



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني

الرياضي

تحت عنوان:

**أثر برنامج تدريبي بالتدريب البصري على بعض المهارات
الأساسية لدى لاعبي كرة اليد**

دراسة تجريبية على لاعبي كرة اليد بدائرة عين فكان ولاية معسكر أقل من

18 سنة

تحت إشراف:

د.مقدس مولاي إدريس

إعداد الطالب:

ريان عبدالحق

السنة الجامعية: 2019-2020

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قالى تعالى " وقل ربي زدني علما "

شكرا يا الله لأن العوض منك يأتي جميلا يجعلنا نبتهج وننسى ما مضى

أما بعد

أهدي تخرجي إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى أبي وأمي الغاليين

إلى كل أفراد عائلتي

إلى جميع أصدقائي الأعرء

إلى كل من ساندني ودعمني

شكر وتقدير

قال تعالى: (ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه) <لقمان:12>

أحمد الله حمدا كثيرا طيبا ملئ السماوات و الأرض على ما أكرمني به من

إتمام هذه الدراسة التي أرجو أن تتال رضاه.

ثم أتوجه بجزيل الشكر والإمتنان إلى كل من:

_الدكتور المشرف: مقدس مولاي إدريس الذي ساندني ودعمني في هذا

البحث.

- كل أعضاء لجنة المناقشة الكرام.

-أبي وأمي وجميع أفراد عائلتي.

-الإخوة والأخوات في ميدان الدراسة وخارجها.

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
إهداء	أ
شكر وتقدير	ب
ملخص البحث	ج
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال البيانية	هـ
التعريف بالبحث	
1.مقدمة	1
2.مشكلة البحث	1
3-إشكاليات البحث	
4-أهداف البحث	2
5-فرضيات البحث	3
6-أهمية البحث	3
7-مصطلحات البحث	3
8-الدراسات السابقة والمثابفة وتحليلها	4
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي البصري	
تمهيد	10
1- مفهوم التدريب الرياضي	10
2-مميزات و أهداف التدريب الرياضي	11
3- طرق التدريب الرياضي	12
3-1 طريقة التدريب المستمر	12
3-2 طريقة التدريب الفتري	13

	3-3 طريقة التدريب التكراري
14	4-3 طريقة التدريب الدائري
14	4- تعريف التدريب البصري
15	5- القدرات البصرية
15	5-1 الدقة البصرية المتحركة
15	5-2 التتبع البصري
16	5-3 الرؤية المحيطية
16	5-4 الإدراك البصري
17	6- العلاقة بين الدقة البصرية و الاداء الرياضي
18	خلاصة
	الفصل الثاني:المهارات الأساسية في كرة اليد
19	تمهيد
19	1- مفهوم كرة اليد
20	2-القواعد الاساسية لكرة اليد
20	2-1- الملعب
21	2-2- الحكام
21	2-3- الفرق
21	2-4- الكرات
21	3- المهارات الأساسية في كرة اليد
21	3-1 مهارة استقبال الكرة
22	3-2 مهارة تمرير الكرة
	أ . التمريرة الكراباجية
22	ب-التمريرة البندولية
22	ج-التمريرة الصدرية

23	3-3 مهارة التصويب
23	4-3 مهارة تنطيط الكرة
23	5-3 مهارة الخداع
24	4- متطلبات الأداء في كرة اليد
24	1-4 المتطلبات البدنية
24	2-4 المتطلبات المهارية
25	خلاصة
	الباب الثاني: الجانب الميداني
	الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
26	تمهيد
26	1- منهج البحث
26	2- عينة البحث
27	3- متغيرات البحث
27	4- مجالات البحث
27	5- الدراسة الاستطلاعية
28	6- الأسس العلمية للإختبارات
29	7- وسائل الدراسة
29	8- صعوبات البحث
31	9- الإستنتاجات
31	10- الإقتراحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول (1) يوضح التجانس بين أفراد العينة	27

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	شكل (1) يوضح طريقة أداء اختبار المناولة والتمرير	
2	شكل (2) يوضح طريقة أداء اختبار دقة التصويب	
3	شكل (3) يوضح طريقة أداء اختبار الهجوم السريع الفردي	

خلاصة البحث بالعربية:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، لحل واحد من المشاكل التي تواجه تطور لعبة كرة اليد

وهي الاهتمام المطلق والتركيز الأكبر على التدريبات البدنية بمحدداتها التقليدية في إعداد لاعبي كرة اليد متناسين بذلك التحديد الدقيق لمتطلبات الأداء الفاعل ذلك الذي يشترك في إتاحة الحواس المتعددة وصولاً إلى قدرات الرياضي العقلية التي تفسر وتعطي الأوامر للعضلات العاملة بإيعازات دقيقة تساعد في زيادة فاعلية وكفاءة المهارة المنفذة، إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعات تجريبية باستخدام الاختبار القبلي والبعدي، وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي شباب كرة اليد لدائرة عين فکان للموسم الرياضي 2019-2020، حيث تم استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة وهي الحقيقة الإحصائية وأسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين

القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي، وقد تم التوصية بضرورة استخدام التدريبات البصرية أثناء الوحدات التدريبية لتطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

خلاصة البحث بالإنجليزية:

The aim of this research is to identify the impact of visual training on development of some of the offensive skills of handball players to solve on the problems facing the development of the game, 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 requirements of effective performance, which is involved in the provision of multiple senses to capabilities of the mental athlete, which explain and give orders to the muscles working with precise instructions to increase the effectiveness and efficiency of the skill implemented. The hypothesis states that are significant differences between the pre and post tests for members of the research simple.

The researchers used the experimental method to design the experimental group with the tribal and remote test, the research

society was choose by handball players of ain fekan for season 2019–2020 ,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, it was recommended that visual vision training exercises should be used during the training models and that they be given importance in training the basic skills to develop the performance requirements of the handball players.

خلاصة البحث بالفرنسية:

Le but de cette recherche est d'identifier l'impact de l'entraînement visuel sur le développement de certaines des habiletés offensives des joueurs de handball à résoudre sur les problèmes auxquels fait face le développement du jeu, c'est l'intérêt absolu et le plus grand accent mis sur l'entraînement physique avec son paramètres traditionnels dans la préparation des joueurs de handball à la compétition aux niveaux local et externe, en oubliant la définition précise des exigences de performance efficace, qui est impliquée dans la fourniture de multiples sens aux capacités de l'athlète mental, qui expliquent et donnent des ordres au travail des muscles avec des instructions précises pour augmenter l'efficacité et l'efficience de la compétence mise en œuvre. L'hypothèse indique qu'il existe des différences significatives entre les pré et post tests pour les membres de la recherche simple.

Les chercheurs ont utilisé la méthode expérimentale pour concevoir le groupe expérimental avec le test tribal et à distance, la société de recherche a été choisie par les joueurs de handball de ain fekan pour la saison 2019–2020, les

chercheurs ont utilisé les moyens statistiques appropriés, le sac statistique, pour obtenir le résultats.

Il y avait des différences significatives entre le pré-test et le post-test, il a été recommandé d'utiliser des exercices d'entraînement à la vision visuelle pendant les modèles d'entraînement et de leur accorder de l'importance dans la formation des compétences de base pour développer les exigences de performance des joueurs de handball.

1- المقدمة :

يعتبر الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي من أكثر الاستخدامات في أي نشاط رياضي ذلك لأن الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء متطلبات رياضته الخاصة ، وقد اتجهت معظم محاولات الباحثين نحو تحديد المهارات البصرية الضرورية للرياضات المختلفة وتحديد إذا ما كانت تلك المهارات البصرية الخاصة بالرياضيين تختلف عن غير الرياضيين .

ويرى الباحث أن الأمر يختلف بالنسبة للهيمنة البصرية Ocular Dominance أو السيادة البصرية Optic Dominance أو سيطرة العين Eyedness كأحد المكونات العضوية أو المادية Hardware Aspects للرؤية (تعبر تلك المكونات عن العينين وكيفية جمعها للمعلومات من الوسط الخارجي) (41) وبذلك تضع المكونات العضوية للرؤية الحدود المحتملة للأداء البصري في الرياضة ذلك لأن أي نقص في تلك المكونات قد يؤدي إلى تقليل كفاءة الأداء البصري .

حيث تلعب الأجهزة الحسية المختلفة دورا هاما أثناء أداء المهارات التي تؤدي بشكل منفرد وتتطلب استجابة واحدة أو لعدد من المهارات التي تتميز بالترابط وتكون إحداها مرحلة تمهيدية للجزء الأساسي من الحركة لذلك فهي تؤثر في سرعة تعلم المهارات الحركية وفي تكوين تصور حركي أولي للمهارات الجديدة، وكذلك تطوير عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة، مما يؤدي إلى القدرة على التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وبالتالي الوصول إلى تكامل الأداء الحركي.

ويشير براين اريل **Brian Ariel (2004)** إلى أن 80% من المساهمة الإدراكية في الأنشطة الرياضية تعتبر بصرية، وأن 95% من الحركات الرياضية يتم التحكم فيها من خلال البصر، مما يجعل البصر هو الحاسة الأكثر استخداما في المجال الرياضي. (BrianAriel, 2004, p. 43)

وتشير إيزابيل ولكر **Isabel Walker (2001)** إلى أن التدريب البصري يعتبر إحدى وأخر التقنيات المعروضة في المجال الرياضي بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين

التعريف بالبحث

القدرات البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (Walker, 2001, p. 14)

وبما أن رياضة كرة اليد من الرياضات التي تتميز بالعمل الديناميكي والمواقف المتغيرة والمفاجأة طوال المباراة مما يسهم في إتاحة الفرصة أمام اللاعب بالقيام بالمهارات الدفاعية والهجومية بنجاح في الوقت المناسب، ولذا فهي تعتمد بشكل كبير على الكثير من القدرات البصرية وهذا راجع إلى طبيعة اللعبة وسرعة الأداء مما يتطلب الكثير من التركيز والدقة في الأداء، مما قد يكون ضعف القدرات البصرية أحد الأسباب الرئيسية لضعف مستوى الأداء.

2- مشكلة البحث

إن لعبة كرة اليد من الألعاب السريعة والتي تتميز بوجود مثيرات متعددة تتحكم بمجريات اللعب فضلاً عن كونها من الألعاب التي تتميز بالاستراتيجيات بسبب المهارات المفتوحة تبعا لمتغيرات اللعب الكثيرة والمتنوعة والتي تؤثر على طريقة اللعب وشكل المنافسة . إن سبب هذا التنوع عوامل كثيرة متداخلة تؤثر في التحكم بسير اللعب والمنافسة ومن هذه العوامل حركة الخصم ،سرعة الكرة ،اتجاه الكرة ،ارتفاعات الكرة، كل هذه المثيرات جعلت صعوبة ضبط طريقة أداء اللاعب وحسب التطورات الحاصلة في مجال اللعبة ،ومن هنا تجلت مشكلة البحث إذ لاحظ الباحث أن للقدرات البصرية ومجريات الأحداث للبيئة التنافسية دور هام في الوصول لمستويات عليا ،ولذلك عمد الباحث إلى زيادة خبرة اللاعب وتطوير مهاراته الأساسية في اللعبة من خلال تعريض اللاعب لبرنامج خاص لتمارين فوق التعلم لغرض إدخال اللاعب بأجواء أصعب وأكثر تعقيدا وإحداثا من أجواء المنافسة وبالتالي استخدام القدرات البصرية بشكل أوسع وبتفاصيل أكثر وأدق ولعدة مثيرات المحصلة منها تعميم البرنامج الحركي وتطويره.

3- إشكاليات البحث:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية في تنمية مهارة المناولة و التمرير؟

التعريف بالبحث

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية في دقة التصويب؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية في سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تنمية مهارة المناولة و التمير لصالح المجموعة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في دقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم لصالح المجموعة التجريبية

4- أهداف البحث

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب بالتدريب البصري على المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على تأثير التدريب البصري في سرعة الاستجابة.
- معرفة تأثير التدريب البصري على مظاهر الانتباه لدى اللاعبين.

5- فروض البحث

- 1) هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية في تنمية مهارة المناولة و التمير.
- 2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية في دقة التصويب.
- 3) هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية في سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم.
- 4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تنمية مهارة المناولة و التمير لصالح المجموعة التجريبية.
- 5) هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في دقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.

6) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم لصالح المجموعة التجريبية.

6-أهمية البحث:

يعد التدريب البصري من الموضوعات الهامة التي لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة اليد بصفة خاصة، حيث أن حاسة البصر لها أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة اليد.

ويشير براين إيريل 2004 أن حاسة الإبصار هي قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات وهي من الحواس التي تلعب دورا هاما في النشاط الرياضي، فالقدرة البصرية الجيدة تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي من المهارات التي يمكن تطويرها بالتدريب. (BrianAriel، 2004، الصفحات 23-74)

7.مصطلحات البحث:

تدريبات الرؤية البصرية: هي التدريبات التي تستخدم لإحداث تغيرات في استجابات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية. (حسن، 2004، صفحة 10)

التدريب البصري Visual Training: سلسلة من تكرارات تمارين العين تعمل على تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات في محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية وبالتالي الأداء الرياضي. (Walker، 2001، صفحة 7)

المهارة: هي الأداء المميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، ويشمل كافة الأداءات الناجحة للتول إلى أهداف سبق تحديدها بشرط أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. (حماد، 2008، صفحة 13)

كرة اليد: من الألعاب الرياضية القديمة، تجري ما بين فريقين يتألف كل فريق منها من سبعة لاعبين (وخمسة إحتياطيين)، تتضمن سرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين بها قواعد وقوانين ثابتة. (الزبيدي، 2008)

8-الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

دراسة ماجدة إسماعيل وآخرون (2006):

عنوان البحث: تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة قيد البحث لدى ناشئات الجمباز الإيقاعي.

عينة البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة على عينة قوامها (12) لاعبة من نادي الصيد يتراوح أعمارهن من (8-11) سنة،

المنهج: المنهج التجريبي.

مشكلة البحث: هل لبرنامج التدريب البصري تأثير على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة قيد البحث لدى ناشئات الجمباز الإيقاعي؟

هدف البحث: التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة قيد البحث لدى ناشئات الجمباز الإيقاعي.

الإستنتاج: أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على تحسين المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية قيد البحث ومستوى أداء مهارات التحكم والسيطرة لدى الناشئات ، كما أن هناك علاقة ارتباطيه بين المتغيرات قيد البحث.

دراسة جيهان فؤاد وإيمان عبد الله (2005):

عنوان البحث: دراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات مهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة.

عينة البحث: 30 طالبة من تخصص الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين قوام كل منها (15) طالبة.

المنهج: منهج تجريبي.

التعريف بالبحث

مشكلة البحث: هل هناك فاعلية للتدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ؟

هدف البحث: التعرف على فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة.

الإستنتاج: أن البرنامج البصري المقترح له فاعلية في تحسين القدرات البصرية وكذلك تحسين مهارات الكرة الطائرة - وكانت أقل نسبة تحسن في كفاءة الإبصار ، سرعة رد الفعل البصري.

دراسة ممدوح إبراهيم ومحمود متولي (2006):

عنوان البحث: أساليب تطوير التمرير المتنوع في أجزاء الملعب وتأثيرها على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية (البصرية - والحركية) لدى ناشئ كرة القدم.

عينة البحث: (16) ناشئ لكرة القدم من نادي الشرقية بالزقازيق.

المنهج: منهج تجريبي.

مشكلة البحث: هل هناك أساليب لتطوير التمرير المتنوع في أجزاء الملعب وهل تؤثر على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية (البصرية - والحركية) لدى ناشئ كرة القدم؟

هدف البحث: التعرف على أساليب تطوير التمرير المتنوع في أجزاء الملعب وتأثيرها على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية (البصرية - والحركية) لدى ناشئ كرة القدم.

الإستنتاج: حدوث تحسن في إدراك مجال الرؤية - إدراك العمق في جميع الاتجاهات وتحسن في المدركات الحسية الحركية قيد البحث.

دراسة محمد فكرى سيد أحمد (2010):

عنوان البحث: تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد.

التعريف بالبحث

عينة البحث: 30 لاعب.

المنهج: منهج تجريبي.

مشكلة البحث: هل يؤثر برنامج للتدريب البصري إيجابا بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد؟

هدف البحث: معرفة تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد.

الإستنتاج: أن برنامج التدريب البصري أثر إيجابيا على القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد.

الدراسات الأجنبية:

دراسة ابرينس وود (Abernethy & Wood 2001):

عنوان البحث: أثر برنامج للتدريب البصري في تحسين الأداء الحركي في رياضات المضرب.

عينة البحث: 40 ناشئ.

المنهج: منهج تجريبي.

مشكلة البحث: هل هناك جدوى للتدريب البصري في تحسين الأداء الحركي في رياضات المضرب.

هدف البحث: التعرف إذا كان برنامج للتدريب البصري تأثير على الأداء الحركي في رياضات المضرب.

التعريف بالبحث

الإستنتاج: وجود فروق بين القياسات القبلية والبعديّة لخصت في أن للتدريب البصري دور مهم في المجال الرياضي عاممة وفي رياضات المضرب بصفة خاصة.

دراسة كريستنسون ووينكلستين, Christenson & Winkelstein (1988):

عنوان البحث: القدرات البصرية للرياضيين وغير الرياضيين.

عينة البحث: 117 رياضي.

المنهج: منهج تجريبي.

مشكلة البحث: هل هناك فرق بين القدرات البصرية للرياضيين وغير الرياضيين؟

هدف البحث: تطوير وتطبيق الاختبارات البصرية على الرياضيين وغير الرياضيين.

الإستنتاج: تفوق الرياضيين في مهارات رد الفعل البصري ، الوعي الخارجي ، الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وعدم وجود فروق في تقدير المسافة على جهاز stereopsis.

دراسة لينور وآخرون. Lenoir, et al. (2000):

عنوان البحث: حركات العين لدى لاعبي التنس الطاولة في مستويات مختلفة.

عينة البحث: (52) لاعب تنس طاولة.

المنهج: منهج تجريبي.

مشكلة البحث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي تنس الطاولة من حيث سرعة ودقة حركة العين؟

هدف البحث: التعرف على الفروقات الموجودة لدى لاعبي تنس الطاولة من حيث سرعة ودقة حركة العين.

الإستنتاج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات البحث لصالح اللاعبين الدوليين في سرعة ودقة حركة العين.

التعريف بالبحث

الخلاصة العامة للدراسات: نلاحظ أنه في جميع الدراسات تم استخدام عينة مكونة من قسمين متجانسين ،عينة تجريبية يطبق عليها الإختبار القبلي والبعدي مع الإستعانة بعينة ضايطة، حيث قام الباحثون بتطبيق البرامج التدريبية البصرية عن طريق وسائل علمية حديثة تم من خلالها قياس سرعة ودقة حركة العين للرياضي في الإختبارات القبلية والبعدي وكانت جميع النتائج متماثلة، حيث أكدت نتائج الإختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينه وبين الإختبار القبلي، والتي ترجمت إلى أن للتدريب البصري دور فعال في زيادة مستوى الأداء المهاري في جميع الرياضات.

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي يشكل النواة الأساسية و منطلق إعداد أي مجموعة رياضية في مختلف المنافسات الرياضية خاصة في تطوير عناصر اللياقة البدنية و المهارية و النفسية للرياضيين، و اختلفت طرق التدريب و انواعه مع تطور العلوم في الآونة الأخيرة و عليه سوف نستعرض خلال هذا الفصل المفاهيم المتعلقة بالتدريب الرياضي و مميزاته، بالإضافة إلى التدريب البصري و علاقته بالتدريب الرياضي. كما أن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية وتحديد مسافات المرئيات ووجود العينين مما يزيد من أفق و مجال الرؤية، وأهمية هذه الحاسة البصرية في الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثاني خاص باللعب نفسه.

1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي: "بأنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، و تعلم التكنيك، و تطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة". (علاوي، 1994، صفحة 17)

و يعرف التدريب الرياضي أيضا على انه "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية و العلمية، التي تهدف إلى قيادة و إعداد و تطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (سكر، 2002، صفحة 5)

كما يعرف على أنه: "تلك العمليات المختلفة التعليمية و التربوية و التنشئة، و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (إبراهيم، 1998، صفحة 19)

حيث أن التدريب الرياضي أصبح في السنوات الماضية يكتسي مكانة علمية، حيث أصبح لا يقتصر تناوله في برامج التدرجات الجامعية فقط، بل نالت دراسات و

أبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم . (خربيط، 1998، صفحة 24)

و على ضوء ما سبق فإن التدريب الرياضي هو " مجموعة من العمليات و الآليات الهادفة إلى إعداد الفرد تربويا، و اجتماعيا و بدنيا للوصول إلى مستوى الانجاز و مستوى رياضي لائق و حافل يستمر أطول فترة ممكنة بهدف تطوير الأفراد بدنيا و مهاريا و فكريا".

2- مميزات و أهداف التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بعدة مميزات نذكر منها:

أن التدريب الرياضي يتميز بالاستمرارية حيث أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب طوال أشهر السنة، و عليه فاللاعب لا يجب أن ينقع عن التدريب بعد انتهاء الموسم الرياضي " . (إبراهيم، 1998، صفحة 22)

كما أنه يعتمد على الجانب التعليمي و الذي يهدف أساسا إلى اكتساب، و تنمية الصفات البدنية العامة و الخاصة، من خلال تعليم و إتقان المهارات الحركية، و الرياضية بالإضافة إلى اكتساب المعارف، و المعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة الممارسة.

كما أنه مبني على أسس تربوية نفسية، و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، و تربية و تطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة. (علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، 2002، صفحة 19)

كما أنه يهدف إلى وصول الرياضي إلى الإعداد البدني و المهاري التام من خلال المنافسات و العمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة حيث يعتبر الإعداد البدني و المهاري التام تكامل كل من الحالات البدنية، و الوظيفية و مهارية، و الخطئية، و النفسية و الذهنية، و الخلقية و المعرفية، و التي تمكن الفرد من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (إبراهيم، 1998، صفحة 21)

و يذكر مفتي إبراهيم حماد أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي و لكي يمكن تحقيق ذلك فان التدريب

الرياضي يسعى إلى تنمية و تطوير كل من القوى البدنية (القوة، السرعة، التحمل... الخ) و القوة الفنية كالمهارات، الخطط... الخ و النفسية. (إبراهيم، 1998، صفحة 25)

و كذلك من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، و النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، و الاجتماعية.

3- طرق التدريب الرياضي:

يرى حماد (2001) أن طريقة التدريب الرياضي على أنها نظام الاتصال المخطط الإيجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية . (حماد، 2008، صفحة 26)

حيث انها وسيلة لتنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية و تطوير الصفات البدنية، و الحالات التدريبية للفرد و سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب، كما أن الاختيار الأمثل لأساليب و طرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد و ايجابي على تحسين وضع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، و إمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب و اتجاهات التدريب و سوف نستعرض باختصار بعض طرق التدريب الأكثر استعمالاً.

3-1 طريقة التدريب المستمر :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد و تأهيل لاعبي المسافات الطويلة بألعاب القوى، و الألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل، ككرة القدم و كرة السلة، التي تحتاج هي الأخرى إلى الاستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات الاعتيادية .

و يشير حماد بأن هاته الطريقة لها تأثير فسيولوجي من حيث تحسين الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) و سرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين.

و بشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي، أما من الناحية النفسية فتتمى الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح و التصميم و قوة الإرادة و العزيمة. (عبيدة صالح ومفتي ابراهيم، 1994، صفحة 201)

3-2 طريقة التدريب الفتري:

و الذي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد و الراحة بين كل تدريب و التدريب الذي يليه و يرى كل من وجدي مصطفى فتحي و محمد لطفي السيد بأن التدريب الفتري يقصد به تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و الآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالته الطبيعية. و تحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، و تكمن أهمية زمن فترات الراحة و طبيعتها في قدرة اللاعب على التكرار (المشي، الجري الخفيف، مرجحة الرجلين و الزراعين،... إلخ) مما يساعد على التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات و أيضا تقليل الإحساس بالتعب و استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، و من ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة و لفترات قصيرة نسبيا. (السيد، 1992، صفحة 301)

و تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين:

-التدريب الفتري منخفض الشدة.

-التدريب الفتري مرتفع الشدة.

3-3 طريقة التدريب التكراري:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية و تطوير السرعة و القوة بصور أساسية، و ما ينبثق عنهما كقوة السرعة و تحمل السرعة و تحمل القوة، و تستخدم هذه الطريقة لإعداد لاعب ركض المسافات القصيرة و المتوسطة و الحواجز، و لاعبي الوثب و الرمي بأشكاله، إضافة إلى رفع الأثقال، و العينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة و أعضاء الجسم و من هاته التأثيرات: زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات. زيادة حجم الألياف العضلية.

زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية و التي تتم بغياب الأوكسجين.

زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة، فعالية أو شكل الرياضة التي يتخصص فيها. (الربضي، 2004، صفحة 204)

3-4 طريقة التدريب الدائري:

التدريب الدائري ينظر إليه كأسلوب يستخدم طرق التدريب الرئيسية كالتدريب بالحمل المستمر و الفكري و التكراري بأنظمتهم العديدة و التي يمكن استخدام كل نظام منها لتحسين مستوى لعبة أو مسابقة أو فعالية رياضية معينة حيث يتميز بأنه يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاث الأساسية (مستمر، تكراري، و فكري بنوعيه)، كما يشارك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة و استخدام التمرينات طبقاً للإمكانات المتاحة . (إبراهيم، 1998، صفحة 216)

4- تعريف التدريب البصري:

يعتبر التدريب البصري أحد فروع قياسات النظر حيث أنه يهتم بالنظر و الإدراك و تقييم و تحسين مستوى الأداء البصري، فضلاً عن تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملاءمة لطبيعة النشاط الرياضي و له أهمية فائقة في المجال الرياضي بصورة عامة و خاصة في تعلم الحركات و إتقانها في التعليم و التدريب. (المحسن، 2008)

و يعرف التدريب البصري على أنه: "برنامج تخصصي تقدمي يهدف إلى تحسين العلاقة بين العينين و المخ من خلال تنمية مهارات و قدرات الرؤية البصرية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق و مرونة عضلات العينين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات. (السيد علي وفائقة محمد، 2001، صفحة 35)

كما يعرف التدريب البصري بأنه سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (walker, 2001)

هناك من يعرف التدريب البصري على أنه: ذلك البرنامج الخاص لمجموعة من التمارين التي تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال تدريبات متنوعة ذات أداء بصري عقلي عالي تقود إلى زيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار في شتى الظروف و الأوضاع و بما يتناسب مع أشكال و أحجام و ألوان المثيرات التي تتعرض لها العين. (محمد، 2004، صفحة 17)

5- القدرات البصرية:

حددت جمعية كونتيكت للرؤية البصرية عام 1999 أكثر من 20 نوعا من القدرات البصرية المؤثرة في المجال الرياضي، أهمها يمثل في ما يلي:

5-1 الدقة البصرية المتحركة:

تعرف الدقة البصرية المتحركة بحدة الرؤية الحركية و يتم تحديدها عندما يكون هدف الاختبار أو المراقبة في الحركة، كما أنها تعرف كذلك على أنها قدرة الفرد على تتبع تفاصيل الشيء في المجال الرياضي عندما تكون الحركة نسبية للاعب و الهدف فإن حدة الرؤية الحركية تقل أهميتها لدى الرياضيين الذين ليسوا في حاجة إلى تتبع أهداف تتحرك بسرعة. (I.Seiller, 2004)

و قد أكد العديد من العلماء على أهمية الدقة البصرية المتحركة في المجال الرياضي بصفة عامة و الرياضات ذات الحركة السريعة بصفة خاصة، بحيث يكون الرياضي قادرا على تحريك عيونه بدلا من جسمه لاتباع العمل. (حسن، 2004, p. 91 ,

كما تعرف الدقة البصرية المتحركة على أنها مقدرة الرياضي على أن يرى الهدف أو الشخص بوضوح أثناء تحركه، فسرعة و دقة حركة العين تختلف نوعا ما عن حركة الجسم و الرأس كما تساعد على تحقيق أفضل توازن في التوجيه المكاني. (Quevedo, 1999)

5-2 التتبع البصري:

يعرف التتبع البصري على أنه تتبع ملاحظة سمات الجسم أو الأشياء مهما زادت سرعتها أو اختلفت، و هذه القدرة البصرية تعد من ركائز الأساسية المهمة للكفاءة البصرية، حيث تستخدم حركة العين التتبعية لسمات الجسم سواء كان متحركا أو ثابتا و بدون تقطيع في الرؤية. (حسن، 2004, p. 17 ,

كما يشير التتبع البصري إلى قدرة الفرد على تتبع الأهداف المتحركة من دون حركة كثيرة من الرأس، و يقصد بها استخدام حركة العين لعمل مسح للملعب مع متابعة الكرة أثناء انتقالها و تحركها. (محبوب، 1990، صفحة 138)

حيث أنه في العديد من الرياضات يتوجب على الرياضيين متابعة الأشياء التي تتحرك بسرعة خاطفة و ليس فقط مشاهدة اللاعبين أو الأهداف التي تحت شروط و ظروف متنوعة و هذه المهارة البصرية تسمى أيضا حدة البصر المتغيرة (الدينامية). (Walker، 2001، صفحة 27)

3-5 الرؤية المحيطية:

تشكل العين من الرأس و جسم الإنسان خطوط رؤية أفقية و عمودية تسمى حقول رؤية العين، و إن تلك الحقول تسير إلى المدى الكامل من البيئة التي يمكن أن تراها دون تغيير في تثبيت العين. (الزاملي، 2012، صفحة 78)

و تعني الرؤية المحيطية القدرة على مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز من كلا الجانبين و لأعلى و لأسفل، كما أنها تعتبر من أبرز المهارات البصرية التي يمكن للرياضي أن يمتلكها، حيث تعتبر ظاهرة غير طبيعية تمكن اللاعبين من مشاهدة مساحات لعب أكبر و بالإضافة إلى حركة اللاعبين الآخرين و الكرة كل ذلك في وقت واحد. (Berman, 2011, p. 78)

4-5 الإدراك البصري:

تختص العين بالاستقبال الإدراكي البصري حيث تشبه في عملها الكاميرا التي تلتقط الصور لكل ما يقع أمامها، و تعد الرابط الأهم مع البيئة حيث تزودنا بالمعلومات أكثر من باقي الحواس. (فكري، 2001، صفحة 73)

و الإدراك البصري هو ناتج من الصورة أو المشاهدة أو المتخيلة بواسطة حاسة البصر و المتمثلة أو المخزونة في الذاكرة على شكل صور من خلال حاسة البصر، و الإدراك البصري هو الإدراك من خلال حاسة البصر يتم إدراك الأشياء بألوانها و حجمها و أشكالها و مكانها و اتجاهها و مسافات ثابتة.

حيث أشارت العديد من الدراسات أن غالبية المعلومات التي تصل إلى الدماغ من العالم الخارجي مصدرها البصر، و أن الإدراك البصري يشكل الجزء الأكبر من المعلومات في عمليات الإدراك التي يمارسها الفرد يوميا، لا بل إن المعلومات البصرية تغلب المعلومات من القنوات الحسية الأخرى في حال تضارب المعلومات البصرية مع المعلومات الحسية الأخرى. (صالح الداھري، 2008، ص 90).

6- العلاقة بين الدقة البصرية و الاداء الرياضي:

أن الأداء العالي يرتبط بالدقة البصرية المثالية و أن انخفاض الدقة البصرية يتسبب في إعاقة الأداء ، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فإن الجسم يفقد التوقيت المناسب للحركة ويتسبب ذلك في انخفاض مستوى الأداء ، لقد قام الباحثين بتطوير بطاريات لاختبار الدقة البصرية والتي تستخدم لتقييم وتحسين مستوى القدرات البصرية للرياضي ونظراً لاختلاف المتطلبات البصرية الخاصة بكل رياضة فإن إجراءات التدريب تتم بشكل يتلاءم مع الاحتياجات الخاصة للاعبين .و(يشير جيم براون) Jim Brown في كتابه الموهبة الرياضية Sport Talent الى دقة التمييز contrast sensitivity البصرية كونها اهم عناصر الرؤية البصرية optical vision وهو العلم الذي نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية ، ويذكر (براين آريل) أن عبارة احتفظ بعينيك على الكرة “ Keep your eye on the ball” نسمعها باستمرار من العديد من المدربين ، فلا شيء يحدث حتى تقوم العينين بإرشاد اليدين او الرجلين او الراس لما يجب عمله ، كما أن حوالي 80% تقريباً من إشارات البدء في معظم الألعاب تتم من خلال حاسة البصر حيث تمثل دقة الرؤية البصرية أهميه كبرى في هذا المجال ، علماً أن حدة الإبصار 6/6 تعنى فقط أن الرياضي يمكنه أن يرى الشيء بوضوح ويضيف براين اريل أن 80% من المساهمة الإدراكية تعتبر دقة بصرية وان الدراسات الحالية تشير إلى أن 30% من الرياضيين لديهم قصور في الدقة البصرية.(Brown, 2001, p. 50)

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه بخصوص التدريب الرياضي البصري فإن موضوع الدقة البصرية موضوع حيوي و حساس يحتاجه اللاعب في الالعاب الرياضية كافة و في بعض الالعاب و المهارات بصفة خاصة، و أن قدرات اللاعبين البصرية و دقتها يجب تقويمها و اختبارها باستمرار لمعرفة درجة أداء هذه القدرات خاصة عند الأداء في رياضة المستويات العليا التي تتطلب التدريب في شدد تدريبية و نفسية عالية .

تمهيد:

إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذه اللعبة ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولا لأعلى مستوى.

وهذا الفصل هو محاولة علمية اشتملت على استعراض تاريخ كرة اليد وكذلك الأبعاد مفهومها، كما تطرقنا إلى قواعد كرة اليد ثم عرض المهارات الأساسية في كرة اليد و كذلك متطلبات لعبة كرة اليد.

1- مفهوم كرة اليد:

تعتبر كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (حسانين و اسماعيل، 2001، ص 22).

كما تعد كرة اليد ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، و كذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت و أصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك و اللياقة البدنية و طرق التربية، و كرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، و الهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، و يجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، و زمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 x 2). (منير ابراهيم، 1991، ص 17).

2- القواعد الأساسية لكرة اليد :

2-1- الملعب : ابعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20 متر في العرض، عرض جميع الخطوط هو 5 سم، يدرج هذا العرض في جميع القياسات، عرض المرمى 3 متر، الارتفاع 2 متر، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى، هذا و خط رمية الجزاء بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

2-2- الحكام : يكون هناك حكمان، حكم الملعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط، الانذارات، الايقافات، الاستبعاد، و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكمين .

2-3- الفرق : تتكون قائمة الفريق من 12 لاعب، و على كل فريق ان يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (ستة لاعبين و حارس مرمى) يمكن اجراء التبديلات اثناء المباراة في أي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها ، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل ان يدخل بديله الى الملعب، يجب ان تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق.

- يجب ان يكون هناك 4 لاعبين و حارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

2-4- الكرات : تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 الى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، و وزن يتراوح ما بين 425-475 غرام في الألعاب العالمية للرجال و بين 325 الى 400 غرام للنساء، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الابهام على السطح الخارجي ، و اذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ.

3- المهارات الأساسية في كرة اليد :

تشمل المهارات الأساسية في كرة اليد المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و اكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب و سوف نستعرض المهارات الأساسية في كرة اليد بنوع من التفصيل.

3-1 مهارة استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تامين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها.

3-2 مهارة تمرير الكرة:

هو نقل الكرة من حياة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب، و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل ، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب ، و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها (عبد الحميد و فهمي، 1987، ص 143).

و ينقسم التمرير إلى :

أ . **التمريرة الكراباجية:** حيث تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء، التمرير من الارتكاز و الذي يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة و التمرير من الجري الذي بدوره يستخدم في جميع مواقف اللعب و عند التصويب، و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز (منير إبراهيم، 2004، ص ص 101، 103).

ب-**التمريرة البندولية :** (المرجحة) : يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لأن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

✓ التمريرة البندولية إلى الأمام .

✓ التمريرة البندولية إلى الخلف .

✓ التمريرة البندولية إلى الجانب (عبد الحميد و فهمي، 1987، ص 153).

ج-**التمريرة الصدرية:** و التي أثبتت ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و تكون هذه التمريرة إما باليدين للمسافات القصيرة أو بيد واحدة في حالة حركة في الأمام (منير إبراهيم، 2004، ص 107).

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها، بحيث تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع (منير إبراهيم، 2004، ص 94).

3-3 مهارة التصويب :

تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى، اذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات البعيدة و القريبة، رمية الجزاء و الرمية الحرة المباشرة.

3-4 مهارة تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب. و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته، و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنتطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

3-5 مهارة الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى:

خداع بدون كرة :

✓ الخداع البسيط بالجسم

✓ الخداع المركب بالجسم

و خداع بالكرة :

✓ الخداع بالتمرير ثم التمرير

✓ الخداع بالتصويب ثم التمرير

- ✓ الخداع بالجسم ثم التمرير
- ✓ الخداع بالتمرير ثم التصويب
- ✓ الخداع بالوثب ثم التصويب (منير إبراهيم، 2004، ص ص 139، 145).

4- متطلبات الأداء في كرة اليد :

4-1 المتطلبات البدنية :

أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة.

و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص، كما أن الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات (علاوي و آخرون، 2002، ص 30).

4-2 المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة , و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد (علاوي و آخرون، 2002، ص 33).

تمهيد:

تعتبر كرة اليد أحد الرياضات التي عرفت تطورا كبيرا في المجال الرياضي وذلك لاحتكاكها بوسائل التدريب الحديثة من أبرزها التدريب البصري، إلا أن الدراسة النظرية لهذا النوع من التدريب لا تكفي لإعطائنا لمحة شاملة عن أهميته ومدى تأثيره، لذا لجأ الباحث إلى الإطار التطبيقي في الميدان لدراسة هذا النوع الأخير من طرق التدريب لمعرفة مدى أهميته ونتائجه على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

2- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية أشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي شباب كرة اليد في دائرة عين فكان وعددهم (20) لاعبا مع الاستعانة بعدد (10) لاعبين كعينة استطلاعية لإجراء الدراسة الاستطلاعية .

حيث تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة الأساسية في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمنى وكفاءة الإبصار للعين ، ويوضح جدول (1) تجانس أفراد العينة .

جدول (1)

يبين التجانس لإفراد عينة البحث

م	البيانات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	المتغيرات الطول	سم	161.97	5.26±	163.27	0.95
2	الوزن	كغم	59.98	4.67±	59.94	0.43
3	العمر الزمني	سنة	16.81	1.88±	16.65	0.09
4	كفاءة الإبصار للعين المهيمنة	درجة	5.43	1.39 ±	5.40	0.09-

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس عينة البحث.

3-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: التدريب البصري.

المتغير التابع: مهارات كرة اليد.

4- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي شباب كرة اليد لدائرة عين فكان .

المجال الزمني: الفترة الواقعة من 2020/01/1 ولغاية 2020/04/15 .

المجال المكاني: ملعب كرة اليد مركب عين فكان .

5- الدراسة الاستطلاعية:

تمت هذه الدراسة في الفترة من 01/1 حتى 2020/01/5م على عينة عددها 10 لاعبين وذلك بهدف الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث زمن التدريب وعدد مرات التكرار لكل تدريب والزمن المناسب للوحدات اليومية حيث تمت تجربة الثلاث وحدات الأولى من البرنامج المقترح، وذلك بعد إجراء مسح للمراجع والدراسات للوقوف على التدريبات المستخدمة والازمنة المناسبة لكل تدريب، وكان الغرض منها:

- معرفة الوقت المستغرق في أداء الإختبارات.

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والمكان الذي تجرى فيه

الدراسة الرئيسية.

- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية.

6- الأسس العلمية للإختبارات:

الصدق: تم استخدام طريقتين للصدق للاطمئنان من عملية صدق الإختبارات وهي:

صدق المحتوى: الاختبار الصادق منطقياً هو الإختبار الذي يمثل تمثيلاً سليماً

للميادين المراد دراستها. (باهي، 1999، صفحة 29)

وعليه فقد استخدم الباحث صدق المحتوى إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصون في

التأكيد من أن الإختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً وهذا ما أكده

الخبراء. (باهي، 1999، صفحة 22)

الصدق التصنيفي: قام الباحث بإجراء عملية التصنيف لعينة البحث لغرض

تقسيم العينة إلى مجموعتين ليتسنى لنا معرفة قدرة الاختبارات على التمييز بين

اللاعبين بالاختبار والتأكد من صدق الاختبارات.

الثبات: المقصود بالثبات هو اتساق البيانات التي تجمع بواسطة هذه الأداء

والاتساق معناه أن يكون لهذه البيانات منطوق واحد واتجاه واحد، لحساب معامل ثبات

الاختبارات اعتمد الباحث على طريقة تطبيق وإعادة التطبيق على أفراد عينة التجربة

الإستطلاعية من أجل دراسة ثبات الاختبارات. (محمد حسن علاوي ونصر الدين

رضوان، 2000، صفحة 257)

كما يعبر ثبات الاختبار عن الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا

أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها. (وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي،

1999، صفحة 166)

الموضوعية: يقصد بالموضوعية عدم تأثر نتائج الاختبارات أو القياس بالعوامل

الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي. (إبراهيم عبد ربة خليفة وحبیب

حسيب العدوي، 1991، صفحة 97)

7- وسائل الدراسة:

وسائل جمع المعلومات:

تحليل محتوى المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

شبكة المعلومات (الأنترنت)

الإختبارات والقياسات.

وسائل بيداغوجية:

جهاز الرستاميتير لقياس طول القامة

شريط قياس

كرات يد

ألواح خشبية ملونة

ميزان طبي معاير لقياس الوزن

صناديق خشبية بارتفاعات مختلفة

أطواق بلاستيك ملونة

نظارات بيضاء مظلمة

كرات ملونة بداخلها جرس

حاسوب لاب توب نوع hp

المعالجة الإحصائية:

وقد تضمنت خطة المعالجة الإحصائية

للبيانات الأولية:

1- المتوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الالتواء

4- اختبار "ت"

5- معامل الارتباط.

8- صعوبات البحث:

- قلة وسائل وأدوات البحث.

- تذبذب في حضور اللاعبين اليومي للحص.

- قلة المجال الزمني المتوفر للتدريبات.

- نقص النشاط والجدية لدى اللاعبين.

-صعوبة جمع المعلومات الإحصائية للاختبارات.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فان الاداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثنيته سواء كان في كرة اليد او في أي رياضة اخرى، حيث ومن أجل النهوض بهذه الرياضة و تطويرها يجب التحكم و الإلمام بالمهارات الأساسية و القواعد التي توطر هذه الرياضة من أجل فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات.

الاستنتاجات :

- 1 . المجموعة التجريبية التي استخدمت حققت تقدماً في أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- 2 . ضعف المنهج التقليدي المتبع من المدرب في تطوير مهارات لاعبي كرة اليد.

التوصيات :

- 1 . ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة ، فالمهارات البصرية يمكن تدريبها وبالتالي يمكن تحسينها.
- 2 . الأهتمام بتصميم تدريبات تعتمد على البصر من خلال تصميم اجهزه تساعد على تدريب المهارات البصريه فى المسار الحركى لمهارات كرة اليد.
- 3 . الاهتمام بعمل وتصميم الاختبارات التى تقيس المهارات البصرية النوعية للعبة كرة اليد لكي يمكن تحسينها وتمييزها .
- 4 . تطبيق هذا البرنامج على المهارات الأساسية للعبة كرة اليد ومعرفة تأثيره أثناء المنافسة .
- 5 . إنشاء معمل خاص بالقياسات البصريه داخل الأندية الرياضية.
- 6 . إعداد مدربين قادرين على تصميم برامج تدريبيه متكاملة تشمل التدريبات البصرية لمحاولة الوصول باللاعبين لأعلى المستويات الرياضية.

المصادر باللغة العربية:

- 1- إبراهيم عبد ربة خليفة وحبيب حسيب العدوي. (1991). *الانتقاء النفسي وتطبيقاته*. م. العراق. (Ed.)
- 2- إبراهيم ح. م. (1998). *التدريب الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة*. د. ا. العربي. (Ed.)، القاهرة.
- 3- الربضي، ك. ج. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين*. د. و. والتوزيع. (Ed.)
- 4- الزامل، ع. (2012). *بعض القدرات البصرية وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم*.
- 5- الزبيدي، خ. م. (2008). *موسوعة الألعاب الرياضية*. د. دجلة. (Ed.)، عمان.
- 6- السيد علي وفانقة محمد. (2001). *الإدراك الحسي البصري والسمعي*. م. ا. المصرية. (Ed.)، القاهرة.
- 7- السيد، ع. (1992). *نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل*. م. ا. الحر، (Ed.) القاهرة.
- 8- المحسن، م. ع. (2008). *تأثير تدريبات الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة*. رسالة ماجستير.
- 9- باهي، م. (1999). *المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق*. م. ك. النشر. (Ed.)
- 10- حسن، ز. م. (2004). *مهارات الرؤية البصرية للرياضيين*. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
- 11- حماد، م. ا. (2008). *المهارات الرياضية*. ج. حلوان. (Ed.)، مصر: مركز كتاب النشر.
- 12- خريبط، ر. (1998). *التدريب الرياضي*. د. ا. والنشر. (Ed.)، العراق.
- 13- سكر، ن. ر. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. د. ا. والتوزيع. (Ed.)

المصادر والمراجع

- 14- عبيدة صالح ومفتي ابراهيم. (1994). *التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات*. د. ا. العربي (Ed.), القاهرة.
- 15- علاوي, م. ح. (1994). *علم التدريب الرياضي*. د. المعارف (Ed.), القاهرة.
- 16- علاوي, م. ح. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. (د. ا. العربي (Ed.), القاهرة.
- 17- فكري, ن. (2001). *فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة*.
- 18- محجوب, و. (1990). *التحليل الحركي الفزيائي والفسولوجي للحركة الرياضية*. بغداد.
- 19- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان. (2000). *القياس في التربية وعلم النفس الرياضي*. د. ا. العربي (Ed.), القاهرة.
- 20- محمد, ز. (2004). *مهارات الرؤية البصرية للرياضيين، الخصائص، العوامل، الفحوصات*. ا. المصرية (Ed.), الإسكندرية.
- 21- وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي. (1999). *التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية البدنية*. الموصل.

- 1-Berman, A. (2011). *institute for sports vision*.
- 2-BrianAriel. (2004). *sports vision training:an expert guide to improving performance by training*.
- 3-Brown, J. (2001). *sports talent*. usa.
- 4-1.Seiller, b. (2004). *visual skills and volley ball*.
- 5-Quevedo, L. (1999). *experimantal study of visual training effects in shooting initiation*.
- 6-Walker, I. (2001). *why visual training programmes for sport don't work,sports sci, Mar19*.
- .
- .

الملحقات:

- اختبار المناولة و التمرير

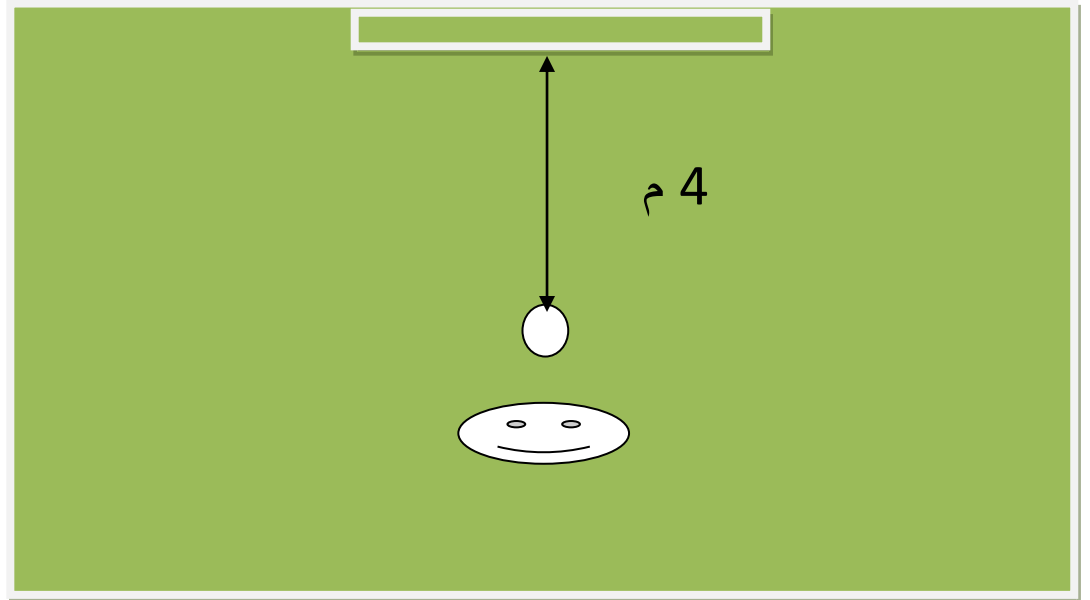
الهدف من الاختبار :قياس التوافق وسرعة التمرير على الجدار .

الأدوات: كرة اليد ،الجدار ،ساعة إيقاف .

وصف الأداء : يقف المختبر على بعد(4) أمتار من الجدار ويقوم اللاعب بتمرير

الكرة على الجدار و تناولها لمدة دقيقة واحدة.

طريقة التسجيل : تحتسب عدد التمريرات و استلام الكرة من الزمن المحدد.



2- اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة اليد .

الأدوات: مرمى كرة يد مرسوم على الحائط (3 × 2 م) بحيث يكون الشكل للقائمين

ملامس لخط تلاقي الجدار بالأرض ويقسم إلى (9) مستطيلات ويرسم خط بطول (9

م) عن الهدف المرسوم .

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز كالاتي:

-إصابة المستطيلات (9.7.3.1) والتي تمثل زوايا المرمى ينال أربع درجات.

الملحقات

-إصابة المستطيلين (8.2) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه
ينال ثلاث درجات.

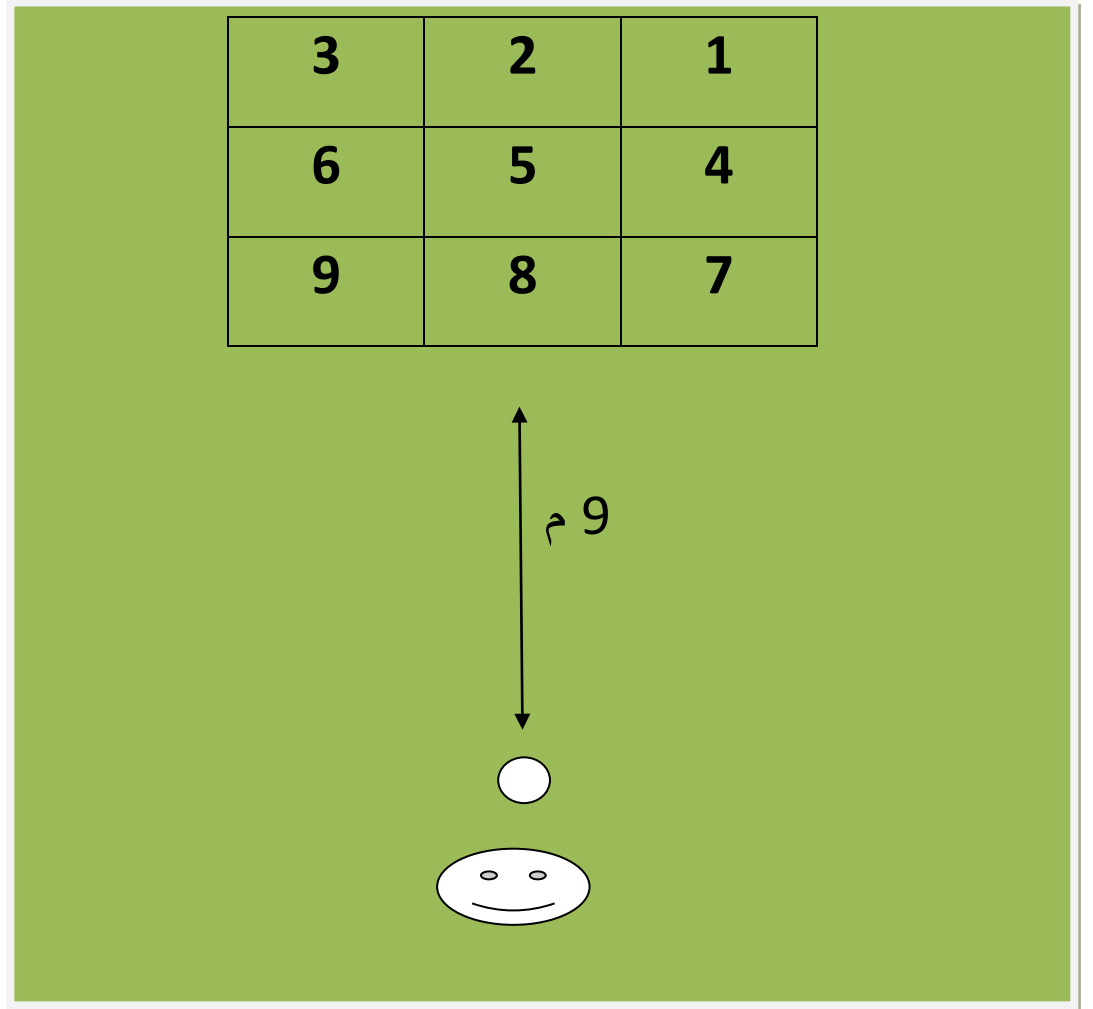
-إصابة المستطيلين (6.4) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى و ينال
اللاعب درجتين.

-إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى ينال اللاعب درجة
واحدة

-إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفر.

-يؤدي كل لاعب عشرة رميات و لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

الشكل (2)



3- اختبار الهجوم السريع الفردي.

الملحقات

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم فريديا.

مواصفات الأداء: لاعب و حارس مرمى عند منطقة الـ 7 أمتار.

يبدأ الاختبار عند الصافرة، حيث يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى حارس المرمى و الركض بسرعة إلى الجانب الأيسر باتجاه المرمى الأخر، الذي بدوره يستلم الكرة و يقوم بالتصويب على المرمى.

التسجيل:

يحتسب زمن الأداء من لحظة إعطاء إشارة البدء إلى لحظة وصول الكرة إلى المرمى بعد التصويب.

الشكل (3)

