فاعلية استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئات الكرة الطائرة

*د/ حنان إبراهيم موسى

المقدمـــة :

تعد التربية الرياضية من أهم مجالات الحياة التى اعتمدت فى حل مشكلاتها المتعددة على الأسلوب العلمى ورياضة الكرة الطائرة بإعتبارها نوع من أنواع الرياضات الهامة فـــى مجال التربية الرياضية قد تطورت وتقدمت بفضل اتباع الأساليب العلمية فى مجالات التعليم والتدريب من أجل الارتقاء بعناصرها المختلفة للوصول لأعلى مستويات المنافســـة، ولكـــى يتحقق ذلك يتطلب الأمر التخطيط العلمى السليم لتنمية وتطوير ورفع مستوى جميع العناصر المساهمة فى الأداء البدنى والمهارى والخططى والنفسى.

يشير "**عبد العاطى عبد الفتاح وخالد محمد زيادة**" (٢٠٠٣) إلى أن مباريـــات الكـــرة الطائرة تتميز بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المبـــاراة، ممـــا يتطلب أن يؤدى جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعـــب من مقابلة احتياجات موقفه فى الملعب، الأمر الذى يستوجب زيادة الإهتمـــام بإعـــداد فـــرق الناشئين فى كافة النواحى البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (١٢ : ٢٩)

ويشير كلا من" **دارلن كلوكا Darlene Kluka** "(٢٠٠٦)، "جون كاســـل John Kessel" (٢٠٠٣) إلى أن المهارات الفنية فى الكرة الطائرة هى الأساس فى تنميـــة الأداء الأمثل فى المنافسات لأنها ترتبط بعضها ببعض، فنجد الضرب الساحق يعتمد على أن تصل الكرة إلى اللاعب المعد بالارتفاع المناسب من اللاعب المستقبل لكـــى تعـــد إلـــى اللاعـــب الضارب فتتم الضربة الساحقة بالصورة المطلوبة وكل ذلـــك يـــؤدى فـــى وقـــت متعاقـــب (٢٤: ٨٢)، (٢٥: ٤٦).

ويتفق كل من "**محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم أحمد** (١٩٩٧)، **على حسب الله وآخـــرون**" (١٩٩٩) على أن مهارة الضرب الساحق تعتبر إحدى المهـــارات الهجوميـــة الفعالة فى رياضية الكرة الطائرة بما لها من تاثير كبير على نتائج المباريات من ناحية ومن ناحية أخرى تلعب دوراً هاماً فى الوصول لأعلى فاعلية للوصول إلـــى الهـــدف الخططـــى الهجومى بمستوى عالى عن طريق إحراز النقاط. (١٩: ٢٤٦)، (١٣ : ١١٣)

* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

ويعتمد تحقيق المستويات الرقمية العالية فى مختلف الأنشطة الرياضية على التخطيط بالأسلوب العلمى الصحيح والاستخدام الأمثل للقدرات واستعدادات اللاعب، ولقد تسابقت الدول إلى تحقيق المستويات الرياضية العالية فى الدورات الأوليمبية والبطولات العالمية والإقليمية فأخذت تبذل جهداً كثيراً وتضافرت كافة الجهود لنيل شرف الحصول على السبق فى تحطيم الأرقام العالمية وهذا يعبر على مدى تقدمها وتطورها.

ويتميز العصر الحديث بالتقدم العلمى الذى يشمل جميع مجالات الحياة ويتسابق العلماء والباحثون لتطوير العلوم الطبيعية والإنسانية ليستفيد الإنسان من تطبيقها فى التغلب على ما يعترض التقدم فى المشكلات الرياضية، وقد اتجه البحث العلمى إلى المجال الرياضى واستهدف إيجاد الحلول العلمية لمشكلات التعليم والتدريب.

ويذكر "**زيمان وآخرون Zieman et al** "(٢٠٠٠) أن التدريب البصري في المجال الرياضي يمثل منطقة صغيرة نسبيا في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية وأصبح الاهتمام بها كبيرا وبشكل فعال خلال الحقبة الحالية (٢٨: ٢٣٤)

يؤكد " **مارك روزن Mark Roozen** (٢٠٠٤) على ضرورة تصميم التمرينات الخاصة وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة فى المسابقة وذلك من ناحية وضع الجسم، مدى الحركة، السرعة، الزمن وتطويع العضلات.(٢٦ :٩٧)

وتؤكد "الجمعية الامريكية لطب العيون" (٢٠٠٤م) انه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين (Hardware) والتأثيرات الخارجية للعين (Software) فالتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفاءته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها وهذه يتم استخدامها فى المجال الطبى بكثرة كعلاج الاستجماتيزم وقصر النظر وطول النظر والحول وعيوب الإبصار عموما وأحيانا تحتاج هذه البرامج إلى مدة طويلة قد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها مازالت محل نقاش وجدال دائمين، أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعى فى الحياة عامة وفى المجال الرياضى بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والكيناتيكية والوعى الخارجى والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم فى المجال الرياضى بصورة كبيرة ونتائجها دائما تكون أكثر من المتوقع (٢٢ : ٦٥)

ويشير حامد حسين واخرون (٢٠٠٨) انه علي جميع الرياضيين ان يدريكو امكانية تقويم التدريبات البصرية Visual abilities والتدريب عليها وتطويرها (٦: ٥٤)

مشكلة البحث :

من خلال الملاحظة ومتابعة الكثير من المباريات في البطولات المحلية والدولية المقامة بجمهورية مصر العربية وجدت الباحثة كثير من الناشئات يخفقون في أداء الضرب الساحق داخل حدود الملعب حيث يحدث اخفاق بين قدرة اللاعبة على تحديد المنطقة التي تريد وصول الكرة فيها ويرجع ذلك الى ضعف القدارات البصرية التي من شانها مساعدة الناشئات علي التصويب السليم في الوقت السليم لذلك قامت الباحثة بتقويم استخدام التدريبات البصرية على فاعلية الضرب الساحق لدى ناشئات الكرة الطائرة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة فاعلية استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئات الكرة الطائرة للتعرف على : -

١- تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئات الكرة الطائرة.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية في التدريبات البصرية و مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعدية.

مصطلحات البحث :

- **التدريبات البصرية Vision Training**

عبارة عن نوع من طرق التدريب يشمل على بعض التدريبات التى تطبق باستخدام العين لاحداث تغيير فى سلوك العين فى الرؤية والتدريبات البصرية المرتبطة بها

- **توافق العين – اليد والجسم Eye – Hand – Body coordination**

يقصد بها كيف تستجيب يديك وجسمك للمعلومات التى تم جمعها من خلال العين، وتعتبر مكون هام فى اغلب الألعاب الرياضية لأنها تؤثر على التوقيت والتحكم الجسمى

- **الدقة البصرية الثابتة Static Visual Acuity**

رؤية الأهداف بدقة من الثبات للاعب والهدف ثابتين.

- **الدقة البصرية المتحركة Dynamic Visual Acuity**

رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة إتزان اللاعب، أى أن الهدف ثابت واللاعب متحرك.

- **إدراك العمق Depth Perception**

الحكم واتخاذ القرار بسرعة على سرعة ومسافة الهدف وتتطلب تقدير مسافة الهدف.

- الوعى الخارجى Peripheral Vision

ادراك كل ما يحيط بالهدف من أفراد وأجسام دون فقد التركيز على الهدف.

- التركيز البصري Eye Focusing

تغير بؤرة العين لأهداف مختلفة المسافات ويكون هذا بسرعة وفاصل زمنى بسيط.(٦ :٥)

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعة واحدة.

عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمديه بين ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة من نادى النجوم الرياضى، والمسجلين فى الاتحاد المصرى للكره الطائرة لموسم ٢٠١٨/٢٠١٩ بمحافظه المنوفية. عدد افراد عينه البحث (٢٠)لاعبة مقسمين عشوائيا الى عدد (٦) لاعبات فى الدراسات الاستطلاعيه وعدد (١٤)لاعبة فى الدراسات الاساسيه

جدول (١)

تجانس عينة البحث الكلية فى متغيرات (السن- الطول- الوزن) ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	التفلطح	الالتواء
السن	سنة	١٦.١٤	٠.٦٥	١٦	٠.٤٣-	٠.٦٥
الطول	سم	١٦٣.٩٥	٣.٨٠	١٦٣	٠.٩٠-	٠.٧٥
الوزن	كجم	٦٤.٧١	٢.٩٧	٦٥	٠.٧٦-	٠.٢٩-

يتضح من الجدول (١) ان قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث قد انحصرت بين (- ٠.٢٩، ٠.٧٥) وقد انحصرت جميع هذة القيم بين (+٣، -٣) مما يدل على تجانسها فى متغيرات السن الطول والوزن وهذا يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للعينة الكلية فى المتغيرات البدنية والقدرات البصرية والضرب الساحق ن= ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الإلتواء
المتغيرات البدنية	قدرة الذراعين	سم	٨.٥٧	٨.٤٥	١.١٤١٢	٠.٣١
	قدرة الرجلين	سم	٤٨.٩٥	٤٩	١٤.٨٣٢٦	- ٠.٠١
	قدرة بطن	عدد	٩.٥١	١٢.٥	٤.٧٣٢٦	- ٢.١٧
	سرعة إنتقالية	ثانية	٣.٣٣	٣.٣	٠.٧٦٧	٠.١١
	رشاقة	ثانية	٨.٢٢	٨.٥٥	١.٩٦٣	- ٠.٥٢

تابع جدول (٢)
المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للعينة الكلية فى المتغيرات البدنية والقدرات البصرية والضرب الساحق ن= ٢٠

	المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الإلتواء
	مرونة		سم	٤٦.٤	٤٧	٨.٤٣٣	٠.٠٩ –
التدريبات البصرية	الدقة البصرية المتحركة	يمين	درجة	١.٥٦	٠.٥٥	0.28915	0.368
		شمال	درجة	١.٣٢	٠.٤٢	0.33868	0.226
	الدقة البصرية الثابتة		درجة	٧.٣٠	٠.٨٢	7.95765	-0.402
	التتبع البصري		درجة	٢.٢٩	٠.٤٢	5.80288	-0.906
	التوافق بين العين والقدم		عدد	٨.٥٤	١.٠٣	0.98892	1.156
	رد الفعل البسيط		ثانية	٠.٠٨	٠.٠١	7.71982	0.061
	إدراك عمق الرؤية	١٠سم	سم	١.٨٣	٠.٤١	1.9779	0.741
		٢٠سم	سم	١.٠٤	٠.١٠	3.1247	0.594
		٣٠سم	سم	٠.٥٨	٠.٤٩	10.87416	0.75
	الوعي الخارجي	يمين	درجة	١.١٣	٠.٥٢	5.09902	1.572
		شمال	درجة	١.٤٢	٠.٤٩	0.18658	-0.865
	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلي	سم	٦٦.١٥	٢.٠٠	0.64621	-1.303
		رأسي لأسفل	سم	٦٦.١٠	٣.١٤	0.28714	0.961
		أفقي لأعلي	سم	٧٤.٥٠	٢.٤٩	0.77033	0.264
		أفقي لأسفل	سم	٧١.٣٠	١.٦٠	3.00275	0.044
	التوافق بين العين واليد		عدد	١٥.١٢	٠.٦٧	2.11803	0.116
الضرب الساحق	دقة الضرب القطرى من مركز٦/ درجة		درجة	٧	٢.٤٢	0.2078	-0.768
	دقة الضرب القطرى من مركز٢/ درجة		درجة	٧.٩٥	٣	0.53452	-0.374
	دقة الضرب القطرى من مركز٣/ درجة		درجة	٥.٤	٢	0.08688	0.457
	دقة الضرب الخطى من مركز١/ درجة		درجة	٦.٤	٣	0.69007	0.174

يتضح من الجدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء لمتغيرات البدنية والتدريبات البصرية والضرب الساحق لعينة البحث قد انحصرت بين (– ٢.١٧، ٠.٣١) وقد انحصرت جميع هذة القيم بين (+٣، –٣) مما يدل على تجانسها فى متغيرات السن الطول والوزن وهذا يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث:

تم استخدام الاختبارات البدنية التالية : مرفق (٢)

١. رمى كرة طبية لأقصى مسافة بالذراع المفضلة ٣كجم/ سم (القدرة للذراعين) (١٥: ٣٨)
٢. الوثب العمودى بخطوة الارتقاء /سم (قياس القدرة العضلية للرجلين) (٢٠ : ٢٦٧)

٣. الجلوس من الرقود ١٠ث/ مرة (قياس قدرة عضلات البطن) (٢٠ : ١٣٩)
٤. عدو ١٨ متر/ ث (قياس السرعة الانتقالية) (١٥ : ١٨)
٥. اختبار عدو ٩-٣-٦- ٣ – ٩ /ث (قياس الرشاقة) (٢٠: ٤٢)
٦. رفع الجذع من الإنبطاح /سم، ث (قياس المرونة) (٢٠: ٤٢)

التدريبات البصرية المستخدمة في البحث: مرفق (٣)

تم تحديد اختبارات التدريبات البصرية من خلال إعداد استمارة استبيان للقدرات البصرية وأهم الاختبارات التى تقيسها وتم عرضها على السادة الخبراء لاختيار أفضل الاختبارات التى تقيس القدرة البصرية. مرفق (٢) وقد تم تحديد أهم الاختبارات كالتالى:

١- اختبار العين المهيمنة.
٢- اختبار الدقة البصرية المتحركة.
٣- اختبار التتبع البصري.
٤- اختبار الوعي الخارجي.
٥- اختبار القدرة البصرية الثابتة.
٦- اختبار القدرة البصرية المتحركة.
٧- اختبار رد الفعل البسيط.
٨- اختبار إدراك عمق الرؤية.
٩- اختبار إدراك مجال الرؤية.
١٠- اختبار توافق العين والقدم.

الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث: مرفق (٤).

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع و الدراسات العلميه المرتبطه بالكره الطائره توصلت الباحثة الى لقياس دقة مهاره الضرب الساحق.

١- دقة الضرب الساحق القطرى من مركز (٦).
٢- دقة الضرب الهجومى القطرى من مركز (٢)
٣- دقة الضرب الهجومى من مركز (٣)
٤- دقة الضرب الهجومى الخطى من مركز١ (١٩)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

جدول (٣)

معامل الثبات والصدق (صدق التمايز) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى القدرات البدنية والتدريبات البصرية والضرب الساحق قيد البحث ن =١=ن٢=٦

م	المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة " ت " ودلالتها
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	
المتغيرات البدنية	قدرة الذراعين		سم	٨.٥٦	١.١٤	٧.٤	٠.٣٧	*٤.١٤
	قدرة الرجلين		سم	٤٨.٩٥	٦.٦٦	٤٣.٦	٣.٨٩	*٢.٩٤
	قدرة البطن		عدد	١٢.٧	١.٤٢	٩.٩	٠.٩٩	*٦.٨
	سرعة انتقالية		ثانية	٣.٣١	٠.٢٩	٤.٠٥	٠.٤١	*١٠
	الرشاقة		ثانية	٨.٦٦	٠.٤٩	١٠.٦	٠.٢٥	*١٤.٩-
	المرونة		سم	٤٦.٦	٥.٧٨	٤٢	٣.١٣	*٢.٩٧
التدريبات البصرية	الدقة البصرية المتحركة	يمين	درجة	٣.٥	٠.٥٥	١.٥٠	٠.٥٥	*٣.٦٥
		شمال	درجة	٣.٥	٠.٥٥	١.٢٥	٠.٤٢	*٨.٠١
	الدقة البصرية الثابتة		درجة	١١.٥	١.٠٥	٧.٣٣	٠.٨٢	*٧.٦٨
	التتبع البصري		درجة	٤.٣٣	٠.٥٢	٢.٢٥	٠.٤٢	*٧.٦٨
	التوافق بين العين والقدم		عدد	١٣.٣٣	١.٠٣	٨.٦٧	١.٠٣	*٧.٨٣
	رد الفعل البسيط		ثانية	٠.٠٥	٠.٠٠٥	٠.٠٨	٠.٠١	*٥.٨٤
	إدراك عمق الرؤية	١٠سم	سم	٢.٨٣	٠.٤١	١.٨٣	٠.٤١	*٤.٢٤
		٢٠سم	سم	٢.٨٣	٠.٤١	١.٠٤	٠.١٠	*١٠.٤٣
		٣٠سم	سم	٢.٥	٠.٥٥	٠.٥٨	٠.٤٩	*٦.٣٨
	الوعي الخارجي	يمين	درجة	٢.٦٧	٠.٥٢	١.١٣	٠.٥٢	*٥.١٤
		شمال	درجة	٢.٨٣	٠.٤١	١.٤٢	٠.٤٩	*٥.٤٣
	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلي	سم	٧٩.١٧	٣.٧٦	٧٠.١٧	٤.٧١	*٣.٦٦
		رأسي لأسفل	سم	٧٥.٨٣	٢.٠٤	٦١.٦٧	٥.١٦	*٦.٢٥
		أفقي لأعلي	سم	٨١	٣.٤١	٧٥	٢.٩٧	*٣.٢٥
		أفقي لأسفل	سم	٧٥	٤.٤٧	٦٥.٨٣	٦.٦٥	*٢.٨٠
	التوافق بين العين واليد		عدد	١٣.٣٣	١.٢١	١٠.٣٣	١.٢١	*٤.٢٩
الضرب الساحق	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٦/درجة		درجة	٠.٣٧	٧.٤	١.١٤	٨.٥٦	*٢.٩
	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٢/درجة		درجة	٣.٨٩	٤٣.٦	٦.٦٦	٤٨.٩٥	*٢.٣٤
	دقة الضرب الساحق من مركز ٣/درجة		درجة	٠.٩٩	٩.٩	١.٤٢	١٢.٧	*٢.٧١
	دقة الضرب الساحق الخطى من مركز ١/درجة		درجة	٠.٤١	٤.٠٥	٠.٢٩	٣.٣١	*٣.٣

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥= ٢.٢٣

يتضح من جدول (٣) إن قيمة ت جاءت دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) فى جميع المتغيرات بين مجموعتي البحث المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يـــدل على صدق الأختبارات.

جدول (٤)
معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني في المتغيرات (قيد البحث) ن=٦

م	المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		معامل الارتباط
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات البدنية	قدرة الذراعين		سم	٨.٥٦	١.١٤	٧.٤	٠.٣٧	*٠.٩٢٨
	قدرة الرجلين		سم	٤٨.٩٥	٦.٦٦	٤٣.٦	٣.٨٩	٠.٨٤٨
	قدرة البطن		عدد	١٢.٧	١.٤٢	٩.٩	٠.٩٩	*٠.٩٣٤
	سرعة انتقالية		ثانية	٣.٣١	٠.٢٩	٤.٠٥	٠.٤١	*٠.٩٢٦
	الرشاقة		ثانية	٨.٦٦	٠.٤٩	١٠.٦	٠.٢٥	٠.٩٣٩
	المرونة		سم	٤٦.٦	٥.٧٨	٤٢	٣.١٣	*٠.٩٥٣
التدريبات البصرية	الدقة البصرية المتحركة	يمين	درجة	١.٥٠	٠.٥٥	١.٥٨	٠.٤٩	*٠.٨٧٨
		شمال	درجة	١.٢٥	٠.٤٢	١.٣٣	٠.٥٢	*٠.٨٧٨
	الدقة البصرية الثابتة		درجة	٧.٣٣	٠.٨٢	٧.٥	١.٠٥	*٠.٨٥١
	التتبع البصري		درجة	٢.٢٥	٠.٤٢	٢.٣٣	٠.٥٢	*٠.٨٢٦
	التوافق بين العين والقدم		عدد	٨.٦٧	١.٠٣	٨.٨٣	١.١٧	*٠.٩٢٨
	رد الفعل البسيط		ثانية	٠.٠٨	٠.٠١	٠.٠٨	٠.١٣	*٠.٩٦
	إدراك عمق الرؤية	١٠سم	سم	١.٨٣	٠.٤١	١.٧٥	٠.٤٢	*٠.٩٥
		٢٠سم	سم	١.٠٤	٠.١٠	١.١٣	٠.٢١	*٠.٩٦٠
		٣٠سم	سم	٠.٥٨	٠.٤٩	٠.٧٥	٠.٤٢	*٠.٨٦٠
	الوعي الخارجي	يمين	درجة	١.١٣	٠.٥٢	١.٤٢	٠.٦٦	*٠.٨٣٠
		شمال	درجة	١.٤٢	٠.٤٩	١.٥	٠.٥٥	*٠.٨٧٧
	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلي	سم	٦٦.١٥	٢.٠٠	٦٨.٨٠	٢.٢٥	*٠.٨٢٩
		رأسي لأسفل	سم	٦٦.١٠	٣.١٤	٦٨.٦٠	٢.٢٧	*٠.٨٩٥
		أفقي لأعلي	سم	٧٤.٥٠	٢.٤٩	٧٦.٩٠	١.٩١	*٠.٨٢٨
		أفقي لأسفل	سم	٧١.٣٠	١.٦٠	٧٣.٨٠	١.٩٩	*٠.٨٣٠
	التوافق بين العين واليد		عدد	١٥.١٢	٠.٦٧	١٥.٤٤	٠.٧٣	*٠.٨٧٧
الضرب الساحق	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٦/درجة		درجة	١.١٦	٥.٣	٢.١	٧	*٠.٨٢٩
	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٢/درجة		درجة	٠.٩٩	٦.٩	١.٧٣	٧.٩٥	*٠.٨٩٥
	دقة الضرب الساحق من مركز ٣/درجة		درجة	١.٣٩	٤.٢	١.٥	٥.٥	*٠.٨٢٨
	دقة الضرب الساحق الخطى من مركز ١/درجة		درجة	٠.٧٤	٥.١	١.٨٢	٦.٦	*٠.٨٣٠

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥= ٠.٨٢٦

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩٦، ٠.٩٦٠) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات.

التدريبات البصرية:

قامت الباحثة من خلال المسح المرجعى للدراسات والبحوث السابقة فى مجال الكـــرة الطائرة عامة والقياس والتقويم والتدريب الرياضى بإعداد قائمة ببعض التـــدريبات الخاصـــة بالتدريبات البصرية ثم وضعها فى استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء فيها وقد قام السادة الخبراء باستبعاد التدريبات التى لا تتناسب مع العينة والمسابقة (قيد البحث). مرفق (٣)

قامت الباحثة بوضع محتوى التدريبات المقترحة وفقا للخطوات الإجرائية المتبعة التالية:

١- تحديد الهدف من التدريبات:

حيث تم تحديد الهدف من تقويم التدريبات البصرية على فاعلية الضرب الساحق لدى ناشئات الكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث وذلك من خلال:

- تعويد المتسابق على اكتشاف الحقائق بنفسه.
- تعويد المتسابق على التجريب.
- تعويد المتسابق على التعبير الذاتى.
- تعويد المتسابق على الانتباه والإدراك.
- تعويد المتسابق على الممارسة الحركية المنظمة.
- تعويد المتسابق على القدرة على التمثيل لتسلسل الأداء الصحيح للمهارة.

٢- تحديد فترة تنفيذ التدريبات :

- من خلال ما قامت به الباحثة من عملية المسح المرجعى والاطلاع على ما تم إنجازه من دراسات وبحوث مشابهة فقد تم تحديد فترة تنفيذ التدريبات بثمانية أسابيع، بواقع ثـــلاث وحدات تدريبية أسبوعياً.

٣- تحديد محتوي التدريبات :

لقد تم صياغة محتوي التدريبات مع الألتزام بمحتوي وتفاصيل مهارة الضرب الساحق والمرفق رقم (٢) يوضح المحتوى التفصيلى للتدريبات.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٦) متســـابقين تـــم اختيارها عشوائيا من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك فـــى الفتـــرة مـــن ٢٠١٨/١٢/٢٠ إلى ٢٠١٨/١٢/٢٦م بهدف التأكد من:

- تحديد أماكن تطبيق التدريبات.
- تحديد درجة صعوبة التدريبات وزمن أدائها.
- مدى صلاحية أجهزة القياس المستخدمة فى البحث.

أسس بناء التدريبات المقترحة:

لقد راعت الباحثة أن تكون أهم أسس بناء هذه التدريبات على:

- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية التى عليها عينة البحث.
- مراعاة مبدأ التدرج.
- مراعاة مبدأ البساطة والتنوع حتى لا يتعرض أفراد العينة للملل.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية.
- مراعاة مبدأ إشباع حاجات المتسابقين من الحركة والنشاط.
- مراعاة أن تتناسب تلك التدريبات على عدة محاور رئيسية هى:
- تدريبات لثبات وضع الرأس.
- تدريبات لتحسين مسافات الرؤية.
- تدريبات لتنمية الدقة البصرية.
- تدريبات لتنمية الإدراك البصرى.

خطوات إعداد التدريبات :

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات والأبحاث والنشرات الخاصة بالبرامج التدريبية لمسابقة الضرب الساحق ثم قام بتجميع الكثير من التدريبات البصرية وقامت بتصنيفها وتقسيمها إلى تدريبات تحسين وضع الرأس، تدريبات تحسين زاوية الرؤية، تدريبات تحسين الدقة البصرية الثابتة والمتحركة، تدريبات تحسين مجال الرؤية، تدريبات تحسين الإدراك البصرى، تدريبات لتحسين التتبع البصرى وتم عرضها على السادة الخبراء حيث بلغ عدد التدريبات فى صورتها الأولية (٥٤) تدريب، مرفق رقم (٣).

ثم قامت الباحثة بوضع هذه التدريبات بما يتماشى مع أهداف البحث فى صورة برنامج وقام باستبعاد التدريبات التى لم يوافق عليها الخبراء وقد بلغ عدد التدريبات التى تم الاتفاق عليها بين الخبراء (٤٠) تدريب وتم حذف (١٤) تدريب لتصبح الصورة النهائية للتدريبات (٤٠) تدريب. مرفق رقم (٣)

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية يوم ٢٠١٨/١٢/٢٨م إلى يوم ٢٠١٨/١٢/٣٠م على أفراد عينة البحث البحث

التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتنفيذ تجربة البحث الأساسية وذلك يوم ٢٠١٩/١/٢ إلى ٢٠١٩/٣/٢م وذلك بتطبيق التدريبات المقترحة (التدريبات البصرية) قيد البحث على أفراد عينة البحث

وذلك على ملاعب نادى النجوم الرياضى بمدينة السادات واستمرت الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع زمن الوحدة التدريبية (٩٠ق) تم تحديد زمن التدريبات التدريبات البصرية داخل الوحدة التدريبية بواقع (٢٠ دقيقة) للوحدة التدريبية الواحدة.

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على نفس أفراد عينة البحث بنفس الشروط وفى نفس الظروف تقريبا، وذلك خلال المدة من ٢٠١٩/٣/٦م إلى الموافق ٢٠١٩/٣/٨م وبنفس الترتيب الذى أجريت به القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

لقد تضمنت خطة المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات التى استخدمت فى البحث ما يلى:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" t.test
- تحليل التباين.
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الفرض الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية في التدريبات البصرية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعدية.

جدول (٥)

تحليل التباين للاختبار القبلي والتتبعي والبعدي للمتغيرات قيد البحث ن= ١٤

م	المتغيرات		مصدر البيانات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين
١	الدقة البصرية المتحركة	يمين	بين القياسات	١٤.٧١	٢	٧.٣٦	*٢٩.١١
			داخل القياسات	٩.٨٦	١١	٠.٢٥	
		شمال	بين القياسات	١٣.٠٠	٢	٦.٥٠	*٢٥.١٧
			داخل القياسات	١٠.٠٧	١١	٠.٢٦	
٢	الدقة البصرية الثابتة		بين القياسات	١٨١.٨٦	٢	٩٠.٩٣	*٣٣.٧٠
			داخل القياسات	١٠٥.٢١	١١	٢.٧٠	
٣	التتبع البصري		بين القياسات	٢٦.٣٣	٢	١٣.١٧	*٣٢.٩٨
			داخل القياسات	١٥.٥٧	١١	٠.٤٠	
٤	التوافق بين العين والقدم		بين القياسات	١٢٧.٧٦	٢	٦٣.٨٨	*٣٥.٩٩
			داخل القياسات	٦٩.٢١	١١	١.٧٧	

تابع جدول (٥)

تحليل التباين للاختبار القبلي والتتبعي والبعدي للمتغيرات قيد البحث ن= ١٤

م	المتغيرات		مصدر البيانات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين
٥	رد الفعل البسيط		بين القياسات	٠.٠٠٦	٢	٠.٠٠٣	*٣٤.١٧
			داخل القياسات	٠.٠٠٤	١١	٠.٠٠٠١	
٦	إدراك عمق الرؤية	١٠سم	بين القياسات	٢.٩٠	٢	١.٤٥	٢.٤٦
			داخل القياسات	٢٣.٠٠	١١	٠.٥٩	
		٢٠سم	بين القياسات	١١.٦١	٢	٥.٨١	*١٧.٧٢
			داخل القياسات	١٢.٧٩	١١	٠.٣٣	
		٣٠سم	بين القياسات	١٧.٤٨	٢	٨.٧٣	*٣٤.٥٧
			داخل القياسات	٩.٨٦	١١	٠.٢٥	
٧	الوعي الخارجي	يمين	بين القياسات	١٠.٣٣	٢	٥.١٧	*١٩.٨٧
			داخل القياسات	١٠.١٤	١١	٠.٢٦٠	
		شمال	بين القياسات	٩.٣٣	٢	٤.٦٧	*١٧.٦٩
			داخل القياسات	١٠.٢٩	١١	٠.٢٦٣	
٨	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلى	بين القياسات	٣٣٦.٩٠	٢	١٦٨.٤٥	*٣.٦٨
			داخل القياسات	١٧٨٧.٥٠	١١	٤٥.٨٣	
		رأسي لأسفل	بين القياسات	١٢٣٦.٩١	٢	٦١٨.٤٥	*٢٠.٧٨
			داخل القياسات	١١٦٠.٧١	١١	٢٩.٧٦	
		أفقي لأعلى	بين القياسات	٧٦٥.٤٨	٢	٣٨٢.٧٤	*٨.١٥
			داخل القياسات	١٨٣٢.١٤	١١	٤٦.٩٨	
		أفقي لأسفل	بين القياسات	٩٧٩.٧٦	٢	٤٨٩.٨٨	*١٥.٧٨
			داخل القياسات	١٢١٠.٧١	١١	٣١.٠٤	
٩	التوافق بين العين والقدم		بين القياسات	٦١.٤٨	٢	٣٠.٧٤	*٢٨.٢٥
			داخل القياسات	٤٢.٤٣	١١	١.٠٩	
١٠	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٦/درجة		بين القياسات	٠.٠٠٤	٢	٠.٠٠٢	*٣٤.٨٣
			داخل القياسات	٠.٠٠٢	١١	٠.٠٠١	
١١	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٢/درجة		بين القياسات	٠.٠٨٣	٢	٠.٠٤	*١٩.٢٢
			داخل القياسات	٠.٠٨٤	١١	٠.٠٠٢	
١٢	دقة الضرب الساحق من مركز ٣/درجة		بين القياسات	١.٩٠	٢	٠.٩٥	*٤.١٥
			داخل القياسات	٨.٩٠	١١	٠.٢٣	
١٣	الضرب الساحق الخطى من مركز ١/درجة		بين القياسات	١٠.٣٣	٢	٥.١٧	*١٣.١٨
			داخل القياسات	١.٩٠	١١	٠.٩٥	

* (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)= ٣.٢٤

أسفرت نتائج الجدول (٥) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) فى إدراك عمق الرؤية ١٠سم حيث كانت قيمة "ف" المحسوبة ٢.٤٦ وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية والتي تبلغ ٣.٢٤، بينما كان هناك فروق دالة إحصائيا فى باقي المتغيرات قيد البحث بين المراحل الثلاثة للاختبار فى القياسات الثلاث (القبلي- التتبعي-

البعدي) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة تتراوح بين (٣.٦٨، ٣٤.٨٣) وجميعها أكبر من قيمة (ف) الجدولية التى تبلغ ٣.٢٤.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- تتبعي- بعدى) فى المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات		القياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات			L.S.D
					القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدى	
١	الدقة البصرية المتحركة	يمين	القياس القبلى	١.٦٤		٠.٥٠*	١.٤٣*	٠.٣٨
			القياس التتبعى	٢.١٤			٠.٩٣*	
			القياس البعدي	٣.٠٧				
		شمال	القياس القبلى	١.٥٧		٠.٥٨*	١.٣٦*	٠.٣٩
			القياس التتبعى	٢.١٤٧			٠.٧٨*	
			القياس البعدي	٢.٩٣				
٢	الدقة البصرية الثابتة		القياس القبلى	٧.٠٠		١.٦٤*	٥.٠٠*	١.٢٦
			القياس التتبعى	٨.٦٤			٣.٣٦*	
			القياس البعدي	١٢.٠٠				
٣	التتبع البصري		القياس القبلى	٢.١٤٣		٠.٧٩*	١.٩٣*	٠.٤٨
			القياس التتبعى	٢.٩٣			١.١٤*	
			القياس البعدي	٤.٠٧				
٤	التوافق بين العين واليد		القياس القبلى	٩.٧٩		١.٥*	٤.٢١*	١.٠٢
			القياس التتبعى	١١.٢٩			٢.٧١*	
			القياس البعدي	١٤.٠٠				
٥	رد الفعل البسيط		القياس القبلى	٠.٠٨		٠.٠١*	٠.٠٣*	٠.٠٠٨
			القياس التتبعى	٠.٠٧			٠.٠٢*	
			القياس البعدي	٠.٠٥				
٦	إدراك عمق الرؤية	٢٠سم	القياس القبلى	١.٢١		٠.٧٢*	١.٢٩*	٠.٤٤
			القياس التتبعى	١.٩٣			٠.٥٧*	
			القياس البعدي	٢.٥٠				
		٣٠سم	القياس القبلى	٠.٩٣		٠.٦٤*	١.٥٧*	٠.٣٨
			القياس التتبعى	١.٥٧			٠.٩٣*	
			القياس البعدي	٢.٥				
٧	الوعي الخارجي	يمين	القياس القبلى	١.٥٧		٠.٤٣*	١.٢٢*	٠.٣٩
			القياس التتبعى	٢.٢١			٠.٥٨*	
			القياس البعدي	٢.٧٩				
		شمال	القياس القبلى	١.٥٧		٢.١٤*	١.١٤*	٠.٣٩
			القياس التتبعى	٠.٠٠٢			٠.٧١*	
			القياس البعدي	٢.٧١				
٨	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلي	القياس القبلى	٦٨.٥٧		٢.١٤	٦.٧٩*	٥.١٧
			القياس التتبعى	٧٠.٧١			٤.٦٥	
			القياس البعدي	٧٥.٣٦				

تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- تتبعي- بعدى) فى المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات		القياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات			L.S.D
					القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي	
	رأسي لسفل		القياس القبلى	٦٠.٧١		٥.٣٦*	١٣.٢٢*	٤.١٧
			القياس التتبعى	٦٦.٠٧			٧.٨٦*	
			القياس البعدى	٧٣.٩٣				
	أفقي لأعلي		القياس القبلى	٦٧.١٤		٣.٩٣	١٠.٣٦*	٥.٢٤
			القياس التتبعى	٧١.٠٧			٦.٤٣*	
			القياس البعدى	٧٧.٥٠				
	أفقي لأسفل		القياس القبلى	٦٣.٩٣		٥.٠٠*	١١.٧٨*	٤.٢٦
			القياس التتبعى	٦٨.٩٣			٦.٧٨*	
			القياس البعدى	٧٥.٧١				
٩	التوافق بين العين والقدم		القياس القبلى	٧٠.٧١		١.٠٨*	٢.٩٣*	٠.٨٠
			القياس التتبعى	١١.٧٩			١.٨٥*	
			القياس البعدى	١٣.٦٤				
١٠	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٦/درجة		القياس القبلى	٢.٠٥		٠.٠١*	٠.٠٢*	٠.٠٠٧٦
			القياس التتبعى	٢.٠٤			٠.٠١*	
			القياس البعدى	٢.٠٣				
١٠	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٢/درجة		القياس القبلى	٢.٢٩		٠.٠٢	٠.١*	٠.٠٣٤
			القياس التتبعى	٢.٣١			٠.٠٨*	
			القياس البعدى	٢.٣٩				
١١	دقة الضرب الساحق من مركز ٣/درجة		القياس القبلى	٥.٩٥		٠.٣٠	٠.٥٢*	٠.٣٧
			القياس التتبعى	٦.٢٥			٠.٢٢	
			القياس البعدى	٦.٤٧				
١٢	دقة الضرب الساحق الخطى من مركز ١/درجة		القياس القبلى	٣.٢٩		٠.٦٤*	١.٢١*	٠.٤٨
			القياس التتبعى	٣.٩٣			٠.٥٧*	
			القياس البعدى	٤.٥٠				
١٣	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٢/درجة		القياس القبلى	٢.٢٩		٠.٠٢	٠.١*	٠.٠٣٤
			القياس التتبعى	٢.٣١			٠.٠٨*	
			القياس البعدى	٢.٣٩				

يتضح من الجدول رقم (٦) والخاص بدلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى- التتبعى- البعدى) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى كل متغيرات البحث بين القياسين القبلى والتتبعى لصالح القياس التتبعى وبين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى وبين القياسين التتبعى والبعدى لصالح القياس البعدى، فيما عدا (إدراك مجال الرؤية رأسى ولأعلى، وأفقى ولأعلى- الوثب العريض- الوثب الطويل) فكانت الفروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والتتبعى وأيضاً فى متغيرات (إدراك مجال الرؤية رأسى ولأعلى – الضرب الساحق) فكانت الفروق غير دالة إحصائياً بين القياسين التتبعى والبعدى.

جدول (٧)
النسب المئوية للتحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- تتبعي- بعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث ن =١٤

م	المتغيرات		القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن		
					القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدى
١	الدقة البصرية المتحركة	يمين	القياس القبلي	١.٦٤		٣٠.٤٩	٨٧.٢٠
			القياس التتبعي	٢.١٤			٤٣.٤٦
			القياس البعدي	٣.٠٧			
		شمال	القياس القبلي	١.٥٧		٣٦.٧٥	٨٦.٦٢
			القياس التتبعي	٢.١٤٧			٣٦.٤٧
			القياس البعدي	٢.٩٣			
٢	الدقة البصرية الثابتة		القياس القبلي	٧.٠٠		٢٣.٤٣	٧١.٤٣
			القياس التتبعي	٨.٦٤			٣٨.٨٩
			القياس البعدي	١٢.٠٠			
٣	التتبع البصري		القياس القبلي	٢.١٤٣		٣٦.٧٢	٨٩.٩٢
			القياس التتبعي	٢.٩٣			٣٨.٩١
			القياس البعدي	٤.٠٧			
٤	التوافق بين العين واليد		القياس القبلي	٩.٧٩		١٥.٣٢	٤٣.٠٠٣
			القياس التتبعي	١١.٢٩			٢٤.٠٠٤
			القياس البعدي	١٤.٠٠			
٥	رد الفعل البسيط		القياس القبلي	٠.٠٨		١٢.٥	٣٧.٥٠
			القياس التتبعي	٠.٠٧			٢٨.٥٧
			القياس البعدي	٠.٠٥			
٦	إدراك عمق الرؤية	٢٠سم	القياس القبلي	١.٢١		٢١.٠٥	٣٨.٠١
			القياس التتبعي	١.٩٣			١٤.٠١
			القياس البعدي	٢.٥٠			
		٣٠سم	القياس القبلي	٠.٩٣		٥٩.٥٠	١٠٦.٦١
			القياس التتبعي	١.٥٧			٢٩.٥٣
			القياس البعدي	٢.٥			
٧	الوعي الخارجي	يمين	القياس القبلي	١.٥٧		٦٨.٨٠	١٦٩
			القياس التتبعي	٢.٢١			٥٩.٢٠
			القياس البعدي	٢.٧٩			
		شمال	القياس القبلي	١.٥٧		٤٠.٧٦	٧٧.٧١
			القياس التتبعي	٠.٠٠٢			٢٦.٢٤
			القياس البعدي	٢.٧١			

تابع جدول (٧)
تابع النسب المئوية للتحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- تتبعي- بعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث ن=١٤

	المتغيرات		القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن		
					القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدى
٨	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلي	القياس القبلى	٦٨.٥٧		٣.١٢	٩.٩٠
			القياس التتبعى	٧٠.٧١			٦.٥٨
			القياس البعدي	٧٥.٣٦			
		رأسي لسفل	القياس القبلى	٦٠.٧١		٨.٨٣	٢١.٧٨
			القياس التتبعى	٦٦.٠٧			١١.٩٠
			القياس البعدي	٧٣.٩٣			
		أفقي لأعلي	القياس القبلى	٦٧.١٤		٥.٨٥	١٥.٤٣
			القياس التتبعى	٧١.٠٧			٩.٠٥
			القياس البعدي	٧٧.٥٠			
		أفقي لأسفل	القياس القبلى	٦٣.٩٣		٧.٨٢	١٨.٤٣
			القياس التتبعى	٦٨.٩٣			٩.٨٤
			القياس البعدي	٧٥.٧١			
٩	التوافق بين العين والقدم		القياس القبلى	٧٠.٧١		١٠.٠٨	٢٧.٣٦
			القياس التتبعى	١١.٧٩			١٥.٦٩
			القياس البعدي	١٣.٦٤			
١٠	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٦/درجة		القياس القبلى	٢.٠٥		٠.٤٩	٠.٩٨
			القياس التتبعى	٢.٠٤			٠.٤٩
			القياس البعدي	٢.٠٣			
١٠	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٢/درجة		القياس القبلى	٢.٢٩		٠.٨٧	٤.٣٧
			القياس التتبعى	٢.٣١			٣.٤٦
			القياس البعدي	٢.٣٩			
١١	دقة الضرب الساحق من مركز ٣/درجة		القياس القبلى	٥.٩٥		٣.١٢	٩.٩٠
			القياس التتبعى	٦.٢٥			٦.٥٨
			القياس البعدي	٦.٤٧			
١٢	دقة الضرب الساحق الخطى من مركز ١/درجة		القياس القبلى	٣.٢٩		٥.٠٤	٨.٧٤
			القياس التتبعى	٣.٩٣			٣.٥٢
			القياس البعدي	٤.٥٠			
١٣	دقة الضرب الساحق القطرى من مركز ٢/درجة		القياس القبلى	٢.٢٩		١٩.٤٥	٣٦.٧٨
			القياس التتبعى	٢.٣١			١٤.٥٠
			القياس البعدي	٢.٣٩			

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود إختلاف فى نسب التحسن بين القياسات الثلاث حيث كانت أعلي نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى إدراك عمق الرؤية ٣٠سم وقد كانت أقل نسب التحسن فى القياسين القبلي والبعدي فى العدو ٢٠ متر.

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج الخاصة بصحة الفرض:

من خلال عرض الجداول أرقام (٥)،(٦)،(٧) والخاصة بدلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي– تتبعي– بعدى) فى المتغيرات قيد البحث يتضح وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج قياسات القبلي والتتبعي والبعدي والقبلي والبعدي وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥

كما يتضح من عرض نتائج الجدول (٧) والخاصة بنسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي– تتبعي– بعدى) للمجموعة فى المتغيرات قيد البحث يتضح وجود إختلاف فى نسب تحسن بين القياسات الثلاث حيث كانت أعلي نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى إدراك عمق الرؤية ٣٠سم وقد كانت أقل نسب التحسن فى القياسين القبلي والبعدي فى **دقة** الضرب الساحق القطرى من مركز ٦/درجة.

وترجع الباحثة الفرق فى اختبار الدقة البصرية المتحركة إلى فاعلية استخدام تدريبات التدريبات البصرية المقترحة لتدريب العين والتى تضمنت محتواها بعض المقومات التى تؤدى إلى تنمية وتطوير التدريبات البصرية.

كما ترجع الباحثة التطور فى الدقة البصرية المتحركة إلى بعض التدريبات التى تم استخدامها سواء كانت بأدوات مثل استخدام (العصا الخشبية، الكرات الملونة، كرات التنس، العلامات الضابطة، الصناديق المقسمة، خطوط جير، أحبال) والتى تعتمد فى أدائها على ثبات اللاعب وتحرك الأداة مثل متابعة تدوير العصا وتحديد الكرات الملونة أو متابعة سقوط كرة التنس ومحاولة التقاطها بإناء فارغ والتى تساعد فى تطوير القدرة البصرية للاعبة وكذلك تحرك اللاعبة فى اتجاه مكان الارتقاء (اللاعبة متحرك واللوحة ثابتة) مع وجود علامات ضابطة.

وتفسر الباحثة ذلك بأن عملية التعليم والتدريب باستخدام تدريب التدريبات البصرية لها فاعليتها الإيجابية فى تقدم المتعلم. وهذا يتفق مع ما يشير إليه **Thomas A. Wilson, Jeff** (٢٠٠٤م) بأن التدريبات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدريب عليها لتنميتها وتطويرها وتحسينها.(٢٧)

ويؤكد ذلك ما توصل إليه "**خالد مرجان**" (١٩٩٦م) أن مثل هذا النوع من التدريبات لها أثرها الإيجابى فى تنمية وتطوير قدرات الفرد ومنها التدريبات البصرية لما لها من دورها الفعال فى تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركى للمتعلم وحتى للتدريب باعتبارها الآثار الإيجابية لهذا التدريب التى تؤدى إلى الارتقاء بالمستوى الفنى والرقمى.(٧)

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع النتائج التى توصل إليها "**حامد حسين، محمود أحمد عيسى، محمود عبد السلام**" (٢٠٠٨م) (٦) فى أن التدريب البصرى أسهم فى تحسين المستوى الرقمى للقفز بالزانة.

وحول هذا الصدد يضيف على ذلك التأكيد ما توصل إليه "**إسيمان وآخرون Asseman & et al**" (٢٠٠٥م)، كما يرجع الباحث الفرق فى اختبار الدقة البصرية الثابتة إلى استخدام تدريبات الرؤية التى تؤثر تأثير مباشر على تحسين وتنمية التدريبات البصرية مما يؤثر على تحسين المستوى الرقمى للاعب الوثب الطويل. (٢٢)

وفى هذا الصدد يشير "**براين أريل Brain aril**" (٢٠٠٤م) أن التدريبات البصرية المستخدمة في المجال الرياضي تبلغ حوالي (٢٠) قدرة بصرية منها سرعة رد الفعل البصري Speed of visual reaction، الدقة البصرية Visual acuity الثابتة والمتحركة، والوعي الخارجي والتتبع البصري وغيرها من التدريبات البصرية، ويضيف أن ٨٠% من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية وأن الدراسات العلمية الحالية تشير إلى أن ٣٠% من الرياضيين لديهم قصور في الدقة البصرية أو الرؤية الصحيحة. (٢٣)

ويتضح من جدول رقم (٦) والخاص بدلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي– تتبعي– بعدى) فى متغيرات التدريبات البصرية والضرب الساحق لعينة البحث. يتضح وجود فروق معنوية ودالة إحصائيا بين نتائج قياسات القبلي والتتبعي والبعدي والقبلي والبعدي وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥

كما يتضح من خلال عرض النتائج الخاصة بجدول (٧) بالنسب المئوية للتحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي– تتبعي– بعدى) فى المتغيرات قيد البحث

وتعزى الباحثة سبب وجود تلك الفروق بين نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية إلى أن عينة البحث التى خضعت لتدريب التدريبات البصرية، فكان لتدريب الرؤية أثره الإيجابى فى تنمية وتطوير التدريبات البصرية الخاصة التى كان لها دورها وأثرها الإيجابى فى تطور المتغيرات الخاصة للمستوى الضرب الساحق وبالتالى تحقق أعلى مستوى ممكن وهذا ما يفسر مدى إيجابية التدريبات البصرية فى تطوير مستوى الأداء الفنى مما يستوجب ضرورة تنميتها أولاً باعتبارها هى الأساس أو القاعدة لتطويرها فى المتغيرات.

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التى توصل إليها **حامد حسين، محمود عيسى، محمود عبد السلام (٢٠٠٨م)**(٦) فى ان التدريب البصرى أسهم فى تحسين التدريبات البصرية والمستوى الرقمى للقفز بالزانة.

كما تتفق هذه نتائج دراسة "**ابرينثي، وود Abernthy&Wood** " (٢٠٠١م) (٢١) والتى توصل إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الأربعة بالرغم من وجود تحسن واضح للمجموعتين التجريبيتين اللاتى استخدمتا البرنامج البصري فى المجال الرياضى. وما تم عرضه من النتائج السابقة ومناقشتها يكون قد تحقق الهدف الثانى للبحث الذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية فى الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعدية".

الاستخلاصات :

فى حدود عينة البحث وأهدافه يستخلص الباحث ما يلى:

- تؤثر التدريبات البصرية على تطوير وتحسين التدريبات البصرية متمثلة فى (الدقة البصرية الثابتة- الدقة البصرية المتحركة- إدراك عمق الرؤية- إدراك مجال الرؤية- تحسين مسافة الرؤية).
- تؤثر التدريبات البصرية على تطوير وتحسين المستوى الفنى للضرب الساحق.
- أثرت التدريبات البصرية فى تحسين الدقة البصرية (الثابتة والمتحركة) أثناء الضرب الساحق.

التوصيات:

من خلال النتائج التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

- الاهتمام بالتدريبات البصرية للاعبات الكرة الطائرة لما تحتويه من (دقة بصري؟ة ثابتة ومتحركة- تركيز بصرى- سرعة رد فعل بصرى- إدراك العمق).
- إدخال تدريبات التدريبات البصرية داخل برامج التدريب.
- توجيه الاهتمام بالتدريبات البصرية فى المجال الرياضى عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة.
- ضرورة وضع الاختبارات البصرية ضمن الاختبارات عند انتقاء ناشئى الكرة الطائرة بصفة عامة.

((المراجـــــــع))

أولاً: المراجع العربية

١- **أحمد محمد خاطر،على فهمى البيك:** القياس فى المجال الرياضى، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ١٩٩٤م.

٢- **إكرام زكى خطابية:** موسوعة الكرة الطائرة الحديثة،، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،الاردن، ١٩٩٦م.

٣- **الدسوقى إسماعيل توفيق:** "دراسة فعالية الضرب الساحقة الهجومية من المنطقة الخلفية فى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندية، ١٩٩٥م.

٤- **بسطويسي أحمد:** أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.

٥- **جيهان فؤاد واخرون:** فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والتدريبات البصرية في الكرة الطائرة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى للنصف الثانى، ٢٠٠٥م.

٦- **حامد حسين، محمود عيسى، محمود عبد السلام:** تأثير تدريب الرؤية على بعض التدريبات البصرية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى القفز بالزانة بحث منشور بالمؤتمر العلمى، صربيا، ٢٠٠٨.

٧- **خالد مرجان عبد الدايم:** أثر استخدام بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء فى القفز بالزانة لدى المبتدئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.

٨- **طلحة حسين حسام الدين:** الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.

٩- **عادل عبد البصير :** التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

١٠- **عبد العاطى عبد الفتاح خالد محمد زيادة:** "تأثير تمرينات دورة الإطالة تقصير على تنمية القدرة العضلية ودقة مهارتى الإرسال من أعلى والضرب الساحقة لناشئات الكرة الطائرة، المجلة العملية، الرياضة علوم وفنون، المجلد التاسع عشر، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

١١- **عبد العاطى عبد الفتاح خالد محمد زيادة:** "تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على دقة أداء الإرسال الأمامى من اعلى مع الوثب لناشئ

الكرة الطائرة، المجلة العملية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

١٢- **عبد العاطى عبد الفتاح خالد محمد زيادة:** نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة. مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٣م.

١٣- **على حسنين حسب الله على مصطفى طه حازم عبد المحسن:** الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة. جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٩م.

١٤- **محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان:** اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٥- **محمد حسن علاوى محمد نصر الدين رضوان:** اختبارات الأداء الحركى.، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٦- **محمد صبحى حسانين حمدى عبد المنعم:** الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

١٧- **محمد محمد رفعت الجندى:** "دراسة عاملية لأهم القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبى الدورى الممتاز (أ) رجال كرة طائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.

١٨- **محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد:** الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب، مركز التدريب والنشر، ٢٠٠١م.

١٩- **محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم:** الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.

٢٠- **محمد صبحى حسانين:** التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

21-Abernthy, B.&Wood, J. 2001:Do generalized visual training program for really sports work? An experimental investigation, Journal of sports science, vol 19,p 203-222

22- Assman F.Caron O.Cremieux J(2005): Effects of the removal of vision on body sway goring different postures in elit gymnasts.Int J Sports Med. Mar: 26(2):116-9.

23- **Brain Arial (2004):** Sports vision training: An expert guide to improve performance by training the eyes, Human perception, vol, 8, 127-136 New York.

24- Darlen Kluka:Volleyball third Edition Brown Beneh Mark, 1996.

25- Jhon Kassel:Coahin youth volley ball, second edition, U.S.A, 1997.

26- **Mark Roozen**: Lllinois agility test, Nsca's performance training journal \ nsca ptj article.htm

27- **Thomas A. Wilson, Jeff (2004):** Sport Vision Training for Better Performance Human Kinetics Feb. 1, 2004

28- **Zieman. AN, Hascelik. Z, Basgoze,. Tucker, K., Narman. S, Ozker**., **(1993):** The effects of physical training on physical fitness tests, auditory and visual reaction times for volleyball players, journal of sports medicine and physical fitness,vol 29, 234-239