



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية

وررياضات المضرب

ملخص البحث
برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة
في تحسين مستوى أداء بعض
مهارات كرة السلة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في
التربية الرياضية

إعداد

عبد العليم موسى عبد العليم موسى
مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

إشراف

دكتور
عماد الدين علي عبد الرسول
مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعه بنها

دكتور
محمد محمد رفعت
أستاذ الكرة الطائرة ووكيل كلية التربية الرياضية
للبنين لشئون الدراسات العليا والبحوث
جامعه بنها

١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ م

مقدمة ومشكلة البحث The Problem of research

تسابق العديد من الباحثين فى المجال الرياضي للتطرق إلى العديد من المجالات فمنهم من تناول بالبحث الجانب الفسيولوجي ومنهم من تناول أهمية الصفات البدنية وعلاقتها بالأداء وآخرون حاولوا التعرف على الأثر الإيجابي للصفات البدنية وتأثيرها على النواحي المختلفة سواء كانت وظيفة نفسية وصحية وما زال الباحثين يعملوا جاهدين من خلال الأبحاث العلمية والدراسات على إمداد المدربين بمختلف النظريات والحلول التي تعينهم وتسهم فى حل الكثير من المشكلات التي يتعرضون لها.

ولكل رياضة جماعية كانت أم فردية مهارات ومبادئ أساسية يتم عن طريقها الأداء بالشكل الجيد المطلوب ، وكلما ارتفع مستوى الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع بالتالي مستوى الأداء العام لها ، وفى رياضة كرة السلة يعني باصطلاح المبادئ والمهارات الأساسية مجموعة النظم وأساليب الانتقال والحركة بكرة وبدون كرة. (٤ : ٧)

ويضيف كلاً من **محمد عبد الدايم ، محمد صبحي (١٩٩٥م)** أن رياضة كرة السلة من الأنشطة التي تعتمد على المهارات الفنية كقاعدة هامة للتقدم بالمستوي المهاري ويتوقف نجاح الفريق على إتقان اللاعبين للمهارات المختلفة. (٤٥ : ٤٤)

كما يري **مصطفى زيدان وجمال رمضان (٢٠٠٤م)** أن المهارات الأساسية فى كرة السلة تنقسم إلى مهارات أساسية فردية هجومية (مسك الكرة - التحكم فى الكرة - التمرير والاستلام - المحاورة - التصويب - حركات القدمين الهجومية - الحركات الخداعية) ومهارات فردية دفاعية (وقفة الاستعداد الدفاعية - حركات القدمين الدفاعية - المكان الدفاعي - المسافة الدفاعية - الدفاع ضد المحاور - الدفاع ضد المصوب - الدفاع ضد القاطع - قطع التمريرات - جمع الكرات المرتدة دفاعياً). (٥٢ : ٢٦)

ويبحث علماء الرياضة بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف التحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، والتدريب البصري مقيد إحدى هذه التقنيات فى المجال الرياضي ، كما أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف والقدرات البصرية الأساسية. (٧ : ١٥).

وتعتبر التدريبات البصرية جزءاً من برامج التدريب الرياضي ، الشامل والإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد علي تحسين الأداء الرياضي.

(٨ : ٤٤)

ويؤكد " هيتزمان ، بيكرمان Hitzeman SA, Beckerman SA " (١٩٩٣) أن الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي يعتبر من أكثر الاستخدامات في أي نشاط وذلك لأن الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء المتطلبات الخاصة بالرياضة ، وقد قام بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين المهارة والرؤية ، ومعظم محاولات الباحثين اتجهت نحو تحديد الرؤية البصرية الضرورية للرياضات المختلفة وتحديد إذا ما كانت الرؤية الخاصة بالرياضيين تختلف عن غير الرياضيين ، وهذه المحاولات على الرغم من عدم اكتمالها إلا أنها اقترحت أن بعض الرؤية البصرية هامة للأداء في الرياضات المحددة ، كما أن الرؤية البصرية للرياضيين تختلف عن غير الرياضيين وحتى الآن هناك القليل من الأبحاث التي تدعم الفرض بأن الرؤية البصرية للرياضيين يمكن تحسينها بالتدريب البصري ، وأن هذا التحسن في القدرات البصرية للرياضيين سوف يؤثر في تحسين الأداء الرياضي كما أن هناك حاجة للقيام بمحاولات بحثية إضافية للإجابة على العديد من الأسئلة المرتبطة بالعلاقة بين الرؤية البصرية والرياضة .

(٦٨ : ٨٤)

ومن خلال ما سبق وبعد إطلاع الباحث علي العديد من المراجع والدراسات العلمية والتي تناولت بالبحث والدراسة القدرات البصرية والتدريب البصري في مختلف الأنشطة ، وكذلك مقابلة الباحث للعديد من مدربي رياضة كرة السلة وبعض الخبراء في مجال التدريب من الأساتذة والمتخصصين حيث تم إجراء حوارات معهم وأيضاً من خلال عمل الباحث في مجال التدريب ومجال التدريب في كرة السلة ، قد لاحظ الباحث:

أن أغلب الدراسات التي أجريت تعرضت لدراسة القدرات البصرية وطرق تحسينها ومنهم اكتفوا بتباين القدرات البصرية أو التدريب البصري علي مستوي الأداء ، وذلك في حدود علم الباحث دون التعرض لمعرفة القدرات البصرية المساهمة في تحسين مسوي أداء بعض المهارات في كرة السلة.

ومن هنا تبلورت مشكلة هذه الدراسة والتي تمثلت في غياب مثل هذه الدراسات المتخصصة في رياضة كرة السلة بصفة خاصة وفي المجال الرياضي بصفة عامة والتي تساعد المدرب أو القائم بالعملية التدريسية علي معرفة القدرات البصرية التي تنمي والتي تسهم في تحسن مستوي الأداء للمهارات المختلفة.

وهذا ما دفع الباحث لتناول هذه المشكلة بالدراسة ويأمل الباحث من خلال ما سوف يتوصل إليه من نتائج هذا البحث المساهمة بدور فعال فى البرامج الإعداد للاعبى كرة السلة والوصول إلى حلاً مناسباً لهذه المشكلة .

لذا يقترح الباحث دراسة عنوانها :

برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة فى تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.

- أهمية الدراسة : The Importance of Research

نجد أن الهدف الرئيسى من عملية التدريب الرياضى وهو الوصول بالرياضى إلى أعلى المستويات فى تخصصه أو نشاطه وبالرغم من التقدم الذى وصل إليه التدريب الرياضى فى الآونة الأخيرة نجد أنه أصبح عاجز عن الاستمرار فى هذا التقدم المستمر لمواجهة متطلب ات المنافسة الرياضية فالبحت عن تحسين الأداء المهارى والخطي للرياضى... الخ

بحثاً لا ينتهى وبخاصة لدى الرياضيين الذين يسعون لتحسين أدائهم بأى طريقة ممكنة أملاً فى الحصول على المراكز المتقدمة وذلك من خلال زيادة قدراتهم.

ومن خلال قراءات الباحث واهتمامه بدراسة القدرات البصرية والتدريب البصرى فى مختلف الأنشطة فقد صاغ أهمية هذه الدراسة فى النقاط التالية:

- الأهمية العلمية : The Scientific Importance

- البحث محاولة للتعرف على القدرات البصرية المرتبطة برياضة كرة السلة.
- ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث فى إثراء الناحية المعرفية والعلمية لدى المدربين واللاعبين والعاملين فى مجال التدريب الرياضى عامة وفى مجال تدريب كرة السلة خاصة بمعرفة القدرات البصرية المساهمة فى تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.
- ترجع الأهمية العلمية للبحث فى إظهار أهمية القدرات البصرية فى عملية الإعداد للرياضيين ومحاولة التغلب على الصعوبات التى تواجه اللاعبين تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.

- الأهمية التطبيقية : The applied Importance

تتمثل الأهمية التطبيقية فى النقاط التالية :

- توجيه نظر المدربين إلى معرفة القدرات البصرية مما يعمل على توفير الجهد والاقتصاد فى الوقت فى عملية إعداد اللاعبين.
- تفيد نتائج هذه الدراسة فى التعرف على القدرات البصرية المساهمة فى تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.

- هدف الدراسة : The Aim of Research

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة فى تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة. وذلك من خلال :

- التعرف على تأثير القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة للعينة قيد الدراسة.

- فروض الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى فى القدرات البصرية للعينة قيد البحث .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث .

- إجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة

- المنهج الوصفي

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الطريقة المسحية وذلك للتوصل إلى القدرات البصرية المساهمة في تنمية المهارات الأساسية لكرة السلة قيد البحث .

- المنهج التجريبي

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذلك للتعرف على تأثير برنامج لبعض القدرات البصرية المساهمة في تنمية

بعض مهارات كرة السلة ، والذي يعتمد علي القياس (القبلي - البعدي) للقدرات البصرية قيد البحث والقياس (القبلي - البعدي) للمهارات كرة السلة قيد البحث .

- عينة الدراسة

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة بنادي بنها الرياضي ونادي طوخ الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة حيث بلغ حجم العينة (٢٠) لاعب وعد (١٠) لاعبين للعينة الاس تطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٣٠) .

- وسائل وأدوات جمع البيانات

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها.

- الشروط اللازم توافرها في أدوات ووسائل جمع البيانات .

- أن تتوفر فيها المعايير العلمية
- سهولة الاستخدام وإمكانية التنفيذ
- سهولة ترجمة البيانات المتاحة وتبويبها
- تصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات :-

قام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقا لآليات العمل داخل البحث إلي ما يلي :-

- الاستثمارات

- استثمارة تسجيل بيانات لكل فرد من العينة مرفق (٢) .
- استثمارة تحليل الأداء المهاري مرفق (٣) .
- المراجع والدراسات السابقة :-

قام الباحث بعمل مسح للمراجع والدراسات والبحوث العلمية التي توافرت له في مجال كرة السلة وعددها (٢٠) مرجع وذلك للتعرف علي مهارات كرة السلة

- الاختبارات المستخدمة في الدراسة .

- الاختبارات مهارية لمهارات كرة السلة قيد البحث . مرفق (٤) .
- اختبارات التصويب
 - اختبار الرمية الحرة
 - اختبار التصويب الامامي

- اختبار التصويب السلمي

- اختبارات التمرير والاستلام

- اختبار حائط الارتداد

- اختبارات المتابعة

- اختبار المتابعة المستمرة

- اختبارات القدرات البصرية قيد البحث . مرفق (٥) .

- اختبار زمن رد الفعل .

- اختبار السكون البصري (معدل الرمش ، فترة دوام فتح العين) .

- اختبار التتبع البصري

- اختبار الرؤيا المحيطية .

- اختبار الدقة البصرية المتحركة .

- اختبار إدراك مجال الرؤية.

- الأدوات المستخدمة في البحث :-

- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم "بالسنتمتر" .

- ميزان طبي معيار .

- ٢- شريط قياس: "بالمتر".

- ٣- ساعة إيقاف: لحساب الزمن "بالثانية".

- ٥- كرات سلة.

- كروت ورقية.

- عصابة للعينين.

- كرات سلة مرقمة.

- عدد ٤ عصا ملونة من الطرفين.

- اختيار المساعدين

استعان الباحث بمجموعة من المساعدين البالغ عددهم (٥) أفراد ممثلين في مدربين ومدرسين مساعدين ومدرسين بكلية التربية الرياضية جامعة بنها .

وقد تم عمل لقاءات معهم لتوضيح فكرة البحث واله دف منه وطبيعة الدور المكلف به كل فرد في البحث وكذلك تزويدهم بالمعلومات الخاصة والتي تمكنهم من الإجابة علي مختلف الأسئلة والاستفسارات مرفق (١٠) .

- الدراسات الاستطلاعية

نظرا لطبيعة هذا الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية ، وذلك لاكتشاف السبلات التي يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ الدراسة الأساسية .

- التجربة الأساسية

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي كرة السلة المسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة وقد أجريت الدراسة الأساسية علي النحو التالي :-
قام الباحث بالدراسة الأساسية من يوم الاثنين الموافق ١ / ١٢ / ٢٠١٢م إلي يوم الجمعة الموافق ٢٥ / ١ / ٢٠١٣م. حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج البصري .

- المعالجات الإحصائية: Used Statistical Coefficient

استخدم الباحث في معالجة الإحصائية لبيانات العينة الطرق الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) t- test.
- نسبة التحسن.
- الاستخلاصات والتوصيات
- الاستخلاصات :

في حدود النتائج التي تم التوصل إليها وعلى ضوء مناقشتها استخلص الباحث ما يلي:
- التدريبات البصرية ساهم في تحسين أداء القدرات البصرية للعينة قيد الدراسة.
- التدريبات البصرية ساهم في تحسين أداء المهارات الأساسية للعينة قيد الدراسة .
- التدريب البصرية تساهم في تحسين المتطلبات الخاصة بالأداء الفني للمهارات الدفاعية والهجومية للاعبين كرة السلة كما انها تختلف باختلاف الأفراد لذا يوجب تدريبها بشكل فردي.

- التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة ، وفي حدود مجالها والعينة التي أجريت عليها ، ووفقاً للاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق التدريبات البصرية قيد البحث داخل الوحدات التدريبية .
- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية في تحسين مهارات كرة السلة بصفة عامة.
- الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية لما لها من تأثير هادف وفعال في تطوير مستوى الأداء المهارى وبصفة خاصة في الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية وبما يتلاءم مع طبيعة أهداف ومتطلبات هذه الجزء .
- إتباع الأسلوب العلمي عند اختيار أو تصميم التدريبات البصرية مع مراعاة مناسبتها لطبيعة وخصائص واحتياجات لاعبي كرة السلة وأن يتم التدريب بشكل فردى ووفقاً لمبدأ للفروق الفردية بين اللاعبين .
- ضرورة توافر برامج رياضية تقدم للرياضيين بشكل فردى للاعبي كرة السلة وفقاً لمراكزهم في الملعب .
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول أثر التدريبات البصرية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة وكذلك حول نسب مساهمة حاسة الإبصار في تلك الأنشطة الرياضية ومدى تأثيرها بالمتغيرات البصرية وعلاقة ذلك بمستوى المهارات الخاصة بكل رياضة.
- إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معامل كليات التربية الرياضية