

تأثير برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي على مستوى المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس بدولة الكويت

* د/ إبراهيم علي الأنصاري

** د/ أمينة احمد العلي

المقدمة ومشكلة البحث:

إن مؤشرات تقدم الأمم وحضارتها ومدى ارتقائها يرتبط إلى حد كبير بمدى عنايتها بالأجيال بمختلف فئاتها لذا فإن الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة في أي مجتمع من المجتمعات يعتبر من أهم المعايير للحكم على مدى تقدمها وتطورها.

ولقد تغيرت نظرة المجتمعات في العصر الحاضر إلى المعاقين فأصبحوا ينالوا الرعاية الخاصة في العديد من المجالات ومنها المجال الرياضي مع مراعاة ظروفهم وإمكانياتهم البدنية (٣: ٢٨)

وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية ذات أهمية قصوى للمعاقين من الناحية البدنية حيث تؤهله لتحمل أعباء الحياة اليومية وإشباع ذاته وتنمية النواحي الوظيفية والنفسية (١٥: ٣٦).

أما في الآونة الأخيرة فقد تطورت الرياضة نتيجة ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل، علوم الصحة، والميكانيكا الحيوية، والفسولوجي، والتشريح والهندسة. وغيرها مما نتج عنها العديد من الآراء والدراسات التي أسفرت عن نتائج قدمت للرياضة الكثير من النظريات والمعلومات التي ساهمت بدورها في تطوير مستوى الأداء وفتحت آفاقاً لأبحاث تطبيقية جديدة مكنت من تحديد العديد من فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنظم مما انعكس على مستويات الأداء.

وفي هذا الصدد تشير " Isabel Walker " (٢٠٠١) إلى أن علماء الرياضة والمدرسين يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الاتجاهات والبرامج التدريبية الحديثة التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، وتعد البرامج الخاصة بالرؤية البصرية إحدى هذه الاتجاهات التدريبية الحديثة المعروفة في المجال الرياضي حيث أنها تعد مجموعة من التدريبات للعين المستخدمة بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية. (٢٠: ٢٠٢)

كما يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠) إلى أن تركيز الانتباه يعد أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، ولا جدال في ذلك فهو أساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على أداء كثير من الرياضيين

* أستاذ مساعد بكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والرياضة - الكويت.

** أستاذ مشارك بكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والرياضة - الكويت.

وبالتالي يرجع سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز للمثيرات المرتبطة بشئ ما لتحقيق الأداء الفعال (٤: ٢٨٦)

ويعد التوقع الحركي هو القدرة علي تكلمة إستجابة حركية بالتزامن مع وصول مثير في نقطة معينة، ويعتبر من أهم متطلبات النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لأن المؤدى الناجع يجب أن يربط بين الصفات البيئية من حيث الزمان والمكان وبين الحركة أو الحركات التي سيتم أداؤها، وتتحسن العلاقات المكانية عندما يتعلم المؤدى العلاقات الزمنية التي تربط بين الحركات المطلوب أداؤها. (٢١: ٢٤٨)

ويذكر "السيد عبد المقصود" في مجال تطوير وتدريب التوقع الحركي، أنه يجب التوقع السليم في توقيت مناسب تتوقف مي سلامة توقع البرنامج علي دقة المعلومات ووصولها في توقيت مناسب. ولذلك فإن زيادة دقة المعلومات الحسية من خلال تدريس مناسب لها تعتبر من الأمور الضرورية لتحسين وزيادة دقة التوقع وتطبيق ذلك المسابقات والأنشطة الرياضية التي يتحرك فيه الرياضي داخل مجال متحرك أو تكون الأدوات المستخدمة في هذا النشاط متحركة وينطبق ذلك مثلا علي الألعاب الجماعية. (٨: ١١٦)

ويعتبر التوقع في مجال الألعاب الجماعية عامة يختلف من لاعب لآخر حيث لا يظهر التوقع الحركي الصحيح عند اللاعبين المبدئين أو كبار السن، أو عند اللاعبين الذين فقدوا لياقتهم البدنية أو الفرمة الرياضية، حيث تنقصهم الصفات الحركية التي تساعد علي التوقع الصحيح، فإمكانية اللاعب في مدي تغير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة ومرونة يمتلك مواصفات التوقع الحركي الصحيح. (٦: ٢٤٨)

ومن العرض السابق نجد أن التوقع مكون بدني وحسي إدراكي يؤثر بصورة مباشرة على نجاح الأداء فمن خلال هذان المكونان عن طريق التوجيه الواعي أثناء عملية التدريب فيتعرف اللاعب على الإشارات الحاسمة التي تساعد على التوقع الصحيح مثل حركات الراس أو أوضاع الرجلين أو نقل ثقل جسم المنافس (٨: ١١٦)

والكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التي تمتاز بتنوع مهاراتها وخطتها الأمر الذي اثر علماء التدريب الرياضي إلي تناولها بكثير من أبحاثهم وظهر ذلك واضحا جليا من خلال التطور المستمر الذي ظهر علي فنون اللعبة من مهارات وخطط.

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة لعبة ديناميكية تعتمد على عامل المفاجأة في المهارات والخطط. لذا يجب أن يسير اللعب بصورة انسيابية جيدة وهذا لا يتم إلا إذا كانت المهارات متقنة اتقانا جيدا مع مراعاة تطبيق مواد القانون ومتطلبات اللعبة عند التدريب علي المهارات والخطط. (٥: ٢٨٥)

كما يمكن ملاحظة التوقع الحركي في مجال الكرة الطائرة من شكل المرحلة التمهيدية للحركة، عندما نشاهد اللاعب وهو يتحرك أمام الشبكة موجها جسمه في اتجاه معين والذي من خلاله يمكن توقع ومعرفة الحركة التي سوف يؤديها هل هي ضربة ساحقة أم لعمل حائط صد أم للتمويه والخداع دون تأدية أي حركة جديدة تاركا ذلك لزميل آخر. (٦: ٢٤٧)

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بالأداء السريع والذي يتغير من الهجوم للدفاع والعكس كما تتنوع خطط اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية مما يحتاج من اللاعب إلى ما يسمى بالذكاء العملي Practical Intelligent والذي يتطلب سرعة إدراك العلاقات وحل المشكلات في مواقف اللعب المختلفة وهذا يتطلب قدر كبير من التوقع لحركات المنافس والزميل ومسار الكرة وارتفاعها.

وتعتبر الكرة الطائرة - جلوس نشاطا "ترويحيا" و"تنافسيا" على المستوى المحلي والدولي والعالمى مارسه المعاقين بدينا" (بتر _ شلل) للأطراف السفلى، التي يتطلب تعلمها قدرات عقلية متعددة من أهمها استخدام مهارات التفكير والقدرة على التصرف والابتكار وفي كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وحكمة وجدية وخاصة لدى المعاقين حركياً، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطا واقعا وفعالا للقدرات العقلية المختلفة.

ومن خلال خبرة الباحثان لاحظ وجود قصور وإخفاق لدى بعض الطلاب الممارسين للكرة الطائرة جلوس بمدرسة الرجاء للفئات الخاصة بدولة الكويت في الأداء المهارى الصحيح خصوصا في بعض المهارات التي يكون فيها التعامل مباشر مع المنافس كحائط الصد والدفاع عن الملعب وأيضا التوقع داخل الملعب وذلك في مواقف عديدة أثناء التدريبات وخاصة فيما يتعلق بالمهارات الدفاعية وما يرتبط بها من تشكيلات ويظهر ذلك فى الفشل فى إستقبال الارسل نتيجة عدم التوقع الصحيح لمكان واتجاه الكره ونقص السرعة الحركية وايضا ضعف التغطية سواء خلف الضارب او حائط الصد بالإضافة إلى عدم توقع حركات الخداع من المنافس، ويرى الباحثان أن ذلك إلى إفتقار الممارسين للكرة الطائرة الجلوس لمكونات التوقع الحركي البدنية مثل سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية في حائط الصد، وسرعة الاداء والرشاقة والدقة في الدفاع عن الملعب قد يرجع إلى عدم التقدير الصحيح لمكان وصول الكرة أو تحديد إتجاهها وعدم التحرك بالسرعة المناسبة وبالتالي يأخر اللاعب بما لا يسمح بإستقبال الكرة بصورة صحيحة.

ومن خلال قراءة الباحثان واطلاعهما على العديد من المراجع العلمية والأبحاث السابقة وجدت أن أهمية هذه الدراسة تكمن فى أنها تساعد على تحسين مكونات التوقع ورفع مستوى أداء المهارات الدفاعية والتي تساعد بدورها على حل بعض مشكلات الأداء المهارى والخططى فى الكرة الطائرة جلوس.

لذلك يقوم الباحثان بإجراء الدراسة الحالية العلمية للتعرف على تأثير تنمية وتطوير مكونات التوقع على مستوى أداء الممارسين للكرة الطائرة بمدرسة الرجاء للفئات الخاصة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي لدي الممارسين للكرة الطائرة بمدرسة الرجاء الخاصة بدولة الكويت أثرة على :

١- مكونات التوقع الحركي (البدنية- الإدراكية).

٢- مستوى الأداء المهارى في مهارات (حائط الصد- الدفاع عن الملعب).

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحثان الفروض الآتية :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة (قيد البحث) في بعض المكونات البدنية والإدراكية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة (قيد البحث) في أداء المهارات الدفاعية للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

٣- يوجد ارتباط بين بعض مكونات التوقع الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية للكرة الطائرة.

التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث :

- التوقع الحركي Motor Anticipation

عرفة "يوسف الشيخ" من الناحية الشكلية بأن " يكون اللاعب مستعداً للحركة التالية قبل بدء الحركة الأولى. (١٤ : ٧٧)

- توقع المكان Space Anticipation

عرفة "أبو العلا" (١٩٩٧) بأنه "توقع الرياضى للمكان الذى يتجة الية الهدف المراد التصدى لة ومواجهة". (١ : ١٩١)

- التوقع المتزامن Coincidence Anticipation

بأنه "توقع الرياضى اللحظة الزمنية التى يتصدى فيها للهدف المطلوب مواجهة فى لحظة معينة يتوقها". (١ : ١٩٢)

الدراسات المرتبطة :

١- دراسة احمد سالم بطينة (٢٠١٦)(٢) بعنوان " الفروق في مستوى الإدراك الحس حركي لممارسة الألعاب الجماعية ونوع اللعبة لدى الناشئين " هدفت الدراسة إلى التعرف على

الفروق في مستوى الإدراك الحس حركي لدى الناشئين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة بلغت (١٤١) ناشئاً، قسمت إلى مجموعتين: الأولى (٧١) ناشئاً من الممارسين للألعاب الجماعية المختلفة، والثانية من (٧٠) ناشئاً من غير الممارسين للأنشطة الرياضية، وطُبقت بعض الاختبارات الخاصة بالإدراك الحس الحركي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a > 0.05$) في مستوى الإدراك الحس حركي بين كلا المجموعتين تبعاً لكل من اختبار إدراك الزمن (١٠ ثوانٍ)، والاتزان (٦٠ ثانية) لصالح الممارسين، وبين مجموعات الناشئين للألعاب الجماعية لاختبار إدراك الزمن (١٠ ثوانٍ) لصالح لعبة كرة القدم والسلة، واختبار إدراك الاتزان (٦٠ ثانية) لصالح كرة القدم، واختبار إدراك الاتجاه (٣٠ سم) لصالح كرة القدم والكرة الطائرة.

٢- دراسة فالح سلطان فالح (٢٠١٠) (١٠) بعنوان "العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي و مستوى الاداء المهاري لدى المكفوفين في مسابقة دفع الجلة"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والمستوى المهاري لدى المكفوفين الممارسين لرياضة العاب القوى (دفع الجلة)، وقد اشتملت عينة الدراسة على ٨ أفراد من المكفوفين الممارسين لرياضة العاب القوى في اللجنة البارالمبية الأردنية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته هدف الدراسة. وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الرزم الإحصائية SPSS لإجراء المعالجات التالية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للفرق بين المتوسطات، معامل الارتباط سبيرمان، معامل الالتواء) وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط عالٍ بين المستوى المهاري وبعض متغيرات الإدراك الحس حركي بنسبة ٧٥% وكذلك وجود قوة ارتباط بين المستوى المهاري وبين الإدراك الحس حركي بنسبة ٥٠%. ويوصي الباحثان بتنمية الإدراك الحس حركي لدى المكفوفين، لما له من أهمية وعلاقة قوية مع المستوى المهاري، وكذلك إجراء دراسات مشابهة على فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة وفي مختلف الألعاب الرياضية.

٣- دراسة نادية الصاوي، زينب حتحو (٢٠٠٨) (١٦) بعنوان "فاعلية التدريبات البصرية علي المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوي المهاري الهجومي في كرة اليد"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج للتدريبات البصرية والتعرف علي فاعليتها علي المهارات الإدراكية والقدرات البصرية المختارة ومدى نسبة تحسين المستوي للمهارات الهجومية في كرة اليد استخدمت الباحثان المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة

علي عينة قوامها (١٥) طالبة في كل مجموعة، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح للتدريبات البصرية له فاعلية إيجابية في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية وكذلك تحسن المهارات الإدراكية والقدرات البصرية.

٤- دراسة **هدى حسن صابر** (٢٠٠٨) (١٨) بعنوان "تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (١٦) لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى من منتخب الجامعة وفريق كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي أثر ايجابياً على جميع متغيرات البحث.

٥- دراسة **زينب دردي علام** (٢٠٠٧) (٧) بعنوان "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية الإدراك الحس حركي والتفكير الابتكاري وبعض مهارات كرة اليد المصغرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية، برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تنمية الإدراك الحس حركي للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من البرنامج المتبع في درس التربية الرياضية برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تنمية التفكير الابتكاري للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من البرنامج المتبع في درس التربية الرياضية برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تنمية مهارات كرة اليد (التنطيط-التمرير-التصويب) للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من البرنامج المتبع في درس التربية الرياضية حقق برنامج التربية الحركية المقترح أعلى المعدلات في عنصر اختبارات (الاتزان-إدراك الأشكال-الذات الجسمية-المجال والاتجاهات-التوافق بين العين واليد، برنامج التربية الحركية المقترح ساعد في تنمية أبعاد التفكير الابتكاري (الطلاقة-الأصالة-التخيل) لدى عينة البحث التجريبية، برنامج التربية الحركية المقترح ساعد في تنمية مهارات كرة اليد (التنطيط-التمرير-التصويب) لدى عينة البحث التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته وطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب الممارسين للكرة الطائرة جلوس بمدرسة الرجاء للفئات الخاصة للمعاقين حركيا للمرحلة الثانوية بدولة الكويت والبالغ عددهم (٣٠٠) طالب.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهي تمثل الطلاب الممارسين للكرة الطائرة جلوس وعددهم (٢٥) طالب.

أدوات جمع البيانات :

إستعان الباحثان في جمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث بالأدوات التالية :

١- المراجع العلمية والدراسات السابقة استخدم الباحثان المراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك للتوصل إلى حصر:

أ- مكونات التوقع وتتمثل في الاختبارات البدنية وهي (سرعة رد الفعل - الدقة - التوافق - القدرة - التحمل)، الإختبارات الادراكية للتوقع وهي (المكان - الزمن - الاتجاه - المسافة - الخصم)، وقام الباحثان بتحديد المهارات الأساسية لدى الطلاب الممارسين للكرة وهي (الدفاع عن الملعب - الارسال - حائط الصد - التغطية).

٢- قام الباحثان بتصميم إستمارات الإستبيان الآتية.

أ- إستمارة إستبيان لتحديد إختبارات المكونات البدنية والإدراكية للتوقع مرفق (١)

ب- إستمارة إستبيان لعرض الإختبار المهاري للتوقع في الملعب مرفق (٢)

٤- الإختبارات إستخدام الباحثان الإختبارات الآتية :

- إختبار الذكاء المصور مرفق (٣)، تطبيق البرنامج المقترح مرفق (٤)

٥- أدوات وأجهزة القياس والتدريب:

تم الاستعانة بالأدوات التالية لجمع البيانات :

- ساعات إيقاف. - جهاز ريستاميتير لقياس.

- ميزان طبي لقياس الوزن. - شريط قياس.

- جهاز الديناموميتر لقياس القوة (قوة القبضة اليمنى).

- ساعة إيقاف للتدريب على ادراك الزمن وتوقعة.

- كرات طائرة، كرات تنس للتدريب.

- حائط للتدريب على (ادراك - المسافة - الدقة).

- ستارة حاجبية تثبت فوق الشبكة.

- حاجب للرؤية للتدريب على ادراك المسافة والاتجاه.

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية بلغ قوامها ٢٠ طالب في الفترة من ٢٠١٨/١٠/٣م وحتى ٢٠١٨/١٠/١٠م واستهدفت هذه الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - التعرف على الفترة اللازمة لتطبيق الاختبارات.
 - إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات).
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

أولاً: صدق الاختبارات:

- الصدق:

لحساب الصدق استخدم الباحثان صدق التمايز، وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما (غير مميزة) من الطلاب ممارسي الكرة الطائرة جلوس والأخرى (مميزة) وبلغ قوام كل منها ١٠ طلاب، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث (ن = ٢٠)

قيمة ت	لمجموعة الغير مميزة		لمجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	قياس بعدي	متوسط	قياس قبلي	متوسط		
	إنحراف		إنحراف			
٢,٩	٣٢,٦	٤,٨١	٥٨,٨	٨,٣٣	درجة	نسبة الذكاء
٦,٣٢	١,٤٥	١٨,٣٢	٢,٤٤	٣٢,٢٠	ث	السرعة الحركية الانتقائية
٥,٦٨	٢,١١	١٤,٧	١,٥٩	٢٦,٨	درجة	التوافق
٨,٦٩	١,٢٥	٩	٠,٩١	١٦	درجة	الدقة
٦,٢١	١٢,٩٥	١,٢٨٩	١٥,٧	٢٥٦,٥	سم	إدراك مسافة التحرك
٣,٣٣	١,٢٢	٧,٣	٠,٦٩	٤,٢	عدد الأخطاء	إدراك الاتجاه بالتحرك الزحف في الممر
٤,٦٦	١,٣٢	٧,٢١	٠,٥٢	٣,٣	ث	إدراك الزمن بالكرة
٦,٣٢	١,٠١	٥,٥٥	١,٦٠	٥,٦	كجم	إدراك القوة المبذولة بنصف قوة اليد
٥,٣٥	١,٥٦	١٤,٢	٠,٨٩	١٦,٥	درجة	الدفاع عن الملعب
٧,٢٢	٠,٧٥	١٣	٠,٨٢	١٦,٩٥	درجة	الصد
٦,٩٢	٠,٥٠	٨,٦	٠,٩٦	١٤,٢٥	درجة	التدريب المهارى لقياس التوقع

قيمة (ت) الجدولية = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

لصالح المجموعة المميزة (الأكثر سناً)، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ٢,٩ : ٨,٦٩ وهي بذلك أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة.

ثانياً: ثبات الاختبارات :

لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة فقد استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها ٢٠ طالب وبفارق زمني أسبوع مع مراعاة توافر نفس الظروف أثناء إجراء عملية التطبيق وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث (ن = ٢٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠,٧٧	٢,٤٤	٨٠,١٤	٢,٢٣	٧٧,٢٢	درجة	نسبة الذكاء
٠,٨٦	٢,٠٠	١٣,٢٥	١,٠٢	١٢,٣٦	ث	السرعة الحركية
٠,٨٩	٠,٩١	١٣,٠١	٠,٧٧	١١,٥٥	درجة	التوافق
٠,٨٤	٤,٠٥	٧,٢٣	٣,٠١	٦,٣٢	درجة	الدقة
٠,٧٩	١١,٢٣	١٢٦,٥	١١,٣٨	١٢٥,٥	سم	إدراك مسافة التحرك
٠,٨٨	١,٠٩	٧,١٠	٠,٨٦	٧,١١	عدد الأخطاء	إدراك الإتجاه بالجري في الممر
٠,٧٤	٠,٧٥	٧,٠٠	٠,٧٦	٧,٠١	ث	إدراك الزمن بالكرة
٠,٧٩	٥,٣٣	٠,٣٢	٥,٢٣	٠,٥١	كجم	إدراك القوة المبدولة بنصف قوة اليد
٠,٨٦	٠,٩٠	١٦,٢٠	٠,٨٩	١٦,٠٥	درجة	الدفاع عن الملعب
٠,٨٠	٠,٧٨	١١,٤٨	٠,٧٦	١١,٣٠	درجة	الصد
٠,٨٥	٠,٧١	١٠,٢٤	٠,٦٤	١٠,٠٢	درجة	التدريب المهاري لقياس التوقع

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المستخدمة قيد البحث تراوحت ما بين ٠,٧٤ : ٠,٨٩ وهي بذلك دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

الهدف من البرنامج: يهدف البرنامج إلى :

١- تحسين أداء القدرات البدنية (السرعة الحركية، التوافق، الدقة) لطلاب ممارسي الكرة الطائرة جلوس.

٢- تحسين أداء المكونات الإدراكية (إدراك مسافة، إدراك اتجاه، إدراك قوة، إدراك

زمن) لطلاب ممارسي الكرة الطائرة جلوس.

٣- تحسين أداء المهارات (الدفاع عن الملعب، حائط الصد، التوقع الحركي داخل الملعب) لطلاب ممارسي الكرة الطائرة جلوس.

أسس البرنامج :

- تم تقنين الأحمال التدريبية وفقاً للأسس والمبادئ العلمية ورأي الخبراء في مجال التدريب الرياضي.
- توفير الإمكانيات الفنية والأدوات والأجهزة.
- الاستمرارية والتدرج في التدريب حتى يحقق الارتقاء بمستوى الأداء البدني المطلوب.
- توافر عنصر التشويق والتدرج والتنوع للتدريبات المقترحة
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب مع مرونة البرنامج وتنوعه وشموله.
- تم استخدام طرق التدريب الآتية: المستمر، الفئري منخفض ومرتفع الشدة

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٢ إلى ٢٠١٨/١٠/٣٠م
التجربة الأساسية :

تم تطبيق تدريبات البرنامج المقترح على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٨/١١/١ إلى ٢٠١٨/١١/٢٣م بواقع وحدتين تدريبتين أسبوعياً وزمن الوحدة ٩٠ دقيقة، على أن يتم التدرج بشدة الحمل خلال فترة البرنامج من السهل إلى الصعب الوحدات التدريبية المقترحة.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للأفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠١٨/١١/٢٤ :
٢٠١٨/١٢/١٧م ثم تم جمع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.
تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري - اختبار (ت) لدلالة الفروق. - معامل الارتباط لبيرسون - وقد ارتضى الباحثان في جميع النتائج مستوى دلالة (٠,٠٥)
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في المتغيرات

قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
البدنية	السرعة الحركية	١٩,١٨	٠,٧١	٢٥,٢٠	١,١٣	٨,٠١ دال
	التوافق	١٣,٩١	٠,٨١	١٨,٨٢	١,١	٦,٣٤ دال
	الدقة	٩,٩٧	٢,٢٨	١٥,٨٤	٢,١٤	٧,٢٢ دال
المكونات الإدراكية	إدراك مسافة	١٤٥	٦,٢٦	١٨٠	٧,١٢	٥,١٦ دال
	إدراك الاتجاه	٧,١٢	٠,٨٣	٣,٠١	٠,٧٠	٢,٥٥ دال
	إدراك الزمن	٧,٨٢	٠,٨١	٢,١٠	٠,٩٣	٣,١٣ دال
	إدراك قوة	٦,٢٣	٠,٩٦	٢,٣٣	١,٠٧	٥,٩٢ دال
المهارية	التوقع في الملعب	٨,٤٤	٠,٧٧	١٣,١٨	٠,٩٨	٣,٤٩ دال
	الدفاع عن الملعب	١٢,٠٥	٢,١٨	١٨,١٠	١,٥٠	٤,٢٣ دال
	حائط الصد	١٢,١١	٠,٧٢	١٩,٠٧	٠,٩٤	٥,٧٦ دال

"ت" الجدولية = ١,٢٣٥

تشير نتائج جدول (٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لدى الطلاب الممارسين للكرة الطائرة جلوس عينة البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٦,٣٤ : ٧,٢٢ وبلغت قيمة السرعة الحركية ٨,٠١ وقد يرجع الباحثان هذه القيمة إلى طبيعة التدريبات البدنية المستخدمة داخل البرنامج مع اختلاف أشكالها واتجاهها والتدريب على تنمية القدرات البدنية المناسبة لطبيعة الأداء والتي كان لها الأثر الإيجابي في تحسين السرعة الحركية التي تتماشى مع طبيعة الحالة داخل الملعب وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من "صبي حسانين" (١٩٩٥) (١٣) أن السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في الأنشطة الحركية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي.

إن تحديد مستوى اللاعب بشكل دقيق ومستمر في أداء القدرات البدنية والمهارية في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس يتطلب دائماً اختبارات تتلاءم مع طبيعة اللعبة . ويقدر ما يكون الاختبار متميزاً وتخطيط صحيح مبني بشكل علمي سليم تكون النتائج جيدة لان تقدم المستويات الرياضية هو نتاج لمجهودات علمية مقننه نظراً لطبيعة الحالة الصحية والبدنية للاعبين الكرة الطائرة جلوس.

ويري الباحثان أن تطوير مهارات الكرة الطائرة جلوس لدى الممارسين يتطلب عملاً متواصلًا وأساليب تعليمية فعالة من أجل رفع مستوى الإداء المهاري عندما يتمكن

لاعب الكرة الطائرة من تقدير الأوضاع المهارية المطلوب القيام بأدائها على اكمل وجه فان ذلك دليلاً على أدراكه الحس-حركي، فلاعب الكرة الطائرة جلوس ذو الإدراك الحس-حركي يستطيع إداء الوضع المطلوب بسهولة ودقة في جميع مهارات الكرة الطائرة ويكون قادراً على إنجاز الحركة بشكل متناسق ومن ناحية أخرى فان الأهمية توافر قدر عالي من الإدراك الحس-حركي لدى لاعب الكرة الطائرة من اجل القيام بالواجبات المهارية والخطوية الموكلة اليهم، بما يستلزم ادراك كل منهم لمكانه وكذلك ادراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لإداء المهارات المختلفة" ويتفق أيضاً مع ما توصل إليه "محمد الحفناوي" (١٩٩٤) (١٢) من أن السرعة مطلب هام وضروري، فالكرة سريعة جداً والأزمنة صغيرة جداً وبلغت سرعة الجسم أثناء الأداء في المرحلة الأساسية (٤,٢٠ كجم/ ساعة).

ويري الباحثان أن لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحثل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال في المباريات وأن التدريب في هذه اللعبة لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال إعداد المناهج التدريبية وإتباع الطرق والأساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق أفضل النتائج لهم.

كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة لقدرة التوافق جاءت مرتفعة ٧,٢٨ وقدرة الدقة ٧,٧٥ مما يشير إلى تحسن واضح في هذه القدرات البدنية وهذا يتفق مع ما أشارت إليه "لمياء رضوان" (٢٠٠١م) (١٠) بأنه يوجد تأثير إيجابي للمكونات البدنية (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، التوافق، الدقة) علي مستوي الأداء المهاري في كرة اليد.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "سنجر Singer" (١٩٩٦) (٢٢) بأنه يوجد تأثير إيجابي لعناصر اللياقة البدنية (رد الفعل، الدقة، السرعة، التوافق) علي المستوي المهاري للاعبين التنس.

ويرجع الباحثان هذا التحسن في المكونات البدنية قيد البحث إلي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح لتنمية هذه المكونات وأن البرنامج المقترح احتوي علي مجموعة من التدريبات المختارة والمقننة بأسلوب علمي لكل مكونات التي اختيرت من قبل الخبراء وهذه الأهمية التي أولها الباحثان للمكونات البدنية قيد البحث.

وهناك ارتباط وثيق ما بين الإعداد البدني والمهاري في الكرة الطائرة وأصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية المؤثرة في نجاح أداء المهارات الأساسية

بالكرة الطائرة، لذلك يعمل المدرب على تطوير هذه العناصر بالإضافة إلى مهارات اللعب، والقدرات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى الأخرى وفقاً لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توافرها لدى ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

كما تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لدى ممارسي الكرة الطائرة جلوس عينة البحث في اختبارات المكونات الإدراكية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٢,٥٥ : ٥,٩٢ ويرجع الباحثان ذلك التحسن في إدراك المسافة إلى طبيعة التدريبات المستخدمة في البرنامج التي تساعد اللاعب الممارس للكرة الطائرة جلوس على تقدير المسافة بينها وبين الخصم وخطوط الملعب والحكم والشبكة مع مراعاة المتغيرات الجسمانية لدى اللاعبين الممارسين.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كارد "Calder" (٢٠٠٠) (١٩) إلى أن الإدراك عامل هاماً للوصول إلى قمة الأداء حيث يحتاج اللاعب إلى تقدير مسافة الأهداف وأن يكون قادراً على عمل ذلك بسرعة في ظل العامل الديناميكي.

ويعزو الباحثان أسباب ذلك إلى عدم خضوع المنهج المعد من قبل المدرب إلى الأسس العلمية أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية وتركيز المدرب على أسلوب اللعب بالإضافة إلى إن المهارات الأساسية بالكرة الطائرة تتميز بنوع من الصعوبة في الأداء أو ربما يعود السبب لعدم التركيز على تعلم وأداء المهارات وإعطاءه الوقت الكافي أثناء التدريب خلال الوحدات التدريبية مما أدى إلى عدم تطوير تلك المهارات لدى ، إذ أنه من أجل عملية تطوير المهارات الأساسية يجب أن يتميز اللاعب بالأداء السريع والدقيق لتنفيذها وبأقل جهد وبأقل وقت مما يتطلب من اللاعب الإعداد البدني والمهاري الجيد وتنفيذها بشكل يستطيع من أدائه في مختلف ظروف اللعب وضمن قانون اللعب.

وهذا يتفق مع ما ذكره "هانئ حسن" (١٩٩٥) (١٧) على أنه يجب على لاعب الكرة الطائرة إدراك المسافة بينة وبين الكرة وبينه وبين زملائه وأن يكون قادراً على عمل ذلك بسرعة في ظل العامل الديناميكي.

وهذا يتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة "نادية الصاوي، زينب تحتوت" (٢٠٠٨) (١٦) في أن التدريبات البصرية تعد هامة في تدريبات الكرة الطائرة لما لها من تأثير إيجابي على تحسين المهارات الإدراكية.

وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، على أن اللاعب الرياضى عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً. (١١ : ١٩٨)

ويري الباحثان أن التداخل الإدراكي لدى ممارسي الكرة الطائرة جلوس هو الحالة السليمة في التدريب، كما أن التكامل بين التدريب الذهني والتدريب المهاري ينتج منه وصول اللاعب الى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة، فضلاً عن أن "الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء سليم متتابع وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وافتقانها " كما اثبت المنهج المستخدم في تنمية القدرات الإدراكية (الحس - حركية) فاعلية كبيرة إذ أسهم في تطوير المهارات قيد البحث، بحيث يعتمد اللاعب في أدائها على عزل دور حاسة البصر والاعتماد على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والأوتار، كي تصبح هي المسؤولة عن إرسال الإشارات العصبية للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بالتالي بتوجيه الجسم لإداء الحركات المطلوبة.

كما تشير النتائج أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لدى ممارسي الكرة الطائرة جلوس عينة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح متوسطات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٣,٤٩ : ٥,٧٦ وجاءت قيمة ت المحسوبة في مهارة حائط الصد ٥,٧٦ وهي بذلك تعد قيمة مرتفعة حيث يرجع الباحثان هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي لتطبيق وحدات البرنامج المقترح والتي تتكون من التدريبات المقننة لتنمية تلك المكونات واستجابة عينة البحث.

ولعل من الأسباب التي أدت إلى هذه النتيجة كون عينة البحث في مرحلة الثانية العامة وان تلك المرحلة العمرية ينصب في إعداد المنهاج التدريبي لهم في تطوير وتحسين المهارات الأساسية فضلاً عن التكامل مع الإعداد البدني المناسب والفئة العمرية، وان أسلوب اللعب يتم التركيز عليه في فئة المتقدمين أكثر منه في الفئات العمرية (الناشئين والشباب) وكذلك إخضاع اللاعبين إلى الاختبار الحقيقي والتي قد تكون أول مرة بالنسبة إليهم مما أثر على الأداء المهاري والبدني.

وهذا يتفق مع ما ذكره "علي مصطفى طه" (١٩٩٩) أن مهارة الضرب

الساحق تتطلب نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية والتوافق في الوثب والدقة في الاداء الحركي وتوجيهه ضربات في نقطة معينة بالإضافة إلي الهبوط الصحيح (٩: ١١٢)

ويري الباحثان أن القدرات البدنية هامة في الكرة الطائرة جلوس بسبب الحالة البدنية وسرعة الكرة وبشكل خاص تكون حاسمة في المهارات الدفاعية التي ينفذها اللاعبون من متابعة الكرة بمجرد إرسالها من المنافس أو ضربها ومراقبة دوران وزاوية اقتراب الضارب.

وان الحساسية للعضلات تعد المكون الرئيس في قوتها وتطوير هذه الصفة في العضلات الدقيقة في الكف يعد امراً مهماً جداً للاعب الكرة الطائرة من الجلوس، إذ ان اللاعب الجيد يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين ويصف في حقه الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات والذراعين، وثبت أن الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عند اللاعبين المعدين مقارنة بالمهاجمين" فضلاً عن ان طول مدة التدريب تساعد اللاعبين على تحسين هذه الصفة، ويمكن ان تقاس هذه الصفة للكفين باستخدام جهاز قوة القبضة (الديناميتر). (١٣: ٣٢)

وإذا كان المستوى البدني هو القاعدة الأساسية التي يبنى عليها المستوى المهاري فإن كان المستوى البدني ضعيفاً أدى إلى ضعف المستوى المهاري، وبالتالي فإن الاهتمام بتطوير المستوى البدني لدى الممارسين للكرة الطائرة جلوس يعتبر من ضمن الخطوات الجيدة في بناء وتطوير المستوى البدني المهاري.

الاستخلاصات:

- ١- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابيا علي مكونات التوقع الحركي البدنية وهي (السرعة الحركية، الدقة، التوافق) حيث كانت الفروق دالة إحصائيا في القياس البعدي في المجموعة الواحدة لدى الطلاب الممارسين للكرة الطائرة جلوس.
- ٢- للبرنامج المقترح تأثير ايجابيا علي مكونات التوقع الحركي الإدراكية وهي (إدراك المسافة- إدراك قوة- إدراك زمن- إدراك إتجاه) حيث كانت الفروق دالة إحصائيا في القياس البعدي بين المجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.
- ٣- للبرنامج المقترح تأثير ايجابي علي قياس التوقع الحركي معمليا، في إختبار بأسين المعلمي حيث كانت الفروق دالة إحصائيا بالقياس البعدي للمجموعة الواحدة.
- ٤- للبرنامج المقترح تأثير ايجابي علي مستوي الإداء المهارى في مهارات (حائط الصد- الدفاع عن الملعب) حيث كانت الفروق دالة إحصائيا بالقياس البعدي للمجموعة

الواحدة.

٥- يساعد البرنامج المقترح على تطوير الأداء المهارى لدى طلاب الكرة الطائرة جلوس ويحسن مستوى الأداء لديهم بصورة جيدة.

التوصيات :

١- تطبيق البرنامج المقترح علي الفرق المشابهة لعينة البحث لما له من تأثير إيجابي في تنمية مستوى الأداء المهاري للكرة الطائرة جلوس.

٢- تطبيق الاختبارات البدنية والإدراكية والمعملية والمهارية قيد البحث للوقوف علي مستوى الفرق المشابهة لعينة البحث في التوقع الحركي ومكوناته ومستوى الأداء المهاري.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى

٢- احمد سالم بطينة(٢٠١٦) :الفروق في مستوى الإدراك الحس حركي لممارسة الألعاب الجماعية ونوع اللعبة لدى الناشئين، بحث منشور مجلة العلوم التربوية، جامعة البحرين.

٣- أسامة رياض، أحمد عبد المجيد أمين (١٩٩٨): القواعد الطبية لرياضة المعاقين، الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية.

٤- أسامة كامل راتب(٢٠٠): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠م.

٥- إلين وديع فرج (١٩٩٠): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الاسكندرية.

٦- بسطويسى أحمد (١٩٩٦): أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧- زينب دردي علام(٢٠٠٧): تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية الادراك الحس حركي والتفكير الابتكاري وبعض مهارات كرة اليد المصغرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين جامعة حلوان العدد ٥٢، القاهرة.

٨- السيد عبد المقصود (١٩٨٦): نظريات الحركة، مطبعة الشباب، القاهرة.

٩- علي مصطفى طه (١٩٩٩): الكرة الطائرة تاريخ- تعليم- تدريب تحليل- قانون، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٠- فالح سلطان فالح(٢٠١٠) :العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي و

مجلة العلوم الادارية ، الجامعة الاردانية.

١١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٠): سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة الرابعة، دار المعارف، القاهرة.

١٢- محمد أحمد الحفناوي (١٩٩٤): تحديد الخصائص الكينماتيكية لمهارة الدفاع الغاطس عن الملعب بطريقة الطيران في الكرة الطائرة، مؤتمر الرياضة في مصر الواقع والمستقبل، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية بأسسيوط، جامعة أسسيوط.

١٣- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤- محمد يوسف الشيخ (١٩٨٤): التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة.

١٥- نادر فهمى الزيود (١٩٩٥): تعليم الأطفال المتخلفين عقلياً، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

١٦- نادية حسن الصاوي ، زينب على حثوت(٢٠٠٨): فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهاري الهجومي في كرة اليد، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٧- هاني حسن كامل (١٩٩٥): علاقة التصور البصري المكاني والإدراك الحسي- الحركي بالتحصيل العملي لمادة الكرة الطائرة، مجلة أسسيوط لعلوم وفنون الرياضة، العدد الخامس، الجزء الثاني، جامعة أسسيوط.

١٨- هدى حسن صابر يوسف(٢٠٠٨): تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

19-Calder : A specific visual skills training program unproven field hockey performance, international congress on sport science(7-13), September-Brisbane, Australia, 2000.

20-Isabel Walker : Why visual training programs for sport don't work, peak performance, www.pponline.co.uk, 2001.

21-Schmidit. R, H. (1987): Anticipation and Timing in human psychological Bulletin.

22-Singer, R. N , (1996): Anticipation And Reactive Comparisons Between Highly Skilled And Beginning Tennis Players Journal Of Applied Sport Psychology.

