



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضيات
الجماعية

ورياضات 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

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

إشراف

دكتور	دكتور
عماد الدين علي عبد الرسول	محمد محمد رفعت
مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضيات	أستاذ الكرة الطائرة ووكيل كلية التربية الرياضية
الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية	للبنين لشئون الدراسات العليا والبحوث
الرياضية للبنين - جامعة بنها	جامعة بنها

مقدمة ومشكلة البحث The Problem of research

تسابق العديد من الباحثين في المجال الرياضي للتطرق إلى العديد من المجالات فمنهم من تناول بالبحث الجانب الفسيولوجي ومنهم من تناول أهمية الصفات البدنية وعلاقتها بالأداء وأخرون 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 في حل الكثير من المشكلات التي يتعرضون لها.

ولكل رياضة جماعية كانت ألم فردية مهارات ومبادئ أساسية يتم عن طريقها الأداء بالشكل الجيد المطلوب ، وكلما ارتفع مستوى الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع وبالتالي مستوى الأداء العام لها ، وفي رياضة كرة السلة يعني باصطلاح المبادئ والمهارات الأساسية مجموعة النظم وأساليب الانتقال والحركة بكلة 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 بالمستوى المهاري ويتوقف نجاح الفريق على إتقان اللاعبين للمهارات المختلفة. (٤٥ : ٤٤)

كما يرى مصطفى زيدان وجمال رمضان (٢٠٠٤م) أن المهارات الأساسية في كرة السلة تنقسم إلى مهارات أساسية فردية هجومية (مسك الكرة - التحكم في 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 المتصوب - 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 في 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 على تحسين الأداء الرياضي.

(٤٤ : ٨)

ويؤكد " هيترمان ، بيكerman 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 كان الرؤيا 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 الرؤيا 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 على العديد من المراجع والدراسات العلمية والتي تناولت بالبحث والدراسة القدرات البصرية والتدريب البصري في مختلف الأنشطة ، وكذلك مقابلة الباحث للعديد من مدربين رياضة كرة السلة وبعض الخبراء في مجال التدريب 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 على مستوى الأداء ، وذلك في حدود علم الباحث دون التعرض لمعرفة القدرات البصرية المساهمة في تحسين مسوبي 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 على معرفة القدرات البصرية التي تتمي والتي تسهم في تحسن مستوى 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 في البرامج الإعداد للاعب كرة السلة والوصول إلى حلًّا مناسباً لهذه المشكلة .
لذا يقترح الباحث دراسة عنوانها :

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

- أهمية الدراسة : The Importance of Research :

نجد أن الهدف الرئيسي من عملية التدريب الرياضي وهو الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات في تخصصه أو نشاطه وبالرغم من التقدم الذي وصل إليه التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة نجد أنه أصبح عاجز عن الاستمرار في هذا التقدم المستمر لمواجهة متطلب ات المنافسة الرياضية فالبحث عن تحسين الأداء المهاري والخططي للرياضي... الخ

بحثاً لا ينتهي وبخاصة لدى الرياضيين الذين يسعون لتحسين أدائهم بأي طريقة ممكنة أملأاً في الحصول على المراكز المتقدمة وذلك من خلال زيادة قدراتهم.

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

- الأهمية العلمية : The Scientific Importance :

- البحث محاولة للتعرف على القدرات البصرية المرتبطة برياضة كرة السلة.
- ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث في إثراء الناحية المعرفية والعلمية لدى المدربين واللاعبين والعاملين في مجال التدريب الرياضي عامه وفي مجال تدريب كرة السلة خاصة بمعرفة القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.
- ترجع الأهمية العلمية للبحث في إظهار أهمية القدرات البصرية في عملية الإعداد للاعبين ومحاولة التغلب على الصعوبات التي تواجه اللاعبين تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.

– الأهمية التطبيقية : The applied Importance :

تتمثل الأهمية التطبيقية في النقاط التالية :

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

– هدف الدراسة : The Aim of Research :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة في 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 القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدى في القدرات البصرية للعينة قيد البحث .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدى في مستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث .

– إجراءات الدراسة:

– منهج الدراسة
– المنهج الوصفي

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الطريقة المسحية وذلك للتوصيل إلى القدرات البصرية المساهمة في تمية 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 تمية

بعض مهارات كرة السلة ، والذي يعتمد على القياس (القبلي - البعدى) للقدرات البصرية قيد البحث والقياس (القبلي - البعدى) لمهارات 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 ومتعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها.

- الشروط اللازم توافرها في أدوات ووسائل جمع البيانات .

- أن تتوافر فيها المعايير العلمية

- سهولة الاستخدام وإمكانية التنفيذ

- سهولة ترجمة البيانات المتابعة وتبويتها

- تصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات :-

قام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقاً لآليات العمل داخل البحث إلى ما يلي :-

- الاستمرارات

- استمرارة تسجيل بيانات لكل فرد من العينة مرفق (٢) .

- استمرارة 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 على مهارات كرة السلة

- الاختبارات المستخدمة في الدراسة .

- الاختبارات المهارية لمهارات كرة السلة قيد البحث . مرفق (٤) .

- اختبار التصويب

- اختبار الرمية الحرة

- اختبار التصويب الامامي

- اختبار التصويب السلمى
- اختبارات التمرير والاستلام
- اختبار حائط الارتداد

ـ 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 الرستاميتر لقياس طول الجسم "بالستيometer" .
- ميزان طبى 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.

ـ 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 تمكّنهم من الإجابة على مختلف الأسئلة والاستفسارات مرفق (١٠) .

- الدراسات الاستطلاعية

نظراً لطبيعة هذا الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية ، وذلك لاكتشاف السلبيات 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 على عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي كرة السلة المسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة وقد أجريت الدراسة الأساسية على النحو التالي :-

قام الباحث بالدراسة الأساسية من يوم الاثنين الموافق ١/١٢/٢٠١٢م إلى 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.

- الإستخلصات والتوصيات

- الاستخلصات :

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 البصري تساهم في تحسين المتطلبات الخاصة بالأداء الفني للمهارات الدفاعية والهجومية للاعب كرة السلة كما أنها تختلف باختلاف الأفراد لذا يجب تدريبيها 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 المهاوى 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 للاعبى كرة السلة وفقاً لمواكزهم 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 بالمثيرات البصرية وعلاقة ذلك بمستوى المهارات الخاصة بكل رياضة.
 - إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معامل كلية التربية الرياضية