

تدريبات بصرية مقترحة وتأثيرها في الاستجابة الحركية واستعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة الطائرة لأندية محافظة الانبار

أ.د. خليل إبراهيم الحديثي ياسر علي دنهاس الراوي

2014م

1435 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات بصرية مقترحة في الاستجابة الحركية واستعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة الطائرة في اندية محافظة الانبار واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي، وتمثلت عينة البحث باللاعب الحر في اندية محافظة الانبار (القائم، الفوسفات، راوه، عنه، حديثة، والحبانية) البالغ عددهم (11) لاعب، وبعد تطبيق الاختبار القبلي تم تطبيق الوحدات التعليمية التدريبية على عينة البحث وكانت مدة التجربة ثمانية أسابيع تضمنت (8) وحدة تدريبية (تعليمية) احتوت على تمارين خاصة بالرؤية البصرية، زمن كل وحدة (90) دقيقة وواقع وحدة تدريبية (تعليمية) في الأسبوع ، استخدم الباحث القسم الرئيس للوحدة التدريبية (التعليمية) وزمنها (60) دقيقة وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبار البعدي. واستنتج الباحثان ان التمارين البصرية المقترحة اثرت ايجابا في كل من زمن الاستجابة الحركية واستعادة الكرة من الشبكة لدى افراد عينة البحث وبنسب متفاوتة.

Abstract.

The proposed visual exercises and their effect in the dynamic response and regaining from the net for the libero in volleyball in the clubs of Al- Anabr province

This thesis aimed to learn the effect of the proposed visual exercises and their effect in the dynamic response and regaining the ball back from the net the libero in volleyball within the clubs of Al-Anabr province. The two researcher have used the experimental approach and the design of a one group which has two dimensions: prior and afterwards. The sample of the research was represented by the libero in the clubs of Al-Anbar province (Qaim , phosphate, Rawa, Ana, Haditha and Habbania). They were 11 players. After implementing the prior test. Then the educational and training periods have been applied on a sample of the research. The time of the experiment was 8 weeks including eight training periods. the exercises consisted of the visual view. The time of each period

was 90 minutes (one period per week) The researcher had used the main part of the training period which lasted for 60 minutes After the end of this main experiment they have done the after test. The two researchers have concluded that the proposed visual exercises had positively affected in each period of the dynamic response and regaining the ball back from the net among individual members of the sample in different rates.

1- المبحث الاول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

تعد مهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة ضد هجوم المنافس بأنواعه وتسمى أحيانا (بالغطية) ، ولأجل خلق حالة من التوازن بين المهارات الهجومية والدفاعية سعى الخبراء والمعنيون الى إيجاد وسائل وأساليب تعليمية وتدريبية لتطوير المهارات الدفاعية التي تتميز بالصعوبة العالية والمعقدة من حيث الدقة والتوقيت العالين لذا تم إدخال اللاعب الحر (الليبرو) من اجل خلق موازنة بين الحالتين ولصالح الحالة الدفاعية.

والتخصص في مهارة الدفاع عن الملعب تتطلب من اللاعب الحر ان يكون على مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لمدة طويلة والتحمل والاستجابة الحركية وكذلك الجرأة والشجاعة في استخدام الجسم بالدرجات والانزلاقات (الغطس) لإنقاذ الكرات البعيدة كما يتطلب تدريب اللاعب الحر على الرؤية البصرية حيث لم يكن هناك اهتماما بالمهارات البصرية خلال مرحلة إعداد الرياضيين من قبل المدربين أو اللاعبين حيث يتضمن الأداء الرياضي جانب حركي وجانب بصري وإذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فان ذلك بطبيعة الحال سوف يؤثر على الجانب الحركي.

ولأجل الارتقاء بالمهارات الدفاعية توجب تطوير الاستجابة الحركية كونها تمثل إحدى القدرات الحركية التي لها دورا مهما في الأداء الخططي للمهارات الهجومية والدفاعية وتشكل مع باقي العوامل إحدى الأسس الهامة في حسم الموقف إذ أن اللاعب المدافع في الكرة الطائرة يجب أن يتميز بالاستجابة الحركية السريعة لأجل الوصول إلى الكرة قبل أن تمس الأرض.

1-2 مشكلة البحث:

إن لعبة الكرة الطائرة تحتوي على العديد من المهارات الأساسية الدفاعية منها والهجومية التي توصل الفريق إلى الفوز إذا كان الفريق يؤديها بشكل متقن وسريع، ومهارة الدفاع عن الملعب هي نقطة التحول من الدفاع إلى الهجوم فكلما استطاع اللاعب من إجادة الدفاع عن الملعب كلما استطاع الفريق تشكيل هجوم جيد ومؤثر في الفريق المنافس.

وتكمن مشكلة البحث إن الدفاع لا يجاري ولا يواكب الهجوم وذلك بسبب سرعة الأداء وقوته مما يخلق حالة من عدم التوازن في اللعبة، ومن خلال متابعة الباحث لمستجدات التطور في اللعبة وخاصة اللاعب الحر لاحظ وجود ضعف في مهارة الدفاع عن الملعب ويعزو السبب الى انه لم يعطى للاعب الحر المكان والدور الحقيقي الذي يجب أن يأخذه وأيضاً عدم إجراء الدراسات الكافية في هذه المهارة للاعب الحر وخاصة إذا علمنا أن المهارات الدفاعية يجب أن تواكب التطور الحاصل في المهارات الهجومية.

3-1 هدفاً للبحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات البصرية في الاستجابة الحركية ومهارة استعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر في لعبة الكرة الطائرة.

4-1 فرض البحث:

• هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاستجابة الحركية ومهارة استعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعب الحر للأندية الرياضية بالكرة الطائرة في محافظة الانبار .

2-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في منتدى القائم الرياضي في محافظة الانبار .

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2014/2/15 ولغاية 2014/4/25.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 التدريب البصري

ان التدريب البصري هو احد فروع الاوبتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والادراك الحسي لتقييم وتحسين الاداء البصري والقدرات البصرية. (1: 136-127) وقد نحتاج الى القدرات البصرية بشكل متفاوت من رياضة الى اخرى بحسب نوع اللعبة فمثلا في لعبة كرة القدم نحتاج الى الرؤية المحيطية والعمق البصري والرؤية المركزية اما في الكرة الطائرة فالتركيز البصري ورد الفعل البصري من اهم القدرات التي تحتاجها اللعبة، وبشكل عام كلما زادت سرعة اداء اللعبة الرياضية زادت الحاجة الى وجود القدرات البصرية والى رؤية بصرية عالية وبالتالي زادت الحاجة الى وجود حواس سليمة لدى الرياضيين.

وتعرف (Isabel walker 2001) تدريب الرؤية البصرية بأنه عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين

يهدف إلى تحسين القدرات البصرية الأساسية وهي مهمة للرياضيين في جميع الألعاب التنافسية. (2: 23-22).

وعرفت على أنها عبارة عن برنامج تدريبي تقدمي أي البدء بالأسهل ثم الأصعب وذلك لهدف تحسين مرونة

وتوافق عضلات العين. (3: 22)

فالتدريب البصري عبارة عن شيء ما يمكن لكل فرد ان يقوم بأدائه، فالتدريبات مشوقة لا تتضمن اي جراحات ولا تتطلب شراء الكثير من المستلزمات البصرية، ولا اي شيء يتوجب تناوله فكل ما يجب عمله هو ممارسة وتطبيق التدريبات. (4: 18-20)

وقد نحتاج الى القدرات البصرية بشكل متفاوت من رياضة الى اخرى بحسب نوع اللعبة فمثلا في لعبة كرة القدم نحتاج الى الرؤية المحيطية والعمق البصري والرؤية المركزية اما في الكرة الطائرة فالتركيز البصري ورد الفعل البصري من اهم القدرات التي تحتاجها اللعبة، وبشكل عام كلما زادت سرعة اداء اللعبة الرياضية زادت الحاجة الى وجود القدرات البصرية والى رؤية بصرية عالية وبالتالي زادت الحاجة الى وجود حواس سليمة لدى الرياضيين. وتشير إيزابيل واكر (Isabel Walker 2000) إلى أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري يعتبر إحدى وأخر هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي. (5: 22)

2-2 مفهوم الاستجابة الحركية

تعد الاستجابة الحركية من القدرات المهمة في اغلب الانشطة الرياضية، وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطوية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة، كما انها من اهم الصفات لدى لاعبي الكرة الطائرة وضعفها يؤدي الى عدم اداء مهاراتها الاساسية بصورة صحيحة وفاعلة.

ويعرفها (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1988) بأنها تعني "الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة، أي أنها عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاى من إتمام الحركة أو العمل". (6: 232)

وبهذا الخصوص تشير (فاتن محمد رشيد، 1999) أن للاستجابة الحركية دوراً بارزاً في لعبة الكرة الطائرة، إذ يستوجب على اللاعب قانوناً عدم الاحتفاظ بالكرة مما يزيد من صعوبة الأداء فغالباً ما يكون الأداء سريعاً وخاطفاً لذلك يتطلب من اللاعب امتلاك سرعة رد فعل عالية سواء في التكنيك الدفاعي في متابعة الكرات أو في التكنيك الهجومي عند المشاركة بمركبات اللعب المختلفة فضلاً عن اتخاذ القرار في التنفيذ الحركي. (7: 42)

2-3 الدفاع عن الملعب باستعادة الكرة من الشبكة:

تحتل مهارة استعادة الكرة من الشبكة أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة "حيث تتطلب فطنة وبقظة عالية من اللاعبين وسرعة رد فعل عالية ومنتاهية في الدقة، كما أنّ تكرار هذه المهارة ليس بالقليل على مدار المباراة ونجاح اللاعبين فيها يعمل بأسلوب مباشر على رفع الروح المعنوية للفريق". (8: 255-256)

ويرى الباحث أنه يجب على اللاعب ان يكون مواجهاً للشبكة وقريباً منها ونظره على الكرة مع ثني الركبتين محاولاً خفض جسمه تحت مكان سقوط الكرة ولحظة ارتداد الكرة من الشبكة يقوم باستعادتها أو رفعها إلى الأعلى بشكل

مناسب سواءً بيد واحدة أو بكلتا اليدين أو بالقدم حتى يستطيع زميله من ضرب الكرة أو إسقاطها في ملعب الفريق المنافس وبراعي هنا سرعة حركة القدمين لكي تساعد اللاعب أخذ المكان المناسب أسفل الكرة لاستعادتها.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه المنهج الملائم لمشكلة البحث والذي "يعد أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها" (9: 407)، ويتصميم المجموعة الواحدة وبطريقة القياسين القبلي والبعدي.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية تمثلت في اللاعب الحر للأندية الرياضية في محافظة الانبار بالكرة الطائرة. أما عينة البحث فقد شملت اللاعب الحر في أندية (القائم، الفوسفات، راوه، عنه، حديثه، والحبانية الرياضي) والبالغ عددهم (11) لاعب ويمثلون نسبة مئوية مقدارها (45.83) من مجتمع البحث.

3-3 ادوات واجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات:

ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (10)، كرات طائرة ملونة عدد (9)، صافرة نوع (ACMA) عدد (2)، شريط قياس، اشرطة ملونة، طباشير ملون، قطعة قماش لحجب الرؤية، حبل، كرسي.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

• اختبار الدفاع عن الملعب باستعادة الكرة من الشبكة. (10 : 6 - 10)

- اسم الاختبار: استعادة الكرة من الشبكة.

- الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الشبكة.

- الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني ، شبكة ، كرات طائرة عدد (10).

- مواصفات الاداء: يرسم مستطيل خلف خط الهجوم من مركز رقم (3) بطول (3)م ويعرض (1)م يقف فيه المدرب ويتم تطبيق الاختبار من قبل اللاعب المختبر ويكون وقوف اللاعب امام المدرب في المراكز الثلاثة، وذلك لتعصيب الاداء في اثناء الاستجابة الحركية للاعب عند البدء في الاختبار للمراكز الثلاثة وهي مركز رقم (2) ومركز (3) ومركز (4). وتكون المسافة بين اللاعب وخط الحافة الخارجية (5) م، عندما يقوم اللاعب المختبر بإداء الاختبار في المركز (2) يكون وقوف اللاعب خلف الهجوم لمركز (2) ويكون وقوف المدرب ما بين مركز (2) و(3) داخل المستطيل المحدد. اما بالنسبة لوقوف اللاعب عند الاداء في مركز (3) يكون وقوفه داخل المستطيل يمينا او يسارا وبمسافة قصيرة ووقوف المدرب اما يمين المستطيل او يساره بشرط ان يكون داخله ، وفي المركز (4) يكون وقوف اللاعب خلف خط الهجوم لمركز (4) ويقف المدرب ما بين مركز (3) ومركز (4) اقرب الى نهاية المستطيل من جهة اليسار. ويقوم المدرب عند الابعاز بكلمة (تحضر) برمي (5) كرات لكل مركز تجاه الشبكة من اعلى مستوى

الكتف وبمستوى نظر المختبر ويقوم اللاعب باستعادة الكرة من الشبكة ولمدة زمنية مقدارها (5) ثانية بين المحاولة والاخرى وكما في الشكل (1).

- طريقة التسجيل:

✓ تحتسب (3) نقاط اذا ارتفعت الكرة بعد استعادتها من الشبكة اعلى من الحافة العليا للشبكة داخل حدود منطقة اللعب في منطقة الهجوم.

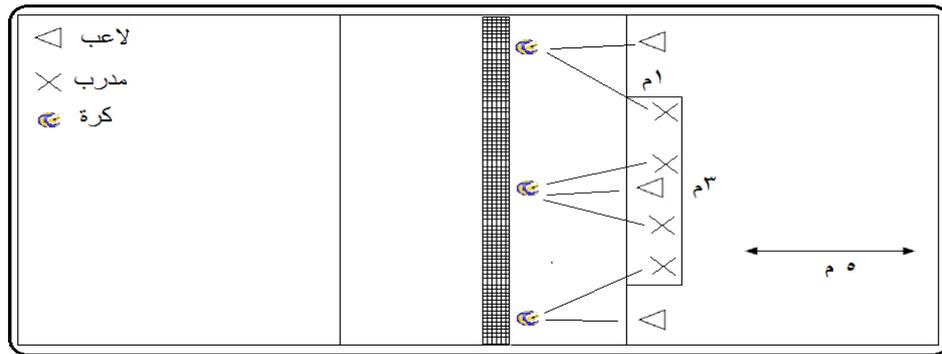
✓ تحتسب (2) نقطة اذا كان ارتفاع الكرة ما بين الحافتين العليا والحافة السفلى للشبكة ويحدود منطقة اللعب.

✓ تحتسب (1) نقطة اذا ارتفعت الكرة اقل من الحافة السفلى للشبكة ويحدود منطقة اللعب، او اذا اجتازت الكرة الشبكة تجاه ملعب المنافس من الاعلى.

✓ يحتسب (صفر) في حال فشل اللاعب من لمس الكرة او استعادتها. وبذلك تكون الدرجة العظمى للاختبار هي (45) درجة.

شكل (1)

اختبار استعادة الكرة من الشبكة

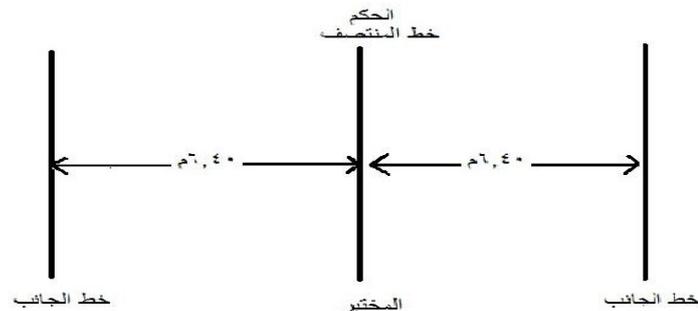


• اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية. (10 : 245)

يقف المختبر عند احد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم حيث يمسك الحكم ساعة ثم يقوم بتحريك الاخرى اما يمين او الى اليسار ثم يقوم بتشغيل الساعة في نفس الوقت. يستجيب المختبر لإشارة يد الحكم ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 م. يعطى المختبر 10 محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى 20 ثانية وبواقع خمس من كل جانب، شكل (2).

شكل (2)

اختبار نيلسون لاستجابة الحركية



3-5 الفحص الطبي لسلامة البصر:

قام الباحثان بعرض عينة البحث على ذوي الاختصاص في مستشفى القائم العام في مدينة القائم ، وقد تم فحصهم لبيان سلامة العين كبعد او قصر النظر وفحص اعتلال الشبكية (الاستجماتزم) وقد اظهر الفحص الطبي سلامة اللاعبين وعدم وجود مشاكل بصرية.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على السلبيات التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء الاختبارات ولتفاديها مستقبلا قام الباحث وبمساعدة فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس المصادف 2014/2/20 على عينة البحث وذلك للتعرف على مدى استيعاب اللاعبين لمفردات الاختبار والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند اجراء الاختبارات لغرض تجاوزها والتأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي سيتم استعمالها في التجربة الرئيسية والتعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات واطلاع فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات، وكيفية احتساب النتائج.

3-7 إجراءات البحث الميدانية:

3-7-1 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحثان الاختبارات القبلية لأفراد البحث يوم (السبت) الموافق 2014\2\22 الساعة الثالثة عصرا في القاعة الرياضية في منتدى القائم الرياضي.

3-7-2 تجربة البحث الرئيسية:

بدا تطبيق التجربة الرئيسية للبحث يوم (السبت) الموافق 2014/3/1 ولمدة (8) أسابيع وقد عمل الباحث على جمع لاعبو الليبرو ولمرة واحدة في الأسبوع في القاعة الرياضية لمنتدى القائم الرياضي أما بقية الوحدات التدريبية لبقية الأسبوع سوف تكون في انديتهم وضمن تدريباتهم الاعتيادية، وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (8) وحدة تعليمية تدريبية وبزمن مقداره (90) دقيقة للوحدة. حيث استخدم الباحث الوحدة التعليمية التدريبية كاملة وتم تنفيذ التمرينات البصرية في الوحدة الأولى إذ تم إجراء عملية الاحماء (العام والخاص) من قبل المدرب بعدها تم اعطاء معلومات عن مهارة الدفاع عن الملعب وكيفية ادائها مع عرض نموذج من قبل المدرب او اللاعب مع ذكر الاخطاء الشائعة لتجنبها. ويتم التأكيد حيث يكون التنفيذ من السهل الى الصعب في تطبيق الوحدات التعليمية. وقد وضع الباحث التمرينات المقترحة ضمن وحدات تعليمية تدريبية مستعينا بأدوات مساعدة من اجل تحسين الاستجابة الحركية ومهارة استعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة الطائرة من خلال هذه التمرينات.

3-7-3 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء المدة المخصصة لتنفيذ التمرينات البصرية المقترحة تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في الساعة (3) عصرا من يوم الجمعة الموافق 2014 /4 /25.

3-7-4 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية: (11:153-391) (12:101-109)

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- معامل ارتباط الرتب سبيرمان.

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض النتائج وتحليلها.

4-1-1 عرض نتائج زمن الاستجابة الحركية لأفراد عينة البحث.

جدول (1)

الوسط الحسابي للفروق وانحرافاتها المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة للاختبارين القبلي والبعدى لزمن الاستجابة الحركية لأفراد عينة البحث.

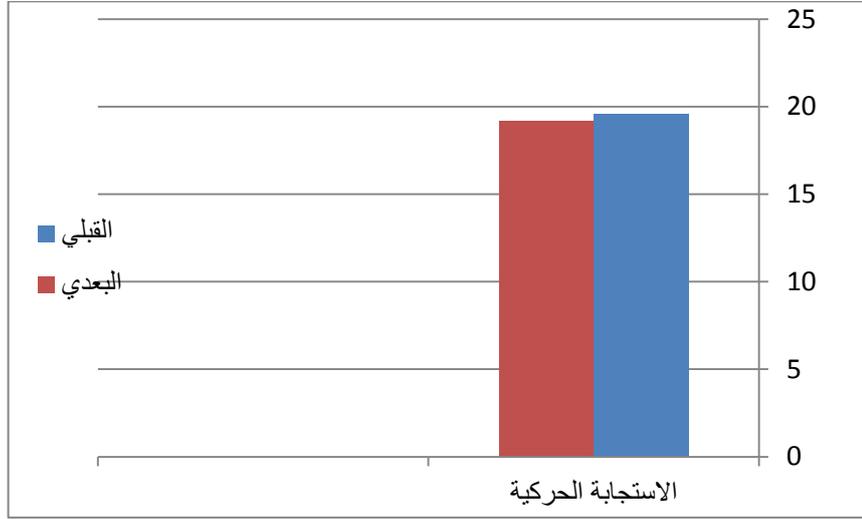
المتغيرات	وحدة القياس	س قبلي	س بعدي	س-ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
زمن الاستجابة الحركية	ثانية	19.590	19.169	0.396	0.416	3.17	2.22	0.05	دال
							3.16	0.01	دال
							4.58	0.001	غير دال

* درجة الحرية (11-1 = 10)

نتبين من الجدولية (1) إن قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في متغير زمن الاستجابة الحركية هي (3.17) وللتعرف على دلالة هذه الفروق تمت مقارنتها بالقيم الجدولية (2.22، 3.16، 4.58) أمام درجة حرية (11-1 = 10) على وفق مستويات الدلالة (0.05، 0.01، 0.001) على التوالي. وقد كانت هذه الفروق دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (0.05، 0.01) في حين أنها لم ترتقي الى مستوى الدلالة عند مستوى دلالة (0.001) والشكل (3) يوضح ذلك.

شكل (3)

الاوراط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى في زمن الاستجابة الحركية



4-1-2 عرض نتائج مهارة استعادة الكرة من الشبكة لأفراد عينة البحث.

جدول (2)

الوسط الحسابي للفروق وانحرافاتها المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية لمهارة استعادة الكرة من الشبكة لدى افراد عينة البحث.

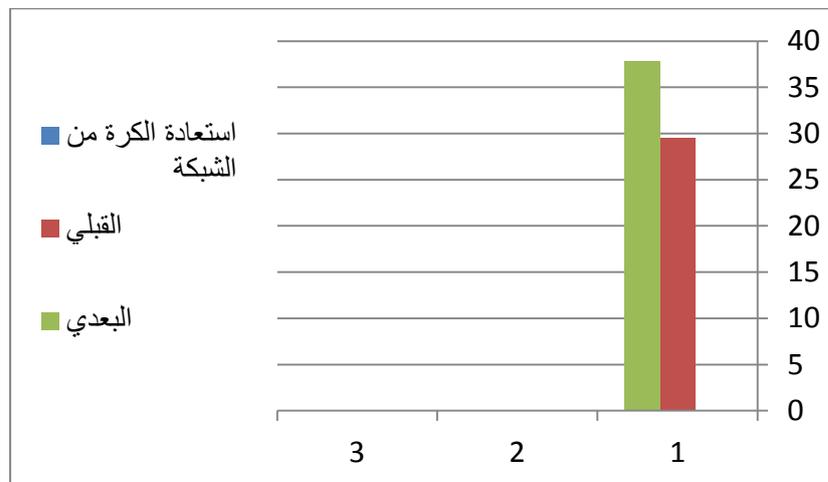
النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	ع ف	س- ف	س بعدى	س قبلي	وحدة القياس	المتغيرات
دال	0.05	2.22	9.01	3.047	8.272	37.81	29.545	درجة	استعادة الكرة
دال	0.01	3.16							من الشبكة
دال	0.001	4.58							

*درجة الحرية (11-1=10)

يتبين من الجدول (2) الخاص بدلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير مهارة استعادة الكرة من الشبكة. حيث ان قيم (ت) المحسوبة كانت (9.01). وللتعرف على دلالة هذه الفروق فقد تمت مقارنتها بالقيم الجدولية (2.22، 3.16، 4.58) امام درجة حرية (11-1=10) على وفق مستويات الدلالة (0.05، 0.01، 0.001) ووجد ان قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستويات الدلالة كافة لذا فالفروق دالة احصائيا. وكما في الشكل (4).

شكل (4)

الايوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير مهارة استعادة الكرة من الشبكة



2-4 مناقشة النتائج.

1-2-4 مناقشة نتائج زمن الاستجابة الحركية.

في الجدول (1) نلاحظ وجود فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدية ولصالح القياس البعدية، ويعزو الباحث ذلك إلى ان استخدام المثيرات البصرية والتي عادة ما تكون هي السائدة في لعبة الكرة الطائرة الأثر البالغ في تطور مستوى سرعة الاستجابة الحركية عند تطبيق التمرينات والتي خدمت الأهداف التي وضع من أجلها الوحدات التعليمية التدريبية، إذ استغلت في عملية تعدد المثيرات البصرية التي ساعدت اللاعب في عملية سرعة اختيار الاستجابة الصحيحة لذلك الموقف الدفاعي من خلال التطور الحاصل في سرعة اتخاذ القرار للرد على المثيرات البصرية المتعددة، إذ يتعرض اللاعب الحر وبالتدريج إلى حجب للرؤية تزداد تدريجياً مما يصعب على اللاعب التمرين ومن ثم يؤدي إلى تطوره في اختيار الاستجابة الملائمة وهذا يأتي من سرعة اتخاذ القرار المناسب لنوع الاستجابة واتجاهها، ومن اجل تعويد اللاعب الحر على اداء مهاراته بالشكل الصحيح عمل الباحث على تقليل فترة ظهور المثير وذلك بحجب الرؤية لمدة من الزمن بحيث يظهر المثير بالفترة الأخيرة وبهذه الحالة تصبح الاستجابة الحركية سريعة وهذا ما يتماشى مع اللعب الحديث، ويتفق هذا مع ما ذكره (صالح شافي، 2997) الى "ان هناك الكثير من الالعب التي تحتاج الى سرعة الاستجابة تتطلب من الفرد سرعة الاستجابة بعد ظهور المثير مباشرة او عند التغير في طبيعة العمل" (13: 204)، وفي ضوء ما تقدم يكون الباحث قد حقق هدف البحث الأول وفرضيته العلمية.

2-2-4 مناقشة نتائج متغير مهارة استعادة الكرة من الشبكة.

في ضوء ما جاء في الجدول (2) نلاحظ وجود فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدية ولمصلحة القياس البعدية، ويعزو الباحث ذلك التقدم إلى تناسب التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية التدريبية مع قدرات اللاعبين ومستوياتهم، حيث يشير (سليمان علي، 1983) إلى "أن اختيار التمرين له أهمية كبرى حيث إنّه الوسيلة الأساسية للارتقاء أو لتطوير القدرات والمهارات الحركية. (14: 28). كما ان التمرينات البصرية وبالتدرج بحجب الرؤية التي

أعدت من قبل الباحث التي تدرت عليها عينة البحث في الوحدات التعليمية التدريبية والتي أثبتت فائدتها وساهمت في حصول الانسجام بين مكان الكرة وحركة اللاعب الحر ويعزو الباحث السبب في ذلك يعود إلى طبيعة حركات اللعب بالنسبة للاعب الحر إذ تتطلب من اللاعب أحياناً الانطلاق السريع ومن وضعيات ومختلفة تحتاج إلى قرارات سريعة وصائبة تتلاءم مع الموقف الحاصل. وفي ضوء ما تقدم يكون الباحث قد حقق هدف البحث الثاني وفرضيته العلمية. وللاستزادة في إظهار تأثير متغير الدراسة المستقل (تمرينات الرؤية البصرية) في متغيرات الدراسة التابعة "زمن الاستجابة الحركية واستعادة الكرة من الشبكة" فقد لجا الباحث إلى إظهار النسبة المئوية لمقدار (التطور) بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لإفراد عينة البحث وفي متغيرات البحث التابعة وكما في الجدول (3).

جدول (3)

النسبة المئوية لمقدار التطور لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القاس	سَن قبلي	سَن بعدي	نسبة مقدار التطور	حجم التطور
زمن الاستجابة الحركية	ثانية	19.590	19.196	2.01 %	قليل
زمن الكرة من الشبكة	درجة	29.545	37.818	28.00 %	كبير

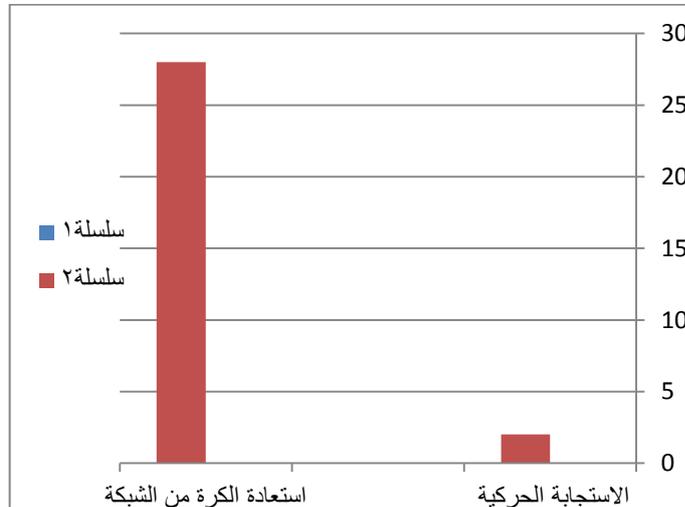
معيار دلالة مستوى التطور: (15: 87)

- صفر - 10% قليل.
- 11 - 20% متوسط.
- اكثر من 21% كبير.

في ضوء ما جاء في الجدول (3) الخاص بنسبة مقدار التطور لمتغير البحث (استعادة الكرة من الشبكة) وجد انها تقع ضمن مستوى حجم التطور الكبير الذي يبلغ 21% فاكثر ، اما اختبار الاستجابة الحركية والذي يقع ضمن مستوى التطور القليل (صفر - 10%) وكما في الشكل (5).

شكل (5)

مقدار التطور للاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث



5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

على وفق ما أظهرته نتائج الدراسة استنتج الباحثان ان التمرينات البصرية المقترحة أثرت إيجابا في زمن الاستجابة الحركية واستعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة الطائرة وينسب متفاوتة.

2-5 التوصيات.

في ضوء استنتاجات الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

- ضرورة تضمين مناهج التعليم المهاري لتمرينات بصرية عند تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- ضرورة اهتمام معلمي ومدربي الكرة الطائرة بالتمرينات البصرية في تعلم المهارات الأساسية كافة "الهجومية والدفاعية".
- إجراء فحوصات دورية للرؤية البصرية للاعبين الكرة الطائرة.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب رياضية جماعية أخرى كالقدم واليد والسلة.

المصادر.

- 1- Brian Ariel: sport vision training ,An expert guide to Improving performance By Training the eyes, Human perception and Human performance, 2004.
- 2- Isabel walker: Why visuatraining programmed for sport don't work, sports sic, 2001
- 3- Fransenzener: do genertized visual lraining programs for sports really Work an experimental j. sports sic, 2001.
- 4- محمود عبد المحسن ناجي؛ تأثير تدريبات الرؤية البصرية على المدافع الحر في الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2008.
- 5- Isabel Walker: Why visual training programmers for sports, Mar (2001).
- 6- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي 1988.
- 7- فاتن محمد رشيد الجبوري: سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- 8- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.

- 9- ديويولدبفان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، دار تكريت للطباعة، القاهرة، 1984
- 10- قاسم حسن حسين، وفتحي المهشيش يوسف؛ الموهوب الرياضي وخصائصه في مجال التدريب: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- 11- مروان عبد المجيد: الإحصاء الوصفي الاستدلالي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- 12- وديع ياسين حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 13- صالح شافي العائدي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، دمشق، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2007.
- 14- سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983.
- 15- كريم جاسم محمد: تأثير استخدام نموذج (بلوم) التعلم للتمكن في تحسين مستوى المهارات الفنية الأساسية بلعبة كرة القدم، رسالة ماجستير: جامعة الانبار، كلية التربية الرياضية، 2010.