مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تأثير تدريبات الرؤية البصرية على قدرة التوقع وبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي حراس مرمى كرة القدم

أ.م.د/ حازم رضا عبده الزكى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى – كلية علوم الرياضة – جامعة دمياط

أ.م.د/محمد عبدالله احمد المتولى إسماعيل

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى – كلية علوم الرياضة – جامعة دمياط

الباحث/ محمد عادل فتحى محمد نصر

مدرب حراس مرمى وباحث بقسم التدريب الرياضى

مستخلص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الرؤية البصرية على قدرة التوقع وبعض القدرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم الناشئين، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٩) حراس مرمى من محافظة دمياط، تم إخضاعهم لبرنامج تدريبي (تدريبات الرؤية البصرية)، لمدة ١٢ اسبوع، واشتملت المتغيرات المستقاة على قدرة التوقع، والسرعة الحركية، والقوة المميزة بالسرعة، والرشاقة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات، مما يدل على فعالية تدريبات الرؤية البصرية في تحسين الأداء البدني والذهني لناشئى حراس المرمى، توصي الدراسة بدمج تدريبات الرؤية البصرية في البرامج لحراس المرمى، وتعميمها على مختلف الفئات العمرية لما لها من دور جوهري في تطوير القدرات البدنية وقدرة التوقع.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الرؤية البصرية – قدرة التوقع – حراس مرمى كرة القدم

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

The Effect Of Visual Training On Anticipation And Some Specific Physical Abilities Of Young Football Goalkeepers

Dr. Hazem Reda Abdo El-Zaki
Assistant Professor, Department Of Sports Training, Faculty Of Sports Sciences, Damietta University

Dr. Mohamed Abdullah Ahmed El-Metwally Ismail
Assistant Professor, Department Of Sports Psychology, Faculty Of Sports Sciences, Damietta University

Researcher: Mohamed Adel Fathy Mohamed Nasr
Goalkeeper Coach And Researcher, Department Of Sports Training

Abstract

This study aims to identify the effect of visual vision training on the ability to anticipate and some physical abilities of young soccer goalkeepers. The researcher used the experimental method on a sample of (9) goalkeepers from Damietta Governorate, who were subjected to a training program (visual vision training) for a period of 12 weeks. The derived variables included the ability to anticipate, motor speed, speed-related strength, and agility. The results showed statistically significant differences between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement in all variables, which indicates the effectiveness of visual vision training in improving the physical and mental performance of young goalkeepers. The study recommends integrating visual vision training into programs for goalkeepers and generalizing it to different age groups due to its essential role in developing physical abilities and anticipation ability.

Key Words: Visual Acuity Drills - Anticipation - Football Goalkeepers

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تأثير تدريبات الرؤية البصرية على قدرة التوقع وبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي حراس مرمى كرة القدم

أ.م.د/ حازم رضا عبده الزكى
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى – كلية علوم الرياضة – جامعة دمياط
أ.م.د/محمد عبدالله احمد المتولى إسماعيل
أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى – كلية علوم الرياضة – جامعة دمياط
الباحث/ محمد عادل فتحى محمد نصر
مدرب حراس مرمى وباحث بقسم التدريب الرياضى

مقدمة البحث:

تعتبر كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تجلب الكثير من المشجعين حول العالم وأنه لا شك فيه أنها الرياضة الأولى في العالم لما فيها من إثارة، وأن الرياضة أصبحت مقياس لتقدم الدول أو تخلفها حيث تقوم الدول المتقدمة بتسخير جهودها للارتقاء بالمستوي الرياضي وتطوير عمليات التدريب وتقنين البرامج التدريبية التي تعمل علي تطوير كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

ويري عبد الله عمر (٢٠١٧م) أن لحارس المرمي ميزة التعامل مع الكرة بيدية داخل منطقة جزائه سواء بمسكها أو صدها أو ابعادها أو ضربها بالقبضة أو رميها لأماكن مختلفة في الملعب فإن ذلك مكنه من أداء دور مميز في الفريق يؤثر بشكل مباشر في الأداء البدني والمهاري والخططى له، ولكي يؤدي حارس المرمي هذا الدور المميز كان لابد أن يتميز عن باقي ناشئي فريقه في بعض التدريبات الخاصة والتي تمكنه من أداء دوره بكفاءة . (١٧:١٠)

يري قاسم لزام وآخرون(٢٠٠٥م) أن حارس المرمي يعد العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصوره مركزه وفعاله، إذ أن طبيعة المباريات تستدعي من حارس المرمي أن يتمتع بمهارات أساسيه خاصة، إضافة إلى تمتعه بتفكير خططي وذكاء ميداني جيد لمواجهة مواقف اللعب المختلفة. ودوره المميز والهام والذي يختلف عن باقي اللاعبين، والذي يسمح فيه الدفاع عن مرماه باستخدام يديه داخل منطقة جزاء الساحة فأداء حارس المرمي في كرة القدم يتضمن العديد من المواقف والحالات التي تتطلب أن يتميز فيها حارس المرمي، إذ أن طبيعة المباراة تستدعي منه القيام بالأداء المهاري والخططى بقوة وسرعة ودقة وتركيز. (١٩٦:١٢)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

ويضيف موفق أسعد(٢٠١١م) أنه لم يعد حارس المرمي آخر خط دفاع في الفريق وهو اللاعب الأول في الفريق حيث منه يبدأ بناء الهجمات عن طريق التمريرات سواء كانت باليد أو بالقدم إلى أحد الزملاء لأجل إيصال الكرة إلى ساحة الفريق الخصم والتقدم باتجاه الهدف، وعلى المدربين إعطاء أهمية لتمريرات حارس المرمي في التدريبات لأجل ضبطها وإتقانها وبالتالي تحقيق الفائدة منها. (١٩٤:١٧)

ويشير قاسم لزام وآخرون(٢٠٠٥م) إن اختلاف تدريب حارس المرمى عن تدريب باقي ناشئ الفريق يرجع إلى اختلاف مهمته وطرقه في التصدي للكرات ولذلك يجب تدريب حارس المرمى بهدف الاهتمام بتطوير الجوانب البدنية والمهارية والمرتبطة بالأداء وخاصة حركات (الوثب –الدحرجة – الهبوط الأرضي ... الخ) حيث تعتبر هذه الحركات من حركات الجمباز الأرضي حتى يستطيع مسك الكرة في أي اتجاه، وفي أي وقت، وفي أي موقف، ويفضل تدريب حراس مرمى كرة القدم داخل مرماة وبين القائمين حتى يتقن أدائه المهاري ويصبح لديه الإدراك المكاني بشكل تلقائي. (١٢ : ١٩٤)

يشير حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥م) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن الإمكانات البدنية تهدف إلى تحديد قدرة بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم. (٧ : ٣٣)

ويتفق كلاً من ابراهيم شعلان (٢٠٠٩م)، وأمرالله البساطي(٢٠١٧م)، وحسن أبوعبده (٢٠١٥م) علي أن الأداء في كرة القدم له طبيعته الخاصة من حيث زمن المباراة وما يتخللها من أداءات حركية متنوعة في شكل ومستوي الإنجاز، وتعتمد بشكل أساسي على امتلاك اللاعب مجموعة من المكونات أو القدرات البدنية والوظيفية والتي تتمثل في كلاً من : التحمل الهوائي والسرعة وتحمل السرعة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة.(٢)(٥)(٧)

ويؤكد أمر الله احمد البساطى (٢٠١٧م) على أهمية الحالة البدنية والوظيفية للاعب كرة القدم والتي تشير لمستوى القدرات البدنية وتعد أحد مكونات الحالة الرياضية التي يتوقف عليها مستوى الحالة المهارية والخططية، فهي حجر الأساس لبناء لاعب كرة القدم. (٥ :٤٥)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

وتشير لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١م) إلى أن التوقع هو استجابة حركية صحيحة لمثير أو أكثر فى التوقيت والمكان المناسب. (١٤: ١٨)

ويوضح شاهاب مونزافى *Shahab Monzavi* (٢٠٠٢م): أن التوقع الجيد مبنى على تحليل الاستجابات المختلفة أثناء الأداء الحركي لارتباطه الوثيق بسرعة إدراك اللاعب للمواقف المختلفة المتوقعة من سلوك المنافس والمتغيرة أثناء المباراة. (٢٧: ١٨٨)

ويري كلا من *Shim & Carlton* (٢٠٠٥م) أن التوقع الحركي هو قدرة الفرد على إدراك المعلومات البصرية ونوع واتجاه حركة المنافس واستخدام تلك المعلومات لتوقع الحركات اللاحقة. (٢٨: ١٨٨)

وتشير بسمه مبارك (٢٠٢٢م) إلى أن التوقع فن ملاحظة أداء المنافس وتحليله بالشكل الذي يُمكن اللاعب من التنبؤ برد فعل منافسة خلال مواقف اللعب المختلفة مما يمكنه من الاستجابة بشكل صحيح وتوقيت صحيح. (٦ :٨٨)

ويؤكد ابراهيم شعلان (٢٠٠٩م) على أن قدرة لاعب كرة القدم على رؤية مواقف اللعب المختلفة ترتبط بنمو خاصية الإدراك الحسي البصري ولكي يستطيع اللاعب استيعاب المدخلات المختلفة فلابد أن يكون لدية أولاً مدي واسع من الرؤية (حجم الرؤية)، وثانياً الإدراك المكاني، ثم عمق الرؤية في ملاحظة الأهداف. (١٠:٢)

ويري حسين كنبار (٢٠١٤م) أن لاعبي كرة القدم ومن بينهم حارس المرمي يتفاعلون مع الزملاء، والمنافسين، وحركة الكرة، والاتجاهات المختلفة من خلال قدراتهم البصرية التي تجعلهم يدركون بحواسهم وتوقعهم البصري مجال الرؤية، والوعي الخارجي، وعمق المسافات مما تجعلهم قادرين على إدراك مكان الكرة،وسرعتها،ودقة ركلها، واتجاهها سواء على الأرض أو في الهواء.(١٩:٨)

ويضيف دو تويت وآخرون *Du Toit et. al.* (٢٠٠٩م) أن إمكانية الفرد على الإدراك أو الشعور بمؤثرات البيئة المحيطه وإتباعها، فضلا عن القدرة على معالجة المعلومات المرئية المحيطة به ضمن مجال إدراكه البصري. (٢٠٥:٢٢)

ويوضح "حسين كنبار" (٢٠١٥م) أن عملية تدريب الناشئين يتوجب أن يتخللها تدريبات بصرية لأنها تنشط حواس الإنسان، ولأن التنوع يقود إلى التغير الأفضل، وفي هذا الصدد يشير تركي محمد حسن (٢٠٠٠) (٨) إلى أن حاسة البصر لها دورا هاما في عملية تأدية المهارات فعن

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

طريقها يستطيع الناشئ معرفة مكانة بالنسبة للمنافس، وتحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها، ويدرك الناشئ عن طريق هذه الحاسة تحركات المنافس وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب سواء هجوميا أو دفاعيا. (٢٣:٨)

ويشير قصير فارس (٢٠٢١م) أن حاسة البصر تلعب دوراً هاماً في الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة كرة القدم والتي تحتاج إلى مستوي عالي من الإدراك الحس حركي لإتمام المتطلبات الحركية بصورة صحيحة،وسريعة، وسليمة، وغير مشوشه فالعين تقدم للاعب معلومات دقيقة وسريعة والتي تعتبر الخطوة الأولي لعمليات المعالجة المعلوماتية.(١٣: ٣٤)

وقد اتجهت معظم محاولات الباحثين عند التعامل مع التدريب البصري في المجال الرياضي نحو تحديد تأثير تدريب المهارات البصرية على بعض المتغيرات (البصرية – المهارية – الفسيولوجية) للرياضات المختلفة. (١٣:٣٠)

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث في مجال التدريب لحراس المرمي بكرة القدم بأندية منطقة دمياط لكرة القدم ومشاركته في البطولات الخاصة بالمنطقة لموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤م فقد لاحظ أداء معظم حراس المرمي للفرق المشاركة يفتقد الي الرؤية المحيطية لمعظم مواقف اللعب وخاصة الاستقبال او الخروج على الكرات العرضية من الجانبين بالإضافة الي تمركز حارس المرمى لاستقبال الكرات الخاصة بالمواقف الثابتة مثل الركلات الركنية، والركلات الحرة الغير مباشرة، بجانب بعض مواقف اللعب المتمثلة في(١ضد ١)،و (٢ ضد ١) مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة لإيجاد معالجة عملية لمثل هذه النقاط والتي تعتبر نقاط ضعف وذات تأثير سلبي على أداء حارس المرمى ونتائج المباريات.

وأيضاً في ضوء المسح المرجعي للدراسات والبحوث السابقة والتي تناولت إستخدام تدريبات الرؤية البصرية لتركيز الإنتباه، وتوزيع الإنتباة، والتدريبات العقلية البصرية، وتدريبات التوافق العقلي وتدريبات الإدراك البصري والتي كانت وسيلة في تحسين وتنمية بعض مهارات التوقع لناشئي كرة القدم بالإضافة إلى الأبحاث والدراسات العلمية التي أظهرت أهمية القدرات البصرية، وتدريباتها، وتأثيرها على مستوى الأداء مثل دراسة دو تويت و آخرون *Du Toit & etc.al*(٢٠٠٩م) (٢٢)، ودراسة جيرت سافيلسبرج وآخرون *Geert Savelsbergh & etc.al* (٢٠١٣م) (٢٤)، ودراسة عبد الله أحمد (٢٠١٧م) (١٠)، ودراسة أمر الله البساطي وآخرون (٢٠١٨م) (٥)، ودراسة محمد كشك (٢٠١٨م) (١٦)، ودراسة أحمد السيد ومحمد كشك (٢٠٢٠م)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

(٣)، ودراسة شريف عبد الله (٢٠٢١م) (٩)، ودراسة قيصر عبد الحميد (٢٠٢١م) (١٣)، لاحظ الباحث قلة الأبحاث التي تناولت تدريبات الرؤية البصرية وربطها بالقدرات البدنية الخاصة لحارس المرمى وقدرة التوقع، وأيضاً من خلال بعض المقابلات مع بعض مدربي ناشئي حراس مرمى كرة القدم للتعرف على مدى معرفتهم بالقدرات البصرية الخاصة بحراس المرمى وتدريباتها لاحظ الباحث افتقار مجال تدريب ناشئي حراس المرمى إلى استخدام هذه التدريبات ومحاولة تحسين الرؤية البصرية بالرغم من أهميتها لحراس مرمى كرة القدم، مما جعل الباحث يتساءل هل استخدام تدريبات الرؤية البصرية ستؤثر إيجابياً على ناشئي حراس مرمى كرة القدم؟ وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الرؤية البصرية على قدرة التوقع وبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي حراس مرمى كرة القدم.

الأهمية التطبيقية للبحث:

عند الحصول على إجابة للسؤال السابق أي الحصول على نتائج إيجابية لمتغيرات البحث فسوف تكون الأهمية التطبيقية متمثلة في :

١. إمداد مدربي حراس مرمى كرة القدم بشكل عام ومدربي ناشئين حراس مرمى كرة القدم بمجموعة من تدريبات الرؤية البصرية.
٢. الاسترشاد بتدريبات الرؤية البصرية لناشئي حراس مرمى كرة القدم في تصميم ومحتوي البرامج التدريبية خلال فترات الإعداد.
٣. التعريف بمدى أهمية وكيفية تطبيق تدريبات الرؤية البصرية لناشئي حراس مرمى كرة القدم وبالتالي الارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الرؤية البصرية على قدرة التوقع وبعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين.وذلك من خلال التعرف على:

١. تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، والرشاقة، والمرونة، والسرعة) لناشئي حراس مرمى كرة القدم.
٢. تأثير تدريبات الرؤية البصرية على قدرة التوقع لناشئي حراس مرمى كرة القدم.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في قدرة التوقع لناشئي حراس مرمى كرة القدم لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

تدريبات الرؤية البصرية

عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغير في استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها. (٩)

قدرة التوقع:

القدرة على قراءة نوايا الخصم والتصرفات المحتملة، مثل توقُّع اتجاه التسديدة، أو التمريرة، أو حركة المهاجم، قبل حدوثها فعلياً. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية:

الدراسات العربية:

١. أجري شريف ابراهيم عبده(٢٠٢١م)(٩) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الرؤية البصرية باستخدام تقنية (*Fit Light Trainer*) على تركيز الانتباه وبعض المدركات الحس – حركية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٣–١٥) سنة، بهدف اعداد تدريبات خاصة لتطوير الرؤية البصرية باستخدام تقنية *Fit Light Training* ومعرفة مدى تأثيرها على كل من تركيز الانتباه وبعض القدرات البصرية والمدركات الحس – حركية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتين تجريبيتين، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٣–١٥) سنة بنادي القناة الرياضي، وبلغ حجم العينة (١٠) حراس وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبيتين ومتساويتين، المجموعة الأولى تستخدم التدريبات التقليدية في تطوير الرؤية البصرية للحراس والمجموعة الثانية تستخدم تدريبات الـ *Fit Light Training*، وكان من أهم النتائج أن تدريبات الرؤية البصرية باستخدام تقنية الـ *Fit Light Training* قد ساهم في تطوير كل من تركيز

الانتباه والمدركات الحس – حركية والقدرات البصرية والأداءات المهارية قيد البحث بنسبة أعلى من التدريبات التقليدية.

٢. أجري عبد الله عمر (٢٠١٧م)(١٠) دراسة بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية الحراس مرمى الناشئين في كرة القدم، وهدفت إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من ١١ حارس مرمي، وكانت أهم النتائج إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في الرؤية البصرية وبعض المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية.

٣. أجرى فكري محمد (٢٠١٠م)(١١) دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي الحارس مرمى كرة اليد، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي الحارس مرمى كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٣٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب البصرى أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية قيد الدراسة ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد.

٤. أجرت ليلى رفعت (٢٠٠٩م)(١٥) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة، وهدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٢٤) لاعبة بفريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة، وكانت أهم النتائج أن التدريبات البصرية المقترحة تؤثر تأثيراً إيجابياً على المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة.

. **الدراسات الأجنبية**:

١. أجري كلاً من اليزابيث وبريسون *Elizabeth Bresson* (٢٠٠٣م)(٢٣) دراسة بعنوان " فاعلية ثلاث مفاهيم مختلفة بغرض تحسين الأداء الرياضي من خلال تحسين الإبصار الرياضي"، وهدفت إلى التعرف على فاعلية ثلاث مفاهيم مختلفة بغرض تحسين الأداء الرياضي من خلال تحسين الإبصار الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٧٠) فتاة أعمارهم بين (١٩ (٢٤) عام وتم تقسيمهم إلى (٤) مجموعات ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة، وكانت أهم النتائج وجود تحسن في دقة تمرير الكرة على الشبكة

بالنسبة للمجموعات الثلاثة وأظهرت النسبة المئوية للتحسن أن مجموعة برنامج ديناميات الإبصار أظهروا تحسناً أكبر بخلاف البرنامجين الأخريين.

٢. أجري أبيرينثي وآخرون *Abernethy et al*(٢٠٠٣م)(٢٠) دراسة بعنوان "هل برنامج التدريب البصري ذات جدوى في المجال الرياضي"، وهدفت إلى التعرف على أن هل برنامج التدريب البصري ذات جدوى في المجال الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٤٠) ناشئ وتم تقسيمهم إلى (٣) مجموعات تجريبية ورابعة كمجموعة ضابطة، وكانت أهم النتائج وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعات الأربعة على الرغم من وجود تحسن واضح للمجموعتين التي استخدمت البرنامج البصري.

اجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب دراسة الحالة (*Case study*) بأجراء القياسات (القبلية – البعدية) لعدد من حراس المرمى في مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث جميع ناشئى حراس مرمى كرة القدم (مواليد ٢٠٠٦م) بمحافظة دمياط والباغ عددهم (٢٤) حارس مرمى مقيدين بقوائم الإتحاد المصري لكرة القدم وذلك لأندية محافظة دمياط للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي حراس مرمى كرة القدم (مواليد ٢٠٠٦م) بمحافظة دمياط، وبلغ عدد ناشئي العينة الأساسية (٤) ناشئين لحراس المرمى، وهم يمثلون (المجموعة التجريبية)، وذلك من أندية (دمياط – مدينة دمياط الجديدة)، بالإضافة إلى مجموعة ناشئين عددها (٥) حراس مرمى للدراسة الاستطلاعية، تمثل أندية (رأس البر – عزبة البرج – الشباب)، ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث الأساسية للبحث.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (١) توصيف عينة البحث الأساسية للبحث

المجموعة	النادي	العدد	الإجمالي	النسبة	البرنامج
التجريبية	دمياط	٢	٤	%٤٤.٤٤	المقترح
	مدينة دمياط	٢			
الاستطلاعية	رأس البر	٢	٥	%٥٥.٥٦	التحقق من الخصائص السيكومترية (معاملي الصدق والثبات) لأدوات البحث
	عزبة البرج	٢			
	الشباب	١			

شروط اختيار العينة:

١. أن يكون ناشئي حراس المرمى مسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم الموسم التدريبى (٢٠٢٣– ٢٠٢٤م).
٢. أن يكون العمر التدريبى لديهم لايقل عن (٣) سنوات.
٣. أن يلتزم حراس المرمى بالحضور طوال فترة البرنامج التدريبى.

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٩) حراس مرمى (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في متغيرات النمو / الأساسية (الأنثروبومترية) والمتغيرات قيد البحث، كما يلي:

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية في المتغيرات (الأساسية) قيد البحث

(ن=٩)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط *Mean*	الوسيط *Median*	الانحراف *Std. Dev*	الالتواء *Skewness*
السن	سنة	١٦.٢٠	١٦.٣١	٠.٣٤	٠.٩٧-
العمر التدريبي	سنة	٢.٢٨	٢.٣٨	٠.٢٣	١.٣٠-
الطول	سم	١٧٢.٦٦	١٧٢.٦٣	١.٧٩	٠.٠٥
الوزن	كجم	٧٠.٧٢	٧٠.٣٨	١.٤٨	٠.٦٩

يتضح من جدول(٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية في المتغيرات (البدنية) قيد البحث

(ن=٩)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط *Mean*	الوسيط *Median*	الانحراف *Std. Dev*	الالتواء *Skewness*
الوثب العريض من الثبات	سم	٢٢١.١٤	٢٢٠.٢٥	٢.٣٥	١.١٤
الجري الزجزاجي بين الحوجز	ث	٧.٠٠	٦.٧٧	٠.٧٠	٠.٩٩
ثني الجذع أماماً	سم	١٢.٢٨	١٢.٦٣	١.٤٨	٠.٧١-
الجري مسافة ٣٠ متر	ث	٢.٦٩	٢.٦٨	٠.١٤	٠.٢١

يتضح من جدول(٣)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية في متغير (قدرة التوقع) قيد البحث

(ن=٩)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط *Mean*	الوسيط *Median*	الانحراف *Std. Dev*	الالتواء *Skewness*
الإنحراف في المسافة	سم	٢٤٦.٦٩	٢٣٥.٠٤	٣٠.٦٧	١.١٤
الإنحراف في الوقت	ث	١.٢٥	١.١٨	٠.١٨	١.١٧

يتضح من جدول(٤)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات وتحديد متغيرات الدراسة استخدم الباحث الوسائل التالية:

المراجع والبحوث والدراسات المرتبطة بالبحث:

الإطلاع على المراجع العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث للتعرف على القدرات التوافقية الخاصة بحراس المرمى، كما قام بالإطلاع على بعض الدراسات والمقالات العربية والأجنبية للتعرف على توقع الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى، كما قام بالإطلاع على بعض الدراسات والمقالات العربية والأجنبية التى تناولت تدريبات الرؤية البصرية الطريقة الحديثة وتطويعها فى فنيات البحث لتحقيق الأهداف المنشودة من هذه البحث.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

١. ميزان طبى.
٢. شريط قياس.
٣. ساعة إيقاف.
٤. لاب توب.
٥. ليزر
٦. كرات قدم مقاس ٥.
٧. اطواق.
٨. علامات
٩. حائط العقل *Brain wall*
١٠. نظارة الرؤية *swivel vision goggles*
١١. تطبيق *switched on app*

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراستين إستطلاعيتين فى الفترة من االخميس (٢٠٢٤/٦/٦م) حتى الاثنين (٢٠٢٤/٦/١٠م) على عينة قوامها (٥) ناشئي حراس مرمى كرة القدم، من خارج عينة البحث.

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم الخميس (٢٠٢٢/٦/٦م) حتى السبت (٢٠٢٤/٦/٨م) على عينة قوامها (٥) ناشئي حراس مرمى كرة القدم.

أهداف الدراسة:

١. التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق التجربة.
٢. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
٣. تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.
٤. التأكد من إمكانية تطبيق القياسات والاختبارات البدنية والبصرية لمتغيرات البحث و إجراء المعاملات العلمية للإختبارات. (الصدق والثبات).

نتائج الدراسة:

١. تم التأكد من ملائمة المكان الذي سيتم فيه تطبيق التجربة.
٢. تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
٣. تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارة المخصصة لذلك بدقة.

٤. تم التأكد من كفاءة بعض الإختبارت قيد البحث عن طريق المعاملات العلمية لها (الصدق والثبات).

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

وقام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الأربعاء (٢٠٢٤/٦/٩م) على عينة قوامها (٥) ناشئين لحراس مرمى كرة القدم.

أهداف الدراسة:

١. التأكد من ملائمة التدريبات مع استعدادات ناشئي حراس مرمى كرة القدم.
٢. تحديد مكونات حمل البرنامج التدريبى من حيث (الشدة – الحجم – فترة الراحة) التي تتفق مع إستعدادات ناشئي حراس مرمى كرة القدم (عينة البحث).
٣. تحديد المدة الملائمة للبرنامج التدريبي.
٤. تحديد عدد الأسابيع الخاصة بالبرنامج التدريبي.
٥. تحديد عدد الوحدات الأسبوعية وتراوحت داخل المراجع والدراسات المرجعية من (٣: ٤) وحدات.
٦. تحديد عدد وحدات البرنامج وتراوحت داخل المراجع والدراسات المرجعية من (١٨: ٣٦) وحدة.
٧. تحديد زمن الجزء الخاص بتدريبات الرؤية البصرية.

نتائج الدراسة:

١. ملائمة التدريبات مع استعدادات ناشئي حراس مرمى كرة القدم.
٢. تحديد مكونات حمل البرنامج التدريبى، تتراوح الشدة مابين ٧٠ إلي ٩٥% في القدرات البدنية الخاصة بناشئي حراس مرمي كرة القدم، وبلغ عدد تكرارات الأداء من (٧:١٢ تكرات)، عدد المجموعات من (٥:٧ مجموعات)، وبلغ فترة الراحة البينية مابين التكرارات من (٣٠:٤٥ثانية)، وبين المجموعات من (٢:٥ دقائق)، والتي تتفق مع استعدادات ناشئي حراس مرمى كرة القدم.
٣. تحديد المدة الملائمة للبرنامج وكانت (٣) بناءاً على المسح المرجعي للدراسات المرجعية.
٤. تحديد عدد الأسابيع وهى (١٠: ١٢) أسبوع وتراوحت داخل المراجع والدراسات المرجعية.

٥. تحديد عدد الوحدات الأسبوعية وهى (٣) وحدات.

٦. تحديد عدد وحدات البرنامج والتي بلغت (٣٦) وحدة.

٧. تحديد زمن الجزء الخاص بتدريبات الرؤية البصرية .

التحقق من الخصائص السيكومترية (معاملي الصدق والثبات) لإختبارات القدرات البصرية قيد البحث:

لم يقم الباحث بعمل صدق وثبات لجهاز *CogPro Test System* لقياس القدرات البصرية لكن قام بالتأكد من أن الجهاز معاير؛ عن طريق فني المعمل.

الإجراءات التنفيذية للدراسة:

الإجراءات التطبيقية للبرنامج التدريبي

أ- الأسس العلمية للبرنامج:

في ضوء الإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة (٩) (١٤) (١٦) (١٩) (١٠) (٦) توصل الباحثين إلى بعض النقاط التي يمكن من خلالها تقنين البرنامج التدريبي.

- مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.
- عدد الوحدات = ٣٦ وحدة، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- زمن البرنامج التدريبى ١٠٠ دقيقة. بناءا على المسح المرجعى فان زمن الوحدة التدريبية للاعبى كرة القدم تتروح ما بين ٩٠- ١٢٠ق ولذلك تم الارتضاء بمتوسط قدره ١٠٠ ق وذلك طوال تطبيق البرنامج التدريبى المقترح.
- طريقة التدريب المستخدمة : (الفتري مرتفع الشدة).
- شدة الحمل :٧٠ -٩٥% باعتبار الحد الادنى للقدرات البدنية قيد البحث تبلغ شدة الحد الادنى ٧٠% والحد الاقصى ٩٥%
- فترات الراحة بين التكرارات (٣٠- ٤٥) ثانية. طبقا لاساليب التدريب الفترى مرتفع الشدة فقد حدد الباحث زمن فترات الراحة البينية من (٣٠ث- ٤٥ث كحد اقصى)
- فترات الراحة بين المجموعات (٥:٢) دقائق
- عدد المجموعات من (٥ : ٧) مجموعات
- تموج الحمل : (١-١)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

التجربة الأساسية :

القياس القبلي :

تم ذلك في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافقان (١١، ١٢ /٦/ ٢٠٢٤م) لناشئي حراس مرمى كرة القدم (عينة البحث).

تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي علي ناشئي حراس مرمى كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وذلك في الفترة مابين ١٣-٦-٢٠٢٤ إلى ١٧-٩-٢٠٢٤،وذلك في فترة إجمالية (١٢) أسبوع، (٣) وحدات تدريبية في الإسبوع (الأحد والثلاثاء والخميس)

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لناشئي حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية يومي الأربعاء والخميس الموافقان ١٨-٩-٢٠٢٤م، ١٩-٩-٢٠٢٤م

المعالجات الاحصائية :

تم حساب المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج *Spss* الإحصائي مستخدماً:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الوسيط.
٣. الانحراف المعياري .
٤. معامل الالتواء.
٥. النسبة المئوية لمعدل التغير (نسبة التحسن).

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

عرض ومناقشة النتائج :

وللتحقق من صحة الفروض استخدم الباحث الدرجات الخام الأصلية لحراس المرمى، بالإضافة إلى متوسط درجاتهم في القياسات قيد البحث، وتم حساب نسبة التحسن (*Change Ratio*)، كما يلي:

أولا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه :" توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات (البدنية) قيد البحث لصالح القياس البعدي".

١- التحقق من صحة الفرض الأول :

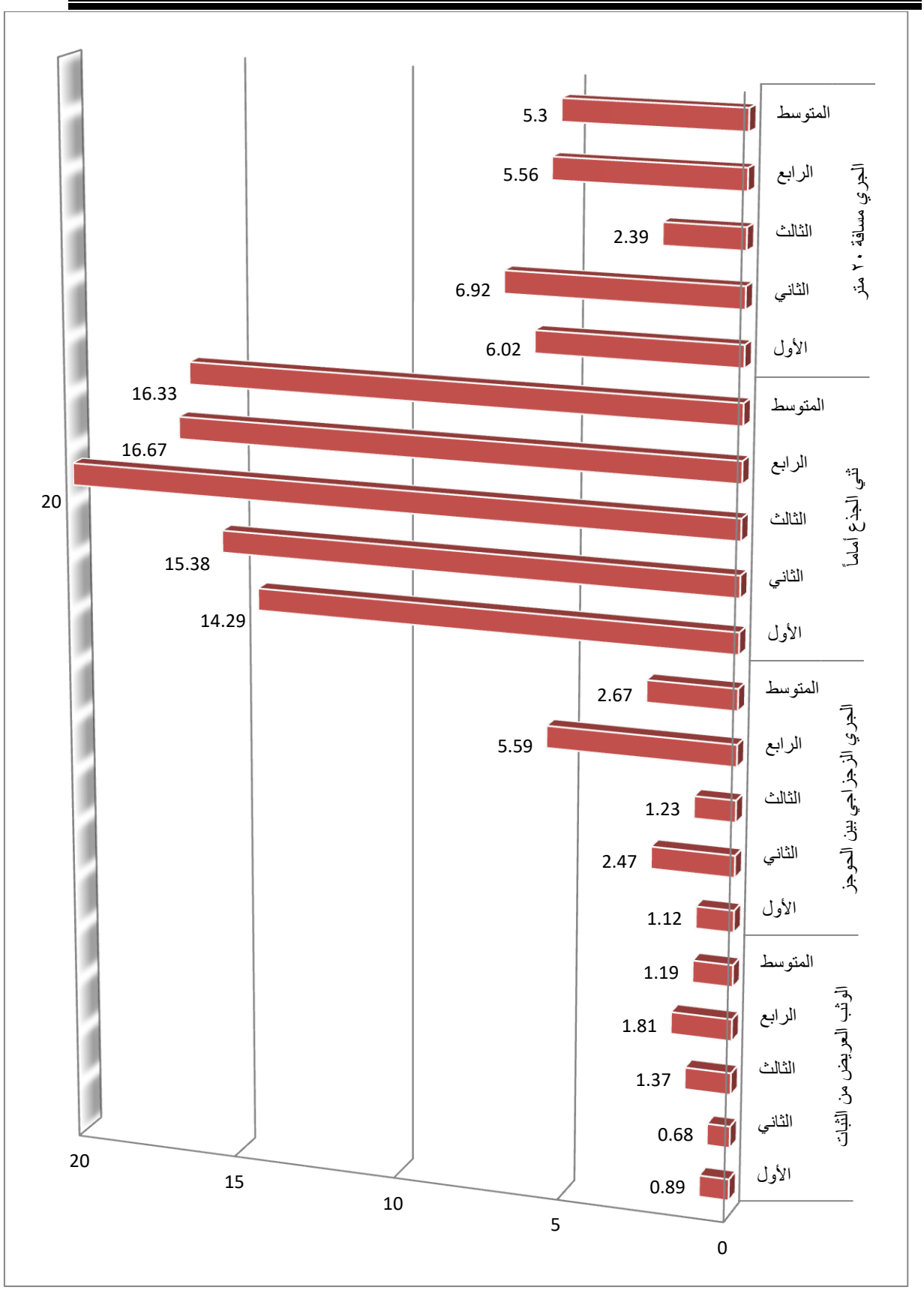
جدول (٥) نسبة التحسن بين درجات ناشئي حراس مرمى كرة القدم في المتغيرات (البدنية) قيد البحث

(ن=٤)

المتغيرات	وحدة القياس	الحارس	القبلي	البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
الوثب العريض من الثبات	سم	الأول	٢٢٥.٠٠	٢٢٧.٠٠	٢.٠٠	٠.٨٩
		الثاني	٢١٩.٥٠	٢٢١.٠٠	١.٥٠	٠.٦٨
		الثالث	٢١٩.٠٠	٢٢٢.٠٠	٣.٠٠	١.٣٧
		الرابع	٢٢١.٠٠	٢٢٥.٠٠	٤.٠٠	١.٨١
		المتوسط	٢٢١.١٣	٢٢٣.٧٥	٢.٦٣	١.١٩
الجري الزجزاجي بين الحوجز	ث	الأول	٦.٢٧	٦.٢٠	٠.٠٧-	١.١٢-
		الثاني	٨.١٠	٧.٩٠	٠.٢٠-	٢.٤٧-
		الثالث	٦.٥٣	٦.٤٥	٠.٠٨-	١.٢٣-
		الرابع	٧.١٥	٦.٧٥	٠.٤٠-	٥.٥٩-
		المتوسط	٧.٠١	٦.٨٣	٠.١٩-	٢.٦٧-
ثني الجذع أماماً	سم	الأول	١٤.٠٠	١٦.٠٠	٢.٠٠	١٤.٢٩
		الثاني	١٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٠٠	١٥.٣٨
		الثالث	١٠.٠٠	١٢.٠٠	٢.٠٠	٢٠.٠٠
		الرابع	١٢.٠٠	١٤.٠٠	٢.٠٠	١٦.٦٧
		المتوسط	١٢.٢٥	١٤.٢٥	٢.٠٠	١٦.٣٣
الجري مسافة ٢٠ متر	ث	الأول	٢.٦٦	٢.٥٠	٠.١٦-	٦.٠٢-
		الثاني	٢.٨٩	٢.٦٩	٠.٢٠-	٦.٩٢-
		الثالث	٢.٥١	٢.٤٥	٠.٠٦-	٢.٣٩-
		الرابع	٢.٧٠	٢.٥٥	٠.١٥-	٥.٥٦-
		المتوسط	٢.٦٩	٢.٥٥	٠.١٤-	٥.٣٠-

يتضح من جدول (٥) أن قيم (نسبة التحسن) في المتغيرات (البدنية) تراوحت بين (٠.٦٨) و(٢٠.٠٠).

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)



شكل (١) نسبة التحسن بين درجات في المتغيرات (البدنية) قيد البحث.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥) وشكل (١) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن بين (٠.٦٨) و(٢٠.٠٠).

ويرجع الباحثين وجود فروق نتيجة محتوي البرنامج التدريبي من تدريبات الرؤية البصرية المقترحة والإستمرارية في التدريب عليه، حيث أن البرنامج التدريبي استهدف القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمي بصورة أساسية من خلال التدريب عليها بصورة عامة وخاصة وظهر ذلك في نتائج الإختبارات، واحتلت المرونة أعلى نسبة تحسن وذلك لأهمية إمتلاك حارس المرمي المستوي عالي من المرونة تمكنه من تحريك جسمه في المدي الحركي الكامل له وبالتالي إنسيابية الأداء وتلافي الإصابات.

ويتفق ذلك مع ما ذكره شعلان و ناجي (٢٠١٦)(١) أن المرونة هي من العناصر التي تساعد الحارس على أداء حركاته ومهاراته بكفاءة عالية حيث أن سهولة حركة المفاصل للجسم تكمن من أداء الحركات في المدى المطلوب كحركات الارتماء ورمي الكرة باليد وتمريرها بالقدم والتعامل مع الكرات ذات المسارات والإتجاهات المختلفة.

كما يرجع الباحثين وجود فروق وتحسن في نتائج الاختبارات إلى تنمية وتطور مستوى كلا من القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وكذلك السرعة والتوافق نتيجة تأثير تداخل متغيرات التدريب.

كما يعزي الباحثين هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي والذي اشتملت محتوياته على تدريبات مقننة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري والخططي في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنية عينة البحث بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث أدي ذلك إلى ارتفاع مستوي القدرات البدنية قيد البحث

ويتفق ما سبق مع ما أشار إليه كل من عبدالله عمر (٢٠١٧م) ؛ قيصر فارس (٢٠٢١م)، محمد شوقى (٢٠١٨م) في أن ناشئ هذه المرحلة تتطور لديه أداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب، لذا فالتدريبات البدنية الخاصة تفيد الناشئ كثيراً في هذا الاتجاه، وأن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على القدرات البدنية قيد البحث.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه :" توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (قدرة التوقع) قيد البحث لصالح القياس البعدي".

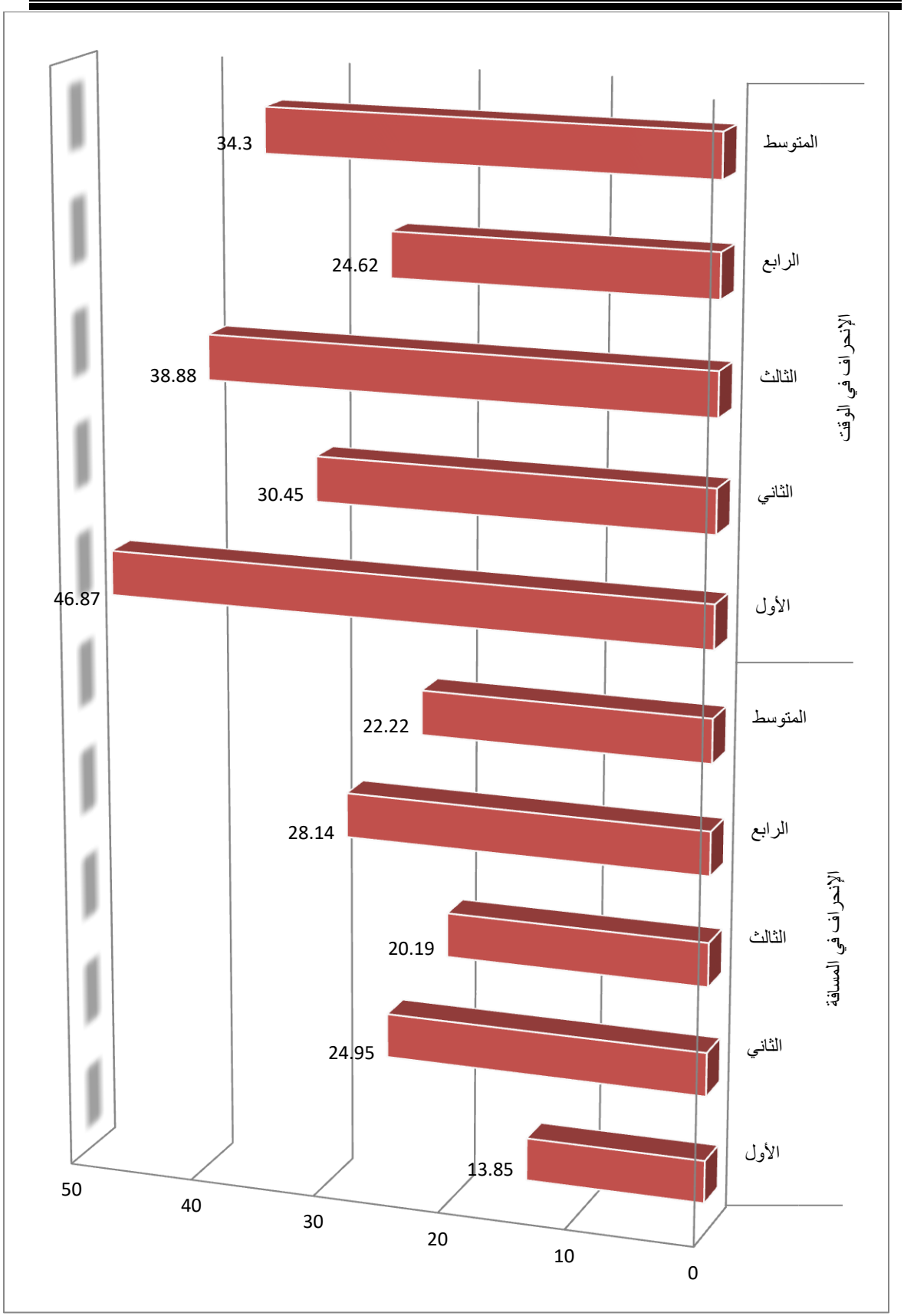
التحقق من صحة الفرض الثاني:

جدول (٦) نسبة التحسن بين درجات حراس المرمى في (قدرة التوقع) قيد البحث (ن=٤)

المتغيرات	وحدة القياس	الحارس	القبلي	البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
الإنحراف في المسافة	سم	الأول	٢١٩.٠٢	١٨٨.٦٩	٣٠.٣٣-	١٣.٨٥-
		الثاني	٢٩٥.٩٥	٢٢٢.١١	٧٣.٨٣-	٢٤.٩٥-
		الثالث	٢٢٢.٩٧	١٧٧.٩٦	٤٥.٠١-	٢٠.١٩-
		الرابع	٢٥٠.٥٠	١٨٠.٠٠	٧٠.٥٠-	٢٨.١٤-
		المتوسط	٢٤٧.١١	١٩٢.١٩	٥٤.٩٢-	٢٢.٢٢-
الإنحراف في الوقت	ث	الأول	١.٠٧	٠.٥٧	٠.٥٠-	٤٦.٨٧-
		الثاني	١.٥٣	١.٠٧	٠.٤٧-	٣٠.٤٥-
		الثالث	١.١١	٠.٦٨	٠.٤٣-	٣٨.٨٨-
		الرابع	١.٣٠	٠.٩٨	٠.٣٢-	٢٤.٦٢-
		المتوسط	١.٢٥	٠.٨٢	٠.٤٣-	٣٤.٣٠-

يتضح من جدول (٦) أن قيم (نسبة التحسن) في (قدرة التوقع) تراوحت بين (١٣.٨٥) و(٤٦.٨٧).

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)



شكل (٢) نسبة التحسن بين درجات في متغير قدرة التوقع) قيد البحث.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٦) وشكل (٢) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير قدرة التوقع حيث تراوحت نسب التحسن ما بين تراوحت بين (١٣.٨٥%) و(٤٦.٨٧%).

ويرجع الباحثين حدوث هذه الفروق والتحسن إلي البرنامج التدريبي والذي كان يركز علي تدريب قدرة التوقع داخل الوحدة تدريبية.

كما يرجع الباحث وجود فروق في مستوي قدرة التوقع نتيجة خصوصية تدريبات الرؤية البصرية بما يتناسب مع متطلبات حارس المرمي والمرتبطة بطبيعة الأداء المهاري مما كان له الأثر في تحسن قدرة التوقع.

بالإضافة إلى إستمرارية التدريب علي تلك القدرة وما أدي إلي زيادة كفاءة المستقبلات الحسية وخاصة العينين إلى وجود تغذية راجعة وإحساس عالي بسرعة رد الفعل البصري والرؤية المحيطية وكذلك الدقة البصرية بنوعيها.

ويتفق ذلك مع ما ذكره حسين (٢٠١٥)(٨) أن حاسة البصر هي العنصر الحسى الخاص بالرؤية وبتحديد مسافات المرئيات ووجود العينين معاً يزيد أفق الرؤية ومجال الرؤية وأهمية هذة الحاسة في الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثاني خاص باللاعب نفسة، ففى أثناء المباريات يلعب البصر دوراً هاما في أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانة بالنسبة للمنافس، ويستطيع تحديد نوع المهارات التي يمكن أدائها كما أن تحركات الفريق المنافس تمكنه من إتخاذ الموقف المناسب لذلك.

ويؤكد آريل *Ariel*(٢٠٠٤م)(٢١) أن حاسة الإبصار من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط البدني في تقدم ما يقرب من ٨٠% من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي، فالقدرة البصرية تقدم للرياضيين معلومات دقيقة وسريعة، وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، فالإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضي.

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من الصاوي وحتحوت (٢٠٠٨)(١٨)،ليلي رفعت (٢٠٠٩)(١٥)،نرمين العلمي (٢٠٠٩)(١٩) أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على القدرات البصرية وخاصة قدرة التوقع.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

ويرى جورج هونج وجاني باليس (٢٠٠٤) *George Hung & Jani Pallis* أن الخطوة الأولى للعمليات الإدراكية تتم عن طريق البصر حيث يتم من خلاله إعطاء معلومات دقيقة وسريعة وكلما كانت تلك المعلومات واضحة تم الاستجابة لها بصورة أفضل والعكس، والقدرات لبصرية هي مجموعة مهارات من الممكن تنميتها عن طريق التدريب من خلال تحسين عمل الجهاز لعصبي البصري والقدرة على التكيف والتتبع البصري العصبي. (٢٥: ٤٠٨)

ويتفق جراهام اريكسون (٢٠٢١) *Graham Erickson*م أن الرؤية مهمة جداً في العديد من الرياضات خاصة كرة القدم، وقد أظهرت برامج التدريب على الرؤية نتائج واعدة بالأداء الرياضي، ويتم التركيز في لتدريبات البصرية بالرياضة على تحسين معالجة المعلومات البصرية والتفاعل معها وترجمتها أثناء الأداء، وتحسين الرؤية المحيطية والمتحركة ورد الفعل بشكل أسرع للمعلومات المرئية مما يؤدي إلى نحسن الأداء الرياضي. (٢٦: ٤١٠)

وبذلك تكون قد تحققت نتائج الفرض الثانى والذي ينص علي " وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قدرة التوقع لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات

١. البرنامج التدريبى ادى الى تحسن في المتغيرات البدنية
٢. البرنامج التدريبى ادى الى تحسن في (قدرة التوقع).

التوصيات

من خلال ما أظهرته استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي:

١. استعانة مدربي حراس مرمى كرة القدم بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة بتدريبات الرؤية البصرية المقترحة في محتوي البرنامج التدريبي بالبحث.
٢. تضمين تدريبات الرؤية البصرية لناشئي حراس مرمى كرة القدم في الجزء الرئيسي لأي برنامج تدريبي لهذة المرحلة السنية.
٣. قياس القدرات البصرية (الرؤية البصرية– الدقة البصرية–التتبع البصري) عند انتقاء حراس المرمى ومتابعة الحالة الصحية للعينين وسلامتها.
٤. إجراء دراسات مشابهة للمراحل السنية المختلفة إبتداءاً من سن ١٤ سنه فما فوق، وكذلك باقي مراكز اللعب الأخرى.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

المراجع

المراجع العربية :

١. **إبراهيم شعلان واحمد ناجي:(٢٠١٦م)** موسوعة التدريب في حراسة المرمى لكرة القدم من الناشئين إلى الدرجة الأولي (الانتقاء – التخطيط والبرمجة – الأداء المهاري والفني والخططي – الوحدة)، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.

٢. **ابراهيم محمد شعلان (٢٠٠٩م)** : برنامج تدريبى لتنمية بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.

٣. **أحمد عبد المولى السيد ومحمد شوقي كشك (٢٠٢٠م)**: تأثير تدريبات لسرعة حركات الرجلين لخاصة على مستوي الرؤية البصرية والأداء الفني لناشئي حراس مرمي كرة القدم، مجلة التربية لبدنية وعلوم الرياضة، م ٢٤ ع ١٧، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٤. **أمر الله أحمد البساطي وأحمد عبد المولى السيد ومحمد شوقي كشك (٢٠١٨م)**: تصميم اختبارات لتقييم بعض القدرات البصرية الخاصة بحراس المرمى الناشئين في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع ٣٢، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٥. **أمرالله البساطي٢٠١٧م**: التدريب والإعداد البدني الوظيفى في كرة القدم،منشأة المعارف، الاسكندرية.

٦. **بسمة محمود مرسي مبارك(٢٠٢٢)** : تأثير تنمية مهارات التوقع الحركي علي الأداء الحركي للضربة الدافعة بنوعيها في مواجهة الارسال في تنس الطاولة،مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

٧. **حسن السيد أبو عبده(٢٠١٥م)** : الاعداد المهارى في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٨. **حسين علي كنبار العبودي (٢٠١٥م)**: الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

٩. **شريف إبراهيم عبده عبد الله: (٢٠٢١م)** تأثير تدريبات الرؤية البصرية باستخدام تقنية (Fit Light على تركيز الانتباه وبعض المدركات الحس – حركية والأداءات المهارية

لحراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٥ – ١٣ سنة)، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، م ٤ ع ١، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٠. **عبد الله عمر محمد أحمد: (٢٠١٧م)** تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على بعض المتغيرات لمهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١١. **فكرى محمد : (٢٠١٠)** تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي الحارس المرمى كرة اليد مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلد (٣٥)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات،جامعة حلوان.

١٢. **قاسم لزام ويوسف كماش وصالح ابوخيط: (٢٠٠٥م)** أسس التعلم والتعليم وتطبيقاتة في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة، الاسكندرية.

١٣. **قيصر فارس عبد الحميد : (٢٠٢١م)** تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض الاداءات المهارية لناشئين حراس مرمى كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١٤. **لمياء رضوان لبيب : (٢٠٠١م)** التوقع وتأثيره على مستوى الأداء في كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان

١٥. **ليلى رفعت: (٢٠٠٩)** تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة المجلد (٣٢)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان .

١٦. **محمد محمد شوقي كشك: (٢٠١٨م)** نسب مساهمة بعض القدرات البصرية في مستوى إنجاز الأداء لحركي المركب لحراس المرمى في كرة القدم، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٧. **موفق اسعد: (٢٠١١م)** التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، دار دجلة للنشر، القاهرة.

١٨. **نادية الصاوى، وزينب حتحوت: (٢٠٠٨)** فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي في كرة اليد، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٩. **نرمين العلمي(٢٠٠٩م)** : فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة السلة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان

المراجع الأجنبية :

20. **Abernethy :(2003)** Do generalized visual Training programmers for sport really work A experimental invest Tigation.
21. **Brian Ariel (2006):** Sports vision training an expert guide to improving performance by training the eyes, Human Perception and Human Performance.
22. **Du Toit, P.E Krüger, N.Z Chamane, J. Campher & D. Crafford: (2009)**Sport vision assessment in soccer players, African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance.
23. **Elizabeth S7. Bresson : (2003)** Effects of visual skills training vision coaching and sport vision dynamics on the performance of sport skill, African Jornal for physical.
24. **Geert P. Savelsbergh, John Van der Kamp, A. Mark Williams & Paul Ward : (2013)** Anticipation and visual search behaviour in expert soccer goalkeepers, Ergonomics, 48:11-14, 1686-1697.
25. **George K. Hung and Jani Macari Pallis : (2004)** Biomedical Engineering Principles in Sports, Kluwer / Plenum Publishers, New York, USA.
26. **Graham B. Erickson : (2021)** Sports Vision (Vision Care for the Enhancement of Sports Performance), 2nd Edition, Elsevier Publishers.
27. **Shahab Monzavi : (2003)** The Tactical Approach For Coaching Tennis
28. **Shim & Carlton : (2005)** The use of anticipatory visual cues by highly skills player ، journal of motor behavior**.**