

تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومهاره الضربة الساحقة في الكرة الطائرة

أ.د. إلهام عبد المنعم
 أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات
 - جامعة حلوان

أ.د. ليلي عبد المنعم
 أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات
 - جامعة حلوان

ولاء أكرم

مقدمه البحث:

إن ارتفاع مستوى التقدم الرياضي في وقتنا المعاصر وتحقيق مستوى عال في الرياضة التنافسية يرجع الى كم التطور العلمي الهائل الحادث في شتى المجالات الرياضية المختلفة، وما ينتهجه العلماء والباحثين المتخصصين في المجال الرياضي من تطبيقات تعتمد على استخدام اسلوب البحث العلمي في الدراسة التخصصية، فالبحث العلمي هو الوسيلة الوحيدة لمواجهة المشكلات المرتبطة بمختلف مجالات الحياة، فهو ضرورة لا غنى عنها لكل تخطيط سليم، فعلى ضوء البيانات الدقيقة التي يجمعها الباحثون يمكن تكوين صورة صادقة عن مختلف الظواهر والتعرف على الاحتياجات الاساسية للأفراد والجماعات. (١١:٩)

يعرف نصير صفاء محمد وعبد الوهاب غازي (٢٠٠٦م) الرؤية البصرية على انها مجموعة من وظائف الابصار التي تزودنا بالمعلومات حول البيئة المحيطة، وتعتبر حاسة النظر بالنسبة للاعبة هو مشاهدة كل ما يدور ويحدث في المباراة من كلا الفريقين من اداءات خطيه هجومية ودفاعية ويعتبر البصر من أكثر العمليات الحسية التي اولتها الدراسات والبحوث اهتماما خاصا ويرجع السبب الى ان الابصار هو اول من يستلم الاشارات الحسية البصرية وأسرع من بقية الحواس. (٢١: ٢٩)

ويذكر حسين كنيار (٢٠١١) ان الرؤية البصرية هي البرنامج الخاص لمجموعة من التمارين التي تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال تدريبات متنوعة ذات أداء بصري عقلي عالي تقود الى زيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الابصار في شتى الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع اشكال واحجام واللوان المثيرات التي تتعرض لها العين. (٢: ٢٥)

ويرى كالدرو ونواكس Calderon wax (٢٠٠٠م) ان القدرات البصرية عباره عن مجموعه من المهارات العضلية العصبية التي من الممكن تعليمها وتطويرها وتشمل العديد من المكونات مثل ثلاثية الابعاد والتتبع البصري والتركيز البصري. (٢٦:٧-٨)

والكرة الطائرة هي احدى الألعاب الجماعية التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة، ولقد وصلت الى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين فنيا وخطيا وبدنيا ونفسيا، والوصول بهم الى اعلى المستويات الرياضية ذات الإنجاز العالي، وهي من الألعاب التي يشد التنافس عليها محليا ودوليا وعالميا واولمبيا. (٩: ١١)

ويذكر رياض خليل واخرون (٢٠١٢) ان مهارات الكرة الطائرة هي مجموعة الحركات الهادفة التي تؤديها لاعبة الكرة الطائرة بعد تجاوز مرحلة المبتدئات، سواء كانت بسيطة أم مركبة، فردية أم جماعية، وتحتاجها في جميع مواقف اللعب تقريبا والتي تتطلبها اللعبة، ويمثل الهدف الرئيسي من أداء هذه الحركات والمهارات هي الوصول الى أفضل المستويات والنتائج مع الاقتصاد في المجهود البدني، لذلك يجب على اللاعبة إتقانها بشكل تام، وعن طريقها وبالتعاون مع بقية اللاعبات زميلاتها بالفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الهجومية والدفاعية بشكل ممتاز وبالتالي تحقيق الفوز وأن اللاعبات يجب أن يتميزن بدرجة عالية من الذكاء وحسن التصرف والتركيز ولديهن القدرة على أداء جميع المهارات الفردية والمركبة بصورة جيدة وبأداء أمثل، و تلك المهارات الفنية يتم تعليمها وتدريبها للاعبات بعد أتقان المهارات الأساسية بشكل جيد. (٧: ٥٦)

ويشير طارق حسن وحسين سبهان (٢٠١١) ان الضرب الساحق هو احدى الوسائل الرئيسية المهمة لأحراز النقاط في الكرة الطائرة واستخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملين هما القوة والتوجيه. وعامل القوة هو الغالب على عامل التوجيه في أكثر الضربات لذلك يجب ان تتميز المهاجمة بقوة الملاحظة وحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة بالنفس وفي التوجيه المناسب وبالطريقة المطلوبة، ويحتل الضرب الساحق في الكرة الطائرة اهمية كبيرة ومؤثرة في تحسين حالة اللاعبات النفسية فالهجوم تعدد انواعه وتنوع الاداءات الحركية لمهارة الضرب الساحق مما يؤثر في احراز العديد من النقاط خلال المباريات. (١٠: ٦٧-٦٨)

ويضيف محمد لطفي السيد (٢٠١١م) ان لاعبات الضرب الساحق اثناء تداول الكرة بين الفريقين المتنافسين عبر الشبكة في احتياج الى توزيع بصرهن لمشاهدة الكرة والزميلات والمنافسات

ومن ثم العبء الاكبر يقع على لاعبة الضرب الساحق داخل الملعب من خلال تنفيذ التشكيل الهجومي بنجاح، وذلك في ضوء التدريب عليه الى جانب خبراتها الذاتية، حيث يتطلب ذلك تقدير بصري على امكانيات كل لاعبة مهاجمة ومن ثم تحديد بصري لاختيار التوقيت الافضل لتنفيذ الضربة الهجومية. (١٨: ١٤٢)

مشكله البحث:

الكره الطائرة تعتبر من الألعاب السريعة التي يتم فيها التشكيل الهجومي والدفاعي في ثلاث لمسات ويتم مقابله الكره في الهواء فلا بد ان تكون اللاعبة على داريه بالكره وأماكن تواجدها وتحركاتها داخل الملعب وأيضا زميلاتها المحيطين بها وأماكنهن وبحدود الملعب من ناحية الطول والعرض وأيضا حدود ملعب المنافس لأنه الملعب الذي يسجل فيه النقاط. ومن خلال عمل الباحثة كمدرسه لاحظت ان هناك بعض الصعوبات التي تواجه الناشئات في العملية التدريبية ومنها المستوى المهارى الذي يؤدى الى خلل في الأداء الفني لهن. وترى الباحثة ان هذا الضعف في المستوى المهارى بصفه عامه ومهاره الضربه الساحقة بصفه خاصه قد يرجع الى ضعف في الرؤية البصرية للناشئة لذا ترى الباحثة انه من الممكن وضع تدريبات للرؤية البصرية اثناء التدريب المهارى للناشئات والتي قد يكون لها تأثير إيجابيا على القدرات البصرية والذي بدوره قد يكون له دور في تحسين مستوى مهاره الضربه الساحقة حتى تستطيع الناشئة رؤيه الكره وأيضا رؤيه ملعب الفريق المنافس وتوجيه الضربه الساحقة لأحراز نقطه مباشره في الفريق المنافس.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومهاره الضربه الساحقة في الكرة الطائرة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البصرية والأداء المهارى للضربة الساحقة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئات الكرة الطائرة.

- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البصرية والأداء المهاري للضربة الساحقة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لناشئات الكرة الطائرة
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية والأداء المهاري للضربة الساحقة ولصالح المجموعة التجريبية لناشئات الكرة الطائرة.
- ٤- هناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البصرية والأداء المهاري للضربة الساحقة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئات الكرة الطائرة.
- ٥- هناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البصرية والأداء المهاري للضربة الساحقة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لناشئات الكرة الطائرة.

خطه وإجراءات البحث:

أولاً: المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واستخدمت القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين.

ثانياً: مجتمع وعينه البحث:

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئات الكرة الطائرة والمسجلات بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢) لمنطقه القاهرة وعددهم (٣٣٦) ناشئة.

- عينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الكرة الطائرة بنادي الغابة الرياضي واللاتي تتراوح اعمارهن من ١٣:١٤ سنة وبلغت عينه البحث الأساسية (٢٠) ناشئة وعينه استطلاعيه عددها (١٢) ناشئة من نفس مجتمع البحث وخارج حدود عينه البحث الأساسية بنسبه ٩.٥% من مجتمع البحث ويوضح جدول (١) توصيف لعينه البحث الأساسية والاستطلاعية:

جدول (١)
توصيف عينة البحث

النسبة	إجمالي عينة البحث	عينة البحث الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية		مجتمع البحث
			مجموعه ضابطه	مجموعه تجريبية	
٩.٥%	٣٢	١٢	١٠	١٠	ناشئات الكره الطائرة منطقه القاهره للموسم الرياضي (٢٠٢١- ٢٠٢٢) م وعددهن (٣٣٦) ناشئة

- أسباب اختيار العينة :

- قيام الباحثة بتدريب عينة البحث بنفسها.
- جميع الناشئات عينة البحث مسجلات بالاتحاد المصري للكره الطائرة للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.
- موافقتهن على تطبيق البحث.
- تقارب مستوى الناشئات في العمر التدريبي والمستوى المهارى.
- ضعف المستوى المهارى للضربة الساحقة لعينه البحث.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بتجانس عينة البحث في المتغيرات التآليه (السن -الطول -الوزن - العمر التدريبي) وبعض القدرات البصرية والضربة الساحقة وذلك بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والوسيط ومعامل التقلطح)، كما هو موضح بجدول رقم (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينه البحث في المتغيرات
 الانثروبومترية والعمر التدريبي وبعض القدرات البصرية ومستوى
 الأداء المهاري للضربة الساحقة

ن=٣٢

المتغيرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المتغيرات الانثروبومترية والعمر التدريبي	الطول	سم	162.16	162,00	4,14	-0,51
	الوزن	كجم	58,69	58,00	7,58	0,61
	السن	شهر	13,72	14,00	0,46	-1,03
	العمر التدريبي	سنة	5,88	6,00	1,98	-0,47
اختبارات الرؤية البصرية	التتبع البصري	درجة	3,81	4,00	1,06	-0,95
	الدقة البصرية الثابتة	درجة	12,22	12,50	2,95	1,56
	الدقة البصرية المتحركة	درجة	2,22	2,00	1,24	-0,20
المهارى الأداء مستوى	دقه الضرب الساحق القطري والخطى	درجة	34,13	34,50	4,28	-1,39

يتضح من جدول رقم (٢) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد

انحصرت ما بين (-٣، ٣+) مما يدل على ان عينه البحث تمثل مجتمعنا اعتداليا في المتغيرات قيد البحث.

٣- أدوات جمع البيانات:

أولاً: المراجع والدراسات السابقة:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وذلك للاستفادة منها في تحديد مشكله البحث والمتغيرات المستخدمة والاختبارات وأيضاً الاستفادة منها في مناقشه النتائج والتعرف على الطريق التي ستسير على هديه.

ثانيا: الادوات الأجهزة:

١-استبيان:

- قامت الباحثة بتصميم استبيان لعرضه على السادة الخبراء للتعرف على:
-إي فتره من الموسم التدريبي يتم تطبيق التدريبات البصرية في الوحدة التدريبية.
-تحديد مده تطبيق التدريبات البصرية في الوحدات.
-تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد التي سيطبق بها التدريبات البصرية.
-في أي جزء من الوحدة التدريبية يتم تطبيق التدريبات البصرية.
-تحديد زمن تدريبات الرؤية البصرية في الوحدة التدريبية اليوميه.

مرفق

(٢)

- ٢-جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن..
٣-اعلام ملونه.
٤-كاميرا تصوير (فيديو)..
٥-جهاز حاسب الى.
٦-كرات تنس.
٧-اقماع
٨-اطواق
٩-كرات كره طائره.
١٠-تيشترات مختلفة الألوان.
١١-كروت ملونه.
١٢-جهاز إشارات ضوئية.

مرفق (٦)

ثالثا: الاختبارات المستخدمة:

-اختبارات القدرات البصرية:

- اختبار التتبع البصري
-اختبار الدقة البصرية المتحركة
-اختبار الدقة البصرية الثابتة.
-لقياس التتبع البصري
-لقياس الدقة البصرية المتحركة
-لقياس الدقة البصريه الثابتة.

مرفق (٣)

- اختبارات مستوى الأداء المهاري:

- اختبار دقة الضربة الساحقة القطرية والخطية لقياس مستوى الأداء المهاري للضربة الساحقة.
مرفق (٤)

رابعا: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية يومي ٢٠٢١/٧/٣، ٢٠٢١/٧/٣ وذلك على عينه قوامها (١٢) ناشئة بنادي الغابة الرياضي ومن داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بهدف:

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم اجراء القياسات به.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من مناسبة التدريبات المستخدمة لعينه البحث.
- اجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسات الاستطلاعية:

- مناسبة التدريبات المستخدمة والاختبارات لعينه البحث.
- تحديد زمن الأداء الفعلي للتدريبات المستخدمة.

خامسا: المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أ-معامل الثبات:-

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة قوامها (١٢) ناشئة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني بين التطبيقين الأول والثاني مدته (٣) ثلاثة أيام في المتغير قيد البحث وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، و يوضح ذلك الجدول رقم (٣).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في بعض
 القدرات البصريه والأداء المهاري
 للضربة الساحقة

ن=١٢

Sig	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س		
,000	*,967	1,14	3,75	1,11	3,83	التتبع البصرى	اختبارات الرؤية البصرية
,000	*,993	2.18	12.75	2.29	12,83	الدقة البصريه الثابتة	
,000	*,979	1,35	2,00	1,24	1,92	الدقة البصريه المتحركة	
,000	*,998	4,10	91,58	4,08	91,67	دقه الضرب الساحق القطري والخطى	اختبار مستوى الأداء المهارى

قيمه (ر) الجدولية عند درجه حريه (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٣) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٩٦٧ - ٠,٩٩٨) وهى معاملات ارتباط ذات دلالة احصائية حيث ان قيم "ر" المحسوبة اكبر من قيمه "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

ب- معاملات الصدق:

استعانت الباحثة بصدق التمايز وتم حساب دلالة الفروق بين مجموعه مميزه من ناشئات نادى النصر الرياضى وعددهن (١٢) ناشئة ومجموعه غير مميزه من نادى الغابة وعددهن (١٢) ناشئة ويوضح ذلك جدول رقم (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة
 في مستوى بعض القدرات البصريه والأداء
 المهاري للضربة الساحقة

(ن=١٢=٢=١٢)

Sig	قيمه (ت)	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		المتغيرات	
		ع	س	ع	س		
,000	*5,046	1.04	6,00	1.14	3,75	التتبع البصرى	اختبارات القدرات البصريه
,000	*5,594	2.41	18,00	2,18	12,75	الدقة البصريه الثابته	
,000	*4,795	0,67	4,08	1,35	2.00	الدقة البصريه المتحركة	
,000	*5,477	3.87	100,50	4,10	91,58	دقه الضرب الساحق القطري والخطى	اختبار مستوى الأداء المهاري

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة مما يشير إي صدق اختبارات القدرات البصريه واختبار الضربة الساحقة.

سادسا :خطوات تنفيذ البحث:

- قامت الباحثة بتصميم استبيان وعرضه على الخبراء للتعرف على :
- إي فتره من الموسم التدريبي يتم تطبيق التدريبات البصريه في الوحدة التدريبية.
- تحديد مده تطبيق التدريبات البصريه في الوحدات.
- تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد التي سيطبق بها التدريبات البصريه.
- في أي جزء من الوحدة التدريبية يتم تطبيق التدريبات البصريه.
- تحديد زمن تدريبات الرؤية البصريه في الوحدة التدريبية اليومية.

مرفق

(٢)

-القياس القبلي :

قامت الباحثة بأجراء القياسات القبليه في يومى ٢، ٣/٧ ٢٠٢١ م وفقا للترتيب التالي:

- اختبارات القدرات البصريه ٢٠٢١/٧/٢ م.
- اختبار مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقه ٢٠٢١/٧/٣ م.
- تكافؤ عينه البحث:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات قيد البحث على كل من المجموعة التجريبية والضابطة لضمان تكافؤهما في جميع متغيرات البحث ويوضح ذلك جدول رقم (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليه للمجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات الانثرومترية والعمر التدريبي وبعض القدرات
البصريه ومستوى الأداء المهارى
للضربة الساحق

ن=٢٠

مستوى الدلالة P	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	القياسات القبليه	المتغيرات		
,401	-,839	116,00	11,60	10	المجموعة التجريبية	السن	المتغيرات الانثرومترية والعمر التدريبي	
		94,00	9,40	10	المجموعة الضابطة			
,305	-1,026	91,50	9,15	10	المجموعة التجريبية	الطول		
		118,50	11,85	10	المجموعة الضابطة			
,342	-,951	95,00	9,50	10	المجموعة التجريبية	الوزن		
		115,00	11,50	10	المجموعة الضابطة			
,939	-,077	106,00	10,60	10	المجموعة التجريبية	العمر التدريبي		
		104,00	10,40	10	المجموعة الضابطة			
,723	-	109,50	10,95	10	المجموعة التجريبية	التتبع البصرى		اختبارات القدرات البصريه

	,354	100,50	10.05	10	المجموعة الضابطة				
,556	-,573	97,50	9,75	10	المجموعة التجريبية	الدقة البصريه الثابتة			
		112,50	11,25	10	المجموعة الضابطة				
,181	-	122,00	12,20	10	المجموعة التجريبية	الدقة البصريه المتحركة			
		88,00	8,80	10	المجموعة الضابطة				
,512	,655	113,50	11,35	10	المجموعة التجريبية	دقة الضرب الساحق القطري والخطي	المهاري الأداء المستوى اختبار		
		96.50	9,65	10	المجموعة الضابطة				

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات القبليه مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الانثروبومترية ومستوى بعض القدرات البصريه ومستوى الأداء المهاري للضربة الساحقة.

-تنفيذ البحث:

-تم تطبيق تدريبات الرؤيه البصريه والضربة الساحقة في جزء الاعداد الخاص من الموسم الرياضي في الفترة من الاثنين ٢٠٢١/٧/٥ م الى ٢٠٢١/٨/١٦ اى (١٨) وحده تدريبيه يتمثلن في (٦) أسابيع وزمن تطبيق التدريبات المقترحة للرؤية البصريه والضربة الساحقة (٤٠ ق) ويتم تطبيقها في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية ، والزمن الكلى للوحدة التدريبية (١٢٠ ق) وذلك وفقا لآراء الخبراء، وتم تطبيق التدريبات المقترحة على المجموعة التجريبية يومي السبت والاثنين والاربع والمجموعة الضابطة يومي الاحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع في نفس التوقيت ومع نفس المدربة.

-القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية من الفترة ٢٠٢١/٨/١٩ م الى الفترة ٢٠٢١/٨/٢٠ م بنفس ترتيب القياسات القبليه.

سابعا: المعاملات الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التآليه:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الوسيط
- الالتواء
- معامل التفاح
- اختبار "ت"
- معامل الارتباط
- اختبار (Z)
- اختبار مان ويتني
- نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

تحقيقا لهدف البحث وفروضه وفي حدود عينه البحث وما قامت به الباحثة من إجراءات ومعالجات إحصائية ستعرض الباحثة ما توصلت إليه من نتائج على النحو التالي:
 أولاً: عرض النتائج:

قامت الباحثة بتطبيق اختبارات القدرات البصريه المرتبطة بالضربة الساحقة واختبار مستوى الأداء المهاري للضربة الساحقة على عينة البحث الأساسية وذلك للتحقق من صحة الفروض كما يلي:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في القدرات البصريه ومستوى الأداء المهاري للضربة الساحقة قيد البحث

ن=١٠

مستوى الدلالة P	Z قيمه	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المتغيرات	اختبار القدرات البصريه
,008	*2,641	2,00	2,00	1	-	التتبع البصري	
		53,00	5,89	9	+		
				0	=		
.005	*2,809	,00	,00	0	-	الدقة البصريه الثابتة	
		55,00	5,50	10	+		
				0	=		
,016	*2,412	2,50	2,50	1	-	الدقة البصريه	

		42,50	5,31	8	+	المتحركة	
				1	=		
		,00	,00	0	-	دقة الضرب الساحق	المهاري الأداء مستوى اختبار
,005	*2,809	55,00	5,50	10	+	القطري والخطي	
				0	=		

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البصريه قيد البحث باستخدام اختبار وليكسون البارومتري ، وقد تراوح مستوى الدلالة (٠,٠١٦,٠٠,٠٠٥) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ التي ارتضتها الباحثة شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح القياس البعدى.

جدول (٧)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
في بعض القدرات البصريه ومستوى الأداء
المهارى للضربة الساحقة قيد البحث

ن=١٠

نسبه التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات	
		ع ±	س	ع ±	س		
%48,72	-1,90	1,03	5,80	0,99	3,90	التتبع البصرى	اختبارات القدرات البصريه
%55,36	-6,20	2,17	17,40	4,08	11,20	الدقة البصريه الثابتة	
%46,43	-1,30	0,74	4,10	1,23	2,80	الدقة البصريه المتحركة	
%8.77	-8,2	2.71	101,70	4,06	93.50	دقة الضرب الساحق القطري والخطي	المهاري مستوى الأداء اختبار

يتضح من جدول (٧) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (٨,٧٧% الى ٥٥,٣٦%) بين القياس القبلى والقياس البعدى في بعض القدرات البصريه والأداء المهارى للضربة الساحقة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة
 في بعض القدرات البصريه ومستوى الأداء المهاري
 للضربة الساحقة قيد البحث

ن=١٠

مستوى الدلالة P	Z قيمه	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المتغيرات	
,027	*2,209	2,50	2.50	1	-	التتبع البصري	اختبار القدرات البصريه
		33,50	4.79	7	+		
				2	=		
,011	*2.530	,00	,00	0	-	الدقة البصريه	
		28,00	4,00	7	+	الثابتة	
				3	=		
,023	*2,271	,00	,00	0	-	الدقة البصريه	
		21,00	3,50	6	+	المتحركة	
				4	=		
,011	*2,555	,00	,00	0	-	دقة الضرب	مستوى الأداء المهاري
		36,00	4.50	8	+	الساحق القطري	
				2	=	والخطى	

يتضح من جدوا (٨) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البصريه والأداء المهاري للضربة الساحقة قيد البحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري، وقد تراوح مستوى الدلالة (٠,١١، ٠,٠٢٧، ٠) وهي مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ التي ارتضتها الباحثة شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في بعض القدرات البصريه ومستوى الأداء المهارى
للضربة الساحقة قيد البحث

ن=١٠

نسبه التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		ع ±	س	ع ±	س		
29,73%	-1,10	0,42	4,80	1.16	3,70	التتبع البصرى	اختبارات القدرات البصريه
10,40%	-1,30	2,44	13,80	2.27	12,50	الدقة البصريه الثابته	
40,00%	-0,80	0,79	2,80	1,15	2,00	الدقة البصريه المتحركه	
2,1%	-1,90	3,08	94,20	3,86	92,30	دقه الضرب الساحق القطرى والخطى	مستوى الأداء المهارى اختبار

يتضح من جدول (٩) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (٢,١ % الى ٤٠ %) بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البصريه للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات البعديه للمجموعتين التجريبيه
والضابطة في بعض القدرات البصريه ومستوى
الأداء المهارى للضربة الساحقة

ن=٢٠

مستوى الدلالة P	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	القياسات القبليه	المتغيرات	
,016	*2,413	134,00	13,40	10	المجموعة الضابطة	التتبع	اختبارات القدرات البصريه
		76,00	7,60	10	المجموعة التجريبيه	البصرى	
,002	*3,054	144,50	14,45	10	المجموعة الضابطة	الدقة	
		65,50	6,55	10	المجموعة التجريبيه	البصريه الثابته	

,004	*2,914	142,00	14,20	10	المجموعة الضابطة	الدقة	
		68,00	6,80	10	المجموعة التجريبية	البصريه المتحركة	
,000	*3,715	154,00	15,40	10	المجموعة الضابطة	دقه الضرب	اختبار المستوى الأداء المهاري
		56,00	5,60	10	المجموعة التجريبية	الساحق القطري والخطي	

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى القدرات البصريه ومستوى الأداء المهاري للضربة الساحقة لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا : مناقشه النتائج:

تشير نتائج جدول(٦) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصريه و مستوى الأداء المهاري للضربة الساحقة ، وقد تتراوح مستوى الدلالة (٠.٠٠١٦،٠٠٠٠٥) وهذا يدل على تقدم مستوى الناشئات في القدرات البصريه والأداء المهاري للضربة الساحقة، وتعد هذه المؤشرات دلالة لمدى الاستفاده التي تحققت من تنفيذ تدريبات الرؤية البصريه داخل الوحدة التدريبية.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة هارلي، فيكرز **Harga S.& Vickers J.N** (٢٠٠١م) من انه قد تم التوصل الي أساس تدريب الرؤية البصرية لتحسين الأداء الرياضي هو ان الرؤية البصرية يمكن تدريبها، وان التدريب البصري ينتقل أثره الى الأداء الرياضي. (٢٩)

وتتفق ايضا هذه النتائج مع دراسة كل من ابر ينس و وود **Abernethy & Wood** (٢٠٠٤م) في ان البرامج التدريبية للتدريبات البصرية له فاعلية ايجابية في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية (الضرب الساحق) وكذلك تطوير المهارات الحركية والقدرات البصرية. (٢٣)

وفي هذا الصدد يضيف **زكي محمد حسن** ٢٠٠٤م إلي أن الكرة الطائرة من الرياضات التي تلعب فيها القدرات البصرية دوراً هاماً يتضح من خلال سرعة وفاعلية الأداء وأنه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج البصرية بصورة جيدة. (٦)

وأشارت دراسة ليلي رفعت ٢٠٠٩م ، محمد لطفي وعادل جلال ٢٠١٠م علي أن التمرينات البصرية تساعد علي تطور كلا من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وإدراك العمق والرؤية المحيطة والتتبع البصري.

(١٤ ، ١٨)

وهذا ما أشار اليه ابرينس وود **Wood & Abernethy** (٢٠٠٢م) أن حاسة البصر لها أهمية ودور كبير في عملية التعلم الحركي ، فآلية عمل البصر تتركز علي بدء شبكية العين بالعمل ، فالأشكال التي تستقبلها العين ترسل علي ش كل حوافز بخلايا عصبية متخصصة تابعة للشبكية إلي المنطقة البصرية في الجزء الخلفي من القشرة الدماغية ، وهناك يحدث تفسير محسوس للمعلومات ، وأن أي خلل في ترابط أجهزة الجسم التي تؤدي إلي التصرفات الملزمة للشخص قد تحدث ضوضاء (إشارات خاطئة في الجهاز) إذ يجب أن تستلم المعلومات بصورة صحيحة للتفسير بشكل صحيح.

(٢٧)

ويوضح ذلك ما توصل إليه كل من كالدن **Calder** (٢٠٠٠م) ، ابرينس وود **Abernethy** و **Wood &** (٢٠٠٢م) ، أن مثل هذا النوع من البرامج لها أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات الفرد ومنها القدرات البصرية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلي أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمبتدئ باعتبارها الآثار الايجابية لهذا التمرين الذي يؤدي إلي الارتقاء بالمستوي الفني. (٢٦)

فيذكر باري سيلر **Bary Seiller** ٢٠٠٤م أن بعض المتغيرات المهارية البصرية لها تأثير إيجابي مباشر علي مستوي الأداء ويتضح أن لاعبي الكرة الطائرة عندما يدخلون الملعب يجب أن يكون لديهم المقدرة علي رؤية بصرية لتحركات اللاعبين داخل الفريق الواحد أثناء اللعب من بداية الارسال واستقبال وتوجيه الكرة إلي المعد والإحساس بتوجيهها للمكان المناسب والوقت المناسب للضارب لأداء الضرب وخداع المنافس لحائط الصد. فالضرب الساحق هي مهارة الدقة التي تتطلب التركيز ، فالتعليم عن طريق الرؤية البصريه هو ضمن تعلم الخبرات الحسية المباشرة إذ يهدف إلي تكوين الرؤية الواضحة السليمة للمهارة المطلوبة. (٢٥)

وتضيف ايلين وديع فرج (٢٠١١م) انه يجب وضع حركات العينين في الاعتبار كأساس للعب الكرة الطائرة، إذ أن هذه الحركات تكون حيوية في عملية جمع المعلومات، والتي تعد مظهرا هاما في

لعب المباراة بنجاح وبسبب التغير البيئي السريع في اللعب، لان اللاعب يجب أن ينتقي مصادر من معلومات بصرية بسرعة، وبدقة، وباستمرار في اثناء اللعب. (١)

ويوضح ذلك مع ما جاءت به نتائج دراسة ماجد مصطفى احمد، عبد المحسن زكريا (٢٠٠٦) بان عملية التدريب باستخدام تدريبات الرؤية البصرية لها فاعليتها الإيجابية في تقدم مستوى الأداء المهاري. وان القدرات البصرية تلعب دورا هاما في فاعلية الأداء وانه يمكن تنمية القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة. (١٥)

وترى الباحثة ان تطور القدرات البصرية الخاصة بالضربة الساحقة يرجع الى احتواء التدريبات المقترحة على تدريبات خاصة لتطوير الرؤية البصرية التي اعتمدت على استخدام الكرة واستخدام مثيرات ضوئية ومتعددة الألوان الامر الذي يحقق سرعه التتبع البصري وادراك الموقف من اجل تحقيق نقطه مباشرة مما مكن الناشئات من تطور في مستواهن ودقة ادائهن الحركي لمهارة الضرب الساحق.

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الاول الذي ينص على "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى القدرات البصرية ومهاره الضربة الساحقة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئات الكرة الطائرة".

وتشير نتائج جدول (٨) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصريه و الأداء المهارى للضربة الساحقة قيد البحث ، وقد تراوح مستوى الدلالة بين (٠.٠٠٢٧، ٠.٠٠١١).

وترجع الباحثة هذه الفروق الى ان التدريب المنتظم يعمل على تحسين الرؤية البصريه بدرجه معينه و يرفع من مستوى الأداء المهارى للناشئات وان البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لأحداث التقدم المطلوب وهذا ما يؤكد (محمد نكى على حسب الله واخرون) في ان اللاعب لا يحقق النتائج المرجوة منه ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الخاصة بكل مركز حسب تخصصاتهم. (٥، ١٢)

وترى الباحثة ان ما حدث من تحسين للمجموعة الضابطة هو نتيجة منطقيه ومقبولة نتيجته لما تعرضت له الناشئات من تدريبات اثناء العملية التدريبية للمجموعة الضابطة ، حيث ان تكرار الأداء يؤدي الى التحسن فالناشئة ترى النموذج ثم تقوم بالتنفيذ ولكن ليس هناك فرصه للابتكار والتفكير والتصور.

وهذا ما يوضحه " نيبيا زاهر ، كمال يوسف إسكندر " (١٩٨٦) م حيث يوجه نقدا للأسلوب المعتاد في التدريب لعدم الاهتمام بتنميه العمليات العقلية المختلفة وعدم اتاحه الفرصة الكافية للنمو الانفعالي ولا يعطى الفرصة للابتكار والتصور . (٣٥:٢٠)

وبهذا يكون تحقق الفرض الثاني الذي ينص على "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى بعض القدرات البصرية والضرب الساحق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لناشئات الكرة الطائرة " .

وتشير نتائج جدول (١٠) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي فى مستوى القدرات البصرية و مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على تقدم وتطور في مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة لناشئات ، وذلك نتيجة للاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع واستخدام التدريبات المنتظمة التي ادت الى التطور المهارى للاعبين، "فان التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء.

و نجد ان المجموعة التجريبية كانت الافضل والاكثر تطوراً من المجموعة الضابطة وهذا ما تؤكده نتائج البحث، وترى الباحثة ذلك إلى التدريبات الرؤية البصريه التي أدت إلى تطوير مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة، كما ان استخدام الاجهزة في التدريب لها الاثر الكبير في تطوير المهارات في الكرة الطائرة، حيث ان استخدام الجهاز الضوئي في التدريب كان له اثر ايجابي فى تطور الأداء المهارى للمجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة، "اذ أن استخدام الوسائل التدريبية المساعدة في التدريب لتطوير المهارات له فائدة في دقة الأداء، فعن طريقها يكون في استطاعة المدرب ان يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار مما يجعل اللاعب يستطيع ان يكرر التمرين مرارا بأوضاع الكرة نفسها وبالطريقة نفسها المطلوب تعلمها حتى يجيد أداء المهارة بدقة.

(٤ : ١٥٢)

وأن التنوع في التدريب والأداء المهارى والقيام بالضرب الساحق وتنوع المثيرات ادت الى هذا التطور في مهارة الضرب الساحق، "أذ يجب أن يتقن اللاعب المهاجم عدة انواع من الضرب الساحق لتنوع خطط الهجوم والسيطرة على مجرى المباراة، وذلك يؤدي الى تطوير قدراتهم ودفعهم لتقديم المستوى الافضل في الأداء المهارى. (١١ : ٩٦)

و يذكر (Schmidt 2004) " ان اللاعبين يكونون قادرين على زيادة سرعتهم في الانتقال من الهجوم الى الدفاع من خلال مراقبة حركات الزملاء أو المنافسين، ونتيجة لذلك فان حسن التصرف يرتفع نتيجة فاعلية التدريبات البصريه والتي راعت كل المتغيرات المحيطة بالمهارة مما ساهم في دقة الأداء المهاري لان المهارات الفنية سواء كانت هجومية أو دفاعية يعتمد نجاح أحداها على الاخرى، فاللاعب المعد لا يستطيع اعداد جيداً للاعبين المهاجمين اذا لم يكن هناك استقبال أو دفاع دقيق وفي المكان المناسب ، واللاعب المهاجم لا يؤدي بالدقة المطلوبة اذا لم يكن هناك اعداد جيد وتحركات اللاعبين ، والخطط الهجومية أو الدفاعية لا يمكن تطبيقها اذا لم يكن هناك دقة في ادائها ودقة التوقيت والتحرك. (٦٣ :٢٨)

وترى الباحثة أن تدريبات الرؤيه البصريه لها اثر ايجابيا على القدرات البصريه ومهاره الضربه الساحقه ، فعن طريق اتقان الضربه الساحقه وتحسين القدرات البصريه تمكنها في رفع مستوى الأداء المهاري ،وكما أن الرؤيه البصريه لها دور كبير في تنفيذ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة فمن خلالها تستطيع الناشئه رؤيه الكرة والهدف وتتبع الكره والرؤيه المحيطة بالناشئه كما تساعد الناشئه على تنفيذ وأداء المهارات الخاصة بكل سهوله مما يسمح لها بالتركيز على الجوانب المختلفه للأداء المهاري كالتفكير الخططى والتكتيكي والخداع.

وبهذا يكون قد تحقق صحه الفرض الثالث الذى ينص على "وجود فروق داله احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في القدرات البصريه والأداء المهاري للضربه الساحقه وإصالح المجموعه التجريبيه لناشئات الكره الطائرة " .

ويتضح من الجدول (٧) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (8.77% إلى 55.36%) بين القياس القبلي والقياس البعدي فى القدرات البصريه ومستوى الضربه الساحقه للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي.

وترى الباحثة أن البرنامج المقترح لتحسين بعض القدرات البصريه اثر ايجابيا علي المستوى المهاري وبالأخص أداء مهاره الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة ، وأن الرؤيه البصريه لها دور كبير في تنفيذ المهارات المختلفه في الكرة الطائرة فمن خلالها تستطيع الناشئه رؤيه الكرة والانتباه لجميع المثيرات المحيطة باللاعبه كما تساعد الناشئه علي تصور الأداء الأمثل لمختلف مهارات الكرة الطائرة، وهذه المتغيرات ترتبط ببعضها وتؤثر في مستوى الأداء المهاري للضربه الساحقه لناشئات الكرة الطائرة.

واشارت اليدا انيليا لوديكي **Alida Anelia Ludeke** (٢٠٠٣م) من ان الدراسات المستقبلية عن انتقال اثر تحسن القدرات البصرية الى الاداء الرياضي من الممكن ان تقدم مساهمة عظيمة لعلوم الرياضة، وان كل من التدريب البصري التخصصي المستمر لكل مركز من مراكز اللعب المختلفة يحدث تحسن في القدرات البصرية. (٢٤)

ويتفق أيضاً مع هذه النتائج دراسة **محمود عبد المحسن** ٢٠٠٨م ، **جيهان فؤاد وإيمان عبدالله** ٢٠٠٥م أن التدريبات البصرية لها أثر إيجابي علي متغيرات البحث البصرية والمهارية ومن خلال دراستهم أستنتج الباحثان أن استخدام التمرينات البصرية ضمن البرنامج أدي إلي تحسن القدرات البصرية. (٣، ١٩)

ويضيف محمد سعد ومحمد لطفي (٢٠٠١م) إلي أنه من الأهمية للاعب الكرة الطائرة أن يعد لالتقاء الكرة قبل ملامسته للكرة وبالتالي تغير مركز واتجاه وطريقة تحركه لمقابلة الكرة ومعرفة أن ارتكاز اللاعب ووزن الكرة وزاوية طيرانها والجاذبية الأرضية كلها عوامل مؤثرة علي مسار طيران الكرة وبالتالي علي الأداء الفني للعبة وتعطيها صفة الصعوبة في توقع ومعرفة مسار الكرة وصعوبة مراقبة سرعة الكرة لأن للكرة مواصفات تؤثر علي فنيات اللعبة عند أداء المهارات خاصة مع سرعة التحويل من الدفاع للهجوم في الكرة الطائرة. (١٦)

وترى الباحثة ان الكره الطائرة من الرياضات التي تلعب فيها القدرات البصريه دورا هاما يتضح من خلال سرعه وعا عليه الأداء من الهجوم الى الدفاع وانه يمكن تنميه تلك القدرات بصوره جيده من خلال وضع تدريبات للرؤية البصريه داخل الوحدة التدريبية.

وبهذا يكون قد تحقق صحه الفرض الرابع الذى ينص على " ان هناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى القدرات البصرية والأداء المهارى للضربة الساحقة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئات الكرة الطائرة".

ويتضح من الجدول (٩) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (2.1% إلى 40%) بين القياس القبلي والقياس البعدي فى القدرات البصريه ومستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

ويتفق ذلك مع ما ذكره "مورجان وودتن" ان التدريب الصحيح الموضوع على الأسس العلميه يؤدي بصوره مباشرهالى رفع أداء المهارات الاساسيه وكذلك سرعه أدائها مع الدقه حتى تصل الناشئه الى الاليه في الأداء . (٢٧)

وترى الباحثة ان التدريب المنتظم الجيد والاعداد البدني الجيد يساعد اللاعب على رفع المستوى الأداء المهارى بصوره جيده وأيضاً العامل النفسي يؤثر على الأداء المهارى فلا بد من المدرب ان يراعى جميع الجوانب عند وضع البرامج التدريبية بحيث تكون على أسس علميه متطورة ومقننه .

وبهذا يكون قد تحقق صحه الفرض الخامس الذى ينص على ان "هناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى القدرات البصريه والأداء المهارى للضربة الساحقة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لناشئات الكرة الطائرة".

الاستنتاجات والتوصيات:

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، و في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها والمعالجات الإحصائية و عرضها و تفسيرها و في حدود الدراسة و أدوات جمع البيانات المستخدمة و في ضوء أهداف الدراسة توصلت الباحثة للاستنتاجات التاليه :

الاستنتاجات :-

- ١- تدريبات الرؤية البصريه المقترحة كان له تأثيراً إيجابياً على القدرات البصريه ومستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة لناشئات الكره الطائرة.
- ٢- وجود فروق داله احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البصريه و الأداء المهارى للضربة الساحقة لدى المجموعة التجريبية وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٣- وجود فروق داله احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البصريه و الأداء المهارى للضربة الساحقة لدى المجموعة الضابطة وفي اتجاه القياس البعدي.
- ٤- توجد نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البصريه و مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي تراوحت ما بين (8.77% إلى 55.36%).

٥- توجد نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البصريه و مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي تراوحت ما بين (1,2% إلى 40%).

التوصيات :-

- ١- تطبيق برامج تدريبيه باستخدام تدريبات للرؤية البصرية لما لها من تأثير هادف وفعال في تطوير مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة للاعبات الكرة الطائرة.
- ٢- إجراء أبحاث أخرى مشابهة تتناول استخدام تدريبات الرؤية البصرية في مختلف مهارات الكرة الطائرة الأخرى وفي رياضات أخرى للوقوف على تأثيرها على مستوى القدرات البصريه ومستوى الأداء المهارى.
- ٣- توجيه الاتحادات الرياضية بالكرة الطائرة والمدربين على اهمية تطبيق التدريبات للرؤية البصرية داخل البرنامج التدريبي لما لها من تأثير فعال في ارتفاع مستوى القدرات البصريه والأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة.
- ٤- الاهتمام بصحة العين والعناية بها وانشاء معمل خاص بالقياسات البصريه الرياضية للاعبى الكره الطائرة.
- ٥- عمل معايير للقدرات البصريه في لعبه الكره الطائرة ترتبط بالمراحل السنيه المختلفه او بمستوى الأداء الخاص بكل مركز من مراكز اللعب المختلفه

المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إيلين وديع فرج (٢٠١١م): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢- حسين علي كنبار (٢٠١١): تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، بغداد
- ٣- جيهان محمد فؤاد وإيمان عبد الله زيد (٢٠٠٥م): فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٤- حنفي محمود مختار (١٩٩٨): الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، مدينة نصر، دار الفكر العربي، ص ١٥٢.
- ٥- ذكي محمد محمد حسن (٢٠٠٠): طرق تدريس الكره الطائرة (تعليم-تدريس-تطبيق-تقويم)، مكتبه ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية
- ٦- ذكي محمد محمد حسن (٢٠٠٤): مهارات الرؤية البصريه للرياضيين (الخصائص -العوامل - الفحوصات- تدريبات)، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٧- رياض خليل، طارق حسن، حسين سبهان (٢٠١٢م): الكرة الطائرة - تاريخ - مهارات - خطط - ادارة المباراة - التدريب، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة.
- ٨- سعد حماد الجميلي (٢٠١٠م): الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة (الهجوم الساحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب)، الجزء الثاني، دار دجلة، عمان.
- ٩- سعد حماد كساب (٢٠٠٤): الكرة الطائرة (تعليم-تدريب-تحكيم)، ليبيا، منشورات جامعه السابع من ابريل.
- ١٠- طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صحي (٢٠١١م): المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، مطبعة الكلمة الطيبة، النجف الاشرف.
- ١١- عقيل الكاتب، وعامر جبار (٢٠٠٠): الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث. جامعة بغداد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

- ١٢- على حسب الله واخرون (٢٠٠٠): الكرة الطائرة المعاصرة، مكتبة الغد ، القاهرة .
- ١٣- لقاء على عناد النداوى ،حسن على كنبارى(٢٠١١): الرؤية البصريه والنشاط الرياضى (قياسات - اختبارات -تدريبات) ، دار الكتب العلمية للنشر، بيروت.
- ١٤- أيلى احمد رفعت (٢٠٠٩) : تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات و القدرات الإدراكية البصرية و مستوى الأند المهارى للاعبات الكرة الطائرة، المجلد ٣٢ ، العدد الثانى ،كلية التربية الرياضيه للبنات ،جامعه حلوان .
- ١٥- ماجد مصطفى احمد اسماعيل وعبد المحسن زكريا احمد (٢٠٠٦م): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الاعداد المهارى فى كرة القدم، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم التربية الرياضية، العدد (٢٣)، الجزء الرابع.
- ١٦- محمد سعد زغول، محمد لطفى السيد (٢٠٠١): الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٧- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، بدنى، مهارى، معرفى، نفسى، تحليلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد لطفى السيد حسنين (٢٠١١م): الطابع البصرى المميز فى الكرة الطائرة رؤية تدريبية، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٨): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر فى الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا
- ٢٠- نبياء زاهر و كمال يوسف إسكندر (١٩٨٦م): التخطيط لمستقبل التكنولوجيا التعليمية فى النظام التربوي، مؤسسه الخليج العربى ، القاهرة.
- ٢١- نصير صفاء محمد، عبد الوهاب غازي(٢٠٠٦م): العمليات العقلية بناءها وابداعها، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٢- وجيه محجوب (واخرون)(٢٠٠٠): نظريات التعلم والتطور الحركى، الطباعة الثانية ،دار الكتب والوثائق، بغداد .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 23-**Abernethy & wood : (2002)** : do generalized visual training programs for sport really work ? anexperimental investigation Sports.
- 24-**Alida anelia ludeke (2003)** : the visual skills of professional and amateur rugby players magister faculty of science rand Afrikaans Universi.
- 25-**Barry I. seiller (2004)** : visual skills and volley ball visual performance center Georgia tech athletic Association visual fitness institute .
- 26- **Calder s.& noakes t (2002)** : aspecific visual skills training program improves field hockey Perfoman , preolympic congress sports medicine and physical education international congress Of sport science (7-13) septemper – brisbane , Australia .
- 27-**Morgan & wooten (1993)** : coching volleyball successfully leisure press , champion 111 , 4 osoa.
- 28- **Schmidt & wrisberg (2000)** : motor learning and performance .op . cit . p.p . (63 – 64) .

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية:

- 29-[http:// www. Sports vision. Us/ sports / volleyball. Html](http://www.Sports.vision.Us/sports/volleyball.Html)