

تأثير تمارينات الرؤية البصرية لتطوير الأداء المهاري الخططي لدى لاعبي كرة السلة الشباب

أ . م . د عادل ناجي حسن

كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

مقدمه البحث واهميته

كرة السلة من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات بدنيه ومهارات وخططيه ذات رؤية عميقة في حل الواجب الحركي وفكر واسع ودقيق أثناء تنفيذ الأداء الحركي ، ولهذا نجد إن كل ما يتعلق في كرة السلة من واجبات مهارية وتحركات خططيه يجب أن تكون معد مسبقا تحت أجواء تدريبيه مبرمجه برنامجا دقيقا وعلميا ،ولهذا أصبحت الآن أن أجواء التدريب المشابهة لظروف أجواء المباراة هي التي نعطي أفضل النتائج عن مثلتها عن طرق التدريب الأخرى .

لذا إن عملية التدريب المتكررة ولفترة طويلة وبطريقة علميه تصل باللاعب إلى مستوى جيد من الثراء المهاري والتحرك الهجومي الذي يوصف لصالح الأداء الخططي ، لذا نجد أن جميع متطلبات الواجب الخططي تحتاج إلى رؤية عميقة وقراءه صحيحة في كيفية توظيف تلك المتطلبات لأجل الوصول إلى الفراغ المناسب الذي يتحرك به اللاعب بحريه وسهوله بعيده عن إعاقة المنافسين .

والرؤية البصرية الجيدة والشاملة لمحيط الملعب تهيئ وتوظف المساحات المناسبة التي يستطيع منها اللاعب من أداء المهارات الهجومية المناسبة التي تساعد في التحرك بهذه المساحات بحريه وبإعاقة بسيطة حتى ينفذ التحرك الهجومي بشكل جيد . وينصب الهدف الأساسي للمدرب بالدرجة الأولى على تطوير أداء اللاعبين على الناحية المهارية وتوصيلهم إلى حاله مشابهة إلى حالات اللعب والمنافسة ،لذا لجأ الباحث إلى وضع تمارينات الرؤية البصرية لتطوير تلك المهارات الهجومية التي تؤدي بالطريقة الخططية أثناء اللعب مما تؤدي إلى تحسين مستوى الانجاز .

ومن هنا تتجلى أهمية الدراسة في وضع تمارينات باستخدام الرؤية البصرية التي تساعد اللاعبين على الرؤية لكامل محيط الملعب وأداء اللاعبين والتحرك في كيفية حل الواجب الخططي أثناء التحرك الهجومي والوصول بهم إلى أفضل مستوى في الأداء وتحقيق الانجاز .

مشكلة البحث

عدم قدرة لاعب كرة السلة الشاب على اكتساب المعارف المهارية والمعلومات الخططية وطريقة أدائها بالشكل المطلوب يرجع إلى عدم الاستعانة بقدرات الرؤية البصرية المثالية التي تحدث داخل الملعب . ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة على مستوى كرة السلة لاحظ بان هناك تذبذبا في الأداء المهاري الخططي لدى اللاعبين الشباب بكره السلة وهذا يمكن أن يكون سببه عدم الاهتمام بتمارينات الرؤية البصرية عند أداء المهارات الهجومية الحركية التي تخدم الواجب الخططي أثناء الواجب الحركي الملقى على دور اللاعب في عملية التحرك ومن هنا تتلخص مشكلة البحث إن تدريب الرؤية البصرية

في كرة السلة لم يأخذ الحيز الكافي في الوحدات التدريبية وعدم إدخالها بصورة مستقلة أو ضمنية تحت الشدد التدريبية والنفسية العالية مما أدى إلى عدم مقدرة لاعب كرة السلة في حسن التصرف في مختلف مواقف اللعب الخطئية المتعددة والمتغيرة في المباريات .

اهداف البحث

١- وضع تمارينات باستخدام (الرؤية البصرية) لتطوير الأداء المهاري الخططي لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث من خلال تمارينات باستخدام الرؤية البصرية لتطوير الأداء المهاري الخططي لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

فرض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث من خلال التمارينات باستخدام الرؤية البصرية لتطوير الأداء المهاري الخططي لدى لاعبي كرة السلة للشباب

مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبي منتخب البصرة للشباب بكرة السلة .
- المجال الزمني : من تاريخ 2017/1/20 ولغاية 2017/4/20
- المجال المكاني : القاعة الاولمبية في البصرة .

مصطلحات البحث

❖ التمارين المهارية الخطئية:هي تمارين ناتجة عن دمج المهارة بالخططة في تنفيذ الواجب الحركي الهجومي وكيفية استخدامها للتوصل إلى استراتيجيه في اللعب بشكل سليم وجيد.

❖ الرؤية البصرية :يقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة و الكيناتيكية والوعي الخارجي التي يستخدم في المجال الرياضي .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينه بحثه بالطريقة العمدية حيث تمثلت بلاعبي منتخب البصرة للشباب البالغ عددهم (12)لاعب المشاركين ببطولة المنطقة الجنوبية للموسم 2016 -2017 .
وقد أجرى الباحث التجانس لعينه البحث في القياسات المورفولوجية وكما مبين في الجدول التالي

جدول (1)

يبين تجانس عينه البحث في المتغيرات المورفولوجيه

ت	المعالجة الاحصائية المتغيرات المورفولوجيه	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	181,5	2,645	1,507
2	الوزن	كغم	76,1	3,4	4,73
3	العمر البيولوجي	سنة	22.3	3,2	14,34
4	العمر التدريبي	سنة	10,916	2,574	23,58

وسائل جمع المعلومات

وسائل جمع البيانات

المصادر العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث ، المقابلة الشخصية

الأجهزة والأدوات المستخدمة

ساعة توقيت الكترونية ، شريط قياس ، كرات سله عدد (2) ، ملعب قانوني ، شواخص

عدد(6) ، جدار متحرك عدد(1) ، أهداف كرة سله عدد (3) .

إجراءات البحث الميدانية

تحديد متغيرات البحث

بعد مراجعة جميع المصادر وحسب خصوصية البحث ومتطلبات تحديد مشكلة البحث لغرض

تحديد المتغيرات الخاصة باختبارات الرؤية البصرية والمهارية الخططية ، حيث استعان الباحث بالمصادر

والاختبارات المقننة والموضوعية علميا والتي طبقت مسبقا على نفس الفئة العمرية ، حيث اختار الباحث

اختبارات الرؤية البصرية (لقاء عناد النداوي وحسين علي كنيار العبودي) ، واما اختبارات المهارات

الهجومية المركبة الخططية (احمد كريم لطيف) والجدول التالي يبين ذلك

جدول (2)

يبين اختبارات الرؤية البصرية والمهارات الهجومية المركبة

ت	انواع الاختبارات	الاختبارات
1	اختبارات الرؤية البصرية	اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية المعدل . اختبار دقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤية المعدل. اختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤيا المعدل.
2	اختبارات المهارات الهجومية المركبة الخططية	اختبار مهارة v.cut استلام الكرة ثم التصويب السلمي . اختبار مهارة الحجز الهجومي واستلام الكرة ثم التصويب السلمي

التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يومي الأربعاء والخميس المصادف 25-2016/1/26 في تمام الساعة (الخامسة مساء) وعلى ملعب القاعة الاولمبية في البصرة والتي تعد مكان التدريب , حيث أجرى الباحث الاختبارات الرؤية البصرية في اليوم الأول . والاختبارات المهارية الخطئية في اليوم الثاني وعلى عينه مكونه من (4) لاعبين من غير عينة البحث وبحضور الكادر المساعد.

إجراءات البحث الميدانية

الاختبارات القبليّة لعينة البحث

- تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث منتخب البصرة بكرة السلة الشباب والبالغ عددهم (12) لاعب . وفي القاعة الاولمبية المغلقة في محافظة البصرة وكما يلي :-
- اختبارات الرؤية البصرية: أجريت يوم الاربعاء المصادف 2017/2/1
 - اختبارات المهارية الخطئية: أجريت يوم الخميس المصادف 2017/2/2
- وأجريت الاختبارات في الساعة (الخامسة) عصرا .

طريقة تنفيذ تمارين المهارية الخطئية

بدأ الباحث بتطبيق التمارين المقررة وفق متطلبات الأداء الخطئي لعينة البحث في يوم السبت المصادف 2017/2/4 ولغاية يوم الأربعاء المصادف 2017/3/15 ولمدة (6 أسابيع) وبواقع (3) ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع ، أي احتوت على (18) وحده تدريبيه وكان زمن الوحدة التدريبيه يتراوح ما بين (45-60 دقيقة) وأعطيت الوحدات التدريبيه في أيام (السبت ،والاثنين ،الأربعاء) من كل أسبوع وخلال كل وحده تدريبيه تتضمن (4-5) تمارين متنوعة وحسب تنفيذ المهارات الخطئية . (وتم تطبيق التمارين خلال القسم الرئيسي وخلال مرحلة الإعداد الخاص) وتم استخدام الشدة المطلوبة لأداء التمارين التي تراوحت من (80-90 %) كمعدل للشدة الأسبوعية، كما استعان الباحث بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة باعتبارها طريقة ناجحة في رفع المستوى المهاري والخطئي .

وقد استخدم الباحث النبض مؤشرا للراحة البينية حيث حددت الراحة بين التكرارات برجع النبض إلى (130-140) ض/د وحددت الراحة بين المجاميع برجع النبض إلى (110-120) ض /د ، إذ يؤكد محمد عثمان (2000) " إن مواصفات الراحة بعد الحمل تكون راحة غير كاملة تسمى بالراحة المستحقة فيما إذا أريد تطوير الأداء الحركي " .

الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث منتخب البصرة بكرة السلة الشباب بعد الانتهاء من تطبيقات تمرينات الرؤية البصرية لتطوير الأداء (المهاري الخططي) في قاعة الاولمبية المغلقة في محافظة البصرة وكما يلي :

- اختبارات الرؤية البصرية: أجريت يوم الخميس المصادف 2017/3/16
 - اختبارات المهارات الخططية: أجريت يوم الجمعة المصادف 2017/3/17
- وأجريت الاختبارات في الساعة (5) عصرا تحت نفس الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية وبمساعدة الكادر ذاته .

الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS)

عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات الرؤية البصرية

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات والمعدية وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية لقياس المتغيرات (الرؤية البصرية) لعينة البحث .

دلالة الفروق	قيمة (T)		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	متغيرات البحث	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س				
معنوي	1,812	5,65	0,228	8,916	0,676	7,75	درجة	اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية المعدل	1	
معنوي		8,75	0,32	11,2	0,24	9,8	درجة	اختبار دقة تهديف من القفز بادراك مجال الرؤية المعدل	2	
معنوي		3,75	0,97	26,4	0,85	24,3	درجة	اختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية المعدل	3	

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0,05) = (1,812)

من خلال ملاحظة جدول (3) يتبين ان قيمة (T) المحسوبة لمتغيرات (للرؤية البصرية) لعينة البحث وحسب التسلسل أعلاه في الجدول كان قد بلغ (5,65) , (8,75) , (3,75) على التوالي . وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0,05) والبالغة (1,812) نجد ان قيمة (T) المحسوبة هي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحث إن التدريب البصري له أهمية فائقة في لعبة كرة السلة في تدريب التحركات والمهارات المختلفة والتي تعمل من خلالها على تحسين القدرات البصرية عن طريق التكرار لتدريب العين

, لذا إدخال تدريبات الرؤية البصرية في الوحدة التدريبية وبصورة مستقلة أو ضمنية من أهم العوامل الحيوية التي تساعد على تطوير المهارات البصرية والحركية , ولهذا عند وضع برنامج تدريبي بصري يتطلب من المدرب أن يميز تلك القدرات البصرية للاعب واختبارها سلفاً خاصة عند الأداء تحت الشدّد التدريبيّة والنفسية العالية , حيث إن القدرات البصرية تشبه المهارات البدنية يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها من جراء التدريب يتم بشكل يتلاءم مع احتياجات اللاعبين , إذ يؤكد حسين علي كنبار العبودي (2014) ، " إن العديد من الرياضيين يحاولون تحسين مستواهم بتدريب قدرتهم البصرية المطلوبة للأداء الأمثل في الرياضة هو نتيجة الاستعانة بالمعلومات البصرية في عملية الاستدلال وتحليل المواقف في أثناء المباراة " .

يتضح أن التدريب البصري لا تقل أهمية عن التدريب البدني والمهاري والخططي حيث أنها تكون لنا حركات صحيحة ترتبط بالمواقف المتغيرة فنياً وتكتيكياً لتحقيق أفضل رؤية للملعب وتحليل المواقف في أثناء المباراة , وهذا ما يؤكد حسين علي كنبار العبودي (2014) بقوله أن " لاعب كرة السلة يستخدمون الرؤية الإحاطية لمشاهدة الملعب كله عندما يكونوا داخل المنطقة فان لديهم القدرة على رؤية كل ما يحدث داخل الملعب " .

وقد ركز الباحث على تطبيق تمارينات الرؤية البصرية من خلال حالات اللعب واستيعابها ودمجها بالمهارات الخططية مقارنةً لحالات اللعب الغرض منها تطوير الأهداف الأساسية في حالات اللعب المشابهة لظروف المباراة , كما ركز الباحث على أداء التمارينات بوضعيات مختلفة وتنافسية , إذ تم أداء المهارات بشكل خططي وتداخلها مع تمارين بصرية مشابهة لواقع اللعب الحقيقي وأين موقع اللاعب في الملعب , وهذا ما ترمي إليه هذه الفكرة في استخدام تمارينات الرؤية البصرية في تطوير المهارات الخططية المقارنة للعب.

حيث يؤكد (حنفي محمود (1977) ، و محمد حسن علاوي (1992) " على أن التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة والزيادة بصعوبة هذه التمارين وصولاً إلى حالة اللعب تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان المهارات الأساسية وتكون ذات فعالية كبيرة لتطوير المستوى الرياضي وهضم خطط اللعب " .

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في متغيرات المهاريّة الخططية

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لقياس المتغيرات

المهاريّة والخططية

دلالة الفرق	قيمة (T)		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س			
									اختبار مهارة v . cut استلام

1	الكرة ثم التصويب السلمي	درجة	11,167	1,722	15,5000	2,074	13,000	1,812	معنوي
2	اختبار مهارة الحجز الهجومي استلام الكرة ثم التصويب السلمي	درجة	11,5000	1,049	15,333	1,366	4,838		معنوي
3	اختبار مهارة الخداع من الثبات استلام الكرة ثم التصويب السلمي	درجة	11,333	1,366	18,667	1,966	4,776		معنوي

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) ونسبة خطأ (0,05) = (1,812) .

من خلال ملاحظتنا جدول (4) يتبين ان قيمة (T) المحسوبة لمتغيرات المهارات الهجومية المركبة الهجومية الخطئية لعينة البحث وحسب التسلسل اعلاه في الجدول كان قد بلغ (13,000) , (4,838) , (4,776) وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0,05) والبالغة (1,812) نجد ان قيمة (T) المحسوبة هي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور لمتغيرات البحث هو نتيجة فاعلية التمرينات المقترحة والممارسة المنتظمة والتدريب المستمر ضمن البرنامج التدريبي البصري، حيث يوضح الباحث من وجهة نظره أن عملية تدريب اللاعبين في كرة السلة تسبقها عملية التعلم، أي يجب على اللاعب أن يتعلم على كيفية النظر و الرؤية في الملعب أثناء التدريبات لرصد تحركات اللاعبين سواء كانت في الهجوم أو الدفاع حتى يقوم اللاعب بتنفيذ المهارات المناسبة لأداء الواجب الحركي المطلوبة ، ولذا يجب على المدربين أن يولوا الأهمية الكبيرة والتركيز على عملية النظر أثناء الأداء الحركي، إذ توجد هناك قاعدة علمية في كرة السلة تقول (انظر - فكر - العب) ، إذ يرى الباحث هذه القاعدة ، انه يجب على اللاعب الحائز الكرة أو بدون كرة أن يطبق هذا القاعدة في جميع تحركاته، حيث نجد أن النظر هو أول عملية بداية التدريب أو التعلم لان بدون النظر لا يمكن للاعب أن يرى مساحات اللعب التي من خلالها يؤدي اللاعب المهارات الهجومية أو الدفاعية بشكل جيد وصحيح ويخدم الواجب الحركي سواء كان مهارياً أو خطئياً، ثم بعد ذلك يؤدي اللاعب النقطة الثانية في القاعدة وهي (فكر) أي ماذا يجب عليه أن يهئ من مهارات لكي يتصرف بها في تطبيق التحركات الهجومية أو الخطئية أوالمهارية، أما النقطة الثالثة من القاعدة تقول هو (العب) أي بعد رؤية تحركات اللاعبين وما حصل داخل مساحات اللعب يستطيع اللاعب تنفيذ الواجب الحركي المناسب لحالة الموقف الحاصل في الملعب ، وعليه إن عملية الرؤية جدا مهمه في عملية التدريبات البصرية، إذ تكون لنا الخبرة البصرية المرتبطة بالمواقف المتغيرة مهارياً وخطئياً لتحقيق أفضل أداء للاعب واكتساب خبرة تنافسيه وتحقيق الهدف المنشود وهذا ما يؤكد حسين علي كنبار العبودي(2014) أنه " يحتاج لاعبو كرة السلة إلى نظر جيد لتحديد مكان اللعب واتجاه الكرة والزملاء والمنافسين ،وان عليهم امتلاك القدرة على تحديد المسافات بدقة بينه وبين هذه المتغيرات"

وهذا ما تراه إشراق علي محمود(2002) ونقلا عن وحيه محجوب (1989) " الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف والتي تكون مشابهة لحالة اللعب والتي تتطلبها اللعبة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد "

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- ١- فاعلية استخدام تطبيق تمارينات الرؤية البصرية بالأسلوب المهاري الهجومي الخططي ساهمت بالتطور الايجابي لدى أفراد عينة البحث .
- ٢- فاعلية التمارينات المستخدمة (الرؤية البصرية) وبالأسلوب المهاري والهجومي الخططي وتحت ظروف مشابهة لحالات اللعب ساهمت بتطوير اللاعبين .
- ٣- فاعلية التمارينات المستخدمة بالرؤية البصرية خلقت روح التنافس بين اللاعبين .
- ٤- التدريب البصري لا يقل أهمية عن التدريب البدني والمهاري والخططي.

التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام باستخدام تمارينات (الرؤية البصرية) في تدريب المهارات الهجومية الخططية في حالة اللعب .
- ٢- استخدام التمارينات المعدة في هذه الدراسة من قبل المدربين العاملين مع فرق الشباب بكرة السلة .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة باستخدام التمارينات الرؤية البصرية على فئات عمرية أخرى لمعرفة مدى تأثيرها على اللاعبين.

المصادر العربية والأجنبية

١. أحمد كريم لطيف: أثر تمارينات اللاكتيك الديناميكي والفايرتلك في تطور التحمل الخاص وأداء أهم المهارات الهجومية المركبة للشباب بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2016 .
٢. إشراق علي محمود : اختبارات اداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 2002 .
٣. حسين علي كنبار العبودي: الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي ، بيروت ، لبنان ، 2014 .
٤. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار العربي ، 1977.
٥. لقاء علي عناد النداوي ، حسين علي العبودي : الرؤية البصرية والنشاط الرياضي (قياسات - اختبارات - تدريبات) ، دار الكتاب العلمية ، ط1 ، لبنان ، 2015 .
٦. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 .

٧. محمد عثمان : موسوعة العاب القوى (تدريب - تكتيك - تعليم - تحكيم -) الكويت دار القلم للنشر والتوزيع ط1 ، 1990 .

8. Isabel Walker : why visual training programmed for sport don't work sport Sic , 2001,

9. Linda L.Griffin and Others, **Teaching sport concepts and skills, a tactical games approach,** human ken tics, U.S.A,1997