فاعلية التدريبات البصرية على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداءات المهارية لدى ناشئي كرة القدم

د. ياسر طه صلاح محمد
مدير رعاية الشباب بكلية الصيدلة – جامعة سوهاج

مقدمه ومشكلة البحث :

يعتبر البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات، وذلك للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات عامه والمجال الرياضي خاصة، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله للفرد من قدرات وطاقات متعددة في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي، فقدرة الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات والتي يأتي في مقدمتها المتغيرات البصرية.

وتشير **ايزابيل ولكر Isabel Walker** (2001) الى ان المدربين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، ويعتبر التدريب البصري احدى هذه التقنيات المعروفة في المجال الرياضي.

وتضيف أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية. (26: 37)

ويرى **زيمان واخرون Zieman, et al.** (1993) أن التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبيا في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام بها كبيرا وبشكل متزايد ونشط في الفترات الأخيرة. (31 :234-239)

كما يشير **براين اريل Brian Ariel,** (2006) إلى أن التدريب البصري أحد فروع (Optometry) أي (قياسات البصر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي، ويضيف أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (23: 82) وتعتبر التدريبات البصرية جزء من برامج التدريب الرياضي الشامل، والإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد علي تحسين الأداء الرياضي. (21: 3)

وتذكر **سوزانا كاسيرنا** Susanna Catharina(2003) 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 الآن قد برهنت على أهمية القدرات

البصرية للأداء الرياضي، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم مهارات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية وقد دلت نتائج بعض الدراسات على وجود نتائج إيجابية للتدريب، بينما قررت بعض الدراسات أن تأثيرات تدريب هذه القدرات لا يمكن قياسه. (30 :1)

ويؤكد **هشام أحمد مهيب** (2005) نقلا عن حسنى سيد أحمد أن حاسة الإبصار تعنى قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات وهي من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عال من الإدراك الحسي، فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (2 :18)

ويشير **جيم براون Jim Brown** (2001م) أن الرؤية البصرية optical vision علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية وتظهر في مختلف الرياضات مساهمة الرؤية البصرية في تحسين الأداء فاللاعب الظهير في كرة القدم يحتاج لرؤية جيدة لمشاهدة الملعب بالكامل ومدافعي كرة السلة يستخدمون الرؤية المحيطية لمشاهدة الملعب كله. (21:27)

وتشير **فرانسين إسنير Francine Eisner** (2005) إلى أن التدريبات البصرية تستخدم في مجالات عديدة تحت مسميات مختلفة، حيث تم تقديم التدريبات البصرية في الولايات المتحدة الأمريكية عام (1928م) تحت مسمى علاج الرؤية، وعبر السنين تم إشتقاق مصطلحات عديدة من الرؤية مثل التدريب البصري وتدريبات العين وغيرها. (8:25)

ولما كان مستوى أداء لاعبي كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة كان لزاما على القائمين على أمر اللعبة أن يبحثوا عن طرق مواكبة لاعبينا لهذا التقدم، ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجالا للاعب الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارة دون أن يكون على مستوى عالي من الناحية البدنية فهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات.

ويشير **حسن السيد أبو عبده** (2004) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا هاماً وأساسياً لرفع مستوي الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر 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. (6: 37)

ويذكر **أمر الله البساطي** (2001) أن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال 90 دقيقة دون هبوط في المستوى الفني (المهارى ــ الخططي)، كما أن المبادئ الخططية الأساسية أو الخطط الأساسية والمتمثلة في المساندة ــ المقدرة على التحرك والانتشار ــ تغيير المراكز ــ الاختراق ــ العمق ــ الاتساع بالعرض ــ الكثافة العددية في منطقة الكرة....الخ، تعتمد في المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية. (41:2)

ويعد تخطيط التدريب الرياضى وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدى إلى الوصول لأعلى مستوى خلال المنافسات ، وتعتمد الخطط فى الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة. (4 : 33)

كما أن خطط اللعب فى كرة القدم تعنى كل التحركات والفعاليات الايجابية التى يؤديها اللاعبون أثناء المباراة فى حالتي الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس. (8: 15)

والأداءات الحديثة فى لعبة كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة الخططية والمهارات العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم في الفريق وعند عملية الدفاع يجب تنظيم لاعبي الدفاع وتحديد واجبات كل لاعب وتكون واضحة ويستطيع أن يقوم بأدائها. (6:2)

ويرى **محمد حسن علاوى** (1994) أن مصطلح الخطة Tactic في المجال الرياضي يشير إلى فن التحركات أثناء المباراة أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية فخطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لأداء مهاري معين في موقف معين. (48:14)

ويذكر **طه محمود إسماعيل وآخرون** (1993) أن خطط اللعب في كرة القدم تعني تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها المهاجم والمدافع خلال زمن المباراة ، وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللازمة للسيطرة المباشرة علي مجريات اللعب (21:8)

ويرى **مجدي يوسف** (1997م) أن تفوق لاعب كرة القدم يعتمد على قدرة اللاعب على حسن التعامل مع كثير من المتغيرات المختلفة حيث يمكن للاعب تعويض النقص في استعداداته البدنية والمهارية بالتحكم وحسن التصرف في المواقف الخططية ويعتمد ذلك على توظيفه بشكل يسمح بانتاج أقصى إستفادة ممكنة في التوقيت والشكل المناسب لها. (2:13)

ويعرف **حنفي مختار** (1994) الخطة بأنها استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. (7:21)

وتلعب القدرة الوظيفية للإبصار دوراً رئيسيا في إمكانية تنفيذ اللاعب متطلبات الأداء المهارى بصورة فعالة في مختلف الأنشطة الرياضية عامة وكرة القدم على وجه الخصوص. نظرا لإتساع ملعب كرة القدم فان اتساع مجال الرؤية للاعب يساعده على إدراك مواقف اللعب بصورة أفضل مما يساعده على اختيار التصرف الأكثر ملائمة لظروف اللعب واستغلال الفرص لوضع فريقه في موقع أفضل. (19 :3)

ويذكر **عادل عبد الحميد** (2004) أن التكتيك الهجومي للفريق يعتمد بدرجة كبيرة على الإمكانيات الفردية والتي تعتبر أساسا هاما للتعاون فيما بين لاعبي الفريق والذي يشترط اندماج التحركات الفردية في الأداء الجماعي للفريق وهذه الوسائل التي ينفذ بها الأداءات المهارية بشكل متناسق ومتكامل مثل الجري بالكرة والمراوغة والتمرير والتصويب.(9: 29)

وقد لاحظ الباحث أن تشكيل الفترة التدريبية بالأندية والمنتخبات القومية في كرة القدم في معظم برامج التدريب المستخدمة يكون مبنياً على الناحية البدنية والمهارية فقط مع إهمال القدرات البصرية المرتبطة بالجوانب الخططية، على الرغم من أن التدريب البصري لا يأخذ وقتاً طويلاً أثناء التدريب ويكون العائد منه كبيراً الا أن إهماله يؤثر بصورة واضحة على فعالية أداء اللاعبين.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لمرحلة 16 سنة وكذلك اطلاعه على ماتوافر له من المراجع العلمية ودراسات مرتبطة في مجال كرة القدم اتضح له ضرورة صقل هذه الجوانب بتوجيه التدريب نحو اتجاه جديد من خلال استخدام تدريبات الرؤية الرياضية Sports Vision Training لزيادة فعّالية الأداء. لذا رأى الباحث إجراء هذا البحث كمحاولة لتحسين القدرات البصرية وتصميم تدريبات بصرية لناشئي كرة القدم وذلك لتطوير وتحسين القدرات البدنية التي تنعكس على تنمية الاداءات المهارية المركبة لديهم.

وهذا ما يؤكده **إبراهيم حنفي شعلان، عمرو على أبو المجد** (1996) أن الأساليب الحديثة

والمتطورة لطبيعة لعبة كرة القدم تحتم على اللاعبين القيام بواجبات ومتطلبات خطط اللعب في الهجوم والدفاع معاً ومن خلال تحركات فردية وجماعية تتناسق لمواقف لعب متداخلة ومتعددة ومتباينة. (1: 19)

الأمر الذي دعا الباحث إلى محاولة إيجاد الحلول المناسبة لهذه الأخطاء وذلك من خلال البحث عن أسلوب تدريبي مناسب لتنمية القدرات البصرية والأداءات المهارية لناشئي كرة القدم .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

1. التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية لناشئي كرة القدم .
2. تحسين بعض المتغيرات البدنية والاداءات المهارية لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة باستخدام التدريبات البصرية .
3. التعرف على الفرروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والاداءات المهارية لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة .

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البصرية (التوافق بين العين والقدم، الدقة البصرية الثابتة، الدقة البصرية المتحركة، الوعي الخارجي، سرعة رد الفعل البصري) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
2. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير، الوثبة الثلاثية بالقدمين معا، للنويس للرشاقة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
3. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الادءات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

التدريبات البصرية: visual Training مجموعة من التدريبات الخاصة متدرجة الصعوبة ذات أداء بصري عقلي عالي تعمل على تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تحسين توافق ومرونة عضلات العينين وزيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار بهدف تنمية وتقوية القدرات البصرية الخاصة بكرة القدم. (26: 1)

الدراسات السابقة :

1- دراسة **ليلى رفعت أحمد** (2009) (10) بعنوان " تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة "، وبلغ قوام العينة (24) طالبة، وكان من أهم النتائج تأثير التدريبات البصرية المقترحة إيجابياً على المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة.

2- دراسة **نرمين فكرى الغلمى** (2009) (16) بعنوان "فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة "، وبلغ قوام العينة (30) طالبة، وكان من اهم النتائج ان برنامج الرؤية البصرية المقترح له تأثير إيجابي على القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة.

3- دراسة **إيهاب صابر إسماعيل** (2009) (3) بعنوان فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي الإسكواش، وبلغ قوام العينة (20) ناشئ إسكواش، وكان من اهم النتائج ان البرنامج التدريبي البصري أدى إلى تطوير المهارات البصرية (قيد البحث) ومستوى أداء المهارات الهجومية لناشئي الإسكواش.

4- دراسة **ابرينس ووود Abernethy and wood** (2001) (19) بعنوان هل برامج التدريب البصري ذات جدوى في المجال الرياضي، وبلغ قوام العينة (40) ناشئي، وكان من اهم النتائج وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدية لصالح المجموعات التي إستخدمت التدريبات البصرية ومستوى الأداء المهارى في رياضات المضرب.

5- دراسة **اليدا أنيليا Alida, Amelia** (2003) (20) بعنوان " القدرات البصرية للاعبي الهواه والمحترفين" ، وبلغ قوام العينة (95) لاعب، وكان من اهم النتائج تفوق لاعبي الخط الخلفي فى المجموعة الأولى فى اختبارات (الوعي الخارجي، وسرعة رد الفعل البصرية، وتوافق اليد والعين، والدقة البصرية الثابتة)، التدريب البصري المنتظم الخاص بكل مركز يجب أن يدمج فى نظام التدريب اليومى لهؤلاء اللاعبين.

6- دراسة **سوزانا كاسارينا فينتر Susanna Catharina Venter** (2003) (30) "مقارنة بين المهارات البصرية لمجموعتين مختلفين في العمر من لاعبي بالمرحلة الثانوية"، وبلغ قوام العينة (63) ناشئي، وكان من اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في بعض المهارات البصرية لدى المجموعة تحت 17 سنة عن مجموعة تحت 15 سنة وكما أظهرت النتائج انخفاض عام فى المهارات البصرية وان هناك حاجة لبرنامج تدريبي متخصص في الرؤية لتحسين التدريب الحركي.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين، احداهما مجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى مجموعة ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي.

مجتمع البحث :يتمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة من اندية محافظة سوهاج والمسجلين بفرع سوهاج والاتحاد المصري لكرة القدم وعددهم (250) ناشئ للموسم الرياضي 2021/2020م.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادي سوهاج الرياضي تحت 16 سنه والمقيدين بسجلات النادي وفرع سوهاج لكرة القدم للموسم الرياضي 2021/2020م وقد بلغ عدد افراد العينة (20) لاعب ، تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

جدول (1)

توزيع عينة البحث

العينة		العدد
عينة البحث الأساسية	المجموعة التجريبية	10
	المجموعة الضابطة	10
عينة البحث الاستطلاعية		5
مجتمع البحث		25

تجانس عينة البحث :

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن للاعبين قبل تطبيق البرنامج التدريبي كما هو موضح بجدول (2).

جدول (2)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	167.500	4.060	167.000	0.369
الوزن	كجم	65.240	6.340	65.000	0.114
السن	سنة	15.360	0.490	15.500	0.857-
العمر التدريبي	سنة	7.317	0.358	7.100	1.814

يتضح من جدول (2) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن العينة تقع ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

جدول (3)

تجانس عينة البحث في نتائج القدرات البصرية قيد البحث (ن=25)

القدرات البصرية		وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الوعي الخارجي	العين اليمنى	درجة	1.758	1.154	2.000	0.060
	العين اليسرى	درجة	0.517	0.687	0.000	0.996
سرعة رد الفعل البصري		عدد	8.14	1.407	8.000	0.151
التوافق بين العين والقدم		زمن	15.32	2.429	16.000	0.111
الدقة البصرية الثابتة		درجة	5.413	2.096	5.000	0.505
الدقة البصرية المتحركة	القدم اليمنى	درجة	1.000	0.768	1.000	0.000
	القدم اليسرى	درجة	0.689	0.660	1.000	0.431

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في نتائج الاختبارات البصرية قيد البحث انحصرت ما بين (±3)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي.

جدول (4)

تجانس عينة البحث في نتائج اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	12.925	0.255	12.900	0.294
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	5.490	0.315	5.500	0.095-
اختبار للنوي للرشاقة	ثانية	12.295	0.415	12.500	1.482-

يتضح من جدول (4) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (±3) مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي.

جدول (5)

تجانس عينة البحث في القياس القبلى للمتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات		المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو(ث)	3,54	3.23	0,53	0.42
	زمن الأداء (ث)	0,93	0.89	0,18	0.39
	الدقة (درجة)	2,18	2.00	0,83	0.58
الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	زمن العدو(ث)	3,86	4.00	0,37	0.69
	زمن الأداء (ث)	1,58	1.52	0,31	0.25
	الدقة (درجة)	2,00	2.00	0,63	0.00
الجرى المتعرج بالكرة (المحاورة بالكرة)	زمن الجرى (ث)	8,55	8,21	0,83	2,00
دقة التصويب	درجة	2,37	2.00	0,50	0.68

يتضح من جدول (5) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في فاعلية الأداء المهاري تقع بين

(+3 ، −3) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الاختبارات البصرية قيد البحث:

إختبار التوافق بين العين والقدم

إختبار الدقة البصرية الثابتة

إختبار الدقة البصرية المتحركة

إختبار الوعى الخارجي

إختبار سرعة رد الفعل البصري

الاختبارات البدنية:

التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير

الوثبة الثلاثية بالقدمين معا

اختبار للنوي للرشاقة

الاختبارات المهارية :

الاستلام من الحركة ثم التمرير

الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير

الجرى المتعرج بالكرة (المحاورة بالكرة)

دقة التصويب .

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (5) ناشئين كرة قدم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من 2020/8/5م إلـــى 2020/8/22م واستهدفت الدراسة التعرف على ما يلي: −

التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تجربة البحث.

مدي ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.

تطبيق أجزاء من البرنامج.

التعرف على الصعوبات وما قد يستجد من مشكلات عند تطبيق البرنامج.

التأكد من ملائمة البرنامج وسلامته لعينة البحث.

تحديد التدريبات البصرية وأخذ ما يتناسب منها واستبعاد التدريبات غير المناسبة.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

الصدق الذاتي والثبات

تم قياس الثبات باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على افراد العينة الاستطلاعية (5) ناشئين كرة قدم وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيقين، وتم قياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني والصدق الذاتي للإختبارات البصرية قيد البحث (ن = 5)

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط	معامل الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوعي الخارجي العين اليمنى	2.111	1.166	2.222	0.971	0.724*	0.851*
الوعي الخارجي العين اليسرى	0.333	0.500	0.444	0.527	0.716*	0.846*
سرعة رد الفعل البصري	8.111	1.536	8.333	1.322	0.741*	0.861*
التوافق بين العين واليد	16.333	2.549	16.111	2.260	0.783*	0.885*
الدقة البصرية الثابتة	4.333	2.048	5.000	2.236	0.764*	0.874*
الدقة البصرية المتحركة القدم اليمنى	1.111	0.781	1.222	0.666	0.787*	0.887*
الدقة البصرية المتحركة القدم اليسرى	0.777	0.666	0.888	0.600	0.855*	0.925*

*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 4 ومستوي معنوي 0.05 = 0.666

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات البصرية قيد البحث، وكان معاملي الثبات والصدق الذاتي ذوي دلالة عالية، مما يدل على ثبات الإختبارات البصرية قيد البحث بدرجة عالية.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني والصدق الذاتي للإختبارات البدنية قيد البحث ن= 5

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط	معامل الصدق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	12.520	0.470	12.44	0.43	*0.885	*0.779
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	6.110	0.710	6.29	0.76	*0.853	*0.823
اختبار للنوي للرشاقة	ثانية	11.190	0.490	11.05	0.72	*0.847	*0.845

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 4 ومستوي معنوي 0.05 = 0.666

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

القياس القبلي لمجموعة البحث :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث وذلك في الفترة من 2020/8/24م إلى 2020/8/29م.

تنفيذ البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث وذلك في الفترة من 2020/8/31م إلى 2020/10/31م أي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

القياس البعدي لمجموعة البحث:

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي لعينة البحث وذلك في الفترة من 2020/11/2م إلى 2020/11/7م مع مراعاة نفس التعليمات والشروط والظروف المتبعة في القياس القبلي، وتم تفريغ نتائج القياسات في كشوف معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجة الإحصائية:

تحقيقا لأهداف البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الإلتواء.

معامل التفلطح.

اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين.

النسبة المئوية للتحسن.

معامل التغير.

معامل ارتباط بيرسون.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج المتغيرات البصرية :

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الإختبارات البصرية قيد البحث (ن = 10)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوعي الخارجي العين اليمنى	1.60	0.14	3.20	0.28	100.000	11.96*
الوعي الخارجي العين اليسرى	0.60	0.10	2.15	0.92	258.33	11.46*
سرعة رد الفعل البصري	8.15	1.39	13.00	1.72	59.52	29.18*
التوافق بين العين والقدم	16.55	2.44	12.80	2.35	22.69	21.39*
الدقة البصرية الثابتة	5.70	1.11	9.70	1.84	70.18	13.78*
الدقة البصرية المتحركة القدم اليمنى	0.95	0.23	1.85	0.17	94.74	7.28*
الدقة البصرية المتحركة القدم اليسرى	0.65	0.17	1.15	0.74	76.92	4.39*

*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوي معنوي 0.05 = 2.15

تضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الإختبارات البصرية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وتراوحت نسب التحسن ما بين 22.69% لمتغير التوافق بين العين والقدم الى 258.33% لمتغير الوعي الخارجي العين اليسرى.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الإختبارات البصرية قيد البحث (ن = 10)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوعي الخارجي العين اليمنى	1.55	0.12	2.19	0.28	92.26	9.82*
الوعي الخارجي العين اليسرى	0.66	0.10	1.19	0.23	84.85	9.11*
سرعة رد الفعل البصري	8.09	1.29	11.00	1.91	84.05	8.99*
التوافق بين العين والقدم	16.47	1.35	14.51	1.44	91.80	10.11*
الدقة البصرية الثابتة	5.66	2.11	7.50	2.16	62.72	7.64*
الدقة البصرية المتحركة القدم اليمنى	0.87	0.10	1.00	0.11	88.51	9.12*
الدقة البصرية المتحركة القدم اليسرى	0.69	0.12	1.05	0.18	52.17	3.87*

*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوي معنوي 0.05 = 2.15

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الإختبارات البصرية قيد البحث، لصالح القياسات البعدية، وتراوحت نسب التحسن ما بين 52.17% لمتغير الدقة البصرية المتحركة القدم اليسرى الى 92.26% لمتغير الوعي الخارجي العين اليمني.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البصرية قيد البحث (ن = 20)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الوعي الخارجي العين اليمنى	3.20	0.28	2.19	0.28	11.12*
الوعي الخارجي العين اليسرى	2.15	0.92	1.19	0.23	4.37*
سرعة رد الفعل البصري	13.00	1.72	11.00	1.91	3.38*
التوافق بين العين والقدم	12.80	2.35	14.51	1.44	2.70*
الدقة البصرية الثابتة	9.70	1.84	7.50	2.16	3.38*
الدقة البصرية المتحركة القدم اليمنى	1.85	0.17	1.00	0.11	18.30*
الدقة البصرية المتحركة القدم اليسرى	1.15	0.74	1.05	0.18	0.57

*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوي معنوي 0.05 = 2.10

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الإختبارات البصرية قيد البحث عدا اختبار الدقة البصرية المتحركة القدم اليسرى، وذلك لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	13.00	0.25	11.91	0.29	8.34	*9.32
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	5.55	0.37	6.00	0.34	8.10	1.11
اختبار للنوي للرشاقة	ثانية	12.24	0.43	10.49	0.45	14.30	*8.818

*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوي معنوي 0.05 = 2.15

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الوثبة الثلاثية بالقدمين معا، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين 8.10٪ في متغير الوثبة الثلاثية بالقدمين معا الى 14.30٪ لمتغير اختبار للنويس للرشاقة.

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	13.17	0.19	12.75	0.31	3.19	*3.39
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	5.43	0.26	5.50	0.93	1.29	1.41
اختبار للنوي للرشاقة	ثانية	12.35	0.40	11.28	0.39	8.66	*7.78

*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوي معنوي 0.05 = 2.15

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الوثبة الثلاثية بالقدمين معا، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين 1.29٪ في متغير الوثبة الثلاثية بالقدمين معا الى 8.66٪ لمتغير اختبار للنويس للرشاقة.

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	11.91	0.29	12.75	0.31	*8.63
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	6.00	0.34	5.50	0.93	*2.20
اختبار للنوي للرشاقة	ثانية	10.49	0.45	11.28	0.39	*5.78

*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوي معنوي 0.05 = 2.10

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05، في حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير قدرة القدمين.

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=10)

الاختبار		القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو (ث)	5,25	0,53	4,08	0,21	1.245
	زمن الأداء (ث)	1,36	0,18	1,00	0,22	0.658
	الدقة (درجة)	2,25	0,83	3,43	0,27	0.954
الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	زمن العدو (ث)	5,56	0,37	4,33	0,16	1.102
	زمن الأداء (ث)	4,35	0,35	3,45	0,16	0.369
	الدقة (درجة)	1,00	0,63	2.10	0,65	0.254
اختبار الجري المتعرج بالكرة (المحاورة بالكرة)(ث)		12,45	0,89	11,25	0,56	0.548
دقة التصويب (درجة)		1,45	0,50	3,68	0,93	1.032

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.08

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيدالبحث (ن=10)

الاختبار		القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو (ث)	3,543	0,538	3,008	0,304	*3,457
	زمن الأداء (ث)	0,935	0,185	0,712	0,220	*3,092
	الدقة (درجة)	2,187	0,834	3,437	0,727	*4,518
الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	زمن العدو (ث)	3,863	0,374	3,015	0,164	*8,304
	زمن الأداء (ث)	1,586	0,315	1,199	0,197	*4,154
	الدقة (درجة)	2,00	0,632	3,250	0,577	*5,839
اختبار الجري المتعرج بالكرة (المحاورة بالكرة)(ث)		8,553	0,839	7,103	0,756	*5,133
دقة التصويب (درجة)		2,375	0,500	3,687	0,793	*5,599

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.08

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة

التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = 20)

الاختبار		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو (ث)	4,08	0,21	3,008	0,304	*5,547
	زمن الأداء (ث)	1,00	0,22	0,712	0,220	*3,369
	الدقة (درجة)	3,43	0,27	5,437	0,727	*3,547
الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	زمن العدو (ث)	4,33	0,16	3,015	0,164	*6,202
	زمن الأداء (ث)	3,45	0,16	1,199	0,197	*5,157
	الدقة (درجة)	2.10	0,65	3,250	0,577	*4,657
اختبار الجري المتعرج بالكرة (المحاورة بالكرة)(ث)		8,53	2,25	6,56	1,12	*3,364
دقة التصويب (درجة)		2,33	0,68	4,34	0,68	*4,258

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.08

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البصرية (التوافق بين العين والقدم، الدقة البصرية الثابتة، الدقة البصرية المتحركة، الوعي الخارجي، سرعة رد الفعل البصري) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن الحادث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على المهارات البصرية التي روعي في تصميمها المتطلبات البصرية للنموذج الحركي للأداء المهارى الخاص برياضه كرة القدم، وذلك لما للمهارات البصرية من أهمية كبيره في رياضة كرة القدم حيث انعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي لناشئ كرة القدم.

ويتفق ذلك ونتائج دراسة **ماجد مصطفى أحمد، عبد المحسن زكريا** (2006) (11)، دراسة ماجدة إسماعيل واخرون (2006) (12) حيث أشاروا إلى فاعلية استخدام تدريب

الرؤية البصرية في صورة برنامج لتدريب العين، حيث يؤدى ذلك إلى تحسين الأداء البصري للاعب.

ويتفق ذلك أيضا مع دراسة **هدى حسن صابر** (2008) (17) حث ترى ان التدريبات البصرية تساعد على تطور كلا من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وإدراك العمق والرؤية المحيطية وتركيز الانتباه.

ويتفق ايضاً مع نتائج دراسة بسمة محمد الحسينى (2014) (18) أن البرنامج التدريبي للمهارات البصرية أثر ايجابياً على متغيرات البحث البصرية والمهارية.

وتتفق هذه النتيجة مع أشار إليه ابرينسى، وود Abernethy & Wood (2001) (19) عن أهمية تدريبات الرؤية البصرية في تحسين مرونة وتوافق عضلات العين كما أشارا إلى أن البرنامج يجب إن يبدأ من البسيط إلى المركب.

كما يضيف براين اَرييل Brian Ariel (2006) (23) أن المهارات البصرية تشبه المهارات البدنية يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها، ولا يتعلق الأمر بقوة الابصار 20/20 والتي هي أساسية ولكن مدى أمكانية الرياضيين لاستخدام المعلومات المنتقلة اليهم من أعينهم لكى يقوم بالأداء داخل الملعب.

ويضيف بارى سيللر Barry Seiller (2004)(22) والجمعية الأمريكية لطب العيون (2004) (21) بأن القدرات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدريب عليها لتنميتها وتطويرها وتحسينها.

وأضاف ستاين واَخرون .Stine et al (2004) (29) أن المتخصصون في الرؤية الرياضية يفترضون أن المهارات البصرية يمكن تعليمها وتدريبها وأن التدريب البصري ينتقل أثرة إلى الأداء الرياضي، وأن الرياضيين لديهم مهارات بصرية أفضل من غير الرياضيين كما أن الرياضيين من ذوي المستويات العليا لديهم قدرات بصرية أفضل من الرياضيين الأقل فى المستوى.

وهنا يشير براين اَرييل Brian Arian (2004) (23) إلى أن المهارات البصرية المستخدمة فى المجال الرياضي تبلغ (20) مهارة بصرية منها سرعة رد الفعل البصري والدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والكينماتيكية والوعي الخارجي والتتبع البصري وغيرها. ويضيف أن 80% من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية وأن الدراسات الحالية تشير إلى أن ال 30% من الرياضيين لديهم قصور في بعض المهارات البصرية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من كويفيدو واَخرون Quevedo et.,al (2001) (28)، كالدر ونواكس Calder & Noake (2000) (24)، ابرينسى وورد

Abernethy & Wood(2001) (19)، جيهان فؤاد وإيمان عبدالله(2005) (5)، ليلى رفعت(2009) (10)، نرمين فكرى(2009) (16) في أهمية برامج التدريب البصري في تطوير القدرات البصرية لدى لاعبي الرياضيات الفردية والجماعية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير، الوثبة الثلاثية بالقدمين معا، للنويس للرشاقة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات بصرية مقننة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الأمر الذي ساهم في تطوير القدرات البدنية المنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوي المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه شاركي Sharkey (1986) (32) حيث أن التدريب في هذه المرحلة السنية يتسم بأداء تمرينات خاصة بنوع النشاط الممارس، كما تزداد كمية التدريب لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة.

ومن هنا كانت الحاجة إلى استخدام برنامج بصري مقنن لرفع مستوى ناشئ كرة القدم فى القدرات البصرية حاجة ملحة وضرورية حتى نساير التطور المستمر فى الرياضة، حيث أصبح البحث عن وسائل وبرامج تدريبية حديثة حاجة لا بديل عنها وكذلك وسائل تدريبية يحترمها اللاعب وتجعله يشعر بأن عملية التدريب عملية هامة ومتطورة يستخدم فيها البرامج التدريبية المقننة طبقاً للأسس البدنية والمهارية والخططية والبصرية وبالتالي يخرج اللاعب بفكر عن عملية التدريب بأنها عملية تجعله يساير دول العالم المتقدم فى رياضة كرة القدم.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة جيهان فؤاد وإيمان عبدالله(2005) (5)، ليلى رفعت(2009) (10)، نرمين فكرى(2009) (16) حيث اتفقت نتائج دراستيهما على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث التقدم فى تلك المتغيرات إلى تدريبات البرنامج البصرية التى اشتملت على هذه المتغيرات المهارية، وذلك لأهمية القدرات البصرية بالنسبة لمهارات كرة القدم.

وفى هذا الصدد يؤكد ستاين، سترن Stine, Stern (1989م) (29) أن القدرات البصرية قابلة للتدريب وتكتسب بالتدريب، وتساهم فى تنمية وتطوير الأداء الخاص للاعب.

ويتفق نتائج كل ماسبق فى أجزاء الملعب المختلفة الهجومى والأوسط والدفاعى مع دراسة ابرينس ووود Abernethy & Wood (2001)(19) ، وكولدر ونواكس Colder & Noakes (2000)(24) فى أن برامج التدريب البصرى تسهم فى تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء لدى اللاعبين.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولا – الاستنتاجات :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الإختبارات البصرية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وتراوحت نسب التحسن ما بين 22.69% لمتغير التوافق بين العين والقدم الى 258.33% لمتغير الوعي الخارجي العين اليسرى.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الإختبارات البصرية قيد البحث، لصالح القياسات البعدية، وتراوحت نسب التحسن ما بين 52.17% لمتغير الدقة البصرية المتحركة القدم اليسرى الى 92.26% لمتغير الوعي الخارجي العين اليمني.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الإختبارات البصرية قيد البحث عدا اختبار الدقة البصرية المتحركة القدم اليسرى، وذلك لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
4. وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الوثبة الثلاثية بالقدمين معا، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين 8.10٪ في متغير الوثبة الثلاثية بالقدمين معا الى 14.30٪ لمتغير اختبار للنويس للرشاقة.
5. وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الوثبة الثلاثية بالقدمين معا، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين 1.29٪ في متغير الوثبة الثلاثية بالقدمين معا الى 8.66٪ لمتغير اختبار للنويس للرشاقة.
6. وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي

للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05، في حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير قدرة القدمين.

7. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
8. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا – التوصيات :

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفى حدود العينة المختارة وفى ضوء ما توصل إلية الباحث من إستخلاصات يوصي الباحث بما يلي:

1. استخدام التدريبات البصرية عند تخطيط برامج الإعداد البدني والإعداد الخططي لدى ناشئ كرة القدم.
2. ضرورة استخدام الأدوات البصرية المساعدة في التدريب لما لها من أهمية كبيرة في إدخال عنصر التشويق أثناء التدريبات.
3. استخدام الاختبارات البصرية والمهارية قبل بدء أي برنامج تدريبي لما لها من أهمية كبيرة في تحديد مستوى اللاعبين قبل تطبيق البرنامج.
4. استخدام التدريبات البصرية المشابهة للمنافسة خلال برامج التدريب لضمان زيادة فاعلية العملية التدريبية.
5. الاستفادة من الاختبارات البصرية التي استخدمها الباحثون عند انتقاء وتقويم الحالة البدنية لدى ناشئ كرة القدم.
6. إجراء المزيد من الدراسات مستخدمة نفس التدريبات البصرية في مسابقات ورياضات أخرى.
7. إجراء دراسات أخرى عن التدريبات البصرية تأخذ الاتجاه الفسيولوجي للوقوف على التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن استخدام هذا الأسلوب التدريبي ومن خلال تقنيات أعلى.
8. المساهمة في محاولة اطلاع مدربي كرة القدم بالأندية والمناطق المختلفة على التدريبات البصرية المستخدمة في البحث للاستفادة منها في العملية التدريبية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

1. إبراهيم حنفي شعلان، عمرو على أبو المجد (1995): إستيراتيجية الدفاع فى كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة.
2. آمرالله البساطى (1994): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة المندمجة فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنين – جامعة الإسكندرية.
3. إيهاب صابر إسماعيل (2009): فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي الإسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
4. بطرس رزق الله (1994): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية.
5. جيهان محمد فؤاد، ايمان عبد الله زيد(2005): فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية فى الكرة الطائرة"، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
6. حسن السيد أبو عبده(2007): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع، الإسكندرية.
7. حنفى محمود مختار (1980) : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى ، القاهرة.
8. طه إسماعيل، عمرو على أبو المجد،وإبراهيم حنفى شعلان (1993): جماعية اللعب فى كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة.
9. عادل عبد الحميد الفاضى (2004): المكون المهارى وعلاقته بالمكون الخططي في تدريب الناشئين تحت 14، 16 سنة في كرة القدم، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية.
10. ليلى رفعت أحمد (2009): تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (32)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
11. ماجد مصطفى احمد، عبد المحسن زكريا احمد (2006): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون

التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرون، الجزء الرابع، نوفمبر.

12. ماجدة إسماعيل وآخرون (2006): فاعلية برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتهما بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي"، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول، النصف الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

13. مجدي حسن يوسف (1997): تقويم القدرة علي التفكير الخططي الهجومي لدي لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

14. محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

15. محمد حسن علاوى (2002): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى القاهرة

16. نرمين فكرى الغلمى (2009) : فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (32)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

17. هدى حسن صابر(2008): تأثير إستخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الإنتباه لدى لاعبات الكوميتية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

18. هشام أحمد مهيب (2005): تأثير اتجاه حمل التدريب على مستوى بعض القدرات الحس – حركية خلال مرحلة التكيف المباشر، موقع جامعة السلطان قابوس، عمان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

19- Abernethy and wood (2001): Do. Generalized visual training programs for. Sports really work. An experimental investigation. J of Sports Sci.

20- Alida Amelia Ludeke (2003): The Visual Skills of Professional and Amateur Rugby Players, Magistral philosophies, Faculty of Scinence Piand African University.

21- American Optometrist Association (2000): Sport & Vision.

22- Barrry L.Seiller (2004): Visual Skills and Volleyball, Visual performance Center Georgia Tech Athletic Association Visual Fitness Institute.

23- Brian Ariel (2006): Sports Vision - How Enhancing Your Vision Can Give You That Extra Edge in Competition. Peak Performance,

Www.Pponline.Co.Uk.

24- Calder. S. & noakes, t (2000): "A specific visual skills training program improves field hockey performance, pre – Olympic congress sports medicine and physical education international conqress of sport science (7-13), September – Brisbane, ustralia.

25- Francine Eisner (2005): An Introduction to Training International Society for the Enhancement of Eyesight, U. S. A.

26- Isabel walker (2001): Why visual training programmers for sport don't work, Sports Sci,Mar 19(3)p203-22.

27- Jim brown (2001): sports talent (how to identify and develop outstanding athletes), human kinetics, USA.

28- Quevedo L, Sole J, Palmi J, (2000): Experimental study of visual training effects in shooting initiation. Clin Exps Optima. 1999;82(1): 23−28.Risk, B., No 150, Winter.

29- Stine, CD, Arterburn, M.R & stern, N.S (2004): vision and sports a review of literature journal of the American optometric Association, 75.627-633.

30- Susanna Catharina Venter (2003): A Comparison of The Visual Skills of Two Different Age Group High School Rugby Players, Master Philosophize, Faculty Of Science, Rand Afrikaans University.

31- 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.

ثالثاً : الشبكة العالمية الانترنت :

32- http/www.experfootball.com/coaching/basic_strategy.php.

ملخص البحث

فاعلية التدريبات البصرية على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداءات المهارية لدى ناشئي كرة القدم

د. ياسر طه صلاح محمد

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية لناشئي كرة القدم و تحسين بعض المتغيرات البدنية والاداءات المهارية لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة باستخدام التدريبات البصرية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين، احداهما مجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى مجموعة ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي

تمثل مجتمع البحث في جميع ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة بنادي سوهاج الرياضي والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم وعددهم (250) ناشئ للموسم الرياضي 2021/2020م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادي سوهاج الرياضي تحت 16 سنه والمقيدين بسجلات النادي وفرع سوهاج لكرة القدم للموسم الرياضي 2021/2020م وقد بلغ عدد افراد العينة (20) لاعب ، تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

، وكانت من أهم الإستنتاجات وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البصرية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وتراوحت نسب التحسن ما بين 22.69% لمتغير التوافق بين العين والقدم الى 258.33% لمتغير الوعي الخارجي العين اليسرى.

وأوصت الدراسة باستخدام التدريبات البصرية عند تخطيط برامج الإعداد البدني والإعداد الخططي لدى ناشئ كرة القدم وكذلك ضرورة استخدام الأدوات البصرية المساعدة في التدريب لما لها من أهمية كبيرة في إدخال عنصر التشويق أثناء التدريبات

Abstract

The effectiveness of ready-made exercises on developing some new variables andthe level of skill procedures for junior footballers

Dr.. Yasser Taha Salah Mohamed

The research aims to identify the effect of visual exercises on some physical variables and skill performances for junior footballers, and to improve some physical variables and skill performances for football juniors under 16 years of age using visual exercises. The researcher used the experimental method using the design of two groups, one of them is an experimental group on which the proposed program is applied, and the other is a control group on which the traditional program is applied.

The research community was represented in all football juniors under 16 years of age in Sohag Sports Club and registered in the Egyptian Football Association, and their number (250) juniors for the sports season 2020/2021 AD. The sample of the research was chosen by the intentional method from football juniors in Sohag Sports Club under 16 years old and registered in the records of the club and the Sohag Football branch for the sports season 2020/2021 AD. The number of sample members reached (20) players, they were divided into two equal groups, one experimental and the other control.

One of the most important conclusions was that there were statistically significant differences at the level of significance 0.05 between the pre and post measurements of the experimental group in the visual tests under discussion in favor of the pre measurements. The improvement rates ranged from 22.69% for the compatibility variable between the eye and the foot to 258.33% for the external awareness variable for the left eye.

The study recommended the use of visual exercises when planning physical and tactical preparation programs for junior footballers, as well as the need to use visual aids in training because of their great importance in introducing the element of suspense during training