DOI prefix: 10.33170, 2025, Vol (18), Issue (3): 908-920

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The effect of visual exercises based on longitudinal training to developing serving accuracy for junior volleyball

Lec. Dr. Essam Saleh Mahdi*

Ministry of Education. Diyala Education Directorate. Al-Nubalaa High School for Gifted Students,Iraq.

*Corresponding author: isamsaleh197411@gmail.com

Received: 28-04-2025 Publication: 28-06-2025

Abstract

One of the objectives of the current study is to identify the effectiveness of visual exercises according to longitudinal training of tactical approaches and their impact on the skill of serving in volleyball for juniors. Volleyball is considered one of the ball games in particular and team games in general that are included in the general framework and sports activities in the sports culture system of most countries of the world that are athletically advanced. This game has become characterised by dynamism, which results in a high level of excitement when practicing the requirements of the game. The rapid and continuous progress towards high athletic levels has led to the importance of motivation in performing athletic skills. To keep pace with the development taking place, it is necessary to use everything that is modern in the field of athletic training. Visual exercises are part of comprehensive sports training programs. Good vision and eye muscle movement with concentration abilities help improve athletic performance. Longitudinal training is a specific part of the long-term planning stages. This is for a full training season and ends with preparing the athlete to compete in the competition season with the identification of important tournaments. This planning means that the athlete reaches the highest possible levels. The research sample was represented by the players of Al-Khalis Sports Club for juniors, numbering (16) players. The experimental group was chosen by random lottery and their number was (7) players. The experimental group was chosen by the same method and their number was (7) players. Two players were statistically excluded for lack of commitment and repeated absence. The exploratory experiment was conducted and the tests related to the research were applied. After that, the researcher applied the training units for a period of (6) weeks at a rate of (3) units per week.

Keywords: Visual Exercises, Longitudinal Training, Volleyball Serving.

https://doi.org/10.33170/jocope.v16i7.3-23

تأثير تمرينات بصرية وفق التدريب الطولي في تطوير دقة الارسال بكرة الطائرة للناشئين

م.د. عصام صالح مهدي

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية ديالى. ثانوية النبلاء للمتفوقين

isamsaleh197411@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/4/28 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

من اهداف الدراسة الحالية هو التعرف على فاعلية التمرينات البصرية وفق التدريب الطولي للمقتربات الخططية وتأثيرها في مهارة الارسال بكرة الطائرة للناشئين، وتعتبر لعبة الكرة الطائرة إحدى العاب الكرة بصف خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التي يتضمنها الإطار العام والأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضر رياضيا فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة الخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة وان للتقدم السريع والمستمر للمستويات الرياضية العالية أدى إلى وجود أهمية التحفيز في أداء المهارات الرياضية، ولمواكبة التطور الحاصل لابد من استخدام كل ما هو حديث في مجال التدريب الرياضي، اذ تعد تمرينات البصرية جزء من برامج التدريب الرياضي الشامل والأبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضي، وان التدريب الطولي جزء محدد من مراحل التخطيط طويل المدى ، ويكون هذا خاصاً بموسم تدريبي كامل وينتهي بإعداد الرياضي للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات المهمة ، وهذا التخطيط يعني وصول الرياضي الى اعلى المستويات الممكنة، تمثلت عينة البحث بلاعبي نادي الخالص الرياضي للناشئين والبالغ عددهم (16) لاعب، تم اختيار المجموعة التجريبية بالطريقة العشوائية القرعة وعددهم(7) لاعبين، وتم اختيار المجموعة التجريبية بنفس الطريقة والبالغ عددهم(7) لاعبين، تم استبعاد اثنين من اللاعبين احصائيا لعدم الالتزام والغياب المتكرر، تم إجراء التجربة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات المعنية بالبحث ، وبعدها قام الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية لمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات في الأسبوع .

الكلمات المفتاحية: تمرينات بصرية، التدريب الطولي، الارسال بالكرة الطائرة.

1-المقدمة:

ان التطور الحاصل على مستوى الأداء الفني للعبة قد حتم على اللاعب المدرب التفكير بطرق جديدة في التدريب تساعد في تجاوز المنافس بشكل يضمن الفوز في المنافسة

"ان التدريبات البصرية لها دور فعال في تطوير اداء المهارات الرياضية وادراكها على الرغم من انها نادراً ما تؤخذ بنظر الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية والتمرينات الخاصة من قبل الرياضيين والمدربين وان عدم الانتباه له يعود الى قلة الوقت اللازم لتضمينه في برامج التدريب" (العبودي، 2014، 59)

اذ إن التدريب البصري يعتبر أحد فروع قياسات النظر ويهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري، فضلاً عن تحديد الادوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي وله أهمية فائقة في المجال الرياضي بصورة عامة ولعبة كرة الطائرة بصورة خاصة، وخاصة في تعلم المهارات واتقانها في التعليم والتدريب بصورة عامة.

(وهيب وعبد الحميد، 2015، 45)

"ان التدريب الطولي هو مرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، ويكون هذا خاصاً بموسم تدريبي كامل وينتهي بإعداد الرياضي للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات المهمة، وهذا التخطيط يعني وصول الرياضي الى أعلى فورمه ممكنة (Booth.1993.31)

ان الدقة تعني الكفاءة والمهارة العاليتين في تحقيق الهدف سواء كان هذا ضرب الكرة او ايصال الكرة الى الزميل او اعدادها، لذلك فاللاعب الذي يمتاز بهذه الصفة بدرجة عالية فأنه يكون أكثر كفاءة في اداء المهارات المطلوبة منه في خطة اللعب للفريق لان هذه الصفة تعمل على رفع الناحية النفسية للاعب ومن ثم تساعده في التغلب على الحالات المختلفة التي تواجهه في المباراة من خلال دقة اتخاذ القرارات لذا تعد الدقة من الصفات المهمة في لعبة كرة الطائرة.

(علي، 2008، 34)

يعتبر الإرسال في أنه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة إذ أن الفريق لا يستطيع الاستمرار في إحراز النقاط بدون الاحتفاظ به فهو ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وإنما عليه إجادة أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد لان الفرصة الأكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الإرسال التي تعد المهارة الاخطر ولها أهمية التفوق في المباريات (عبد المقصود والشافعي، 2003، 122)

من خلال الخبرة المتراكمة لدى الباحث كونه لاعب سابق في لعبة كرة الطائرة ومثل العديد من الاندية العراقية ولديه المام كبير بخفايا ومهارات هذه اللعبة ، ومن خلال رؤية عامة ومتابعة لدوريات الفئات العمرية (فئة الناشئين) التي تعتبر من اهم الفئات العمرية التي من الضروري العمل عليها وتطوير مهاراتهم لانهم الرافد الحقيقي للأندية والمنتخبات الوطنية، لاحظ الباحث عدم وجود

الدقة في الارسال لدى الكثير من اللاعبين الذي يعتبر من اهم المهارات في لعبة كرة الطائرة، وهذا ما عده الباحث مشكلة بحثية حاول تسليط الضوء عليها من خلال الاهتمام بزيادة فاعلية وكفاءة القدرات البصرية من خلال اعداد تمرينات تحتوي على مثيرات بصرية تساهم في تطوير هذه المهارة من حيث الدقة والاداء خدمة بالارتقاء باللعبة ومواكبة التطور الحاصل لدى العديد من بلدان العالم.

ويهدف البحث الى:

1-اعداد تمرينات بصرية وفق التدريب الطولي تأثير تمرينات بصرية وفق التدريب الطولي في تطوير دقة الارسال بكرة الطائرة للناشئين

2-التعرف على فاعلية التمرينات البصرية وفق التدريب الطولي تأثير تمرينات بصرية وفق التدريب الطولي في تطوير دقة الارسال بكرة الطائرة للناشئين.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

المجموعات	الخطوة الأولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي		
المجموعة التجريبية	اختبار اداء المتغيرات قيد البحث	تمرينات بصرية وفق التدريب الطولي	اختبار اداء المتغيرات قيد البحث	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة		المنهج المتبع من قبل المدرب			

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من لاعبي نادي الخالص الرياضي للناشئين، والبالغ عددهم (16) لاعب، تم اختيار المجموعة التجريبية بالطريقة العشوائية(القرعة) والبالغ عددهم (7) لاعبين، اما المجموعة الضابطة تم اختيارهم بذات الطريقة والبالغ عددهم (7) لاعبين، تم استبعاد (2) من اللاعبين احصائيا وذلك لعدم الالتزام والغياب المتكرر وتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- استمارة تسجيل النتائج،
- كاميرا عدد (1)
- ستاند كاميرا عدد (1)،
- ساعة توقيت (1)، قرطاسية.
- جهاز كومبيوتر نوع (hp)، كاميرا فديو نوع (Sony) (1).
- كرات طائرة عدد (8).
- اطواق ملونة عدد (6).
- دريسات ملونه عدد (8)
- شاخص ملون (كبوس) عدد (6).

2-4الاختبار المستخدم في البحث:_اختبار مهارة الارسال

اختبار مهارة الارسال بالكرة الطائرة:_(Shehab:2020)

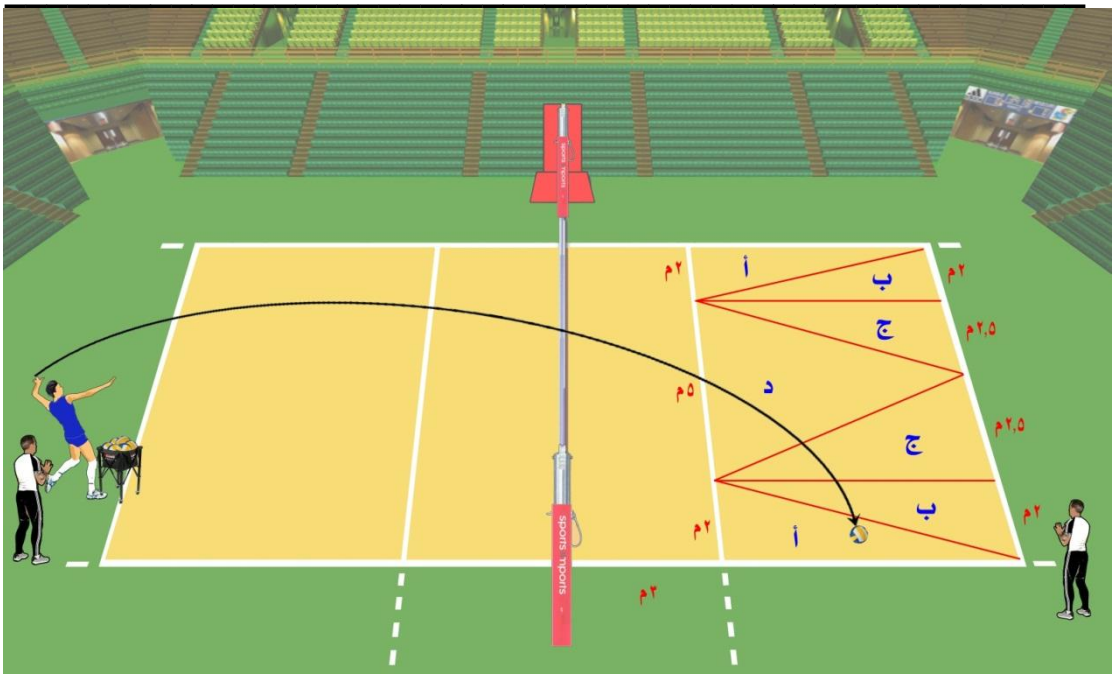
اسم الاختبار: اختبار دقة مهارة الارسال.

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الارسال.

الادوات: (10) كرات قانونية، ملعب كرة طائرة قانوني، شريط قياس لتحديد الاهداف، شواخص مرقمة.

وصف الاداء: يقف المختبر عند خط النهاية للملعب الاخر ثم يقوم بأداء الارسال نحو مناطق الدقة.

شروط الاختبار: لكل مختبر (10) محاولات يتم فيها الارسال الكرة الى الاهداف المحددة.



الشكل (2) يوضح مواصفات اداء مهارة الارسال

2-5 التجربة الاستطلاعية:

لقد اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (5202/1/4) في يوم السبت في تمام الساعة (3:00) عصرا على (2) من اللاعبين خارج عينة البحث، كان الغرض منها التعرف على مناسبة الاختبار المستخدم، وقدرة اللاعبين على اداء المهارة، والتعرف على قدرة فريق العمل المساعد.

2-6 الاختبار القبلي:

بعد تهيئة جميع الظروف وتجهيز الادوات اللازمة تم القيام بالاختبار القبلي في يوم السبت المصادف (2025/1/11) في تمام الساعة (3:00) عصرا على عينة البحث لاعبي نادي الخالص الرياضي للناشئين، وسعى الباحث على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالبحث من خلق نفس الظروف في الاختبار البعدي.

2-7التجربة الرئيسة:

بعد الحصول على النتائج من خلال الاختبارات القبلية والتي اظهرت عدم وجود فوارق بين عينة البحث التجريبية والضابطة، تم البدء بإجراءات التجربة الرئيسة في يوم السبت الموافق 5202/1/18 قام الباحث بأعداد تمرينات بصرية خاصة لتطوير مهارة ودقة الارسال وتم تطبيقها في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بواقع (ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع)، ولمدة (6) اسابيع، اذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية، كان تطبيق التمرينات البصرية في الجزء الرئيسي البالغ وقته (60) دقيقة وكانت مدة تطبيق التمرينات المركبة بين (40-60) دقيقة وهو الوقت الذي طبق الباحث فيه التمرينات، إذ يؤكد أبو العلا أحمد "على أن عدد الوحدات في الأسبوع بين (2-3) وحدات وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور (Shark. 1997.115)

لقد امتازت التمرينات بالتشويق والتحدي والتدرج من السهل الى الصعب والتكرارات المنظمة بالسرعة المطلوبة في اداء التمرينات لمتغيرات البحث، حيث تم اجراء اخر وحدة تدريبية في يوم الاثنين المصادف 2025/2/28.

1- الهدف من التمرينات (تطوير دقة الارسال بالكرة الطائرة).

2- زمن الجرعة التدريبية تتراوح بين (40-60) دقيقة.

2-8 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية في يوم الاثنين المصادف (2025/3/4) في تمام الساعة (3:00) عصرا وقد اخذ الباحث بالحسبان على توفير نفس الظروف التي تم فيها كافة أجراء الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

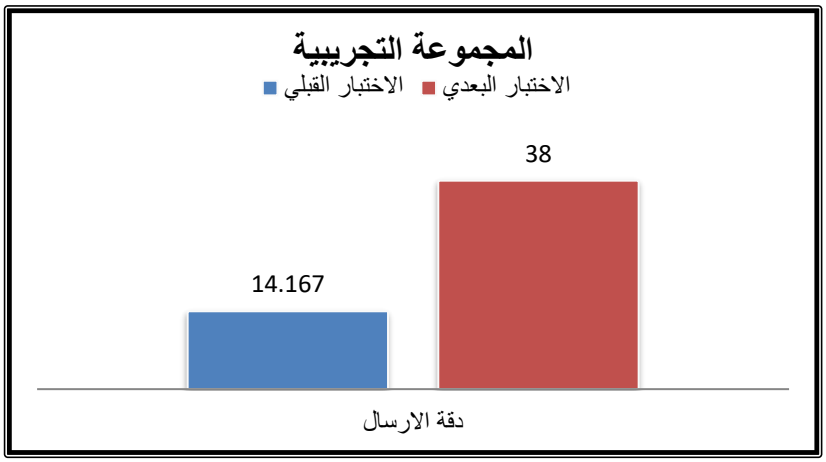
2-9 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

3-عرض النتائج ومناقشتها:

3-1عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد العينة وقيمة الخطأ المعياري للمتغيرات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير			الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
دقة الارسال	درجة	الاختبار القبلي	14.167	7	1.169	0.477
		الاختبار البعدي	38.000	7	1.673	0.683



الشكل (3) يوضح الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتي(t) المحسوبة ونسبة خطأ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	س–ف	ع ف	هـ	قيمة(ت)	نسبة الخطأ
دقة الارسال	درجة	−23.833	2.401	0.980	24.311	0.000

3-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

نلاحظ من الجدول(1) و(2)، والشكل البياني(2) الاحصاءات الوصفية والاحصاءات الاستدلالية لبيان المعنوية في (مهارة الارسال)، فنرى ان النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية وجود فرق معنوي، يعزوه الباحث الى ان التدريب المبرمج وفق الاسس العلمية دور فعال في ظهور هذه النتائج وهذا اكدته (نوال مهدي، 2009، 15)

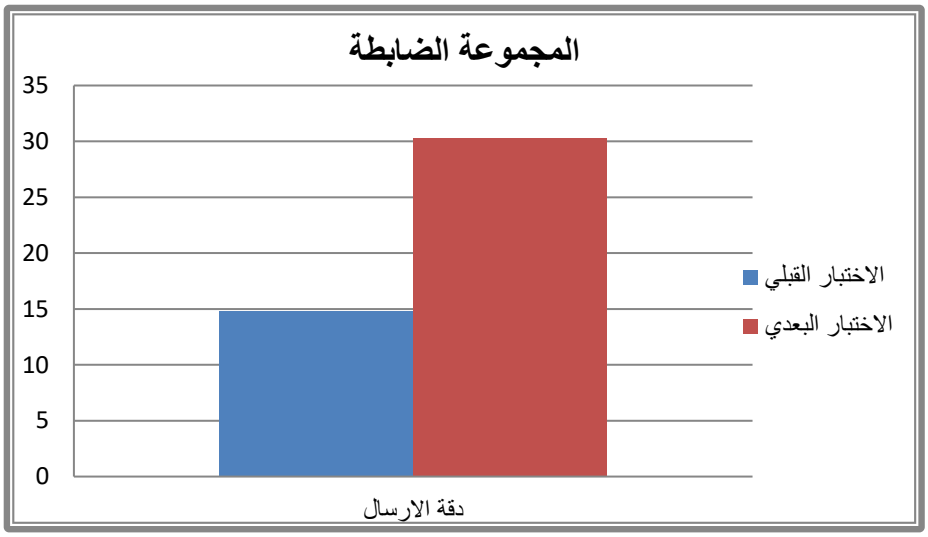
بان التدريب الرياضي "عملية اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعلى وفق اسس ومبادى علمية ولمدة معينة لرفع كفايته وقدراته في الوصول الى المستويات العليا او تحقيق الارقام القياسية"، اذ تم وضع مفردات التمرينات بما يتلاءم مع قدرات وقابليات العينة مما ظهرت نتائج جيدة وتحسن ملحوظ لدى عينة البحث من خلال تنظيم الاحمال التدريبية من مدة العمل والراحة وبين عدد التكرارات في التمرين الواحد الغرض منه وصول اللاعبين إلى أعلى المستويات والحصول على كفاءة عالية اثناء المنافسات وهذا ما اكده (الشيخلي،2002، 63)

إلى أن "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتى تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي"، ويعود سبب هذا التطور الى فاعلية التمرينات البصرية التي وضعت وفق الاسس العلمية السليمة التي تتلاءم مع خصائص وامكانيات عينة البحث وتدرجها من السهل الى الصعب بما عزز من رغبة اللاعبين في الاداء والالتزام والمثابرة واستحضار الطاقات الكامنة وعدم الشعور بالتعب او الملل وذلك لان التمرينات المستخدمة تتسم بالحداثة والتنوع، وهذا أكده

(كمال درويش،1998) بان "التنوع بالتمرينات يجدد النشاط للعب والدافعية لاستمرارية الاداء كما يمنحه فرصة مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة"، كذلك يعزوه الباحث الى فاعلية تلك التمرينات بالمثيرات البصرية المستخدمة والمتمثلة بـ (شواخص ملونة، كرات ملونة، ملابس ملونة) كان لها تأثير كبير في تطوير الدقة البصرية.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات		وحدة القياس	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
دقة الارسال	الاختبار القبلي	درجة	14.833	7	1.602	0.654
	الاختبار البعدي		30.333	7	1.751	0.715



الشكل (4) يوضح الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (4) فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتي (t) المحسوبة ونسبة خطأ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	س–ف	ع ف	هـ	قيمة(ت)	نسبة الخطأ
دقة الارسال		-14.500	2.739	1.118	12.969	0.000

– بمستوى دلالة (0.05)

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمتغيرات المختارة المجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ الإحصائية

المتغير		وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	نسبة الخطأ
دقة الارسال	المجموعة التجريبية		38.000	1.673	7.753	0.000
	المجموعة الضابطة		30.333	1.751		

– عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من خلال الجدول (5) وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة الضابطة نرى هذا واضحا من خلال النتائج التي ظهرت ويعود هذا الفضل الى فاعلية التمرينات البصرية التي استخدمتها المجموعة التجريبية لفترة محدد من فترات الاعداد الخالص وتأثيرها في تطوير دقة الارسال فضلا لما لهذه المثيرات من دور كبير في تحسين اداء اللاعبين والتصرف الحركي الفاعل واختيار المثير الامثل في اللحظة المناسبة ورفع قابلية الرياضي بسرعة الاستجابة للموقف الادائي اللحظي، وهذا ما يؤكده (باري سيلر) من ان " القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها باستخدام وسائل مساعدة "كرات ملونة– مصابيح ملونة– شاشات عرض–ارضيات ملونة. (Barry.2004.8)

ومن خلال ما تقدم انَ إدخال المثيرات البصرية في التدريب الرياضي كمتغير جديد في تدريبات لهذه الفئة المهمة من اللاعبين فاستخدام هذه المثرات في التدريب أعطى حافز لدى اللاعبين في أداء التمرينات برغبة وحماس، وتنفيذهم لها مع تصحيح الأخطاء من خلال التغذية الراجعة أثناء الأداء اعطى مردودات ايجابية لعينة البحث التجريبية.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-ان التمرينات البصرية المعدة من قبل الباحث تأثير إيجابي في تطوير دقة الارسال بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين.

2-ساهمت التمرينات البصرية برفع عناصر التشويق والاثارة وزيادة الدافعية ما عزز تطوير اداء اللاعبين في متغير البحث.

4-2التوصيات:

1-ضرورة استخدام التمرينات البصرية لمراحل تدريبية أخرى ولمراحل الاعداد العام والخاص لضمان الفائدة القصوى منها.

2-ضرورة التحديث المستمر لطرائق وأساليب التدريب بما يتناسب مع الأجهزة والأدوات المستحدثة لضمان استمرار رفع قابليات اللاعبين لخلق الجو التنافسي محليا ودوليا.

المصادر

- براهيم مُحَمَّد عبد المقصود وحسن الشافعي؛ إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربيّ، 2003)

- احمد عامر محمد علي: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية بكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة بابل كلية التربية الرياضية،2008.

- حسن حسين زيتون وكمال عبد الحميد: التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية، القاهرة، عالم الكتب، 2003.

- حسين علي كنبار العبودي. الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي. ط1. لبنان. دار الكتب العلمية .2014.

- سعاد عبد حسين وهيب وغصون ناطق عبد الحميد: مفاهيم علمية للرؤية البصرية، ط1، العراق، بغداد، الجزيرة للطباعة والنشر، 2015.

- سعد منعم الشيخلي؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم: (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد13، عدد 1، 2002) .

- عبد الله بن خميس السعيدي ومحمد سليمان البلوشي: طرائق تدريس العلوم مفاهيم وتطبيقات عملية، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009.

- كمال درويش واخرون؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات: ط3. القاهرة، مركز الكتاب والنشر،1998.

- نوال مهدي العبيدي واخرون؛ التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة دار الارقم للطباعة والنشر،2009.

-Barry. Seiller; Visual Skills and Volleyball: (Visual Performance Center. Georgia Tech Athletic Association. Visual Fitnitute. Oct.29.2004.

-Booth. K.. An introduction to netball .Bulletion of physicaleducation.1993.

-Muhammad Walid Shehab. Nizar Ali Jabbar. Basem Ibraheem Hamid : International Journal of Psychosocial Rehabilitation. Vol. 24. Issue 10. 2020.

-Shark ; fitness and health. Human kinetics U.S.A. 1997. p 115.