

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية المعالجة لتطوير تقدم المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول إلى أعلى المستويات خاصة في مجال التربية الرياضية وفي هذا العصر الذي نعيشه اتسمت نواحي الحياة المختلفة العملية والعلمية بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة والتي تركز في تجدها على كل ما يتوصل إليه الإنسان من نظرية وحقائق علمية متتابعة.

إن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على دفع اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته ، ويجتهد علماء التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور ومصدر الاهتمام في العملية التعليمية والتدريبية. (١١ : ٢ ، ٤٥٩)

يري بريان إريال **Brian Ariel** (٢٠٠٦م) أن حاسة الإبصار تعني " قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات " وهي من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي .

فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة تعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب ، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة فإن الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (٦٠ : ٧٤)

ويذكر جيم براون **Jim baown** (٢٠٠١م) أن الرؤية الرياضية Sports vision علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية كما أنه قد صنفها ضمن الصفات البدنية للموهوبين ، وهي الصفة الأقل معرفة بالنسبة لنا كما أنها الأكثر إثارة للجدل ، وكل أبعاد الرؤية حاسمة في تحديد نجاح أو فشل الرياضي في العديد من الرياضات. (٧٠ : ٢٠-٢٧)

وتشير سوزانا كاسيرنا **Susanna Catharina** (٢٠٠٣م) أن تدريب الرؤية والقدرات البصرية لم يكن له مكان في الإعداد اليومي للرياضي ، وقد كان المدربين

يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية بدون قصد ، ولكن هناك العديد من الأبحاث الآن برهنت علي أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي.(٧٦ : ١).

ويوضح الباحث من العرض السابق القدرات البصرية وأهمية تدريبها وبصفة خاصة للناشئين وأنها تلعب دوراً هاماً في الن شاط الرياضي، وتعطي معلومات دقيقة وسريعة للاعب والتي من خلالها يمكنه تطوير مستوي أدائه.

٢/١ مشكلة الدراسة The Problem of research

تسابق العديد من الباحثين في المجال الرياضي للتطرق إلي العديد من المجالات البحثية فمنهم من تناول بالبحث الجانب الفسيولوجي ومنهم من تناول أهمية الصفات البدنية وعلاقتها بالأداء وآخرون حاولوا التعرف علي الأثر الإيجابي للصفات البدنية وتأثيرها علي النواحي المختلفة سواء كانت وظيفة نفسية وصحية وما زال الباحثين يعملوا جاهدين من خلال الأبحاث العلمية والدراسات علي إمداد المدربين بمختلف النظريات والحلول التي تعينهم وتسهم في حل الكثير من المشكلات التي يتعرضون لها.

ولكل رياضة جماعية كانت أم فردية مهارات ومبادئ أساسية يتم عن طريقها الأداء بالشكل الجيد المطلوب ، وكلما ارتفع مستوي الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع بالتالي مستوي الأداء العام لها ، وفي رياضة كرة السلة يعني بإصطلاح المبادئ والمهارات الأساسية مجموعة النظم وأساليب الانتقال والحركة بكرة وبدون كرة.

(٤ : ٧)

ويضيف كلاً من محمد عبد الدايم ، محمد صبحي (١٩٩٥م) أن رياضة كرة السلة من الأنشطة التي تعتمد علي المهارات الفنية كقاعدة هامة للتقدم بالمستوي المهاري ويتوقف نجاح الفريق علي إتقان اللاعبين للمهارات المختلفة. (٤٥ : ٤٤)

ويبحث علماء الرياضة بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي وإكتساب ميزة تنافسية ، والتدريب البصري مقيد إحدي هذه التقنيات في المجال الرياضي ، كما أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف والقدرات البصرية الأساسية.(٧ : ١٥).

وتعتبر التدريبات البصرية جزءاً من برامج التدريب الرياضي ، الشامل والإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد علي تحسين الأداء الرياضي.

(٨ : ٤٤)

ويؤكد " هيتزمان ، بيكرمان Hitzeman SA, Beckerman SA " (١٩٩٣) أن الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي يعتبر من أكثر الاستخدامات في أي نشاط وذلك لأن الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء المتطلبات الخاصة بالرياضة ، وقد قام بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين المهارة والرؤية ، ومعظم محاولات الباحثين اتجهت نحو تحديد الرؤية البصرية الضرورية للرياضات المختلفة وتحديد إذا ما كانت الرؤية الخاصة بالرياضيين تختلف عن غير الرياضيين ، وهذه المحاولات على الرغم من عدم اكتمالها إلا أنها اقترحت أن بعض الرؤيا البصرية هامة للأداء في الرياضات المحددة ، كما أن الرؤية البصرية للرياضيين تختلف عن غير الرياضيين وحتى الآن هناك القليل من الأبحاث التي تدعم الفرض بأن الرؤية البصرية للرياضيين يمكن تحسينها بالتدريب البصري ، وأن هذا التحسن في القدرات البصرية للرياضيين سوف يؤثر في تحسين الأداء الرياضي كما أن هناك حاجة للقيام بمحاولات بحثية إضافية للإجابة على العديد من الأسئلة المرتبطة بالعلاقة بين الرؤية البصرية والرياضة .

(٦٨ : ٨٤)

ومن خلال ما سبق وبعد إطلاع الباحث علي العديد من المراجع والدراسات العلمية والتي تناولت بالبحث والدراسة القدرات البصرية والتدريب البصري في مختلف الأنشطة ، وكذلك مقابلة الباحث للعديد من مدربي رياضة كرة السلة وبعض الخبراء في مجال التدريب من الأساتذة والمتخصصين حيث تم إجراء حوارات معهم وأيضاً من خلال عمل الباحث في مجال التدريب ومجال التدريب في كرة السلة ، قد لاحظ الباحث :

أن أغلب الدراسات التي أجريت تعرضت لدراسة القدرات البصرية وطرق تحسينها ومنهم اكتفوا بتباين القدرات البصرية أو التدري ب البصري علي مستوي الأداء ، وذلك في حدود علم الباحث دون التعرض لمعرفة القدرات البصرية المساهمة في تحسين مسوي أداء بعض المهارات في كرة السلة.

ومن هنا تبلورت مشكلة هذه الدراسة والتي تمثلت في غياب مثل هذه الدراسات المتخصصة في رياضة كرة السلة بصفة خاصة وفي المجال الرياضي بصفة عامة والتي تساعد المدرب أو القائم بالعملية التدريبية علي معرفة القدرات البصرية التي تنمي والتي تسهم في تحسين مستوي الأداء للمهارات المختلفة.

مما دفع الباحث لتناول هذه المشكلة بالدراسة ويأمل الباحث من خلال ما سوف يتوصل إليه من نتائج هذا البحث المساهمة بدور فعال في البرامج الإعداد للاعبين كرة السلة والوصول إلى حلاً مناسباً لهذه المشكلة .

لذا اقترح الباحث دراسة عنوانها :

برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.

٣/١ أهمية الدراسة : The Importance of Research

من خلال قراءات الباحث واهتمامه بدراسة القدرات البصرية والتدريب البصري في مختلف الأنشطة فقد صاغ أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

١/٣/١ الأهمية العلمية : The Scientific Importance

١/٣/١/١ ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث في إثراء الناحية المعرفية والعلمية لدى المدربين واللاعبين والعاملين في مجال التدريب الرياضي عامة وفي مجال تدريب كرة السلة خاصة بمعرفة القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.

٢/١/٣/١ ترجع الأهمية العلمية للبحث في إظهار أهمية القدرات البصرية في عملية الإعداد للرياضيين و محاولة التغلب على الصعوبات التي تواجه اللاعبين والعمل على تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية : The applied Importance

تتمثل الأهمية التطبيقية في النقاط التالية :

١/٢/٣/١ توجيه نظر المدربين إلى معرفة القدرات البصرية مما يعمل على توفير الجهد والاقتصاد في الوقت في عملية إعداد اللاعبين.

٢/٢/٣/١ تنفيذ نتائج هذه الدراسة في التعرف على القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة.

٤/١ هدف الدراسة : The Aim of Research

١/٤/١ يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة. وذلك من خلال :

١/١/٤/١ التعرف علي تأثير القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة للعينة قيد الدراسة.

٥/١ فروض الدراسة :

١/٥/١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات البصرية للعينة قيد الدراسة .
٢/٥/١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة للعينة قيد الدراسة .

٦/١ مصطلحات الدراسة : The Definition of research

١/٦/١ حاسة البصر vision:

الإحساسات التي تستدعيها العين كعضو البصر (٤ : ١٢) .

٢/٦/١ العين Eye (oculucs) :

عضو إبصارى كروى الشكل يحوى فى مقدمته قطاعاً كروياً مكوناً القرنية الشفافة ، كما يحوى وسطاً إنكسارياً يركز الضوء المار خلاله على الشبكية مولداً صورة مصغرة مقلوبة واضحة للأجسام المرئية وتنبه هذه الصورة المستقبلات الضوئية (العصيات والمخاريط) التى تقع عليها فى الشبكية وتولّد هذه الإشارات العصبية التى تنتقل للمناطق البصرية فى الدماغ . (٤ : ٢٦)، (٢٦ : ٤٥)

٣/٦/١ تدريب الرؤية Vision Training :

برنامج تخصصى تقدمى يهدف إلى تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية البصرية باستخدام تدريبات متدرجة فى الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العينين مع إمكانية التحكم فى حركة تلك العضلات (٧٩) .

٤/٦/١ الرؤية الرياضية (SV) Sports Vision :

أحد فروع قياس مدى الإبصار optometry الذى يهتم بالرؤية من حيث إدراك وتقييم وتحسين الأداء البصرى perception, evaluating and enhancing visual performance وفى حالات الضرورة تحديد أنسب الوسائل المساعدة (٧٩) .

٥/٦/١ التدريب البصرى Visual Training :

سلسلة من تكرارات تمارين العين فى محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية Improve Basic Visual Functions وبالتالي الأداء الرياضى (١٣ : ١) .

٦/٦/١ حدة الإبصار Visual Acuity :

وضوح الرؤية ويعبر عنها بعدد نسبى يقارن بين حدة إبصار الفرد مع إبصار شخص سوى ذو رؤية معيارية ويعبر عنها بشكل كسرى ٦/٦ مقاسه بالأمتار أو ٢٠/٢٠ مقاسه بالأقدام (١٧ : ١٦) .

٧/٦/١ حدة الإبصار الثابتة Static Visual Acuity ::

المقدرة على رؤية هدف مميز ساكن (مستقر) وتتضمن الطريقة العالمية لقياسها مقياس

٨/٦/١ مهارات التركيز Focusing Skills :

مقدرة العينين على المحافظة على رؤية واضحة على مسافات مختلفة (٧٩) .

٩/٦/١ التركيز البصرى Visual Concentration :

المقدرة على استمرار تثبيت الانتباه النشط أو الفعال على المثير البصرى ، وهو أيضاً مقياس يوضح إلى أى مدى تكون المعلومات البصرية القليلة مطلوبة لكى يستجيب الرياضى للمثير أو الحافز (١٧ : ٤) .

١٠/٦/١ تكيف العين (التوفيق أو الملائمة Accommodation) :

قدرة العين على تكيف تركيزها من خلال ا لعضلات الهدبية التى تزيد قدرة تركيز العدسات حيث تنقبض للرؤية القريبة وتنبسط للرؤية البعيدة (٧٩) .

١١/٦/١ توافق العين . اليد Eye-hand Coordination :

يتضمن تكامل العينين وهو يحدد فعالية استجابة الإدراك الحركى للمثير البصرى . (٦١ : ٣٢)

١٢/٦/١ توافق العين . الجسم Eye-body Coordination :

مدى فعالية الرياضى فى التحكم فى توازنه خلال استجابته للحافز البصرى ، وهو يتطلب التكامل الحسى لكل من البصر والتوازن والانهماك (٦١ : ٣١) .

١٣/٦/١ زمن رد الفعل البصرى Visual Reaction Time :

هو الزمن المطلوب للقيام برؤية المثير البصرى والاستجابة له (٦٠ : ٢٢٨) .

١٤/٦/١ الرؤية المحيطية Peripheral Vision :

القدرة على مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز من كلا الجانبين ولأعلى ولأسفل ، إنها واحدة من أكثر القدرات البصرية قيمة يمكن للرياضى أن يمتلكها ، والرؤية فيما وراء ١٨٠ درجة من كلا الجانبين هي ظاهرة غير طبيعية وهي تمكن اللاعبين من مشاهدة مساحات لعب أكبر ، حركة اللاعبين الآخرين ، الكرة كل ذلك فى وقت واحد.

(٦٩ : ٢١) .

١٥/٦/١ المجال البصري visual field :

المنطقة الواسعة فى المحيط الخارجى التى تتمكن العين عند تثبيت نظرها باتجاه أمامى من رؤية الأجسام الموجودة (١٧ : ١١٦) .

١٦/٦/١ العين المهيمنة أو المسيطرة Dominant Eye :

العين التى تقود وتوجه الأخرى خلال حركات العين ، ولإنسان أيضا يد وقدم مسيطرة وجانب من المخ وليس بالضرورة أن يكونوا جميعاً فى نفس الجانب (١٧ : ١٧) .

١٧/٦/١ التتبع البصري:

هو " تحرك العين بصورة مرنة وسريعة لمتابعة الهدف ". (١٧ : ١٧)

١٨/٦/١ التركيز البصري:

هو " تغير بؤرة العين لأهداف مختلفة المسافات ويكون هذا بسرعة وفاصل زمني بسيط

". (٧٩)