تأثير التدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية ودقة أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو

*د / شيماء عبد الكريم على محمد

مقدمة البحث:-

إن لاعب التايكوندو يجب أن يتصف بالقدرة الابتكارية للسلوك الجيد والذى يمكنه من حسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة فالتصرف الجيد المبنى على تحليل الاستجابة المختلفة أثناء الأداء الحركى لارتباطه الوثيق بسرعة إدراك اللاعب للمواقف المختلفة المتوقعة من سلوك المنافس والمتغيرات أثناء المباراة.

على الرغم من كل ذلك فإن العديد من الرياضيين يحاولون تحسين مستواهم بتدريب قدراتهم البدنية، بينما يتم إهمال تحسين أدائهم البصرى ، فاهتمامهم أو محاولة تحسين قدراتهم البصرية عادة ما يبدأ وينتهى بزيارة أحد المتخصصين في العناية بالعيون ويتجاهلون الجانب الخاص بقدراتهم البصرية والتي يمكن تدريبها وتنميتها. (19: ٢٩)

وأن علماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصرى Training Visual يعتبر إحدى هذه التقنيات المعروفة فى المجال الرياضى، فلتدريب البصرى عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهى هامة لرفع مستوى الأداء في جميع الرياضات التنافسية. (25: ١٥)

وتعرف حاسة الإبصار بأنها " قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات" ، وهي من الحواس التي تلعب دورا هاما في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر ب 80 % من المدخلات الحسية المرتبطة بالنشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عال من الإدراك الحسي، فالمهارة البصرية تقدم للرياضى معلومات دقيقة وسريعة

* مدرس بقسم التدريب الرياضى تخصص تايكوندو- كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب ، وكلما كانت المعلومات، أو البيانات غير واضحة، أو غير مكتملة أو مشوشة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع . (21 : 47)

الرؤية الرياضية Vision Sports علم نشا كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية وتشتمل الرؤية على عدة عناصر مثل الحدة Acuity والتعقب والمتابعة Tracking ودقة التمييز Sensitivity Contrast والرؤية الطرفية Vision Peripheral القدرة على تحديد الأبعاد Perceptions Depth والرؤية الملونة Vision Color وفى مختلف الرياضات تظهر مساحات الرؤية البصرية في تحسين الأداء. (21: 26)

أن التدريب البصرى أحد فروع الأوبتومترى (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصرى بالإضافة الى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضى و القدرات البصرية المستخدمة فى المجال الرياضى تبلغ (٢٠) قدرة بصرية منها سرعة رد الفعل والدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعى الخارجي والتتبع البصرى وغيرها وان نسبة ١٠% من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية (١٢٧ : 20).

وقد قام بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين المهارة والرؤية ، ومعظم محاولتهم اتجهت نحود تحديد القدرات البصرية الضرورية للرياضات المختلقة ، وهذه المحاولات على الرغم من عدم اكتمالها إلا أنها اقترحت أن بعض القدرات البصرية هامة للأداء في الرياضات المحددة ، وحتى الآن هناك القليل من الأبحاث التي تدعم الفرض بأن القدرات البصرية للرياضيين يمكن تنميتها بالتدريب الرياضى ، وأن هذا التحسن في القدرات البصرية سوف يؤثر في تحسين الأداء الرياضى ، كما أن هناك حاجة للقيام بمحاولات بحثية إضافية للإجابة على العديد من الأسئلة المرتبطة بالعلاقة بين الرؤية البصرية والرياضة . (22: ٨٤)

أن أحد عوامل الاختلاف بين مستوى الرياضيين هي قدرتهم على استخدام مهاراتهم البصرية أثناء الأداء ، حيث يتأثر أدا الرياضى بالقدرات البصرية المختلفة مثل

إدراك مجال الرؤية ، إدراك العمق ، حدة الرؤية المتحركة ، توافق العين واليد ، وتختلف المهارات البصرية من رياضة لأخرى ولكنها تظل أحد العوامل الهامة للوصول للأداء الأفضل ، وهى مثل القدرات البدنية يمكن تعلمها والتدريب عليها وتحسينها . (19: ٢٧)

على أن التدريب البصري فى المجال الرياضى يعتبر منطقة صغيرة نسبيا فى منظومة الأداء الرياضى ولكنها كبيرة الأهمية ، وأصبح الاهتمام بها كبيرا وبشكل متزايد ونشط فى الفترات الأخيرة. (28: 234)

حيث أن المهارة البصرية تقدم للاعب معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهى مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، ولما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع . (21 : ٧٤)

إلى أن المدربين يهتمون بتقوية عضلات الجسم من رجلين وذراعين وبطن وغيرها ، ويستخدمون فى ذلك أساليب وطرق متعددة كالأثقال والبليومترك وغيرها ، وعلى الرغم من إدراك جميع المدربين للدور الذى يلعبه البصر فى المجال الرياضي باعتباره عامل الحسم والتفوق ، إلا إنهم لا يستخدموا التدريبات البصرية كجزء رئيسى من برامجهم التدريبية ، على الرغم من أن العين تحتوى على (6) عضلات إذا لم يتم العمل على تنميتها من خلال التدريب البصرى فإنها تضعف مع مرور الوقت وتؤثر بالسلب على أداء اللاعب (23 :789)

لذا استندت الباحثة الى احتياجات لاعبى التايكوندو إلى الرؤية البصرية مع بعض ما ذكره محمد لطفى السيد (٢٠٠٨ م) والمتمثلة في التقاط التالية :

حدة البصر الثابتة والمتحركة –زمن رد الفعل البصرى –التتبع البصري –التركيز البصرى – عمق الإدراك البصرى. (12 : ١٤ – 16)

وقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئين والناشئات في الفترة الأخيرة في كافة الرياضات والألعاب المختلفة في معظم المؤسسات الرياضية المنظمة، يرجع لاعتبارهم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعدادا تربويا وفنيا جيدا، فعملية

التدريب الرياضى للناشئين تهدف الى إعداد وتهيئة الناشئ للوصول به للمستويات العالية والمناسبة لخصائص المرحلة السنية. (17: ٢)

وتعددت الدراسات البحثية التى بحثت تأثير التدريبات البصرية في النشاط الرياضى حيث قام دراسة ابرينثى ووود Abernethy & Wood (2004)(18) ومايكل زوبن و اخرون Michael Zupan(2006) (27) وحامد حسين و اخرون (٢٠٠6)(3) و ماجد مصطفي أحمد ، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠6) (9) و ليلى رفعت أحمد (٢٠٠٩) (8) و نرمين فكرى الظمى (٢٠٠٩) (١6) و محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠) (11) و نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠) (١4) و اسلام خليل عبد القادر (2010) (1) و حاتم فتح الله محمد (٢٠١١) (2) و سعيد صلاح عيد (٢٠١٢) (6) وعلي حسين هاشم الزاملي (2012)(7) و ناسك باقر قادر (٢٠١٣) (13) و يوسف محمود عبد الله واخرون (2013) (17) و رفعت عبد الطيف عيار (2014) (5) وخليل إبراهيم الحديثى و ياسر على الدنهاش الراوى (2014) (4)و نجلاء هادى صالح و مثنى احمد خلف (2015) (15) و محمد السيد مصطفى عوض (2015) (10)

ولاعب التايكوندو يحتاج الى عنصر الدقة في جميع حالات العب بسبب تحركات الاعب والمنافس اثناء المباره فتكون زاوية التسجيل صعبة وغير مباشرة مما يزيد من صعوبة التسجيل ولذلك يجب على لاعب التايكوندو اتقان التوقيت المناسب وزمن تنفيذ الهجمة وان تكون بشكل مفاجئ .

مما سبق اتضح للباحثة ضرورة البحث باتجاهات تدريبية لتحقق مستوى تدريبى متقدم ينتقل أثرها لمستوى المنافسة وكانت فكرة البحث التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المتغيرات البصرية و دقة اداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو فى حدود علم الباحثة قلة الدراسات التى تبحث في علاقة تدريبات الرؤية البصرية و دقة اداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو بوجه خاص الأمر الذى دعى الباحثة إلى إجراء البحث.

أهداف البحث:

التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المتغيرات البصرية الرؤية المحيطة – التتبع البصري – الدقة البصرية المتحركة ومستوى اداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .

فرض البحث: توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البصرية الرؤية المحيطة – التتبع البصري – الدقة البصرية المتحركة ومستوى اداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبى بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (20) لاعب مرحلة 15 سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى للتايكوندو للموسم 2019/2018م والحاصلين على الحزام الأزرق على الأقل من لاعبى نادى كفرالشيخ الرياضي. تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتان تجريبية و ضابطة وعدد كلمنهم (10) لاعب وعدد (14) لاعب للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة البحثية الاصلية (7) لاعبين حاصلين على الحزام الأسود كمجموعة مميزة و(7) لاعبين حاصلين على الحزام الأصفر و البرتقالى كمجموعة غير مميزة .

المجال المكانى: التطبيق والقياسات القبلية والبعدية نادى كفرالشيخ الرياضي .

المجال الزمنى: التطبيق خلال الفترة الزمنية من 5/ 9 /2019م وحتى 2019/11/5 م.

شروط اختيار عينة البحث :

- جميع أفراد العينة من لا عبى التايكوندو المسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو لموسم٢019/2018
- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في العمر التدريبي .
- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في المستوي .

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً:

جدول (1) معاملات التفلطح و الالتواء في المتغيرات الأساسية (السن – الطول – الوزن –العمر التدريبى) ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسط	الانحراف	التفلطح	الالتواء
السن	سنه	15.07	15.20	.461	.768	1.165
الطول	سم	169	169.	1.076	.414	.282
الوزن	كجم	66.5	66.	2.96	-.240	.291
العمر التدريبى	سنه	2.81	2.9	.207	.856	1.090

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع معاملات التفلطح والالتواء في المتغيرات الأساسية (السن – الطول – الوزن –العمر التدريبى) حيث تراوحت قيمه معامل التفلطح بين(240.و -856.) وهى قيم تنحصر بين ±1و يتضح أن قيمه معامل الالتواء تراوحت بين (1.165و 282.) وهى قيم تنحصر بين ± ٣ مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع وبالتالي يدل على اعتدالية منحنى البيانات و تجانس أفراد العينة فى تلك القياسات.

جدول (2) متوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء لعينه البحث ن = 20

المتغيرات	متوسط	وسيط	انحراف معياري	التفلطح	معامل التواء
الرؤية المحيطة	4.60	4.50	.940	.798	.101
التتبع البصري	1.95	2.00	.605	.189	.012
الدقة البصرية المتحركة	2.70	3.00	.657	.547	.396
دقة المهارة	28.85	28.00	1.755	.743	.513

يوضح جدول (2) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري و معامل التفلطح ومعامل الالتواء للمتغيرات البصرية والاختبار دقة المهارة حيث تراوحت قيمه معامل التفلطح بين(798.و -189.) وهى قيم تنحصر بين ±1و يتضح أن قيمه معامل الالتواء تراوحت بين (012. و 513.) وهى قيم تنحصر بين ± 3 مما يوضح اعتداليه التوزيع عبنة البحث في المتغيرات البصرية والاختبار المهارى قيد البحث .

-تكافؤ عينة البحث:

جدول (3) دلاله الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الأساسية لعينه البحث ن$_1$= ن $_2$ = 10

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	ت
	س	±ع	س	±ع		
السن	15.06	.510	15.09	.433	-.029-	.137
الطول	168.8	1.032	169.20	1.13	-.400-	.824
الوزن	67.1	2.99	66.00	2.98	1.10	.823
العمر التدريبى	2.80	.216	2.82	.209	-.020-	.210

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 = 2.262

يوضح جدول (3) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين المجوعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى في القياسات الأساسية حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة ما بين (0.137- 0.824) وهذه القيم اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية قيد البحث .

جدول(4)

دلاله الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البصرية ودقة المهارة لعينه البحث ن$_1$= ن $_2$ = 10

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	ت
	س	±ع	س	±ع		
الرؤية المحيطة	4.60	.843	4.60	1.07	.000	.000
التتبع البصري	1.90	.5	2.00	.66	.100	.361
الدقة البصرية المتحركة	2.70	.67	2.70	.67	.000	.000
دقة المهارة	28.60	1.64	29.10	1.91	.500	.627

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 = 2.262

يوضح جدول (4) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين المجوعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى للمتغيرات البصرية ودقة المهارة حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة ما بين (

.000 – 627.) وهذه القيم اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

مجالات البحث :

وسائل جمع البيانات :

استمارة استطلاع الرأى: لتحديد أهم القدرات البصرية المرتبطة بالمهارة وكذلك الاختبارات المناسبة قيد البحث. مرفق (3)

الاختبارات والأدوات المستخدمة :

الاختبارات المستخدمة في البحث مرفق (1)

الاختبارات البصرية :

١ – اختبار الرؤية المحيطية .

٢ –اختبار زمن رد الفعل البصري .

٣ – اختار الدقة البصرية المتحركة .

الاختبار المهارى الخاص بالتايكوندو:

١ – اختبار قياس دقة مهارة .

الأدوات: ميزان طبى بالرستاميتر "Restameter "لقياس لأقرب كجم ، والطول لأقرب سنتمتر .

ساعات إيقاف " Watch Stop " لقياس الزمن مقدرا بالثانية .

علامات ضابطة " أعلام ، أقماع ، قوائم ، كرات طبية ، طباشير ، شريط قياس طباشير، طوق ، عصا الرؤية ، عصابة العين ، حائط ، كرسي كرات التنس ، عبوة التنس .

الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى : قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية يومى 24 ، 26 / 8 /2019م بهدف التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة وتدريب المساعدين وتنظيم عملية سير القياسات المختلفة وتعريف اللاعبين بطريقة الأداء الصحيحة بكل تدريب والهدف منه .

الدراسة الاستطلاعية الثانية : تم استعانة ب(14) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لاستخدامها في حساب صدق وثبات الاختبارات البصرية والمهارية قيد البحث .

- معامل صدق :

جدول(5) دلاله الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات للعينه الاستطلاعية ن$_1$= ن $_2$ = 7

المتغيرات	مجموعة ميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	ت
	س	±ع	س	±ع		
الرؤية المحيطة	8.28	.951	1.57	.786	6.71	23.5
التتبع البصري	4.42	.534	1.85	.377	2.75	10.39
الدقة البصرية المتحركة	5.57	.786	1.71	.487	3.85	9.54
دقة المهارة	46.28	1.70	18.0	1.73	28.28	25.5

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 = 2.571

يوضح جدول (5) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البصرية واختبار دقة المهارة لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة ما بين (9.54– 25.5) وهذه القيم اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح عدم تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

- معامل الثبات:

جدول (6)معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى في الاختبارات البصرية والمهارية

المتغيرات	التطبيق الاول ن =7		التطبيق الثانى ن =7		ر
	س	±ع	س	±ع	
الرؤية المحيطة	8.28	.951	8.42	.786	.923
التتبع البصري	4.42	.534	4.57	.534	.750
الدقة البصرية المتحركة	5.57	.786	5.71	.487	.930
دقة المهارة	46.28	1.70	46.42	1.39	.990

قيمه ر الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 = 0.707

يتضح من جدول (6) أن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى, وهذا يدل على ثبات الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تمت في الفترة من 9/1 / ٢٠١٩ م حتى ٢٠١٩/9/3م وذلك بهدف الوقوف على جوانب تنفيذ التدريبات البصرية من حيث زمن التدريب وعدد مرات التكرار لكل تدريب والزمن المناسب للوحدات اليومية ، حيث على عينة الدراسة الأساسية ، وذلك بعد إجرء مسح للمراجع والدراسات للوقوف تمت تطبيق عدد (٢) وحدة تدريبية .

تصميم التدريبات: المحتوى التدريبى أشتمل على تدريبات بصرية موزعة على عدد 24 وحدة تدريبية مرفق (3) لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ـ تستمر وحدة التدريب من 60: 90 دقيقة ــ في بداية وحدات التدريب, تمارين الإحماء تستمر من 10: 15 دقيقة و الجزء المخصص للتمرينات من 30 إلى 35 ق من الإعداد البدنى ــ وفي نهاية الوحدة التدريبية, تمرينات تهدئة لمدة 5 دقائق فترات الراحة تستمر حوالي 30: 45 ثانية ــ الأحمال التدريبية المستخدمة متوسط – عالى – أقصى .

جدول(7) التوزيع الزمنى للوحدات التدريبية

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبى	الخصائص العامة للبرنامج التدريبى المقترح
عدد أسابيع التنفيذ للأحمال التدريبية	8 أسابيع
عدد وحدات التدريب الكلية بالبرنامج	24 وحدة
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	3 وحدات
أيام التدريب الأسبوعية	السبت – الاثنين – الأربعاء
مدة تطبيق التدريبات بالوحدة	30 – 35 ق
زمن تطبيق التدريبات بالبرنامج	315 – 450 ق

محتويات الأسابيع التدريبية خلال البرنامج التدريبي. مرفق (2)

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

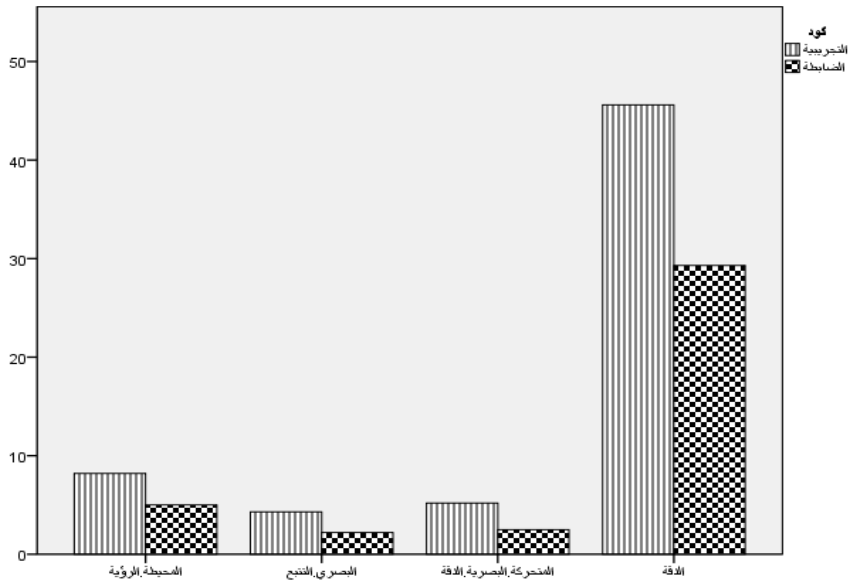
تحقيقاً لأهداف البحث وفرضه تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (8) دلاله الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ن =20

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		الفرق بين المتوسطات	ت	نسبة التحسن %
	س	±ع	س	±ع			
الرؤية المحيطة	8.20	.788	5.00	1.15	3.20	7.236	39.02
التتبع البصري	4.30	.674	2.20	.632	2.10	7.180	48.8
الدقة البصرية المتحركة	5.20	.788	2.50	.527	2.70	9.0	51.92
دقة المهارة	45.6	1.50	29.3	2.11	16.3	19.88	35.74

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 = 2.101



يوضح جدول (8) والشكل رقم (1) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البصرية والاختبار المهارى لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمه المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه (0.05) مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في الاختبارات البصرية (الرؤية المحيطة – التتبع البصري – الدقة البصرية المتحركة) واختبار دقة الضربة الساحقة قيد البحث بدرجة اعلى من المجموعة الضابطة . كما يتضح من جدول (8) نسب التحسن

للاختبارات البصرية واختبار دقة الضربة الساحقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهى كالتالي :

في اختبار الرؤية المحيطة كانت نسبة التحسن 39.02% – في اختبار التتبع البصرى كانت نسبة التحسن 48.8% – في اختبار الدقة البصرية المتحركة كانت نسبة التحسن 51.92% – في اختبار دقة المهارة كانت نسبة التحسن 35.74%. وترجع الباحثة ارتفاع نسب التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى تأثير التدريب المنتظم للتدريبات الموجهة لتنمية الرؤية البصرية, والتى قد راعت الباحثة عند تصميمها واختيارها أن يكون هناك تعدد لمستويات التدريبات تناسب الفروق الفردية لأفراد المجموعة التجريبية و التى ركزت على الأداء الفردى واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على الرؤية البصرية و دقة أداء الضربة الساحقة , وقد أدى ذلك إلى التأثير الإيجابى على نتائج الاختبارات البصرية والمهارية قيد البحث حيث كانت الفروق فى متوسطات القياسات البعدية و نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية. ويتفق ذلك مع نتائج كل من ابرينثى ووود Abernethy & Wood (2004)(18) ومايكل زوبن و اخرون Michael Zupan(2006) (27) وحامد حسين و اخرون (٢٠٠٦)(3) و ماجد مصطفي أحمد ، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٦) (9) و ليلى رفعت أحمد (٢٠٠٩) (8) و نرمين فكرى الظمى (٢٠٠٩) (١٦) و محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠) (11) و نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠) (١٤) و اسلام خليل عبد القادر (2010) (1) و حاتم فتح الله محمد (٢٠١١) (2) و سعيد صلاح عيد (٢٠١٢) (6) وعلي حسين هاشم الزاملي (2012)(7) و ناسك باقر قادر (٢٠١٣) (13) و يوسف محمود عبد الله واخرون (2013) (17) و رفعت عبد الطيف عيار (2014) (5) وخليل إبراهيم الحديثى و ياسر على الدنهاش الراوى (2014) (4)و نجلاء هادى صالح و مثنى احمد خلف (2015) (15) و محمد السيد مصطفى عوض (2015) (10) الذى اكدت على وجود فروق بين نتائج الاختبارات البدنية والبصرية والنتائج الخاصة باختبارات الأداء المهارية وأجمعت نتائجها على التأثير الفاعل gلتدريب البصرية أكان هذا التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر لانتقال أثر التدريب على المستوى المهارى.

وبهذا يتحقق صحة فرض البحث كليا والذى ينص على: انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البصرية الرؤية المحيطة – التتبع البصري – الدقة البصرية المتحركة ومستوى اداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو يتحقق فرض البحث

الاستنتاجات : التدريبات البصرية على (الرؤية المحيطة – التتبع البصرى – الدقة البصرية المتحركة) قد آثرت إيجابيا بدرجة داله إحصائيا على مستوى دقة مهارة الركلة الخلفية المستقيمة .

التوصيات : في ضوء النتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

جعل تدريبات الرؤية البصرية جزءا من الوحدة التدريبة اليومية .

تطبيق البرامج التدريبي على المهارات الدفاعية .

تطبيق البرامج على الفئات المختلفة من اللاعبى التايكوندو .

المراجع

أولا المراجع العربية :

1- اسلام خليل عبد القادر (2011) : فاعلية التدريب البصرى على تطوير المهارات الأساسية والمدركات الحس حركية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه التربية الرياضية المنيا

2- حاتم فتح الله محمد (٢٠١١):" تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.،

3- حامد حسبن ومحمود عيسى ، محمود عبد السلام (٢٠٠6): تأثير تدريب الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الفني والرقمي في القفز بالزانة، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق

4- خليل إبراهيم الحديثى وياسر على الدنهاش الراوى (2014): تدريبات بصرية مقترحة وتأثيرها في الاستجابة الحركية واستعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة

الطائرة لأندية محافظة الانبار، مجلة كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد – المجلد 26 العدد 4

5- رفعت عبد الطيف عيار (2014): تأثير التدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ودقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية مصر العدد 23

6- سعيد صلاح عيد (٢٠١٢):" تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، الزقازيق.

7- علي حسين هاشم الزاملي (2012): بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد (12) العدد (1) اذار

8- ليلى رفعت أحمد (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.

9- ماجد مصطفى أحمد، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠6): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢٣)، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

10- محمد السيد مصطفى عوض (2015) : فاعلية تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية والمستوى الرقمي في سباق ١١٠ متر حواجز الطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق مجلة بحوث التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق – المجلد ٥٣ – العدد ٩٩-ج5 .

11- محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠):" تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد "مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٠)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.

12- محمد لطفي السيد حسنين (٢٠٠٨ م) : الطابع البصري المميز" لعبا- تدريبيا- تحكيما" في الكرة الطائرة تصور المقترح للرؤية في ضوء البعد الهندسي " لوتا – ضوئيا "

بالوطن العربي، بحث متقدم بجائزة الأمير فيصل بن فهد الدولية لبحوث التطوير الرياضة الربية (محور الطب الرياضي) في دورة السادسة لعام ٢٠٠٨، الاتحاد العربي الرياض، السعودية .

13- ناسك باقر قادر (٢٠١٣) :" تأثير تمرينات بصرية مقترحة في تنمية بعض القدرات البصرية والمهارية لدى لاعبي المنتخب العراقي بتنس الطاولة "رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية والأساسية، جامعة السليمانية، العراق.

14- نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠): تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البينية والنواقل الكيميائية وعلاقتها بفعالية النشاط الخططي أثناء مباريات الكومتيه "مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٩٨)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

15- نجلاء هادى صالح ، مثنى احمد خلف (2015) : تأثير تمرينات بصرية في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الشباب بالكرة الطائرة من الجلوس – مجلة الثقافة الرياضية – محلة فصلية – علمية متخصصة محكمة – المجلد 6 – العدد 1

16- نرمين فكري القلمى (٢٠٠٩):" فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة "مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان

17- يوسف محمود عبد الله ، خالد فريد زيادة ، شريف محروس قنديل (2013): تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة تحت 16 سنة مجلة كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة – العدد 20 المجلد الثانى (أ)

ثانيا المراجع الأجنبية :

18- **Abernethy B & Wood J (2001): Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation. J. Sports Sci. 19: 203-22**

19- **Barry L. Seiller (2004) : Visual skills and Volleyball, Visual Performance center Georgia Tech Athletic Association Visual Fitness Institute, Oct., P. 29.**

20- **Brian Ariel (2004): Sports Vision Training: An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes**

21- **Brian Ariel (2007): Sports Vision Training: An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Prrception And Human Performance,8,127-136.**

22- **Calder, S. & Noakes, (2000): A specific visual skills training program improves field hockey performance, Perolymic congress Sports Medicine and physical education international congress on sport science, 7-13, September, Brisbone Australi.**

23- **Donald, I.J. & Caroline, H. (1995): Inspection of time and high-speed ball games. Perception,18(6), 789-792.**

24- **Isabel walker (2001): Why visual training programmers for sport don't work Sports Sci, Mar p22 .**

25- **Isabel Walker (2004) : Sports Vision-Now Enhancing Your Vision Can Give You That Extra Edye In Competion , Optometry Today,.**

26- **Jim Brown (2001) : Sport talent, how to identify and develop outstanding athletes, Human Kinetics, USA, April,**

27- **Michael F.Zupan, Alan W.Arata, Alfred Wile and Ryan Parker (2006) : Visual adaptations to sports vision enhancement training, A study of collegiate athletes at the US Air Force Academy, Clinical Sports vision .**

28- **Zieman AN, Hascelik, Z., Basgoze, 0. 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 .**

29- **http://www.sportsci.org/news/ferret/visionreview/visionreview**

30- **html http://www.vision-training.com\Regain your eyesight.htm, 2006 .**