

تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير بعض المهارات الخطية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب

م. نزار ناظم حميد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.د. ليث ابراهيم جاسم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.د. حمودي عصام نعمان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

nazaralkahishli@gmail.com

الكلمات المفتاحية / تمرينات الرؤية البصرية، المهارات الخطية الهجومية.

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير بعض المهارات الخطية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب، لحل واحدة من المشاكل التي تواجه تطور اللعبة في العراق وهي الاهتمام المطلق والتركيز الاكبر على التدريبات البدنية بمحدداتها التقليدية في اعداد لاعبي كرة اليد للتنافس في المستويات المحلية والخارجية متناسين بذلك التحديد الدقيق لمتطلبات الاداء الفاعل ذلك الذي يشترك في اتاحة الحواس المتعددة وصولاً الى قدرات الرياضي العقلية التي تفسر وتعطي الاوامر للعضلات العاملة بإيعازات دقيقة تساعد في زيادة فاعلية وكفاءة المهارة المنفذة، وكانت فرضية البحث تنص على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث.

اذ استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالى الرياضي الشباب بكرة اليد للموسم الرياضي 2018-2019، وقد استخدم الباحثين الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية spss للحصول على النتائج، واسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وقد تم التوصية بضرورة استخدام تمرينات الرؤية البصرية اثناء الوحدات التدريبية واعطائها اهمية في تدريب المهارات الاساسية لتطوير متطلبات الاداء للاعبي كرة اليد.

The impact of visual vision exercises in the development of some offensive attacking skills among young handball players

M. Nizar Nazem Hamid/ University of Diyala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Layth Ibrahim Jassim/ University of Diyala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Hamoudi Essam Noman/ University of Tikrit / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

nazaralkahishli@gmail.com

Keywords / Visual Vision, Offensive Tactical Skills.

Research Summary:

The aim of this research is to identify the impact of visual vision exercises on the development of some of the offensive skills of young handball players to solve one of the problems facing the development of the game in Iraq. This is the absolute interest and the greatest emphasis on physical training with its traditional parameters in preparing handball players to compete at local levels And the external, forgetting the precise definition of the requirements of effective performance, which is involved in the provision of multiple senses to the capabilities of the mental athlete, which explains and give orders to the muscles working with precise instructions to help increase the effectiveness and efficiency of the skill implemented. The hypothesis states that there are significant differences between the pre and post tests for members of the research sample.

The researchers used the experimental method to design the experimental group with the tribal and remote test. The research society was chosen by the deyala players for the sports season 2018-2019. The researchers used the appropriate statistical means, the statistical bag, to get the results. There were significant differences between the pre-test and the post-test and the post-test. It was recommended that visual vision exercises should be used during the training modules and that they be given importance in training the basic skills to develop the performance requirements of the football players. Hand

1-المقدمة.

تعد عملية التدريب الرياضي عملية تربية مخططة ومبنية على أسس علمية، وان هدف المدرب عند التخطيط لبرامج التدريب للاعبين هو وصولهم الى الاداء المثالي اثناء المباريات لتحقيق افضل النتائج وهذا لن يتحقق الى اذا وصل اللاعبون الى حالة الفورمة الرياضية والتي تتم بتكامل جميع جوانب الاعداد (البني- المهاري-الذهني-النفسي)، وان عملية الكشف عن أساليب حديثة في العملية التدريبية من المهام الرئيسية للمدرب الرياضي للوصول الى الاداء المتكامل والمثالي وبالتالي تحقيق الانجاز المطلوب، وتعد تدريبات الرؤية البصرية من الأساليب الحديثة التي يمكن أن يعتمد عليها المدرب لتحسين الاداء الرياضي بجانب الأساليب الأخرى لما لها من أهمية كبيرة أثناء التدريب والمنافسات. "وتعد تدريبات الرؤية البصرية في المجال الرياضي منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الاداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام به كبيراً وبشكل متزايد ونشط في الفترة الأخيرة". (وليامز واخرون: 2004: 301)

ان النجاح في الاداء الماهر يعتمد بقدرة الاحساس على مدى فاعلية القائم بالاداء (اللاعب) في اكتشاف وتصور واستخدام المعلومات الحسية ذات العلاقة، ويكون الفائز في المسابقة غالباً هو الشخص الاسرع في اكتشاف نموذج الفعل لدى المنافس، كما في لعبة كرة السلة والطائرة وكرة اليد او الذي يتمكن من الاحساس بحركات ومواقع جسمه بدقة اكثر، كما في الرقص او الالعاب الرياضية، ومن الطبيعي ان يوجه المدربون كثيراً من الجهد نحو تحسين السرعة والدقة لدى اللاعبين في اكتشاف المعلومات الحسية ومعالجتها، لان مثل هذا التحسن من شأنه ان يؤدي الى مكاسب كبيرة في الاداء الماهر، ولفهم نماذج الانجاز المهاري يجب على اللاعب اتباع ما يأتي:

- 1- فهم الطرق المختلفة في استخدام المعلومات الحسية في الحركة.
- 2- الاطلاع على دور البصر الخاص في السيطرة على الحركة. (محجوب: 2013: 175)

وكرة اليد من الالعاب التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولاً بكل قواه احباط الخطط الهجومية و الدفاعية جميعها التي تتم من المنافس، ويتم ذلك كله خلال قواعد محدده سلفاً، لذاك يجب ان يتميز الاداء المهارى عند اللاعب بالفاعلية والكفاية و التكيف، بمعنى ان يحقق اللاعب الهدف من الاداء في الوقت المحدد وتحت اية ظروف معيقه لأدائه، لذلك يجب ان يتميز الاداء الحركي بتناسق وتسلسل ودقه وتوقيت سليم يتناسب مع موقف المنافسين والزملاء، وهذا مرتبط بكفاية الجهاز العصبي والجهاز المحيطي وعلى سرعة الاستجابة للمثير واتخاذ القرار المناسب للموقف التنافسي الذي تتطلبه ظروف المباراة. (جميل وخميس: 2011: 93)

ولعل من اهم انعكاسات مستوى القدرات البصرية علاقتها التبادلية بمهارات كرة اليد اذ تمثل المهارات الاساسية بكرة اليد وخصوصاً المهارات الهجومية ثقلاً كبيراً في تحقيق الانجاز المطلوب وهو الفوز بالمباراة عن طريق تسجيل الاهداف الكثيرة، فلعبة كرة اليد من الانشطة الرياضية التي يقع العبء الاكبر فيها على عمليات التفكير فهي صراع بين تفكير اللاعب وتفكير المنافس، وبما ان المواقف المتغيرة اثناء المباراة تتطلب سرعة التفكير لاتخاذ انسب القرارات

لذا تتوقف صحة هذه القرارات على المعلومات الواردة الى الدماغ عن طريق المدخلات الحسية ومنها حاسة البصر، لذا يتطلب من لاعب كرة اليد ان تكون لديه قابليات فكرية مثل سعة النظر وادراك الحركة، ذاكرة عالية وقوة تصور واسعة. كما ان الملاحظة المستمرة خلال سير المباراة والمعتمدة على رؤية بصرية واسعة ومجال نظر جيد تعد من المقدرات الذهنية للاعب كرة اليد، فهي الوحدة بين الشعور والتفكير، فقد اثبتت الدراسات ان اكثر الاخطاء الخطئية عند اداء المكونات الخطئية للتصرفات في اللعب يكون سببها عدم الرؤية الصحيحة لذلك الشيء في حالات لعب معينة، وهذه ما تسمى سعة النظر فهي تعطي اللاعب المعلومات عن سير المباراة، مما له الاثر في تحرك اللاعب وبالتالي تؤثر على ادائه مع المجموعة. بالإضافة الى مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل اليه عن طريق الرؤية البصرية العالية لمواقف اللعب المختلفة خلال سير المباراة للحصول على سرعة تصرف جيدة وبالتالي استجابة حركية المثلى للمعلومات التي تم التقاطها (المثير) عن طريق النظر. كل ذلك يحتاج الى تركيز انتباه عالي من اجل الادراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع ان يؤدي العمليات الذهنية السابقة بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة. (الخياط والحيالي: 2001: 414)

ومن خلال خبرة الباحثين كونهم لاعبين سابقين ويعملون في مجال التدريب والتدريس حالياً، استطاعوا ان يؤشروا الاهتمام المطلق والتركيز الاكبر على التدريبات البدنية بمحدداتها التقليدية في اعداد لاعبي كرة اليد للتنافس في المستويات المحلية والخارجية متناسين بذلك التحديد الدقيق لمتطلبات الاداء الفاعل، كذلك عدم الاهتمام بزيادة فاعلية وكفاءة القدرات البصرية في تحديد متطلبات اداء المهارة بدقة فضلاً عن سرعة ايصال معلومات الموقف الادائي وعزل واختيار الاستجابة الافضل للموقف الادائي بأقل وقت ممكن، والتي من المؤكد ان الرؤية البصرية بدقتها ومرونة التعاطي مع متغيرات الاداء لها الاهمية البالغة والحاسمة في زيادة فاعلية الاداء.

وقد هدفت الدراسة الى اعداد مجموعة من تمارين الرؤية البصرية، كما هدفت الدراسة التعرف الى تأثير تمارين الرؤية البصرية على بعض المهارات الخطئية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث من خلال المتغيرات التي تدرسها هذه الدراسة وذلك لوضع الحلول والمقترحات التي من شأنها أن ترفع مستوى اللعبة بشكل عام ومهاراتها الخطئية الهجومية بشكل خاص عن طريق توجيه نظر السادة المدربين الى اهمية تدريبات الرؤية البصرية وتطوير القدرات البصرية والمهارات الخطئية الهجومية وكلاً حسب اهميتها لنوع النشاط الرياضي الممارس، كذلك اغناء المكتبة العلمية بنوع مهم من الادبيات والمفاهيم الخاصة بلعبة كرة اليد.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

2-1- منهجية البحث.

استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبُعدي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2- عينة البحث.

قام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي ديالى الشباب المشارك في دوري اندية العراق للموسم الرياضي (2018-2019) والبالغ عددهم (10) لاعبين يمثلون مجموعة التجريب، وكان افراد المجموعة الاستطلاعية وعددهم (4) لاعبين من نفس مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، والجدول (1) يبين تجانس العينة من حيث (العمر والطول والكتلة).

الجدول (1) يبين تجانس العينة في العمر والطول والكتلة.

ت	المعالجات الاحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر الزمني بالسنين	عدد	15,6	0,48	16	-2,5
2	الطول	سم	163,9	6,62	165,5	-0,7
3	الكتلة	كغم	61	4,17	61	0

ومن الجدول (1) يتبين لنا ان قيم معامل الالتواء محصورة بين (+3) ولهذا تكون عينة البحث متجانسة وذات توزيع طبيعي.

2-3- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- ❖ حاسبة لابتوب نوع (Acer) عدد (1).
- ❖ حاسبة الكترونية يدوية نوع (Sony) عدد (1).
- ❖ كاميرة تصوير نوع (Nikon D3300) عدد (1).
- ❖ منظومة الكترونية مصنعة عدد (1).
- ❖ ميزان الكتروني الماني الصنع نوع (National) عدد (1).
- ❖ مربعات للدقة بقياس (50×50) سم عدد (4).
- ❖ حامل للكرات مصنع عدد (1).
- ❖ كرات يد قانونية وملونة نوع (Kempa) عدد (12).
- ❖ تيشيرت ملون (دريس) عدد (12).

2-4- اجراءات البحث الميدانية.

2-4-1- تحديد المهارات الخططية الهجومية.

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية الخاصة بكرة اليد والمقابلات الشخصية مع السادة الخبراء بلعبة كرة اليد (انظر ملحق 1)، قام الباحثين بتحديد المهارات الخططية الهجومية الاكثر اهمية بكرة اليد

والمرتبطة بالرؤية البصرية والمتمثلة بمهارات (المناولة من الركض، التصويب بالقفز بعد الخداع، الهجوم السريع الجماعي).

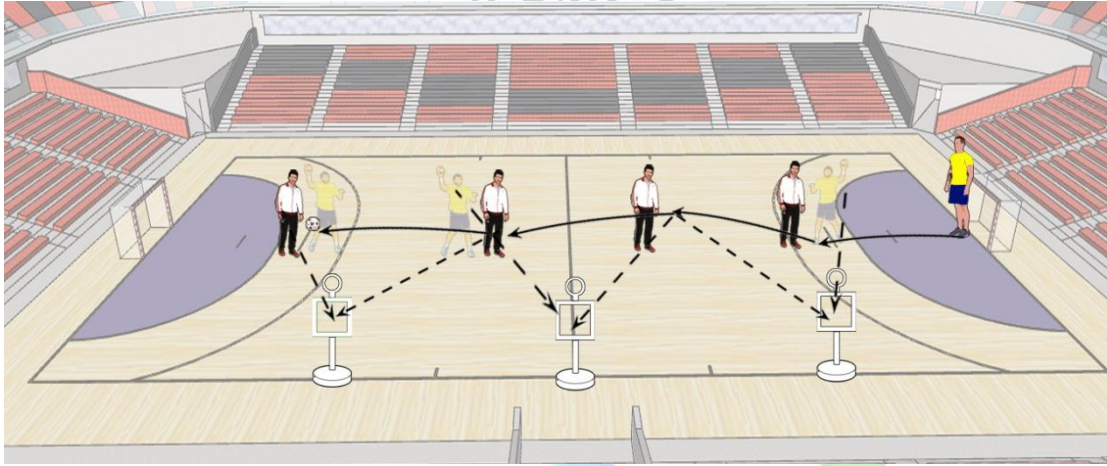
2-4-2- الاختبارات المستخدمة في البحث.

بعد إطلاع الباحثين على المصادر والمراجع العلمية وجدوا أن عملية تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يتحتم على الباحث تحديدها بدقة وعناية لتحقيق أهداف البحث، وبما أن الباحثين من ذوي الاختصاص في مجال لعبة كرة اليد ومن خلال الدراسات المسحية التي قام بها الباحثين لاختبارات المهارات الخطئية الهجومية التي تم تحديدها، تم اختيار الاختبارات الآتية:

اختبار المناولة من الركض.

- الغرض من الاختبار: دقة المناولة من الركض السريع (اتجاه واحد ذهاب وعودة).
- الادوات: (3) شواخص بشرية مفتوحة من منطقة الصدر بقياس (50×50سم)، (6) كرات يد قانونية، ساعة إيقاف.
- مواصفات الاداء: (3) شواخص موزعة على الخط الجانبي للملعب بين كل شاخصين مسافة (8م) وبين الشاخص الاول والمختبر نفس المسافة، (4) سواعد يقف كل منهم داخل احدى الدوائر (أ، ب، ج، د) والمسافة بينهما (8م)، مع كل من الساعدين (ب، ج) كرتان ومع كل من (أ، د) كرة واحدة، يقف المختبر خلف الدائرة (أ) وعلى خط منطقة المرمى وعند اعطاء اشارة البدء يجري المختبر للأمام ليقوم بالاتي:
- يجري باتجاه الدائرة (أ) ليلتقط الكرة من يد الساعد ويقوم بمناولتها الى الشاخص (1) ويستمر في الركض حتى يصل الى الدائرة (ب).
- يلتقط الكرة من يد الساعد ويقوم بمناولتها الى الشاخص (2) ويستمر في الركض حتى يصل الى الدائرة (ج).
- يلتقط الكرة من يد الساعد ويقوم بمناولتها الى الشاخص (3) ويستمر في الركض حتى يصل الى الدائرة (د).
- يلتقط الكرة ويقوم بتغيير اتجاه الركض للعودة ويمرر الكرة الى الشاخص (3) ويستمر في الركض حتى يصل الى الدائرة (ج).
- يلتقط الكرة من يد الساعد ويقوم بمناولتها الى الشاخص (2) ويستمر في الركض حتى يصل الى الدائرة (ب).
- يلتقط الكرة من يد الساعد ويقوم بمناولتها الى الشاخص (1) ويستمر في الركض حتى يتخطى خط النهاية، كما في الشكل (5).
- شروط الاختبار.
- تعطى محاولة واحدة فقط صحيحة.
- تعاد المحاولة اذا قام المختبر بالطبطبة.
- التسجيل.
- يحتسب الزمن الذي قطعه المختبر من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى تخطي خط النهاية.
- تعطى الدرجة لدقة المناولة طبقا للاتي:

- اذا دخلت الكرة الى مربع الدقة يعطى ثلاث درجات.
- اذا ارتطمت الكرة بحدود المربع وعادت الى الملعب يعطى للمختبر درجتان.
- اذا ارتطمت الكرة بحدود المربع وخرجت الى خارج حدود الملعب يعطى للمختبر درجة واحدة.
- يعطى صفراً بخلاف ذلك.
- تلغى درجة المناولة اذا ارتكب المختبر مخالفة قانونية (3خطوات، 3ثوان).
- تعالج النتائج احصائياً بحيث يعطى للاعب درجة تجمع بين زمن الاداء ودرجة دقة المناولة، عن طريق المعادلة (مجموع الدقة / مجموع الزمن).



الشكل (1) يوضح اختبار المناولة من الركض

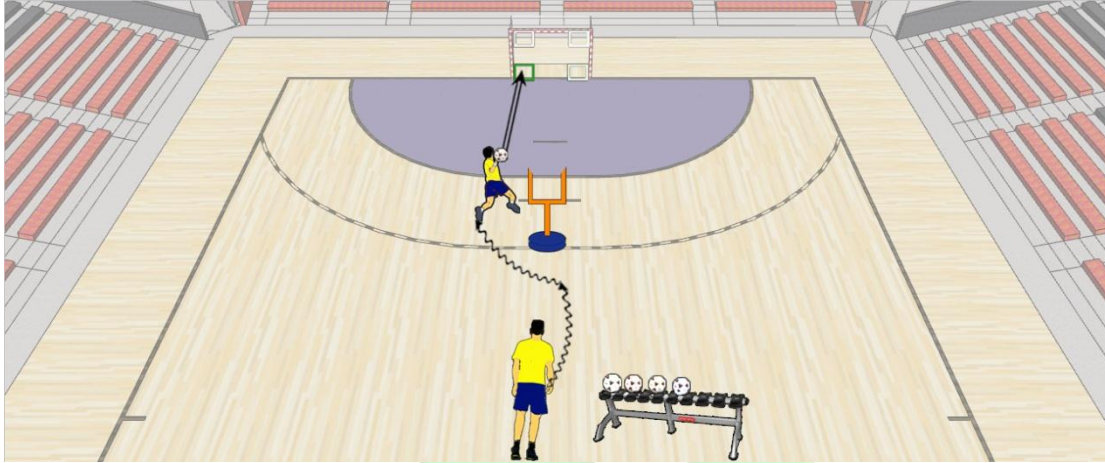
اختبار التصويب بالقفز عالياً بعد الخداع.

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة اداء التصويب بالقفز عالياً بعد الخداع.
- الادوات: (5) كرات يد قانونية، حامل كرات (1)، مربعات للدقة بقياس (50×50سم) عدد (4) مثبتة في زوايا المرمى، شاخص خشبي (1)، ساعة ايقاف، علم (1).
- مواصفات الاداء: توضع الكرات الخمسة في حامل الكرات على بعد (2م) من خط الـ(9م) في مواجهة المرمى، يقف المختبر بجوار حامل الكرات، يواجه المختبر على بعد متر واحد من الكرات علم او شاخص خشبي، يقوم المختبر بعد اعطاء اشارة البدء بعمل خداع للخارج بالطعن، ثم يأخذ ثلاث خطوات للتصويب بالقفز عالياً وذلك في زاوية من زوايا المرمى الاربع على مربعات الدقة، ثم يكرر ذلك حتى الكرة الخامسة، كما في الشكل (6).

شروط الاختبار:

- عدم اخذ اكثر من ثلاث خطوات.
- ضرورة عمل الخداع للخارج.
- التصويب بالقفز عالياً.
- التسجيل:
- يحتسب زمن الاداء منذ اشارة البدء الى لحظة وصول اخر كرة الى المرمى من الكرات الخمس المصوبة.

- تعطى درجة واحدة لكل كرة تدخل الى اي مربع من مربعات الدقة في زوايا المرمى الاربعية، او ترتطم بحدود المربع الخارجية.
- يعطى صفراً للتصويبة خارج حدود المربع او اداء بدون خداع.
- لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك فيها المختبر اكثر من ثلاث خطوات.
- تعالج النتائج احصائياً بحيث يعطى للاعب درجة تجمع بين زمن الاداء ودرجة دقة التصويب، عن طريق المعادلة (مجموع الدقة / مجموع الزمن).



الشكل (2) يوضح اختبار التصويب بالقفز بعد الخداع

اختبار الهجوم السريع الجماعي.

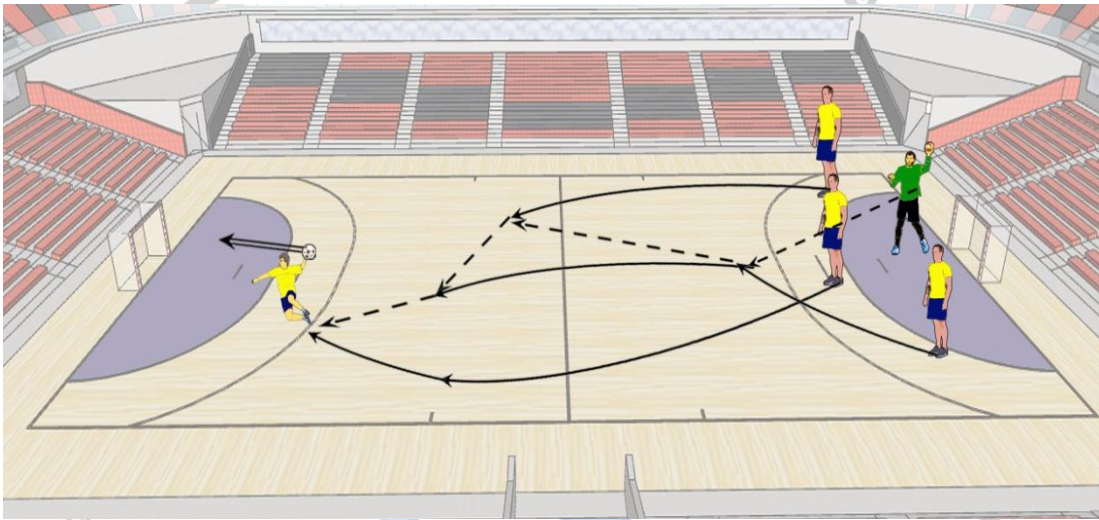
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التحول من الدفاع الى الهجوم جماعياً.
- الادوات: (3) كرات يد قانونية، ساعة ايقاف، (4) مربعات للدقة بقياس (50×50سم) مثبتة في زوايا المرمى الاربعية.
- مواصفات الاداء: ثلاثة مجاميع (أ، ب، ج)، موزعة على جانبي وامام المرمى الكرات عند لاعبي مجموعة (ج)، يبدأ الاختبار عند اطلاق اشارة البدء، يقوم لاعب مجموعة (ج) بمناولة الكرة الى حارس المرمى والركض بسرعة الى الجانب الايسر باتجاه المرمى الاخر، ويجري لاعب المجموعة (أ) الى الامام، اما لاعب المجموعة (ب) فيقوم بالنقاط من خلف لاعب مجموعة (ج) ويجري باتجاه المنتصف ليستلم الكرة من حارس المرمى ويمررها الى اللاعب (أ) الذي بدوره يعيد مناولة الكرة الى اللاعب (ب) والذي يمررها ثانية الى اللاعب (ج) القريب من المرمى في جهة اليسار والذي يقوم بالتصويب على مربعات الدقة الموجودة في زوايا المرمى الاربعية، كما موضح في الشكل (7).

شروط الاختبار:

- تعطى محاولتان صحيحتان لكل لاعب.
- تعاد المحاولة في حالة عدم اوصول الكرة بالشكل الصحيح الى اللاعب او سقوط الكرة من يده او ارتكاب اي مخالفة قانونية.

• التسجيل:

- يحتسب زمن الاداء من لحظة اعطاء اشارة البدء الى لحظة وطول الكرة الى المرمى بعد التصويب.
- تعطى درجة الدقة طبقاً للاتي:
 - تعطى ثلاث درجات للكرة التي تدخل الى مربع الدقة مباشرة.
 - تعطى للمختبر درجتان اذا ارتطمت الكرة بحدود المربع ودخلت الى داخله.
 - تعطى درجة واحدة للكرة التي ترتطم بحدود مربع الدقة وتخرج الى الخارج.
 - يعطى صفراً لخلاف ذلك.
- تعالج النتائج احصائياً بحيث يعطى للاعب درجة تجمع بين زمن الاداء ودرجة دقة التصويب، عن طريق المعادلة (مجموع الدقة / مجموع الزمن).



الشكل (3) يوضح اختبار الهجوم السريع الجماعي

2-4-3- التجربة الاستطلاعية.

قام الباحثين بأجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد في تمام الساعة الثانية والنصف بعد الظهر من يوم الاربعاء الموافق 2018/12/12 لاختبارات المهارات الخططية الهجومية في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية/ ديالى على اربعة لاعبين من لاعبي منتخب محافظة ديالى بكرة اليد الشباب، وقد هدفت التجربة إلى ما يأتي:

1. تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل أو تصادف الباحث.
2. الإجابة على التساؤلات والاستفسارات.
3. معرفة الوقت الذي يستغرقه اجراء الاختبارات.

2-4-4- الاختبارات القبلية.

قام الباحثين بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث في الساعة الثانية والنصف بعد الظهر من يوم الجمعة الموافق 2018/12/14 في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية/ديالى، وقد عمد الباحثين الى الاخذ بعين الاعتبار تثبيت الظروف المكانية والزمانية الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها بمساعدة فريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اعادة الاختبار، علماً ان الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحثين، واتبع الباحثين الخطوات الاتية:-

- تثبيت مواقع اداء الاختبارات وتسلسلها من قبل الباحثين وفريق العمل المساعد.
- شرح الاختبارات لأفراد عينة البحث.
- مراعاة التسلسل والاسس العلمية في اجراء الاختبارات من اجل ضمان دقة النتائج وعزل عامل التعب والارباك اثناء اجراء الاختبارات.

2-4-5- التجربة الرئيسية.

قام الباحثين بأجراء تجربتهم الرئيسية بتاريخ 2018/12/15 والتي استمرت لمدة (8) اسابيع بواقع ثلاث جرعات تدريبية في الاسبوع الواحد وبمجموع (24) جرعة تدريبية، وكانت الجرعات التدريبية تجري ايام السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع في الساعة الثانية والنصف بعد الظهر في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في ديالى، وقد استخدم الباحثين مجموعة من التمرينات الخاصة للرؤية البصرية (انظر ملحق 4)، باستخدام المصاييح الملونة والكرات الملونة والصدریات الملونة والتي تم اعدادها من قبل الباحثين، اذ كانت تعطى في القسم الرئيسي من الجرعة التدريبية بواقع (4) تمرينات لكل جرعة تدريبية وبزمن يتراوح بين (35-40) دقيقة، وقد راعى الباحثين التدرج في تطبيق التمرينات، إذ عمدوا إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، اذ استخدم الباحثين مبدأ (1:4-1:3).

2-4-6- الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة للرؤية البصرية على مدار ثمانية اسابيع، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، يوم الأربعاء الموافق 2019/2/20 في الساعة الثانية والنصف بعد الظهر في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في ديالى، وقد اتبع الباحثين شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث اي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث.

2-5- الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحثين الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، اذ استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض النتائج ومناقشتها.

3-1- عرض نتائج اختبارات المهارات الخطئية الهجومية.

الجدول (2)

يبين الاحصاءات الوصفية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
المناولة من الركض	الاختبار القبلي	0.328	10	0.126	0.040
	الاختبار البعدي	0.785	10	0.054	0.017
التصويب بعد الخداع	الاختبار القبلي	0.092	10	0.019	0.006
	الاختبار البعدي	0.273	10	0.019	0.006
الهجوم السريع الجماعي	الاختبار القبلي	0.163	10	0.071	0.023
	الاختبار البعدي	0.487	10	0.044	0.014

الجدول (3)

يبين الاحصاءات الاستدلالية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	الخطأ المعياري	T	نسبة الخطأ	الدلالة
المناولة من الركض	درجة	0.457	0.129	0.041	11.179	0.000	معنوي
التصويب بعد الخداع	درجة	0.181	0.028	0.009	20.687	0.000	معنوي
الهجوم السريع الجماعي	درجة	0.324	0.084	0.027	12.127	0.000	معنوي

3-2- مناقشة النتائج.

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان نسبة الخطأ جميعها اقل من (0.05) في اختبارات المهارات الخطئية الهجومية لأفراد عينة البحث وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، ويعزوا الباحثين ان معنوية الفروق يعود الى الاعداد السليم للمنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحثين والمتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة للرؤية البصرية بأداء مشابه لمتطلبات الاداء بكرة اليد اثبت فاعليته في تطوير المتغيرات قيد الدراسة وكان ذروتها ما انعكس على فاعلية اداء المهارات الخطئية الهجومية لأفراد عينة البحث التجريبية، فقد عمد الباحثين الى تطبيق هذه

التمرينات بأداء مشابه لأداء المنافسة في المباريات من حيث السرعة والقوة المقرونة بدقة الاداء المهاري ونتيجة الاداء من خلال دقة المناولة والتصويب، فقد تضمنت على تمرينات المناولة من الركض والذراع مع التصويب والانطلاق السريع والتصويب، وجميع هذه التمرينات تم فيها استخدام المثيرات البصرية والمتمثلة بالانارات البصرية والكرات الملونة وكذلك الملابس الملونة، وهذا ما اكده (اسلام خليل عبد القادر) بأن "الاعتماد على التدريب البصري أثناء الأداء الرياضي يعتبر من أكثر الاستخدامات في أي نشاط وذلك لأن الرؤية البصرية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية الممارسة". (اسلام خليل: 2011: 39)

وترى (ايزابيل واركر) " أن تؤدي تمرينات الرؤية البصرية جنباً الى جنب مع تدريب المهارات الرياضية بدلاً من تدريبها لوحدها لتطوير النظر". (ايزابيل: 2001: 203)

على ذلك يرى الباحثين ان الفروق المعنوية التي ظهرت في اختبارات المهارات الخططية الهجومية كانت بسبب تمرينات الرؤية البصرية الخاصة والتي تتضمن درجة عالية من التعقيد للاستجابات الحركية ضمن اطار مهارات الهجوم بكرة اليد بارتباطها بعلاقة اللاعب بالزميل والمنافس باستجابة انية للموقف الادائي ضمن مهارات الخطط الهجومية والتي هي متطلبات متعددة لمواقف الاداء الانبي بما يحتم فاعلية استهدافها من قبل الباحثين بهذه التمرينات التي عملت على تطوير القدرات العقلية للاعبين والمتمثلة في هذه الدراسة بالمهارات الخططية الهجومية، ومن خلال هذه التمرينات تم تطوير التفكير والملاحظة الدقيقة وسرعة التصرف الحركي وتحليل مواقف اللعب المختلفة اثناء المباراة لدى اللاعبين وهي متطلبات مهمة جداً في لعبة كرة اليد، اذ ان " نجاح اللاعب في عملية الاستدلال وتحليل المواقف اثناء المباراة يحدده سرعة ودقة استيعابه لكل المدخلات...وبناء على ذلك فان القدرة على رؤية الملعب والمواقف ترتبط بنمو خاصية الادراك الحسي البصري". (عبد الستار الضمد: 2000: 37)

4-الخاتمة.

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحثين ان تمرينات الرؤية البصرية ادت الى تحسين وتطوير المهارات الخططية الهجومية قيد الدراسة، كما ان المهارات الخططية الهجومية تتأثر بالرؤية البصرية الجيدة لجميع اللاعبين. وبناء على ذلك اوصى الباحثين بضرورة الاهتمام بتدريبات الرؤية البصرية من قبل السادة المدربين وتضمين مناهجهم التدريبية لهذه التمرينات، كذلك اوصى الباحثين بضرورة اجراء دورات تدريبية للسادة المدربين من قبل الاتحاد العراقي بكرة اليد لتعريفهم بأهمية التدريبات البصرية في تطوير مستوى الاداء المهاري.

❖ المصادر العربية والاجنبية.

- 1- اسلام خليل عبد القادر؛ فاعلية التدريب البصري على تطوير المهارات الاساسية والمدرجات الحس حركية للاعبى الكرة الطائرة. (رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2011).
- 2- جميل قاسم واحمد خميس؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1: (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011).

3- ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).

4- عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - قياس: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2000).

5- وجيه محبوب وآخرون؛ علم حركة الانسان الموصوف بالمهارة، ط1: (بغداد، دار الاحمدي للطباعة الفنية، 2013).

6- Isabel walker; why visual training programmed for sport work: (England, University of Liverpool, 2001).

7- Mark Williams, and Anothers; Constraints on the search for visual information in sport: (International journal of sport and exercise psychology, Volume 2, number 3, September 2004).



الملحق (1)

يبين اسماء السادة الخبراء بكرة اليد

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب	عبد الوهاب غازي حمودي	أ:د	1
جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب	حسام محمد هيدان	أ:م:د	2
المديرية العامة لتربية ديالى- النشاط الرياضي	تعلم حركي	احمد مهدي صالح	أ:م:د	3
جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب	سعدون عبد الرضا فرحان	م:د	4
خبير معتمد في وزارة التربية	تدريب	محمد مهدي صالح	أ:م	5

الملحق (2)

يبين اسماء السادة فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حاتم شوكت ابراهيم	أ:م:د	1
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	احمد ولهان حميد	م:د	2
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	رياض عبد الرضا فرحان	م:د	3
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	رافد حبيب قدوري	م:	4
مدرّب نادي ديالى للمتقدمين بكرة اليد	محمد كاظم صالح	م:م	7

شدة الجرعة التدريبية: 80%

الاسبوع/ الاول

رقم الجرعة التدريبية / 1

زمن الجرعة التدريبية: 39د

السبت: 2018/12/15

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للأداء والراحة		زمن التمرين للمجموعة الواحدة		عدد المجموعات	التمرينات
		راحة	اداء	راحة	اداء		
إعزاز فريق العمل	9د	3د	6د	1د	2د	3	تمرين رقم (1)
المساعد للاعبين	12د	4,5د	7,5د	1,5د	2,5د	3	تمرين رقم (5)
بضرورة التركيز على	9د	3د	6د	1د	2د	3	تمرين رقم (15)
الاداء الصحيح	9د	3د	6د	1د	2د	3	تمرين رقم (25)
وضبط الجوانب التنظيمية	9د	3د	6د	1د	2د	3	

شدة الجرعة التدريبية: 100%

الاسبوع/ الخامس

رقم الجرعة التدريبية / 13

زمن الجرعة التدريبية: 36د

السبت: 2019/1/12

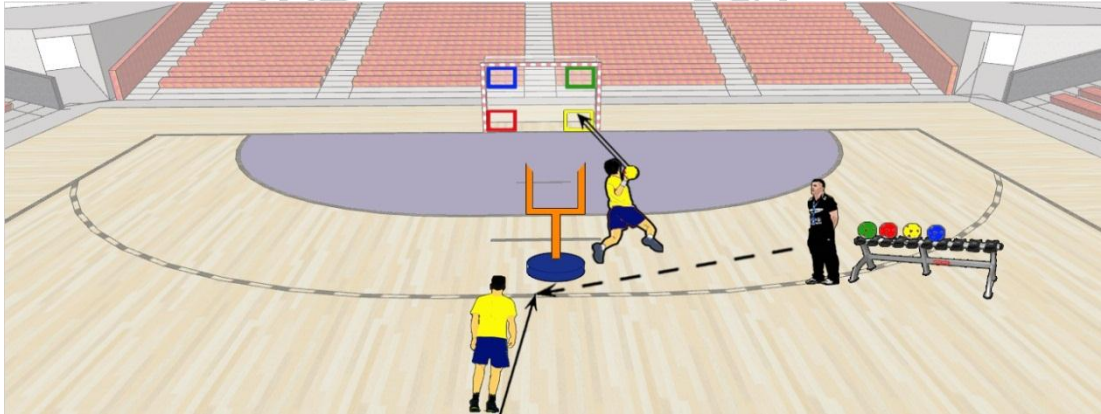
الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للأداء والراحة		زمن التمرين للمجموعة الواحدة		عدد المجموعات	التمرينات
		راحة	اداء	راحة	اداء		
التأكيد على ان تكون	9د	6د	3د	2د	1د	3	تمرين رقم (9)
فترات الراحة البينية	9د	6د	3د	2د	1د	3	تمرين رقم (19)
تامة للاستشفاء	9د	6د	3د	2د	1د	3	تمرين رقم (29)
والعودة لأداء المجموعة التالية	9د	6د	3د	2د	1د	3	تمرين رقم (3)

الملحق (4)

يبين بعض من تمارينات الرؤية البصرية

تمرين (11)

يقف اللاعبون خلف خط ال(9م بمسافة (3م وامامهم شاخص يبعد بـ(1م) والى الجانب من الشاخص يقف المدرب وبجانبه (10) كرات ملونه كل كرتين بلون واحد وموزعة بشكل عشوائي، يبدأ التمرين بتحريك اللاعبين عند اعطاء اشارة البدء للقيام بالخداع على الشاخص وبدون كرة ومن ثم استلام الكرة من المدرب والتصويب من خط ال(9م) على مربعات الدقة الاربعة المثبتة في زوايا المرمى والملونة بلون الكرات، يجب على اللاعب ان يحدد لون الكرة لحظة الاستلام من المدرب والتصويب على المربع المشابه للون الكرة، يجب ان يتسم الاداء بسرعة ودقة.



تمرين (17)

يقف اللاعبون عند نقطة (أ) على خط ال(6م، مقابل منتصف المرمى ، يقف امامهم ثلاثة مساعدين موزعين على طول ملعب كرة اليد بين مساعد واخر (8م مع كل مساعد كرة يد وبجانب كل مساعد في جانبي الملعب شاخصين على شكل دمي بشرية مفتوحة من الوسط بمربع دقة قياس (50×50سم) ومحاطة بمصابيح انارة بيضاء وخضراء تم ربطها بمنظومة كهربائية للتحكم بالانارة، عند اعطاء اشارة البدء يجري اللاعب الى المساعد الاول لالتقاط الكرة من يده والنظر الى امام وفي لحظة استلام الكرة تظهر انارة لاحد الشواخص الموجودة بجانبه ليقوم بمناولة الكرة اليه من خلال مربع الدقة، وهكذا الى المساعد الثاني والثالث.

