

تأثير التدريبات البصرية على تحسين الاداء الدفاعي للاعبي الريشة الطائرة

م. د محمد عثمان سعد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بابل

phy312.mohammed.athman@uobabylon.edu.iq

م. سامر صلاح عبد الحسين

وزارة التربية / مديريه تربيه بابل

Samersalah425@gmail.com

م. م. بشار خضير صالح عبد الله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بابل

abcda9055@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/8/20 تاريخ نشر البحث 2025/12/10

الملخص

يهدف البحث الى رفع مستوى الاداء الدفاعي للاعبي المنتخب الوطني العراقي المركزي من خلال: بناء برنامج تدريبي لتنمية القدرات البصرية للاعبي المنتخب الوطني العراقي المسجلين بالاتحاد العراقي المركزي و تنمية دقة اداء بعض الضربات الدفاعية في الريشة الطائرة

واشتملت عينة البحث على عدد (26) لاعب من لاعبي الريشة الطائرة والمسجلين بالمركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي ، وذلك لملائمة لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وكان عددهم (10) لاعبين وتم اختيار عينة البحث الاساسية وكان عددهم (16) وتم تقسيم العينة الاساسية الى (8) لاعبين مجموعة تجريبية و(8) لاعبين مجموعة ضابطة.

وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين جميع الاختبارات البدنية والبصرية والمهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية قيد البحث . كما أدى البرنامج التدريبي المقترح الى تحسين المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والبصرية والمهارات الدفاعية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية : التدريبات البصرية ، الاداء الدفاعي ، لاعبي الريشة الطائرة

The Impact of Visual Training on Improving the Defensive Performance of Badminton Players

Dr. Mohammed Othman Saad

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Babylon

phy312.mohammed.athman@uobabylon.edu.iq

Mr. Samer Salah Abdul Hussein

Ministry of Education / Babylon Education Directorate

Samersalah425@gmail.com

M.M. Bashar Khudair Saleh Abdullah

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Babylon

abcda9055@gmail.com

Research Received: August 20, 2025 Research Published: December 10, 2025

Abstract

This research aims to improve the defensive performance of the Iraqi national badminton team by developing a training program to enhance the visual abilities of players registered with the Iraqi Badminton Federation and improve the accuracy of certain defensive strokes. The research sample consisted of (26) badminton players registered at the Iraqi Badminton Federation's training center, as this was deemed suitable for the research. A pilot sample of (10) players was selected to conduct the scientific procedures for the research tests. The main research sample of (16) players was then selected and divided into an experimental group of (8) players and a control group of (8) players.

The most important finding was that the proposed training program improved all physical, visual, and defensive skills tests for the experimental group. The program also resulted in the experimental group outperforming the control group in these physical, visual, and defensive skills tests.

Keywords: visual training, defensive performance, badminton players

1/1 مقدمة البحث :

التطوير الرهيب والسريع في السنوات الأخيرة في جميع المجالات العلمية كان من الطبيعي أن ينعكس بشكل مباشر على مجال التدريب الرياضي والذي يحتوي في طياته الخبرات والمعارف المتعلقة بالعديد من العلوم الأخرى مثل علم النفس والفسولوجي والكيمياء الحيوية.. الخ.(16:20)

شهدت رياضة الريشة الطائرة في الآونة الأخيرة تطورا ملحوظا من حيث قوانين اللعب والاداءات الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك التطور في مستوى اداء اللعبة الى استخدام طرق متقدمة ومتنوعة للارتقاء بكافة الجوانب التي تطلبها اللعبة وبصورة خاصة الجانب المهارى والبدني والذي ينعكس على مستوى كل من قوة وسرعة الاداء اثناء المنافسة. (2:25)

وتزخر رياضة الريشة الطائرة بالعديد من المهارات الحركية الهجومية والدفاعية والتي تميزها عن غيرها حيث تعتبر (ضربة الابعاد الامامية – ضربة الابعاد الخلفية – ضربات الصد) من اهم المهارات الدفاعية واكثرها شيوعا. (3:25)، (47:47)، (33)

وتعد الريشة الطائرة واحدة من اسرع الرياضات العالمية واكثرها اثارة وتشويقا نظرا لما تتسم به من سرعة ايقاف اللعب، والتفاعل المستمر بين الضربات الهجومية والدفاعية طوال المباراة ، وكثرت عدد النقاط في المباراة الواحدة حيث يظل اللاعبون المتنافسون في صراع مستمر طوال المباراة من اجل الفوز بأكثر عدد من النقاط ، حيث يعتبر الفوز بالنقطة هو المحصلة النهائية التي يبحث عنها كل اللاعبين. (174:4)، (2:24)

ويشير محمود عبد المحسن (2009) نقلا عن سوزانا كاسيرنا فينتر Catharina Venter

Susanna (2010) أن تدريب الرؤية والقدرات البصرية لم يكن له مكان في الإعداد اليومي للرياضي ، وقد كان الرياضيين والمدربين يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية بدون قصد ، ولكن الأبحاث قد برهنت على أهمية القدرات البصرية لأداء الرياضي ، كما كشفت أيضا علي أن الرياضيين لديهم مهارات مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين ، وقد قدم الباحثين بالتحقيق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية وقد دلت نتائج بعض الدراسات على وجود إيجابية للتدريب ، بينما قررت بعض الدراسات أن تأثيرات تدريب هذه القدرات لا يمكن قياسه. (3:67)

وتشير ايزابيل ولكر Isabel Walker (2001) الى ان المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة

يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرق التدريب الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ،

والتدريب البصري يعتبر إحدى وأخر هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي وهوة عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الاساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (15:41)

ويضيف هنري أوبستفيلد Henry Obstfeld (2003) الى ان القدماء المصريين هم اول من استخدموا التدريبات البصرية كجزء من تدريباتهم والنقوش الموجودة في معبد الكرنك توضح الالة ست يعلم الملك تحتتمس الثالث الرمي بالسهم باستخدام التدريبات البصرية ذلك منذو 3200 عام قبل الميلاد. (52:39)

وتشير جيهان محمد (2005) نقلا عن زيمن واخرون zieman at al (2008) ان التدريب البصري في المجال الرياضي منطقة صغيرة نسبيا في منظومة الاداء الرياضي ولكنها كبيرة الاهمية

2/1 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونه لاعب ريشة طائرة دولي وايضا من خلال اشتراكه في عدة مباريات دولية التي نظمها الاتحاد الدولي للعبة في كل من (ماليزيا واليونان وفرنسا والهند) لاحظ الباحث ان هناك ضعف في الأداءات الدفاعية وقد يرجع الى سرعة الريشة الطائرة والتي تتخطى 300 كم/ث ، فقد لا يستطيع اللاعب تغطية الملعب الداخلي وربما لا يستطيع اللاعبون حتى رؤية حركة الريشة الطائرة اثناء الطيران ، وبعض لاعبي المستويات العليا ، يعانون من خلل في البصر ، ونتيجة لذلك ينصح بحماية العين عند هذا المستوى الذي يؤدي الى حصولهم على نقاط ضعيفة بالرغم من الانتظام في التدريب ، الامر الذي يمثل مشكلة تتطلب ايجاد الحلول المناسبة لها قد وقد ارجع الباحث ذلك الى الاعتماد على التدريبات التقليدية في العملية التعليمية والتدريبية ، الامر الذي يؤثر بالسلب على مستوى القدرات البصرية ودقة تنفيذ الأداءات الدفاعية قيد البحث ومن هذا المنطلق يقوم الباحث بدراسة تأثير التدريبات البصرية على تطوير الاداء الدفاعي للاعبي الريشة الطائرة قيد البحث في الريشة الطائرة لدى لاعبين المنتخب الوطني المسجلين بالاتحاد العراقي المركزي . ولكي يتأكد الباحث من صدق ملاحظته الميدانية بأسلوب علمي سليم فقد قام الباحث الى عمل دراسة استطلاعية بهدف التأكد من ملاحظته فقام بتحليل مباريات بطولة (ماليزيا) وذلك لتحديد مستوى الاداء الدفاعي للاعبي المنتخب الوطني العراقي امام الفرق المشاركة في بطولة (ماليزيا) كما هو موضح بالجدول التالي :

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى رفع مستوى الاداء الدفاعي للاعبي المنتخب الوطني العراقي المركزي من خلال:

- بناء برنامج تدريبي لتنمية القدرات البصرية (الوغي الخارجي _ التنبع البصري _ التركيز البصري _ ادراك العمق _ سرعة رد الفعل _ الدقة البصرية الثابتة _ الدقة البصرية المتحركة _ التوافق بين العين واليد _ ادراك مجال الرؤية) للاعبي المنتخب الوطني العراقي المسجلين بالاتحاد العراقي المركزي.
- تنمية دقة اداء بعض الضربات الدفاعية في الريشة الطائرة (الصد الفردي الامامي المستقيم _ الصد الفردي الامامي القطري _ الصد الفردي الخلفي المستقيم _ الصد الفردي الخلفي القطري _ الضربة المرفوعة الخلفية المستقيمة _ الضربة المرفوعة الخلفية القطرية) للاعبي المنتخب الوطني العراقي المسجلين بالاتحاد المركزي.

1-4 فروض البحث:

- توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية.
- توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البصرية
- توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

1-5 مجالات البحث :

1-المجال الزمني:

أجريت جميع إجراءات البحث في فترة من 2024/4/2 وحتى 2024/7/27 حيث أجريت الدراسات الاستطلاعية في الفترة 2024/4/2 وحتى 2024/4/20 وأجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 2022/4/23 وحتى 2024/7/27 .

2- المجال البشري:

لاعبي المنتخب الوطني العراقي للريشة الطائرة تحت 19 سنة والمسجلين بالمركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي .

3- المجال المكاني:

أجريت جميع إجراءات البحث بالقاعة المغلقة التابعة لنادي المحاويل الرياضي بمحافظة بابل العراق.

2- منهجية البحث واجراءة الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على عدد (26) لاعب من لاعبي الريشة الطائرة والمسجلين بالمركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي ، وذلك لملائمة لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وكان عددهم (10) لاعبين وتم اختيار عينة البحث الاساسية وكان عددهم (16) وتم تقسيم العينة الاساسية الى (8) لاعبين مجموعة تجريبية و(8) لاعبين مجموعة ضابطة .

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- ملعب ريشة طائرة عدد (2) نوع يونكس .
- جهاز القذف الالكتروني.
- مضارب متنوعة الالوان اخف واثقل من المضرب الحقيقي عدد (20) نوع يونكس .
- كرات ريشة طائرة مختلفة للون نوع (يونكس) عدد (20) .
- اشرطه لاصقة وشریط قياس كتان ذات طول 20 م .
- ساعة توقيت .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1-1 اختبار الدقة البصرية المتحركة:

الغرض من الاختبار:

- قياس الدقة البصرية المتحركة لناشئ الريشة الطائرة

الأدوات :

- طوق خشبي
- 3 كرات من البلاستيك مثبتة في الطوق بمسافات متساوية

مواصفات الأداء :

- يقوم المختبر عند سماع الإشارة بقذف الطوق لأعلى ثم التقاط الكرة التي يحددها المدرب .
- مسافة التحرك تكون في دائرة قطرها 5 أمتار .

شروط الاختبار :

- يعطى لكل مختبر 5 محاولات تحسب المحاولات الصحيحة فقط .
- إذا خرج الطوق خارج الدائرة المحددة تعتبر المحاولة فاشلة .

2-4-2 الاختبارات المهارية:

اولا : اسم الاختبار:

- الصد الفردي الامامي المستقيم (وسام صلاح عبد الحسين 2011)

الغرض من الاختبار:

- قياس مهارة الصد الفردي الامامي المستقيم

الادوات:

- ملعب، شبكة، شريط قياس، شريط ملون، مضارب، ريشة،

المواصفات:

- يقف اللاعب في منتصف الملعب ويتم نصب الجهاز القاذف للريشة في المنطقة الخلفية للملعب المقابل على خط الارسال الخلفي والجهة اليسرى من الملعب. وبعد قذف الجهاز للريشة باتجاه اللاعب يتحرك للجانب اللاعب لصد الريشة وارجاعها الى المناطق المحددة بالشريط.

التسجيل:

- نعطي لكل لاعب 5محاولات في حال سقوط الريشة في المربع رقم(1) يحصل اللاعب ع 3درجات وفي حال سقوط الريشة في المربع رقم(2) يحصل اللاعب على درجتين، وفي حال سقوط الريشة في المربع رقم(3) يحصل اللاعب على درجه، وفي حال سقوط الريشة خارج المربعات يحصل اللاعب على(صفر).



ثانيا :اسم الاختبار:

- الصد الفردي الامامي القطري(وسام صلاح عبد الحسين 2011)

الغرض من الاختبار:

- قياس مهارة الصد الفردي الامامي القطري

الادوات:

- ملعب، شبكة، شريط قياس، شريط ملون، مضارب، ريشة،

المواصفات:

- يقف اللاعب في منتصف الملعب ويتم نصب الجهاز القاذف للريشة في المنطقة الخلفية للملعب المقابل على خط الارسال الخلفي والجهة اليسرى من الملعب. وبعد قذف الجهاز للريشة باتجاه اللاعب يتحرك للجانب اللاعب لصد الريشة وارجاعها الى المناطق المحددة بالشريط.

التسجيل:

- نعطي لكل لاعب 5محاولات في حال سقوط الريشة في المربع رقم(1)يحصل اللاعب ع 3درجات وفي حال سقوط الريشة في الربع رقم(2)يحصل اللاعب على درجتين، وفي حال سقوط الريشة في الربعرقم(3)يحصل اللاعب على درجه، وفي حال سقوط الريشة خارج المربعات يحصل اللاعب على(صفر).



2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

هدف الدراسة :

- تحديد القدرات البدنية الخاصة واختباراتها ، تحديد القدرات البصرية والقدرات الخاصة بها ، تحديد الاداءات المهارية واختباراتها في الريشة الطائرة .

إجراءات الدراسة :

- قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة في الريشة الطائرة واختباراتها .
- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البصرية والقدرات الخاصة بها في الريشة الطائرة .
- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاداءات المهارية الخاصة واختباراتها في الريشة الطائرة .

نتائج الدراسة :

- من خلال عرض الاستمارة على السادة الخبراء تم التوصل إلى القدرات البدنية الخاصة والقدرات البصرية والاداءات المهارية في الريشة الطائرة والاختبارات الخاصة بها .

2-4-4 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (16) لاعب للريشة الطائرة في 23 /4/ 2023 وحتى 27/4/2023، وأجريت الاختبارات في القاعة المغلقة التابعة لنادي المحاويل الرياضى ، للقدرات البدنية الخاصة والقدرات البصرية والاداءات المهارية في الريشة الطائرة والاختبارات الخاصة بها حيث تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في حين تم تدريب المجموعة الضابطة وفقاً لبرامج التدريب العادية المتاحة بمركز المحاويل.

2-4-5 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق البرنامج خلال فترة الإعداد من 2024/4/30 إلى 2024/7/20 وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة لمدة (12) أسبوع وذلك من خلال الأسس والمعايير التالية

تناولت مجموعة عينة البحث الأساسية التدريب بصورة منتظمة خلال أيام الأسبوع بعد توزيعها بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث تدرب أفراد عينة البحث أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

وبناء على ما سبق وعلى استطلاع رأي الخبراء تم تحديد متغيرات البرنامج الأساسية وكما موضح كالتالي:

- تحديد فترة البرنامج المقترح (12) أسبوع .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية أسبوعياً بواقع ثلاث وحدات .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي (36) وحدة تدريبية.
- تحديد زمن الوحدة التدريبية (90 إلى 120) دقيقة للوحدة التدريبية.
- النسبة المئوية لشدة الحمل خلال البرنامج : تقدر درجة الحمل المتوسط ما بين 60-75% والحمل الأقل من الأقصى ما بين 75-90% أما الحمل الأقصى ما بين 60-100%.

طريقة التدريب في البرنامج هي الفكري بنوعية مرتفع ومنخفض الشدة والتكراري

2-4-6 الاختبارات البعيدة:

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (16) لاعبين، في الفترة من 2024/7/23 وحتى 2024/7/27 وأجريت الاختبارات على القاعة المغلقة بعد نهاية 12 أسبوع وبعد نهاية 36 وحدة تدريبية بنفس طريقة وظروف القياس القبلي، للقدرات البدنية الخاصة والقدرات البصرية والادادات المهارية، ثم قام الباحث بتجميع البيانات وتبويبها تمهيداً للمعالجات الإحصائية واستخراج النتائج.

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات احصائياً.

3- عرض مناقشة النتائج:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات الدقة البصرية المتحركة ودقة اداء ضربة الصد الفردي الامامي المستقيم والصد الفردي الامامي القطري

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / الاختبارات المهارية
			±ع	س	±ع	س	±ع	س		
52%	0.00	5.81*	1.89	3.88	1.06	11.4	1.41	7.50	درجة	ضربة الصد الفردي الامامي المستقيم
104%	0.00	8.61*	2.05	6.25	1.16	12.3	1.07	6.00	درجة	ضربة الصد الفردي الامامي القطري
0.95	0.00	0.90	0.32	0.10	0.53	1.50	0.70	1.40	درجة	اختبار الدقة البصرية المتحركة

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.37$

يتضح من الجدول رقم (1) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات المهارية والبدنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.81 إلى 21.5) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) $= (2.37)$ وبمستوى دلالة أقل من 0.05 وتراوحت نسب التحسن ما بين (52% إلى 126%) ولصالح القياس البعدي.

3-2 مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (1) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية ونسبة التحسن لعينة البحث التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، ويتضح من جدول رقم () الخاص بمعنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير في جميع الاختبارات تراوحت ما بين (3.21 إلى 7.91) وهذه القيم أكبر من (0.8) ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي مرتفع في جميع الاختبارات البدنية.

كما يتضح من الجدول (1) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية ، و يتضح من جدول () الخاص بمعنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير في جميع الاختبارات تراوحت ما بين (1.22 إلى 4.20) وهذه القيم أكبر من (0.8) ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي مرتفع في جميع الاختبارات البدنية .

ويرجع ذلك من وجهة نظر الباحث إلى تطبيق برنامج التدريب البصري المقترح ، حيث يؤكد كل من هلال الجيزاوى (2016) () و سيوكموننتشارين و آخرون (2023) Sukmooncharen et al (14) ان برنامج التدريبات البصرية أدى إلى تحسن القدرات البدنية قيد البحث و أهمها الدقة و سرعة رد الفعل.

و يشير محمود أبو زيد إبراهيم (2005) أن من الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي هي كيفية التخطيط السليم والمنظم في وضع البرامج التدريبية التي تبنى على وفق أسس علمية صحيحة، بحيث يكون مؤثراً لتحقيق الأهداف الموضوعة من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربوية. البرنامج التدريبي (هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية الوصول إلى غايات معينة). (: 115)

ويفسر الباحث التحسن الحاصل في المتغيرات البدنية الى التأثير الإيجابي للتدريب البصري حيث أشارت نتائج دراسة مقرها تايوان حول حركة كرة الريشة إلى أن التدريب الروتيني للاعبي كرة الريشة يجب أن يتضمن تدريباً على التحفيز البصري متبوعاً بتدريب على التحكم في الحركات، ويمكن أن تحسن طريقة التدريب هذه القدرات الإدراكية وقدرات اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة الريشة

(: 123)

وقد أكدت دراسة احمد مجدى الحسينى (2022) () على ان تدريب الرؤية والقدرات البصرية لم يكن له مكان في الإعداد اليومي للرياضي، وقد كان الرياضيين والمدربين يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية بدون قصد ، ولكن الأبحاث قد برهنت على أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي ، كما كشفت أيضا علي أن الرياضيين لديهم مهارات مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين ، وقد قدم الباحثين بالتحقيق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية وقد دلت نتائج بعض الدراسات على وجود إيجابية للتدريب.

ومن هنا يرى الباحث ان التدريب البصرى ذو أهمية كبيرة جداً من أجل الوصول إلى حالة التكيف البصرى والمنافسة مما يؤدي للتغلب على الاجهاد البصرى وعدم التأثير سلباً على وظائف الإبصار بمرور الزمن والتدريب البصرى كباقي التدريبات التى من المفروض أن يهتم بها كل مدرب فى مجال التدريب الرياضى فهو كالتدريب النفسى والخطى أو المهارى فى الأهمية ولا يقل شأنهم عنهم.

والصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول باللاعب إلى مستوى عالى فى الأنشطة الرياضية، وذلك لان الصفات البدنية هى الأساس لعملية الأداء المهارى بصورة فعالة وهذا ما أكده العلماء من أن توافر الحد الأدنى من المقومات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهارى ومنها القدرات التوافقية و الروية البصرية ويعتبر الهدف الأساسى للتخطيط لأي برنامج تدريبى ، فالأعداد البدنى هو حجر الزاوية فى إنجاز وإتقان الاداءات المهارية المتقدمة بمستوى عالى من الكفاءة والفعالية. (: 191)

وتشتمل لعبة الريشة الطائرة في داخلها على العديد من المهارات الهجومية والدفاعية وبالتالي فإنها كغيرها من الألعاب الرياضية الأخرى تتطلب مستويات بدنية عالية من السرعة والقوة والتحمل بالإضافة إلى الكفاءة العقلية العالية لاتخاذ الواجب المهارى بسرعة عالية.

(Richard et al ، 2000 : 32)

ويرى كيرشنيير kirchner (2000) أن القدرات البدنية تعتبر حلقة الوصل ما بين المعرفه والمعلومات من جانب والمهارات من جانب آخر وبدونها لن يستطيع الناشئ إدراك وتطبيق الأداء الحركى والمهارى بشكل جيد. (: 97)

و يعرف أمين الخولي وآخرون (2001) الدقة بأنها "مقدرة على توجيه الحركات الإرادية للفرد نحو هدف معين" كما تعني " التحكم العصبي العضلي في الحركة لتوجيهها لهدف معين.

(: ١٦)

وترى ألفت أحمد هلال وآخرون (2009) أن دقة الأداء المهارى من القدرات البدنية الهامة في الرياضة ، فعند تميز اللاعب بالقدرات البدنية الخاصة واقتناده إلى عنصر الدقة فأن أدائه محكوم عليه بالفشل ، ففكرة اللاعب على التوجيه إلى مكان محدد هي الأساس في الحصول على نقطة. (: 65)

و يشير أنطونى و ديفيد Anthony & David (2002) ان صفة السرعة تلعب دورا هاما فى معظم الانشطة الرياضية وخاصة التى تتطلب منها قطع مسافات محددة فى اقل زمن – كما يحدث فى العاب المضمار

كجرى 100 متر ، 1500 متر... الخ، السباحة، التجديف، الخ ... او اداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة – كركل الكرة بالقدم او المبارزة أو الوثب لاعلى او القفز فتحا على حصان القفز ومجمل القول ان صفة السرعة تعتبر من اهم الصفات البدنية التى تؤدى الى الارتقاء بمستوى الاداء الحركى. (: 261)

و يوضح مفتى ابراهيم حماد (2002) ان القوة المميزة بالسرعة تعتبر واحدة من الصفات الحركية المركبة وهى من اهم وسائل الوصول الى المستويات العالية عند مزاوله اوجه النشاط البدنى المختلف ،ونمو هذه الصفة يحدد المستوى التنافسى فى كثير من المسابقات الرياضية ،حيث لنها تمكن الفرد الرياضى من سرعة اتقان النواحي الفنية للنشاط الممارس. (: 72)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

- برنامج التدريب البصري أدى الي تحسن في القدرات البصرية للاعبى الريشة الطائرة.
- برنامج التدريب البصري ادى لتحسن المهارات الدفاعية للاعبى الريشة الطائرة.
- وجود فروق ذات دالة احصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية.

4-2 التوصيات:

- الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية المرتبطة بالريشة الطائرة ضمن الوحدات التدريبية اليومية . وذلك لمساهمتها في تطوير مستوى القدرات البصرية وبالتالي تحسين الأداء المهارى
- وضع التدريبات البصرية ضمن أولويات البرامج المعدة ، لما لها من أهمية في تحسين القدرات البدنية .
- يجب أن يكون الاهتمام بالتدريبات البصرية في سن مبكرة للتدريب .
- يستحسن من المدرب قياس القدرات البصرية بصفة دورية ، لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهارى.

المصادر

1. احمد مجدى الحسينى (2022): تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لناشي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
2. امين انولر الخولي (2001): سلسلة ألعاب المضرب المصورة، الريشة الطائرة تاريخ – المهارات والخطط – قواعد اللعب، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. جيهان محمد فؤاد، إيمان عبد الله زيد (2005): فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
4. حسن الجيزاوي، هلال (2007): فاعلية الأداء الخططي للضربة الساحقة الأمامية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين المستويات العالية في الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
5. صلاح عبد الحسين، وسام (2011): الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان.
6. عبد المحسن ناجي، محمود (2009): تأثير تدريب الرؤية البصرية على اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
7. فؤاد، جيهان محمد، عبد الله زيد، إيمان (2005): فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

8. مفتى إبراهيم حماد (2002): المرجع الشامل في التدريب الرياضي، التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

9. Henry Obstfeld (2003): *Improving Sporting Performance: An Introduction to Sport Vision Association*, Oatscity University, U.S.A.

10. ZiemanAn, Hahcelik, Z., Basgoze, O., Turker, K., Narman, S., & Ozker, R. (1993): The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction times of volleyball players, *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 29(3), 234–239.

ملحق (1)

الهدف	الحمل التدريبي				المحتوى	الزمن	الهدف	أجزاء الوحدة
	الراحة البيئية	المجموعات	التكرار	الشدة				
تهيئة الجسم .	----	1	1	50	(وقوف) الجرى حول ملعب الريشة الطائرة. (وقوف. السند على الحائط) رفع الرجلين جانباً بالتبادل . (وقوف) الطعن جانباً مع الثبات بالتبادل .	15 ق	إحماء	الجزء التمهيدى
تنمية القدرات البدنية (تحمل مرونة + قوة عضلية) .	راحة نشطة	2	4	60	(وقوف فتحة . أمام مقعد سويدي) الوثب عالياً بالقدمين معاً للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط على الأرض. (تعلق . الظهر مواجهة لعقل الحائط) رفع الرجلين أماماً عالياً ويكرر نفس التمرين مع ثني الركبتين جهة الصدر . (وقوف) الوثب عالياً و النزول لوقوف القرفصاء . (انبطاح مائل) ثني الذراعين كاملاً . (انبطاح الذراعين عالياً . تثبيت القدمين بواسطة الزميل محاولة رفع الجذع عالياً أقصى مدى والهبوط بنفس التوقيت.	20 ق	الإعداد البدني	
التدريبات البصرية (تنمية الوعي الخارجي) .	90 : 60 ث	6	10	55	(جلوس) النظر إلى الزميل أثناء اداء الضربة الساحقة ويحاول تقليد الحركة كما رآها. (جلوس) النظر إلى الزميل أثناء اداء الضربة المسقطة الامامية ويحاول تقليد الحركة كما رآها. (جلوس) النظر إلى الزميل أثناء اداء الضربة التخليص الامامية ويحاول تقليد الحركة كما رآها. (جلوس) النظر إلى الزميل أثناء اداء الضربة المقوسة ويحاول تقليد الحركة كما رآها.	35 ق	التدريبات البصرية	الجزء الرئيسى

تهدئة الجسم .	----	1	5 ق	30	(وقوف) المشى حول ملعب الريشة الطائرة . (وقوف . ثبات الوسط) رفع الرجل جانباً ونظرها بارتقاء .	5 ق	تهدئة	الجزء الختامي
------------------	------	---	-----	----	---	-----	-------	------------------