



تأثير تدريبات حجب الرؤية البصرية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبات كرة اليد بأعمار (15-17) سنة

سوسن مجيد عبد الله¹ ، أ.م. د انتظار جمعه مبارك²

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات حجب الرؤية البصرية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبات كرة اليد. وقد حُدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل بلاعبات كرة اليد في مديريات الكرخ والرصافة في بغداد بأعمار (15-17) سنة للموسم الرياضي (2025-2026) والبالغ عددهن (115) لاعبة وتم اختيار منتخب تربية الكرخ الثانية لتمثيل عينة البحث بالطريقة العمدية ، إذ بلغ عدد اللاعبات (23) لاعبة ، تم استبعاد 3 حارسات المرمى لاختلاف طبيعة المتطلبات التدريبية ، وعلية بلغ العدد الكلي للعينة (20) لاعبة، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين بواقع (10) لاعبات للمجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج حجب الرؤية، و(10) لاعبات للمجموعة الضابطة التي خضعت المنهج التقليدي . ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذي الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة البحث. وبعد معالجة البيانات إحصائياً، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين، مع تفوق معنوي ملحوظ للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات الحركية قيد البحث. ويُعزى هذا التفوق إلى أن تدريبات حجب الرؤية ساهمت في تطوير آليات "التوقع الحركي" والاعتماد على الإدراك الحس-حركي العميق، مما أدى إلى تطوير سرعة الاستجابة ودقة الأداء في المواقف للعب الديناميكية . وأوصت الدراسة بضرورة دمج تقنيات الحرمان البصري كجزء أساسي في البرامج التدريبية للاعبات كرة اليد لتطوير الكفاءة المهارية والحركية.

الكلمات المفتاحية: حجب الرؤية البصرية ، القدرات الحركية، كرة اليد

ABSTRACT

The study aimed to examine the effect of visual occlusion training on the development of certain motor abilities among female handball players. The research population was purposefully selected and consisted of (115) female handball players from the Al-Karkh and Al-Rosada Directorates in Baghdad, aged (15–17) years, during the (2025–2026) sports season. The Al-Karkh II Education Team was purposefully selected to represent the research sample, comprising (23) players. Three goalkeepers were excluded due to

differences in their training requirements; therefore, the final sample consisted of (20) players. The participants were randomly divided into two equal groups: an experimental group ($n = 10$) that underwent the visual occlusion training program, and a control group ($n = 10$) that followed the traditional training programs. To achieve the objectives of the study, the researchers adopted the experimental method using a pre-test and post-test design for two equivalent groups (experimental and control), as it was appropriate for the nature of the research. After statistically processing the data, the results revealed statistically significant differences between the pre-tests and post-tests in performance accuracy in dynamic playing situations of the post-tests for both groups. In addition, the experimental group demonstrated a significant superiority over the control group in all motor variables under investigation. This superiority is attributed to the effectiveness of visual occlusion training in developing motor anticipation mechanisms and enhancing reliance on proprioceptive (sensorimotor) perception, which contributed to improving reaction speed and the study recommended integrating visual deprivation techniques as an essential component of training programs for female handball players to enhance motor and skill efficiency.

Keywords: Handball, Visual Occlusion, motor Abilities

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بطابعها السريع والمتغير، التي تتطلب مستويات عالية من التوافق الحركي وسرعة الاستجابة، حيث يرتبط الأداء الحركي المثالي بقدرة اللاعب على معالجة المعلومات الحسية-الحركية بكفاءة عالية. وتلعب المهارات البصرية دوراً حاسماً في تعزيز هذا الأداء من خلال التنسيق الدقيق بين الإدراك والحركة، مما يساهم في تطوير المهارات الأساسية للعبة، والارتقاء بسرعة الاستجابة واتخاذ القرار السليم في المواقف التنافسية المتغيرة. وقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية برامج التدريب البصري-الحركي في تطوير التفاعل الحركي لدى الرياضيين في الألعاب الجماعية. ففي دراسة (Sáez-Gallego) وآخرين، 2018، تبين أن التدريبات الإدراكية تساهم في تقليل أوقات الاستجابة وزيادة دقة الأداء وبداية الحركة قبل التماس مع الكرة، مما يعكس تطوير في تفسير المعلومات وبناء مخطط حركي أكثر اتزاناً. وفي سياق متصل، أكدت دراسة (Formenti وآخرون، 2019) أن تطوير المهارات البصرية يعزز من القدرة على التكيف المعرفي والتوجه السلوكي المستهدف أثناء اللعب، مشيرة إلى أهمية نقل هذه المهارات المدربة إلى مواقف اللعب الحقيقية والميدانية.

وعند تسليط الضوء على رياضة كرة اليد تحديداً، تبرز أهمية تدريبات الرؤية الرياضية في تطوير المهارات الحركية والربط الحسي. وهو ما أكدته نتائج دراسة (Coetzee) و (de Waal، 2022)

المطبقة على لاعبات كرة اليد، حيث أظهرت أن برامج الرؤية الرياضية تحسن من مهارات التتبع البصري والوعي المحيطي، فضلاً عن تعزيز التوافق الدقيق بين اليد والعين، مما يسرع من الاستجابة الحركية للأداء الميداني، وتؤكد الدراسات الحديثة أهمية استخدام الأساليب التدريبية المتطورة في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبات كرة اليد. فقد أشار خنجر ومحمود (2022) إلى أن التمارين متباينة الشدة تسهم بفاعلية في تطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة والتوافق الحركي، وهي من المتطلبات الأساسية للأداء المتميز في كرة اليد، كما بينت مرزوك وشبيب (2023) أن توظيف الأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة يسهم في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري المركب، مما يعزز من كفاءة اللاعبات في المواقف التنافسية المختلفة. وتدعم هذه النتائج التوجه نحو اعتماد تدريبات حجب الرؤية البصرية بوصفها أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تستهدف تطوير القدرات الحركية والارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد.

ومن بين أحدث التوجهات الاستراتيجية في التدريب البصري، تبرز "تمرينات حجب الرؤية البصرية" (Visual Occlusion) كأداة تدريبية فعالة لتحفيز الإدراك الحس-حركي العميق والاعتماد على الإحساس الداخلي للحركة. فقد أظهرت دراسة (Zwier Ko) وآخرون، 2024 (أن تمرينات حجب الرؤية تقود إلى تطورات ملحوظة في تقليل زمن الاستجابة الحركي-الحسي في الحركات الهدفية. ولا يقتصر أثر هذا النوع من التدريب على تطوير الأداء الحركي التقني فحسب، بل يمتد ليشمل تطوير الاستجابة البصرية-الحركية ذاتها، مما قد يسهم في الوقاية من الإصابات المرتبطة بالحركات السريعة والتغيرات المفاجئة في الاتجاه من خلال تطوير سرعة حركة العين وتوقع مسار اللعب.

ومن خلال التسلسل العلمي لهذه المعطيات، يتضح أن التقاء المهارات البصرية بالقدرات الحركية يشكل محوراً أساسياً للارتقاء باللاعبين. ورغم وجود اهتمام بالتدريب البصري العام، إلا أن هناك حاجة علمية وميدانية لتسليط الضوء على الأساليب غير التقليدية مثل تقييد أو حجب الرؤية. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في سعيه للتعرف على تأثير تمرينات حجب الرؤية البصرية، بوصفها متغيراً مستقلاً حديثاً، في تطوير مؤشرات القدرات الحركية للاعبات كرة اليد، مما يوفر للمدربين رؤية علمية تطبيقية تسهم في رفع الكفاءة الحركية للاعبات وإعدادهن للتعامل مع مواقف اللعب الضاغطة بكفاءة عالية.

2-1 مشكلة البحث

" تُعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية، المهارية، والإدراكية، حيث تعتمد بشكل كبير على التفاعل الحركي السريع والقرارات اللحظية أثناء الأداء الدفاعي والهجوم.

ولوحظ وجود تذبذب واضح في أداء بعض لاعبات كرة اليد للقدرات الحركية الأساسية أثناء المباريات، خاصة في المواقف السريعة والتي تكون فيها الرؤية فيها غير كاملة، من خلال حجب المنافس أو الضغط الجماعي هذا الضعف يعزى غالباً إلى الاعتماد الكلي على حاسة البصر بشكل مباشر وقلة الممارسات التدريبية، في ظروف تحاكي الضغط البصري الحقيقي في المباريات، مما يؤدي إلى بطء في الاستجابة الحركية وعدم دقة التوافق الحركي المطلوب

من هنا تبرز مشكلة البحث في محاولة التغلب على هذا القصور، من خلال استخدام تدريبات حجب الرؤية البصرية والتحقق من تأثيرها في تطوير القدرات الحركية للاعبات في الفئات المدرسية بأعمار (15-17) سنة؟

إذا ارتأت الباحثتان دراسة هذه المشكلة من خلال تطبيق تدريبات حجب الرؤية البصرية والبحث عن التساؤلات التالية:

• ما مدى تأثير تدريبات حجب الرؤية البصرية في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين كرة اليد بأعمار (15-17)؟

• هل تسهم تدريبات حجب الرؤية البصرية في تعزيز كفاءة الإحساس الحركي والاعتماد على الحواس (مثل حاسة السمع والاحساس بالاتجاه) لتطوير الأداء الكلي أثناء المواقف التنافسية ذات الرؤية الغير متكاملة؟

3-1 أهداف البحث:

1- اعداد تدريبات حجب الرؤية البصرية للاعبين كرة اليد بأعمار (15-17) سنة.
2- التعرف على تأثير التدريبات حجب الرؤية البصرية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى مجموعتي البحث.

4-1 فرضيتا البحث

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات الحركية لمجموعتي البحث
• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في بعض القدرات الحركية لدى مجموعتي البحث.

3-2 إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

أستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتجانستين والمتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي؛ كونه المنهج الذي يوفر أعلى درجات الضبط العلمي للتحقق من علاقة السبب والنتيجة بين المتغيرات المستقلة والتابعة في البحوث الرياضية (Thomas et al., 2022).

3-2 مجتمع البحث وعينته

يعد مجتمع البحث وعينته المحور الأساسي لعمل الباحثين. حُدد مجتمع البحث من لاعبين كرة اليد في مديرية تربية الكرخ الثانية ببغداد بأعمار (15-17) سنة، والبالغ عددهم (115) لاعبة. وتم اختيار منتخب مديرية تربية الكرخ الثانية لتمثيل عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث بلغ عدد أفراد العينة (23) لاعبة، وتم استبعاد حارسات المرمى (3 لاعبات) لاختلاف طبيعة متطلبات التدريب، وعليه بلغ العدد الكلي لعينة البحث الفعلية (20) لاعبة، بنسبة مئوية بلغت (17.39%) من مجتمع الأصل. تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين:

- المجموعة التجريبية: وتضم (10) لاعبات، خضعن للبرنامج التدريبي المقترح الذي يتضمن تدريبات حجب الرؤية البصرية.
- المجموعة الضابطة: وتضم (10) لاعبات، خضعن للبرنامج التدريبي التقليدي المتبع.

جدول (1)

يبين المجتمع والعينات

ت	المجتمع والعينات	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	115	100%
2	عينة البحث	23	20%
	عينة العدد الكلي للعينة	20	17.39%

3	العينة الاستطلاعية	10	% 8.69
4	العينة التجريبية	10	%8.69
5	العينة الضابطة	10	%8.69

3-2-1 تجانس العينة

ولتجنب المؤثرات على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية، قامت الباحثتان بإجراء التجانس بين جميع أفراد عينة البحث (20 لاعبة) في المتغيرات التمهيدية (الطول، الوزن، العمر الزمني، والعمر التدريبي) لضمان وقوع العينة تحت منحنى التوزيع الطبيعي قبل الشروع في التجربة كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني /سنة	16.40	0.96	-0.11
2	العمر التدريبي / سنة	2.50	1.08	.00
3	الطول/سم	179.30	3.68	-0.23
4	الكتلة/كغم	74.60	6.04	-0.32

3-2-2 تكافؤ العينة

قامت الباحثتان بإجراء التكافؤ على عينة البحث بين الاختبارين (القبلي- القبلي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الخطية والمهارية) وكما موضح في الجدول (4) حيث أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وان المجموعتين بدأت في خط شروع واحد و نقطة إنطلاق واحدة في المتغيرات الخطية و المهارية.

جدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	س	ع	خطأ	t	Sig
الرشاقة_ قبلي	ضابطة	17.47	1.97	0.62	0.53
	تجريبي	15.29	1.75	0.55	
السرعة_ قبلي	ضابطة	5.130	0.52	0.16	0.24
	تجريبي	4.69	0.35	0.11	
التوافق العين واليدين_ قبلي	ضابطة	16.40	3.02	0.95	0.90
	تجريبي	16.30	3.11	0.98	
التوازن	ضابطة	13.82	2.01	0.63	0.69
	تجريبي	12.99	1.84	0.58	
العين والرجلين_ قبلي	ضابطة	11.45	2.29	0.72	0.63
	تجريبي	11.80	2.01	0.63	

معنوي عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18

3-3 الوسائل والاجهزة المستعملة بالبحث

هي الوسيلة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلة بحثه مهما كانت الادوات والاجهزة .

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- شبكة المعلومات الدولية (Internet).
- الاختبارات والقياس المستعملة في البحث.
- البرنامج الإحصائي (IPM SPSS STATISTICS).

3-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة بالبحث

- شريط لاصق.
- استعمال استمارة
- ملعب كرة يد .
- صافرة نوع فوكس عدد (2).
- كرات يد قانونية عدد (20).
- أدوات مكتبية.
- ساعة توقيت نوع جي شوك عدد (1).
- شواخص عدد (10).
- صناديق جمع كرات عدد (2).
- آلة تصوير فديوية يابانية الصنع نوع (Kanon) عدد (1).
- جهاز عرض المعلومات (plasma) عدد (1).
- جهاز حاسوب لاب توب نوع (hp) ياباني الصنع عدد (1). 3

3-4 تحديد الاختبارات المستخدمة

قامت الباحثتان بتحديد الاختبارات المهارية والحركية المستخدمة في البحث من خلال المسح المرجعي للمصادر والدراسات السابقة، وعرض مجموعة من الاختبارات على السادة الخبراء والمختصين في مجال رياضة كرة اليد والاختبارات والمقاييس. وبناءً على نسب اتفاق الخبراء، تم ترشيح الاختبارات التي تقيس الرشاقة، التوافق، السرعة الحركية والتوازن، لضمان صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات في قياس ما أُعدت لأجله.

3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة أولية مصغرة تُنفذ على نطاق محدود لمحاكاة إجراءات التجربة الرئيسية؛ والغرض الأساسي منها هو التحقق من كفاءة التصميم التجريبي، ورصد التحديات التقنية أو الأخطاء الإجرائية قبل التنفيذ الفعلي، فضلاً عن تقييم مدى استجابة أفراد العينة للاختبارات وتدريب فريق العمل المساعد لضمان دقة تنفيذ البروتوكول الرياضي. (In, 2017)

3-5-1 الخصائص السايكومترية

3-5-1-1 الصدق

يُعد الصدق المحدد الجوهرى لجودة الاختبارات الرياضية؛ حيث يشير التوجه الحديث في القياس الرياضي إلى أن الاختبار الصادق هو الذي يمتلك القدرة على التمييز الدقيق للسمات الحركية أو المهارية المستهدفة دون تداخل مع متغيرات أخرى (Cortez-Saldarriaga et al., 2022) ويؤكد الخبراء في مجال الاختبارات النوعية بكرة اليد أن "الصدق الظاهري" و"صدق المحتوى" عبر عرض

الاختبارات على لجان مختصة يضمن مطابقة الأداة للمتطلبات المهارية الفعلية للعبة (Sekulic et al., 2014).

وبناءً عليه، اعتمدت الباحثتان الصدق الظاهري عبر الاختبارات المستحدثة (بإشراف السيدة المشرفة) على مجموعة من الخبراء المختصين في كرة اليد، للتأكد من أنها تقيس بدقة المتغيرات قيد البحث، مما جعلها أدوات صالحة للاستخدام في التجربة الرئيسية، والجدول (2) يوضح ذلك.

2-1-3-5 الثبات

يشير ثبات الاختبار إلى اتساق النتائج واستقرارها عند تكرار القياس تحت ظروف مماثلة، وهو ما يُعرف بالموثوقية الزمنية (Hussain et al., 2024) ولتحقيق ذلك، استخدمت الباحثتان أسلوب "الاختبار وإعادة الاختبار حيث طُبقت الاختبارات على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبات من المجتمع الأصلي، ثم أُعيد التطبيق بعد فاصل زمني مدته أسبوع. وباستخدام معامل ارتباط بيرسون، أظهرت النتائج معاملات ارتباط عالية القيمة، مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي بما يتوافق مع المعايير الدولية للاختبارات الحركية (Hoeber et al., 2018).

3-5-1-3 الموضوعية

تتحقق الموضوعية عندما تتحرر نتائج القياس من التحيز الذاتي أو تقديرات المصححين الشخصية، بحيث تعطي الاختبارات نتائج متطابقة بغض النظر عن القائم بالقياس (López-Pastor & Sui-Chu, 2022) ولضمان أعلى مستويات الموضوعية، اعتمدت الباحثتان في اختباراتهما المستحدثة على وحدات قياس رقمية دقيقة (الزمن بالثانية، والدرجة)، وهي مقاييس موضوعية لا تقبل التأويل الشخصي، مما يرفع من كفاءة الأداة ويجعلها ذات موضوعية عالية، والجدول (3) يبين نتائج الأسس العلمية لهذه الاختبارات.

جدول (3)

يبين الخصائص السايكومترية

الاختبارات	الثبات	*Sig	الصدق	الموضوعية	*Sig
الرشاقة	1.00	0.00	1	0.99	0.00
السرعة	0.99	0.00	0.99	0.99	0.00
التوافق العين واليدين	0.97	0.02	0.98	0.99	0.00
التوازن	0.94	0.05	0.96	0.97	0.02
توافق العين والرجلين	0.99	0.01	0.99	0.97	0.02

6-3 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) في يوم الاحد بتاريخ 2025/11/2، في قاعة النشاط الرياضي لمديرية الكرخ الاولى في المنصور في الساعة العاشرة صباحاً في جو صحو.

7-3 البرنامج التدريبي (تدريبات حجب الرؤية البصرية)

يعتبر البرنامج التدريبي وتمارين حجب الرؤية البصرية الأساس في هذا البحث وقد طُبّق البرنامج على المجموعة التجريبية واستغرق تنفيذه 8 أسابيع بواقع [3 وحدات تدريبية] في الأسبوع.

طبيعة التدريبات: تم استخدام نظارات خاصة لحجب الرؤية الجزئي والمكاني، حيث تهدف هذه التدريبات إلى تقييد المعلومات البصرية الخارجية لإجبار اللاعبين على الاعتماد على الإدراك الحس-حركي العميق وتطوير "التوقع الحركي" وسرعة الاستجابة للمثيرات المحيطة.

- أقسام الوحدة التدريبية: تم دمج هذه التدريبات ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، واستغرقت زمناً قدره (40 دقيقة) من إجمالي وقت الوحدة التدريبية. وتم التدرج في صعوبة الحجب والتمرينات من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع قدرات اللاعبين.

3-8 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق وحدات البرنامج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاثنين 2026/1/26، وقد حرصت الباحثتان على تهيئة نفس الظروف (الزمانية والمكانية والأدوات وفريق العمل المساعد) التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية لضمان دقة وموضوعية النتائج.

3-9 الوسائل الإحصائية

لمعالجة بيانات البحث واستخراج النتائج، استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتطبيق المعالجات التالية:

1. الوسط الحسابي (Mean).
2. الانحراف المعياري (Standard Deviation).
3. معامل الالتواء (Skewness) لإيجاد التجانس.
4. اختبار (T-test) للعينات المتناظرة (لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية).
5. اختبار (T-test) للعينات المستقلة (لإيجاد التكافؤ والفروق البعدية بين المجموعتين).
6. النسبة المئوية.

4 - النتائج

جدول (5)

دلالة الفروق الإحصائية بين الأوساط الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

المجموعة الضابطة						
Sig	قيمة t	خطا المعياري	ع	س		
0.00	10.52	0.62	1.97	17.47	قبلي	الرشاقة
		0.52	1.66	16.15	بعدي	
0.00	13.07	0.16	0.52	5.13	قبلي	السرعة
		0.13	0.44	4.75	بعدي	
0.00	-9.00	0.95	3.02	16.40	قبلي	التوافق بين العين واليد
		0.98	3.11	18.20	بعدي	
0.00	-21.72	0.63	2.01	13.82	قبلي	التوازن
		0.60	1.92	15.40	بعدي	
0.00	-21.60	0.72	2.29	11.45	قبلي	التوافق بين العين والرجلين
		0.69	2.19	13.10	بعدي	

معنوي عند مستوى دلالة اصغر او يساوي 0.05 ودرجة حرية 9

جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية بين الأوساط الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات	س	ع	خطا المعياري	قيمة t	Sig
الرشاقة	قبلي	15.29	1.75	0.55	0.00
	بعدي	12.00	1.29	0.40	
السرعة	قبلي	4.69	0.35	0.11	0.00
	بعدي	3.80	0.25	0.08	
التوافق بين العين واليدين	قبلي	16.30	3.11	0.98	0.00
	بعدي	22.40	2.96	0.93	
التوازن	قبلي	12.99	1.84	0.58	0.00
	بعدي	18.50	2.17	0.68	
التوافق بين العين والرجلين	قبلي	11.80	2.01	0.63	0.00
	بعدي	16.70	2.05	0.65	

معنوي عند مستوى دلالة اصغر او يساوي 0.05 ودرجة حرية 9

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة	العدد (N)	س	ع	قيمة T	مستوى الدلالة	لصالح
الرشاقة	الضابطة	10	16.15	2.70	3.85	0.00	التجريبية
	التجريبية	10	12.00	2.00			
السرعة	الضابطة	10	4.75	0.65	3.12	0.00	التجريبية
	التجريبية	10	3.80	0.39			
التوافق بين العين واليدين	الضابطة	10	18.20	4.10	-4.50	0.00	التجريبية
	التجريبية	10	22.40	3.59			
التوازن	الضابطة	10	15.40	2.55	-3.95	0.01	التجريبية
	التجريبية	10	18.50	2.36			
التوافق بين العين والرجلين	الضابطة	10	13.10	2.10	-4.20	0.00	التجريبية
	التجريبية	10	16.65	1.70			

معنوي عند مستوى دلالة اصغر او يساوي 0.05 ودرجة حرية 18

4-1 مناقشة النتائج

تناولت نتائج الدراسة مدى دلالة تأثير تدريبات حجب الرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبات كرة اليد، حيث أظهرت النتائج تفوقاً معنوياً واضحاً للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وينعكس هذا التفوق بشكل إيجابي وملحوظ على القدرات الحركية من خلال تعزيز التوافق الحركي، ودقة الأداء، وسرعة الاستجابة. ويُعزى ذلك إلى أن تقنيات حجب الرؤية تُحَقِّز المتدربات على الاعتماد بشكل أكبر على الحواس الأخرى، مما يعزز من تكامل القدرات الحركية ويقوي من مهارات التحكم في مواقف اللعب الديناميكية (عبد الرزاق، 2018، ص 48) فضلاً عن إن تطور المهارات ما هو إلا انعكاس عن تطور القدرات البدنية للاعب بشكل أساسي " إذ إن فاعلية الفرد في كثير من الألعاب والأنشطة يتحدد بدرجة بالقوة العضلية والمطاولة والمرونة الجسم الشاملة ومرونة مفصل معين ". (جمعة مبارك، 2023: 23).

وفي المقارنة بين المجموعتين، يشير التحليل الإحصائي إلى أن هذا الأسلوب التدريبي يساهم بفاعلية في تنمية المهارات الحسية-الحركية، حيث يجبر اللاعبات على الاعتماد على التكامل الحسي الداخلي بدلاً من الاعتماد الكلي على الإشارات البصرية الخارجية، ما يؤدي إلى تطورات ملموسة في الأداء الميداني (حميد والركابي، 2021، ص 112). كما يُعزز هذا التدريب من الوعي الحسي والفهم الحركي العميق، ويُحفز العمليات الدماغية المرتبطة بمعالجة المعلومات، مما يدعم تطوير ردود الفعل السريعة، والقدرة على التكيف مع ظروف اللعب المفاجئة بمرونة وفعالية، فضلاً عن تعزيز الثقة بالنفس خلال المباريات (جاسم، 2019، ص 82). وتؤكد الفروق المعنوية العالية كفاءة هذه التدريبات في تعزيز المهارات التقنية بشكل مستدام (كاظم وعيسى، 2022، ص 205) وعلى الرغم من تطور التكنولوجيا الحديثة ودخولها أغلب مفاصل الحياة لكن مازدا من الاهتمام واستخدام أجهزة حديثة وطرائق تدريبية حديثة تحاكي الواقع التدريبي ومشابهة لخطوات اللعب "وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية التي تتأثر بشكل أو بآخر بالقدرات البدنية والمهارية وعلى ضوء هذه القدرات يتوقف مستوى الأداء الى تطبيق الأساليب التدريبية الحديثة المعتمدة على التدريب الفعلي". (Morad, 2023: 155).

وتتسق هذه النتائج مع الدراسات السابقة التي تؤكد أن حجب المعلومات البصرية في اللحظات الحرجة يجبر النظام الإدراكي على تطوير آليات "التوقع الحركي" (Anticipation) "بناءً على إشارات جسدية دقيقة". (Lofting & Hagemann, 2014) ويفسر التفوق الملحوظ للمجموعة التجريبية بأن التدريب بتقنيات الحرمان البصري يعزز من قدرة الدماغ على معالجة المعلومات الحسية العميقة، مما ينعكس إيجاباً على دقة التوقيت الحركي وسرعة اتخاذ القرار في مواقف اللعب المعقدة (Canal-Bruland et al., 2010). كما أن تنمية التوافق تتم عن طريق ممارسة المهارات الأساسية للألعاب بأشكال مركبة ويتوافق وشكل أكثر صعوبة وتمارين معاكسة لتنشيط وتدريب المجموعات العضلية المقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة (Hanan: 2024, 243) وعلاوة على ذلك، فإن الاعتماد على الحواس البديلة في غياب الرؤية الكاملة يدعم تطوير ما يُعرف بـ "الخبرة الإدراكية"، والتي تمنح اللاعبات ميزة تنافسية في قراءة تحركات الخصم قبل اكتمالها (Farrow & Abernethy, 2015). وتوضح التحليلات أن هذا النوع من التدريب ينجح في تحويل التركيز من الإشارات البصرية الخارجية إلى التكامل الحسي الداخلي، مما يرفع من جودة الأداء الفني والبدني بشكل تكاملي وشامل. (Coppice et al., 2018)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- ❖ أن تدريبات حجب الرؤية البصرية تُسهم بشكل فعال في تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبات كرة اليد، حيث لوحظ تحسن معنوي ملحوظ في الأداء لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- ❖ يعزى هذا التحسن إلى قدرة التدريبات على تنمية مهارات التوافق الحسي والحركي، بالإضافة إلى تطوير سرعة الاستجابة والدقة في الأداء.

- ❖ كما أظهرت النتائج أن تأثير التدريبات يتفاوت تبعاً لمدى تطبيقها ومدة التدريب، حيث كانت النتائج أكثر وضوحاً بعد فترة زمنية محددة من الممارسة المنتظمة. وعليه، يمكن الاستنتاج أن تدريبات حجب الرؤية تشكل وسيلة فعالة لتطوير القدرات الحركية، وتسهم بشكل مباشر في رفع مستوى الأداء الفني والتكتيكي للاعبين. بالإضافة إلى ذلك،
- ❖ أوضحت النتائج أن هناك تداخلاً واضحاً بين تطويرات الأداء العام وتأكيد أهمية تدريب الحسية الحركية من خلال تقنيات حجب الرؤية، مما يعزز من الحالات التدريبية ويحفز اللاعبين على استغلال قدراتهم الحركية بشكل أكبر.

5-2 التوصيات

- وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثتان بما يلي:
- **إضافة وحدات تدريبية لحجب الرؤية:** ضرورة إضافة وحدات تدريبية تتضمن تمرينات حجب الرؤية البصرية ضمن المناهج التدريبية المنتظمة، وتطبيقها بشكل تدريجي يتناسب مع فئات اللاعبين المختلفة (بدنياً ومهارياً) لتطوير الأداء الحركي والمهاري لديهم.
 - **الاهتمام بالتمرينات البصرية:** ضرورة اهتمام مدربي كرة اليد بإدراج التمرينات البصرية المتنوعة كجزء أساسي من الخطط التدريبية، مع إعداد برامج توعوية وتنقيفية للاعبين تُبرز أهمية هذه التدريبات في تعزيز الإدراك الحسي والتنبؤ الحركي.
 - **الفحص الدوري للرؤية:** إجراء فحوصات طبية دورية للرؤية البصرية للاعبين كرة اليد، للتأكد من كفاءة الجهاز البصري وتوافقه مع المتطلبات العالية للأداء الحركي والمهاري في اللعبة.
 - **المرونة والتقييم المستمر:** أن يتسم تصميم التدريبات بالمرونة؛ بحيث يمكن تعديل مستوى الحجب وفقاً لاحتياجات اللاعبين لتجنب الملل، مع إجراء تقييمات مستمرة لقياس تطور الأداء الحركي وتحديد النقاط التي تتطلب تعزيزاً إضافياً.
 - **توسيع دائرة البحث العلمي:** إجراء بحوث ودراسات علمية مشابهة تتناول تأثير تمرينات حجب الرؤية البصرية على ألعاب رياضية جماعية أخرى مثل (كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة)، مع الاستفادة من التقنيات الحديثة وأدوات القياس الدقيقة لضمان تطوير منهجيات تدريبية فعالة في سياقات مختلفة.
 - تشير النتائج إلى أن اعتماد تدريبات حجب الرؤية في برامج التدريب التي تستهدف لاعبين كرة اليد يُعد استثماراً مناسباً لتطوير الأداء وزيادة الفعالية البدنية والفنية، مع ضرورة مراعاة عوامل الفردية والبيئية لتحقيق أقصى استفادة.
 - يُنصح بمراجعة وتطوير برامج التدريب لتشمل تدريبات حجب الرؤية بشكل منتظم، مع تقييم مستمر لنتائجها لضمان تحقيق الأهداف المرجوة على المدى الطويل.

المصادر

أولاً: المصادر الأجنبية

- Canal-Bruland, R., Williams, A. M., & Van Der Kamp, J. (2010). Visual anticipation in handball: Expert–novice differences. *Human Movement Science*, 29(4), 563-571. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2010.03.006>
- Cortez-Saldarriaga, M., et al. (2022). Psychometric Properties of the Sport Performance Psychological Inventory. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2). <https://doi.org/10.6018/cpd.487641>
- Farrow, D., & Abernethy, B. (2015). Can anticipation be taught through implicit video-based perceptual training? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(1). <https://doi.org/10.1080/10413200290103484>
- Hoeboer, J., et al. (2018). Reliability and concurrent validity of a motor skill competence test among children in the PE setting. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.01.001>
- Hussain, et al. (2024). Validity and Reliability of Sports Motor Competency Assessment in an Educational Context. *International Sports Studies*, 47(1). <https://issjournal.iscpes.net/index.php/iss/article/view/77>
- Hanan, M., Huda, B. S., suhad ,Q. A.,2024. The effect of anaerobic (phosphagenic) exercises on some offensive and defensive skills of handball players. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 6(3), 232–242. <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.3.6.20>
- In, J. (2017). Introduction of a pilot study. *Korean Journal of Anesthesiology*, 70(6), 601-605. <https://doi.org/10.4097/kjae.2017.70.6.601>
- Loffing, F., & Hagemann, N. (2014). Expertise-related differences in visual anticipation of handball penalty throws. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 271-277. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.02.001>
- Oppici, L., et al. (2018). The effect of visual occlusion training on the transfer of technical skills in sport. *Journal of Sports Sciences*, 36(21), 2411-2420. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1451515>
- Sekulic, D., et al. (2014). Reactive Agility Performance in Handball; Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(3). https://www.jssm.org/14-3-501.p_d_f
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2022). *Research Methods in Physical Activity*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718210356>
- Morad, H., & Shbeeb, H. B. ,2023. The Effect of Special Exercises Using Two Designed Devices in Developing Some Defensive Handball Skills. *RevistaIberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(2), 153-155.

ثانياً: المصادر العربية

- جاسم، منى عبد الستار. (2019). فاعلية تمرينات مقترحة بحجب الرؤية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتركيز لدى لاعبات كرة اليد. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية - جامعة البصرة*. <https://doi.org/10.37359/jope.v3i12.580>
- جمعة مبارك، انتظار، شبيب، ه، وعبد الحسين، إ. (2023). فاعلية تدريبات المهارات اللازمة على توفيق العتبة اللاهوائية لفادي الأفرط في التدريب في تطوير القوة السريعة جلة واسط لعلوم الرياضة , 13 (1)، 1 ومهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد، 23. <https://doi.org/10.31185/wjoss.180>

- حميد، ميساء نديم، والركابي، محمد مطر. (2021). أثر استخدام تقنيات الحرمان البصري في تحسين التوافق الحركي والمهارات الأساسية بكرة اليد. *مجلة علوم التربية الرياضية*.
<https://www.iasj.net/iasj/article/210452>
- خنجر، السجاد، ومحمود، محمد (2022) تأثير وحدات تدريبية متباينة الشدد في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد للناشئين مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد..
<https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/1376>
- عبد الرزاق، نداء ياسر. (2018). تأثير تدريبات حجب الرؤية في تطوير بعض القدرات الحس - حركية ودقة مهارة التصويب بالقفز عالياً للاعبات كرة اليد. *مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد* <https://doi.org/10.37359/jope.v30i1.345>.
- كاظم، هدى علوان، وعيسى، سحر فاضل. (2022). التحليل الإحصائي للفروق بين التدريبات التقليدية وتدريبات حجب الرؤية في الأداء المهاري لبنات كرة اليد. *مجلة جامعة بابل للعلوم الصرفة والتطبيقية* <https://doi.org/10.29196/jubpas.v30i3.4112>.
- مرزوك، حنان مراد، وشبيب، هدى بدوي. (2023). تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز المدافع الضوئي في تنمية بعض القدرات البدنية والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة اليد مجلة. (2022) University Baghdad of sport Modern،
<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/01/15/423c8409116f23cacb15fdd999fe7e8d.pdf>

مراحل الوحدة	المحتوى التدريبي (التمرين)	إجراءات التنفيذ (بشدة 60%)	التوجيهات والتقييم العلمي
الجزء التحضيري (الإحماء)	3 دقائق	هرولة خفيفة لتنشيط الدورة الدموية	التهيئة الفسيولوجية للجهاز العصبي والعظمي دون الوصول للإجهاد.
	4 دقائق	إطالات حركية (Dynamic) (Stretching)	التركيز على مرونة المفاصل والتهيئة الحركية.
	3 دقائق	تدريبات حركية تمهيدية	الجري مع رفع الركبتين ببطء، ولمس العقبين للخلف.
	8 دقائق	الرشاقة: الجري الجانبي باستخدام (سلم الرشاقة)	تقييم الهبوط على أمشاط القدمين. التركيز على الانسيابية وتغيير الاتجاه بدقة وليس السرعة.
الجزء التطبيقي (الرئيسي)	8 دقائق	السرعة: الجري الترددي لمسافة 15 متراً	انطلاق بشدة 70% لمسافة 15 م + العودة مشياً لالتقاط الأنفاس (تكرار 8-10 مرات).
	8 دقائق	التوازن: الوقوف على قدم واحدة على وسادة أو قرص	التركيز على شد عضلات الجذع، وتثبيت النظر لنقطة أمامية لتعزيز المستقبلات الحسية.
	8 دقائق	توافق (عين-رجلين): ركل كرة نحو حائط واستلامها	الركل باليمنى والاستلام باليسرى والعكس لمسافة 3 أمتار. 45 ثانية عمل + 15 ث راحة (تكرار 8 مرات).
	8 دقائق	توافق (عين-يدين): رمي كرة تنس للحائط واستقبالها	رمي باليمنى واستقبال باليسرى مع حركة جانبية بطيئة. 45 ث عمل + 15 ث راحة (تكرار 8 مرات).
الجزء الختامي (التهنئة)	4 دقائق	مشي استرخائي	مشي بطيء مع تنظيم التنفس (شهيق عميق وزفير هادئ).
	6 دقائق	إطالات ثابتة (Static) (Stretching)	إطالة شاملة لعضلات الجسم مع الثبات لمدة 20-30 ثانية في كل وضع.