبدالمحسن زكريا احمد (٢٠٠٦م):** تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم، **بحث منشور**، مجلة أسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرين، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٧- **محمد لطفي؛ عادل جلال (٢٠١٠م):** تأثير تدريبات الرؤية البصرية علي مستوى أداء بعض المهارات الفنية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية، **بحث منشور**، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٨- **محمود عبدالمحسن ناجي (٢٠٠٨م):** تأثير تدريبات الرؤية البصرية على المدافع الحر في كرة الطائرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٩- **يوسف محمود عبدالله؛ خالد محمد الدسوقي؛ وشريف محروس قنديل (٢٠١٣م):** تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة، **بحث منشور**، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد العشرين، مارس، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

### ثانيا: المراجع الأجنبية:

10- **Darlen Kluka(1996):**Volleyball third Edition Brown Beneh Mark.

11- **Jhon Kassel(1997):**Coahin youth volley ball, second edition, U.S.A.

12- **Zieman .AN, Hascelik.Z, Basgoze,. Tucker,K., Narman. S,Ozker.,(1993):**

The effects of physical training on physical fitness tests , auditory and visual reaction times for volleyball players , journal of sports medicine and physical fitness,vol 29, 234-239.

