



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل  
كلية التربية الرياضية

# تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية لكرة السلة للاعبين بأعمار (15 – 17) سنة

رسالة تقدم بها

**احمد عامر محمد علي**

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ. م. د. جمال صبري فرج

2008 م

1429 هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(( يَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِیْنَ اٰمَنُوا  
مِنْكُمْ وَالَّذِیْنَ اٰتُوا الْعِلْمَ  
دَرَجَاتٍ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِیْرٌ  
(

صَدَقَ اللّٰهُ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ  
سورة المجادلة الآية (11)

## إقرار المشرف

اشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة

### تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية لكرة السلة للاعبين بأعمار ( 15-17 ) سنة

التي قدمها ( **احمد عامر محمد علي** ) قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية الرياضية  
– جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع

أ.م.د. جمال صبري فرج

المشرف

/ / 2008 م

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

م.د. علي عبد الحسن حسين

معاون العميد لشؤون الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

/ / 2008 م

## إقرار المقوم اللغوي

اشهد بأن هذه الرسالة الموسومة

### تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية لكرة السلة للاعبين بأعمار ( 15-17 ) سنة

قد تم تقويمها تقويماً لغوياً من قبلي حيث أنها كتبت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء  
والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع

أ.م.د. صباح عطوي  
جامعة بابل / كلية التربية  
2008 / / م

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة  
تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة  
المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار ( 15-17 ) سنة

وقد ناقشنا الطالب ( احمد عامر محمد علي ) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد  
انها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع  
م.د. سهيل جاسم  
(عضو اللجنة)  
2008 / / م

التوقيع  
أ.م.د. عايد حسين عبد الأمير  
(عضو اللجنة)  
2008 / / م

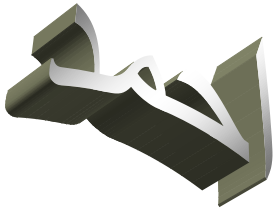
التوقيع  
أ.د. عبد الأمير علوان  
(رئيس اللجنة)  
2008 / / م

صدق هذه الرسالة مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بجلسته المرقمة ( )  
المنعقدة بتاريخ / / 2008 م

التوقيع  
أ.د. بيان علي عبد علي  
عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بابل  
2008 / / م

# الإهداء

إلى مثلي ومعلمي ..... والدي رحمه الله  
 إلى نور عيني ..... والدي  
 إلى سندي ..... أخوتي وأخواتي  
 إلى نعمة الله ألي ..... أصدقائي  
 إلى من أحببتما بصدق ..... بابل



## شكر وتقدير

الحمد لله الذي انعم علينا بالخير ووقفنا واعاننا لاتمام هذه الرسالة ، وبعد شكره عز وجل اتقدم بالشكر والامتنان الجزيل الى عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة بابل المتمثلة بالسيد عميد الكلية الاستاذ الدكتور بيان علي عبد علي والمعاون العلمي الدكتور علي عبد الحسن حسين لاتاحة الفرصة لي اكمال دراستي وفقهما الله لخدمة الجميع .

كما اقدم جزيل الشكر والامتنان الى مشرفي الدكتور جمال صبري فرج للتوجيهات والارشادات العلمية القيمة التي كان لها الاثر البالغ في انجاز هذا البحث . وعرفاناً بالجميل اتقدم بشكري وتقديري اللامحدود الى الدكتور عايد حسين عبد الامير والدكتورة ناهدة عبد زيد شاكرأ فضلهما بما زوداني به من مصادر ومراجع وتذليل المصاعب التي واجهت البحث فجزاهما الله خير الجزاء .

وبكل اجلال وتقدير اتوجه بالشكر والاحترام الى الاستاذ الدكتور محمد الياسري الذي زادني من علمه ومعرفته خلال مسيرتي العلمية الشيء الكثير ، فأسال الله ان يمن عليه بالصحة وجزاه الله خير الجزاء .

واتقدم بشكري وتقديري واعتزازي الى اساتذتي الافاضل واعضاء لجنة السمنار ورئيس واعضاء لجنة اقرار موضوع البحث و اخص بالذكر الدكتور محمود داود والدكتور مازن عبد الهادي والدكتور بسام سامي داود والدكتور ياسين علوان والدكتور عامر سعيد والدكتور سامر يوسف والدكتور عادل تركي والدكتور قاسم والدكتور رعداء حمزة والدكتور احمد يوسف والدكتور رائد فائق لما ابدوه من ملاحظات ومشورات علمية قيمة داعياً الله عز وجل ان يوفقهم لما هو خير .

واتقدم بالشكر والعرفان الى السيد نصر حسين لما بذله من جهود متميزة في اجراء التجربة وتنفيذ الاختبارات .

واتقدم بالشكر والتقدير الى فريق العمل المساعد و اخص بالذكر ( وسام رياض ، ماهر عبد الله ، ناجي مطشر ، علي محمد عبود ، محمد عباس ) ، وافراد عينة البحث والمدرّب ( زاهد حسن ) واتمنى لهم التوفيق والتقدم في لعبة كرة السلة .

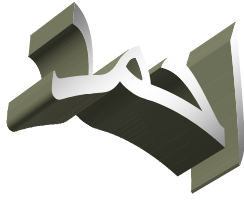
ولا يفوتني ان اسجل شكري وتقديري الى السيد ( مخلد محمد الياسري ) وزملاء الدراسة كافة ( دورة الماجستير ) للعام الدراسي 2006-2007 ) لمساعدتهم ومساندتهم اياي علمياً ومعنوياً داعياً لهم بالتوفيق والتقدم .

واتوجه بالشكر والتقدير الى الدكتور ( محمد صالح ) والدكتور ( صباح عطوي ) لتقويمهما الرسالة علمياً ولغوياً واخراجها بشكلها النهائي فجزاهما الله خير الجزاء .

وانتقدم بالشكر والتقدير الى موظفات مكتبة كلية التربية الرياضية والانسه خوله لما بذلته من مساعدة اخوية فجزاهم الله خيراً .

وانتقدم بالشكر والتقدير الى الست فوزية غني لما بذلته من جهود في طباعة الرسالة واخراجها بأحسن صورة فبارك الله فيها وجزاها خيراً .

واخيراً وليس اخراً أتقدم بالشكر والتقدير الى والدي رحمه الله ووالدتي واخوتي واخواتي لمساندتهم وتشجيعهم المستمر طوال فترة الدراسة داعياً الله ان يرحمه ويدخله فسيح جناته انه السميع المجيب .



## ملخص الرسالة باللغة العربية

# تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار (15-17) سنة

المشرف  
أ.م.د. جمال صبري فرج

الباحث  
احمد عامر محمد علي

تجسدت مشكلة البحث حول افتقار معظم المدربين الى استخدام التمارينات البصرية خلال الوحدات التدريبية مقارنة بالجوانب البدنية والمهارية والخطئية ، لذلك جاءت اهداف البحث في :-

- 1- وضع تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار (15-17) سنة .
- 2- معرفة تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البصرية للاعبين بكرة السلة باعمار ( 15-17 ) سنة .
- 3- معرفة تأثير التمارينات الخاصة في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار ( 15-17 ) سنة .

### إما فروض البحث :-

- 1- هناك تأثيراً معنوياً للتمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البصرية للاعبين بكرة السلة باعمار ( 15-17 ) سنة .

2- هناك تأثيراً معنوياً للتمرينات الخاصة في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار (15-17) سنة .

وتم تحديد المنهج التجريبي بتصميم ( المجموعتان المتكافئتان ) لحل مشكلة البحث من خلال العينة المكونة من (16) لاعباً يمثلون اندية مركز محافظة بابل ، تم تقسيمهم على مجموعتين متكافئتين ، ومن خلال الاختبارات المستخدمة في القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة اجريت الاختبارات القبليّة ، ومن ثم تم تطبيق التمرينات البصرية للمجموعة التجريبية من خلال دمجها مع المنهج المعد من قبل المدرب بواقع (3) وحدات اسبوعياً ولمدة ( 8 ) اسابيع ، وبعدها اجريت الاختبارات البعدية ، وبعد الحصول على البيانات من الاختبارات القبليّة والبعدية قام الباحث بمعالجتها احصائياً واستخراج النتائج .

وقام الباحث بعرض النتائج وتحليلها من خلال الجداول المصممة لذلك ، ومناقشتها طبقاً لاهداف البحث ومشكلة .

وجاءت اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث في :-

- 1- ظهور تطور للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البصرية والمهارية بكرة السلة عدا اختبار ( إدراك عمق الرؤية ) وكذلك المجموعة الضابطة عدا اختبار إدراك عمق الرؤية واختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية .
- 2- التمرينات البصرية لم تحدث تطوراً في ادراك عمق الرؤية ودقة اداء التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية لمجموعتي البحث .

ومن خلال ما توصل اليه من استنتاجات يذكر بعض التوصيات واهمها :-

- 1- على المدربين استخدام التمرينات البصرية في تدريبات فرق كرة السلة بعد ان اثبتت تأثيرها وبجميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين .
- 2- من الضروري اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات البصرية في رياضات اخرى في عينات مختلفة .

## المحتويات

الصفحة	المحتويات	التسلسل
1	العنوان	
2	الاية القرآنية	
3	اقرار المشرف	
4	اقرار المقوم اللغوي	
5	اقرار لجنة المناقشة والتقديم	
6	الاهداء	
8-7	الشكر والتقدير	
11-9	ملخص الرسالة باللغة العربية	
15-12	المحتويات	
16	قائمة الجداول	
17	قائمة الاشكال	
17	قائمة الصور	
18	قائمة الملاحق	
<b>الباب الأول</b>		
20	التعريف بالبحث	-1
21-20	مقدمة البحث واهميته	1-1
22-21	مشكلة البحث	2-1
22	اهداف البحث	3-1
23	فروض البحث	4-1
23	مجالات البحث	5-1
23	المجال البشري	1-5-1
23	المجال الزماني	2-5-1
23	المجال المكاني	3-5-1

الباب الثاني		
25	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	-2
25	الدراسات النظرية	1-2
25	الاحساس والحواس	1-1-2
26-25	الاحساس	1-1-1-2
28-27	الحواس	2-1-1-2
30-29	العين والابصار	2-1-2
33-30	التدريب البصري	3-1-2
34	القدرات البصرية للاعبين كرة السلة	4-1-2
35-34	ادراك عمق الرؤية	1-4-1-2
36-35	ادراك مجال الرؤية	2-4-1-2
37-36	المهارات الاساسية المختارة بكرة السلة	5-1-2
38-37	الرمية الحرة	1-5-1-2
39-38	التهديف من القفز	2-5-1-2
39	المناوله الصدرية	3-5-1-2
41-40	الدراسات السابقة	2-2
الباب الثالث		
43	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-3
43	منهج البحث	1-3
44	مجتمع البحث وعينته	2-3
47-45	التكافؤ والتجانس بين المجموعتين	3-3
48-47	الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث	4-3
47	وسائل جمع البيانات	1-4-3
47	ادوات البحث واجهزة	2-4-3
49	اجراءات البحث الميدانية	5-3
49	اختيار المهارات الاساسية واختباراتها	1-5-3
49	اختيار المهارات الاساسية	1-1-5-3

49	تحديد الاختبارات	2-1-5-3
60-50	الاختبارات المستخدمة في البحث	2-5-3
61	التجربة الاستطلاعية	3-5-3
66-61	الثقل العلمي للاختبارات	1-3-5-3
66	الاختبارات القبلية	4-5-3
67	التجربة الرئيسية	5-5-3
67	التمرينات البصرية	1-5-5-3
67	تطبيق المنهج	1-5-5-3
68	المفردات ( التمرينات البصرية )	3-5-5-3
68	الاختبارات البعدية	6-5-3
71-69	الوسائل الاحصائية	6-3
<b>الباب الرابع</b>		
73	نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها	4-
73	عرض النتائج وتحليلها	1-4
75-73	عرض نتائج اختبارات القدرات البصرية ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها	1-1-4
77-75	عرض نتائج اختبارات القدرات البصرية ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها	2-1-4
79-78	عرض الفروق لاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات الاساسية بكرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها	3-1-4
82-80	مناقشة النتائج	2-4
<b>الباب الخامس</b>		
84	الاستنتاجات والتوصيات	5
84	الاستنتاجات	1-5
84	التوصيات	2-5
89-86	المصادر والمراجع العربية والاجنبية	
117-91	الملاحق	

A- C	Abstract ملخص الرسالة باللغة الانكليزية
------	---

### قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
43	يبين تصميم عمل مجموعتي البحث ( الضابطة والتجريبية )	1
45	يبين التباين للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة ( F ) المحسوبة والجدولية لغرض تجانس عينة البحث في اختبارات القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة ذات العلاقة بموضوع البحث	2
46	يبين تكافؤ مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) في اختبارات القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة	3
62	يبين القدرة التمييزية للاختبارات المبحوثة	4
63	يبين التقديرات الاحصائية وطبيعة التوزيع لمفردات العينة في كل من الاختبارات المبحوثة	5
64	يبين عدد الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة $\chi^2$ المحسوبة والجدولية للاختبارات المبحوثة	6
66	يوضح معامل الثبات والموضوعية للاختبارات	7
73	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية	8
75	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة الضابطة	9
78	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات الاساسية بكرة السلة في الاختبارات البعدي	10

### قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
35	يوضح كيف ترى العينان المكعب	1
55	يوضح اماكن اداء المجموعات الثلاثة لرميات الاختبار	2

57	يوضح المنظور المعني باختبار دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية	3
59	يوضح المنظور المعني باختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	4

### قائمة الصور

الصفحة	الصورة	الرقم
50	يوضح اختبار ادراك عمق الرؤية	1
52	يوضح اختبار ادراك مجال الرؤية	2

### قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
91	استمارة المقابلة الشخصية	1
92	استمارة استبانة اراء الخبراء	2
93	يبين اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاختبارات المستخدمة في البحث	3
117-94	يبين نماذج من التمرينات البصرية المستخدمة للمجموعة التجريبية	4





The Ministry of Higher Education  
and Scientific Research,  
University of Babylon,  
College of Physical Education.

**The Effect of Special Exercises on Developing some  
Visual Abilities and The Accuracy of Offense Skills for  
Basketball players at ages 15-17 years**

**A Thesis**

**Submitted to the council of the college of Physical Education in  
Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master  
of in Physical Education**

**BY**

**Ahmed Amer Mohammed Ali**

**SUPERVISED BY**

**ASST.PROF.Dr. Jamal Sabri farj**

**(2008.AD)**

**(1429.Hegira)**

## **Abstract**

# **The Effect of Special Exercises on Developing some Visual Abilities and The Accuracy of Offense Skills for Basketball players at ages 15-17 years**

**Submitted by  
Ahmed Amer Mohammed Ali**

**SUPERVISED BY  
ASST.PROF.Dr.Jamal Sabri farj**

### **The problem :**

of the research embodied the lack of most plays in using the visual exercises through their training units .

- 1- Putting special exercises to develop some visual abilities and accuracy of attacking skills for basketball for player of ages 15-17 yers .
- 2- Knowing the influence of the special exercises in developing some visual abilities for the players of basketball of ages 15-17 years .
- 3- Knowing the influence of special exercises in developing the accuracy of performing some attacking skills of basketball for the players of 15-17 years .

The research hypothesis is:-

- 1- There is an incorporeal influence for special exercises in developing some visual abilities foe the players of basketball of ages 15-17 years .
- 2- There is an incorporeal influence for special exercises in developing the accuracy of some attacking skills of basketball players of ages 15-17 years .

The experimental text has been specified by designing ( the two equivalent groups ) to solve the problem of the research through the sample containing ( 16 ) players representing the clubs of Babylon province centre , then dividing into two equivalent groups , and through used tests in visual and skilful abilities of basketball , the pre-tests have been done then applying the visual exercises through combining them with prepared text by the trainer within ( 3 ) units a week for ( 8 ) weeks , then the post-tests have been done . After getting the data from pre and post tests , the researcher count them statistically and find out the results.

- 1- Appearance a development for experimental group in all visual and skilful tests of basketball except the rest of ( recognition of vision depth ) and also the discipline group except the test of ( recognition of vision depth ) and the test of ( the accuracy of breast pass kick by recognizing the scope of cision )
- 2- Visual exercises haven't made any development in view depth recognition and accuracy of goal procedure by jump with view scope recognition for both research groups .

The researcher reached to some conclusions , some of them are :-

- 1- The trainers should use the visual exercises in training the teams of basketball after they have proved its influence in all age stages for both genders .
- 2- It is necessary to do a lot of studies that deal with visual exercises in other sports on different samples.

# الباب الاول

## 1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فرضيات البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

## 1- التعريف بالبحث :-

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

يعد البحث العلمي من المرتكزات التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات في شتى المجالات ومنها المجال الرياضي ، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الانسان من قدرات وطاقات متعددة في محاولة لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي ، وبما يخدم علم التدريب الرياضي وذلك للوصول باللاعبين الى المستويات العالية وتحقيق الانجازات من خلال بناء الرياضي واعداده بصورة متكاملة وصحيحة بدنياً ووظيفياً وفنياً وخطياً وتربوياً ومعرفياً ، اذ ان الاراء والنظريات الحديثة التي جاء بها المدربون والمختصون عن طريق بحثهم وابداعهم بشكل دائم ومستمر عن الطرائق والاساليب التدريبية الحديثة ، ادت الى تحسين المستوى الرياضي بشكل كبير .

ويعد التدريب البصري احد الاساليب التدريبية الحديثة في المجال الرياضي ، فهو يتكون من سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الاساسية ، اذ يلاحظ ان هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر في قدرة الرياضي على الاداء واحدى هذه المتغيرات هي المتغيرات البصرية للعين ، هذه المنطقة الصغيرة نسبياً في منظومة الاداء ولكنها كبيرة الاهمية ، اذ لا بد من اعطائها اهتماماً عالياً وعدم تجاهل قيمتها وفوائدها في الاداء فهي ضرورية للرياضيين وفي جميع الالعب الفردية والفرقية .

وتمتاز لعبة كرة السلة بطبيعة خاصة عن سائر العاب الكرة الاخرى ، وذلك من حيث طريقة الاداء الفني والخططي وكيفية احتساب النقاط وكذلك وتيرة السرعة الكبيرة في الاداء التي يشجع عليها قانون اللعبة ، مما يؤدي الى ارتفاع مستوى الاثارة خاصة في اثناء تنفيذ مطالب اللعبة العالية المستوى وكذلك صغر مساحة الملعب قياساً بعدد اللاعبين فضلاً عن صغر قطر الحلقة قياساً بحجم الكرة ، وهذه المطالب والتي يمكن تطويرها والارتقاء بها عن طريق استخدام مختلف الطرائق والاساليب التدريبية ، وبهذا التنوع في عملية التدريب يتم الوصول الى هدف التدريب الرياضي الذي نسعى اليه وهو الوصول الى المستويات العالية .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في محاولة علمية جادة يرغب الباحث في تجربتها باستخدام اسلوب تدريبي جديد فردي لتطوير المهارات البصرية الاساسية للاعب كرة السلة في العراق لغرض تحقيق اهداف اوسع في التدريب الرياضي ، وهي دراسة يأمل الباحث ان يخدم لعبة كرة السلة من خلالها .

## 1-2 مشكلة البحث :-

اتجهت الابحاث العلمية في المجال الرياضي الى دراسة افضل السبل والوسائل لتحقيق اعلى الانجازات والمستويات الرياضية ، ويستخدم المدربون والمختصون في المجال الرياضي ويبتكرون مختلف الطرائق والاساليب التدريبية التي تشكل مطلباً ضرورياً للمدرب وفقاً لنوع اللعبة او الفعالية التي يقوم بتدريبها والتدريب البصري احد هذه الاساليب المعمول بها حديثاً .

فمن خلال خبرة الباحث المتواضعة في التدريب وممارسته للعبة ومتابعته المستمرة للدوري لاحظ ان الكثير من اللاعبين يفتقدون الدقة في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة كما لاحظ ضعفاً في التوافق العصبي العضلي والاحساس بالكرة والذي يعتمد على كثير من المتغيرات ومنها المتغيرات البصرية وبسبب اهمية التدريبات البصرية وارتباطها المباشر وتأثيرها في تطوير الدقة وجد الباحث وحدد مشكلة بحثه بقلة استخدام هذا الاسلوب وبشكله العلمي المقنن وقلة الاهتمام به مقارنةً بالجوانب البدنية والمهارية والخططية التي يعطيها المدربون نصب اهتمامهم وذلك من خلال قيام الباحث بمتابعة وملاحظة بعض فرق المقدمة

العراقية الممتازة بكرة السلة وفرق اندية الدرجة الاولى ، فضلاً عن المقابلات الشخصية\*التي أجراها الباحث مع بعض السادة مدربي هذه الفرق ، فضلاً عن إن هذا الأسلوب يستخدم في العديد من دول العالم المتطورة في المجال الرياضي ، لذا ارتأى الباحث دراسة استخدام هذا الأسلوب التدريبي ومعرفة تأثيره في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

### 1-3 اهداف البحث :-

- 1- وضع ترمينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية ودقة بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار ( 15-17 ) سنة.
- 2- معرفة تأثير الترمينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البصرية للاعبين للاعبين بكرة السلة بأعمار ( 15-17 ) سنة .
- 3- معرفة تأثير الترمينات الخاصة في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار ( 15-17 ) سنة .

### 1-4 فروض البحث :-

- 1- هناك تأثيراً معنوياً للتمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البصرية للاعبين بكرة السلة بأعمار ( 15-17 ) سنة .
- 2- هناك تأثيراً معنوياً للتمرينات الخاصة في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار ( 15-17 ) سنة .

\* السادة مدربي الفرق بكرة السلة الدرجة الممتازة والأولى :

1. د. عايد حسين / مدرب نادي الحلة الرياضي .
2. السيد منذر علي شناوة / مدرب نادي الكرخ الرياضي .
3. م.م . نصر حسين / مدرب ناشئة نادي الحلة الرياضي .
4. السيد محمد حسن زين العابدين / مدرب نادي التضامن الرياضي .
5. السيد علي عبد الله / مدرب نادي الارمني الرياضي .
6. السيد علي جاسم / مدرب نادي بابل الرياضي .

**5-1 مجالات البحث :-**

**1-5-1 المجال البشري :-** لاعبو اندية الحلة وبابل والبلدي بكرة السلة بأعمار (17-15) سنة للموسم الرياضي (2006-2007) .

**2-5-1 المجال الزمني :-** المدة من 2007/3/29 ولغاية 2007/12/2 . .

**3-5-1 المجال المكاني :-** قاعة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية في محافظة بابل .

# الباب الثاني

- 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة
  - 1-2 الدراسات النظرية
    - 1-1-2 الاحساس والحواس
      - 1-1-2-1 الاحساس
      - 1-1-2-2 الحواس
      - 2-1-2 العين والابصار
      - 3-1-2 التدريب البصري
      - 4-1-2 القدرات البصرية للاعب كرة السلة
        - 1-4-1-2 ادراك عمق الرؤية
        - 2-4-1-2 ادراك مجال الرؤية
      - 5-1-2 المهارات الاساسية المختارة بكرة السلة
        - 1-5-1-2 الرمية الحرة
        - 2-5-1-2 التهديف من القفز
        - 3-5-1-2 المناولة الصدرية
    - 2-2 الدراسات المشابهة
  - 1-2-2 دراسة ( جيهان محمد فؤاد و أيمن عبد الله زيد )

- 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :-
  - 1-2 الدراسات النظرية :-
    - 1-1-2 الإحساس والحواس :-
      - 1-1-1-2 الإحساس :-

يُدرج الإحساس ضمن العمليات العقلية للإنسان ، والذي يحدث ضمن قدرة الفرد الداخلية والخارجية ، لذلك فإن هذه العملية تعبر عن سلوكه ، وتحدث عملية الإحساس نتيجة دخول المثير ويقوم المستقبل ( الحواس ) بنقلها عبر الجهاز العصبي الطرفي ( الأعصاب الحسية ) إلى المخ فتتنشط الإشارة جزءاً معيناً من المخ الذي يسجل الإشارة كإحساس .

ويعرف الإحساس بأنه " العملية العقلية المعرفية الأولى والاستجابة الأولية لعضو الحس تقوم على استقبال المعلومات من خلال أعضاء الحس وفيها يتعرف

الفرد على الخصائص الفردية للأشياء أو الإحداث التي تقع في العالم المحيط به او نتيجة للتغيرات الحشوية الداخلية" (1).

وعرف كاظم ولي الإحساس بأنه " استجابة نفسية لمنبه يقع على عضو الإحساس ويسير في عصب حسي حتى يصل إلى مركز معين في الدماغ" (2). وعرفه ( علي الأمير ) بأنه " استجابة شعورية واعية للإحداث الداخلية والخارجية أي انه الأثر النفسي الناتج عن تنبيه أية حاسة سواء كانت داخلية أو خارجية" (3).

وفي ضوء ما تقدم لا بد للباحث من ان يشير إلى دور الاحساسات وأهميتها في المجال الرياضي ، وقدرة علم التدريب الرياضي في تنمية وتطوير الاحساسات بطرائق مختلفة ، فكلما كانت قدرة اللاعب عالية على الإحساس ، كان أدائه أفضل.

**وهناك أربعة أنواع من الاحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي هي (4) :-**

### **1- الإحساس الحركي :-**

يعد الإحساس العضلي الحركي من أهم الاحساسات في النشاط الرياضي ، وتتكون مستقبلات الإحساس العضلي الحركي من عدد هائل من عناصر الأعصاب الحسية التي تكون موجودة تحت سطح العضلات والمفاصل ، فكل إنسان سليم يستطيع ان ( يغمض عينيه ) ويلمس اذنه او انفه او أي جزء من جسمه بدرجة عالية من الدقة .

### **2- الإحساس بالتوازن :-**

يعتمد هذا الإحساس على جهاز التوازن الموجود في الإذن الوسطى ، اذ يمكننا من عزل الاحساسات جميعها ، فالإحساس بالتوازن يمكننا من معرفة ما اذا كنا واقفين كالمعتاد او مقلوبين .

### **3- الإحساس اللمسي :-**

تتكون مستقبلات الإحساس اللمسي في نهايات الضفائر العصبية المتراكمة حول بصيلات الشعر في الجلد ، وتنتشر بصورة غير منتظمة بحيث تساعد على معرفة طبيعة الأشياء وإدراكها من حيث المرونة والصلابة والسيولة وذلك بملامسة هذه الأشياء سطح الجلد .

### **4- الإحساس البصري :-**

تؤدي العينان دور المستقبل للإحساس البصري الذي له دور رئيس في النشاط الحركي ، اذ يشارك جميع أنواع الإحساسات الأخرى في إدراك طبيعة الأداء الحركي وفهمه ومطابقته ظروف النشاط واوزاعه ، وتساعد اللاعب على فهم كل المهارات التي يؤديها .

(1) طلعت منصور ، ( واخرون ) . اسس علم النفس العام : ( القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1989 ) ، ص 484 .

(2) كاظم ولي اغا . علم النفس الفسيولوجي ، ط1 : ( بيروت ، منشورات دار الافاق الجديدة ، 1981 ) ، ص 127 .

(3) علي الأمير . فلسفة النفس ، ط1 : ( بغداد ، دار الشؤون الثقافية ، افاق عربية ، 2002 ) ، ص 146 .

(4) وسن جاسم محمد ، الإدراك الحس - حركي وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 11 .

## 2-1-1-2 الحواس :-

تنقسم الحواس في جسم الإنسان الى نوعين :-

- 1- حواس عامة : تكون مسؤولة عن الأحاسيس العامة كالحرارة والبرودة والألم والجوع واللمس والضغط واهمها الجلد .
- 2- حواس خاصة : وتكون مسؤولة عن الأحاسيس الخاصة كالذوق والشم والسمع والبصر .

ويكون عمل الحواس الخاصة عن طريق مستقبلات معقدة في التركيب اكثر من مستقبلات الحواس العامة .

**والمستقبل الحسي :-** هو تركيب خاص يقوم بتحويل طاقة المثير الخارجي إلى طاقة خاصة على شكل إشارة عصبية لنقل المعلومات الى المراكز العصبية<sup>(1)</sup> .

وهناك عدة أنواع من المستقبلات هي (2) :-

- 1- مستقبلات ميكانيكية Mechainico – receptors :- وتشمل مستقبلات اللمس في الجلد ، والصوت والاتزان في الإذن .
- 2- مستقبلات كيميائية Cheme – receptors :- وتشمل مستقبلات الذوق في اللسان ، والشم في الأنف والضغط الاوزموزي للدم تحت المهاد وكذلك مستقبلات السكر والاكسجين وغيرها .
- 3- مستقبلات حرارة Thermo – receptors :- وتشمل مستقبلات الحرارة والبرودة في الجلد .

4- مستقبلات الاشعاع الكهرومغناطيسي Electromagnetic radiation :- receptors

وتشمل مستقبلات الضوء في العين ، كما ان هناك نوعين من المستقبلات حسب مصدر الاثارة وموقع المستقبل وهما :

- 1- المستقبلات الخارجية Extero – receptors :- وتتأثر بالعوامل الخارجية مثل الصوت والضوء والذوق والرائحة والحرارة والبرودة والضغط بالاضافة الى الألم ، وتوجد هذه المستقبلات في اعضاء خاصة مثل العين والاذن ، واللسان والانف والجلد .

2- المستقبلات الداخلية : Intero – receptors :-

(1) عبد الستار جبار الضمد . فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ) ، ص25 .

(2) اصباح ناصر العلوجي . علم وظائف الاعضاء ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 ) ، ص88 .

وتوجد هذه المستقبلات في بعض الاعضاء داخل الجسم وهي قسمان :

أ- مستقبلات حشوية Viscero – captors :-

وتوجد في اعضاء الهضم والتنفس وفي المثانة وغيرها من احشاء الجسم الداخلية حيث ينتج عنها الاحساسات بالالم والجوع والعطش والغثيان والاحساس الجنسي .

ب- مستقبلات التوتر Proprio – captors :-

وتوجد في العضلات والاورتار والاربطة والمفاصل وعن طريقها يحس الانسان بالتوتر العضلي ، وتوفير المعلومات عن وضع الجسم في الفضاء وعلاقة اعضائه المختلفة ببعضها .

## 2-1-2 العين والابصار (1) :-

تعد العين من اهم الحواس عند الانسان واكثرها اثارا للاعجاب ، فضلاً على ان الفلاسفة القدامى اعتقدوا ان الابصار يعد الحاسة السادسة لدى الانسان ، تشبه العين في عملها آلة التصوير ( الكاميرا ) الى حد بعيد ، اذ تتكون اساساً من عدسة تعمل على تكوين صورة مقلوبة للجسم على السطح الحساس الواقع خلفها ، كرة عين الانسان يبلغ قطرها حوالي ( 2.3 ) mm وفي مقدمة العين يوجد انتفاخ شفاف يدعى القرنية يدخل الضوء من خلالها الى العين ، يبلغ قطر القرنية حوالي ( 12 ) mm وذات تحدب يبلغ نصف قطره تكوره بحدود ( 8 ) mm ، ان قدرة العدسة في انكسار الضوء ناشيء في الدرجة الاولى من تحدب القرنية وتتحرك كرة العين داخل تجويف بفعل ست مجاميع من العضلات المرتبطة بها ، وهناك ثلاثة ازواج من الاعصاب التي تسيطر على عضلات العين ويحيط بكرة العين جميعها عدا القرنية ، من الخارج طبقة ليفية شفافة تدعى الصلبة ( Sclera ) ويغطي هذه الطبقة من الداخل غشاء صبغي داكن يدعى غلاف العين المشيمي ( Choroids ) يعمل هذا الغشاء على امتصاص الضوء الشارد الذي يسقط عليه ويمنعه من التبعثر ، يحتوي الجزء الملون من العين المدعو الحدقة ( القزحية ) I . RIS على فتحة في وسطها هي البؤبؤ ( Pupil ) ، ومن خلال البؤبؤ يدخل الضوء الى داخل العين ، ويعمل البؤبؤ على تنظيم كمية الضوء الساقطة على العين ويمنع الفائض منه ، الذي يتجاوز قدرة تحمل شبكية العين يلي البؤبؤ عدسة بلورية لها القدرة على تغيير شكلها وتنظيم بعدها البؤري وذلك بفعل العضلات الهدبية المتصلة بها ويوجد سائل مائي بين

(1) ادي ام برنز ، اسي جي ماكديونالد ( ترجمة ) يحيى عبد الحميد الحاج ، يحيى نوري الجمال : الفيزياء لطبية الطب وعلم الاحياء ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1985 ، ص 438

القرنية والعدسة يدعى ( Aqueous humor ) وفي الجهة الاخرى من العدسة يوجد سائل هلامي يدعى السائل الزجاجي ( Vitreous humor ) .

" يتم الابصار عن طريق دخول الطاقة الضوئية للعين بالمرور من خلال القرنية واتساق العين والعدسة ، ثم تلتقط بواسطة مستقبلات الابصار الموجودة في مؤخرة مقلة العين والشبكية ، وهنا تتحول الطاقة الى امكانية فعل او نشاط وتنقل عبر العصب الغزالي الى منطقة الابصار بالمخ ، حيث تسجل وتفسر كمرئيات ، وتجدر الاشارة الى ان الصورة تكون مقلوبة في الشبكية ولكن المخ يقوم بأعادتها الى الوضع الطبيعي " (1) .

### 3-1-2 التدريب البصري :-

ان للتدريب البصري اهمية فائقة في المجال الرياضي بصورة عامة ولعبة كرة السلة بصورة خاصة ، وخاصة في تعلم الحركات واتقانها وفي التعليم والتدريب بصورة عامة .

ان التدريب البصري احد فروع الالوبتو متري ( قياسات النظر ) وهو فرع يهتم بالنظر والادراك وتقييم وتحسين مستوى الاداء البصري بالاضافة الى تحديد الادوات البصرية الاكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي " (2) .

" ان نجاح اللاعب في عملية الاستدلال وتحليل المواقف في اثناء المباراة يحدده سرعة ودقة استيعابه لكل المدخلات ( Input ) بقدر الامكان وبناء على ذلك فإن القدرة على رؤية الملعب والمواقف ترتبط بنمو خاصية الادراك الحسي البصري على وجه التحديد ، ثم خاصية الانتباه ولكي يستطيع اللاعب استيعاب هذه المدخلات ، لا بد ان يكون لديه اولاً مدى واسع من الرؤية ( حجم الرؤية ) وثانياً الادراك المكاني ثم عمق الرؤية في ملاحظة الاهداف ، ليس فقط من الناحية التشريحية وانما ايضاً من الناحية الوظيفية للعدسة التي تنقل الصورة كاملة على شبكية العين وتوجه اهمية كبيرة لمركز الابصار الموجودة في القشرة المخية ، والذي توجد فيه المحلل البصري الذي يتأثر بأقل شوشره فيه ، والتي تؤدي الى تحديد المدى البصري وعمقه " (3) .

" ويمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين اساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين ( Hard ware ) والتأثيرات الخارجية للعين ( Seft ware ) والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الابصار وكفاءته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها . وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج الاستجماتزم وقصر النظر وطول النظر والحوول وعيوب الابصار عموماً واحياناً تحتاج هذه البرامج الى مدة طويلة قد تستغرق

(1) عبد الستار جبار الضمد . مصدر سبق ذكره ، ص 27 .

(2) Brian Ayiel ( 2004 ) : Sports Vision Training : Anexpert guide to improving performance by training the eyes, Human perception and Human Performance , 8 , 127 .

(3) عبد الستار جبار الضمد . مصدر سبق ذكره ، ص 37 .

سنوات للعلاج ونتائجها ما زالت محل نقاش وجدل دائمين ، اما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالاداء النوعي في الحياة العامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بانواعها الثابتة والمتحركة والكيناتيكية والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائماً تكون اكثر من المتوقع " (1) .

ويذكر " ان القدرات البصرية المستخدمة في المجال الرياضي تبلغ (20) قدرة بصرية منها سرعة رد الفعل البصرية والدقة البصرية بانواعها الثابتة والمتحركة والكيناتيكية والوعي الخارجي والتتبع البصري وغيرها ، وان 80 % من المساهمة الادراكية تعتبر بصرية وان الدراسات الحالية تشير الى ان 30% من الرياضيين لديهم قصور في الدقة البصرية او الرؤية الصحيحة " (2) .

### ومن هذه القدرات البصرية ما يأتي(3):-

- الدقة البصرية Visual Acuity : حيث ان جميع القدرات البصرية تتوقف على نظر جيد ، وعلى لاعبي كرة السلة محاولة الوصول للنظر المثالي 20 / 20 بأستخدام او بدون استخدام عدسات لاصقة او نظارات طبية .
- توجيه العين Eyealignment : وذلك بتوجيه كلتا العينين بطريقة تسمح بمراقبة الكرة ، فالتوجيه الخاطيء للعينين يؤثر في تقدير موقع الكرة ، ويمكن ان يسبب اخطاء في المناولة والتسلم ومتابعة الكرة اسفل السلة .
- ادراك العمق Depth perception : وهذه المهارة تتطلب استعمال كلتا العينين بكفاءة لانها تمكن اللاعب من ادراك الكرة بشكل صحيح وهي في الفضاء بالاضافة الى ادراك جميع اللاعبين الاخرين .
- مرونة العين Eye Flexibility : ويقصد بها تغيير حركة العين من المستوى القريب الى المستوى البعيد والعكس بنفس السرعة والدقة .
- التحقق البصري Visual Recognition : ويستخدم لاعبي كرة السلة هذه المهارة في معالجة المعلومات البصرية لتحديد الزوايا وسرعة الكرة ، وموقع اللاعبين داخل الملعب وحدود الملعب وتقدير مسافة حلقة السلة .

(1) h. ttp : // www . avca . org / home court , htm .

(2) Brian Ariel ( 2004 ) : op . cit , p . 136 .

(3) Barry Seiller ( 2004 ) : Positive Effects of a Visual Skills Development Program , Optometry & Vision Science . 79 (5): 280 .

- الذاكرة البصرية Visual Memory : وهي قدرة اللاعب على تطبيق استراتيجية اللعبة اعتماداً على المعلومات البصرية ، ويطلق عليها الخبرة البصرية السابقة .
- التتبع البصري Visual Tracking : وهي استخدام حركة العين لعمل مسح للملعب مع متابعة الكرة في اثناء طيرانها .
- توافق اليد والعين والجسم Hand – eye – body coordination : فالعين تقود الجسم اللاداء ، فاللاعب يؤدي كنتيجة للمعلومات النوعية البصرية .

- وبما ان لعبة كرة السلة لعبة سريعة ، فهي تستلزم سرعة عالية في الاداء ودقة بصرية كبيرة وتوافقاً عصبياً عضلياً ... الخ ، مما أدى الى ظهور اخطاء وصعوبات بصرية حيث يمكن ملاحظتها من خلال الاخطاء الاتية :
- عدم دقة دخول الكرة في السلة .
  - صعوبة تقدير توقيت القفز في اثناء اداء المتابعة الدفاعية والهجومية
  - صعوبة تحديد اللاعب لمركزه في ضوء مراكز اعضاء فريقه ، والحدود الجانبية للملعب والسلة .
  - عدم الوصول للكرة بسرعة كافية .
  - صعوبة تمرير الكرة .
  - صعوبة تحديد وضع الخصم اثناء قيام اللاعب بعملية التهديف .

لذا نعمل من خلال التدريب البصرية على تحسين القدرات البصرية الاساسية عن طريق سلسلة متكررة لتدريبات العين وهي مهمة لجميع الرياضيين .

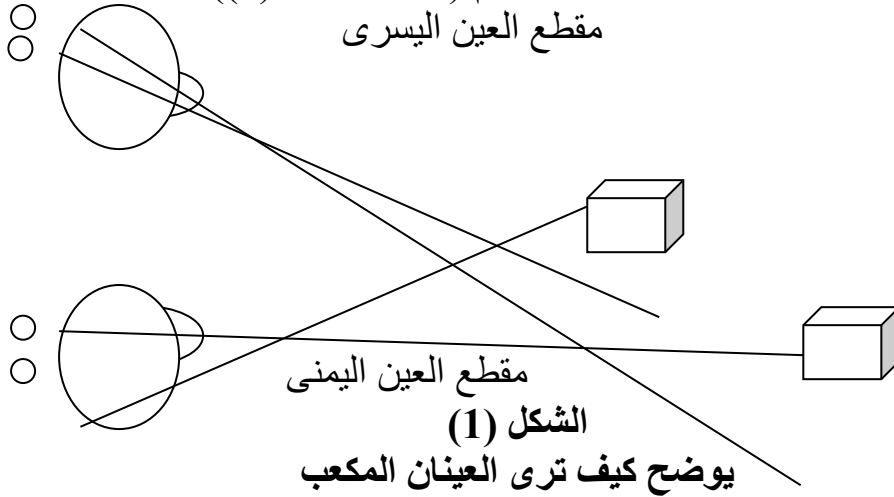
#### 2-1-4 القدرات البصرية للاعبي كرة السلة :-

ان الادراك البصري للبيئة المحيطة بنا عملية يتم بها شعورنا وذلك عن طريق الموجات الضوئية ، وفيما يأتي اهم القدرات البصرية الضرورية للاعبي كرة السلة وحسب اهميتها واستخدامها في مواقف اللعب :-

#### 2-1-4-1 ادراك عمق الرؤية :-

يحتاج لاعبي كرة السلة لنظر جيد لتحديد مكان اللعب واتجاهه والكرة والزملاء والمنافسين ، وان عليه امتلاك القدرة على تحديد المسافات بدقة وبين هذه المتغيرات ، والادراك الحسي للمسافة يعرف ما يسمى بعمق الرؤية .

يتم ادراك عمق الرؤية على النحو الآتي : لما كانت العينان متباعدين وكان الابصار بالعينين معاً يستلزم تلاقي نظر العينين على الحدث ، حيث تنتقل صورتا المرئي من شبكتي العينين الى المخ ، حيث تندمجان وتكونان صورة واحدة للرائي او المشاهد ومثال ذلك عند مشاهدة مكعب امامكم ( انظر الشكل (1) )<sup>(1)</sup>.



فلاعبو كرة السلة المتميزون الذين يمتلكون مهارة الاستحواذ والتحكم بالكرة والدقة بالتهديف ، تكون لديهم قدرة كبيرة في حساب عمق الرؤية واللاعبين الذين يمتلكون مهارات غير كافية ، يكون لديهم قصور في الدقة البصرية وفي تحديد عمق الرؤية .

لذا يجب على المدربين والمختصين تنمية وتطوير الادراك الحسي الخاص بعمق الرؤية لدى اللاعبين في اثناء التدريب ، فكلما كانت هذه القدرة متطورة ، وكانت القدرة على التصرف في المواقف المختلفة للعب اكبر وافضل .

## 2-4-1-2 ادراك مجال الرؤية :-

يعرف مجال الرؤية بأنه " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين "<sup>(2)</sup>.

يتطلب اداء اللاعب في اثناء التدريب او المباراة بكرة السلة نمواً كبيراً في مجال الرؤية ، فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بالتهديف فان عليه ان يرى الكرة والحلقة التي يصوب نحوها ، ثم مراقبة اللاعبين من زملاء ومنافسين .

يتم قياس مجال الرؤية عن طريق قياس مجال الرؤية لكل عين ، وهي قيام الشخص بغلق عين واحدة ويركز العين الاخرى على المؤشر مباشرةً امام العين ثم يتم تحريك المؤشر على طول خط التصنيف ، ويشير الاشخاص عند استطاعتهم رؤية المؤشر وحتى عند عدم استطاعتهم رؤيته ، ويتم تكرار ذلك لكل خط تصنيف

(1) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى ، التطور الحركي للطفل ، ط2 : ( الرياض ر ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1996 ) ، ص142 .  
(2) وجيه محبوب . فسيولوجيا التعلم ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 ) ، ص191 .

ويتم عمل الجداول لاطهار المناطق التي تبلغ فيها الاشخاص رؤيتهم للمؤشر والمناطق التي لا يستطيعون فيها . (1)

" ان الرؤية المحيطة الطبيعية هي حوالي ( 170 ) درجة للعينين ولكن الرؤية العمودية هي تقريباً ( 74 ) درجة فوق الخط الوسطي ( 65 ) درجة تحت الخط الوسطي واعتيادياً فان حقول الرؤية المحيطة هي اوسع للون الابيض من اي لون اخر ومن ثم الازرق ويليه الاحمر واوفر الحقول قد تم قياسها هي الاخضر ان تحديد الحركة هي اكثر حساسية في الاجزاء المحيطة من المجال البصري مما في الاجزاء المركزية " (2) .

والنمو غير الكافي للرؤية الجانبية يؤدي ان يقوم اللاعب بتنفيذ المهارات ويتخذ القرارات الخطئية ويتصرف في ضوء موقف او مواقف اللعب التي امامه فقط ، وبذلك فان مجال حركته يصبح في حدود ضيقة ونشاط خططي محدود . فهي تعد مهمة اللاعب عند تحريك يده الممسكة بالكرة او عينه بسرعة عند القيام بالتهديف او المناولة للزميل ، وسرعة تحريك ضرورية للاعب كرة السلة من اجل متابعة وضعية الهدف واللاعبين سواء كانوا زملاء او المنافسين ، فكلما نفذ اللاعب ذلك بسرعة كانت فرصته اكبر للتصرف طبقاً للمواقف والظروف المتغيره في الملعب .

## 2-1-5 المهارات الاساسية المختارة بكرة السلة :-

تقسم المهارات بكرة السلة الى قسمين هما ( مهارات هجومية ، مهارات دفاعية ) ، وهي كثيرة ومتنوعة ، اذ يجب على اللاعبين اتقان جميع المهارات وادائها بشكل جيد اذ يقود الى احتمال اكيد للفوز في المباراة اذ ان الفريق الفائز في المباراة هو الفريق الاقل اخطاءً في الاداء المهاري . وهذا يعتمد بطبيعة الحال على نسبة اجادة اللاعبين للمهارات الاساسية بكرة السلة بشكل صحيح ، وهذا يقع على عاتق المدرب .

حيث " تتطلب المهارات الاساسية ، مثل التهديف والطبطة والمناولة .. الخ ، استعداداً ولياقة خاصة لجزء الجسم او الاجزاء التي يشترك في ادائها ، وذلك بالطبع مع تمتع اللاعب بدرجة عالية من اللياقة العامة " (3) .

وتعرف المهارة الاساسية بكرة السلة بأنها " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الغرض المعين في اطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها " (4) .

ويذكر مازن نقلاً عن عبد الدايم : هناك الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب على اللاعب ان يتقنها ولكن بشكل عام فان كلاً من مسك الكرة

(1) وجيه محجوب . نفس المصدر السابق ، ص 191 .

(2) وجيه محجوب . نفس المصدر السابق ، ص 192 .

(3) مصطفى محمد زيدان . موسوعة تدريب كرة السلة ، ط 1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ، ص 51 .

(4) عبد العزيز النمر . مدحت صالح ، كرة السلة - تدريب - تعلم ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ، ص 11 .

ومناولتها والتهديف بانواعه و الطبطبة هي من اهم المهارات الاساسية التي يقاس بها تقدم اللاعب في اداء مهارات لعبة كرة السلة "(1).

وفيما يأتي عرض للمهارات المختارة من قبل الباحث وحسب ارتباطها الكبير في القدرات البصرية :

- 1- الرمية الحرة .
- 2- التهديف من القفز .
- 3- المناولة الصدرية .

### 2-1-5-1-1 الرمية الحرة :-

تعد الرمية الحرة من انواع التهديف المهمة التي يتوقف عليها في كثير من الأحيان فوز الفريق او خسارته .

" ان التهديف من الثبات في اداء الرميات الحرة هو امتياز للاعب المهاجم للتهديف دون عرقلة اللاعب المدافع وتعد من انواع التهديف التي لها اهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من خلف خط الرمية الحرة او خسرت خلف هذا الخط وبنظرة إحصائية ان ( 20 – 30% ) تقريباً من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرمية الحرة "(2).

ويتسم تهديف الرمية الحرة بالسهولة نظراً لان متغيرات الدفاع – المسافة تكون ثابتة(3).

لذا على اللاعب ان يركز نظره نحو السلة عند الأداء ، حيث التركيز والدقة البصرية هما مطلبان أساسيان عند الأداء .

كما يتوجب على المدرب الاهتمام بالرمية الحرة في اثناء الوحدة التدريبية واعطاءها جزءاً كبيراً في التدريب عليها واتقانها ، لان فرصة حدوثها في المباراة تكون عالية .

### 2-1-5-1-2 التهديف من القفز :-

يعد التهديف من القفز من اهم انواع التهديف في كرة السلة ، وذلك لانها من التهديفات التي يصعب على اللاعب المدافع ايقافها ، ويحتاج هذا النوع من التهديف لتوازن كبير وتحكم في الجسم في اثناء القفز للاعلى(4). ويكون الاداء بنفس خطوات اداء التهديف من الثبات ( الرمية الحرة ) ولكن من القفز ، اذ تخرج الكرة من يد اللاعب وهو في الهواء .

(1) مازن عبد الرحمن حديث . اثر تنمية الصفات البدنية في اداء المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 ، ص 5 .

(2) فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم .: كرة السلة ، ( جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 ) ، ص 28 .

(3) محمد عبد الرحيم اسماعيل ، الاساسيات المهارية والخطية الهجومية بكرة السلة ، ط 2 : ( الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 2003 ) ، ص 85 .

(4) حسين سيد ايوب ، وآخرون . المبادئ الحديثة في كرة السلة : ( الزقازيق ، المتحدون للطباعة ، 2004 – 2005 ) ، ص 38 .

ويعد التهديد من القفز من اصعب انواع التهديد اذ يتطلب هذا النوع ما يأتي<sup>(1)</sup>:-

- 1- تثبيت العضد في وضع موازي مع الارض وتعتمد الحركة اثناء ادائها وبشكل كبير على الساعد والرسغ ، اذ ان العضد يعمل على مفصل الكتف الذي يتميز اتساع مجال الحركة وفي اتجاهات مختلفة نتيجة لتركيبه التشريحي .
- 2- يعمل مفصل المرفق في اتجاه امامي خلفي فقط وبذلك يساعد على توجيه الكرة في اتجاه السلة ، وفي اثناء التهديد بشكل عام يجب مراعاة توافق وتسلسل عمل كل مفاصل الجسم ومن اجل ضمان دقة التهديد وتعد حركات القدمين من الاهمية بمكان بحيث تكون متوافقة مع حركات الذراعين . والتهديد من مسافات بعيدة يحتاج اللاعب الى استعمال الذراعين لمجهود اكبر مع ثني الركبتين اكثر ثم سرعة مدهما ، كذلك يجب تنمية الاحساس العضلي والتقدير البصري اللازمين لتقدير القوة المناسبة لدفع الكرة في اثناء التهديد .

### 2-1-5-3 المناولة الصدرية :-

وهي من اهم المناولات في كرة السلة وأكثرها استخداماً في اثناء المباراة وتؤدي للمسافات القريبة والمتوسطة ( 5 – 10 ) متر ، وقد سميت بالمناولة الصدرية لانها تؤدي من امام صدر المناول الى صدر المتسلم ، وتتسم بالدقة والسهولة وذلك نظراً لعدم وجود لاعب مدافع بين المناول والمتسلم في اثناء ادائها. لهذا على المناول ان يعتمد على مجال الرؤية في اثناء المناولة ، لان استخدام محيط الرؤية يساعد المناول على تركيز النظر باتجاه المتسلم مع ملاحظة كل تحركات اللاعبين في الملعب دون الحاجة الى دوران الرأس والنظر فقط الى المتسلم<sup>(2)</sup>.

(1) نصر حسين عيد الامير . تأثير منهج مقترح باستخدام الوسائل المساعدة في تعلم اداء مهارتي الطبطبة والتهديد بكرة السلة المصغرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2004 ، ص 17 .  
(2) رعد جابر باقر ، كمال عارف ظاهر . المهارات الفنية بكرة السلة : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ) ، ص 46 .

## 2-2 الدراسات السابقة :-

2-2-1 دراسة ( جيهان محمد فؤاد وايمان عبد الله زيد ) 2005 (1):

### فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة

حيث كانت اهداف البحث :

التعرف على :

- 1- بعض المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث .
- 2- بعض القدرات البصرية للعينة قيد البحث .
- 3- نسب التحسن لبعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية للعينة قيد البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتان المتكافئتان ولعينة بلغ قوامها ( 30 ) لاعبة من طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق للعام الدراسي 2004-2005 .

تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (15) لاعبة وتم تطبيق برنامج التدريبات البصرية على المجموعة التجريبية لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعياً وكان من اهم النتائج هو تحسن اداء المجموعة الضابطة اضعف عند مقارنتها بتحسين اداء المجموعة التجريبية .

وقد توصلت الباحثتان الى الاستنتاجين :-

- برنامج التدريبات البصرية اثبت فاعلية في تحسين القدرات البصرية
- برنامج التدريبات البصرية اثبت فاعلية في تحسين المهارات الخاصة بالكرة الطائرة .

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة من حيث وضع التمرينات جديدة لتطوير بعض القدرات البصرية ، وكذلك اختبارات جديدة لقياس بعض القدرات البصرية بلعبة كرة السلة . واستفاد الباحث من الدراسة السابقة في الباب النظري واختبارات القدرات البصرية فضلاً عن مناقشة النتائج .

(1)جيهان محمد فؤاد وايمان عبد الله زيد : فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ، بحث في مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثاني ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية ، 2005 ، ص156 .

# باب الثالث

- 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- 1-3 منهج البحث
- 2-3 مجتمع البحث وعينته
- 3-3 التجانس والتكافؤ بين المجموعتين
- 4-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث
- 1-4-3 وسائل جمع البيانات
- 4-3 - 2 ادوات البحث واجهزة
- 5-3 اجراءات البحث الميدانية
- 1-5-3 اختيار المهارات الاساسية واختباراتها
- 1-1-5-3 اختيار المهارات الاساسية
- 2-1-5-3 تحدد الاختبارات
- 2-5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث
- 3-5-3 التجربة الاستطلاعية
- 4-5-3 الثقل العلمي للاختبارات
- 1-4-5-3 صلاحية الاختبارات
- 2-4-5-3 المعاملات العلمية للاختبارات
- 5-5-3 الاختبارات القبليّة
- 6-5-3 التجربة الرئيسة
- 1-6-5-3 التمرينات البصرية
- 2-6-5-3 تطبيق المنهج
- 3-6-5-3 المفردات ( التمرينات البصرية )
- 7-5-3 الاختبارات البعدية
- 6-3 الوسائل الإحصائية
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
- 1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ( المجموعات المتكافئة ) لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته ، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث .

## جدول ( 1 )

يبين تصميم عمل مجموعتي البحث ( الضابطة والتجريبية )

الاختبار البعدي	المعالجة	الاختبار القبلي	المجموعة
اختبار ادراك عمق الرؤية	المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب	اختبار ادراك عمق الرؤية	الضابطة
اختبار ادراك مجال الرؤية		اختبار ادراك مجال الرؤية	
اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية		اختبار دقة الرمية الحرة بأدراك عمق الرؤية	

اختبار دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية		اختبار دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية	
اختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية		اختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	
اختبار ادراك عمق الرؤية	المنهج المتبع من قبل المدرّب  +  التمرينات البصرية	اختبار ادراك عمق الرؤية	التجريبية
اختبار ادراك مجال الرؤية		اختبار ادراك مجال الرؤية	
اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية		اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	
اختبار دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية		اختبار دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية	
اختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية		اختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :-

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة الناشئين بأعمار ( 15-17 ) سنة والذين يمثلون اندية مركز محافظة بابل ( نادي الحلة ، نادي بابل ، نادي البلدي ) والبالغ عددهم (32) لاعباً . وتم اختيار عينة البحث الرئيسة من المجتمع المذكور بالطريقة العشوائية البسيطة ، بأسلوب ( القرعة ) وبواقع ( 16 ) لاعباً ، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية ايضاً الى مجموعتين متكافئتين احداها ضابطة والاخرى تجريبية وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعه ، وهذه العينة تمثل نسبة مئوية مقدارها ( 50% ) من المجتمع المحدد وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً .

### 3-3 التجانس والتكافؤ بين المجموعتين :-

من اجل البدء بخط شروع واحد ، عمد الباحث الى ايجاد التجانس بين افراد عينة البحث ، في الاختبارات البصرية والمهارية بكرة السلة باستخدام الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة وكما مبين في جدول (2)

#### الجدول (2)

يبين التباين لعينتي البحث الاستطلاعية والرئيسة وقيمة ( F ) المحسوبة والجدولية لغرض التجانس باختبارات القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة ذات العلاقة بموضوع البحث

الدالة الاحصائية	قيمة F		العينة		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات	ت
			رئيسة	استطلاعية			
	الجدولية*	المحسوبة	ع <sup>2</sup>	ع <sup>2</sup>			
غير معنوي	2.4	1.18	68.89	58.06	سم	ادراك عمق الرؤية	1
غير معنوي		1.36	0.26	0.19	سم	ادراك مجال الرؤية	2
غير معنوي		1.55	6.96	4.49	درجة	دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	3
غير معنوي		1.19	1.76	2.1	درجة	دقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤية	4
غير معنوي		1.49	4.88	3.27	درجة	دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	5
* عند درجتى حرية ( 15 ، 15 ) ومستوى دلالة 0.05							

وتبين النتائج من الجدول (2) ان عينتي البحث الرئيسة والاستطلاعية متجانسه في اختبارات القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة ، اذ ظهرت قيمة ( F ) المحسوبة في الاختبارات وعلى التوالي ( 1.18 ، 1.36 ، 1.55 ، 1.19 ، 1.49 ) ، وهي اقل من قيمة ( F ) الجدولية والبالغة ( 2.4 ) عند درجتى حرية ( 15 ، 15 ) ، ومستوى دلالة ( 0.05 ) وهذا ما يشير الى دلالة احصائية غير معنوية ، أي ان العينة متجانسة .

ومن ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) وذلك ، لمحاولة عزل جميع المتغيرات الاخرى وذلك لحصر الفروق الناتجة بين الاختبارين القبلي والبعدي الى العامل التجريبي وذلك ليستطيع الباحث ان يستنتج ان متغيراته التابعه لم تتأثر بأي مؤثر اخر ، على هذا الاساس لا بد ان تكون

المجموعتان متكافئتين في متغيرات البحث ( الرمية الحرة ، التهديف من القفز ، المناولة الصدرية ) ، لذا عمد الباحث الى ايجاد التكافؤ بين المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) وذلك قبل البدء بالتجربة الرئيسية ، ويبين الجدول (3) النتائج التي توصل اليها الباحث .

### الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) في اختبارات القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة .

الدلالة الاحصائية	قيمة t		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات	ت
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	2.145	0.45	8.4	37.87	9.26	35.87	سم	ادراك عمق الرؤية	1
غير معنوي		0.92	0.55	5.03	0.46	5.26	سم	ادراك مجال الرؤية	2
غير معنوي		1.44	2.12	9.4	2.96	11.25	درجة	دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	3
غير معنوي		0.64	1.6	3	1.011	3.5	درجة	دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية	4
غير معنوي		0.57	2.29	20.12	2.12	20.75	درجة	دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	5
* عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة 0.05									

يبين من الجدول (3) في اختبارات القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة ، ان الدلالة الإحصائية تشير الى ان الفروق غير معنوية حيث ظهرت قيمة t المحسوبة للاختبارات وعلى التوالي ( 0.45 ، 0.92 ، 1.44 ، 0.64 ، 0.57 ) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة ( 2.145 ) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة ( 0.05 ) ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

### 3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

#### 3-4-1 وسائل جمع البيانات :-

- المقابلات الشخصية \*
- استمارة استطلاع آراء الخبراء\*\* .
- الاختبار والقياس .
- الملاحظة والتجريب .
- المصادر العربية والاجنبية .
- شبكة المعلومات العامة .

\* ينظر الملحق (1)

\*\* ينظر الملحق (2)

### 3-4-2 ادوات البحث واجهزة:-

- ملعب كرة سلة ( قاعة مغلقة ) .
- كرات سلة قانونية عدد (6) .
- شريط قياس معدني بطول (10) امتار .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- طباشير ملون .
- شريط لاصق ابيض بعرض (5) سم .
- شواخص بلاستيكية عدد (4) .
- صافرة عدد (2) .
- جهاز تصوير ( Mp4 ) نوع ( PMP ) عدد (1) .
- كرات تنس ملونه عدد (10) .
- نظارات شفاهه مظلمة من الاسفل عدد (3) .
- اطواق بلاستيكية ملونه قطر (1 متر) عدد (2) .
- الواح ورقية ملونة عليها ارقام وحروف انكليزية عدد (20) .
- عصي خشبية في نهايتها كرات تنس ملونه عدد (2) .
- عبوة بلاستيكية فارغة عدد (2) .
- مضرب بلاستيكي مجوف بقطر 15 سم وبوزن (100) غم عدد (4) .
- انبوب بلاستيكي بطول ( 2.5 ) م في نهايته مصباح ملون عدد (3) .
- عمود خشبي بطول ( 1.80 ) م في نهايته مصباح ملون عدد (2) .
- مفتاح كهربائي ثلاثي نوع ( Crapetry ) عدد (1) .
- لوح ( فلكس ) عدد (1) مربع الشكل بقياس (2.20) م مرسوم عليها دائرة نصف قطرها (1) متر ومخطط عليها (8) زوايا من مركز الدائرة كل زاوية (45)<sup>0</sup> تمثل (8) اتجاهات عدد (1) .
- صندوق خشبي بدون غطاء وبدون جانب امامي ، بطول (100) سم ، وعرض (40) سم ، وارتفاع (15) سم ، يحتوي على قطعتين خشبيتين مربعتي الشكل بقياس (2) سم × (2) سم وبارتفاع (10) سم ، وستاره سوداء في الجانب الامامي .
- منضدة خشبية عدد (1) .
- كرسي متحرك عدد (1) .

### 3-5 إجراءات البحث الميدانية :-

اشتملت اجراءات البحث الميدانية على الاتي :-

### 3-5-1 اختيار المهارات الاساسية واختباراتها :-

#### 3-5-1-1 اختيار المهارات الاساسية :-

قام الباحث باختيار بعض المهارات الاساسية بكرة السلة ، واستند اختيار الباحث لهذه المهارات لارتباطها الكبير بمشكلة البحث الرئيسية وهذه المهارات هي:-

- 1- الرمية الحرة ( التهديف من الثبات ) .
- 2- التهديف من القفز .
- 3- المناولة الصدرية .

#### 3-5-1-2 تحديد الاختبارات :-

اتماماً لاجراءات البحث ولتحقيق الاهداف لا بد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها ، تتوافر فيها شروط معينة تجعلها مقاييس حقيقية وصادقة في قياس ما تطلب قياسه ، لان الاختبار " مجموعة من التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على قدراته او استعداداته او كفايته "(1) . وعلى هذا الاساس استعان الباحث باختبارات مقننة ومستخدمة من قبل باحثين سابقين(2) لقياس القدرات البصرية للاعبين ( عمق الرؤية ، مجال الرؤية) اما الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية بكرة السلة فقد قام الباحث بأجراء بعض التعديلات اللازمة عليها لغرض ملائمتها لطبيعة البحث ، ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي .

### 3-5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :-

#### اولاً :- اختبار ادراك عمق الرؤية(3):-

- الهدف من الاختبار :
- قياس قدرة اللاعب على تقدير المسافات بين جسمين على مسافات مختلفة بينها
- زمن الاختبار :
- (60) ثانية للمختبر الواحد .
- الأدوات المستخدمة :
- جهاز كريجينسكي وهو عبارة عن صندوق خشبي بدون غطاء وبدون جانب امامي يوضع على منضدة ، مقياسه 100 سم طول ، 40 سم عرض ، 15 سم ارتفاع .
- يحتوي على عصاتين لتقدير المسافات كل منهما مربعة 2 سم × 2 سم بارتفاع 10 سم .
- ستار سوداء توضع على الجانب الامامي للصندوق لتغيير المحاولات كما موضح في الصورة ( 1 ) .

(1) محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ) ، ص 213 .

(2) جيهان محمد فؤاد ، ايمان عبد الله زيد . مصدر سبق ذكره ، ص 168 .

(3) جيهان محمد فؤاد ، ايمان عبد الله زيد . مصدر سبق ذكره ، ص 168 .



### صورة (1)

#### توضيح اختبار ادراك عمق الرؤية

#### • طريقة الأداء :

- يجلس اللاعب على الكرسي في مواجهة الجهاز الموضوع على المنضدة .
- يضبط ارتفاع الكرسي بحيث يكون الجهاز على مستوى نظر اللاعب .
- تغلق الستارة السوداء حتى لا يرى اللاعب العصوين .
- تحرك العصا الثانية للحركة لمسافة 10 سم ثم 20 سم ثم 30 سم .
- في كل مرة تفتح الستارة ويطلب من اللاعب تحديد المسافة بين العصاتين .

#### • حساب الدرجات :

- يحسب مقدار الخطأ في كل محاولة وتسجل .

ثانياً :- اختبار إدراك مجال الرؤية(1):-

• الهدف من الاختبار :

تخطيط المجال البصري باستخدام لوحة دائرية نصف قطرها ( 1 م ) ومخطط عليها (8) زوايا من منتصف الدائرة كل زاوية ( 45 )<sup>0</sup> تمثل 8 اتجاهات وكما موضح في الصورة ( 2 ) .



صورة ( 2 )

توضح اختبار ادراك مجال الرؤية

• زمن الاختبار :

(20) دقيقة للمختبر الواحد .

• شروط الاختبار :

- على بعد 33 سم من منتصف الدائرة يوجد عمود قائم في أعلاه مكان ( مسند ) خاص يتكئ عليه المختبر بفكه الى نقطة منتصف الدائرة مع تثبيت وضع الرأس من دون أي حركة .

(1) جيهان محمد فواد ، ايمان عبد الله زيد . مصدر سبق ذكره ، ص169.

يوجد مقياس متدرج يبدأ من صفر ( من نقطة المنتصف ) ويتحرك الى محيط الدائرة حتى 100 سم على كل خط من خطوط الاتجاهات الثمانية المحددة بالشكل

#### • طريقة الأداء :

يجلس المختبر وتغلق احدى عينيه .  
يتم تحريك الاشارة من نقطة المنتصف الى طرف الدائرة باستخدام مؤشر وذلك في الاتجاه الذي يشار اليه اللاعب .  
يتم الاستمرار من نقطة الصفر في تحريك المؤشر حتى يغيب عن نظر المختبر من دون ان يحرك المختبر رأسه .  
يتم تكرار هذه العملية في ثمانية محاور ( المحاور المشار اليها على الرسم ) بزاوية 45<sup>0</sup> في كل مرة حتى يتم المختبر دورة كاملة 360<sup>0</sup> .

#### • حساب الدرجات :

- عندما يغيب المؤشر عن نظر اللاعب يتم تسجيل اخر رقم وصل اليه على الدائرة في استمارة خاصة بهذا اللاعب وذلك في كل محاولة من المحاولات الثماني .
- يتم قياس المجال البصري لكل عين على حده ( أي ثمانية محاور لكل عين) .

### ثالثاً :- اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية المعدل\* :-

#### • الهدف من الاختبار :

قياس دقة الرمية الحرة وعمق الرؤية والاحساس بالمسافة المطلوبة لها .

#### • زمن الاختبار :

(6) دقيقة للمختبر الواحد .

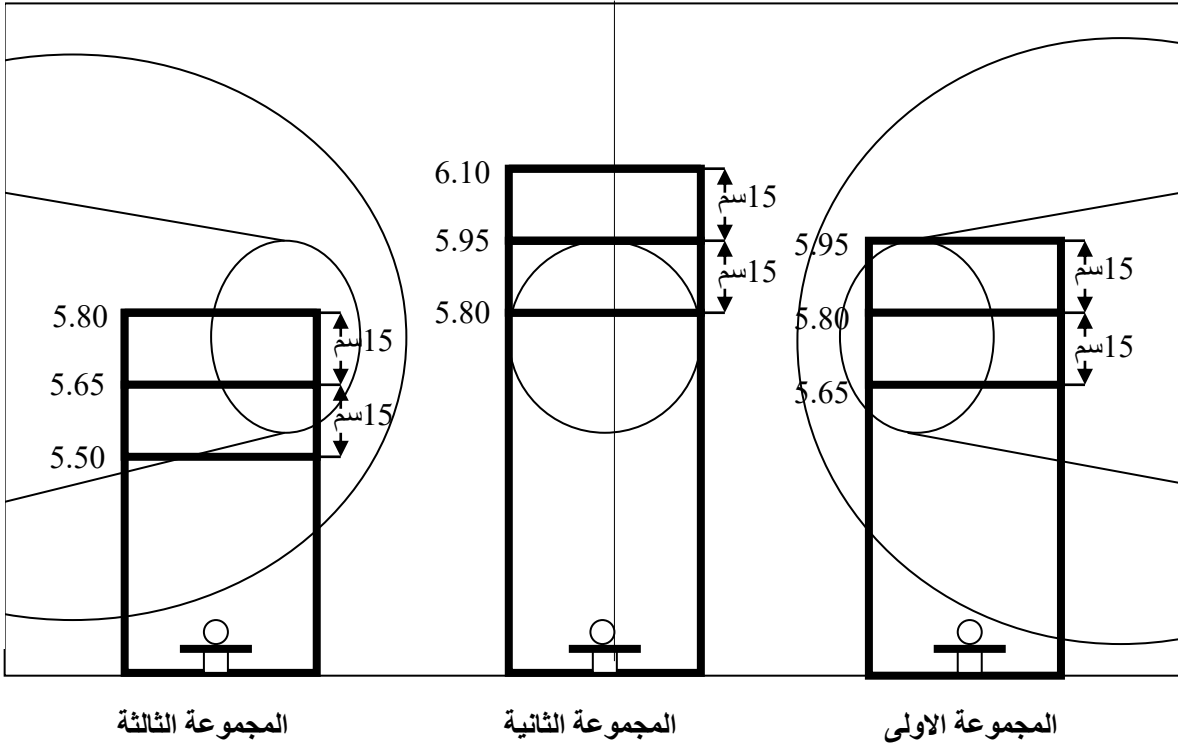
#### • طريقة الاداء :

ينفذ الاختبار على ثلاث مجموعات ، تؤدي كل مجموعة على سلة منفصلة ، يرسم على الارض وامام كل سلة ثلاثة خطوط للرمية الحرة احدها فقط يكون بالمسافة القانونية ( 5.80 ) م ، وتبعد الخطوط الثلاثة بعضها عن بعض بمقدار (15) سم وتكون المجموعات على الوجه الآتي :-

- المجموعة الاولى يكون خط الرمية الحرة هو الخط الوسط .

\* عدل الباحث اختبار ادراك عمق الرؤية المقنن من ( جيهان محمد فؤاد وايمان عبد الله زيد ) وذلك لاجل ملائمة الاختبار مع عينة البحث وبما يخدم اهداف البحث .

- المجموعة الثانية يكون خط الرمية الحرة هو الاقرب للسلة .
- المجموعة الثالثة يكون خط الرمية الحرة هو الابعد عن السلة .
- وكما موضح في الشكل ( 2 ) .



شكل (2)

يوضح اماكن اداء المجموعات الثلاث لرميات الاختبار

- شروط الاختبار :
  - لا يعلم اللاعب أي من الخطوط الثلاثة من كل مجموعة هو الخط القانوني
  - يؤدي اللاعب خمس رميات من خط واحد في كل مجموعة تسبقها رميتان تجريبيتان للاستعداد والرمي .
- الادوات المستخدمة :
  - سلة قانونية عدد (3) .
  - كرات سلة قانونية عدد (3) .
  - شريط لاصق .
- حساب الدرجات :

- يقف حكمان على جانبي اللاعب لتأكيد صحة الرمية والاصابة .
- تحسب درجة واحدة للرمية الحرة الناجحة.
- لا تحسب درجة لكل رمية فاشلة .
- تضاف درجتان للاعب عند ادائه خمس رميات في المجموعة الواحدة من الخط القانوني والذي يمثل المسافة المطلوبة .

#### رابعاً :- اختبار دقة التهديد من القفز بأدراك مجال الرؤية المعدل\* :-

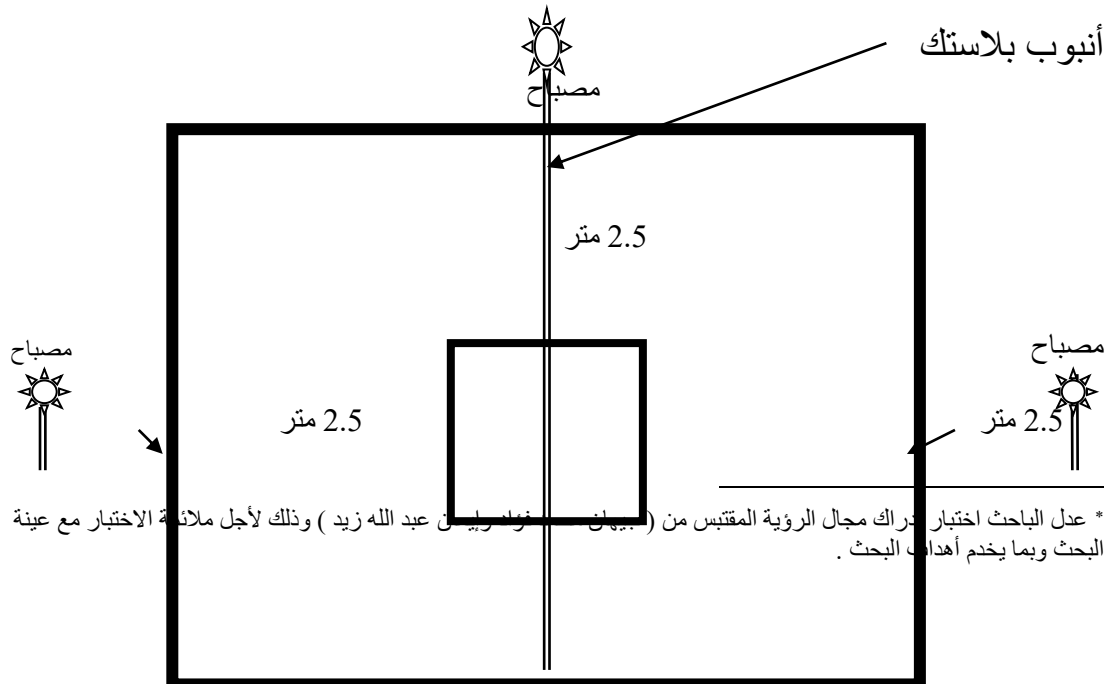
- الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديد من القفز ومجال الرؤية للاعب ( النظر الواسع ) في ان واحد.

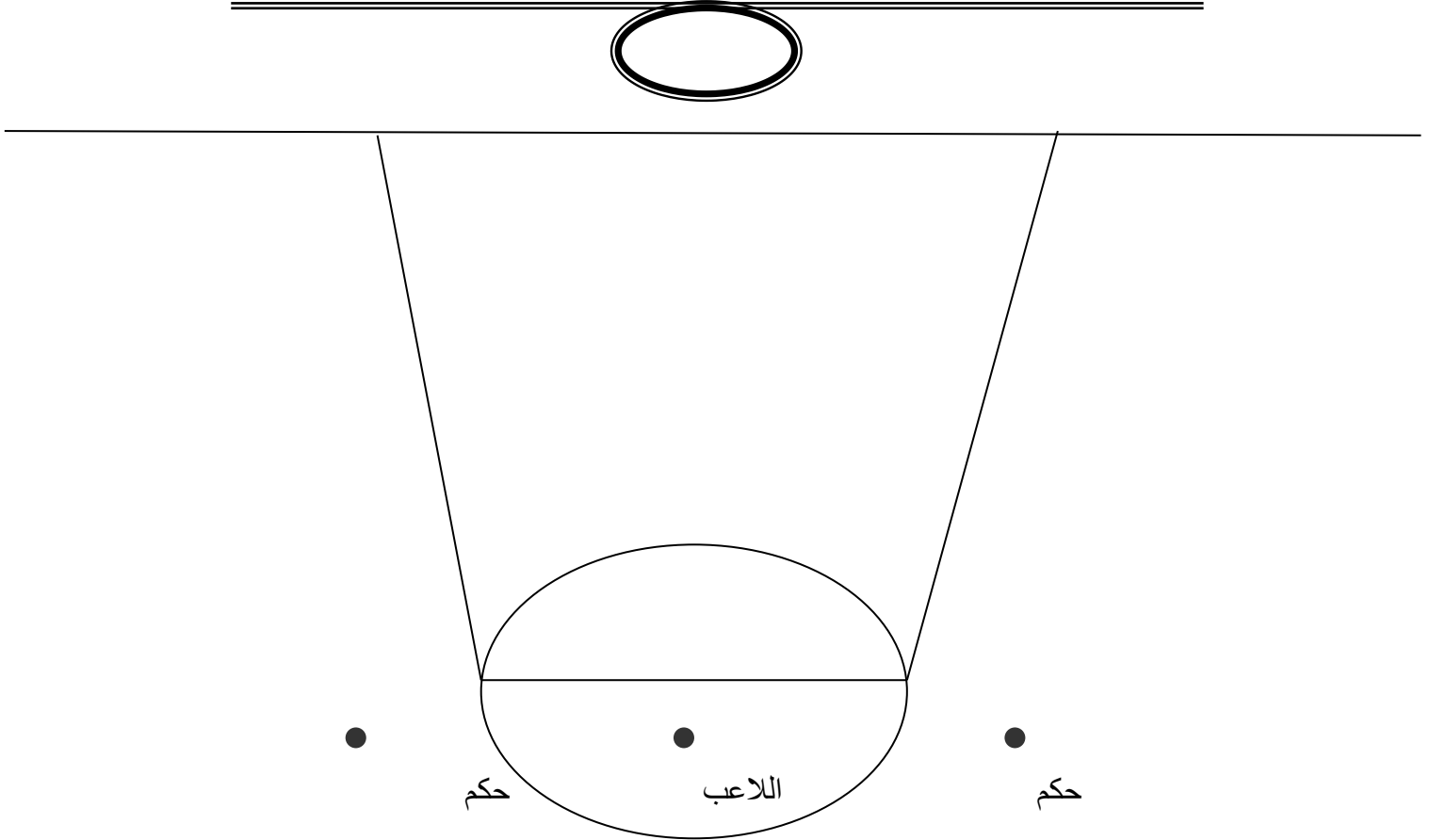
#### ● زمن الاختبار :

(5) دقيقة للمختبر الواحد .

#### ● الادوات المستخدمة :

كرة سلة ، لوحة وحلقة كرة سلة ، ثلاثة انابيب بلاستيكية بطول (3) امتار ، يوضع اثنتان منها على جانبي الحلقة وفي مستواها وتثبت على لوحة السلة ، وواحدة فوق الحلقة تثبت بشكل عمودي على اللوحة ، وفي نهاية طرف كل انبوب مصباح احمر ، يبعد كل مصباح عن مركز حلقة السلة (2.5) متر ، تكون المصابيح الأفقية الجانبية على شكل مستقيم مع الحلقة ، المصباح الاخر متعامد مع مركز حلقة السلة .





شكل ( 3 )

يوضح المنظور المعني باختبار دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية

#### ● شروط الاختبار :

- يجب ان يؤدي اللاعب رميات من المكان المحدد له مسبقاً وهو أي نقطة داخل نصف دائرة الرمية الحرة .
- يؤدي اللاعب التهديف مباشرة بعد رؤيته اضاءة المصابيح الثلاثة في ان واحد اذ يحدد له وقت قدره ( 2 ثا ) فقط بعد الاضاءة للتهديف وتعد محاولة فاشلة اذا تجاوزه .
- يقف حكمان على جانبي اللاعب لتأكيد صحة الرمي والاصابة .
- يعطى لكل لاعب (10) محاولات .

#### ● التسجيل :

- تحسب درجة لكل محاولة ناجحة تدخل فيها الكرة السلة .
- لا تحسب أي درجة لكل محاولة فاشلة لا تدخل فيها الكرة السلة .
- لا تحسب درجة عندما يؤدي اللاعب واحد المصابيح او معظمها لم يضيء حتى ولو دخلت الكرة السلة .

### خامساً :- اختبار دقة المناولة الصدرية بإدراك مجال الرؤية المعدل\*:-

#### • الهدف من الاختبار :

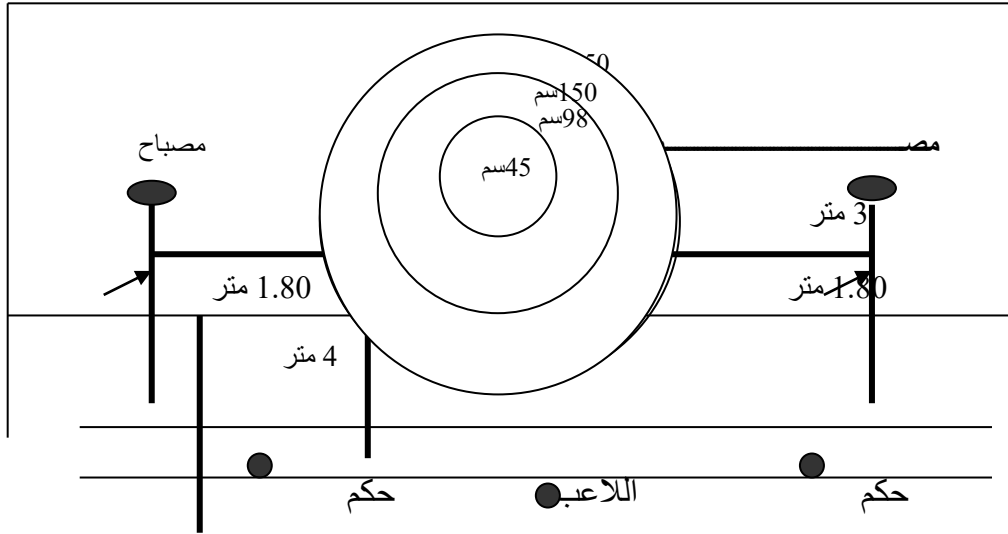
قياس دقة المناولة الصدرية ومجال الرؤيا للاعب ( النظر الواسع ) في ان واحد .

#### • زمن الاختبار :

(30) ثانية للمختبر الواحد .

#### • مواصفات الاختبار :

- كرة سلة ، حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ( مركز مشترك للدوائر الثلاث ) ، نصف قطر الدائرة الواحدة وحسب الترتيب من الاصغر الى الاكبر ( 45 سم ) ، ( 98 سم ) ، ( 150 سم ) على ان تكون سمك الخطوط ( 5 سم ) والحافة السفلى للدائرة الكبيرة ترتفع عن الارض بمقدار ( 5 سم ) .  
يوضع مصباحان على الحائط على كلا جانبي الدائرة ويبعدان عن مركز الدائرة ( 3 م ) ومرتفعا عن الارض بمقدار ( 1.80 سم ) .  
يرسم على الارض خطان امام الحائط وبمواجهة الدائرة يبعد احدهما ( 3 م ) والاخر ( 4 م ) عن الحائط .



شكل (4)

يوضح المنظور المعني باختبار دقة المناولة الصدرية بإدراك مجال الرؤية

#### • طريقة الاداء :

يقف اللاعب خلف الخط الذي يبعد ( 4 امتار ) وبمواجهة الدائرة وعند سماع الصافرة يؤدي اللاعب المناولات الصدرية على الدوائر بشكل مستمر وعند رؤية

\* عدل الباحث اختبار إدراك مجال الرؤية المقنن من ( جيهان محمد فؤاد وإيمان عبد الله زيد ) وذلك لأجل ملائمة الاختبار مع عينة البحث وبما يخدم أهداف البحث .

اللاعب اضاءة المصباح يتقدم الى خط 3 م وهو مستمر بالاداء حتى نهاية زمن الاختبار .

#### • شروط الاختبار :

- يبدأ اللاعب تنفيذ الاختبار من خط (4 م) .
- زمن الاختبار (30 ثانية) .
- يتم تبديل لون المصباح لمرة واحدة وبين الثواني (10-20) من زمن الاختبار .
- يقف حكام بين جانبي اللاعب لتأكيد صحة الاداء وحساب الدرجات

#### • حساب الدرجات :

تحسب المحاولة التي تصيب الكرة فيها الدائرة الصغرى بثلاث درجات في حين تحسب درجتان اذا ما اصابت الدائرة الوسطى ودرجة واحدة في حالة اصابة الدائرة الخارجية ، وتعطى درجة واحدة اضافية على كل محاولة تؤدي بصورة صحيحة مع اضاءة المصباحين .

### 3-5-3 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية في المدة من 2007/7/3 وحتى 2007/7/10 على عينة من مجتمع البحث بلغت (16) لاعباً يحملون نفس مواصفات عينة البحث ، اذ اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بنفس الظروف والامكانيات والمواصفات المستخدمة في البحث وكانت من اهدافها :-

- مدى صلاحية الاختبارات للعينة .
- مدى صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبار .
- الوقت المستغرق لاداء الاختبار .
- مدى كفاية فريق العمل المساعد\* .

\* فريق العمل المساعد

1- وسام رياض / طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .  
2- ناجي مطشر / طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .

- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ( الصدق - الثبات - الموضوعية ) .
- استخراج صلاحية الاختبارات المبحوثة .

### 3-5-4 النقل العلمي للاختبارات :-

#### 3-5-4-1 صلاحية الاختبارات :

لايجاد صلاحية الاختبارات قام الباحث باستخراج القدرة التمييزية للاختبارات ، ومن ثم ايجاد مستوى الصعوبة للاختبارات وعلى ما يلي :-  
**اولاً :- القدرة التمييزية للاختبارات :**

تعد القدرة التمييزية احد المؤشرات الموضوعية ، اذ تمثل قدرة الاختبار في التفريق بين انجاز افراد العينة ( ذوي الانجاز العالي وذوي الانجاز الواطيء في الاختبار الواحد ) .

ولايجاد القدرة التمييزية للاختبارات ، قام الباحث بترتيب الدرجات التي حصل عليها من عينة التجربة الاستطلاعية وفي كل الاختبارات ترتيباً تصاعدياً ، بعد ذلك تم اخذ ( 50% ) من الدرجات العليا و ( 50% ) من الدرجات الدنيا ، اذ كان عدد اللاعبين (16) لاعباً ، (8) لاعبين من المجموعة العليا و (8) لاعبين من المجموعة الدنيا ، ومن ثم قام الباحث باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين ( العليا والدنيا ) وحصل على النتائج باستخدام اختبار ( t ) للعينات المستقلة ، اذ دلت النتائج على ان جميع الاختبارات المستخدمة ذات قدرة تمييزية عالية مما يكسبها صلاحية الاستخدام ، حيث كانت قيم ( t ) المحسوبة اكبر من الجدولية والبالغة ( 2.14 ) عند درجة حرية ( 14 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) ، والجدول ( 4 ) يبين ذلك .

### جدول ( 4 )

#### يبين القدرة التمييزية للاختبارات المبحوثة

الدلالة الاحصائية	قيمة t		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		وحدة القياس	الاختبارات المبحوثة	ت
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-			
معنوي	2.14	4.54	9.1	24.6	2.79	9.2	سم	اختبار ادراك عمق الرؤية	1
معنوي		5.42	0.25	4.74	0.34	5.5	سم	اختبار ادراك مجال الرؤية	2
معنوي		5.3	1.87	6	2.45	11.8	درجة	اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	3
معنوي		6.52	0.42	3	0.53	4.5	درجة	اختبار دقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤية	4
معنوي		5.18	1.38	18.75	1.24	22.12	درجة	اختبار دقة المناولة الصدرية	5

- 3- ماهر عبد الله / طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
- 4- علي محمد عبود / بكوريوس / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
- 5- محمد عباس / بكوريوس / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
- 6- زاهد حسن عطية / بكوريوس / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

**ثانياً :- مستوى صعوبة الاختبارات :**

لاستخراج مستوى صعوبة الاختبارات المبحوثة ، قام الباحث باستخراج قيمة معامل الالتواء للاختبارات ، وقد دلت نتائجها على ان جميع الاختبارات تحقق التوزيع الاعتدالي ، وبالإضافة الى ذلك قام الباحث باستخراج الخطأ المعياري لجميع الاختبارات المبحوثة ، وبغية الاطلاع على هذه النتائج نسلط الضوء على ما جاء به الجدول ( 5 ) .

**جدول ( 5 )**

يبين التقديرات الاحصائية وطبيعة التوزيع لمفردات العينة في كل من الاختبارات المبحوثة

ت	الاختبارات المبحوثة	وحدة القياس	س-	ع	الوسيط	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	طبيعة التوزيع
1	اختبار ادراك عمق الرؤية	سم	15.6	3.90	15	0.46	0.97	اعتدالي
2	اختبار ادراك مجال الرؤية	سم	5.15	0.5	5.04	0.66	0.12	اعتدالي
3	اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	درجة	8.93	2.19	8.5	0.58	0.54	اعتدالي
4	اختبار دقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤية	درجة	5.25	1.52	5	0.49	0.38	اعتدالي
5	اختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	درجة	20.4	2.15	21	0.83 -	0.53	اعتدالي

**2- المعاملات العلمية للاختبارات :-**

تعد المعاملات العلمية للاختبارات اجراءً ضرورياً للباحث ، اذ يتعرف من خلالها على صلاحية العلمية للاختبارات قيد البحث وملائمتها للعينة ، وقام الباحث باستخراج المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات - الموضوعية ) عن طريق تطبيق الاختبارات قيد البحث في التجربة الاستطلاعية على عينة التجربة الاستطلاعية .

**اولاً :- صدق الاختبار :-**

صدق الاختبار هو " قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء اخر " (1) اذ قام الباحث باستخراج صدق المحتوى ( المضمون ) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من المختصين \* في مجال ( الاختبارات - كرة السلة ) باستمارة خاصة لتحديد اتفاق الخبراء على ملائمة الاختبارات لعينة البحث ، والجدول ( 6 ) يبين ذلك .

(1) محمد سامي ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ( عمان : دار الميسرة للنشر ، 2000 ) ، ص 273 .  
\* ينظر ملحق (3)

جدول ( 6 )  
يبين عدد الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة  
والجدولية للاختبارات المبجوة

الدلالة الإحصائية	قيمة كا <sup>2</sup>		%	عدد غير الموافقين	%	عدد الموافقين	وحدة القياس	الاختبار	ت
	الجدولية	المحسوبة							
معنوي	3.84	4.5	%12.5	1	%87.5	7	سم	ادراك عمق الرؤية	1
معنوي		8	صفر%	صفر	%100	8	سم	ادراك مجال الرؤية	2
معنوي		8	صفر%	صفر	%100	8	درجة	دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	3
معنوي		8	صفر%	صفر	%100	8	درجة	دقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤية	4
معنوي		8	صفر%	صفر	%100	8	درجة	دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	5

\* عند درجة حرية ( 1 ) ومستوى دلالة ( 0.05 )

### ثانياً :- ثبات الاختبار :-

من الضروري ان تتمتع الاختبارات بدرجات ثبات عالية ، ويقصد بثبات الاختبار هو " ان يعطي النتائج نفسها اذا ما اعيد الاختبار في الظروف نفسها "(1). استخراج الباحث معامل الثبات عن طريق ( تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه اجري الاختبار بتاريخ 2007/7/3 وتم اعادة تطبيق الاختبارات مرة اخرى بتاريخ 2007/7/10 ، وبنفس المكان والوقت مع محاولة الحفاظ على نفس ظروف الاختبار الاول قدر الامكان .

وبعد جمع الباحث للبيانات اوجد الباحث معامل الارتباط عن طريق استخدام الارتباط الرتبي ( سبيرمان ) .

وكانت قيمة معامل الثبات المحسوبة للاختبارات ( عمق الرؤية ، ادراك مجال الرؤية ، دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية ، دقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤيا ، دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤيا ) هي ( 0.62 ، 0.82 ، 0.77 ، 0.7 ، 0.95 ) على التوالي ، بينما كانت قيمتها الجدولية والبالغة ( 0.60 ) عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة ( 0.05 ) ، وهذا يدل على تمتع الاختبارات بمعامل ثبات عال ، وكما مبين في الجدول ( 7 ) .

(1) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي : ( القاهرة : دار المعارف ، 1987 ) ، ص 18 .

### ثالثاً :- الموضوعية :-

من شروط الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً وقد استخرج الباحث موضوعية الاختبار عن طريق جمع البيانات لمحكّمين اثنين يعملان على تقويم نتائج أداء الاختبارات بنفس الوقت في أثناء أداء العينة الاستطلاعية للاختبارات ، وبعد جمع النتائج استخدم الباحث معامل ارتباط الرتبي ( سبيرمان ) ، وكانت قيم معامل الموضوعية المحسوبة وعلى التوالي ( 1 ، 0.81 ، 1 ، 0.97 ، 0.95 ) ، بينما كانت قيمته الجدولية (0.60) عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على تمتع الاختبارات بموضوعية عالية وكما مبين في الجدول ( 7 ) .

• ملاحظة / استخرج الباحث معامل الثبات والموضوعية من عينة بلغت ( 11 ) لاعباً من افراد العينة الاستطلاعية وذلك لاسباب خاصة بالعينة الاستطلاعية .

#### الجدول ( 7 )

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	ادراك عمق الرؤية	سم	0.82	1
2	ادراك مجال الرؤية	سم	0.62	0.81
3	دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	درجة	0.77	1
4	دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية	درجة	0.7	0.97
5	دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	درجة	0.95	0.95
* القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.60) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)				

### 3-5-5 الاختبارات القبليّة :-

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة قبل تدريب المجموعة التجريبية على المنهج التدريبي المعد لها وذلك في يوم الاثنين الموافق 2007/ 7/16 اذ طبق الباحث اختبارات القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة على عينة البحث الرئيسة وذلك في قاعة ( حمزة نوري ) المغلقة للاعبين الرياضية في مدينة الحلة

### 3-5-6 التجربة الرئيسية :-

#### 3-5-6-1 التمرينات البصرية :-

قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات البصرية وذلك من خلال اعتماد الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع وشبكة المعلومات العالمية ( الانترنت ) ، وبالإضافة الى ذلك قام الباحث بإضافة مجموعة من التمارين البصرية التي اعدّها الباحث والتي يراها ضرورية ومناسبة لموضوع وعينة البحث ، حيث بلغ عدد التمرينات ( 40 ) تمريناً ، وشملت التمرينات البصرية تمارين الدقة وتمرين لوضع الرأس وتمرينات باستخدام الكرة وبدونها .

#### 3-5-6-2 تطبيق المنهج :-

اعتمد الباحث المنهج التدريبي الاعتيادي الذي يتبعه المدرب في الوحدات التدريبية الاعتيادية اليومية ، مع ادخال التمرينات البصرية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية ، بعد تقسيم الباحث العينة على مجموعتين متكافئتين قامت كل مجموعة بما يأتي :-

1- **المجموعة الضابطة** :- تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج المعد لها من قبل

المدرب ومن دون اعطائها أياً من التمرينات البصرية وفي غير الوقت الذي تتدرب فيه المجموعة التجريبية .

2- **المجموعة التجريبية** :- تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج المتبع من قبل

المدرب مع ادخال التمرينات البصرية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ، وفي غير وقت تدريب المجموعة الضابطة ، اما وقت الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية فهو نفس الوقت المستغرق في تدريب المجموعة الضابطة عدا المتغير المستقل .

#### 3-5-6-3 المفردات ( التمرينات البصرية ) \* :-

تتكون المفردات التدريبية ( للتمرينات البصرية ) من الآتي :-

- 1- المدة الكلية للمفردات التدريبية ( التمرينات البصرية ) هي ( 8 ) اسابيع .
- 2- عدد الجرعات التدريبية الاسبوعية هي ( 3 ) جرعات .
- 3- عدد الجرعات التدريبية الكلية هي ( 24 ) جرعة .
- 4- زمن التمرينات البصرية هو من ( 19-26 ) دقيقة من القسم الرئيس من الجرعة التدريبية .
- 5- يتم اعطاء من ( 2 - 4 ) تمرينات بصرية في الجرعة التدريبية الواحدة .

#### 3-5-7 الاختبارات البعدية :-

اجرى الباحث اختباره البعدية في يوم السبت الموافق 15 / 9 / 2007 بعد اكمال جميع الجرعات التدريبية التي تضمنت التمرينات المعدة من قبل الباحث

للمجموعة التجريبية كمتغير مستقل ، وقد حاول الباحث اجراء هذه الاختبارات بنفس الظروف والاحوال التي جرت فيها الاختبارات القبلية ، من خلال تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الامكان على توفير نفس الظروف او قريباً منها عند اجراء الاختبارات البعدية .

### 3-6 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية اللازمة لمعالجة النتائج بالشكل الذي يخدم اهداف البحث وهي :-

1- اختبار ( كا<sup>2</sup> ) حسن المطابقة(1)

$$كا^2 = \frac{(ك م - ك ن)^2}{2 \times ك ن}$$

2- النسبة المئوية(2)

الجزء

$$\frac{\text{النسبة المئوية}}{100} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$$

3- الوسط الحسابي(3)

مجموع

$$\frac{\text{مجموع}}{\text{ن}} = \text{س}$$

ن

4- الانحراف المعياري(4)

(1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم . الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية ، ط1 : ( عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 ) ، ص278 .

(2) قيس ناجي ، طرائق الاساليب الاحصائية ، الموصل : ( دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 ) ، ص78 .

(3) وديع ياسين ، وحسن محمد ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ) ، ص103 .

(4) وديع ياسين وحسن محمد . المصدر السابق نفسه ، ص155 .

$$\frac{\text{مج (س - س) }^2}{1 - \text{ن}} = \text{ع}$$

5- الوسيط (1)

$$\left( \frac{\text{ن}}{2} + 1, \frac{\text{ن}}{2} \right) \text{ معدل قيمتي}$$

6- معامل الالتواء (2)

$$\frac{3 \text{ (الوسط الحسابي - الوسيط)}}{\text{الانحراف المعياري}} = \text{معامل الالتواء}$$

7- الخطأ المعياري (3)

$$\frac{\text{ع}}{\text{ن}} = \text{ع س-}$$

8- النسبة الفائية (4)

$$\frac{\text{التباين الاكبر}}{\text{التباين الاصغر}} = F$$

9- معامل ارتباط (سبيرمان) للرتب (5)

$$\left( \frac{6 \text{ مج ف}^2}{\text{ن} (1 - \text{ن}^2)} \right) = \text{ر}$$

- (1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم . مصدر سبق ذكره ، ص 145 .  
(2) فريد كامل . اساسيات القياس والتقويم في التربية ، ( الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1998 ) ، ص 258 .  
(3) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم ، مصدر سبق ذكره ، ص 258 .  
(4) مروان عبد المجيد ابراهيم . الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط 1 : ( عمان ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ) ، ص 386 .  
(5) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم . المصدر سبق ذكره ، ص 203 .

10- اختبار t للعينات المترابطة (1)

$$T = \frac{\overline{\text{مج ف}} - \overline{\text{مج ف}}}{\sqrt{\frac{\text{ن مج ف}^2 - (\text{مج ف})^2}{\text{ن} - 1}}}$$

11- اختبار ( t ) للعينات المستقلة (2)

س-1 - س-2

$$t = \frac{\overline{\text{ع}}_1 - \overline{\text{ع}}_2}{\sqrt{\frac{(\text{ن}_1 - 1)\text{ع}_1^2 + (\text{ن}_2 - 1)\text{ع}_2^2}{\text{ن}_1 + \text{ن}_2 - 2}}}$$

(1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم . المصدر السابق نفسه ، ص 274 .  
 (2) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم ، المصدر السابق نفسه ، ص 272 .

# مسابك الراجع

- 4- نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها  
1-4 عرض النتائج وتحليلها  
1-1-4 عرض نتائج اختبارات القدرات البصرية ودقة بعض المهارات الاساسية  
بكرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها .  
2-1-4 عرض نتائج اختبارات القدرات البصرية ودقة بعض المهارات الاساسية  
بكرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها .  
3-1-4 عرض الفروق لاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات الاساسية بكرة  
السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها  
2-4 مناقشة النتائج

- 4- نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها :-  
1-4 عرض النتائج وتحليلها :-  
1-1-4 عرض نتائج اختبارات القدرات البصرية ودقة بعض المهارات  
الاساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها :-

## جدول ( 8 )

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة والجدولية  
بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات  
الاساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية

الدالة الاحصائية	قيمة t		البعدي		القبلي		وحدة القياس	القياس الاختبارات	ت
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	2.36	1.5	6.82	37	9.26	35.87	سم	أدراك عمق الرؤية	1

معنوي		9.64	0.32	7.01	0.46	5.26	سم	أدراك مجال الرؤية	2
معنوي		4.09	2.12	16.25	2.96	11.25	درجة	دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	3
معنوي		3.05	1.4	6.37	1.01	3.5	درجة	دقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤية	4
معنوي		7.88	2.06	24.37	2.12	20.75	درجة	دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	5
* عند درجة حرية ( 7 ) ومستوى دلالة ( 0.05 )									

يبين الجدول ( 8 ) اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البصرية والاختبارات المهارية بكرة السلة القبلية والبعدية ، اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( ادراك عمق الرؤية ) ( 35.87 ) ، وبانحراف معياري ( 9.26 ) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 37 ) وبانحراف معياري ( 6.82 ) .

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( ادراك مجال الرؤية ) ( 5.26 ) وبانحراف معياري ( 0.46 ) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 7.01 ) ، وبانحراف معياري ( 0.32 ) .

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية ) ( 11.25 ) ، وبانحراف معياري ( 2.96 ) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 16.25 ) ، وبانحراف معياري ( 2.12 ) .

وكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( دقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤية ) ( 3.5 ) وبانحراف معياري ( 1.01 ) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 6.37 ) ، وبانحراف معياري ( 1.4 ) .

اما الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( دقة المناولة الصدرية بأدراك مجال الرؤية ) فقد بلغ ( 20.75 ) ، وبانحراف معياري ( 2.12 ) ، كما ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ ( 24.37 ) وبانحراف معياري ( 2.06 ) .

من خلال عرض النتائج تبين ان هناك فروقاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للنتائج المعنوية بالاختبارات قبل التجربة وبعدها ، ولكي يتعرف الباحث على حقيقة هذه الفروقات والتباينات الحاصلة بين اقيام الاختبارات قبل التجربة وبعدها عند جميع الاختبارات ، استخدم الباحث الاختبار التائي للعينات المتناظرة ( غير المستقلة ) .

وفيه جاءت النتائج تشير الى ان مؤشر ( ادراك عمق الرؤيا ) لم يحصل به فرق معنوي وحقيقي وذلك لان القيمة التائية المحسوبة له بلغت ( 1.5 ) وهي اقل من القيمة الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية ( 7 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) وبالغلة ( 2.36 ) .

في حين اظهرت نتائج بقية الاختبارات الاخرى ان قيم ( t ) المحسوبة للاختبارات الاخرى قيد البحث والبالغة على التوالي ( 3.05 ، 4.09 ، 9.64 ، 7.88 ) ، هي اكبر من قيمتها الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والبالغة ( 2.36 ) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية .

#### 4-1-2 عرض نتائج اختبارات القدرات البصرية ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها :-

الجدول ( 9 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة الضابطة

الدالة الاحصائية	قيمة t		البعدي		القبلي		وحدة القياس	القياس / الاختبارات	ت
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	2.36	0.98	7.29	42.12	8.4	37.87	سم	أدراك عمق الرؤية	1
معنوي		4.49	0.75	5.9	0.55	5.03	سم	أدراك مجال الرؤية	2
معنوي		2.88	1.35	12.87	2.12	9.4	درجة	دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	3
معنوي		2.64	1.6	5.5	1.6	3	درجة	دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية	4
غير معنوي		1.82	2.44	21	2.29	20.12	درجة	دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	5
* عند درجة حرية ( 7 ) ومستوى دلالة ( 0.05 )									

يبين الجدول ( 9 ) اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البصرية والاختبارات المهارية بكرة السلة القبلية والبعدية حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( ادراك عمق الرؤية ) ( 37.87 ) ، وبانحراف معياري ( 8.4 ) والوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 42.12 ) ، وبانحراف معياري بلغ ( 7.29 ) .  
وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( ادراك مجال الرؤية ) ( 5.03 ) ، وبانحراف معياري ( 0.55 ) ، كما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 5.9 ) ، وبانحراف معياري بلغ ( 0.75 ) .

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤيا ) ( 9.4 ) ، وبانحراف معياري ( 2.12 ) ، كما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 12.87 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1.35 ) .

كما ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( دقة التهديف في القفز بادراك مجال الرؤية ) بلغ ( 3 ) وانحراف معياري بلغ ( 1.6 ) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 5.5 ) ، وبانحراف معياري ( 1.6 ) .

اما الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار ( دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤيا ) فقد بلغ ( 20.12 ) ، وبانحراف معياري ( 2.29 ) ، كما ان الوسط الحسابي البعدي فقد بلغ ( 21 ) ، وانحراف معياري بلغ ( 2.44 ) .

من خلال عرض النتائج يتبين ان هناك فروقات في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للنتائج المعنية بالاختبارات قبل التجربة وبعدها .

لكي يتعرف الباحث على حقيقة هذه الفروقات والتباينات الحاصلة بين اقيام الاختبارات قبل التجربة وبعدها عند جميع الاختبارات استخدم الباحث الاختبار التائي للعينات المتناظرة ( غير المستقلة ) .

وفيه جاءت النتائج تشير الى ان مؤشري ( ادراك عمق الرؤية ) و ( دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية ) لم يحصل بهما فرق معنوي وحقيقي ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة لها بلغت ( 0.98 ) و ( 1.82 ) وهي اقل من القيمة الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية ( 7 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والبالغة ( 2.36 ) .

في حين اظهرت بقية نتائج الاختبارات الاخرى ان قيم ( t ) المحسوبة للاختبارات الاخرى قيد البحث والبالغة على التوالي ( 4.49 ) و ( 2.88 ) و ( 2.64 ) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية ( 7 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والبالغة ( 2.36 ) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعديا ولصالح البعدية .

4-1-3 عرض الفروق لاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات الأساسية بكرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها :-

الجدول ( 10 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( t ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البصرية ودقة المهارات الاساسية بكرة السلة في الاختبارات البعدية

الدلالة الاحصائية	قيمة t		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	القياس / الاختبارات	ت
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	2.36	1.5	7.29	42.12	6.28	37	سم	أدراك عمق الرؤية	1
معنوي		3.96	0.75	5.9	0.32	7.01	سم	أدراك مجال الرؤية	2
معنوي		3.84	1.35	12.87	2.12	16.25	درجة	دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية	3
غير معنوي		1.16	1.6	5.5	1.4	6.37	درجة	دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية	4
معنوي		3.008	2.44	21	2.06	24.37	درجة	دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية	5
* عند درجة حرية ( 7 ) ومستوى دلالة ( 0.05 )									

يبين الجدول ( 10 ) اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البصرية والمهارية بكرة السلة .

من الجدول السابق ظهر ان هناك فروقات معنوية عند بعض المتغيرات المبحوثة ، أي بمعنى ان هنالك تأثيراً حاصلاً من جراء تطبيق الوسائل التدريبية البصرية .

ولغرض معرفة الفروق في التأثير لصالح أي من المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) استخدم الباحث اختبار ( t ) للعينات المستقلة معالجاً فيه النتائج البعدية . ومنه جاءت النتائج تشير الى ان المؤشرين ( ادراك عمق الرؤية ) و ( دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية ) لم يحصل بهما فرق معنوي وحقيقي ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة لهما بلغت ( 1.5 ) و ( 1.16 ) وهي اقل من القيمة الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية ( 14 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والبالغة ( 2.14 )

في حين اظهرت نتائج بقية الاختبارات الاخرى ان قيم ( t ) المحسوبة للاختبارات الاخرى قيد البحث والبالغة على التوالي ( 3.96 ) و ( 3.84 ) و ( 3.008 ) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والبالغة (2.14) مما يدل على وجود فرق معنوي للاختبارات البعدية بين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية .

#### 4-2 مناقشة النتائج :-

من خلال ما تم عرضه في الجدول ( 8 ) يتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية ، عدا اختبار ( ادراك عمق الرؤية ) الذي ظهرت الفروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولافراد المجموعة نفسها .

ويعزو الباحث ظهور مثل هذه الفروقات الى استخدام واتباع المجموعة التجريبية التمرينات البصرية التي تؤثر بفاعلية في تطوير دقة المهارات الاساسية وبعض القدرات البصرية المتعلقة بها ( قيد البحث ) ولان البصر ( كأداة حس ) تدخل كعنصر مهم جداً وبشكل كبير في اداء المهارات الاساسية بكرة السلة ، ويجب الاهتمام بها وممارستها ، اذ ان " التمرينات البصرية مهمة جداً بالنسبة للاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية ، اذ يجب ممارستها بدون استثناء وخاصة تدريبات العين وذلك للتغلب على الاجهاد البصري الذي يؤثر سلباً على وظائف الابصار مع مرور الزمن " (1) .

ويرى الباحث ان استخدام التمرينات البصرية يسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البصرية ، لان القدرة على اتخاذ القرار والاداء السليم يبني على رؤية جيدة ، فاللاعب ينقل ما يراه عن طريق المستقبلات الحسية ( البصرية ) الى المخ الذي يقوم بدوره بتنظيم الاداء في ضوء المعطيات التي حصل عليها من العين وبالتالي فالرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الاداء بصورة غير جيدة داخل الملعب ، لان لحاسة البصر دوراً مهماً في عملية اداء المهارات خاصة مهارتي التهديف من القفز مع تواجد المدافعين لتمثل عائقاً لحجب الرؤية ، والمناولة

(1) <http://www.iraqacad.org/Lip/amro.htm> .

الصدرية التي عند ادائها يستطيع اللاعب ادراك مكانه بالنسبة للمنافس وادراك تحركات المنافس عند محاولته قطع الكرة في ضوء هذه المتغيرات يستطيع اللاعب اتخاذ الموقف المناسب ، لذلك فان الفروق المعنوية التي ظهرت عند ادراك مجال الرؤية انعكس بشكل إيجابي على اداء مهارتي التهديد من القفز والمناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية .

اما دقة التهديد من الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية فقد جاءت الفروق معنوية بالرغم من ان اختبار ( ادراك عمق الرؤية ) لم يأت بفروق معنوية ، وهذا يعود الى ثبات المسافة وعدم وجود متغيرات متحركة كحالة لعب وانما اديت من الثبات مما وفر ادراكاً جيداً لعمق الرؤية ، لان " الرميات تتوقف على الخبرة الحس حركية ، المكتسبة نتيجة تكرار هذه المهارات ، ولذلك تتوقف على القدرة البصرية لتحديد المسافة وخصائص مسار طيران الكرة في الفضاء " (1) .

اما المجموعة الضابطة فملاحظة جدول ( 9 ) تبين وجود فروق معنوية لاختبارات ادراك مجال الرؤية ودقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية ودقة التهديد من القفز بادراك مجال الرؤية ، وهذا ما يعزوه الباحث الى التدريبات العامة التي تضمنها المنهج الخاص بالمدرّب ، وان الاستمرارية في مواصلة التدريب يمكن ان يساعد في تطوير القدرات البصرية من خلال ادراك المسافة والذي بدوره سوف يؤثر بصورة مباشرة في دقة اداء بعض المهارات المبحوثة ، وهذا ما يؤكد ( باري سيلر ) يذكره ان " لاعبي كرة السلة مثلهم مثل جميع الرياضيين ، لا يدركون في اغلب الاحيان ان القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها " (2) .

وبنفس الوقت جاء اختبار ادراك عمق الرؤية ودقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية بفروق غير معنوية ، اذ لم تحصل عينة البحث على تطور ولو بسيط مما يدل على حاجتها للتدريبات البصرية التي تعمل على زيادة الدقة في الاداء .

اما جدول ( 10 ) لاستخراج الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ، فمنه يتبين عدم وجود فروق معنوية لاختبار ادراك عمق الرؤية ، والذي لم يتأثر به اختبار ( دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية ) ، حيث جاءت الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية لهذا الاختبار وهذا ما يؤشر صعوبة إدراك عمق الرؤية لدى عينة البحث وعدم تأثرها بالتمرينات البصرية التي استخدمتها المجموعة التجريبية ، بل تأثرت حالة التطور لهذه المهارة بالتكرار وزيادة نسبة التجربة باعتبار ان " كفاءة او قدرة الإدراك ليست ثابتة ، بل أنها دائمة التغيير تبعاً لزيادة العمر ، فكلما ازداد عمر اللاعب كلما ازدادت قدرة الإدراك عنده تبعاً لزيادة خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة " (3) .

(1) علي جلال الدين ، الاسس الفسيولوجية للانشطة الحركية : ( القاهرة : مركز الكتاب للنشر ) ، ص 36 .

(2) Barry Seiller ( 2004 ) : op . cit . p . 279 .

(3) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى ، مصدر سبق ذكره ، ص 137 .

اما فيما يخص اختبار إدراك مجال الرؤية فقد جاء بفروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية عزز بذلك تأثير دور وفاعلية التمرينات البصرية التي استخدمتها المجموعة التجريبية لتطور حالة إدراك مجال الرؤية لديها ، ومن ثم أثرت بشكل فعال في تطور ( دقة المناولة الصدرية بإدراك مجال الرؤية ) ، اذ ظهرت فروقاً معنوية في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية ولم تؤثر في ( دقة التهديف من القفز بإدراك مجال الرؤية ) ، من خلال الفروق المعنوية التي أظهرتها دقة المناولة ولم تظهر فروقاً لدقة التهديف .

لان نمو الإدراك البصري عند تعليم دقة تحديد المسافة لا تكون متساوية في درجة النجاح عند جميع اللاعبين ، وان رؤية مجال وضعية المثير من ناحية البعد والسرعة تتم بواسطة عضلات وأعصاب العين وكذلك الخبرة والتجارب السابقة التي يمتلكها اللاعبون<sup>(1)</sup>.

ويعزو الباحث ما حصل من تطور بسيط وعدم إظهار فروقاً في بعض المهارات ( قيد البحث ) للمجموعة الضابطة إلى التمرينات العامة التي اتبعها مدرب الفريق ، فالتدريب المتواصل يؤدي الى تطوير بعض القدرات البصرية ومن ثم دقة أداء المهارات التي تتأثر بمثل هذه القدرات .

(1) عبد الستار جبار الضمد ، مصدر سبق ذكره ، ص40 .

# الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :-

- 1- اثبتت التمرينات البصرية فاعليتها في تطور ادراك مجال الرؤية للاعبى كرة السلة .
- 2- ظهور تطور للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البصرية والمهارية بكرة السلة عدا اختبار ادراك عمق الرؤية ، وكذلك المجموعة الضابطة عدا اختبار ادراك عمق الرؤيا واختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية .
- 3- التمرينات البصرية لم تحدث تطور في ادراك عمق الرؤيا ودقة اداء التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية لمجموعتي البحث .

## 2-5 التوصيات :-

- 1- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمرينات البصرية في تدريب الالعاب الفرقيه بصفة عامة .
- 2- على المعنيين استخدام التمرينات البصرية في تدريبات فرق كرة السلة بعد ان اثبتت تأثيرها وبجميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين .
- 3- من الضروري اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات البصرية في رياضات اخرى وعلى عينات مختلفة .

# المصادر والمراجع العربية والانكليزية

## المصادر والمراجع العربية

- القران الكريم .
- احمد محمد خاطر و علي فهمي الببيك ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1987 .
- جيهان محمد فؤاد وايمان عبد الله زيد : فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ، بحث في مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثاني ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية ، 2005 .
- حسين سيد ايوب ، واخرون : المبادئ الحديثة في كرة السلة ( الزقازيق ، المتحدون للطباعة ، 2004 – 2005 ) .

- دي ام برنز ، اسي جي جي مكدونالد ( ترجمة ) يحيى عبد الحميد الحاج ، يحيى نوري الجمال ) : الفيزياء لطلبة الطب وعلم الاحياء : ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1985 ) .
- رعد جابر باقر ، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ) .
- صباح ناصر العلوجي ، علم وظائف الاعضاء ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 ) .
- طلعت منصور ( واخرون ) : اسس علم النفس العام : ( القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1989 ) .
- عادل عبد الله ، كرة السلة للمدربين واللاعبين ، : ( دمشق ، مكتبة اطلس ، 1963 ) .
- عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 .
- عبد العزيز النمر ، مدحت صالح ، كرة السلة - تدريب - تعلم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) .
- علي الامير . فسلجة النفس ، ط1 : بغداد ، دار الشؤون الثقافية ، افاق عربية ، 2002 .
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى . التطور الحركي للطفل ، ط2 : ( الرياض ر ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1996 ) .
- علي جلال الدين ، الاسس الفسيولوجية للانشطة الحركية : ( القاهرة : مركز الكتاب للنشر ) .
- فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة : ( جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 ) .
- فريد كامل . اساسيات القياس والتقويم في التربية : ( الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1998 ) .
- قيس ناجي ، طرائق الاساليب الاحصائية : ( الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 ) .
- كاظم ولي اغا ، علم النفس الفسيولوجي ، ط1 : ( بيروت ، منشورات دار الافاق الجديدة ، 1981 ) .
- مازن عبد الرحمن حديث ، اثر تنمية الصفات البدنية في اداء المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم . الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية ، عمان ، ط1 : ( مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 ) .
- محمد سامي ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 : ( عمان : دار الميعة للنشر ، 2000 ) .

- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1: ( القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 ).
- محمد عبد الرحيم اسماعيل ، الاساسيات المهارية والخططية الهجومية بكرة السلة ، ط2 : ( الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 2003 ).
- مروان عبد المجيد ابراهيم . الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ) .
- مصطفى محمد زيدان ، موسوعة تدريب كرة السلة ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) .
- نصر حسين عبد الامير ، تأثير منهج مقترح باستخدام الوسائل المساعدة في تعلم اداء مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة السلة المصغرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .
- وجيه محجوب ، فسولوجيا التعلم ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 ) .
- وديع ياسين ، وحسن محمد ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ) .
- وسن جاسم محمد ، الادراك الحس - حركي وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .

### المصادر الانكليزية

- Barry Seiller ( 2004 ) : Positive Effects of a Visual Skills Development Program , Optometry & Vision Science : 79 (5) .

- Brian Ayiel ( 2004 ) : Sports Vision Training : An expert guide to improving performance by training the eyes, Human perception and Human Performance , 8 , 127 .

### مصادر الانترنت

- [http : // www . iraqacad . org / Lip / amro . htm](http://www.iraqacad.org/Lip/amro.htm)
- [h. ttp : // www . avca . org / home court , htm .](http://www.avca.org/homecourt.htm)

# الملاحق

## ملحق (1) استمارة مقابلة شخصية

السيد ..... المحترم  
تحية طيبة :

يرغب الباحث باجراء بحثه الموسوم ( تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين باعمار ( 15-17 ) سنة ) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ميدانية في مجال التدريب بكرة السلة يود الباحث طرح عدة أسئلة تخص موضوع بحثه .

1- هل تتضمن تدريباتكم الخاصة بفرقكم تدريبات بصرية .

- 2- هل تعتقد ان لهذه التمارين تأثيراً في تطوير مستوى الاداء المهاري .  
 3- في حالة استخدامك لهذه التدريبات هل وجدت استجابة او رغبة لدى اللاعبين في تنفيذ مثل هذه التمارين ؟  
 4- هل لطبيعة المهارة ونوعيتها اهمية في استخدام مثل هذه التدريبات ؟  
 نشكر تعاونكم ونقدر جهودكم معنا

المدرّب :

التوقيع :

التاريخ :

الباحث

احمد عامر محمد علي

## ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

م / استمارة استبانة آراء الخبراء

حضرة الاستاذ الفاضل ..... المحترم  
 تحية طيبة وبعد :

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين باعمار ( 15-17 ) سنة) .  
 اذ يهدف الباحث الى معالجة بعض الاختبارات المهارية بكرة السلة ، وبما يخدم الحقل البصري ( الدقة البصرية ، إدراك مجال الرؤية ) ، ولغرض معرفة صلاحية هذه الاختبارات في القياسات المذكورة ... يرجى الباحث من حضرتكم التأشير على صلاحيتها ان كانت صالحة ، وإعطاء الآراء والملاحظات والتعديلات التي ترونها ضرورية ولازمة .  
 مع الشكر والتقدير ...

الباحث

احمد عامر محمد علي

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	بحاجة لتعديل
1	اختبار ادراك عمق الرؤية			
2	اختبار ادراك مجال الرؤية			
3	اختبار دقة الرمية الحرة بادراك عمق الرؤية			
4	اختبار دقة التهديف من القفز بادراك مجال الرؤية			
5	اختبار دقة المناولة الصدرية بادراك مجال الرؤية			

**التعديلات :**

- التوقيع :

- الاسم :

- الاختصاص الدقيق :

التاريخ / / 200

الدرجة العلمية :

**ملحق ( 3 )****الخبراء والمختصون الذين عرضت عليهم الاختبارات المستخدمة في البحث**

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	محمد جاسم الياسري	استاذ	اختبارات وقياس / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
2	ثائر داود سلمان	استاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
3	حيدر عبد الرزاق كاظم	استاذ مساعد	تدريب / كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
4	شاكر محمود	استاذ مساعد	فسيولوجيا التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
5	عايد حسين عبد الامير	استاذ مساعد	تدريب / كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
6	مصطفى عبد الرحمن محمد	استاذ مساعد	اختبارات وقياس / كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
7	خالد نجم عبد الله	مدرس	بايوميكانيك / كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
8	نصر حسين عبد الامير	مدرس مساعد	تعلم / كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

**ملحق ( 4 )****نماذج من التمرينات البصرية المستخدمة للمجموعة التجريبية**

الشهر : الاول

الوحدة التدريبية : الاولى

الاسبوع : الاول

المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

اليوم والتاريخ : السبت

2007/7/21

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	عمل دورتين للراس مع تركيز العين على هدف ثابت	4×30	8 د	30 ثا	تمريبات لوضع الراس
2	تحريك الرأس لليمين ولليسار وللأعلى وللأسفل مع تركيز العين على هدف ثابت	4×30	8 د	30 ثا	تمريبات لوضع الراس
3	اداء المناولة الصدرية بين ثلاثة لاعبين واقفين على شكل مثلث واضعين منشفة فوق رؤوسهم مع الحفاظ ان لا تسقط المنشفة في اثناء الاداء	3×20	6 د	30 ثا	

الشهر : الاول  
الاسبوع : الاول  
اليوم والتاريخ : الاثنين  
2007/7/23

الوحدة التدريبية : الثانية  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	عمل دورتين للرأس وتحريكه يمينا ويساراً وللأعلى وللأسفل مع تركيز النظر على نقطة ثابتة	4×30	8 د	30 ثا	تمريبات لوضع الرأس
2	تركيز اللاعب على إصبع الزميل والنظر إليه ومتابعته في اثناء الحركة باتجاهات مختلفة مع الحفاظ على ثبات الرأس	4×30	6 د	30 ثا	تمريبات لوضع الرأس

	30 ثا	8 د	4×20	إعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الأولى مع زيادة المسافة بين اللاعبين	3
--	-------	-----	------	--	---

الشهر : الاول  
الاسبوع : الاول  
اليوم والتاريخ : الاربعاء  
2007/7/25

الوحدة التدريبية : الثالثة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء	التكرار	التمارين	ت
تمرينات لوضع الرأس	40 ثا	8 د	4×20	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة الثانية مع تثبيت الرأس على جهات مختلفة بأقصى زاوية ممكنة	1
تمرينات لوضع الرأس	30 ثا	3 د	3×10	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة الثانية	2
	40 ثا	6 د	3×15	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الثانية مع الاداء بكرتين	3
	45 ثا	6 د	3×15	اداء المناولة الصدرية على الحائط مع قراءة الحروف التي يحملها الزميل على جانب الحائط مع الحفاظ على تثبيت الرأس الى الامام	4

الشهر : الاول

الوحدة التدريبية : الرابعة

المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

الاسبوع : الثاني  
اليوم والتاريخ : السبت  
2007/7/28

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	يقوم اللاعب بمسك عبوة فارغة ويقوم اللاعب الزميل بالقاء كرات التنس باتجاه اللاعب بمسافة 5 امتار ويحاول اللاعب التقاط الكرات داخل العبوة	3×20	5 د	30 ثا	تمرينات دقة
2	يؤدي اللاعب التهديف من القفز مع قراءة الحروف التي يحملها الزميل الواقف على جانبي السلة	4×15	8 د	1 د	
3	يؤدي اللاعب الرمية الحرة وهو مرتد نظارة شفافة مظلمة من الاسفل باللون الاسود	4×15	8 د	1 د	

الوحدة التدريبية : الخامسة

المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

الشهر : الاول  
الاسبوع : الثاني  
اليوم والتاريخ :الاثنين  
2007/7/30

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة الرابعة مع تقليل المسافة بين اللاعبين	3×20	5 د	30 ثا	تمرينات دقة
2	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة الرابعة مع زيادة مسافة اللاعبين الواقفين بجانب السلة	3×15	6 د	1 د	

	1 د	10 د	4×20	3 اداء المناولة الصدرية بين لاعبين اثنين واقفين امام السلة وبجانب كل لاعب وعلى مسافة (3) م زميل يحمل مجموعة من الارقام ويقوم اللاعب بالتهديف من القفز عندما يرفع اللاعب الزميل الرقم (1)
--	-----	------	------	--

الشهر : الأول  
الأسبوع : الثاني  
اليوم والتاريخ : الخميس  
2007/8/1

الوحدة التدريبية : السادسة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	إعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الخامسة مع زيادة مسافة الزميل الواقف بجانب اللاعب	3×15	8 د	1 د	
2	عمل مباراة بكرتين سلة	2×1	13 د	3 د	تكون على شوطين كل شوط (5) د بينهما راحة (3) د

الشهر : الاول  
الاسبوع : الثالث  
اليوم والتاريخ : الاحد  
2007/8/4

الوحدة التدريبية : السابعة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	يقوم اللاعب بحمل مضرب مجوف وعلى اللاعب تمرير كرات التنس داخل فتحة المضرب	4×20	8 د	30 ثا	تمرينات دقة
2	اداء التهديف من القفز مع ارتداء اللاعب نظارة شفافة مظلمة من الاسفل باللون الاسود من مسافة (3) متر	3×20	10 د	1 د	
3	وضع ثلاثة لاعبين على مسافات متباعدة (1،5،10) امتار وامام اللاعب بمسافة (6) امتار وكل لاعب يحمل ورقة مكتوب عليها حرف من اللغه الانكليزية وعلى اللاعب ان يحدد الحرف بدقة مع ملاحظة ثبات وضع الرأس	4×25	7 د	20 ثا	تمرينات لوضع الرأس

الشهر : الاول  
الاسبوع : الثالث  
اليوم والتاريخ : الثلاثاء  
2007/8/6

الوحدة التدريبية : الثامنة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة السابعة	5×20	10 د	20 ثا	تمرينات دقة
2	يقوم اللاعب باداء الرمية	3×20	6 د	45 ثا	

				الحررة وهو يضع قلم رصاص خلف الاذن مع عدم اسقاط القلم	
تمرينات لوضع الرأس	20 ثا	9 د	5×25	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة السابعة مع تقليل المسافة الى (4) امتار	3

الشهر : الاول  
الاسبوع : الثالث  
اليوم والتاريخ :الخميس  
2007/8/8

الوحدة التدريبية : التاسعة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء	التكرار	التمارين	ت
تمرينات دقة	30 ثا	7 د	4×20	يقوم اللاعب بمسك عبوة فارغة في اليد اليمنى ومضرب مجوف في اليد اليسرى ويحاول ادخال كرات التنس داخل العبوة وفتحها المضرب في ان واحد	1
	1 د	10 د	4×20	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة السابعة مع زيادة المسافة الى (5) امتار	2
	30 ثا	5 د	3×15	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الثامنة	3

الشهر : الاول  
الاسبوع : الرابع  
اليوم والتاريخ : السبت  
2007/8/11

الوحدة التدريبية : العاشرة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة التاسعة	4×15	7 د	20 ثا	تمرينات دقة
2	تدوير العصا التي تحتوي على كرتين بطرفها ومكتوب على كل كرة حرف باللغة الاتكليزية امام اللاعب وعلى اللاعب تحديد الحرف على جهة اليمين والحرف على جهة اليسار مع الحفاظ على ثبات الرأس	4×15	8 د	30 ثا	تمرينات لوضع الرأس
3	اداء المناولة الصدرية بين ثلاثة لاعبين واقفين على شكل مثلث واضعين كتاباً فوق رؤوسهم مع عدم اسقاط الكتاب في اثناء الاداء	4×20	10 د	45 ثا	

الشهر : الاول  
الاسبوع : الرابع  
اليوم والتاريخ : الاثني  
2007/8/13

الوحدة التدريبية : الحادية عشر  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	يتم وضع حبل به كرات	4×20	6 د	30 ثا	تمرينات دقة

				تنس (5) ملونه اعلى الانف وبامتداد البصر وعلى اللاعب تحديد كل لون على التوالي	
	20 ثا	8 د	4×10	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة العاشرة	2
	45 ثا	10 د	4×20	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة العاشرة بكرتين سلة	3

الشهر : الاول  
الاسبوع : الرابع  
اليوم والتاريخ : الاربعاء  
2007/8/15

الوحدة التدريبية : الثانية عشر  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة الحادية عشرة	4×20	6 د	20 ثا	تمرينات دقة
2	عمل مباراة بكرتين	2×1	13 د	3 د	تكون على شوتين كل شوط (5) دقائق بينهما راحة (3) دقائق

الشهر : الثاني  
الاسبوع : الخامس  
اليوم والتاريخ : السبت  
2007/8/18

الوحدة التدريبية : الثالثة عشرة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	يتم وضع ثلاث كرات تنس ملونة على طوق ويطلب من اللاعب التقاط لون محدد	3×20	8 د	30 ثا	تمريبات دقة
2	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة العاشرة	3×20	8 د	45 ثا	
3	يقوم اللاعب بمسك العصا افقية امام الراس وعلى اللاعب النظر الى اتجاه النظر الى الكرة رقم واحد مع عدم تحريم الراس	4×15	10 د	45 ثا	تمريبات لوضع الرأس

الشهر : الثاني  
الاسبوع : الخامس  
اليوم والتاريخ : الاثنين  
2007/8/20

الوحدة التدريبية : الرابعة عشر  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
---	----------	---------	---------------	------------------------	-----------

تمريبات دقة	د 1	د 10	4×20	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة الثالثة عشرة	1
تمريبات دقة	د 1	د 10	4×20	يقوم اللاعب بمسك عصا خشبية بها كرتان ملونتان في نهايتها ، يقوم اللاعب بتدوير العصا من الخلف مع ثبات الرأس ثم يقوم بفرد الذراع في الاعلى وفي الاسفل	2
تمريبات لوضع الرأس	30 ثا	د 6	3×10	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الثالثة عشرة	3

الشهر : الثاني  
الاسبوع : الخامس  
اليوم والتاريخ : الاربعاء  
2007/8/22

الوحدة التدريبية : الخامسة عشر  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء	التكرار	التمارين	ت
تمريبات دقة	30 ثا	د 7	3×20	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة الرابعة عشرة	1
	د 1	د 10	4×20	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الرابعة	2
	20 ثا	د 5	3×15	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة الثانية	3

الشهر : الثاني  
الاسبوع : السادس  
اليوم والتاريخ : السبت  
2007/8/25

الوحدة التدريبية : السادسة عشر  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	يقوم المدرب بالوقوف خلف اللاعب وهو يمسك عصا خشبية ويقوم المدرب بتحريك العصا الخشبية يميناً ويساراً بجانب اللاعب وعلى اللاعب محاولة مسك الكرة بدون النظر اليها	4×15	7 د	30 ثا	تمرينات دقة
2	اعادة التمرين رقم (4) من الوحدة الثالثة	3×15	6 د	45 ثا	
3	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة الرابعة	3×15	6 د	45 ثا	
4	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة السابعة	3×20	5 د	20 ثا	تمرينات دقة

الشهر : الثاني  
الاسبوع : السادس  
اليوم والتاريخ : الاثنين  
2007/8/27

الوحدة التدريبية : السابعة عشر  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة السادسة عشر	4×20	د 8	15 ثا	تمرينات دقة
2	يقوم اللاعب بوضع كتاب على رأسه لضمان عدم تحريك الرأس ، وعلى بعد (10) امتار يتم وضع هدف ثابت ( لاعب ) يحمل ورقاً ملوناً لضمان تركيز اللاعب وعلى جانبي اللاعب بمسافة (3) م يوجد لاعبان ، وعلى اللاعب المتدرب تحديد مركزهم بدقة بدون النظر اليهم	4×15	د 8	30 ثا	تمرينات لوضع الرأس
3	يقوم اللاعب بأداء التهديف من القفز من مسافة (4) م وهو يضع قلم رصاص خلف الاذن مع محاولة عدم اسقاط القلم	3×15	د 8	د 1	

الشهر : الثاني  
الاسبوع : السادس  
اليوم والتاريخ : الاربعاء  
2007/8/29

الوحدة التدريبية : الثامنة عشرة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة الحادية عشرة	4×25	د 8	د 1	تمرينات دقة
2	عمل مباراة كرة السلة بكرتين ويعمل الفريق الواحد الدفاع والهجوم بوقت واحد وعلى سلة واحدة	2×1	د 13	د 3	تمرينات على شوتين كل شوط (5) د بينهما راحة (3) د

الشهر : الثاني  
الاسبوع : السابع  
اليوم والتاريخ : الاحد  
2007/9/2

الوحدة التدريبية : التاسعة عشرة  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	يقوم اللاعب بربط طوق خرزان خلفه ( في منطقة الوسط ) ويقوم الزميل بأداء الرمية الحرة ويحاول اللاعب ( الحامل للطوق ) ان يجعل الكرة تسقط داخل الطوق	4×20	10 د	1 د	تمرينات دقة
2	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة السابعة عشرة	4×20	10 د	1 د	

الشهر : الثاني  
الاسبوع : السابع

الوحدة التدريبية : العشرون  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

اليوم والتاريخ: الثلاثاء  
2007/9/4

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة التاسعة عشرة	4×20	10 د	1 د	تمرينات دقة
2	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة السابعة عشرة	4×20	10 د	1 د	

الشهر: الثاني  
الاسبوع: السابع  
اليوم والتاريخ: الخميس  
2007/9/6

الوحدة التدريبية: الحادي والعشرون  
المكان: القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	يقوم اللاعب بحمل ثلاث كرات مرقمة موضوعة على عصا خشبية ويقوم اللاعب المتدرب بحمل ثلاث كرات تحمل نفس ارقام الكرات الموضوعة على العصا الخشبية ، وبعد تدوير العصا من قبل الزميل وتثبيتها يحاول اللاعب ضرب الكرة مع نفس	4×15	7 د	45 ثا	تمرينات دقة

الرقم				
2	يقوم اللاعب بحمل عصا خشبية تحتوي على ثلاث كرات ملونة في طرفيها وفي الوسط ، ويقوم اللاعب بتدوير العصا الخشبية والنظر الى الكرات وتحديد الوانها مع عدم تحريك الرأس	3×15	د 6	د 1
3	يقوم اللاعب بمسك عصا خشبية بما كرتان ملونتان في نهايتها واحدة في اليد اليمنى وواحدة في اليسار ويقوم اللاعب بتدوير العصوين من الخلف مع ثبات الرأس ثم يقوم بفرد الذراعين جانباً وعلى اللاعب تحديد لون الكرة في الاعلى وفي الاسفل في كل ذراع	4×25	د 10	ثا 1

الوحدة التدريبية : الثانية والعشرون  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة  
الشهر : الثاني  
الاسبوع : الثامن  
اليوم والتاريخ : الاحد  
2007/9/9

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (2) من الوحدة الحادية والعشرين	3×20	د 8	ثا 45	تمارين لوضع الرأس
2	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الحادية والعشرين	4×20	د 9	ثا 30	
3	يقوم اللاعب بتدوير العصا الخشبية التي تحتوي على ثلاث كرات ملونة بواسطة عصوين خشبيتين مع تحديد لون كل كرة	3×15	د 7	ثا 45	تمارين دقة

الشهر : الثاني  
الاسبوع : الثامن  
اليوم والتاريخ : الثلاثاء  
2007/9/11

الوحدة التدريبية : الثالثة والعشرون  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (1) من الوحدة الحادية والعشرين	4×20	8 د	30 ثا	تمرينات دقة
2	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الثانية والعشرين	4×15	8 د	30 ثا	تمرينات دقة
3	يقوم الزميل بحمل طوق خرزان يحتوي على خمس كرات تنس على كل كرة حرف من حروف اللغة الانكليزية ، ويقوم الزميل بتدوير الطوق وعلى اللاعب المدرب تحديد كل حرف بدقة مع عدم تحريك الرأس	3×15	9 د	45 ثا	تمرينات الدقة

الشهر : الثاني  
الاسبوع : الثامن  
اليوم والتاريخ : الخميس  
2007/9/13

الوحدة التدريبية : الرابعة والعشرون  
المكان : القاعة المغلقة لنادي الحلة

ت	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اعادة التمرين رقم (3) من الوحدة الثالثة والعشرين	4×20	10 د	30 ثا	تمرينات لوضع الراس

تكون على شوطين كل شوط (5) د بينهما راحة (3) د	3 د	13 د	2×1	عمل مباراة بكرة السلة بكرتين وعلى الفريق الواحد القيام بالدفاع والهجوم بوقت واحد	2
---	-----	------	-----	---	---