

تأثير ترمينات الرؤية البصرية في تحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة للطالبات

م.م. فادية اسماعيل جبر

المديرية العامة لتربية بابل

Babylonshoot@yahoo.com

مستخلص البحث

٢٠٢٣م

١٤٤٤ هـ

تهدف الدراسة الى اعداد ترمينات بالرؤيا البصرية والتعرف على تاثير هذه الترمينات في سرعة الاستجابة الحركية من خلال المثير البصري وكذلك تعلم الاداء لمهارة المناولة الصدرية بكرة السلة لعينة من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل التي من ضمن منهاج دراستهن مادة مهارات كرة السلة وتم عمل اجرائات تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية كما عمدت الباحثة الى تعديل واعداد اختبار سرعة الاستجابة الحركية بالاتجاهات الاربعة لنيلسون وبعد ان اجريت الاسس العلمية الخاصة بالاختبار تبين ان يصلح للبيئة التعليمية وعينة البحث لهذه الدراسة وتم اعداد الترمينات بالرؤيا البصرية لمدة ٤ اسابيع بواقع وحدتين تعليمية وبعد ان اكتمل منهاج الترمينات قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وتم تفرغ البيانات وتبويبها في جداول ومن ثم معالجتها احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS وتما التوصل الى عدد من الاستنتاجات من اهمها :

- ان الترمينات المعدة لها تأثير معنوي في تحسين سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة المناولة الصدرية للطالبات عينة البحث

كما اوصت الباحثة ب: ضرورة استخدام ترمينات الرؤيا البصرية لتحسين القدرات التوافقية والبدنية ومنها سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارات كرة السلة ومنها المناولة الصدرية للطالبات عينة البحث

Abstract

The effect of visual vision exercises in improving the speed of motor response and the accuracy of the chest handling skill in basketball for female students

. assistant teacher: Fadia Ismail Jabr

General Directorate of Education of Babylon

٢٠٢٣AD

1444 AH

The purpose of this study was to create exercises with visual stimuli and examine their impact on motor response speed, as well as learning chest handling skills in basketball. The study involved a sample of 12 first-stage students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon. These students were enrolled in a subject that included basketball skills. Prior to the intervention, the sample was balanced through pre-tests.

The motor response speed test in the four directions by Nelson was modified and prepared by the researcher. Scientific foundations were adhered to, ensuring the suitability of the test for both the

educational environment and the research sample. The visual vision exercises were implemented over a 4-week period, in two units of educational instruction. After completing the exercise curriculum, post-tests were conducted on the research sample. The data collected was compiled and organized into tables, then processed statistically using the SPSS statistical package.

Several significant conclusions were reached based on the analysis of the data. The most noteworthy finding was that the prepared exercises had a significant positive effect on improving motor response speed and learning chest handling skills among the students in the research sample. Consequently, the researcher recommends the utilization of visual vision exercises to enhance physical and coordination abilities, including motor response speed and basketball skill acquisition such as chest handling, particularly for female students within the research sample.

1-1 التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث واهمية :

تعد رياضة كرة السلة من الرياضات العالمية الممتعة التي لا يقتصر ممارستها على فئة معينة من المجتمع ويمكن ان تلعب في جميع الاماكن العامة وفي الصالات والقاعات الداخلية وهي اللعبة الشعبية الاولى لكثير من البلدان , وهي من الالعاب الجماعية الشيقة والسريعة , اذ تتطلب هذه الرياضة دقة في الاداء وتركيز انتباه عالي وسرعة استجابة حتى يتمكن الممارس لهذه الرياضة ان يجاري اللعب والاستمرار فيه الى اطول مدة ممكنة حتى يتمكن من تسجيل النقاط والفوز , وتتميز هذه الرياضة بسرعة الاستجابة والتحرك السريع الذي يسهم بدرجة كبيرة في إعادة الكرات الى ملعب المنافس بواسطة المناولات والمهارات المختلفة لهذه اللعبة , وتتطلب كفاءة عالية في القدرات البصرية التي لا بد من تميمتها والارتقاء بها لتحسينها فهي تحتاج إلى رؤية بصرية واضحة وذلك لكثرة حركة اللاعبين بالملعب وسرعة الاداء وتبادل المراكز السريع مع الكرة وبدونها في مواقف اللعب السريعة والمتغيرة مابين الهجوم والدفاع مما ينعكس على حركات الطالبات ويطور دقة ادائهن للمهارات .

اذ تعد حاسة البصر من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في جميع الفعاليات الرياضية فهي تقدم النسبة الاكبر من المعلومات عن طريق المدخلات الحسية من خلال النشاط الرياضي, فهي تلعب دوراً أساسياً في التعرف على المثيرات الخارجية والقدرة على إدراكها واستيعابها إذ يستطيع الفرد منا توجيه الاستجابة المناسبة لتلك المثيرات , اذ كلما كانت هذه المعلومات أو البيانات غير واضحة أو مشوشة فإن درجة الاستجابة تكون اقل مما هو متوقع .

وتعد ترمينات الرؤية البصرية من الاساليب المهمة جدا في التعلم والتي يمكن استخدامها في اغلب الرياضات التي تحتاج الى سرعة الاداء في الحركة والتصرف الصحيح في مواقف اللعب الأنية وخاصة كرة السلة , لهذا ارتات الباحث اعداد ترمينات بالرؤية البصرية لما لها من اهمية في تعلم وتعلم وتحسين دقة المهارات في كرة السلة ومهارة المناولة الصدرية كونها المهارة الاكثر استخداما للطالبات خلال دروس مادة كرة السلة للمرحلة الاولى

ومن هنا جاءت أهمية البحث بوضع أعداد ترمينات للرؤية البصرية محاوله من الباحث لتحسين سرعة الاستجابة الحركية للطالبات التي تلعب دوراً واضحاً في سلوك الطالبات والتي يمكن من خلالها تطور الاداء للمناولة الصدرية لهن والتي تعد مفتاح اللعب وتسجيل النقاط في حال استلام الكرة للزميلة بوضع مثالي يؤهلها لأحراز نقطة من منطقة قريبة على لوحة التسجيل (بورد السلة) .

1-2 مشكله البحث :

ان تعزيز الاداء المهاري في كرة السلة مرتبط بدقة اداء المهارات ومنها المناولات التي تعد اهم الحركات المهارية في نقل الكرة في ملعب المنافس وبالتالي فان استمرارية الكرة في ملعب المنافس يساهم في جعل فرص احراز النقاط وتحقيق الفوز اسهل وبأقل جهد وبالتالي فان ذلك لا يختلف عنه عند العمل على اتقان الدروس العملية للطالبات بكرة السلة اذ ان فرص نجاح المناولة وتحقيق النقاط للطالبات تساهم في تعزيز ادائهن لذا فان ذلك يحتاج الى رؤية بصرية جيدة لنقل الكرة بسرعة ودقة الى الطالبة الزميلة في ملعب المنافس اذ تعمل الرؤية البصرية على نقل المعلومات من المحيط الخارجي الى الدماغ وتفسيرها والتعامل معها بشكل صحيح , إذ ان لكل اداء رياضي جانب حركي وجانب بصري مكمل له , فاذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فان ذلك سيؤثر على اداء الجانب الحركي، وان مهارة المناولة الصدرية من المهارات المفتوحة ومتنوعة في ادائه فهي تعتمد على حركة المستلمة مما يتطلب من الطالبة استخدام الكثير من القدرات العقلية مثل سرعة الاستجابة الحركية للمثيرات البصرية المختلفة لتحقيق الواجب الحركي بدقة وبأقل زمن ممكن .

لذا ارتأت الباحثة إعداد ترمينات للرؤية البصرية لطالبات في مهارة المناولة الصدرية لتطوير الصورة المنقولة للدماغ من خلال ممارسة هذه الترمينات ويمكن ان ينعكس ايجابيا على دقة الاداء لهذه المهارة.

1-3 هدف البحث :

١. أعداد ترمينات للرؤية البصرية والتعرف على تأثير هذه الترمينات في تحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة الصدرية بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى في , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

٢. التعرف على نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة

1-4 فرض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في تحسن سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة الصدرية للطالبات عينة البحث.

٢. هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل للعام الدراسي

(٢٠٢٢-٢٠٢٣) .

1-5-2 المجال الزمني : من (٥/٣ / لغاية ١ /٥/٢٠٢٣) .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل.

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

استخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين والضابطة التجريبية المتكافئة لملائمتها لفكرة البحث ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية لان منهاج كرة السلة في هذه المرحلة يتضمن المهارات الاساسية والتي من ضمنها مهارة المناولة الصدرية

وقد بلغ مجتمع البحث ١٢ طالبة تم اختيارهن بالكامل ليمثلوا عينة البحث وبذلك فان عينة البحث تمثل ١٠٠٪ من المجتمع الاصلي تم تقسيمهم عشوائيا مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع ٦ طالبات لكل مجموعة وتم اجراء تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية واختبار المناولة الصدرية

٢-٣ الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

- كرات سلة عدد (٢٠) , ملعب سلة مجهز الادوات, اشربة واصباغ لتخطيط مناطق الاختبار , ساعة ايقاف عدد (٢) شواخص بلاستيكية , - ارضية مطاطية توضع على الارض تقف عليها المستلمة (50x50سم) عدد اربعة (الاحمر, الاصفر , الاخضر , الازرق), كارتات ورقية ملونة عدد اربعة قياس (20x20)cm (الاحمر, الاصفر, الاخضر, الازرق) , كاميرة تصوير عدد (١) نوع (sonny) , مع حامل ثلاثي عدد (١) , المصادر العربية والاجنبية . الاستبانة

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية :

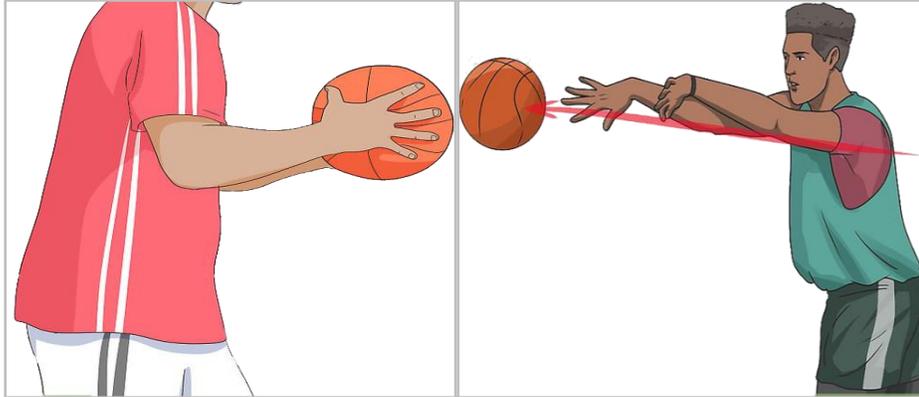
٢-٤-١ اختبار مهارة المناولة الصدرية^(١)

- الهدف من الاختبار : تقييم الأداء الفني (التكنيك) المناولة الصدرية^(*).

(١) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٨٤ , ص١٦٣

(*) . قام بتقييم درجة الاختبار ثلاث محكمين وهم كل :

- وصف الأداء : تقف المختبرة أمام زميلتها , على مسافة (٢) مترين وبوضع المناولة الصدرية الصحيح.
- طريقة التسجيل : يعطى للمختبرة ثلاث محاولات للمناولة الصدرية وتحسب أفضل محاولة , علماً إن الدرجة الكلية هي (١٠) درجات . كما في الشكل على ان تحسب درجة الوسط الحسابي للمقومين الثلاثة



شكل (١)

يوضح كيفية المناولة الصدرية واستلام الكرة من الزميل

٢-٤-٢: اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري :

قامت الباحثة بتعديل اختبار نيلسون للاستجابة الحركية للاتجاهات الاربعة لكي يتلائم مع لعبة كرة السلة وهي على النحو الاتي:

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة الحركية وفقاً للمثير البصري .

الادوات :

ساعة إيقاف الكترونية ، كرات ملونة عدد اربعة (الاحمر ، الاصفر ، الاخضر ، الازرق) قياس (20x20)cm ، ارضية مطاطية مربعة الشكل عدد اربعة بقياس (50x50 cm) ملونة بالألوان الاربعة (الاحمر ، الاصفر ،

الاخضر ، الازرق) ، كرسي يجلس عليه القائم بالاختبار ، شريط قياس ، شريط لاصق ، أستمارة تسجيل

الاجراءات :

أ.م.د سامر احمد : مدرس مادة كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

أ.م.د سجاد حسين لاعب منتخب وطني ومدرس مادة كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعو بابل

أ.م.د حسين مناتي ساجت : حكم اتحادي ومدرس مادة كرة السلة في كلية التربية البدنية جامعة كربلاء

- يتم تخطيط منطقة الاختبار بأربع نقاط كل نقطة تمثل أحد الألوان الأربعة والمسافة من الجانب بين نقطة واخرى (3.75m) وهي تغطي عرض ملعب السلة بالكامل والمسافة بين نقطة الانطلاق والنقاط الأربعة (7m) وهي تمثل منتصف ملعب الفريق المدافع او المهاجم في كرة السلة وتحدد نقطة الانطلاق من منتصف الدائرة الوسطية للملعب إذ تكون النقاط الأربعة على شكل هلال من أجل ضمان أن تكون المسافات متساوية لكل النقاط بالنسبة الى نقطة الانطلاق وتقف زميلة الطالبة في المربعات الاربعة ومرتدية تيشرت بنفس لون المربع وتكون مستعدة لاستلام الكرة من المختبرة , ويتم وضع كرسي عليه مطلق الالوان في المنتصف بين اللونين (الاصفر والاحمر) مباشرة امام المختبرة لكي يقوم برفع الكارتات الملونة , ويحتاج هذا الاختبار الى كامرة جانبية لتصوير اداء المختبرة من البداية حتى نهاية الاختبار لجميع الطالبات لحساب الزمن لكل محاولة, كما موضح في الشكل (٢) .

وصف الاختبار :

تقف المختبرة عند نقطة الانطلاق في مواجهة مطلق الالوان إذ يكون موقع المحكم الثاني بجانب المختبرة ومقابل مطلق الألوان للبدء بالتوقيت بالتزامن مع كلمة(ابدأ) ورفع اللون المطلوب من قبل مطلق الالوان الجالس على الكرسي وتكون هذه الكارتات الملونة التي يقوم بسحبها ورفعها محمية بحيث لا تستطيع المختبرة رؤية اللون الذي سوف يرفع مسبقا , كما في الشكل (٢).

- تتخذ المختبرة وضع الاستعداد وتمسك الكرة بكلتا يديها وعند سماع كلمة استعداد تكون في حالة تهيئ للعب المناولة والنظر يكون إلى مطلق الالوان .

- تستجيب المختبرة إلى أحد الألوان الأربعة وتحاول التحرك بخطوتين للامام مع الكرة وترسل مناولة صدرية لزميلتها التي تقف في احد المربعات الملونة وترتدي تيشرت رياضي بنفس لون المربع الذي تقف فيه

- يحتس زمن المحاولة من حركة الطالبة ولغاية استلام زميلتها للكرة

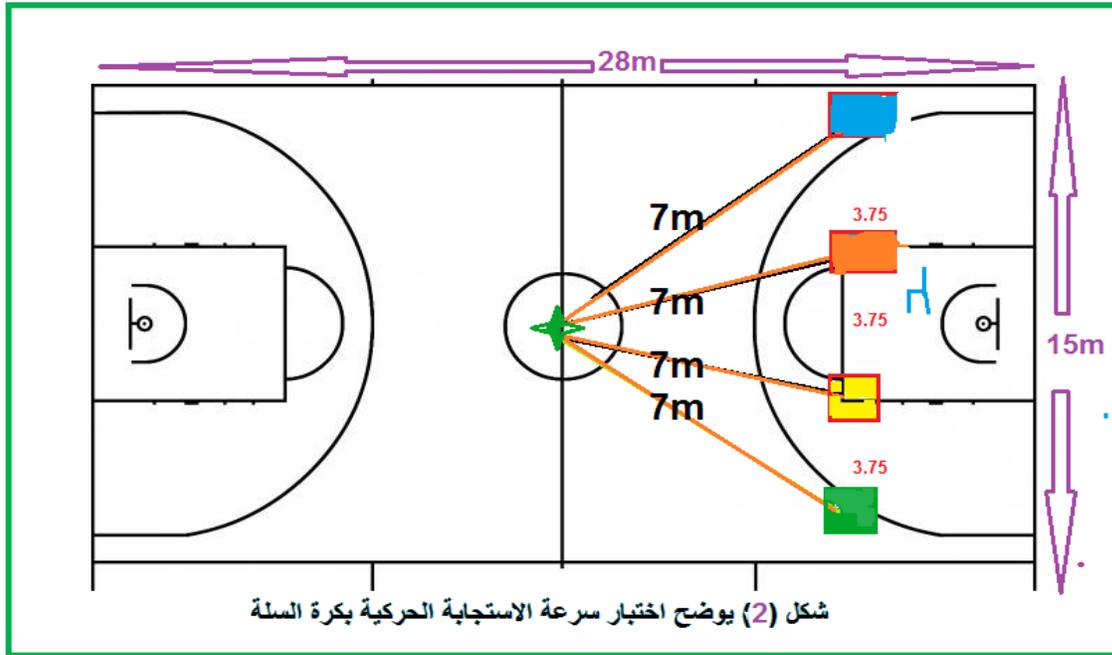
- وإذا ارسلت المناولة بالاتجاه الخاطيء فان الوقت يستمر في العد تستعيد الطالبة الكرة وتلعب المناولة بالمكان الصحيح .

- يعطى للمختبرة (8) محاولات متتالية بين كل محاولة والآخرى (20) ثانية وبواقع محاولتين لكل لون من الالوان الاربعة .

- يتم اختيار المحاولات لكل لون من الالوان الاربعة بطريقة عشوائية متعاقبة .

الشروط :

- تعطى كل مختبرة محاولتين خارج الاختبار، ولغرض التعرف على اجراءات الاختبار.



لابد
من

المحكم المؤقت ومطلق الالوان ان يتدربان على اشارة (البدء)، وحتى يتمكننا من اعطاء اللون المراد اظهاره وتشغيل الساعة في الوقت نفسه .

- لابد من عدم معرفة المختبرة ان المطلوب منها اداء ثمانية محاولات موزعة على محاولتين لكل لون ، وهذا الاجراء هام للحد من توقع المختبرة .

- لابد من تنبيه المختبرة ان عدد المحاولات التي ستؤديها ليست موزعة على الالوان الاربعة بالتساوي وانما يحتمل ان يكون عدد محاولات لون ما أكثر من الاخر، وان ترتيب اداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبرة لأخرى .

- لابد من ان يبدأ الاختبار، ان يعطي مطلق الالوان الاشارة الاتية :

- استعد - ابدأ، وفي المحاولات جميعها .

- يطلق اللون بصورة عشوائية مباشرة مع كلمة (ابدأ) .

التسجيل :

- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة و يحتسب متوسط المحاولات الثمانية .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية لاختبار المناولة الصدرية بكرة السلة واختبار الاستجابة الحركية لطلبات و(تمرينات الرؤية البصرية) على عينة قوامها (٢٠) طالبة من غير عينة البحث من طالبات المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية المستقبل الجامعة وذلك يوم (الاربعاء) الموافق (٢٠٢٣/٣/٨)

في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل) في تمام الساعة (10:30) صباحا، ولغرض التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة، التعرف على السليبات في تنفيذ الاختبار والتمرينات والوقت المستغرق .

٢-٦: الأسس والمعاملات العلمية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية :

أولاً : صدق الاختبار :

عمدت الباحث إلى اعتماد الصدق الظاهري بعرض استبانة استطلاع الرأي لاستحصال اتفاق الخبراء والمختصين (ملحق ١) حول صلاحية اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري المعدل من قبل الباحث ، وقد أتفقوا بنسبة (100%) ولم يجر الباحث أية تعديلات فيها بعد هذا الإجراء .

ثانياً : ثبات الاختبار :

وللتحقق من ثبات الاختبارين عمدت الباحث إلى استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وتم الاختبار الاول بتاريخ الاربعاء ٢٠٢٣/٣/٨ وتم إعادة الأختبار يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٣/١٥ بعد (٧) أيام ، على نفس العينة وتبين ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات

اذ بلغ معامل الارتباط بين الاختبارين ٠.٨٧ وهي نسبة جيدة لتحقيق الثبات

رابعا: موضوعية الاختبار :

قامت الباحث بتطبيق اختبار (سرعة الاستجابة الحركية) على عينة من طالبات المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية المستقبل الجامعة والبالغة (20) طالبة من خارج عينة البحث ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط(بيرسون) فيما بين درجات محكمين اثنين^(*) وقد تبين ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية بلغت درجته ٠.٨٣ .

خامسا : القدرة التمييزية للاختبار :

قامت الباحث باعتماد درجات تطبيق الاختبار السابق وتم التأكد من القدرة التمييزية للاختبار وكما مبين في الجداول (١) :

الجدول (١)

يبين نتائج القدرة التمييزية لاختبار زمن سرعة الاستجابة الحركية

(*) المحكمين هم كل من

١.م.م محمد حسن شعلان حكم رجة اولى ومعتد من قبل الاتحاد العراقي لكرة السلة ولاعب نادي الحلة سابقا

٢.م.م سعد محمود فرمان حكم رجة اولى معتد من قبل الاتحاد العراقي لكرة السلة ولاعب نادي الحلة سابقا

الاختبار	المجموعة	ن	س	\pm ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة	التمييز
سرعة الاستجابة الحركية	العليا	10	2.096	0.017	27.43	0.000	معنوي	مميز
	الدنيا	10	2.76	0.052				

درجة الحرية (2-20)=18 مستوى دلالة (0.05) علما انه تم اخذ نسبة ٥٠٪ للحدود العليا والدنيا لدرجات الاختبار

رابعاً : صعوبة وسهولة الاختبار :

عمدت الباحثة إلى استخدام اختبار معامل الصعوبة من نتائج أفراد المجموعة العليا والدنيا في إجراءات

القدرة التمييزية ، وكما مبين في الجدول (٢):

الجدول (٢) يبين معامل صعوبة وسهولة اختبار زمن سرعة الاستجابة الحركية وتوزيع عينة التحليل الاحصائي عليهما

الاختبار	معاملات الصعوبة والسهولة ومقبوليتها			التوزيع الطبيعي		
	معامل الصعوبة	معامل السهولة	لمقبولية	الوسط الحسابي	لوسيط	الانحراف المعياري
سرعة الاستجابة الحركية	0.45	0.55	مقبول	2.4215	2.5	0.304
						-0.028

ن = 20 يتبين من الجدول (٢) أن قيمتي معامل الالتواء كانت بين (3±) مما يدل على توزيع العينة طبيعياً

٢-٧ الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث المتكونة من (١٢) طالبة في تمام الساعة (١٠:٣٠) يوم (الاثنين) الموافق ٢٠٢٣/٣/٢٠ وعلى ملعب كرة السلة (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل)

٢-٨ تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بأجراء التكافؤ في الاختبارات القبليّة لاختباري سرعة الاستجابة الحركية المعد من قبل الباحثة

وتقيم الاداء للمناولة الصدرية للطلّبات عينة البحث وكما مبين في جدول (٣)

جدول (٣) يبين نتائج الاختبارات القبليّة بين مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	المجموعة التجريبيّة			المجموعة الضابطة			درجة (Sig)	الدلالة
	ن	س	\pm ع	ن	س	\pm ع		
سرعة الاستجابة الحركية	٦	2.259	0.207	15	2.289	1.017	0.396	غير دل
تقييم الاداء للمناولة الصدرية	٦	3.73	1.624	15	4	1.648	0.446	غير دل

درجة الحرية (ن+1 ن-2) = ١٠ مستوى الدلالة (0.05)

3-8 التجربة الرئيسيّة :

وبدء تطبيق المنهاج التعليمي يوم (الاربعاء) الموافق (2023/3/22)، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع ، يوم (الاثنين والاربعاء) ، ولمدة شهر ليكون عدد الوحدات التعليمية (٨) وحدات تعليمية ، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، وطبقت المجموعة الضابطة التعليم المتبع من قبل مدرس المادة ، وتم اعطاء المجموعة التجريبية تمرينات الرؤية البصرية من قبل نفس المدرس المختص وبنفس عدد الوحدات التعليمية وازمانها لنفس المهارة واستغرق تنفيذ التمرينات، من الاربعاء (2023 /3/22) لغاية الاربعاء (26 /4/ 2023) ، وطبقت التمرينات الخاصة بالرؤية البصرية في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية بوقت مقداره (40) دقيقة من القسم الرئيسي البالغ (60) دقيقة ، (الجزء التعليمي (10) دقائق) والجزء التطبيقي (60) دقيقة وكان مجموع الزمن الكلي للتمرينات هي (٢٤٠) دقيقة لجميع الوحدات التعليمية وكان زمن كل تمرين (١٠) دقيقة، واعطيت (٣) تمرينات في الوحدة التعليمية الواحدة .

واحتوى المنهاج على عدد من التمرينات المتنوعة وتضمنت هذه التمرينات وسائل وادوات مختلفة ، وتدرجت التمرينات من السهل الى الصعب وذلك من خلال حث المتعلمات على المتابعة و زيادة سرعة الاداء والاستجابة للتمرينات لتطوير سرعة المناولة من الحركة والثبات وتعزيز الاداء بالأدوات اللازمة والتي تساعد على تطوير الرؤيا البصرية للطالبة لاسيما تمرين مسك الكرات المرتدة الملونة ووضعها في الاسلال حسب اللون وبنفس المهارة والتدرج بالسرعة الممكنة لزيادة زمن الاستجابة الحركية ، وتم استخدام تمرين اللوحات المرقمة بشكل عشوائي وملونة بألوان متعددة لغرض تحسين سرعة الاستجابة .

٩-٢ الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية ، يوم (الاربعاء) الموافق (٢٩/٤/٢٠٢٣) وحرص الباحث على ان تتم في نفس الظروف التي الاختبارات القبليّة.

١٠-٢ الوسائل الاحصائية : تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

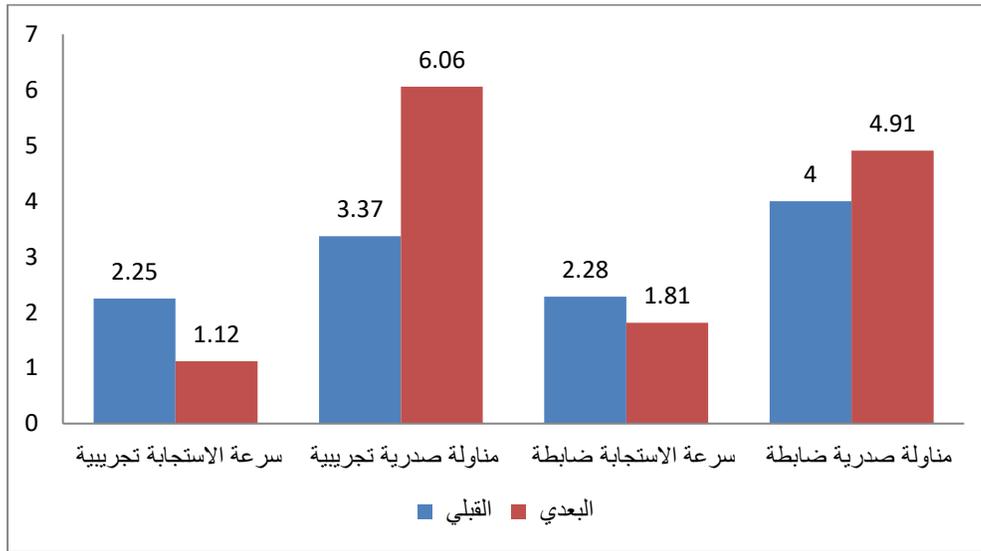
٣-١: عرض نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والمناولة الصدرية القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة الاحصائية لنتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية والمناولة الصدرية القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

الدرجة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة	
					ع±	س	ع±	س			
دال	0.000	16.60	0.19	1.092	0.13	١.127	0.207	٢.259	ثانية	تجريبية	سرعة الاستجابة
دال	0.000	7.301	0.47	0.472	0.12	١.817	١,٠١٧	٢.289			

دال	0.001	8.76	0.17	2.33	1.45	6.06	1.62	3.73	درجة	تجريبية	المناولة الصدريّة
دال	0.001	6.54	0.30	0.91	1.67	4.91	1.64	4		ضابطة	

حجم العينة ٦ درجة الحرية (٥) مستوى الدلالة (0.05)



شكل (٥) يوضح المخطط البياني لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة

٣-2: عرض نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والمناولة الصدرية في الاختبارات البعديّة لعينة البحث

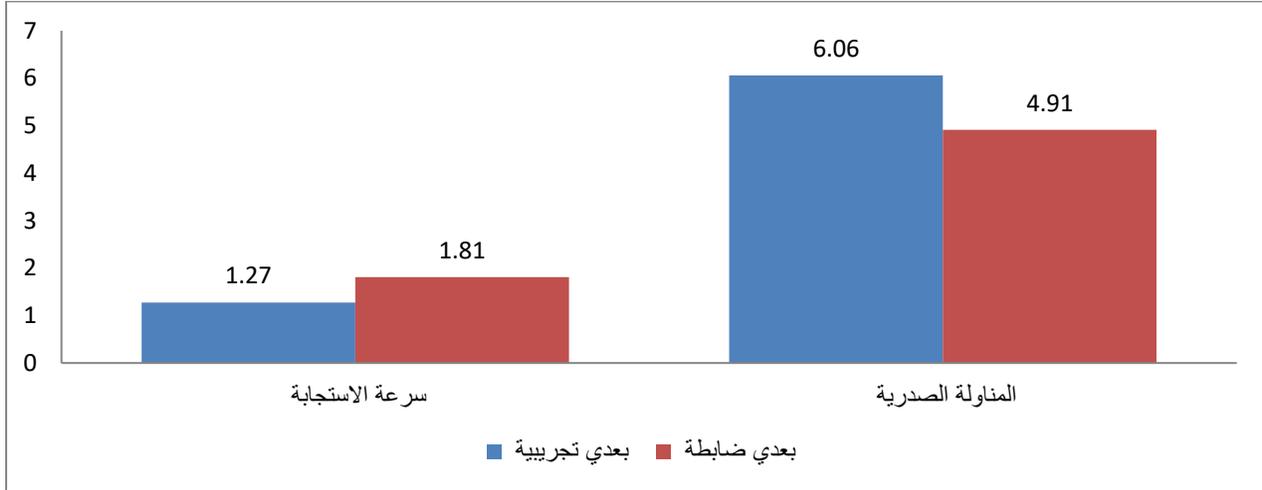
جدول (٥)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة الاحصائية لنتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية والمناولة الصدرية البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			الاختبار البعدي					
			ع+	س-	ع+	س-		
دال	0.001	8.32	0.12	١.817	0.13	١.127	ثانية	سرعة الاستجابة

دال	0.001	9.321	1.67	4.91	1.45	6.06	3.90	المناولة الصدرية
-----	-------	-------	------	------	------	------	------	------------------

حجم العينة ١٢ درجة الحرية ١٠ معنوي عند مستوى دلالة > من ٠,٠٥



شكل (٦) يوضح مخطط بياني لنتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية
٣-٢- مناقشة نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري القبلية والبعدية لمجموعتي البحث والبعدية
فيما بينهما :

من خلال مراجعة نتائج الجدول (٥ و٦) يتبين تحسن مجموعتي البحث في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين
كلتيهما التجريبية والضابطة ومن خلال مراجعة جدول (٦) يتبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة
في النتائج , وترجع الباحث ظهور هذه النتائج الى استخدامها لتمارين الرؤية البصرية التي توجهت نحو الواجب
الحركي المطلوب بالإثارة والربط بين التركيز على اللون والاداء الحركي السريع مع الاداء المهاري للمناولة الصدرية
من خلال اعطاء كل لون واجب حركي , والتأكيد على الطالبات لتعويد العين المستمر لرؤية الالوان والتركيز عليها,
التي تكون حافزا ودليلا لتوجيه الطالبات وارشادهم الى لكان وقوف المستلمة المناطق المحددة والمراد الوصول اليها
من خلال الاداء وتوجيه المناولة من خلال سلسلة من التمرينات المتنوعة والتكرار الذي كان يخدم الطالبة ويمكن ان
يؤدي الى تحسن في سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري .

كذلك تعزو الباحث النتائج التي حققها أفراد المجموعة الضابطة إلى الاستجابات الحركية التي وجدت في
الوحدات التعليمية التي كانت تمثل زيادة في الحافز لتحقيق استجابات لتنفيذ تمارين المدرس والذي اعتمد على

تكرار الاداء إذ "إن زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في موقف , كما إن المواقف التعليمية وتكرارها تنتج معدلات أعلى للحافز".^(٢)

وتعزو الباحثة سبب الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية , كما أظهرتها نتائج الجدول (٦) , إلى اعتماد أفراد هذه المجموعة تمارين الرؤيا البصرية التي كان لها دور كبير وفعال في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة من خلال اتاحة الفرصة لطالبات هذه المجموعة من تطوير القدرة التوافقية (سرعة الاستجابة) وتعلم المهارة بنفس الوقت التي تتطلب توافر مقادير جيدة من القدرة التوافقية التي تؤدي دورا كبيرا في إنتاج الشكل النهائي لهذه الحركات , إذ تعد سرعة الاستجابة "صفة الانسجام بين الصفات أو القدرات البدنية والصفات أو القدرات الحركية وأجهزة الجسم المختلفة , بمعنى آخر تعني تنظيم وترتيب منسق ومتوازن بين عمل أو وظائف العضلات والأجهزة الداخلية الأخرى , كالتنظيم الذي ينظم عمل الألياف الحمراء والبيضاء وقدرة الجهاز العصبي على إثارة أكبر عدد ممكن من هذه الألياف بشكل ينسجم والأداء"^(٣) , فضلاً عن هذه التمارين بالرؤية البصرية اتاحت لمدرس المادة وضع بدائل وخيارات عديدة تمكنت من خلالها تجاوز الفروق الفردية بين الطالبات واستثمار خصائص هذه التمارين في تطوير سرعة الاستجابة للمثير وكذلك الاداء الجيد وهذا ما يروم له المدرس في تحقيق اهداف درسه والتي هي من ضمن اهداف هذه الدراسة.

كما وتعزو الباحث هذا التطور إلى الرغبة الكبيرة لدى الطالبات المتعلمات في تعلم المهارات بطريقة غير تقليدية وإعطائهن الحرية بالتفكير بأداء المهارات في أثناء الوحدات التعليمية وأن استجابتهن ضمن اعتماد أسلوب جديد أكثر تشويقاً

أن التمارين بالرؤيا البصرية ركزت على تعلم مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة , فضلاً عن الحرص على زيادة دافعيتهن , وتزويدهن بالتغذية الراجعة الفورية من الباحثة , إضافة إلى بقاء المعلومات في الذاكرة لمدة أطول , وكلها مزايا تصقل العملية التعليمية وتسهم في الارتقاء بمضامينها ومن الجدير بالذكر ان ادخال الالوان في التمارين كان له الاثر الكبير في التركيز على مواقع الاداء لأنه يسهل على الطالبات تمييز المكان الذي سوف توجه الكرة اليه , ولا يمكن ادراك الشكل والحجم للأشياء إلا من خلال الألوان التي تعمل على استثارة العين , وهي حاسة البصر المسيطرة في معظم الرياضات والمدخل الرئيس للمثيرات الخارجية , لاسيما انعكاس الضوء على العين من خلال اللون ومنها الى الدماغ لا دراك وتفسير هذه المثيرات والتعامل معها بشكل سليم وسريع , وهذا هو المطلوب في حل الواجب الحركي للفعاليات الحركية جميعها, ولاسيما في رياضة كرة السلة التي تحتاج الى سرعة في التفكير في معالجة مواقف اللعب وسرعة استجابة حركية لتنفيذ اداء المناولات, لان التصرف الصحيح بالمواقف الانية ربما يكون في اجزاء الثانية , فالبصر يقدم للطالبة معلومات دقيقة وسريعة يمكن تفسيرها عن طريق انتقالها من العصب البصري الى الدماغ , وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع , " ويختلف بحسب قوة المنبه ومدته , وقد يكون الحافز بصريا او سمعيا , إذ تكون الاستجابة تصرف الجسم بحسب ما ينظر او يسمع

(٢) محمد عباس سعيد : تأثير تمارين نوعية لإعادة التعلم في تطوير التفكير الإيجابي وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطالبات , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بابل , ٢٠١٦ , ص ٩٠.

(١) ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي , ط١ , عمان , الدار المنهجية للنشر والتوزيع , ٢٠١٦ , ص ٧١.

, اما زمن رد الفعل البصري فيعرف على انه وظيفة بصرية تعتمد بشكل اساس على كل من الجهازين البصري والعصبي إذ ان المدة الزمنية المحددة بين ظهور المثير إلى أول انقباض عضلي للاستجابة إلى ذلك المثير^(١). كما ان المناولة الصدرية هي من المهارات الصعبة التي تحتاج الى وحدات تعليمية اكثر, فضلا عن انها من المهارات المفتوحة وهذا يعني وجود متغيرات كثيرة في اللعب لا تستطيع الطالبة السيطرة عليها بسهولة ما لم يكن لديها ضبط في تكنيك الاداء بالدرجة الاولى, لاسيما مناولة الكرة الى الزميلة خلال الحركة وتغير الزميلة لمكانها باستمرار المتغير الذي يحتاج المتابعة لكي تتم عملية الاستلام بشكل صحيح , ولهذا تحتاج الى المزيد من الوحدات التعليمية , فضلا عن زيادة التكرارات والممارسة التي تعطي زيادة في الدقة والاداء المهاري , كذلك التأكيد على تنفيذ تمارين الرؤية البصرية وتنويع الادوات والوسائل التعليمية المختلفة .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات

١. لتمرينات الرؤيا البصرية تأثير ايجابي في تحسين سرعة الاستجابة الحركية لطالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية جامعة بابل بكرة السلة
 ٢. لتمرينات الرؤيا البصرية تأثير ايجابي في تحسين دقة المناولة بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية جامعة بابل
 ٣. تفوقت المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على حساب المجموعة الضابطة في سرعة الاستجابة الحركية والمناولة الصدرية للطالبات عينة البحث
- ٤-٢ التوصيات :

١. ضرورة ادخال تمارين الرؤيا البصرية في البرامج التعليمية وعند تعلم مهارة المناولة الصدرية للطالبات في الدروس العملية لمادة كرة السلة
٢. الافادة من تمارين الرؤيا البصرية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للطالبات
٣. الافادة من تمارين الرؤيا البصرية في تعلم وتطوير مهارات كرة السلة الاخرى للطالبات

المصادر

- ❖ حسين علي كنبار: الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي , ط١, دار الكتب العلمية , بيروت , ٢٠١٤
- ❖ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٨٤ .

(٢) حسين علي كنبار: الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي , ط١, دار الكتب العلمية , بيروت , ٢٠١٤ , ص١٢٨

- ❖ محمد عباس سعيد : تأثير تمارين نوعية لإعادة التعلم في تطوير التفكير الإيجابي وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطالبات , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بابل , ٢٠١٦ .
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي , ط١ , عمان , الدار المنهجية للنشر والتوزيع , ٢٠١٦ .

الملحق (١)

انموذج لتمارين الرؤية البصرية المعدة من قبل الباحثة

- 1- تمرين دقة الطبطبة بين الشواخص البلاستيكية الملونة والمناولة الصدرية .
الأدوات المستخدمة : ملعب قانوني, شواخص بلاستيكية ملونة عدد (6) , كرات سلة زميلة بعدد الشواخص ترتدي يلك بنفس لون الشاخص .
هدف التمرين : تعويد الطالبة على المناولة بدقة إلى الزميلة من مناطق مختلفة في ملعب بعد اجتياز كل شاخص .
طريقة الأداء : تقف الطالبة خلف خط المنتصف مواجهة لملعب المنافس وعند الإشارة تقوم الزميلة المساعدة برمي الكرة الى اللاعبة التي تهمل حركة دربل مع الطبطبة وعن اجتياز الشاخص الاول تعطي مناولة صدرية لزميلتها التي تقف في احد جوانب الملعب وترتدي تيشرت نفس لون الشاخص الذي اجتازته ثم تعاود الكرة لها لتكمل باقي الشواخص ال ٦
- 2- تمرين المناولة الى الزميلة حسب لون الارضية :
الأدوات المستخدمة : ملعب قانوني ترسم على ارضية الملعب مربعات ملونة ومرقمة بالتسلسل الاخضر رقم (1) والاحمر رقم (2) , والاصفر رقم (3) , كرات سلة
هدف التمرين : تعويد الطالبة على اللعب ومن ثم المناولة بدقة إلى المربعات الملونة بالتسلسل
طريقة الأداء : تقف اللاعبة مواجه للساحة في المنتصف خلف خط المنتصف تقوم الزميلة المساعدة برمي الكرة إلى الطالبة الأولى وتقوم الطالبة بأداء الطبطبة واللعب وعند اجتياز الشاخص على بعد ٣ م تقوم بمناولة صدرية للمربعات وحسب التسلسل (1 , 2 , 3) اي ابتداء من رقم (1) وانتهاء برقم (3) وهكذا إلى أن تكمل الطالبة(٦) مناولات بواقع ثلاث ضربات لكل رقم .
- 3- تمرين المناولة الصدرية حسب الكروت الملونة:
الأدوات المستخدمة : أرضية ملاء , كرات سلة عدد ١٢ كروت ملونة عدد (٣) .
هدف التمرين : تطوير تركيز الانتباه البصري وسرعة الاستجابة الحركية والتوافق بين العين والذراع .
طريقة الأداء : تقف الطالبة ملعب كرة السلة , وتقف الزميلة مقابل الطالبة بمسافة (3m) حاملة كارتات بيدها , بالوان الازرق والاصفر والاحمر وتشير الكروت كما يلي الاحمر تبعي مناولة صدرية جهة الزميلة على اليمين الاصفر تلعب الطالبة مناولة صدرية جهة الطالبة الواقفة في الوسط والازرق تلعب مناولة صدرية جهة اللاعبة الواقفة على جهة اليسار كل طالبة تكرر التمرين ٣ مرات بشكل عشوائي
- 4- تمرين الاستجابة والتأشير على لوحة الأرقام العشوائية :

الأدوات المستخدمة : حائط أملس , ساعة إيقاف , لوحة قياسها (50x50)cm مقسمة من (1-25) مربع , قياس كل مربع (10x10cm) , ملونة باللون مختلفة وموزعة بشكل عشوائي , وتم عمل لوحتين مختلفتين في توزيع الأرقام لتلافي حفظ الأرقام والتعرف عليها بسهولة للطلبات .

هدف التمرين : تحسين توافق العين واليد و تحسين الانتباه البصري وسرعة الاستجابة والتأشير على الأرقام الموزعة بشكل عشوائي .
طريقة الأداء : تقف الطالبة مواجهة للوحة الموضوع على الحائط وبمستوى نظرها وهي لوحة المربعات بقياس (50x50)cm , المقسمة والمرقمة من (1 إلى 25) ولكن الأرقام موزعة بشكل عشوائي , يقوم المساعد والمسؤول على التوقيت وحساب الزمن لكل محاولة , ويكون زمن المحاولة (25) ثانية , عند الإشارة بكلمة (ابدأ) تقوم الطالبة بالتأشير وبالتسلسل من (1-25) و بأقصى سرعة ممكنة , ولا بد من أن تنتهي من التأشير على الأرقام بأقل زمن ممكن , والتمرين ليس سهلا بسبب كثرة واختلاف الألوان وتوزيع الأرقام بشكل عشوائي ومتباعدة فيما بينها , وهذا يعمل على تحسين القدرات العقلية للطلبات من خلال البحث السريع على الأرقام والتأشير عليها , ويتطور توافق العين واليد ويقوي حركة عضلات العين بسبب التتابع البصري للعين , ويمكن استخدام هذه اللوحة بطرق مختلفة من الابعازات , مثلا يعطي المدرس الابعاز إلى الطالبة بالتأشير على الأرقام الفردية فقط او الزوجية وتقوم الطالبة بتنفيذ الامر خلال (25) ثانية , والشكل (٧) يوضح ذلك .

2	6	11	9	5
4	8	1	7	3
13	10	19	16	12
15	17	25	14	18
24	22	20	23	21

1	4	3	6	5
11	7	9	8	2
10	15	12	17	14
24	16	13	18	12
20	23	22	21	25



شكل (٧) يوضح تمرين الاستجابة للوحة الأرقام العشوائية



انموذج لوحدة تعليمية بتمرينات الرؤيا البصرية
لتطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الصدرية
الهدف التعليمي : تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة الصدرية للطلبات .

(الاسبوع (١)

عدد افراد العينة : (٦)

الساعة : ١٠.٣٠ صباحا

الوحدة التعليمية /

الزمن : ٩٠ دقيقة القسم الرئيسي ٦٠ مدة التمرينات ٤٠ دقيقة

المجموعة التجريبية

التاريخ : ٢٠٢٣ /٣/٢٦

الملاحظات	الفعاليات او المهارات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - التمرينات التي طبقت (١,٢,٣,٤) - عدد الطالبات (٦) طالبة . - عدد التمرينات (٤) في الوحدة التعليمية . - زمن التمرين الواحد (١٠) دقيقة (الزمن الكلي للتمرينات(٤٠)دقيقة) - الحجم بالتكرار وتؤدي الطالبة تكرر(٣-٤) مرات لكل تمرين . . - الراحة بينية بين التكرارات , وهو انتظار الطالبة حتى يأتي دورها في تنفيذ التكرار ويكون الرجوع هرولة الى الصف . الاسلوب (العشوائي) . 	٦٠ د	القسم التطبيقي