

تأثير تدريب سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية على اللعب الإنفرادي (السولو) في كرة السرعة

أ.م.د/ أحمد حسن عزت(*)

د/ الشيماء محمد ابو الذهب(**)

ميادة السيد ابراهيم الدراجيني(***)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريب سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية على اللعب الإنفرادي (السولو) في كرة السرعة ، وقامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وباستخدام القياس القبلي والبعدي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، كما قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث من ناشئي كرة السرعة بمحافظة الغربية ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السرعة بنادي زفتى الرياضي بمحافظة الغربية وقد بلغ عددهم (١٠) ناشئات للدراسة الأساسية ، وعدد (١٠) ناشئات للدراسات الإستطلاعية ، وكانت أهم النتائج تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات السمعية والبصرية ومعرفة آثارها على مستوى أداء اللعب الإنفرادي (السولو) في رياضة كرة السرعة ، كما أدى البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية تحسن عالي في مستوى أداء اللعب الإنفرادي (السولو) والتدريبات السمعية والبصرية قيد البحث في رياضة كرة السرعة ، وتوصي الباحثة بالإهتمام بتطوير التدريبات السمعية والبصرية للإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في اللعب الإنفرادي (السولو) للاعبين رياضة كرة السرعة والإهتمام بتصميم برامج تدريبية باستخدام التدريبات السمعية والبصرية ومعرفة آثاره على الأداء المهاري للاعبين رياضة كرة السرعة.

(*) استاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(**) مدرس بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(***) باحثة بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

The effect of training reaction speed of auditory and visual perceptions on solo play in speedball

The research aims to identify the effect of training the reaction speed of auditory and visual perceptions on solo play in speedball, The researcher used the experimental approach with an experimental design system with one experimental group and used pre- and post-measurement due to its suitability to the nature of the research, The researcher also identified the research population from speedball juniors in Gharbia Governorate, and the research sample was chosen intentionally from the speedball juniors at Zefta Sports Club in Gharbia Governorate. Their number reached (10) juniors for the basic study, and (10) junior girls for exploratory studies, The most important results were designing a training program using audio-visual exercises and knowing their effects on the level of performance of solo play in the sport of speedball. The proposed training program applied to the experimental group also led to a high improvement in the level of performance of solo play and the audio-visual exercises under investigation in Speedball sport, The researcher recommends paying attention to developing audio-visual exercises to raise the level of skill performance in solo play for speedball players, and paying attention to designing training programs using audio-visual exercises and knowing their effects on the skill performance of speedball players.

تأثير تدريب سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية على اللعب الإفرادى (السولو) في كرة السرعة

إن تدريب المدركات السمعية والبصرية لم يكن له مكان في الإعداد اليومي للرياضي ، وقد كان الرياضيين والمدربين يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية والمدركات السمعية والبصرية بدون قصد ، ولكن الأبحاث الآن قد برهنت على أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي ، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم مهارات بصرية مرتفعة وكذلك سمعية مقارنة بغير الرياضيين ، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات السمعية والبصرية وقد دلت نتائج بعض الدراسات على وجود نتائج إيجابية للتدريب ، بينما قررت بعض الدراسات أن تأثيرات تدريب هذه القدرات لا يمكن قياسه . (٢٧ : ١)

ويشير كل من " رفعت عبداللطيف ، منار حسين " (٢٠٢١م) إلى أنه قد ارتفع مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السرعة على المستوى الدولى بصورة توضح تطور مكونات عملية التدريب وتنوعه مما يتطلب تميز لاعب كرة السرعة بالمقدرة الفائقة على الأداء الأمثل، ولهذا فقد صار لزاماً على المدربين العمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية مما يسهم بصورة إيجابية فى تحسين مستوى الأداء المهارى لتحقيق أفضل النتائج بإعتبارها المدخل الأساسى لممارسة كرة السرعة، ولن يتحقق ذلك إلا بالإهتمام بالناشئين الذين يمثلون القاعدة العريضة من خلال إعداد البرامج التدريبية المقننة والموجهة للاعبى كرة السرعة . (١١ : ٢٧٩)

مما دعا الباحثون إلى التطرق للعديد من الدراسات كدراسة أحمد حسن عزت (٢٠٠٦م) (١) ، ودراسة مشتاق عبد الرضا ماشى وهشام هنداوى هويدي (٢٠١٠م) (١٨) ، ودراسة محمد أحمد عبدالله " (٢٠١١م) (١٦) ، ودراسة أحمد حسن عزت (٢٠١٢م) (٢) ، ودراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) (٣) ، ودراسة الشيماء على أبو دهب (٢٠١٥م) (٥) ، ودراسة الشيماء على أبو دهب (٢٠١٩م) (٦) ، ودراسة دنيا علي علكة " (٢٠٢١م) (٩) ، ودراسة Abernethy & (٢٠٠١م) (٢٦) ، ودراسة " أبرينس ، وود Isabel Walker ايزابيل والكر " (٢٠٠٤م) (٢١) ، ودراسة فيتشنت لويس ، رؤول رينا ، ديفيد ماتز ، فرانسكو wood Vicente Luis Raul Reina , David Saenz , Francisco J. Morena مورينو ، " (٢٠٠٥م) (٢٢) ، التى (٢٠٠٤م) (٢٩) ، ودراسة أسيمان وآخرون أكدت على أهمية التدريبات السمعية والبصرية على مستوى الأداء الحركى والرياضى .

وفى حدود علم الباحثة وإطلاعها على ما توافر لها من مراجع علمية ودراسات مرتبطة فى مجال كرة السرعة إتضح لها وجود قلة فى عدد الأبحاث والدراسات فى مجال رياضة كرة السرعة التى تناولت دراسة التدريبات السمعية والبصرية وتأثيرها على القدرات السمعية والبصرية ومستوى أداء اللعب الإفرادى لهذا التخصص ، حيث لاحظت الباحثة وخاصة فى فترات التدريب الطويلة والعنيفة لتحقيق أعلى مستوى للإنجاز الرقمى أن الإيقاع السمعى والبصرى يلعب دوراً كبيراً أثناء المباريات ، حيث يقوم بعض المدربين باستخدام بعض الإشارات السمعية والبصرية لتوجيه اللاعبين أثناء الأداء وزيادة دافعيته وتحفيزه ، حيث يمنع القانون المدرب أو المشجع من التحدث أثناء زمن اللعب ، كما تعمل هذه الإشارات بمثابة دليل للاعب يرشده لمعرفة ما إذا كان يضرب الكرة بالسرعة المناسبة أو أقل أو أكثر فى بعض الأحيان ، كذلك يؤثر الإيقاع السمعى والبصرى الذى يستخدمه المدرب فى المباريات على

إستثارة دافعية اللاعب فى الإنجاز بشكل أفضل ، كما أن إستخدام التدريبات السمعية والبصرية تقلل من إصابة اللاعب بالملل أثناء التدريب الذى بدوره يؤثر على إستجابته للشدة العالية التى هى من صميم الإرتقاء بالمستوى المهارى للاعب وكذلك اللعب الإفرادى .
لذا رأت الباحثة إجراء هذا البحث كمحاولة لتحسين مستوى القدرات البصرية والسمعية وتصميم تدريبات بصرية وسمعية لناشئات رياضة كرة السرعة وذلك لتنمية وتحسين أداء الناشئات فى مستوى بعض القدرات البصرية والسمعية ومستوى اللعب الإفرادى (السولو) فى رياضة كرة السرعة .

أهمية البحث :

الإستفادة فى تخطيط وإعداد البرامج التدريبية على أساس علمى مقنن يستخدم الجوانب الإدراكية السمعية والبصرية كأساس عند وضع التدريبات والتعرف عليها والتعرف على تأثيرها على مستوى أداء اللعب الإفرادى وكذلك مدى أهميتها فى تحقيق المستويات العالية ، كما يساعد هذا البحث المدربين فى إختيار طرق التدريب السمعية والبصرية كأساس فى البرامج التدريبية من أجل تحسين مستوى أداء اللعب الإفرادى والوصول إلى مستوى الإنجاز .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريب سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية على اللعب الإفرادى (السولو) فى كرة السرعة .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث فى مستوى أداء اللعب الإفرادى (السولو) لصالح القياسات البعدية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث فى مستوى سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية لصالح القياسات البعدية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

قامت الباحثة بإستخدام المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وبإستخدام القياس القبلى والبعدى نظراً لملاءمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث من ناشئى كرة السرعة بمحافظة الغربية ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السرعة بنادى زفتى الرياضى بمحافظة الغربية للموسم الرياضى ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م ، وقد بلغ عددهم (١٠) ناشئات للدراسة الأساسية ، وعدد (١٠) ناشئات للدراسات الإستطلاعية .

جدول (١)

توزيع العينة قيد البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة الأساسية	١٠ ناشئات	%٥٠
العينة الإستطلاعية	١٠ ناشئات	%٥٠
الإجمالى	٢٠ ناشئة	%١٠٠

جدول (٢)
توصيف العينة لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٠

م	متغيرات دلالات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
١	السن	سنة	11.87	12.00	1.25	-0.57	0.29
٢	الطول	سم	143.07	145.00	1.72	-0.84	-0.82
٣	الوزن	كجم	41.60	42.00	1.34	-0.39	-0.28
٤	العمر التدريبي	سنة	2.67	3.00	0.82	-0.67	-0.17
الإختبارات المهارية							
٥	إختبار الأداء في دقيقة باليد اليمنى	درجة	62.67	63.00	1.19	-0.52	0.01
٦	إختبار الأداء في دقيقة باليد اليسرى	درجة	62.21	63.00	1.61	-0.57	0.01
٧	إختبار الأداء في دقيقة باليدين أمامي	درجة	64.49	66.00	1.19	-0.84	0.29
٨	إختبار الأداء في دقيقة باليدين خلفي	درجة	63.27	63.00	0.82	-0.03	0.02
الإختبارات السمعية والبصرية							
٩	إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل	عدد	158.33	159.00	0.91	0.61	-0.88
١٠	إختبار قياس زمن رد الفعل	عدد	28.21	28.50	1.16	0.09	0.22

ينتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول) بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن .
- حائط مدرج (مسطرة مدرجة).
- أقماع.
- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- مضارب وكرات كرة سرعة قانونية.
- كاميرا تصوير.
- أجهزة كرة سرعة قانونية.
- جهاز كوج برو تيسست سيستم Cogpro test system .

إستمارات البحث :

- (أ) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول أهم المتغيرات المهارية للعب الفردي قيد البحث.
 - (ب) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول أهم المتغيرات السمعية والبصرية قيد البحث.
 - (ت) إستمارة جمع البيانات:
- قامت الباحثة بإستخدام إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد إشتملت على :
- البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الإسم - الطول - الوزن - العمر الزمنى).
 - إستمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالمتغيرات المهارية للعب الفردي والتدريبات السمعية والبصرية قيد البحث .

الإختبارات المستخدمة فى البحث :

(أ) القياسات الأساسية لعينة البحث :

- العمر الزمني: تم حسابه لأقرب شهر عند بداية القياس القبلى.
- الطول الكلى للجسم : تم قياسه لأقرب سنتيمتر واحد بإستخدام مقياس الطول.
- وزن الجسم : تم قياسه لأقرب كيلو جرام بإستخدام ميزان إلكترونى معايير .

(ب) الإختبارات المهارية للعب الفردي (السولو) قيد البحث :

١. إختبار الأداء فى دقيقة باليد اليمنى. مرجع (٦)
٢. إختبار الأداء فى دقيقة باليد اليسرى. مرجع (٦)
٣. إختبار الأداء فى دقيقة باليدين أمامي. مرجع (٦)
٤. إختبار الأداء فى دقيقة باليدين خلفي. مرجع (٦)

(ج) الإختبارات السمعية والبصرية قيد البحث :

١. إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل. مرجع (٣٠)
٢. إختبار قياس زمن رد الفعل. مرجع (٣٠)

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم الإختبارات المهارية للعب الفردي فى كرة السرعة

ن = ١٠

النسبة المئوية	آراء الخبراء		الإختبار	م
	موافق	موافق		
%١٠٠,٠٠	٠	١٠	إختبار الأداء فى دقيقة باليد اليمنى	١
%١٠٠,٠٠	٠	١٠	إختبار الأداء فى دقيقة باليد اليسرى	٢
%١٠٠,٠٠	٠	١٠	إختبار الأداء فى دقيقة باليدين أمامي	٣
%١٠٠,٠٠	٠	١٠	إختبار الأداء فى دقيقة باليدين خلفي	٤

تم عرض هذه الإختبارات على الخبراء لإختيار أكثرها مناسبة لقياس المتغيرات المهارية للعب الفردي قيد البحث ، وتمت الموافقة عليها جميعاً وحصلت على نسبة مئوية %١٠٠,٠٠ من إجمالي آراء الخبراء البالغ عددهم (١٠) خبير .

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم الإختبارات السمعية والبصرية فى كرة السرعة

ن = ١٠

النسبة المئوية	آراء الخبراء		الإختبار	م
	موافق	موافق		
%١٠٠,٠٠	٠	١٠	إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل	١
%١٠٠,٠٠	٠	١٠	إختبار قياس زمن رد الفعل	٢
%٨٠,٠٠	٢	٨	إختبار اليقظة	٣
%٨٠,٠٠	٢	٨	إختبار القدرات الذهنية (التداخل)	٤

تم عرض هذه الإختبارات على الخبراء لإختيار أكثرها مناسبة لقياس المتغيرات السمعية والبصرية قيد البحث ، وقد إرتضت الباحثة بإختبارات المتغيرات السمعية والبصرية التى حصلت على نسبة مئوية %١٠٠,٠٠ من إجمالي آراء الخبراء البالغ عددهم (١٠) خبير .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات المهارية والسمعية والبصرية قيد البحث :

معاملات الصدق :

قامت الباحثة بإيجاد صدق التمايز للاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات قيد البحث على مجموعتين أحدهما بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية من خلال تحديد الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى وحساب الإتساق الداخلي لوحدات الاختبارات للتمييز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات الإرباعي الأعلى والأدنى لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية والسمعية والبصرية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات قيد البحث	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	الأداء في دقيقة باليد اليمنى	1.79	69.10	1.95	56.30	12.80	7.67	0.92	0.96
٢	الأداء في دقيقة باليد اليسرى	1.25	67.70	1.90	56.40	11.30	9.31	0.93	0.96
٣	الأداء في دقيقة باليدين أمامي	1.27	69.60	1.35	57.40	12.20	12.45	0.96	0.98
٤	الأداء في دقيقة باليدين خلفي	1.85	68.90	1.64	56.70	12.20	9.82	0.92	0.96
٥	تحمل الضغوط ورد الفعل	4.91	158.33	4.70	155.21	3.12	23.62	0.85	0.97
٦	قياس زمن رد الفعل	2.16	28.21	2.42	25.78	2.43	10.13	0.82	0.89

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = 1.734 مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا :

- من صفر إلى أقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠,٣٠ إلى أقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠,٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطى الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى للاختبارات المهارية للعب الإفرادى والسمعية والبصرية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمنى يومين وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، حيث تم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية للعب الإفرادى والسمعية والبصرية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات قيد البحث	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
		ع±	س	ع±	س
١	الأداء في دقيقة باليد اليمنى	5.05	62.65	5.16	63.70
٢	الأداء في دقيقة باليد اليسرى	4.39	62.00	4.13	63.13
٣	الأداء في دقيقة باليدين أمامي	4.86	64.10	4.67	46.23
٤	الأداء في دقيقة باليدين خلفي	5.78	62.85	4.78	63.58
٥	تحمل الضغوط ورد الفعل	3.71	149.88	4.52	157.23
٦	قياس زمن رد الفعل	2.20	24.65	2.54	28.74

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.57=0,05$

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات المهارية للعب الفردي والسمعية والبصرية قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى معنوية $0,05$ بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث ، الأمر الذي يشير إلى ثبات الإختبارات

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

التوزيع الزمني	البيان
٨ أسابيع	مدة البرنامج
٣ مرات أسبوعيا	عدد مرات التدريب الأسبوعية
٢٤ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية
١ : ٣	تشكيل الحمل
متوسط - أقل من الأقصى - أقصى	الأحمال التدريبية
فترى مرتفع ومنخفض الشدة	طريقة التدريب
٢٠٤٠ دقيقة	زمن البرنامج
١٦٨٠ دقيقة	زمن البرنامج بدون احماء وتهدئة
٢٤٠ دقيقة	زمن الإحماء
١٢٠ دقيقة	زمن التهدئة

الحمل الأقصى = ١٢٠ دقيقة

الحمل الأقل من الأقصى = ٩٠ دقيقة

الحمل المتوسط = ٦٠ دقيقة

عدد الأحمال التدريبية (الأقصى) = ٦ أحمال تدريبية = ٧٢٠ دقيقة

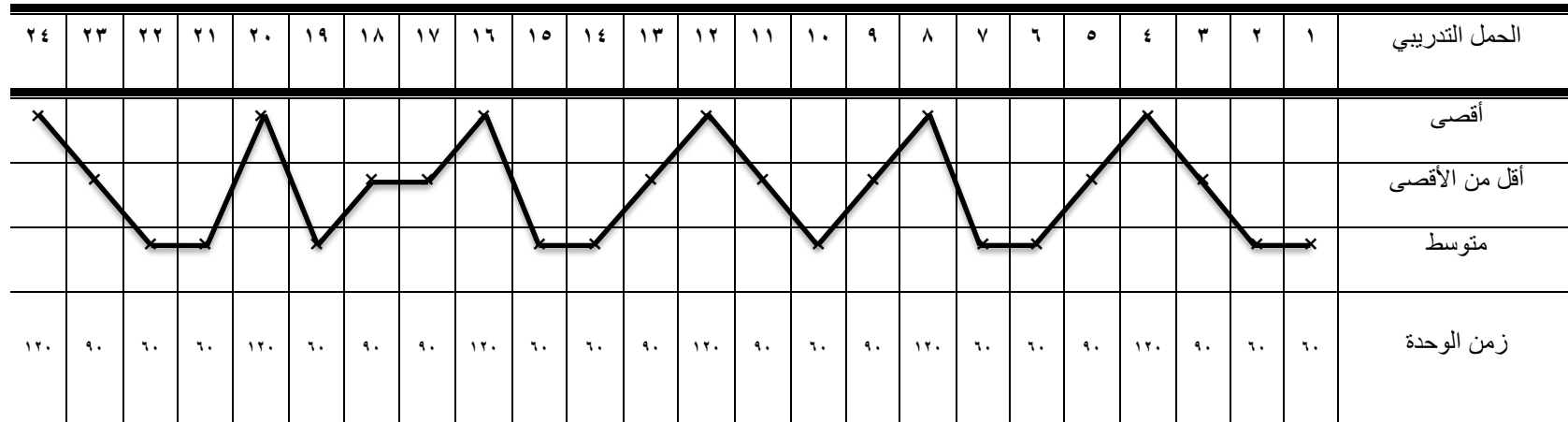
عدد الأحمال التدريبية (الأقل من الأقصى) = ٨ أحمال تدريبية = ٧٢٠ دقيقة

عدد الأحمال التدريبية (المتوسط) = ١٠ أحمال تدريبية = ٦٠٠ دقيقة

زمن البرنامج الكلي = ٧٢٠ + ٧٢٠ + ٢٢٠ = ٢٠٤٠ دقيقة

شكل (١)

توزيع درجات حمل التدريب خلال البرنامج التدريبي المقترح



الدراسات الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/١م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٨/٣م وكانت بهدف :

- مدى ملائمة هذه الإختبارات لعينة البحث.
- إستيعاب المساعدين لكيفية إجراء الإختبارات.
- صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات.
- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية.

نتائج الدراسة :

- التأكد من ملائمة هذه الإختبارات لعينة البحث .
- التأكد من إستيعاب المساعدين لكيفية إجراء الإختبارات .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة فى الإختبارات .
- التأكد من صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات .
- تحديد الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الإختبارات ومن ثم تلافيها أثناء إجراء الدراسة الأساسية .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٨/١٠م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٨/١٣م وهدفها إيجاد المعاملات العلمية:

- إيجاد معامل الثبات للإختبارات المهارية قيد البحث.
- إيجاد معامل الثبات للإختبارات السمعية والبصرية قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك للحصول على قياسات جميع المتغيرات قيد البحث فى الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٣/٨/٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٣م بنادى زفتى الرياضى بمحافظة الغربية .

التطبيق الأساسى :

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية (السبت - الأثنين - الأربعاء) حيث بدأ يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٦م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٨م بنادى زفتى الرياضى بمحافظة الغربية .

القياسات البعدية :

بعد إنتهاء المدة المحددة للبرنامج التدريبى المقترح تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك فى الفترة يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٢م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٤م بنادى زفتى الرياضى بمحافظة الغربية

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الالتواء .
- الفرق بين المتوسطات .
- إختبار ت .
- نسبة التحسن.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري .
- معامل الصدق .
- معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق في المتغيرات المهارية للعب الإنفرادي والسمعية والبصرية ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٠

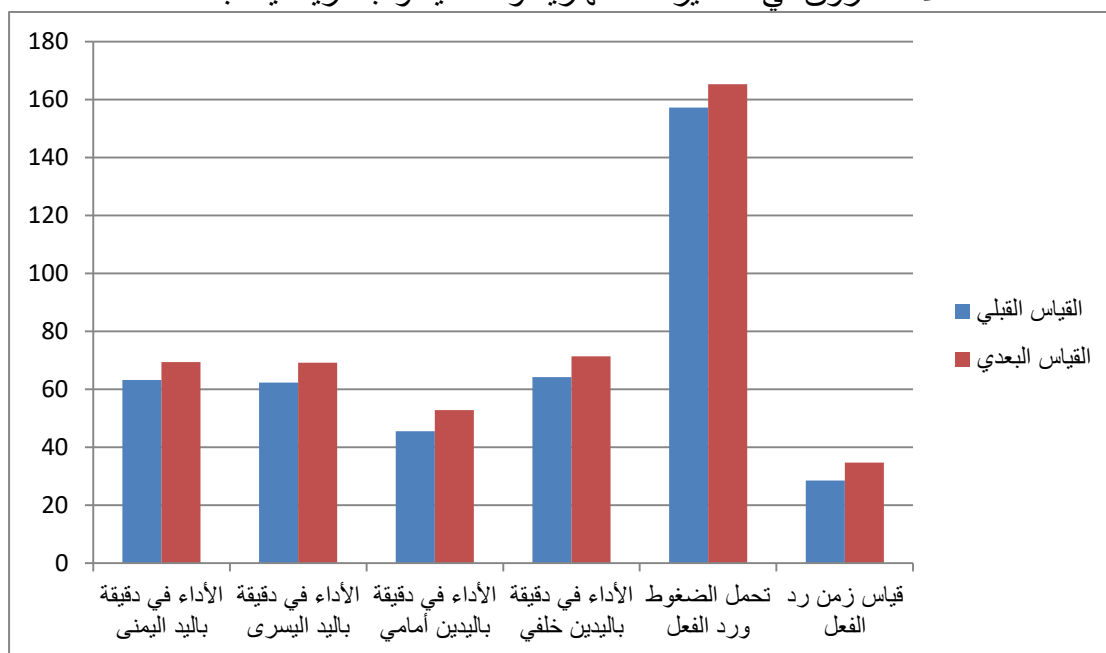
نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الإختبارات قيد البحث
			ع	س	ع	س		
9.84	7.39	6.21	5.21	69.32	4.88	63.11	درجة	الأداء في دقيقة باليد اليمنى
10.98	4.66	6.84	4.45	69.08	3.91	62.24	درجة	الأداء في دقيقة باليد اليسرى
16.24	5.72	7.38	4.87	52.83	4.24	45.45	درجة	الأداء في دقيقة باليدين أمامي
11.22	4.91	7.20	4.17	71.35	4.62	64.15	درجة	الأداء في دقيقة باليدين خلفي
4.31	6.78	8.06	4.52	165.29	3.90	157.23	عدد	تحمل الضغوط ورد الفعل
21.81	5.26	6.21	2.88	34.68	2.73	28.47	عدد	قياس زمن رد الفعل

1.83 = 0.05 قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى

يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات الأداء المهاري للعب الإنفرادي والسمعي والبصري قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق (في جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة (ت) 0.05 ذات دلالة إحصائية عند مستوى (وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 7.39 – 4.66 المحسوبة فيها ما بين (وذلك (21.81 – 4.31) ، و تراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات ما بين (0.05) لصالح القياس البعدى .

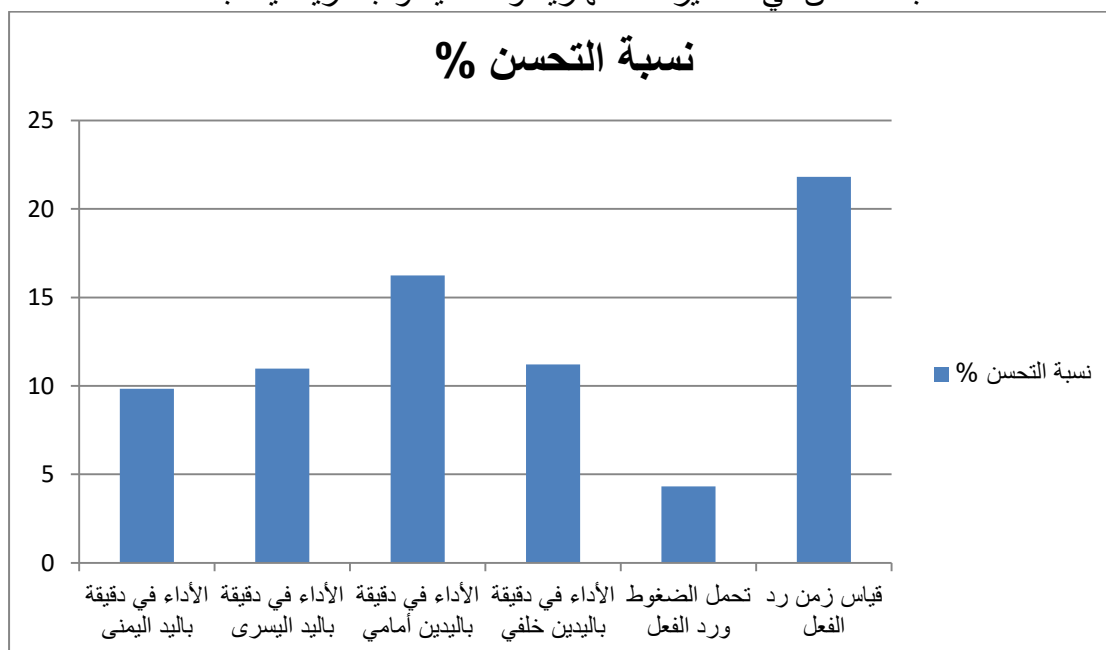
شكل (٢)

دلالة الفروق في المتغيرات المهارية والسمعية والبصرية قيد البحث



شكل (٣)

نسبة التحسن في المتغيرات المهارية والسمعية والبصرية قيد البحث



مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها احصائيا ، توصلت الباحثة إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالي:

الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى أداء اللعب الإفرادي (السولو) لصالح القياسات البعدية " .

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى الإختبارات المهارية لمستوى أداء اللعب الإفرادى قيد البحث حيث تراوح قيمة (ت) المحسوبة فى اختبار الأداء فى دقيقة باليد اليمنى (7.39)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليد اليسرى (4.66)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليدين أمامي (5.72)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليدين خلفي (4.91) ، وهى جميعها قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

كما تراوحت نسب التحسن المئوية فى اختبار الأداء فى دقيقة باليد اليمنى (9.84%)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليد اليسرى (10.98%)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليدين أمامي (16.24%)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليدين خلفي (11.22%) .

كما يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وشكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدى لدى مجموعة البحث التجريبية ، حيث كان متوسط القياس القبلي فى اختبار الأداء فى دقيقة باليد اليمنى (63.11) بينما متوسط القياس البعدى (69.32)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليد اليسرى كان متوسط القياس القبلي (62.24) بينما متوسط القياس البعدى (69.08)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليدين أمامي كان متوسط القياس القبلي (45.45) بينما متوسط القياس البعدى (52.83)، وفى اختبار الأداء فى دقيقة باليدين خلفي كان متوسط القياس القبلي (64.15) بينما متوسط القياس البعدى (17.35) .

وتعزو الباحثة هذه الفروق التى ظهرت فى جدول (٨) الذى أظهر القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية لمستوى أداء اللعب الإفرادى (السولو) قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من وحدات تدريبية والتي كان لها أثر كبير فى تطوير المتغيرات المهارية لمستوى أداء اللعب الإفرادى (السولو) قيد البحث لدى اللاعبات .

وهذا ما يؤكد دراسة أحمد حسن عزت (٢٠٠٦م) (١) ، ودراسة مشتاق عبد الرضا ماشى وهشام هندواوى هويدي (٢٠١٠م) (١٨) ، ودراسة محمد أحمد عبدالله " (٢٠١١م) (١٦) ، ودراسة أحمد حسن عزت (٢٠١٢م) (٢) ، ودراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) (٣) ، ودراسة الشيماء على أبو دهب (٢٠١٥م) (٥) ، ودراسة الشيماء على أبو دهب (٢٠١٩م) (٦) Isabel Walker ، ودراسة دنيا علي علكة " (٢٠٢١م) (٩) ، ودراسة ايزابيل والكر " (٢٠٠٤م) (٢١) ، Abernethy & wood (٢٠٠١م) (٢٦) ، ودراسة " أبرينس ، وود Vicente Luis Raul ودراسة فيتنشنت لويس ، رؤول ربنا ، ديفيد ماتز ، فرانسكو مورينو ، (٢٠٠٤م) (٢٩) ، ودراسة أسيمان Reina , David Saenz , Francisco J. Morena (٢٠٠٥م) (٢٢) Asseman , et al. وآخرون

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث فى مستوى سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية لصالح القياسات البعدية " .

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغير 0.05مستوي

الإختبارات السمعية والبصرية قيد البحث (إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل – إختبار قياس ، 6.78 زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل 5.26. كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إختبار قياس زمن رد الفعل

بينما بلغ 157.23 كما ترواح متوسط القياس القبلى فى إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل (% 4.31 وبنسبة تحسن (8.06) وكانت فروق المتوسطات (165.29) متوسط القياس البعدى بينما بلغ متوسط القياس 28.47 كما بلغ متوسط القياس القبلى فى إختبار قياس زمن رد الفعل (% 21.81) وبنسبة تحسن (6.21) وكانت فروق المتوسطات (34.68) البعدى

وتعزو الباحثة هذه الفروق التى ظهرت فى جدول (٨) الذى أظهر القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات السمعية والبصرية قيد البحث إلى البرنامج التدريبى المقترح وما إشتمل عليه من وحدات تدريبية والتى كان لها أثر كبير فى تطوير المتغيرات السمعية والبصرية قيد البحث لدى اللاعبين .

وهذا ما يؤكد دراسة أحمد حسن عزت (٢٠٠٦م) (١) ، ودراسة مشتاق عبد الرضا ماشى وهشام هنداوى هويدي (٢٠١٠م) (١٨) ، ودراسة محمد أحمد عبدالله " (٢٠١١م) (١٦) ، ودراسة أحمد حسن عزت (٢٠١٢م) (٢) ، ودراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) (٣) ، ودراسة الشيماء على أبو دهب (٢٠١٥م) (٥) ، ودراسة الشيماء على أبو دهب (٢٠١٩م) (٦) ، Isabel Walker ، ودراسة دنيا علي علكة " (٢٠٢١م) (٩) ، ودراسة ايزابيل والكر " (٢٠٠٤م) (٢١) ، Abernethy & wood (٢٠٠١م) (٢٦) ، ودراسة " أبرينس ، وود Vicente Luis Raul ودراسة فيثنتنت لويس ، رؤول ربنا ، ديفيد ماتز ، فرانسكو مورينو ، (٢٠٠٤م) (٢٩) ، ودراسة أسيمان Reina , David Saenz , Francisco J. Morena , et al. (٢٠٠٥م) (٢٢) وأخرون

إستنتاجات البحث :

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم استخلاصه من تجربة البحث والقياسات المستخدمة ومن خلال التحليل الإحصائى للنتائج تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :
- ١- تصميم برنامج تدريبى بإستخدام التدريبات السمعية والبصرية ومعرفة آثارها على مستوى أداء اللعب الإفرادى (السولو) فى رياضة كرة السرعة .
 - ٢- أدى البرنامج التدريبى المقترح المطبق على المجموعة التجريبية إلى تحسن عالى فى مستوى أداء اللعب الإفرادى (السولو) وكذلك تحسن المدركات السمعية والبصرية للاعبين قيد البحث فى رياضة كرة السرعة .

توصيات البحث :

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم عرضه من نتائج توصي الباحثة بما يلي:
- ١- الإهتمام بتطوير التدريبات السمعية والبصرية للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للعب الإفرادى (السولو) للاعبى رياضة كرة السرعة.
 - ٢- الإهتمام بتصميم برامج تدريبية بإستخدام التدريبات السمعية والبصرية ومعرفة آثارها على الأداء المهارى للاعبى رياضة كرة السرعة.
 - ٣- المساهمة فى محاولة إطلاع مدربى رياضة كرة السرعة على البرنامج التدريبى للإستفادة منه فى العملية التدريبية.
 - ٤- إجراء المزيد من البحوث التى لها علاقة بالتدريبات السمعية والبصرية على عينات أخرى من لاعبي ولاعبات رياضة كرة السرعة.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد حسن عزت (٢٠٠٦م) : برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- أحمد حسن عزت (٢٠١٢م) : تأثير التخطيط لفترة الإعداد البدني على مستوى الأداء المهارى لناشئ الإسكواش ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣- أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) : تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤- أحمد محمد حسين ، محمد السيد شكر (٢٠٢٢م) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية على سرعة رد الفعل البصرى ومستوى الأداء المهارى المركب لدى براعم كرة القدم ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ع ٦١ ، ج ١ .
- ٥- الشيماء على أبو ذهب (٢٠١٥م) : برنامج تدريبي لتطوير بعض المكونات البدنية وتأثيره على دقة ضربة الإرسال فى كرة السرعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٦- الشيماء على أبو ذهب (٢٠١٩م) : تصميم جهاز كرة السرعة معدل وتأثيره على مستوى الأداء للناشئين تحت ١١ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٧- بسمات علي محمد (٢٠١١م) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبي منتخب مصر للكاراتيه "الكوميتية" ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٨- بسمات محمد علي ، محمود ربيع البشيهي (٢٠١١م) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبي منتخب مصر للكاراتيه "كوميتيه" ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٩- دنيا علي عنكة (٢٠٢١م) : تأثير تمرينات إدراكية (سمعية وبصرية) بإستخدام جهاز مقترح لتطوير سرعة الاستجابة لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية والرياضية ، جامعة ميسان ، كلية التربية الرياضية ، ع ١٥ .
- ١٠- راوية محمد مصباح (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة العضلية بإستخدام الوسط المائى على الأداء المهارى فى كرة السرعة ، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ع ٢٨ .

- ١١- رفعت عبداللطيف مصطفى ، منار حسين محمد أحمد (٢٠٢١م) : تأثير التدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه لناشئات كرة السرعة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان ، مج ١٠ ، ع ٢٤ .
- ١٢- زمن حسنى عبد العزيز (٢٠٢٢م) : تأثير تدريبات القدرات البصرية الخاصة على تحسن بعض المهارات المندمجة فى كرة القدم النسائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة مدينة السادات .
- ١٣- سماح عباده رمضان (٢٠١٢م) : فاعلية تدريبات الرؤية البصرية على تحسين أداء بعض الركلات الهجومية المضادة فى رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٤- فاروق رجب (١٩٩٨م) : كرة السرعة للبراعم ، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة .
- ١٥- لىلى رفعت أحمد (٢٠٠٩م) : تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات كرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مج ٣٢ ، ع ٢٤ .
- ١٦- محمد أحمد عبدالله (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض القدرات البصرية ودقة أداء ضربات الإرسال فى التنس الأرضى ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ع ٤٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية .
- ١٧- محمد محمد عبدالله (٢٠١٤م) : تأثير برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى رياضة كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر ، مجلة كلية التربية ، ع ١٦١ ، ج ٢ .
- ١٨- مشتاق عبد الرضا ماشي ، وهشام هندأوي هويدي (٢٠١٠م) : تأثير التدريبات البصرية فى مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضى والتوازن الديناميكي ، المؤتمر القطرى العلمى الثانى لعلوم التدريب والفلسفة الرياضية ، المجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
- ١٩- نجوى عماد الجمل (٢٠٢٢م) : تأثير التدريبات البصرية على مستوى الأداء التحكىمى لحكام تنس الطاولة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان ، مج ١٢ ، ع ٣٤ .
- ٢٠- يوسفى فتحى (٢٠١١م) : توظيف الوسائل السمعية البصرية فى التدريب الرياضى لرفع من فعالية تعليم المهارات الحركية عند لاعبي الكرة الطائرة (دراسة تجريبية حول لاعبي صنف الشبال) ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، مج ١٠ ، ع ١ ، الجزائر ،

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 21- **Abernethy, Joanne M. Wood (2004):** Do Generalized Visual Training Programmers For Sport Really Work? An Experimental Investigation, Journal Of Sport Sciences,, 19, 203-222 , .
- 22- **Asseman O , Cremieux , J (2005):** Effects Of The Removal Of Vision On Body Sway During Different Bostyres In Elite Gymnasts , Int J Sports . , Mar , 26 (2) : 116-9.
- 23- **Brian Ariel (2004):** Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes, Human Perception and Human Performance, 8, 127-136.
- 24- **Brian Ariel. (2006):** Sports Vision - How Enhancing Your Vision Can Give You That Extra Edge In Competition. Peak Performance, Www.Pponline.Co.Uk.
- 25- **Erickson G. (2007):** Sports Vision: Vision Care for the Enhancement of Sports Performance. St. Louis, MO, Butterworth- Heinemann Elsevier.
- 26- **Isabel Walker (2001) :** Why Visual Training Programmes For Sport Don't Work, Peak Performance, www .Pponline .Co .Uk,. sports Sic, Mar 19 (3) p203-220.
- 27- **Susanna Catharina Venter (2003) :** A Comparison Of The Visual Skills Of Two Different Age Group High School Rugby Players , Master Philosophiae , Faculty Of Science , Rand Afrikaanse University.
- 28- **Thomas L. et al (2005):** Visual evoked poten tials reaction tines and of the wit waters and Johannesburg south Africa. Journal of eye dominance in cricketers. University sports medicine and physical fitness. Vol.4 .
- 29- **Vicente Luis, Raul Reina, David Sanz, Francisco J. Moreno (2004):** Influence of Visual Training Programmes on the Performance of the Novice Tennis Player Approaching the Net , Society for Tennis Medicine and Science (STMS), Vol. 9, N.2.

ثالثاً : مراجع الإنترنت :

https://phy.tanta.edu.eg/unit_labs3.aspx