

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم

إعداد

رانيا فتحي محمد أبو شعبان

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2015

الإهداء

إلى الذين أمرنا الله في كتابه الحكيم ببرهم حيث قال : (واخفض لهما جناح الذل من الرحمة) إلى أمي وأبي أدامهما الله فخرا وعزا لي .

إلى من احتضنوني حبا وخوفا علي إلى أشقائي وشقيقاتي .

إلى الذين رفعوا رايات العلم والتعليم ونشروه إلى أساتذتي الأفاضل .

إلى روح المرحوم الأستاذ المدرب سلطان مرعي رحمه الله وأسكنه فسيح جناته .

إلى كل من يرفع راية العلم ويسعى إليه أهدي عملي هذا .

رانيا أبو شعبان

الشكر والتقدير

لكل شيء نهاية ، نهاية ترسم لنا بداية مشوار من حياتنا ؛ فتكون قد أسستنا وأنشأت فينا أهداف جديدة وسامية تسهل لنا البدء في هذه البداية . فمع نهاية رسالتي التي كان لها الأثر الكبير في بداية مسار جديد في حياتي ، وبالإضافة إلى اللقب الذي حصلت عليه ، حصلت على أهداف وأساليب سامية كان لأناس الأثر الكبير فيها ، فهم يستحقون مني كل الشكر والتقدير .

عندما أقف على كتابة شكر وثناء ؛ دائما ما أجده في غاية الصعوبة؛ لأنه عادة ما يشعرني بالقصور، وعدم إعطاء من يستحق هذه الكلمات حقه من الشكر والثناء . فالبعض يستحق أكثر من مجرد كلمات مكتوبة ولكن الحب والاحترام والتقدير لهم موجود في داخلي.

فقد واجهت خلال دراستي الكثير من الصعوبات والضغوطات التي لولا وجود هؤلاء الناس إلى جانبي؛ فلك الحمد الهي لأنك رزقتني وجود بعض الناس في حياتي ورزقتني التعرف على بعضهم خلال مسيرتي .

ويوجب علي الاعتراف بفضل الأساتذة علي ، و أريد أن أنوه عن المستوى الرفيع الذي يتحلون به، وأخص بالذكر العميد أ.د. عماد عبد الحق رمز العطاء والاحترام ، كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة المكونة من الممتحن الخارجي الدكتور معن زكارنة والممتحن الداخلي الدكتور بدر رفعت على الجهد الذي بذلوه في تقييم هذا العمل والملاحظات المهمة التي أتمت الرسالة.

وأريد أن أتقدم بالشكر أيضا إلى المدرب ناصر دحبور ، ولا أنسى عائلتي التي وقفت إلى جانبي وقدمت لي الكثير الكثير ودعمتني خلال رسالتي .

وأتقدم بالشكر إلى كل من ساندني ووقف إلى جانبي وأقول لكم شكرا من أعماق قلبي على عطائكم، وكلماتي لا توفيكم حقكم .

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري
لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي انتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تم الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي
لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

إسم الطالبة: رانية ضحي محمد أبو شعلان

Signature:

التوقيع: رانية أبو شعلان

Date:

التاريخ: 17/9/2015

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الإقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ذ	فهرس الملاحق
ر	فهرس الأشكال
ز	فهرس الصور
س	الملخص
1	الفصل الأول: التعريف بالدراسة
2	مقدمة الدراسة
3	مشكلة الدراسة
3	أهمية الدراسة
4	أهداف الدراسة
4	أسئلة الدراسة
4	محددات الدراسة
5	مصطلحات الدراسة
6	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
7	الإطار النظري
11	الإعداد المهاري بكره القدم
12	مراحل تعليم المهارات الأساسية في كره القدم
13	أهداف التعليم في كره القدم
13	تقسيم المهارات الأساسية في كره القدم
14	مهارة ضرب الكره بالقدم (مناولة الكره)
15	مهارة الجري بالكره (الدحرجة)
16	السيطرة على الكره
18	ضرب الكره بالرأس
19	مهارة المراوغة
20	مهاجمة الكره
20	رمية التماس
21	حراسة المرمى
22	الدراسات السابقة
22	أولاً: الدراسات العربية
24	ثانياً: الدراسات الأجنبية
26	التعليق على الدراسات السابقة

28	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
29	منهج الدراسة
29	مجتمع الدراسة
29	عينة الدراسة
30	أدوات الدراسة
32	متغيرات الدراسة
32	الدراسات الاستطلاعية
32	المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
32	صدق الاختبار
33	ثبات الاختبار
34	تطبيق الدراسة
35	محددات الدراسة
35	المعالجات الإحصائية
36	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة
37	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
38	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
42	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
46	الفصل الخامس: مناقشة النتائج الاستنتاجات التوصيات
47	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول؟
48	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني؟
50	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث؟
52	الاستنتاجات
53	التوصيات
54	قائمة المصادر والمراجع
59	الملاحق
B	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
30	نتائج اختبار(ت) للتكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	(1)
31	الأدوات المستخدمة في الدراسة	(2)
33	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة المميزة وغير المميزة	(3)
34	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني	(4)
37	نتائج اختبار (ت) للزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة(ن=15)	(5)
39	نتائج اختبار (ت) للزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية(ن=15)	(6)
42	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة(ن=30)	(7)

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
50	البرنامج التدريبي المقترح	(1)
68	أسماء المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم	(2)
69	الاختبارات المهارية التي تم عرضها على لجنة المحكمين	(3)
76	الاختبارات المهارية التي تم عرضها على لجنة المحكمين بعد التعديل	(4)
82	التمرينات المستخدمة في البرنامج	(5)
86	أسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	(6)

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
38	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير السيطرة لدى أفراد المجموعة الضابطة	(1)
39	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير السيطرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	(2)
40	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير دقة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية	(3)
40	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير توجيه الكرة بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية	(4)
41	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير ركل الكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	(5)
41	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير دقة التمير الطويل لدى أفراد المجموعة التجريبية	(6)
43	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير السيطرة لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة	(7)
43	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير دقة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة	(8)
44	متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير توجيه الكرة بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة	(9)
44	متوسط القياس البعدى لمتغير ركل الكرة المباشرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(10)
45	متوسط القياس البعدى لمتغير دقة التمير الطويل لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(11)

فهرس الصور

الصفحة	عنوان الصورة	الرقم
14	المناولة الأرضية	(1)
16	دحرجة الكرة	(2)
16	السيطرة على الكرة	(3)
18	ضرب الكرة بالرأس	(4)
19	مهارة المراوغة	(5)
20	رمية التماس	(6)
21	حراسة المرمى والارتقاء لمسك الكرة	(7)

أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم

إعداد

رانيا فتحي أبو شعبان

الإشراف

أ.د. عماد عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات المنتخب الفلسطيني في كرة القدم ،تكونت عينة الدراسة من (40) لاعبة لفئة من (18-23) سنة ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية (15) لاعبة ومجموعة ضابطة (15) لاعبة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي البصري المقترح الذي صمته الباحثة بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة ، وتم إجراء (5) اختبارات مهارية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، و إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح ، وبعد جمع البيانات استخدم برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، أظهرت نتائج الدراسة تأثير برنامج التدريب البصري ايجابيا على مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية وتفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة بالإضافة إلى أن برنامج التدريب البصري أدى إلى تنمية القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات (السيطرة، واختبار دقة التصويب، و توجيه الكرة بالرأس، وركل الكرة المباشرة، ودقة التمرير الطويل) حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي (32.5%، 35.10%، 75.61%، 36.69%، 38.42%)، كما أظهرت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$)

0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ما عدا في متغير (السيطرة)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير (7.14%).

وأوصت الباحثة بضرورة الاهتمام باختبارات التدريبات البصرية بصفة دورية للعبة كرة القدم لمختلف الفئات العمرية وللجنسين وخصوصا المنتخبات الفلسطينية لكرة القدم، وضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية من خلال تطوير خبرة المدربين وتزويدهم بالمعلومات والتدريبات اللازمة .

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

أسئلة الدراسة

محددات الدراسة

مصطلحات الدراسة

المقدمة:

رياضة كرة القدم من الألعاب القديمة جدا ،تاريخها طويل ،حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير والاستئثار باهتمامهم .

وتعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ،وقد ازداد انتشارها بعد الحرب العالمية الثانية، فأصبحت ظاهرة اجتماعية ،وقد ذكر الخزاولة (2009) إن لعبة كرة القدم تعتمد بشكل رئيسي على المهارات الأساسية للعبة فكلما كان مستواها عالي ،كلما كانت اللعبة ذات مستوى فني عال .

وقد تطرق الرقاد وآخرون(2004) إلى أن التربية الرياضية تعتبر مظهر من العملية التربوية وهذا يعني النشاطات العضلية والبدنية وما يتصل بها من استجابات وما يصيب الفرد نتيجة ذلك من تكيفات كحصوله لهذه الاستجابات ،فقد عرف كل من الاستجابة على أنها التغيرات المفاجئة في عمل الجسم نتيجة التمرين وتزول مع زواله ،أما التكيف فهو التغير الذي حدث في عمل وتركيب الجسم الذي يحدث مع التدريب.

وذكر كنيبار(2009) أن جل التخصصات الرياضية تعتمد على كم هائل مركب من مختلف المهارات الدفاعية والهجومية، والتي تعطي في جملها ما يسمى بالأداء الرياضي وللوصول إلى هذا وجب على اللاعب استعمال شكل من أشكال التدريب العقلي ألا وهو التصور العقلي.

وقد أشار الحسنات (2009) أن التربية البدنية والرياضة أحد المجالات التي تؤثر في الإنسان باعتبارها عنصرا هاما وأساسيا في بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية، فقدرة الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات والتي يأتي في مقدمتها المتغيرات البصرية.

وقد تطرق متولي وآخرون (2007) في كتابه أنه قديما لم يكن هناك اهتمام كثير بالقدرات البصرية للرياضيين، ولم يكن هذا الأمر واردا من خلال الإعدادات والمستلزمات اليومية للرياضيين إما من قبل المدربين أو اللاعبين أنفسهم.حيث أنهم لم يكونوا يدركون أهمية الرؤية بالنسبة لأدائهم وتقدمهم الرياضي على الرغم من قيامهم بتدريب الرؤية لكن دون قصد. ويتضمن الأداء الرياضي جانب حركي وجانب بصري حركي، وإذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فإن ذلك

بطبيعة الحال سيؤثر على أداء الجانب وقد يبدو من غير المعقول أو حتى لا يمكن تصديق فكرة أن من الممكن استعادة قوة الإبصار الطبيعية من خلال التدريب البصري.

وتشير واكر (Walker, 2001) إلى أن المختصين في المجال الرياضي يبحثون دائما ويهتمون بالتدريب في الطرق الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي والاهتمام بالتدريب البصري، وتدريب العين يؤدي إلى تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهي هامة لجميع الرياضيين ويؤدي إلى تأقلمهم وتقديمهم الرياضي. وتضيف أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. ويرى زيمن وآخرون (Zieman et al., 1993) أن نسبة الاهتمام بالتدريب البصري قليل نسبيا ولكن أصبح الاهتمام به كبيرا ومتزايدا في الآونة الأخيرة.

ويشير الحسنات (2009) نقلا عن ايزنر (Eisner, 2001) إلى أن التدريب البصري ينشر تحت مسميات مختلفة منها في المجال الطبي حيث يستخدم تحت مسمى علاج الرؤية ويهتم بالتأهيل العلاجي للدماغ والعين وهو عبارة عن برنامج تدريبي تقدمي حيث يبد من الأسهل حتى الأصعب وذلك بهدف تحسين مرونة العضلات.

مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الباحثة كمساعدة مدرب للمنتخب الفلسطيني لكرة القدم للفتيات، وحكم كرة القدم في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، ومن خلال مشاركة الباحثة في دورات تدريبية وجدت أنه لا يوجد اهتمام وتركيز على أهمية الرؤية والتركيز البصري بالنسبة للاعبات في التدريبات مهارية لكرة القدم ، مما أدى إلى تفاوت الأداء الرياضي بينهن، وبالرغم من أهمية الموضوع إلا أن عدم الاهتمام به يعود إلى قلة الدراسات والأبحاث المتاحة عن الموضوع، بالإضافة إلى عدم التركيز على التدريبات البصرية وقلة وعي المدربين عن أهمية الموضوع، لذلك ارتأت الباحثة إجراء هذه الدراسة لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تعتبر الدراسة الأولى من نوعها على حد علم الباحثة في فلسطين للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى

لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم، بالإضافة إلى استخدام أسلوب جديد في التدريب سيضيف المعرفة إلى خبرة المدربين المحليين و زيادة كفاءتهم .

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى:

1. الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة.
2. الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية.
3. الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم .

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة لتجريبية لتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم؟

محددات الدراسة:

- الحد البشري: لاعبات منتخب فلسطين الاولمبي في كرة القدم.

- الحد المكاني : أكاديمية جوزيف بلاتر لكرة القدم في رام الله.
- الحد الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج التدريبي في الموسم الرياضي (2014/2015) في الفترة الزمنية ما بين (2014/12/25-2015/2/25).

مصطلحات الدراسة:

التدريب البصري: برنامج تخصصي تقدمي يهدف إلى تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية البصرية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العينين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات. (ناجي، 2008).

التدريب البصري: عبارة عن سلسلة متكررة من لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. واکر (Walker,2001).

الأداء المهاري: يستهدف تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركة الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية (البشتاوي، خواجه، 2005).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الإطار النظري

يعتبر البصر مع السمع الجهاز المميز عند الإنسان ، والنوافذ التي يطل منها على العالم الخارجي ويتلقى منها المدركات ويكيف وجوده حسب الأخبار التي تصل إليه من العالم الخارجي ، ولذا ورد ذكر هاتين الحاستين في القرآن أكثر من غيرهما قال تعالى: (إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤولاً).(الاسراء:36).

الرؤية أو البصر هي قدرة الدماغ والعين على كشف الموجة الكهرومغناطيسية للضوء لتفسير صورة الأفق المنظور. العين ترى الموجودات لتمييز الألوان والأشكال وتكشف النور عن الظلام، لذا عندما يمر الضوء من عدسة العين يؤدي ذلك إلى انعكاس الصور المنظورة على شبكية العين التي تقوم بدورها بنقل الصورة للدماغ القادر على إدراكها. حاسة البصر هي المعيار بين القدرة على الرؤية والعمى.

وترى الجمعية الأمريكية لطب العيون (2004) انه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين (Hardware) والتأثيرات الخارجية للعين (Software) ، والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفاءة وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها . أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائما تكون أكثر من المتوقع.

وعرفت واكر (walker , 2001) التدريب البصري على انه عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. ويعرف ناجي (2008) نقلا عن فرانسيس آيزنر التدريب البصري انه برنامج تخصصي تقدمي يهدف إلى تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية البصرية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العينين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات.

ويعرف كنبار(2011) التدريب البصري 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 والأوضاع وبما يتناسب مع أشكال وأحجام وألوان المثيرات التي تتعرض لها العين.

وكما ذكر زوبان وآخرون(Zupan et al.,2006) أن مبدأ الرؤية البصرية هو واحد وبسيط نسبياً تتم بتغذية العينين بالمعلومات الحسية إلى الدماغ، والدماغ يفسر ويدمج البيانات البصرية مع المعلومات الحسية الأخرى، ثم يرسل إشارات الحركية المناسبة لعضلات.

تشير واكر(Walker, 2001) إلى أن المدربين الرياضيين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الأساليب التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية والتدريب البصري يعتبر إحدى وآخر هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي .

ويذكر حسن (2004) أن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية وبتحديد مسافة المرئيات ووجود العينين معا يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية، وأهمية هذه الحاسة في الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثاني خاص باللعب نفسه، ففي أثناء المباريات يلعب البصر دوراً هاماً في أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس، ويستطيع تحديد نوع المهارات التي يمكن أدائها كما أن تحركات الفريق المنافس تمكنه من اتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء هجوماً أو دفاعياً.

يشير براون (Brawn,2001) في كتابه الموهبة الرياضية أن الرؤية البصرية علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية وتشتمل الرؤية على عدة عناصر مثل الحدة والتعقب أو المتابعة ودقة التمييز والرؤية الإحاطية أو الطرفية والقدرة على تحديد الأبعاد والرؤية الملونة، حيث يعرف:

الرؤية المحيطة: هي القدرة على مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز من كلا الجانبين لأعلى ولأسفل وهي واحدة من أكثر المهارات البصرية قيمة يمكن للرياضي أن يمتلكها ، فالرؤية فيما وراء (180) درجة من كلا الجانبين هي ظاهرة غير طبيعية وهي تمكن اللاعبين من مشاهدة مساحات لعب اكبر.

تحديد الأبعاد: هي القدرة على التعامل وبسرعة مع هدف أو شخص في الفراغ وهي أساس لكل من الحكم على الكرات الطائرة، تصويب الكرة مع الوثب، تمرير واستلام الكرة.

المتابعة : في العديد من الرياضات يتوجب على الرياضيين ليس فقط مشاهدة اللاعبين والأهداف التي تحت شروط وظروف متنوعة ولكنهم أيضا يتابعون الأشياء التي تتحرك بسرعة خاطفة وهذه المهارة البصرية تسمى حدة البصر (الدينامية) المتغيرة.

تدريب الرؤية: هو برنامج تخصصي تقدمي يهدف إلى تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية البصرية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العينين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات .

وفي مختلف الرياضات تظهر مساهمات الرؤية البصرية في تحسين الأداء فاللاعب الظهير في كرة القدم يحتاج لرؤية جيدة لمشاهدة الملعب بالكامل ومدافعي كرة السلة يستخدمون الرؤية الإحاطية لمشاهدة الملعب كله والضاربون الجيدون في البيسبول عادة لديهم مستوى أفضل من الرؤية يمكنهم من تعقب والتقاط الرميات المتحركة بسرعة عالية.

ويشير بيرري (Barry,2004) أن التدريب الرياضي للرؤية (البصر) يمكن أن تساعدك على تحسين وتطوير الأداء في مجموعة متنوعة من الطرق:

1. كم يمكن أن ترى : تدريب العين على استيعاب أشياء كثيرة في فترة قصيرة من الوقت يسمح لك بجمع المزيد من البيانات لاتخاذ القرارات وتحسين زمن رد الفعل.
2. القدرة على تتبع العين: النظر بكفاءة من نقطة واحدة لأخرى في الحيز فيعمل على تحسين وضع اللاعب وتساعد على تجنب العقبات أو العوائق.
3. التركيز: الهدف يذهب من بقاء عينيك على الكرة إلى التركيز على رمز العلامة التجارية أي على شعار الكرة (رؤية الدقيقة للأشياء).
4. تحديد الزوايا:تستطيع باستمرار ضبط مسار الخاص بك لتكون أقصر وأكفأ مسار بينك وبين الكائن الذي تحاول الوصول إليه.
5. الرؤية السريعة للمسار: نوعية المعلومات البصرية يؤثر على قدرتك على إدراك سرعة واتجاه، مما يؤثر على التوقيت الصحيح والتوازن وصنع القرار.

6. العمق الإدراكي: أي بعد الأشياء وتأثير التوقيت والتوازن وصنع القرار.
7. تنسيق ما بين العين واليد ،والعين والقدم، العين والجسم: التآزر بين رؤيتك وحركة الخاص بك هو مهارة حاسمة وصعبة في كمية كبيره من الألعاب الرياضية.
8. الوعي المكاني: يمكنك تحسين قدرتك على تحديد كيفية ارتباط موقفكم للرياضيين وغيرها من الأشياء.

9. الوعي بالمحيط: زيادة قدرتك على رؤية الأشياء من حولك يوفر ميزة كبيرة في عدد من الرياضات المختلفة.

وقد أشار ثوماس وآخرون(Thomas et al,2004) أن التدريب البصري يساعد الرياضيين في تطوير وتعزيز المهارات البصرية الهامة ومنها التركيز البصري ،والسرعة في تنظيم الأمور المحيطة، والوقت المناسب لرد الفعل، والرؤية المحيطة ،الديناميكية الصحيحة لدقة البصر، وزيادة مهارات التركيز، والذاكرة البصرية والتصور ،بالإضافة إلى التنسيق بين العين واليد والجسم .

بالإضافة إلى أن المهارات البصرية اللازمة لوصول إلى الأداء الرياضي للقمة(المثالية) تتمثل في:

- 1) حدة البصر ديناميكية - القدرة على رؤية الأشياء تتحرك بشكل واضح.
- 2) سرعة ومدى الإدراك - كم المعلومات لاعب قادر على اتخاذ في دفعة واحدة وبسرعة كيف انه قادر على تفسير ذلك.
- 3) التنسيق بين العين واليد - عيون قيادة الجسم، وليس العكس. النظام البصري يقود الجهاز الحركي. لدينا اليدين أو القدمين أو الجسم الرد على المعلومات قد أرسلت العينين إلى الدماغ.
- 4) الوعي بالمحيط - ليست هذه هي نفس الرؤية المحيطة، والتي لا يمكن تغييرها. الوعي الطرفية متطورة تساعد الرياضي على رؤية كل شيء في آن واحد، للحفاظ على النمط كله أو تدفق للمكان، حتى أنها تتحرك داخلها.
- 5) التوقيت المناسب - القدرة على إدراك بدقة أو توقع ما هو على وشك الحدوث، ومتى

6) وقت رد الفعل البصري - مقدار الوقت المطلوب لمعالجة المعلومات البصرية والشروع في الاستجابة.

7) التركيز - القدرة على الحفاظ على مستوى عال من التركيز على الهدف الرئيسي أو الهدف، على الرغم من الانحرافات، مع إدراك ما يحدث من حولك.

8) وتتبع التركيز - وهذا يتطلب القدرة على تغيير التركيز على الفور كما نقل الأشياء أقرب إلى أو بعيدا منك (السكن)، فضلا عن القدرة على الحفاظ على كلتا العينين تعمل في انسجام لأنها تتبع الأجسام المتحركة بسرعة (التقارب / التباعد) .

9) عمق التصور كلتا العينين معا لتعطينا القدرة على الحكم على المسافة، والسرعة وتحرك الأجسام في الأماكن، العيون الضعيفة كفريق يمكن أن يسبب عينيك ليخطئ في الحكم على مسافة دقيقة من الهدف الخاص بك، والذي بدوره سوف يؤدي عقلك ليخطئ في الحكم على المسافة الصحيحة. إذا كنت تنظر إلى الهدف أقرب، وسوف تتفاعل في وقت قريب جدا. إذا كنت تتصور أنها أبعد، سيكون رد فعلك بعد فوات الأوان.

الإعداد المهاري بكرة القدم :

وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

وقد عرف محمود (2008) الإعداد المهاري هو "كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في قانون اللعبة، وهو جوهر الانجاز خلال المباريات"

كما عرف ذيابات والجبور (2013) المهارات الأساسية لكرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة كما تعتبر إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري (التكتيكية).

مراحل تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم:

وقد ذكر نزياب والجبور (2013) أن تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم يحتل مكانة خاصة خلال عملية التدريب إذ يهدف إلى إكساب المهارات الأساسية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها بدرجة كبيره من الفعالية في أثناء المباراة والإتقان التام للمهارات الأساسية في كرة القدم يتأسس عليه الوصول للمستويات الرياضية العليا، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الأساسية في كرة القدم.

ويتفق العلماء على أن التعلم المهاري يمر بثلاث مراحل أساسيه متداخلة فيما بينها وتؤثر كل منها بالأخرى وتتأثر بها قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء وهذه المراحل هي:

1. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية:

وتتمثل أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل حجر الأساس الأول لتعليم المهارات الحركية وإتقانها، وان المهارات الحركية قد اكتسبت في صورتها البدائية-أي دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى أداء.

ومن جانب آخر يتميز التوافق الأولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب فتارة يتمكن الفرد من أداء الحركة وتارة أخرى لا يؤديها بشكل صحيح ومن الملاحظات في هذه المرحلة أن اللاعب

1. لا يستطيع الاقتصاد في بذل الجهد.

2. سرعة الشعور بالتعب.

3. تفتقر مهارته الحركية للدقة المطلوبة.

4. تتصف الحركات بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب.

يتميز الأداء بزيادة السرعة وفجائية الحركات التي لا تتفق مع هدف المباراة المتعلمة.

2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

إن تكرار أداء اللاعب للمهارة في هذه المرحلة والربط بين طرقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يساعد اللاعب على الارتقاء بمستوى أدائه، ونجد أن اللاعب في هذه المرحلة يصل إلى أداء المهارة بصورة أكثر دقة ويتكيف على الأداء الصحيح للمهارة والمتعلمة وتصبح الحركة انسيابية مع الاقتصاد في الجهد.

3. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:

ويطلق على هذه المرحلة الآلية في الأداء، حيث يتصف أداء للاعب المهارة الحركية بالآلية مع الاقتصاد في بذل الجهد بصورة أفضل وتتميز حركات اللاعب عند أداء المهارات بالانسيابية والدقة مع السرعة في الأداء تحت مختلف الظروف المتغيرة سواء أثناء التدريب والمباريات.

أهداف التعليم في كرة القدم:

ويشير البشتاوي وخواجا(2005) الى أن أهداف التعليم في كرة القدم تتمثل

1. إكساب اللاعب المعلومات والمعارف الخاصة بلعبة كرة القدم.
2. توجيه ميول اللاعب نحو المركز الذي يتماشى مع قدراته.
3. تثقيف الناشئ كروياً بحيث يتعرف على خصائص اللعبة وأسرار أدائها.
4. المساعدة في صقل موهبة الطفل اللاعب وتنميتها.
5. تنمية القدرات الحركية للاعب وزيادة إمكانية التحكم الحركي لديه.
6. إكساب اللاعب التوافق الاولي والجيد ومن ثم الإتقان للمهارات.
7. تجهيز اللاعب للانتقال لمرحلة التدريب من اجل الوصول لأعلى المستويات.

تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم:

وقد ذكر محمود (2008) ان كثيراً من الخبراء في مجال رياضة كرة القدم قد حرصوا على إبراز أهمية المهارات الأساسية إلا أن هناك تبايناً في عملية تصنيف هذه المهارات-المتفق عليها ولكننا نرى من خلال تجميع هذه الآراء انه يمكن تصنيف المهارات الأساسية إلى: مهارات أساسية بالكرة، ومهارات أساسية بدون كرة.

المهارات الأساسية بالكرة:

تشتمل تقسيم هذه المهارات حسب تصنيف (حماد،1996) لرياضة كرة القدم النسائية

كآلاتي :



الصورة(1) المناولة الارضية

1. مهارة ضرب الكرة بالقدم .
2. مهارة الجري بالكرة.
3. مهارة السيطرة على الكرة.
4. مهارة ضرب الكرة بالرأس.
5. مهارة المراوغة.
6. مهارة مهاجمة الكرة .
7. مهارة رمية التماس.
8. مهارة حراسة المرمى.

أولا : مهارة ضرب الكرة بالقدم (مناولة الكرة):

تعد المناولة من أهم مهارات كرة القدم والأكثر استخداما طوال زمن المباراة ،والفريق الذي يجيد لاعبوه المناولات ويستخدمونها كثيرا بنجاح وفي الوقت المناسب وباتجاه هدف الخصم غالبا ما يتصف أدائهم باللعب الجماعي .(الخشاب.الذنوب،2014).

وأن ما يؤكد على أهمية المناولات ما ذكره (ذياب.الجبور،2013) في القول المأثور "الكرة أسرع من اللاعب" ويعني أن (المناولة أسرع من الدحرجة) واللعب الحديث يؤكد على اللعب السريع الذي يكون طابعه المناولات السريعة مع استخدام الخداع أثناء المناولة .كما أن المناولة تنفذ بالقدم أو الرأس إلا أن المناولات بالقدم تستخدم أكثر من مناولات الرأس خلال المباراة.

وذكر محمود (2008) أن المناولات تنقسم إلى عدة أنواع منها حسب المسافات فالمناولات القصيرة تتراوح مسافتها ما بين (2-13)م والمتوسطة تتراوح ما بين (13-22)م والطويلة تزيد عن (22)م .

أما النوع الثاني فهو حسب الاتجاه والتي هي المناولة العميقة (بالعمق) وتكون باتجاه هدف الخصم والمناولة العرضية التي تستخدم لتغيير اتجاه اللعب في منطقة الهجوم والمناولة القطرية التي تستخدم لغرض الحصول على منطقة خالية من رقابة الخصم .

أما النوع الثالث فهو حسب الارتفاع منها المناولة الأرضية وهي من أسرع أنواع المناولات لكونها تصل إلى الزميل بأسرع وقت وبسهولة والأخرى المناولات العالية وهي المناولات المفيدة وخاصة عند تغيير اتجاه اللعب المفاجئ من جهة إلى جهة أخرى وحالات ضربة الهدف وضربة الزاوية والضربات الحرة المباشرة .

والصورة رقم (1) توضح إحدى أنواع المناولة الأرضية والتي تنقسم إلى:

1. مناولة الكرة بباطن القدم.
2. مناولة الكرة بوجه القدم الداخلي.
3. مناولة الكرة بوجه القدم الخارجي.
4. مناولة الكرة بكعب القدم .

ثانيا : مهارة الجري بالكرة(الدرجة)

وقد عرف الخشاب وذنون(2014) الدرجة بالكرة :هو فن استخدام اللاعب أجزاء من القدم للتحكم في الكرة أثناء دحرجتها وهي تحت سيطرة اللاعب والتقدم بها، كما يمكن تعريفها أيضا بأنها عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب لتحقيق أهداف معينة.

وهي من أهم المهارات الأساسية التي يتحتم على جميع لاعبي كرة القدم إتقانها ولا يمكن لأي لاعب سواء كان مهاجما أو مدافعا الاستغناء عن هذه المهارة ،ويجب على اللاعب أثناء درجة الكرة أن يوازن بين سرعة انطلاقة ودرجة تحكمه بها وإلا فقد سيطرته عليها ولا أمكنه الاحتفاظ بها بما يسهل على الخصم اقتناصها، وأحيانا قد يلجا اللاعب مع سرعته وتحكمه بالكرة إذا ما اضطرته الظروف إلى الخداع والمراوغة لذا يجب على اللاعب أن يتدرب على أكثر من طريقة لإتقان ذلك.

ويشير محمود (2008) أن الجري بالكرة يعد من المهارات الفردية ،كما في الصورة رقم (2) حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب أن يكون

نظر اللاعب موزعا بين الكرة والمساحة لرؤية للاعبين ،واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة ،وإنما يمكن أن يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظرة أمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون. وقد قسم ذيابات والجبور(2013) أنواع الدرجة إلى:

1. الدرجة بالكرة بوجه القدم الداخلي

وهي من أكثر أنواع الدرجة استخداما من قبل اللاعبين فمن مميزات هذه الطريقة أنها تحافظ على بقاء الكرة بين قدمي اللاعب فيسهل حمايتها ولعبها بكلتا القدمين .

2. الدرجة بالكرة بوجه القدم الخارجي

تعد من أكثر الأنواع استخداما من قبل لاعب كرة القدم ويرجع السبب إلى اتفاق الوضع التشريحي للرجلين أثناء الركض وملامسة الكرة فضلا عن أن اللاعب يستخدم جسمه في هذا النوع من الدرجة كحاجز بين الكرة والخصم.

ثالثا: السيطرة على الكرة

وقد عرف حماد (1996) السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعبه .فالكرة بمجرد ضربها تتحرك بسرعة ،وتمريرها من زميلة إلى أخرى في الفريق الواحد يتطلب التحكم فيها من جانب اللاعبه الأخيرة حتى يمكنها التصرف فيها بالأسلوب الذي تراه مناسباً، والسيطرة على الكرة تتم أساسا بامتصاص قوة سرها أو حركتها أو التقليل منها بواسطة جزء من أجزاء الجسم .

بالإضافة إلى تعريف الخشاب وذنون(2014) حيث



الصورة(2): درجة الكرة



الصورة (3): السيطرة على الكرة

عرف أن السيطرة هي عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها والهدف منها هو وضع الكرة تحت سيطرة اللاعب للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضي الموقف، وتتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا العمل، لان أي خلل في هذا التوقيت يتسبب في فقدان الكرة والتحكم فيها.

وأضاف حسن (2008) أن السيطرة على الكرة ما زالت من المهارات الأساسية المهمة التي لا غنى عنها مهما زادت سرعة الأداء في مواقف المباراة المختلفة، وعند تعليم وتدريب الناشئين على مهارة الإخماد يجب أن يوضح لهم أنها تعتمد على امتصاص الجزء المسيطر من الجسم بقوة ارتطام الكرة به، أي كلما استطاع جزء من الجسم المسيطر على الكرة الارتخاء في الوقت المناسب لامتصاص قوتها كلما نجحت السيطرة ذاتها.

أنواع السيطرة على الكرة كما ذكرها الوحش ومحمد (1994):

1. السيطرة على الكرة عن طريق استلامها أثناء دحرجتها على الأرض (استلام الكرة المتدحرجة).

حيث تعد من أسهل أنواع السيطرة في لعبة كرة القدم وأكثرها استخداما ويرجع السبب في ذلك أن غالبية الكرات تكون متدحرجة على الأرض مما يسهل عملية نقلها فيما بينهم وسهولة استخدامها للتحرك بالكرة بعد استلامها.

2. السيطرة على الكرة عن طريق كتمها بعد أن ترتطم بالأرض (كتم الكرة).

وتستخدم هذه المهارة إذا ما كانت الكرة آتية مرتفعة وتسقط على الأرض لحظة وصولها لقدم اللاعب المسيطر وينقسم هذا النوع إلى:

1. كتم الكرة بباطن القدم.

2. كتم الكرة بخارج القدم.

3. كتم الكرة بأسفل القدم.

4. السيطرة على الكرة عن طريق امتصاص قوتها وهي في الهواء قبل ملامستها للأرض (امتصاص الكرة).

تستخدم هذه المهارة إذا ما كانت الكرة آتية من الأعلى مباشرة على جسم اللاعب ولا يتيسر له الرجوع إلى الخلف لكتم الكرة ولذلك يقوم بدورة بامتصاص قوة الكرة بأحد أجزاء جسمه ووضعها أمامه لأداء واجب حركي معين قبل وصول الخصم إلى الكرة.

وقد ذكر حماد(1996) أن امتصاص الكرة يتعدد كآلاتي:

– امتصاص الكرة بوجه القدم.

– امتصاص الكرة بالفخذ.

– امتصاص الكرة بالصدر.

– امتصاص الكرة بالرأس.

وذكر الخشان وذنون (2014) النقاط التي يجب أن ينتبه إليها اللاعب أثناء السيطرة على الكرة:

1. تقدير سرعة مناولة الكرة أثناء التحرك للسيطرة عليها.
2. أن يتحرك اللاعب المستلم في اتجاه اللاعب الذي معه الكرة مع أخذ مكان مناسب لاستلامها منه بعيدا عن رقابة الخصم.
3. كلما استطاع جزء من الجذع المسيطر على الكرة الارتخاء في الوقت المناسب لامتصاص قوتها كلما نجحت السيطرة ذاتها.
4. اللاعب الذي يستقبل الكرة للسيطرة عليها عليه أن يحمي الكرة من اللاعب الخصم بحيث يدرك ما سيقوم به ومن ثم تغيير سرعة الأداء بصورة مفاجئة.
5. تغيير الاتجاه بعد السيطرة على الكرة لنقلها بعيدا عن الخصم.



الصورة رقم (4): ضرب الكرة بالرأس

رابعاً: ضرب الكرة بالرأس

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم ، حيث غالباً ما تسجل أهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة ، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصاً



الصورة (5): مهارة المراوغة

عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى. (محمود، 2008).

ويضيف حماد (1996) أن في كرة القدم تعتبر الرأس بمثابة قدم ثالثة، فالكرة لا تكون على الأرض طول الوقت بل كثيرا ما تطير في الهواء نتيجة الضربات العالية، والرأس سلاح قوي تستخدمه كل من المهاجمات والمدافعات على

السواء في المباراة، فالمهاجمات يستخدمه في التصويب على مرمى المنافس وفي التمرير أيضا والمدافعات يستخدمه في تشتيت الكرات العالية داخل منطقة جزائهن.

وضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت مناسب في لحظة ملاسة الكرة للرأس، واستخدامها مهم في كرة القدم لأنها المهارة المناسبة ولا بديل عنها مع الكرات ذات التمرير العالي، وهي سبب مباشر لإحراز الهدف ولا تقل أهمية عن إحراز الهدف باستخدام القدم في التصويب (السيد، 2008).

رابعاً: مهارة المراوغة

عرف حماد (1996) المراوغة التخلص من لاعبات الفريق المنافس بهدف التقدم للامام وفتح الثغرات في دفاعه.

ويضيف الخشاب وذنون (2014) أن في مواقف كثيرة من المباراة يجد اللاعب نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع وفي نفس الوقت يكون زملاؤه تحت مراقبة شديدة من باقي الخصوم أيضا الأمر الذي يجعل من الصعوبة إلى أي منهم تمرر الكرة وفي مثل هذه الأحوال يجب على اللاعب أن يخلق لنفسه المساحة الخالية اللازمة حتى يتمكن من المناولة أو الدحرجة أو التهديد، ولذا فعلى أداء مهارة المراوغة، والصورة رقم (5) توضح ذلك.

ويضيف محمود (2008) أن المراوغة هي الحركات التي يقوم بها اللاعب المستحوذ على الكرة بهدف التخلص من مراقبة الخصم للوصول إلى مساحة خالية بهدف مناولة أو الدحرجة أو التهديد، فالمراوغة فن كبير ومهارة فائقة وضرورية للاعبين بوجه عام والمهاجمين منهم بصفة

خاصة وهي تعتمد على الذكاء والتصرف الذهني وسرعة التلبية في اقصر وقت واقل مساحة مع سيطرة تامة على الكرة .

وذكر مختار (1985) أن المراوغة تلعب دورا هاما في كرة القدم، والمراوغة وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية أساسها مهارة الجري بالكرة، معنى هذا الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أداها

اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاوررة كما في الصورة (5).

سادسا: مهاجمة الكرة

ويذكر نيابات والجبور (2013) أن الفريق في لعبة كرة القدم لا يكون مهاجما طوال وقت المباراة فحينما يفقد الكرة فان عليه أن يدافع عن مرماه أمام هجوم لاعبات الفريق المنافس اللاتي يكن مستحوذات عليها.

ويضيف حماد(1996) أن مهاجمة الكرة التي في حوزة لاعبات الفريق المنافس تعني محاولة استخلاصها منهن أو تشتيتها وان ذلك يجب أن يتم في إطار قانون اللعبة لذا فمحاولة استخلاص الكرة من الأمام ومن الجانب أفضلها ،أما إذا اضطرت اللاعبة المدافعة أن تستخلص الكرة من خلف لاعبة منافسة مستحوذة على الكرة فيجب أن لا تستخدم اليدين أو الذراعين في دفعها ا وان تضرب قدمها قدم اللاعبة المنافسة فذلك مناف لقانون اللعبة.



الصورة (6): رمية التماس

ويضيف محمود(2008) أن من الأفضل دائما الحصول على الكرة من المنافسة كي يستفيد منها الفريق ،أما إذا لم تتمكن اللاعبة من ذلك فلا مناص من تشتيتها حتى لا يستفيد الفريق المنافس بها ومهاجمة الكرة تتم غالبا بالقدم، وقد تتم بالرأس لكن الأكثر شيوعا هو المهاجمة بالقدم ومنها:

1. مهاجمة الكرة من الأمام.

2. مهاجمة الكرة بالزحقة.

سابعا: رمية التماس

إذا عبرت الكرة كلها خطي التماس (خطي جانب الملعب)

سواء على الأرض أو في الهواء فيجب إدخالها للملعب طبقا للقانون بواسطة لاعبة من الفريق

الأخر، ويجب على اللاعب ان يكون جزء من كلتي قدميها ملامسا للأرض لحظة اخذ الرمية وان ترمي الكرة من فوق الرأس باليدين كم في الصورة (6). (حماد، 1996).

ويشير الوحش و ابراهيم (1994) أن هناك أنواع رئيسية لرمية التماس وهي:

- رمية التماس من الاقتراب.
- رمية التماس من الوقوف .



صورة (7): حراسة المرمى والارتقاء لمسك الكرة

ثامنا: حراسة المرمى

ويذكر الخشان وذنون (2014) أن حارس المرمى

يعد آخر لاعب في دفاع الفريق وواجبه منع الكرة

من دخولها المرمى وهو شخصية مهمة في خط

الدفاع وبسبب دقته ومهارته ترتقي القدرة التنافسية للفريق كله وعليه تتقرر في كثير من الأحيان نتيجة المباراة، ولكي يستطيع حارس المرمى أن يؤدي مهامه بنجاح فان قانون كرة القدم قد أعطاه صلاحية استخدام يديه لمسك الكرة أو ضربها في حدود منطقة جزاء فريقه ،ولذا فان مسالة إعداده وتدريبه لا بد أن تأخذ حقلًا مستقلًا يختلف عن بقية اللاعبين.

وأضاف حماد (1996) انه قد يتصور البعض أن دور حارسات المرمى هو دور دفاعي فقط ولكن حقيقة الأمر هي تقوم بدور أساسي في بدء هجمات الفريق من خلال تمريراتها الدقيقة الطويلة كما أن كثيرات من حارسات المرمى تعتمد عليهن فرقهن في إحراز أهداف من ضربات الجزاء.

وذكر ذيابات والجبور (2013) أن واجبات حارس المرمى المهارية يمكن أن تقسم إلى نوعين:

أولاً: الواجبات (المهارات) الدفاعية:

ويقصد بها مسك أو إبعاد الكرات ومنعها من دخول المرمى وإفشال هجوم فريق الخصم.

ثانياً : الواجبات (المهارات) الهجومية:

ويقصد بها المناولة باليد أو بالقدم إلى اللاعب الزميل لبدء الهجوم على الفريق الخصم.

وذكر حماد (1996) أن مهارات حراسة المرمى كآلاتي:

- الإمساك بالكرات الأرضية.
- الإمساك بالكرات متوسطة الارتفاع.

- الارتقاء على الكرة. كما في الصورة (7).
- التقاط الكرات العالية.
- ضرب الكرة بالقبضة أو القبضتين لإبعادها.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

قام أحمد (2010) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج التدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (51) طالبا من كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، استخدم الباحث المنهج التجريبي. وبعد جمع البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائي SPSS لتحليل النتائج. أظهرت النتائج أن برنامج التدريب البصري أثر تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد.

قامت الصاوي وعلي (2010) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى المهارات الهجومية في كرة اليد، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (51) طالبة من كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، استخدمت الباحثان المنهج التجريبي. وبعد جمع البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائي SPSS لتحليل النتائج. أظهرت النتائج أن برنامج التدريب البصري له تأثير على تحسين المهارات الإدراكية البصرية المختارة قيد البحث للمجموعة التجريبية.

قام عبد الصمد (2010) بدراسة هدفت إلى معرفة الإدراك البصري وعلاقته ببعض مظاهر الانتباه كمؤشر للتحليل الحركي الكيفي لدى مدربي الكوميتيه برياضة الكاراتيه، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (22) مدربا ممن لديهم خبرة تزيد عن (10) سنوات تدريب من بين مدربي الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج الوصفي (العلاقات الارتباطية). وبعد جمع البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائي SPSS لتحليل النتائج. أظهرت النتائج أن العلاقة بين المتغيرات الثلاث جزئية الإدراك البصري والتحليل الكيفي ومظاهر الانتباه.

قامت قطب (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج للتدريب البصري على بعض الادراكات الحس حركية ومستوى أداء مهارات التمكن والبراعة داخل السلاسل الحركية في الجمباز الإيقاعي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (10-42) من ناشئات ولاعبي الأنشطة الرياضية في كليات التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية، استخدمت الباحثة الاستبيان والمسح الرجعي والأجهزة والاختبارات. وبعد جمع البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائي SPSS لتحليل النتائج. أظهرت النتائج أنه لم يستدل على أي من البحوث التي تناولت فاعلية برامج التدريب البصري وتطبيقاتها لتعليم مهارات الجمباز الإيقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية.

قام الغلمي (2009) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (45) طالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي. وبعد جمع البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائي SPSS لتحليل النتائج. أظهرت النتائج أن لبرنامج الرؤية البصرية المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين القدرات البصرية.

قام متولي وعبد الحفيظ (2007) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير تنمية التدريب البصري على القدرات البصرية والأداء الحركي لناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (50) ناشئ من المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي (العلاقات الارتباطية) التجريبي. وبعد جمع البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائي SPSS لتحليل النتائج. أظهرت النتائج فاعلية برنامج التدريب البصري لتنمية القدرات البصرية لناشئي كرة القدم.

أجرت إسماعيل (2006) دراسة هدفت إلى تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى أداء بعض المهارات التحكم والسيطرة لدى ناشئات الجمباز الإيقاعي، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية

والأخرى ضابطة على عينة قوامها (12) ناشئة من نادي الصيد يتراوح أعمارهن من (8-11) سنة ،استغرق البرنامج التدريبي (6) أسابيع بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع ،تم استخدام الحاسب الآلي في بعض التدريبات البصرية ،كان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تحسن المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية قيد البحث ومستوى أداء مهارات التحكم والسيطرة لدى الناشئات

أجرت فؤاد واخرون (2005) دراسة تهدف إلى فاعلية برنامج للتدريبات البصرية على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة،استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها(30) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعته تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهم(15) طالبة تم تطبيق اختبارات القدرات البصرية(التوافق بين العين واليد - الدقة البصرية والوعي الخارجي-التتبع البصري - سرعة رد الفعل البصري)إدراك المجال - إدراك العمق وتوصلت الباحثتان إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية وتحسن المهارات الخاصة للكرة الطائرة وزيادة فاعلية تحسين القدرات البصرية.

ثانيا: الدراسات الاجنبية

قام ليمنك وآخرون (Lemmink,et al.2005) دراسة بعنوان تأثيرات الرؤية الخارجية المحدودة على مستوى أداء الجري المكوكي للاعبين كرة القدم ، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي على عينة بلغ قوامها (14) لاعب كرة قدم متوسط أعمارهم (22.1) عام ، قاموا بأداء اختبار الجري المكوكي عدة مرات باستخدام الرؤية الخارجية الكاملة والمحدودة لميدان الاختبار ،وكان من أهم النتائج تناقص زمن الأداء عندما تم استخدام الرؤية الخارجية المحدودة ،حيث انها ساهمت في تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة.

وقام اسيمان وآخرون (Asseman ,et al.2005) دراسة بعنوان تأثيرات انعدام الرؤية على الأداء وسيطرة القوام في أوضاع أداء مختلفة للاعبين الجمناز الموهوبين ،واستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي وبلغ قوام العينة (12) لاعب جمناز ،قاموا بأداء ثلاث أوضاع مختلفة (الوقوف على القدمين، الوقوف على قدم واحدة،الوقوف على اليدين) مرة بغلق العينين والأخرى بفتحها وكان من أهم النتائج عدم وجود اختلاف في القوام أثناء أداء الوقوف على اليدين والوقوف

على القدمين ،بينما وجدت فروق دالة عند أداء الوقوف على قدم واحدة واستنتج الباحثون أن البصر يؤثر بشكل غير مباشر على الأداء والتحكم في القوام.

قام ميلسلاجيل (Millslagle.2004) دراسة بعنوان التوقع والدقة البصرية الثابتة لدى الناشئين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي على عينة بلغ قوامها (24) مراهق (12 ولد ،12 بنت) ، تتراوح أعمارهم من (11-14) عام ،وكان من أهم النتائج تفوق الأولاد على البنات في متغير الدقة البصرية الثابتة وعدم وجود فروق بين الجنسين في متغير التوقع.

قام مازين وآخرون (Mazyn,et al.2004) دراسة بعنوان إسهامات الرؤية عند أداء مهارة النقاط كرة التنس بيد واحدة ، واستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي على عينة بلغ قوامها (20) فرد لديهم قوة إبصار ، (20) فرد يعانون من ضعف في الإبصار ،قاموا بأداء ثلاث محاولات بسرعات مختلفة لالتقاط كرة التنس بيد واحدة في حالة غلق إحدى العينين وفتح كلتا العينين ، وتم استخدام كاميرات فيديو لإجراء التحليلات اللازمة لحركات العين ، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط عكسي بين سرعة الكرة والنقاطها فكلما زادت سرعة الكرة ظهر انخفاض مستوى أداء النقاط كرة التنس ،وعدم وجود فروق في حالة استخدام كلتا العينين أو عين واحدة للمجموعة ذات قوة الإبصار ،وأن هذه الفروق ظهرت بوضوح عند استخدام عين واحدة للأفراد ذوي ضعف الإبصار واستنتج الباحثان أن ضعف الإبصار قد يكون احد الأسباب الرئيسية في عدم تحقيق الانجاز الرياضي.

أجرى ايبيرنثي ووود (Abernethy and Wood. 2004) دراسة بعنوان هل برامج التدريب البصري ذات جدوى في المجال الرياضي - دراسة تجريبية وتم تقييم فاعليات برنامجين للتدريب البصري بهدف تحسين الأداء الحركي في رياضات المضرب وبلغ قوام العينة (40) ناشئ، تم تقسيمهم إلى (3) مجموعات تجريبية ورابعة كمجموعة ضابطة وتم تطبيق برنامج ريفين وجابور للتدريب البصري Revien and Gabors على المجموعة التجريبية الأولى، وتطبيق برنامج Eyerobics Revien على المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الثالثة استخدمت تدريبات القراءة والمجموعة الرابعة استخدمت فقط التدريب البدني وبلغت مدة البرنامج (4) أسابيع، وكان من أهم النتائج وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعات الأربعة لصالح القياسات

البعدية وعدم وجود فروق في القياسات البعدية للمجموعات الأربعة على الرغم من وجود تحسن واضح للمجموعتين التجريبتين التي استخدمت البرنامج البصري.

وأجرى كالدن ونواكس (Calder, Noakes. 2000) دراسة بعنوان برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية لتحسين مستوى الأداء في الهوكي على عينة بلغ قوامها (29) لاعبة هوكي مستوى عالي تم تقسيمهم إلى (3) مجموعات أحدهما تجريبية والأخرى ضابطين وبلغت مدة البرنامج (8) أسابيع، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء لصالح المجموعة الضابطة حيث تحسن مستوى أداء (12) مهارة من أصل (22) مهارة تم إجراء الاختبارات عليها لدى المجموعة التجريبية مقارنة بتحسين مهارتين فقط للمجموعتين الضابطين.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض للدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي بلغت (14) دراسة موزعة إلى (8) دراسات عربية و(6) دراسات أجنبية لاحظت الباحثة الآتي :

1. أجريت هذه الدراسات في الفترة من (2000)م إلى (2010)م.
2. استخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة أحمد (2010) والغلمي (2009) وماجد وآخرون (2006) ودراسة إيرنيثي وود (Abernethy, wood.2004) وكالدن ونواكس (Calder, noakes.2000)، وشبه التجريبي مثل دراسة مازين وآخرون (Mazyen, et al.2004)، والمنهج الوصفي كما في دراسة ميلسلاجيل (Millslagle.2004) .
3. اختارت هذه الدراسات العينة من فئات عمرية مختلفة سواء من ممارسي لعبة كرة القدم أو غير الممارسين لها وممارسي الألعاب المختلفة، أما من حيث السن فقد تنوعت الفئات العمرية ما بين لاعبي ولاعبات الأندية وطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية.
4. أجريت هذه الدراسات على أنشطة الألعاب المختلفة مثل كرة القدم والهوكي والجمباز والسلة والطائرة والتنس .
5. أوضحت هذه الدراسات أهمية البرامج التدريبية المهارية البصرية في تطوير الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة كرة القدم والألعاب المختلفة .

6. استخدمت الدراسات السابقة اختبارات مهارية بصرية للألعاب المختلفة، بينما استخدمت الدراسة الحالية (5) اختبارات مهارية بصرية للعبة كرة القدم.
7. تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة ، مما أفادت الباحثة في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.
8. أوصت بعد الدراسات على استخدام البرنامج التدريبي البصري لما له من فاعلية في تنمية القدرات البصرية للاعبين ولاعبات كرة القدم كما في دراسة متولي وعبد الحفيظ (2007) وليمينك وآخرون (Lemmink,et al.2005) وميليسلاجيل (Millalagle.2004)، والتأثير الايجابي على الألعاب المختلفة مثل دراسة الصاوي وعلي (2010) ودراسة إسماعيل وآخرون (2006) ودراسة واسيمان وآخرون (Asseman,et al.2005).

أهم ما يميز هذه الدراسة عن سابقتها أنها:

انفردت هذه الدراسة عن باقي الدراسات بالهدف المحدد حيث تعتبر أول دراسة في فلسطين بحدود علم الباحثة والتي تبحث في أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

متغيرات الدراسة

إجراءات الدراسة

المعالجات الإحصائية

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة والتصميم ذي القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبات المنتخب الاولمبي لكرة القدم والتي تتراوح أعمارهن من (18-23) عام الممارسات للعبة في الأندية الفلسطينية للاتحاد الفلسطيني والبالغ عددهن (40) لاعبة، حسب إحصائيات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي (2014/2015).

عينة الدراسة

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة من لاعبات منتخب فلسطين النسوي الاولمبي في كرة القدم للموسم (2014/2015) والبالغ عددهن (30) لاعبة والتي تتراوح أعمارهن من (18-23) عام، تم اختيارهن بالطريقة العمدية، والجدول (1) يوضح نتائج اختبار التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج حسب متغيرات الطول والوزن والعمر. قامت الباحثة بإجراء التكافؤ في القياس القبلي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء في تطبيق البرنامج، وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك.

الجدول رقم (1) : نتائج اختبار (ت) للتكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن = 15)		المجموعة التجريبية (ن = 15)		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
0.703	0.385-	1.79	20.73	1.99	20.46	سنة	العمر
0.149	1.484-	3.01	62.33	2.35	60.86	كغم	الوزن
0.107	1.665-	3.75	1.66	3.48	1.64	متر	الطول
0.075	1.848	2.90	14	3.02	16	مرة	اختبار السيطرة
0.066	1.946	1.64	16.46	3.48	18.40	أهداف	اختبار دقة التصويب
0.678	0.419-	1.38	4.26	1.22	4.06	درجات	توجيه الكرة بالرأس
0.254	1.165	2.60	13.66	4.63	15.26	مرة	ركل الكرة المباشرة
0.232	1.221-	2.06	11.86	2.12	10.93	مرة	دقة التمرير الطويل

* دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ت الجدولية (2.04)، بدرجات حرية (28).

يتضح من الجدول رقم (1) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في القياس القبلي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والوزن والطول وجميع المتغيرات قيد الدراسة، وهذه النتائج تدل على التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

أدوات الدراسة:

أولاً : البرنامج التدريبي المقترح : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مدة (9) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً للمجموعة التجريبية والملحق رقم (1) يوضح ذلك، أفراد المجموعة الضابطة تم تدريبهم بالطريقة التقليدية لنفس المدة (9) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعياً .

ثانياً: الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة :

تم استخدام الاختبارات المهارية الآتية :

- _ اختبار السيطرة على الكرة وحدة القياس (المره).
 - _ اختبار التصويب وحدة القياس (هدف).
 - _ اختبار توجيه الكرة بالرأس وحدة القياس (بالدرجة).
 - _ اختبار ركل الكرة المباشرة وحدة القياس التكرارات(العدد).
 - _ اختبار دقة التمرير الطويل وحدة القياس (بالمرة).
- والملاحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثالثا: الأدوات المساعدة في تطبيق الاختبارات والبرنامج

استخدمت الباحثة الأدوات التالية والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2): الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الرقم	اسم الأداة	العدد	الغرض
1	ملعب كرة قدم (الخارجي)	2	لإجراء الاختبارات والتدريبات
2	الملعب الخماسي الداخلي	1	لإجراء الاختبارات
3	صافرة نوع FOX	2	لبداء الاختبارات
4	ساعة توقيت	2	لقياس الزمن
5	كرة قدم	20	لإجراء الاختبارات
6	أطواق (صغيرة، متوسطة، كبيرة)	20	لإجراء الاختبارات
7	أقمار	20	لإبراز منطقة الاختبار
8	حبال لتقسيم الهدف	4	لاختبار دقة التصويب على المرمى
9	شريط قياس	1	لقياس الأبعاد للاختبارات
10	شباكات تدريب	20	للتدريبات المختلفة
11	ميزان طبي	1	لقياس الوزن
12	جهاز الرستاميتير	1	لقياس الطول

رابعاً: الفريق المساعد للدراسة:

تم الاستعانة بزملاء تخصص التربية الرياضية لإجراء الدراسة والملحق رقم (6) يوضح

أسمائهم وتخصصاتهم ومكان عملهم.

متغيرات الدراسة:

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية باستخدام المجموعات المتكافئة ،وقد اشتملت على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل : البرنامج التدريبي المقترح.
- المتغير التابع : استجابة أفراد عينة الدراسة على برنامج التدريب البصري.

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (10) لاعبات من نفس مجتمع الدراسة حيث تم استبعادهم من عينة الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2014/12/1_ 2014/12/5) وطبقت عليهم الاختبارات المهارية لموضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى اللاعبات ،وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقها والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة أثناء تنفيذ الاختبارات ،بهدف تفاديها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار وكفاءة الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة :

صدق الاختبارات :

للتأكد على صدق الاختبارات قامت الباحثة بفحص صدق المحتوى عن طريق عرض الاختبارات على لجنة من المحكمين عدد (10) محكم من العاملين في الجامعات الفلسطينية ،والمختصين في مجال التربية الرياضية والملحق رقم (2) يوضح أسمائهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات ، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصلت الباحثة إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات والتي اجمع عليها (8) محكمين ،مراعية الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل لجنة المحكمين، والملحق رقم (3) يوضح الاختبارات المهارية التي تم عرضها على لجنة المحكمين، والملحق رقم (4) يوضح الاختبارات المهارية بصورتها النهائية بعد التحكيم.

استخدمت الباحثة طريقة الصدق التمييزي للتأكد من صدق الاختبارات على عينة استطلاعية مكونة من (5) لاعبات مميزات و(5) لاعبات غير مميزات تم استبعادهم من عينة الدراسة، وتم تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة المميزة وغير المميزة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=6)		المجموعة غير المميزة (ن=6)		قيمة ت	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار السيطرة	مرة	16.33	3.72	8.66	4.54	3.196	*0.010
دقة التصويب	أهداف	20	1.50	16.33	3.03	2.652	*0.024
توجيه الكرة بالرأس	درجات	6.33	1.75	3.66	0.81	3.381	*0.007
ركل الكرة المباشرة	مرة	12.66	3.07	7.50	2.16	3.362	*0.007
دقة التميرير الطويل	مرة	16.83	5.26	11.16	2.22	2.246	*0.036

*مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ت الجدولية (2.22)، بدرجات حرية (10).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة ولصالح أفراد المجموعة المميزة في جميع الاختبارات، ونتيجة الصدق التمييزي تؤكد صدق هذه الاختبارات وأنها تقيس ما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبارات

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test- Retest) للتأكد من ثبات الاختبارات على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (10) لاعبات تم استبعادهم من عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني أربعة أيام، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

جدول رقم (4) نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

مستوى الدلالة *	قيمة R	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.000	0.92	5.48	14.91	5.63	12.50	مرة	اختبار السيطرة
*0.000	0.88	3.62	19.91	2.92	18.16	أهداف	دقة التصويب
*0.000	0.87	1.42	6.25	1.90	5	درجات	توجيه الكرة بالرأس
*0.000	0.91	6.47	12.16	3.70	10.08	مرة	ركل الكرة المباشرة
*0.000	0.87	4.90	16.91	4.86	14	مرة	دقة التمرير الطويل

*مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (4) وجود علاقة ارتباطية قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات (السيطرة، ودقة التصويب، وتوجيه الكرة بالرأس، وركل الكرة المباشرة، ودقة التمرير الطويل)، حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون على التوالي (0.92، 0.88، 0.87، 0.91، 0.87)، وهذه النتائج تؤكد على ثبات الاختبارات و صلاحيتها لتحقيق أغراض الدراسة.

تطبيق الدراسة :

الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة لمجموعي الدراسة التجريبيّة والضابطة ، وقد تم إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات وقد اجريت هذه الاختبارات في الفترة الواقعة (2014/12/26_2014/12/24).

الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من التطبيق للبرنامج المقترح والذي امتد لمدة (9) أسابيع أجرت الباحثة الاختبارات البعديّة في الفترة الواقعة (2015/2/26_2015/2/24) وقد طبقت الاختبارات في نفس الظروف وضمن الاختبارات القبليّة .

محددات الدراسة :

- الحد البشري : لاعبات منتخب فلسطين الاولمبي في كرة القدم ضمن الفئة العمرية من (18-23) سنة ،والبالغ عددهن (30) لاعبة .
- الحد المكاني : أجريت الاختبارات على ملاعب أكاديمية جوزيف بلاتر لكرة القدم في رام الله.
- الحد الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج التدريبي في الموسم الرياضي (2014/2015) في الفترة الزمنية ما بين (2014/12/25-2015/2/25) .

المعالجة الإحصائية :

لمعالجة البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) وذلك من خلال استخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

1. من أجل حساب مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .
2. من أجل معرفة الفروق في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي استخدم اختبار (ت).
3. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

أولا : عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول .

ثانيا : عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.

ثالثا: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.

عرض نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة؟

من أجل الإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired- Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 15)

المتغيرات	وحدات القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
اختبار السيطرة	مرة	14	2.90	15	2.95	5.123 -	*0.000	7.14
اختبار دقة التصويب	أهداف	16.46	1.64	15.80	2.33	1.540	0.146	4 -
توجيه الكرة بالرأس	درجات	4.26	1.38	4.66	1.44	1.871 -	0.082	2.38
ركل الكرة المباشرة	مرة	13.66	2.60	13.93	2.34	0.576 -	0.573	1.97
دقة التمير الطويل	مرة	11.86	2.06	11.93	1.90	0.124 -	0.903	0.59

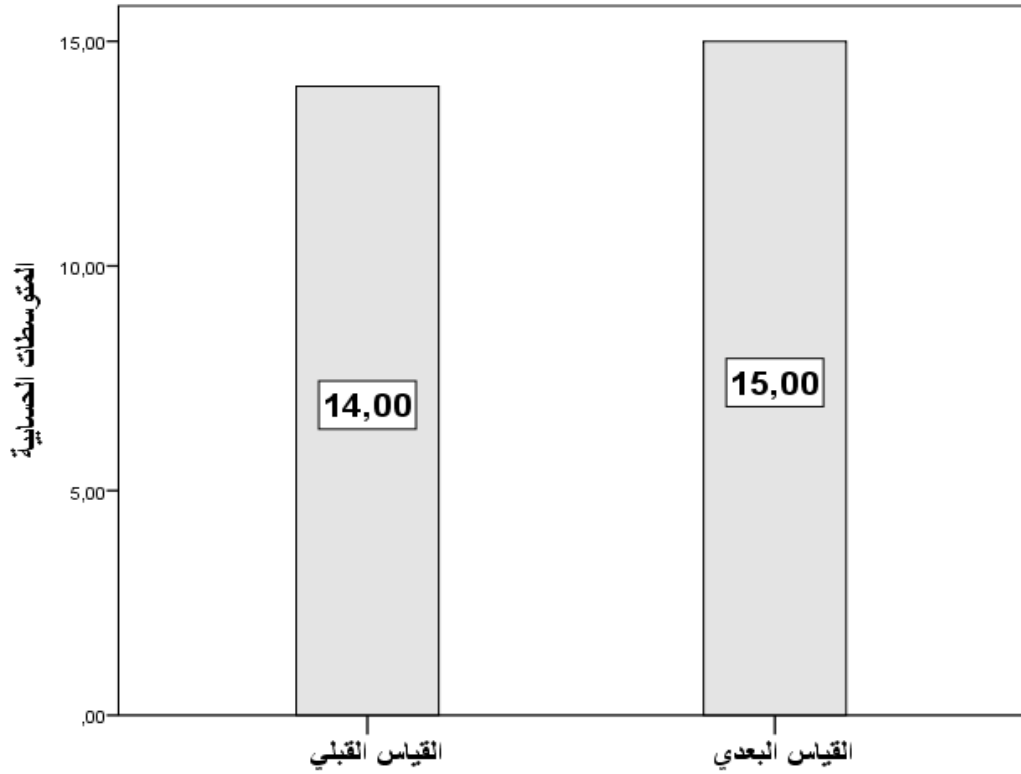
* دال احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، ت الجدولية (2.14)، بدرجات حرية (14)

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي

في متغير (السيطرة)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير (7.14%).

والشكل البياني رقم (1) يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير الإحساس والسيطرة.



شكل رقم (1): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السيطرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired- Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (6): تبين ذلك.

الجدول رقم (6) :نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى والنسبة المئوية للتغير للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=15)

النسبة المئوية للتغير %	مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدات القياس	المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
32.5	*0.000	10.83-	3.74	21.20	3.02	16	مرة	اختبار السيطرة
35.10	*0.000	12.12-	3.70	24.86	3.48	18.40	أهداف	اختبار دقة التصويب
75.61	*0.000	14.86-	1.18	7.13	1.22	4.06	درجات	توجيه الكرة بالرأس
36.69	*0.000	11.29-	4.51	20.86	4.63	15.26	مرة	ركل الكرة المباشرة
38.42	*0.000	11.03-	2.09	15.13	2.12	10.93	مرة	دقة التمرير الطويل

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ت الجدولية (2.14)، بدرجات حرية (14)

يتضح من الجدول رقم (6) :أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى في جميع المتغيرات (الإحساس والسيطرة، واختبار دقة التصويب، و توجيه الكرة بالرأس، وركل الكرة المباشرة، ودقة التمرير الطويل)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي (32.5%، 35.10%، 75.61%، 36.69%، 38.42%).

والأشكال البيانية من (2- 6) تبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات الدالة إحصائياً.



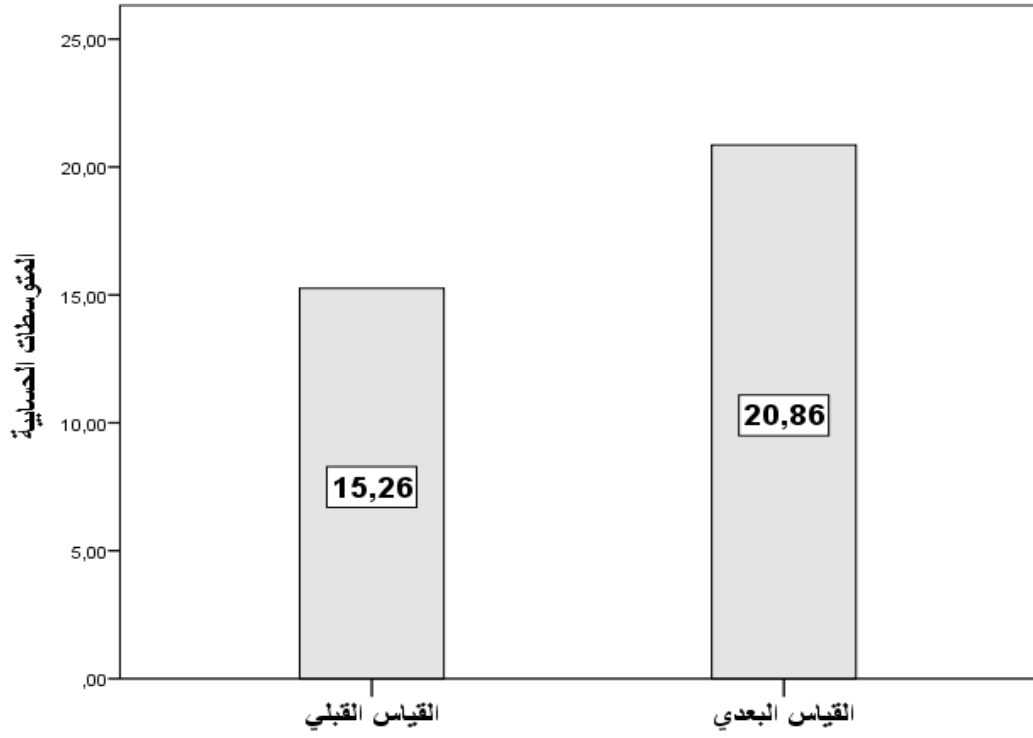
شكل رقم (2): متوسط القياسين القبلي والبعدى لمتغير السيطرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



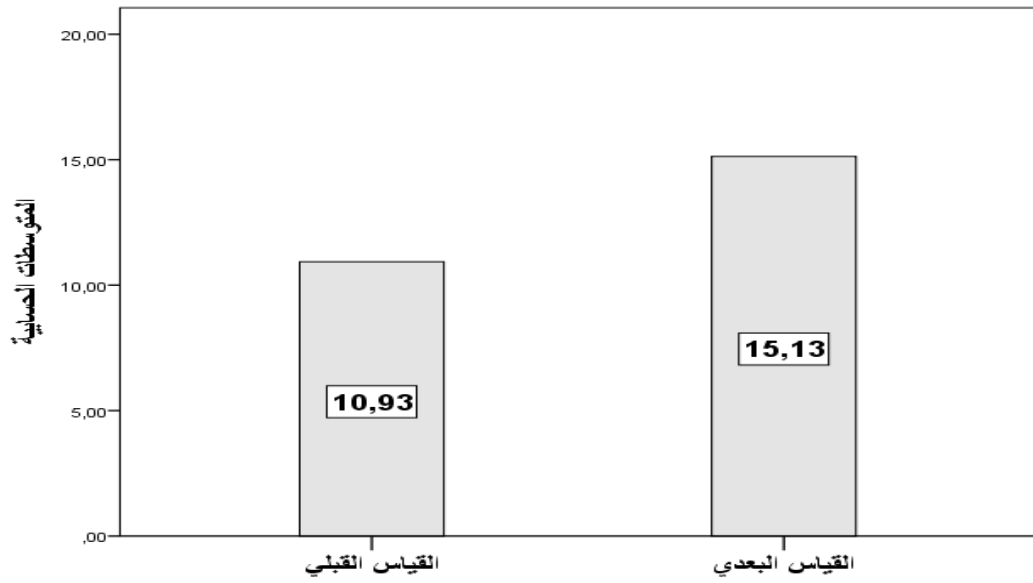
شكل رقم (3): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية.



شكل رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير توجيه الكرة بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية.



شكل رقم (5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ركل الكرة المباشرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



شكل رقم (6): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التمرير الطويل لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك.

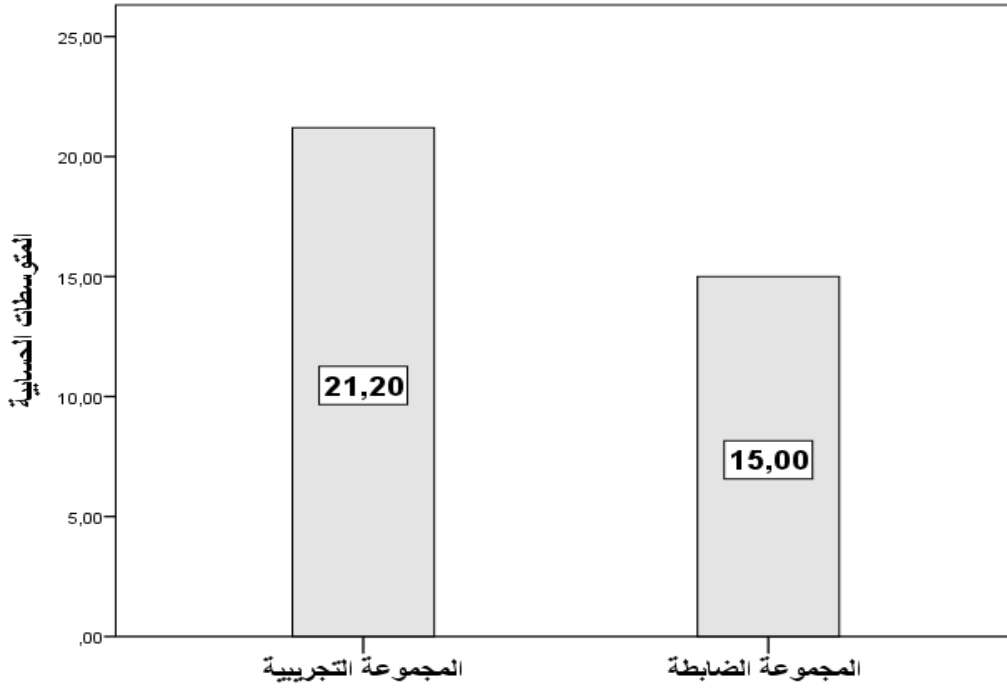
الجدول رقم (7) : نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة (ن = 30)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = 15)		المجموعة الضابطة (ن = 15)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار السيطرة	مرة	21.20	3.74	15	2.95	5.035	*0.000
اختبار دقة التصويب	أهداف	24.86	3.70	15.80	2.33	8.024	*0.000
توجيه الكرة بالرأس	درجات	7.13	1.18	4.66	1.44	5.103	*0.000
ركل الكرة المباشرة	مرة	20.86	4.51	13.93	2.34	5.276	*0.000
دقة التمرير الطويل	مرة	15.13	2.09	11.93	1.90	4.369	*0.000

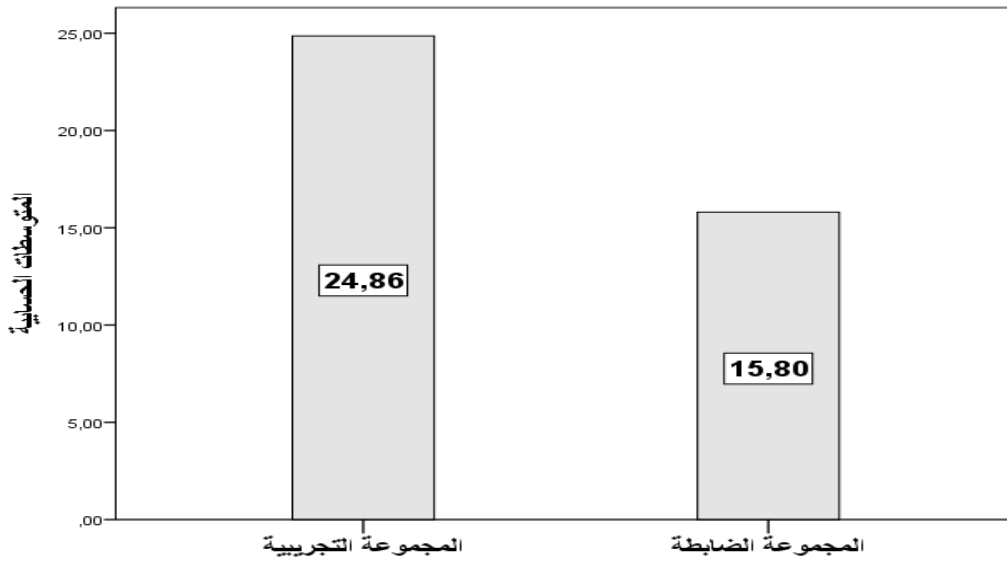
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، ت الجدولية (2.04)، بدرجات حرية (28)

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات.

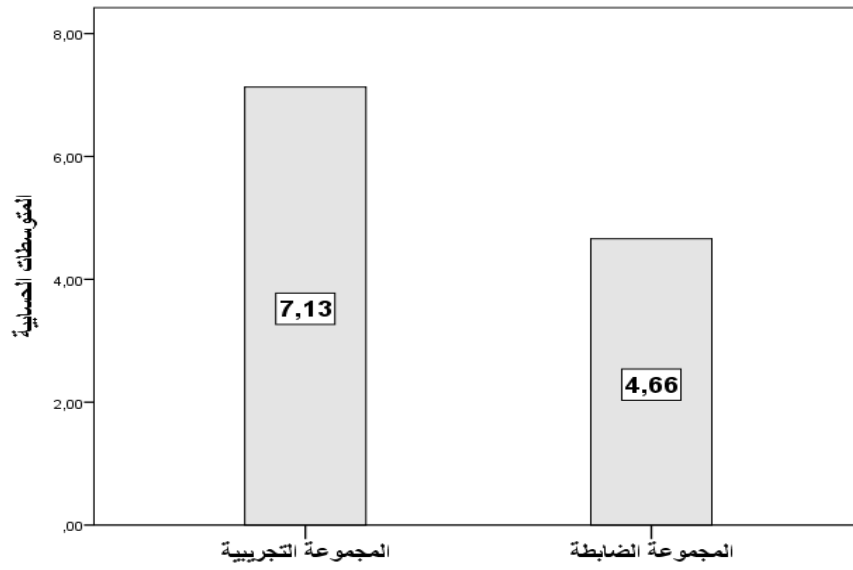
والأشكال البيانية من (7-11) تبين الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



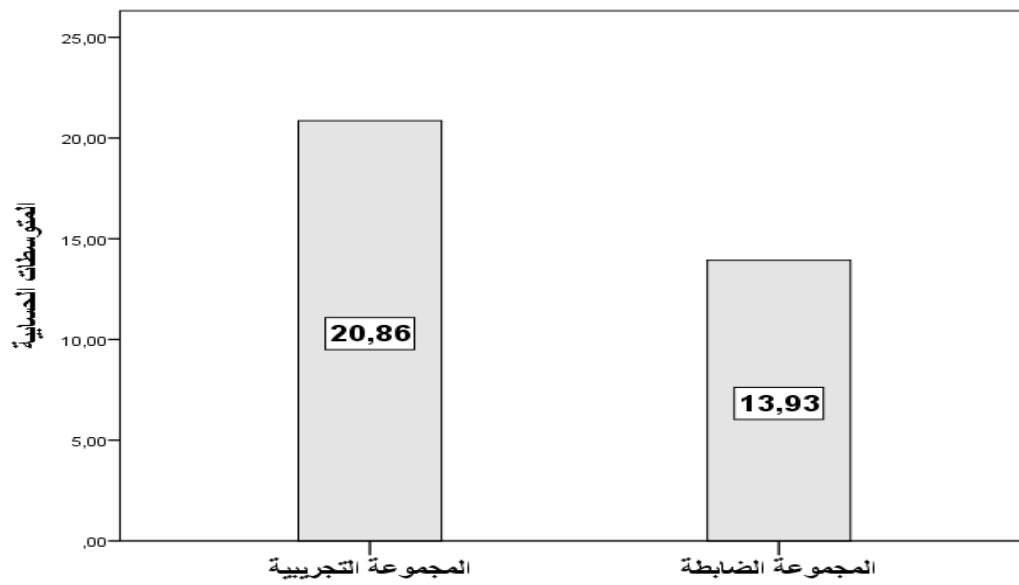
شكل رقم (7): متوسط القياس البعدي لمتغير السيطرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



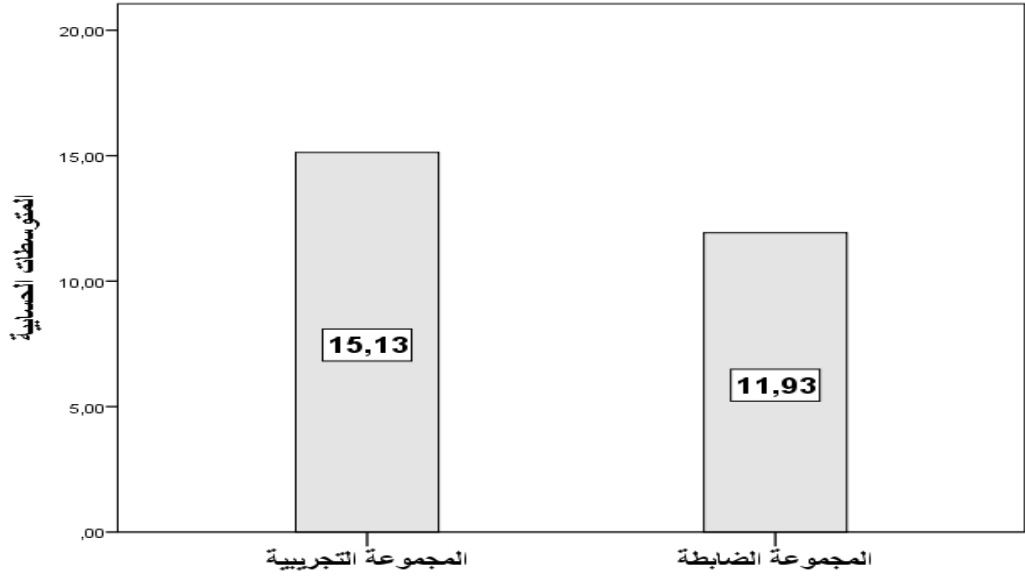
شكل رقم (8): متوسط القياس البعدي لمتغير دقة التصويب لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



شكل رقم (9): متوسط القياس البعدي لمتغير توجيه الكرة بالرأس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



شكل رقم (10): متوسط القياس البعدي لمتغير ركل الكرة المباشرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



شكل رقم (11): متوسط القياس البعدي لمتغير دقة التمرير الطويل لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

أولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول؟

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني؟

ثالثا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث؟

الاستنتاجات

التوصيات

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة ما عدا متغير السيطرة على الكرة، حيث أظهرت النتائج أن الفروق كافة لصالح القياس البعدي حيث وصلت النسبة المئوية للتغيير (7.14%).

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود أن هناك العديد من المهارات الضرورية والتي يجب أن تتقنها اللاعب حتى تستطيع أن تتفاعل مع مجريات رياضة كرة القدم، ويعود التقدم الحاصل في مهارة السيطرة إنها من المهارات الأساسية المطلوبة في أي نشاط رياضي حيث تؤدي إلى الأداء السليم لباقي المهارات الأخرى من تنطيط وتمرير وتصويب، وكل هذه المهارات تحتاج لمهارة السيطرة أولاً، وهذا ما أكده (محمود، 2008) حيث أشار أن إتقان هذه المهارات يستطيع اللاعب أن يتقدم في المهارات الأخرى.

وجاءت هذه الدراسة متفقة مع دراسة كالدن ونواكس (Calder&Noakes,2000) والتي توصلت إلى تحسن المجموعة الضابطة بمهارتين من أصل (22) مهارة عندما تم تطبيق البرنامج التقليدي على العينة.

وتعزى الباحثة ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة بسيطة (7.14%) للمجموعة الضابطة حيث أنها اكتفت بالتدريب بالأسلوب التقليدي الذي أدى إلى حدوث فروقاً في مستوى الأداء المهاري بشكل بسيط، وإن التدريب على مهارات كرة القدم يحتاج إلى التغيير والتطوير المستمر في وسائل تعليمها وتدريبها لزيادة استيعابها.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات (الإحساس والسيطرة، واختبار دقة التصويب، و توجيه الكرة بالرأس، وركل الكرة المباشرة، ودقة التمرير الطويل)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي (32.5%، 35.10%، 36.69%، 38.42%).

من خلال استعراض الجدول رقم (5) نلاحظ أن المتوسط الحسابي قد ارتفع من (16) إلى (21.20) لاختبار السيطرة وأن قيمة ت المحسوبة بلغت (-10.83) بنسبة تغيير (32.5%) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.5) مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار السيطرة.

وتعزو الباحثة إلى فاعلية استخدام برنامج تدريب الرؤية البصرية في صورة البرنامج التدريبي المقترح لتدريب العين، والذي تضمن في محتواة بعض المقومات التي تؤدي إلى تنمية وتطوير القدرات البصرية .

وحول هذا يضيف على ذلك تأكيد ما توصل إليه اسيمان وآخرون (Asseman et al.2005) فإن البصر يؤثر بشكل غير مباشر على الأداء والتحكم في القوام .

أما فيما يتعلق في اختبار دقة التصويب ارتفع المتوسط الحسابي من (10.40) إلى (24.86) وأن قيمة ت (-12.12) ونسبة التغيير (35.10) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.5) مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب.

وترى الباحثة أن السبب يعود في ذلك إلى تكرار مهارة دقة التصويب لعدد من المرات أثناء التدريب بالإضافة إلى التوجيه السليم من قبل المدربة لكيفية التصويب الأمر الذي أدى إلى سهولة أدائها مع توفر الأدوات المساعدة في التدريب .

وجاءت هذه الدراسة متفقة مع دراسة العلمي (2009) ومتولي وعبد الحفيظ (2007) بأن لبرنامج تدريب الرؤية البصرية تأثير ايجابي لتنمية القدرات البصرية .

أما فيما يتعلق في اختبار توجيه الكره بالرأس فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (4.06) الى (7.13) وان قيمة ت (-14.86) ونسبة التغيير (75.61) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.5) مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار توجيه الكرة بالرأس

وترى الباحثة أن السبب يعود في ذلك التنوع في التدريبات واستخدام الأدوات التي تساعد على إتقان المهارة والتي ساعدت كل منهم على كسر روتين التدريب التقليدي بالإضافة إلى تكرار المهارة لعدد من المرات أثناء التدريب.

أما فيما يتعلق في اختبار ركل الكرة المباشرة ارتفع المتوسط الحسابي من (15.26) إلى (20.86) وأن قيمة ت (-11.29) ونسبة التغيير (36.69) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.5) مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار ركل الكرة المباشرة.

وترى الباحثة أن كسر الروتين في التدريب واستخدام أدوات تساعد على عملية ركل الكرة وارتدادها بالإضافة إلى وجود عامل التشويق وجو المنافسة بين اللاعبين والذي يراعيه برنامج التدريب البصري .

ويتفق الصاوي وعلي (2009) في ان برنامج التدريب البصري له تأثير على تحسين المهارات الإدراكية البصرية المختارة قيد البحث للمجموعة التجريبية .

أما فيما يتعلق في اختبار دقة التمرير الطويل ارتفع المتوسط الحسابي من (10.39) إلى (15.13) وأن قيمة ت (-11.03) ونسبة التغيير (38.42) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.5) مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التمرير الطويل .

وتعزو الباحثة ذلك إلى استخدام برنامج التدريب البصري والذي يتميز بتنوع محتوى التدريبات بالبرنامج مما يعمل على استثارة اللاعبين لبذل الجهد وتنمية الاداءات الحركية مما كان له الأثر الايجابي في تحسن مستوى مهارة التمرير الطويل وبالإضافة إلى تكرار عدد مرات إعادة التدريبات واستخدام الأدوات البارزة والأهداف التي تساعد على أداء التمرين بالشكل الصحيح .

وقد اتفق دراسة فؤاد وعبد الله (2005) بأن للبرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تحسن المهارات الخاصة وزيادة فاعلية تحسين القدرات البصرية.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات.

وتعزى الباحثة ذلك التحسن في القدرات البصرية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية محتوى برنامج التدريبات البصرية المقترح، والذي أشتمل على مجموعة من التدريبات الخاصة التي تعتمد على تصويب وركل ودقة تمرير الكرة التي أسهمت في تحسين مسافات الرؤية والدقة البصرية بالإضافة إلى الإدراك البصري وهذه تعتبر أساس تحسب القدرات البصرية بينما لم تتحسن القدرات البصرية لدى المجموعة الضابطة لاعتمادها على التدريبات التقليدية خلال الوحدات التدريبية اليومية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من كالدن ونواكس (Calder&Noakes,2000)، أبيرنثي وود (Abernethy&wood,2004) في أهمية التدريب البصري في تطوير القدرات البصرية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

من خلال استعراض الجدول رقم (6) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار السيطرة بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (21.20) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (15) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (5.035) ومستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترى الباحثة أن فاعلية البرنامج التدريبي الذي أدى إلى تنمية وتطوير مهارة السيطرة وبدء التدريبات الخاصة بمهارة السيطرة في بداية البرنامج التدريبي .

أما المتوسط الحسابي للاختبار دقة التصويب بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (24.86) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (15.80) فيما بلغت قيمة ت

المحسوبة (8.024) ومستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترى الباحثة أن السبب يعود في استخدام برنامج التدريب البصري الذي أدى إلى تحسين الرؤية الجيدة وتدريب العين مع اختلاف اتجاهها وبالتالي تحسن الأداء المهاري وخاصة إن عملية التصويب تحتاج لمثل هذه البرامج .

وقد اتفقت دراسة إسماعيل وآخرون (2006) أن للبرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تحسن المهارات البصرية والإدراكية البصرية ومستوى أداء مهارات التحكم والسيطرة لدى الناشئات. وأما المتوسط الحسابي لاختبار توجيه الكرة بالرأس بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (7.13) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (4.66) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (5.130) ومستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترى الباحثة أن التنوع في برنامج التدريب البصري من حيث تدرجه من السهولة للصعوبة وثرائه بالأساليب الحديثة من حيث استخدام الأدوات ومساعدة المدربة بتوجيه الكرة لمنطقة الرأس أدى إلى إتباع تعليمات التمرين بشكل جيد وبالتالي تحسن الأداء.

وقد اتفقت دراسة الصاوي وعلي (2010) بأن برنامج التدريب البصري له تأثير على تحسين المهارات الإدراكية البصرية المختارة قيد البحث للمجموعة التجريبية.

والمتوسط الحسابي لاختبار ركل الكرة المباشرة بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (20.86) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (13.93) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (5.276) ومستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وتعزى الباحثة إلى اشتغال البرنامج التدريبي على التدريبات المتنوعة لعضلات العين والتي أصبحت من الأهمية بمكان لتنمية القدرات البصرية المختلفة مما كان له الأثر الإيجابي الفعال في تحسين القدرات البصرية للمجموعة التجريبية .

وان استخدام اختبارات عمق الرؤية ومجال الرؤية البصرية تعتبر من أهم احد المعايير لانتقاء ناشئ كرة القدم .(فتح الله،2001).

أما المتوسط الحسابي دقة التمرير الطويل بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (15.13) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (11.93) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (4.369) ومستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترى الباحثة أن استخدام برنامج التدريب البصري والذي امتاز بتنوع التمرينات ومحتوى التدريبات بالبرنامج مما عمل على استثارة دوافع اللاعبين لبذل الجهد وتنمية المهارات الحركية مما كان له الأثر الإيجابي في تحسن مستوى المهارات الحركية .

ويتفق بالدراسات كل من اربنتي وود (Abrenthy&wood,2004) ،ومازين وآخرون (Mazyn et al,2004) حيث أشاروا إلى أن استخدام برامج التدريب البصري والمخططة علميا تسهم في تنمية القدرات البصرية .

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

1. أثر برنامج التدريب البصري تأثيرا ايجابيا على مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.
2. تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة.
3. برنامج التدريب البصري أدى الى تنمية القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبين منتخب فلسطين في كرة القدم.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بالتوصيات الآتية:

1. الاهتمام باختبارات التدريبات البصرية بصفة دورية للعبة كرة القدم.
2. الاهتمام بالتدريب البصري في كرة القدم باختلاف الفئات العمرية والجنس وخصوصا للمنتخبات الفلسطينية لكرة القدم.
3. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية من خلال تطوير خبرة المدربين وتزويدهم بالمعلومات والتدريبات اللازمة .
4. الاهتمام بتطوير الاختبارات وإجراء مزيد من الدراسات حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبات.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية :

- احمد، محمد فكري سيد. (2010). تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه و مستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد. الرياضة (علوم وفنون) - مصر، مج 35، ص 29 - 60.
- البشتاوي، مهند، الخواجا ،احمد.(2005). مبادئ التدريب الرياضي. ط. دار وائل للنشر والتوزيع.الأردن، عمان.
- الحسنات، عصام.(2009). علم الصحة الرياضية. ط1، دار أسامه للنشر والتوزيع، الأردن. عمان.
- الخزاولة، محمد، و وصفي الخزاولة. (2009). التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .عمان.
- الخشاب، زهير قاسم، زنون معتز يونس.(2014). كرة قدم مهارات /اختبارات/قانون. ط1، المؤسسة اللبنانية للكتاب الأكاديمي .بيروت -لبنان.
- الرقاد، رائد .الضمور، هشام. العوامل، أحمد وآخرون. (2004).الثقافة الرياضية . دار تسنيم للنشر والتوزيع .عمان.
- السيد، زهران. (2008). المهارات الفنية في كرة القدم .دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- الصاوي، نادية محمد، علي، زينب علي محمد. (2010). فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى المهارات الهجومية في كرة اليد .المؤتمر العلمي الدولي الثالث (تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل) - مصر، مج 3، ص 13 - 37.
- الغلمي ، نرمين فكري.(2009).فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية و المهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة. الرياضة (علوم وفنون) - مصر ، مج 32، ع 2، ص 246 - 292.

- الوحش، محمد، مفتي، ابراهيم. (1994). اساسيات كرة القدم. ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- جبهان، فؤاد، إيمان عبدالله (2005). فاعليه التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصريه في الكرة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية. العدد الأول. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة زقازيق.
- حماد، ابراهيم مفتي (1996). كرة القدم للفتيات. ط1، دار الفكر العربي القاهرة .
- حمزة، عمرو صابر (2006). التدريبات البصرية في المجال الرياضي. الاكاديميه الرياضية العراقية.
- ذيابات، ناجح محمد، الجبور نايف مفضي. (2013). كرة قدم (مهارات|تدريب|إصابات). ط1، مكتبه المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
- حسن، زكي محمد. (2004). مهارات الرؤية البصرية للرياضيين "الخصائص والعوامل /الفحوصات/التدريبات). المكتبة المصرية. الاسكندرية.
- حسن، هاشم ياسر (2008). أسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم. ط1، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، القاهرة.
- عبد الصمد ، طارق فاروق. (2010). الادراك البصري و علاقته ببعض مظاهر الانتباه كمؤشر لتحليل الحركي الكيفي لدى مدربي الكومتيه برياضة الكاراتيه. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر (التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة) - مصر ، مج 3، ص 157 - 178.
- قطب ، إيمان عبدالله عبدالحميد. (2010). أثر برنامج للتدريب البصري على بعض الادراكات الحس - حركية و مستوى أداء مهارات التمكن و البراعة داخل السلاسل الحركية في الجمباز الايقاعي. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر (التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة) - مصر ، مج 3، ص 29 - 64.
- كنبار، حسين علي. (2011). الرؤية البصرية في المجال الرياضي. الأكاديمية الرياضية العراقية. <http://blog.iraqacad.org/?p=389>.

- كنبار ، حسين علي. (2009). تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية لكرة القدم . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية ، بغداد ، ص 25.
- ماجده ،اسماعيل.(2006).فاعليه برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الادراكيه البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لدى ناشئات الجمباز الايقاعي .بحث منشور ،مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقاريق.
- متولي ، محمود محمد، عبدالحفيظ ، هيثم فتح الله. (2007). تأثير تنمية التدريب البصري على القدرات البصرية والأداء الحركي لناشئي كرة القدم .المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - مصر، ع 51 ، ص 299 - 322.
- محمود، موفق أسعد. (2008).التعلم والمهارات الاساسيه في كرة القدم .ط1،دار دجلة.عمان.
- مختار ،حنفي محمود. (1985).الاسس العلمية في تدريب كرة القدم .دار الفكر العربي ،القاهرة.
- ناجي، محمود عبد المحسن. (2008).تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في كرة الطائرة .اطروحه دكتوراه غير منشورة،مصر،جامعة المينا.

- Abernethy B.& Wood J.(2004) :**Do Generalized visual training programs for sports really work to an experimental investigation** ,J.sports sci.19:203-22.
- Asseman F,Caron O.,Cremieur,J.(2005): **Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts**,Int J Sports Med ,.Mar ,26(2):116-9.
- Barry Seiller (2004):**Positive vision training an expert guide to improving performance by training the eyes** .Human perception and human performance,8,127-136.
- Brown Jim (2001) : sport Talent : **How to identify and develop outstanding athletes**, April, p21.
<http://experiencelife.com/article/high-performance-vision>
- Calder,S.&Noakes,T.(2000):**Aspecific visual skills training programme empoves field hockey performance** ,2000 pre-Olymic congress sports medicine and physical education.9.loran.
- Millslagel ,D.(2004) :**Coincidence anticipation and dynamic visual acuity in young adolescents**, Percept Mot Skills.Dec ,99(3pt 2):11.47-56
- Isabel walker(2001): **Why visual training programmers for sport don't work**, Sports Sci, Mar p22
- Lemmink KA, Dijkstra B, Visscher C (2005): "Effects of limited peripheral vision on shuttle sprint performance of soccer playes"
percept Mot skill .Feb ,100(1) :167-75.

- Mazyn LI, Lenior M, Montagne G, Savelsbergh GJ .(2004) "**The contribution of stereo vision to one –handed catching** **Exp Brain Res**".(2004) Aug ,157(3) :383-90.Epub(2004) jun 25.
- Thomas A.Wilson ,Jeff (2004).**Sport vision training for better performance** .human kinetics Feb.
- Ziman AN, Hascelik, Z., Basgoze, o.turker, K., Narman, s., and Ozker, R.(1993): **The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction times of volleyball players**.journal of sports Medicine and physical Fintness,29(3),234-239.

الملاحق

ملحق رقم (1)

البرنامج التدريبي المقترح

البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية وتطوير المهارات البصرية لأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم.

التوزيع الزمني للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للوحدة التدريبية (45) دقيقة.

تم تحديد زمن (15) دقيقة للإحماء بشكل عام لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تم تحديد زمن من (18-22) دقيقة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تم تحديد زمن (10) دقائق للجزء الختامي .

التمارين المستخدمة في البرنامج :

رقم التمرين	اسم التمرين	زمن التمرين (دقيقة)
1	تغيير الاتجاه	3
2	تبادل المراكز	5
3	تحديد المساحة	7-5
4	الدائرة	2
5	حارس المرمى	7-5
6	التمرير المباشر	4
7	الهدف	12-10
8	عبر الهدف	15-10
9	الحاجز	15-10
10	الأحمال	8

البرنامج التدريبي المقترح

برنامج التدريبي المقترح للتدريب البصري على مستوى أداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم

الشدة المستخدمة	زمن الكلي للأداء والراحة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للراحة(ث)	زمن الراحة بين التكرارات(ث)	التكرار	زمن أداء المهارة (دقيقة)	التمرين	اليوم	الأسبوع	الشهر
%90-80	15	15	30	30	1	15	8	الخميس	الأول	الأول
	7	7	30	30	1	7	3			
	1	(22)	(60)							
%90-80	15	15	90	30	3	5	2	الجمعة	الأول	الأول
	8	8	60	30	2	4	6			
	1.30	(22)	(150)							
%90-80	6	6	90	30	3	2	4	السبت	الأول	الأول
	14	14	60	30	2	7	5			
	1.50	(20)	(150)							
%80-70	12	12	30	30	1	12	7	الخميس	الثاني	الأول
	7	7	30	30	1	7	3			
	1	(19)	(60)							

	(20)									
%80-70	15 3 1 (19)	15 3 (18)	30 30 (60)	30 30	1 1	15 3	8 1	الجمعة		
%80-70	15 4 1 (20)	15 4 (19)	30 30 (60)	30 30	1 1	15 4	9 5	السبت		
%70-60	16 1 (17)	16	60	30	2	8	10	الخميس		
%70-60	3 14 1 (18)	3 14 (17)	30 30 (60)	30 30	1 1	3 14	1 8	الجمعة	الثالث	
%70-60	12 5 1 (18)	12 5 (17)	30 30 (60)	30 30	1 1	12 5	9 2	السبت		

%80-70	15 5 1 (21)	15 5 (20)	30 30 (60)	30 30	1 1	15 5	9 3	الخميس	الرابع
%80-70	4 15 1 (20)	4 15 (19)	30 30 (60)	30 30	1 1	1 15	4 8	الجمعة	
%80-70	14 5 1.30 (20.30)	14 5 (19)	60 30 (90)	30 30	2 1	7 5	3 5	السبت	
%70-60	12 8 1 (21)	12 8 (20)	30 30 (60)	30 30	1 1	12 8	7 10	الخميس	الخامس
%70-60	15 5 1 (21)	15 5 (20)	30 30	30 30	1 1	15 5	9 2	الجمعة	

%70-60	6 12 3 (21)	6 12 (18)	90 90 (180)	30 30	3 3	2 4	4 6	السبت		
%70-60	14 3 1.30 (18.30)	14 3 (17)	60 30 (90)	30 30	2 1	7 3	5 1	الخميس	الاول	
%70-60	12 4 1.30 (17.30)	12 4 (16)	90 60	30 30	3 2	4 2	6 4	الجمعة		
%70-60	7 10 1.30 (18.30)	7 10 (17)	30 60	30 30	1 2	7 5	3 2	السبت		الثاني
%80-70	14 7 1.30 (22.30)	14 7 (21)	60 30	30 30	2 1	7 7	3 5	الخميس	الثاني	

%80-70	4 15 1.30 (20.30)	4 15 (19)	60 30	30 30	2 1	2 15	4 8	الجمعة	
%80-70	20 1 (21)	20	60	30	2	10	9	السبت	
%90-80	16 4 1.30 (21.30)	16 4 (20)	60 30	30 30	2 1	8 4	10 5	الخميس	الثالث
%90-80	20 1 (21)	20	60	30	2	10	7	الجمعة	
%90-80	8 12 2 (22)	8 12 (20)	60 60	30 30	2 2	4 6	6 3	السبت	
%90-80	6 15	6 15	90 30	30 30	3 1	2 15	4 9	الخميس	الرابع

	1.30 (22.30)	(21)							
%90-80	10 10 1.30 (21.30)	10 10 (20)	60 30	30 30	2 1	5 10	3 8	الجمعة	
%90-80	8 12 1 (21)	8 12 (20)	30 30 (60)	30 30	1 1	8 12	10 7	السبت	

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

الرقم	الاختبارات المهارية	وحدة القياس
1	اختبار السيطرة	مرة
2	اختبار التصويب	أهداف
3	اختبار توجيه الكرة بالرأس	درجات
4	اختبار ركل الكرة المباشرة	مرة
5	اختبار دقة التمرير الطويل	مرة

ملحق رقم (2)

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم

المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
د.وليد خنفر	أستاذ مشارك	مناهج وأساليب التدريس الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
د.جمال ابو بشارة	أستاذ مساعد	تدريب ياضي كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية الخضوري
د.محمود الاطرش	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
د.بدر دويكات	أستاذ مساعد	تدريب ياضي	جامعة النجاح الوطنية
د.مازن الخطيب	أستاذ مساعد	تدريب ياضي	جامعة القدس أبو ديس
د.أحمد خواجه	أستاذ مساعد	تدريب ياضي كرة قدم	جامعة القدس أبو ديس
د.مازن الخطيب	أستاذ مساعد	تدريب ياضي	جامعة القدس أبو ديس
سليمان العمد	مدرس	كرة القدم	جامعة النجاح الوطنية
عبد الفتاح عرار	شهادة (A) في تدريب كرة القدم	مدرب رياضي	الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم
ناصر دحبور	بكالوريس تربية رياضية شهادة (A) في تدريب كرة القدم	مدرب رياضي	الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم
سلطان مرعي	شهادة (A) في تدريب كرة القدم	مدرب رياضي	نادي هلال اريحا

ملحق رقم (3)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول

الاختبارات المهارية المقترحة

الأخ الدكتور المحترم

تحية طيبة وبعد :

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم " وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية ، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات المهارية المرشحة من قبل الباحثة ، لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال. نرجو من حضرتكم التكرم بالإطلاع على الاختبارات المرشحة بعناية وإبداء ملاحظاتكم حول ملائمة هذه الاختبارات للدراسة وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على الاختبارات كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الاختبارات المهارية واقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية .

مع الاحترام والتقدير

الباحثة

رانية أبو شعبان

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

الرقم	الاختبارات المهارية	وحدة القياس
1	اختبار السيطرة على الكرة	مرة
2	اختبار التصويب	أهداف
3	اختبار توجيه الكرة بالرأس	درجات
4	اختبار ركل الكرة المباشرة	مرة
5	اختبار دقة التمرير	مرة

الاختبار الأول: اختبار السيطرة على الكرة

هدف الاختبار :

يهدف الاختبار إلى التعرف على مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

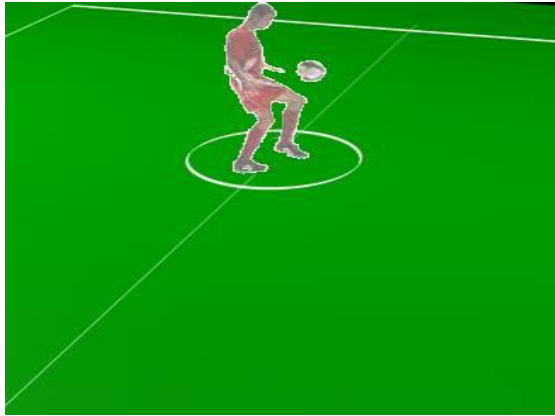
الملعب والأدوات :

دائرة خط المنتصف، تقف اللاعب داخل دائرة

خط المنتصف .

طريقة أداء الاختبار:

مع إشارة المدرب تقوم اللاعب برفع الكرة لتتنطيطها بالقدم أو الفخذ أو الرأس لتتنطيطها والاستمرار بالأداء حتى سقوط الكرة على الأرض .



الشكل (1): الإحساس والسيطرة على الكرة

التسجيل:

تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالقدم أو الفخذ أو الرأس ،
يحسب عدد النقاط خلال عدد المرات خلال دقيقتين .

تقوم اللاعب بأداء (محاولتين) تحسب الأفضل.

الاختبار الثاني: اختبار دقة التصويب

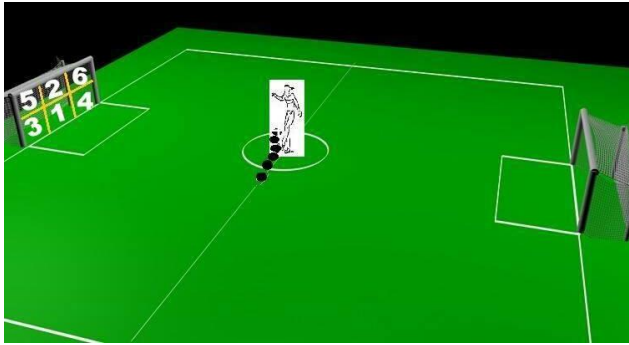
هدف الاختبار :

يهدف الاختبار التعرف الى دقة اللاعب في التصويب على المرمى من الأماكن الحساسة أمام المرمى.

الملعب والأدوات :

منطقة الجراء، يقسم المرمى بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت بالأرض طولا وعرضا بحيث يصبح المرمى مقسم الى ست مناطق وترقم كل منطقة من (1-6) ، وتوضع خمس كرات في منتصف خط منطقة الجراء .

طريقة أداء الاختبار:



تقوم اللاعب بتصويب الكرة ، بحيث تصوب الكرة مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى نحو المرمى .

التسجيل:

يعطى رقم لكل منطقة تصويب بحيث

الشكل (2): دقة التصويب

تحتسب في التسجيل كنقاط ، ويتم جمع النقاط بعد التصويب بست كرات.

تقوم اللاعب بأداء (محاولتين) تحسب الأفضل.

الاختبار الثالث: توجيه الكرة بالرأس .

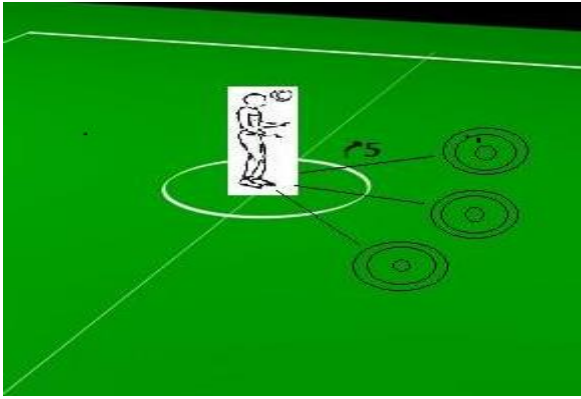
هدف الاختبار :

يهدف الاختبار إلى التعرف على قياس قدرة اللاعب في توجيه الكرة بالرأس نحو مكان محدد.

الملعب والأدوات :

ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، أطواق دائرية بأحجام مختلفة .

طريقة أداء الاختبار:



يوضع طوق كبير على الأرض يطلق عليه دائرة المرمى ، وعلى بعد (5) م من مركز الطوق الدائري يوضع (3) أطواق أخرى في اتجاهات مختلفة وداخل كل طوق كبير يوضع طوق متوسط الحجم وآخر صغير .

الشكل (3): توجيه الكرة بالرأس

يقوم المدرب برمي الكرة عالية تجاه اللاعب في دائرة المرمى ، والتي بدورها تقوم بتوجيه الكرة برأسها نحو أحد هذه الأطواق الدائرية.

التسجيل:

إذا سقطت الكرة داخل الطوق الدائرة الكبرى تنال اللاعب (1) درجة، وإذا سقطت في الدائرة الوسطى تنال (2) درجة ، وإذا سقطت داخل الطوق الصغير تنال اللاعب (3) درجات ، لكل لاعب (3) كرات تجمع درجاتها جميعها، وتعطى (محاولتين) تسجل أفضلهما.

الاختبار الرابع: اختبار ركل الكرة المباشرة

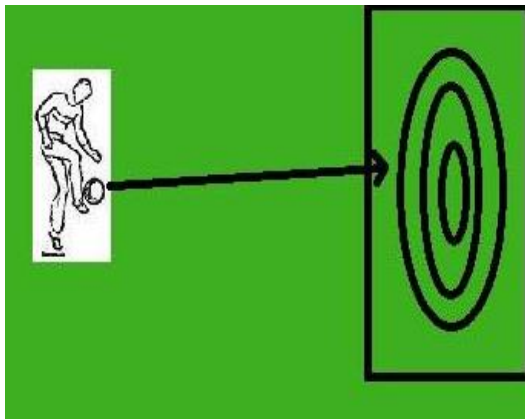
هدف الاختبار :

يهدف الاختبار إلى التعرف على قياس قدرة اللاعب على اللعب المباشر الدقيق.

الملعب والأدوات :

حائط التدريب، كرة قدم ، صفارة.

طريقة أداء الاختبار:



تركل اللاعب الكرة عالية على العلامة الموضوعة بحيث يتم رسم ثلاث دوائر متداخلة، تركل اللاعب الكرة بأعضاء الجسم المختلفة قبل أن تسقط على الأرض لترتد منه، وهكذا يستمر الاختبار بركل الكرة عالية على العلامة قبل أن تلمس الأرض حتى ينتهي زمن الاختبار .

زمن الاختبار:

الشكل (4): ركل الكرة المباشر

زمن الاختبار دقيقة واحدة.

التسجيل:

تحتسب للاعب عدد مرات ركل الكرة في الدائرة الصغيرة فقط خلال زمن الاختبار.

إذا وقعت الكرة على الأرض يبدأ العد من البداية مع استمرار زمن الاختبار ، تقوم اللاعب بأداء (محاولتين) تحسب الأفضل.

الاختبار الخامس: دقة التمرير

هدف الاختبار :

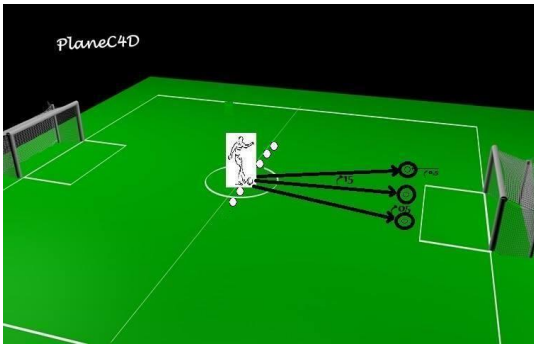
يهدف الاختبار التعرف الى دقة التمرير الطويل لدى اللاعب في اتجاهات مختلفة.

الملعب والأدوات :

ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، أقماع ، أقماع .

طريقة أداء الاختبار:

تقف اللاعب بدائرة بدائرة خط المنتصف ويتم رسم دائرتين بواسطة الأطواق بحيث تكون المسافة بين كل قطر كل دائرة وأخرى (0.5) متر، والمسافة بين قطر الدائرة لخط المنتصف (15) متر موزعة باتجاه اليمين وبالوسط واتجاه الشمال، يتم التصويب مع إشارة المدرب.



الشكل (5): دقة التمرير

التسجيل:

يتم احتساب (5) نقاط في حال دخلت الكرة داخل الدائرة الصغيرة عند تمريرها، و (4) نقاط إذا في حال دخلت الدائرة الكبيرة ، ونقطة واحدة إذا كانت بعيدة خارجا، وتركل اللاعب 6 كرات .

تقوم اللاعب بأداء محاولتين ويتم احتساب المحاولة الأفضل.

ملحق رقم (4)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول

الاختبارات المهارية المقترحة بعد التعديل

الأخ الدكتور المحترم

تحية طيبة وبعد :

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البصري على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات منتخب فلسطين في كرة القدم " وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية ، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات المهارية المرشحة من قبل الباحثة ، لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال. نرجو من حضرتكم التكرم بالإطلاع على الاختبارات المرشحة بعناية وإبداء ملاحظاتكم حول ملامحة هذه الاختبارات للدراسة وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على الاختبارات كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الاختبارات المهارية واقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية .

مع الاحترام والتقدير

الباحثة

رانية أبو شعبان

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

الرقم	الاختبارات المهارية	وحدة القياس
1	اختبار السيطرة على الكرة	مرة
2	اختبار التصويب	أهداف
3	اختبار توجيه الكرة بالرأس	درجات
4	اختبار ركل الكرة المباشرة	مرة
5	اختبار دقة التمرير الطويل	التكرارات (العدد)

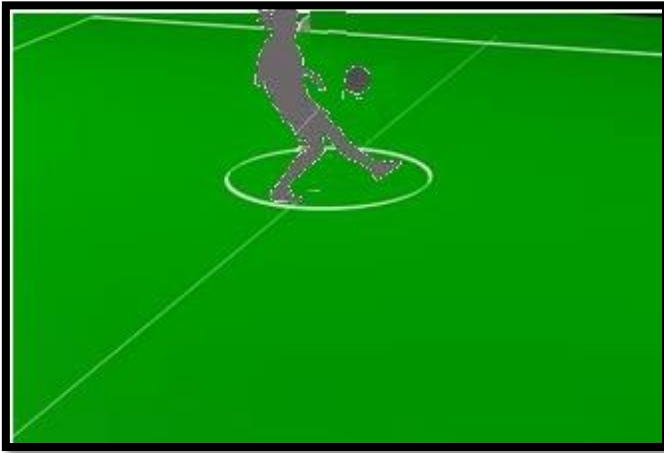
الاختبار الأول: اختبار الإحساس والسيطرة على الكرة

هدف الاختبار : يهدف الاختبار إلى التعرف على مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة.

الملعب والأدوات :

دائرة خط المنتصف، تقف اللاعب داخل دائرة خط المنتصف .

طريقة أداء الاختبار:



مع إشارة المدرب تقوم اللاعب برفع الكرة لتنطيطها بالقدم أو الفخذ أو الرأس لتنطيطها والاستمرار بالأداء حتى سقوط الكرة على الأرض. كما في الشكل رقم (1).

التسجيل:

تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع الشكل (1) الإحساس والسيطرة على الكرة
تنطيط الكرة بالقدم أو الفخذ أو الرأس يحسب عدد النقاط خلال عدد المرات خلال دقيقة واحدة.
تقوم اللاعب بأداء (محاولتين) تحسب الأفضل.

الاختبار الثاني: اختبار دقة التصويب

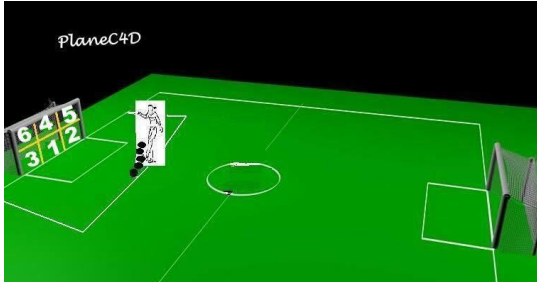
هدف الاختبار :

يهدف الاختبار التعرف الى دقة اللاعب في التصويب على المرمى من الأماكن الحساسة أمام المرمى.

الملعب والأدوات :

منطقة الجراء، يقسم المرمى بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت بالأرض طولا وعرضا بحيث يصبح المرمى مقسم إلى ست مناطق وترقم كل منطقة من (1-6) ، وتوضع ست كرات على خط منطقة ال (18). كما في الشكل رقم (2).

طريقة أداء الاختبار:



تقوم اللاعبة بتصويب الكرة ، بحيث تصوب الكرة مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى نحو المرمى .

الشكل (2): دقة التصويب

التسجيل:

يعطى رقم لكل منطقة تصويب بحيث تحتسب في التسجيل كنقاط ، ويتم جمع النقاط بعد التصويب بست كرات.

تقوم اللاعبة بأداء (محاولتين) تحسب الأفضل.

الاختبار الثالث: توجيه الكرة بالرأس .

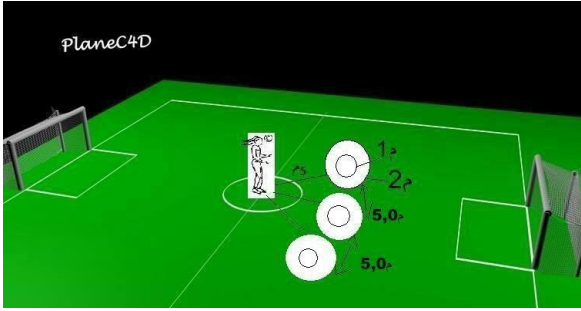
هدف الاختبار :

يهدف الاختبار إلى التعرف على قياس قدرة اللاعبة في توجيه الكرة بالرأس نحو مكان محدد.

الملعب والأدوات :

ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، أطواق دائرية بأحجام مختلفة .

طريقة أداء الاختبار:



يوضع طوق كبير على الأرض يطلق عليه دائرة المرمى ،وعلى بعد (5) م من مركز الطوق الدائري يوضع (3) أطواق أخرى في اتجاهات مختلفة وداخل كل طوق كبير يوضع طوق صغير .كما في الشكل رقم (3).

الشكل (3): توجية الكرة بالرأس

يقوم المدرب برمي الكرة عالية تجاه اللاعب في دائرة المرمى ، والتي بدورها تقوم بتوجيه الكرة برأسها نحو أحد هذه الأطواق الدائرية.

التسجيل:

إذا سقطت الكرة داخل الطوق الدائرة الكبرى تنال اللاعب (1) درجة ، وإذا سقطت داخل الطوق الصغير تنال اللاعب (3) درجات ،لكل لاعبة (3) كرات تجمع درجاتها جميعها، وتعطى (3) محاولات تسجل أفضلهما.

الاختبار الرابع: اختبار ركل الكرة المباشرة

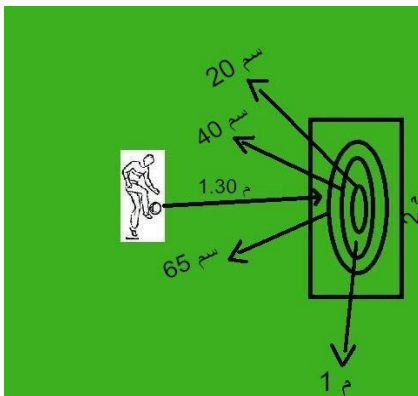
هدف الاختبار :

يهدف الاختبار إلى التعرف على قياس قدرة اللاعب على اللعب المباشر الدقيق.

الملعب والأدوات :

حائط التدريب، كرة قدم ، صفارة.

طريقة أداء الاختبار:



الشكل (4) ركل الكرة المباشر

تركل اللاعب الكرة عالية على العلامة الموضوعه بحيث يتم رسم ثلاث دوائر متداخلة ،تركل اللاعب الكرة بأعضاء الجسم المختلفة قبل أن تسقط على الأرض لترتد منه، وهكذا يستمر الاختبار بركل الكرة عاليا على الدوائر قبل أن تلمس الأرض حتى ينتهي زمن الاختبار .

زمن الاختبار:

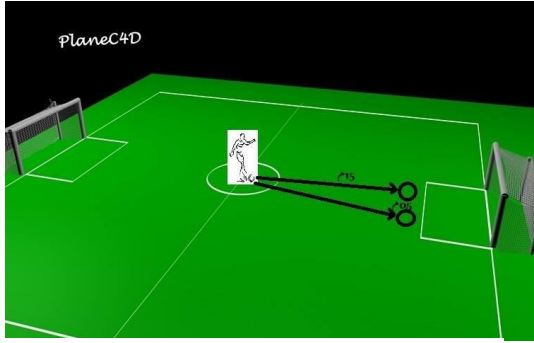
زمن الاختبار دقيقة واحدة.

التسجيل:

تحتسب للاعبة عدد مرات ركل الكرة في الدائرة الصغيرة فقط خلال زمن الاختبار.

إذا وقعت الكرة على الأرض يبدأ العد من البداية مع استمرار زمن الاختبار ، تقوم اللاعبة بأداء (محاولتين) تحسب الأفضل.

طريقة أداء الاختبار:



الشكل (5): دقة التمرير الطويل

تقف اللاعبة بدائرة خط المنتصف ويتم رسم

دائرتين بواسطة الأطواق بحيث تكون المسافة بين كل قطر كل دائرة وأخرى (0.5) متر، والمسافة بين قطر الدائرة لخط المنتصف (10) متر موزعة باتجاه اليمين وبالوسط واتجاه الشمال، يتم تحديد اتجاه التصوير مع إشارة المدرب. كما في الشكل رقم (5).

التسجيل:

يتم احتساب (5) نقاط في حال دخلت الكرة داخل الدائرة الصغيرة عند تمريرها،

و (4) نقاط إذا في حال دخلت الدائرة الكبيرة ، ونقطة واحدة إذا كانت بعيدة خارجا، وتركل اللاعبة 6 كرات .

تقوم اللاعبة بأداء (3) محاولات ويتم احتساب المحاولة الأفضل.

ملحق رقم (5)

تمارين المستخدمة في البرنامج التعديل



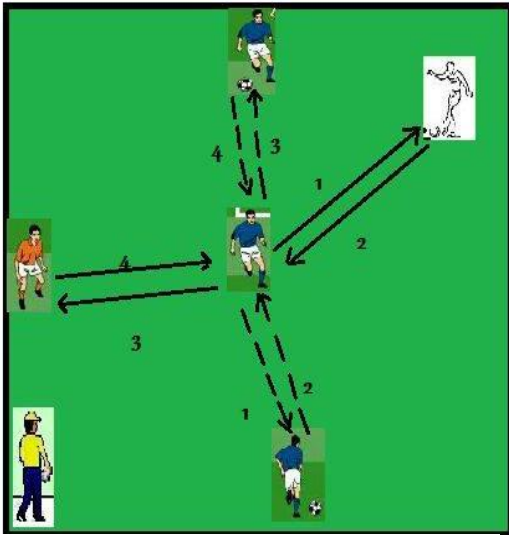
الصورة (1): تمرين تغيير الاتجاه

1) تمرين تغيير الاتجاه

من وضع الانتشار في نصف ملعب كرة القدم، الجري بالكرة بأجزاء القدم المختلفة مع التوقف وتغيير الاتجاه مع إشارة المدرب أو عكس إشارة المدرب والزمن الكلي للتمرين (3) دقائق.

2) تمرين تبادل المراكز

في مربع يتراوح مساحته (10) متر ، وعدد اللاعبين من (5-7) لاعبات تقف كل لاعبة على محيط المربع .حيث يبدأ التمرين بأن تقف احد



الصورة (2): تمرين تبادل المراكز

اللاعبات (أ) مثلا داخل الدائرة وفي منتصفها ومعها الكرة ثم تمرر الكرة إلى اللاعبه (ب) والجري تجاه لاعبة أخرى (هـ) مثلا لتبديل المراكز معها سريعا في نفس الوقت تقوم (ب) بتمرير الكرة تجاه المنتصف وعلى اللاعبه (هـ) الجري تجاه المنتصف سريعا لتمرير الكرة إلى أي لاعبة تختارها ،ولتكن (ج) وتجري اتجاه أي لاعبة أخرى تختارها ولتكن (د) وهكذا.....

الزمن الكلي للتمرين (5) دقائق.

3) تمرين تحديد المساحة

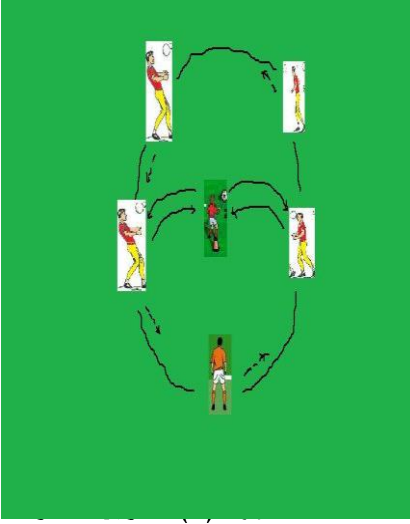
مساحة ملعب كرة القدم، فية (12) لاعبة ، يتم الجري بالكرة ومحاولة ضرب وإبعاد كرة الزميلة لأبعد مسافة مع الاحتفاظ بالكرة الخاصة بها، وعلى اللاعبة التي تفقد الكرة الخروج الزمن الكلي للتمرين (7-5) دقائق.



الصورة(3): تحديد المساحة

4) تمرين الدائرة

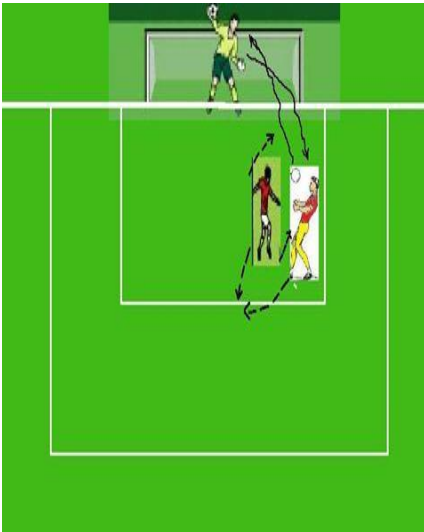
لتمرير للاعب الدائرة ،يجري اللاعبون حول الدائرة ويقوم لاعب المنتصف برمي الكرة عالية للاعبين أثناء الجري ،حيث يقوم اللاعب الممر إليه الكرة بضربها برأسه وردها إليه مرة ثانية لمدة (2) دقيقة.



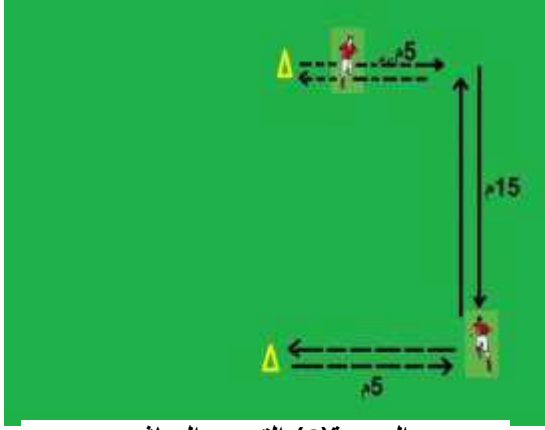
الصورة(4): رين الدائرة

5) تمرين حارسة المرمى

تقوم حارسة المرمى برمي الكرة للاعبة (1) الواقفة خلف اللاعبة (2) المواجهة لها (ظهرها للمرمى) تقوم اللاعبة بالوثب عاليا أو تتحرك لليسار واليمين للتححرر من المدافعة للوثب لضرب الكرة الممرة إليها بالرأس تجاه المرمى بتكرار (10) مرات. والزمن الكلي للتمرين يتراوح ما بين (7-5) دقائق.



الصورة(5): تمرين حارسة المرمى

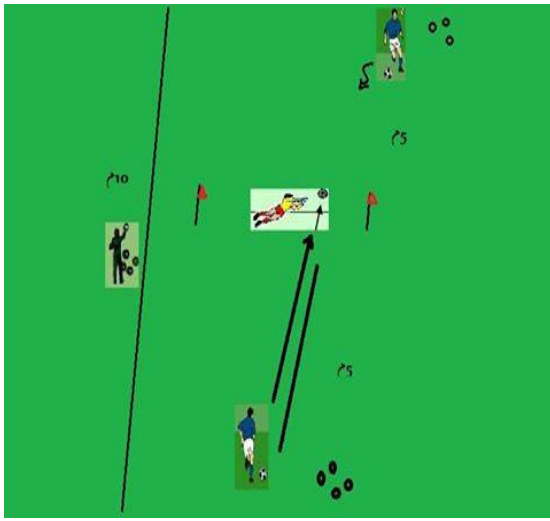


الصورة (6) التمرين المباشر

6) تمرين التمرير المباشر

- تبادل التمرير المباشر للكرة بين لاعبان (أ)
 (ب) المسافة بينهما من (10) متر ،
 ثم الوثب الجانبي ما بعد كل تمريرة
 لكليهما للمس القمع والعودة (10) تكرار .
 والزمن الكلي للتمرين (4) دقائق.

7) تمرين الهدف

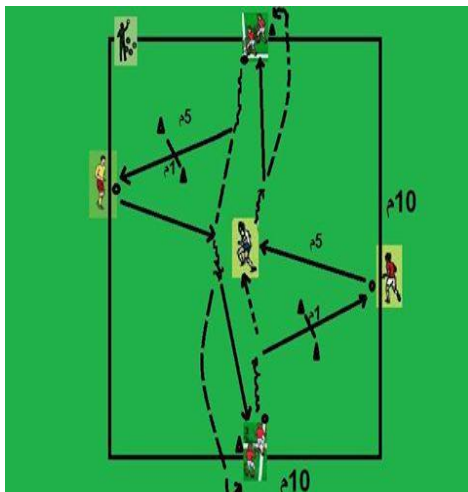


الصورة (7) تمرين الهدف

- (3) لاعبات ، لاعبتان ولاعبة بالوسط تقف كل
 منهما في اتجاه على بعد (10-15) متر من
 المرمى المحدد بعلامتان في الوسط ، يبدأ
 التمرين بالسماح للاعبة بالجري بالكرة
 وتمريرها عاليا لتقوم اللاعبة بضربها برأسها
 وإعادتها. ثم تدور اللاعبة لصد التصويبه من
 اللاعبة في الجهة الأخرى بأي جزء من جسدها.

والزمن الكلي يتراوح ما بين (10-12) دقيقة.

8) تمرين عبر الهدف



الصورة (8) تمرين عبر الهدف

- مجموعتين من اللاعبات ولاعبة مساعدة لكل
 مجموعة وهدف صغير (متر واحد) تقف كل
 مجموعة من اللاعبات في جانب المسافة بين
 اللاعبة المساعدة ومجموعة اللاعبات . يبدأ
 التمرين بجري كل من اللاعبة (1) و(2) بالكرة
 في توقيت واحد وقرب الهدف تمرر اللاعبة (2)
 الكرة الى اللاعبة المساعدة (3) ، وتمرر

ملحق رقم (6)

أسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
د. أحمد خواجا	أستاذ مساعد	تدريب ياضي كرة قدم	جامعة القدس أبو ديس
ناصر دحبور	بكالوريس تربية رياضية شهادة (A) في تدريب كرة القدم	مدرب رياضي	الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم
المرحوم سلطان مرعي	شهادة (A) في تدريب كرة القدم	مدرب رياضي	نادي هلال أريحا

Najah National University
Faculty of graduates studies

**The Effect of the Proposed Training
Program of Visual Training on the
Level of Technical Performance
Among Palestinian Soccer
Female Team**

By

Rania Fathi Abu SHabaan

Supervisor

Prof .Imad saleh Abdel-Haq

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of Requirements for the
Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies,
An-Najah National University, Nablus, Palestine**

2015

The Effect of the Proposed Training Program of Visual Training on the Level of Technica Performance Among Palestinian Soccer Female Team

By

Rania Fathi Abu SHabaan

Supervisor

Prof .Imad saleh Abdel-Haq

Abstract

This study aims to identify The Effect of the Proposed Training Program of the visual training on the performance level of Palestinian soccer female team, the study targeted (40) players for the (18-23) year old whom were divided into two groups, trial group (15) players and standard group (15) players as well, the trial group underwent the suggested visual training practice program implemented by the researcher, where as the standard group of players underwent the traditional program. The researcher utilized the trial methodology for suiting the nature of the study and achieving the targeted goals.(5) skill based tests were conducted before implementing the proposed training program. SPSS application was used to analyze data. After processing the data it has been shown the positive effect of the visual training program on the skill performance level for the trial group as they have surpassed their peers of the standard group in every selected variables , in addition that the visual training program led to the improvement of visual capabilities as well as the skills performance level of the Palestinian national women's soccer team, in which the results have shown differences with statistical indicators with the indication level at ($0.05 \geq a$)between the before and after measurements for the trial group participants in favor of after

measurement in every variables (control, shot, accuracy test, directing the ball by head, direct ball kicks, long pass accuracy) in which the percentage in change was (32.5%, 33.10%, 75.61%, 36.69%, 38.42%) consecutively, also shown in the study results is that there were no differences with statistical indicators with indicator level being ($0.05 \geq \alpha$) between the before and after measurements for participants of the standard group except in one variables (control), in which the changes percentage was (7.14%).

The researcher referred to the importance of paying attention to visual training examinations of soccer in for all age groups and genders especially the Palestinian national soccer teams, as well as the importance of activating the role of visual training practices through developing the coaches experience by providing them the necessary information and training exercises.