

## تأثير تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية علي سرعة رد الفعل البصري ومستوي الأداء المهاري المركب لدي براعم كرة القدم

\* د/ أحمد محمد حسين

\*\* د/ محمد السيد شاكر

### المقدمة ومشكلة البحث:

يبحث علماء الرياضة بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري يعتبر إحدى هذه التقنيات المعروفة في المجال الرياضي، كما أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية.

ويوضح "مفتي إبراهيم حماد" (٢٠١٣م) أن كرة القدم تتطور يوماً بعد يوم نظراً لظهور الجديد في كافة مجالات إعداد اللاعب والفريق الأمر الذي يتطلب مواكبة ذلك التطور حتى يكون أداء كل من اللاعب والفريق على المستوى المناسب. (٢٣: ٥)

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلف تخطيط برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological Skill Training مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية. (٣ : ١٢٤)

ويرى "حسن أبو عبده" (٢٠١٥م) بأن الأداء الحركي يعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته. (٥ : ١٥٢)

ويوجه "براين أرييل Brain Ariel" (٢٠٠٧م) إلى أن التدريب البصري أحد فروع الإبتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي ( : ١٣٤ )

\* مدرس تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

\*\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

ويذكر براين Brian (٢٠٠٧م) أن حاسة الإبصار "هي قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات والمرئيات "من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ ٨٠% من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي 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. (٢٧: ٧٤)

وتعتبر التدريبات البصرية جزءاً من برامج التدريب الرياضي الشامل، والإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضي. وتعرف تدريبات الرؤية البصرية أيضاً على أنها ذلك البرنامج الخاص لمجموعة من التدريبات التي تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال تدريبات متنوعة ذات أداء بصري عقلي عالي تقود إلى زيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار في شتى الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع أشكال وأحجام وألوان المثيرات التي تتعرض لها. (٢٩: ١١).

ويشير كل من "محمد كشك وأمر الله البساطي" (٢٠٠٠م) إلى أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منهما في الآخر ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير- استلام- مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير- استلام ثم تصويب) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات. (١٦: ٧٧)

ويرى "محمد لطفى" (٢٠٠٦م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٨: ١٢٤)

تتمثل مشكلة البحث في أنه من خلال خبرة الباحثين كلاعبين سابقين وعملهم في مجال تدريب كرة القدم فئة البراعم، لاحظنا أن بعض أفراد هذه الفئة يفتقدون إلى التركيز والرؤية الجيدة لأماكن تواجدهم وتحركاتهم داخل أجزاء الملعب المختلفة بالكرة أو بدون كرة وينتابهم حالة من عدم التركيز وعدم السيطرة على الجسم أثناء الأداء المهارى المركب (خاصة في الثلث الهجومي) وكذلك تكون حركاتهم عشوائية وتصرفاتهم عشوائية بدون تركيز مما يؤدي إلى إهدار الفرص السهلة المتاحة للتسجيل حيث أن الأداء المهارى المركب يجب أن يتم في تناسق وسهولة في الأداء الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق العضلي العصبي بين جميع أجزاء الجسم ومع التغيرات التي طرأت على الجوانب الخطئية والمهارية في كرة القدم.

كما أوضحت بعض الدراسات مثل (١١)، (١٢)، (١٤)، (٢٤)، (٢٥) من خلال استخدامها للتدريبات البصرية في البرامج التعليمية المقننة في نتائجها أن التدريبات البصرية أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري للرياضات والألعاب المختلفة. وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذا البحث لأهميته في معاونة العاملين في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة للإرتقاء والتقدم بمستوي الأداء المهاري لدي عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من "طارق جابر (٩) (٢٠٠٢م)، محمد إبراهيم (١٣) (٢٠٠٤م)، محمد عبد الستار" (١٧) (٢٠٠٥م) إلى أن تنمية المهارات المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وعدم استخدام المدربين لتدريبات القدرات التوافقية في البرامج التدريبية، وربطها بالمهارات المركبة قد يؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء المهاري للناشئين.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج للرؤية البصرية والقدرات التوافقية ودراسة تأثيره على سرعة رد الفعل البصري ومستوي الأداء المهاري المركب لدي براعم كرة القدم.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية في مستوى سرعة رد الفعل البصري لدي براعم كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية في مستوى الاداء المهاري المركب لدي براعم كرة القدم.

#### مصطلحات البحث:

- تدريبات الرؤية البصرية:

البرنامج الخاص لمجموعة من التدريبات التي تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال تدريبات متنوعة ذات أداء بصري عقلي عالي تقود إلى زيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار في شتى الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع أشكال وأحجام وألوان المثيرات التي تتعرض لها (١١:٢٩).

- سرعة رد الفعل البصري:

هو الاستجابة الحركية لمثير بصري، أي السرعة التي بواسطتها يقوم المخ بتفسير رد فعل اتجاه حركة الخصم.

- المهارات المركبة:

وهو مجموعة من المهارات المنفردة والتي تم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة مهارية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه المهارات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة. (٥: ٢٢)

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو "التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة" عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في براعم كرة القدم بأندية محافظة أسيوط والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم، وعددهم (١٢٦) لاعب يمثلون عدد (٥) أندية للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادى البلدية الرياضي بأسيوط وعددهم (٢٤) ناشئ والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي

٢٠٢٠/٢٠٢١م، كما تم استبعاد عدد (٤) لاعبين منهم (٣) حراس مرمي، (١) لعدم الانتظام في التدريب.

تحديد العين المهيمنة لدية أفراد عينة البحث :

### جدول (١)

#### العين المهيمنة لعينة البحث

العين اليسري	العين اليمنى	البيان المتغير
٥ ناشئ	١٥ ناشئ	العين المهيمنة

يوضح جدول (١) العينة المهيمنة لدي افراد عينة البحث، حيث كانت العين اليمني هي العين المهيمنة لدي (١٥) ناشئ بينما كانت العين اليسري هي المهيمنة لدي (٥) ناشئين. تجانس عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع إعتدالياً في جميع متغيرات النمو قيد البحث، ويتضح ذلك من جدول (٢) التجانس في المتغيرات الأنثروبومترية (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي)، والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو الأساسية "السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي" لأفراد عينة البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة/شهر	١٣.٤	٠.٤١	١.٦٣
٢	الطول	سم	١٦٦.٥٤	١٠.١٧	٠.١٣
٣	الوزن	كجم	٥٥.٦	٧.٩٢	١.١٣
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٢	٠.٤٥	٠.٦٥

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث أن جميع معاملات الالتواء في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قد انحصرت ما بين  $(\pm ٣)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (١,٦٣) وأقل قيمة (-١.١٢)، مما يدل على اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

### أدوات جمع البيانات:

استعان الباحثان في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية :

#### أ- تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة:

قام الباحثان بالاطلاع المراجع والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي مثل (١١) (١٢) (١٤) (٢٥) ومجال كرة القدم مثل (٩) (١٦) (١٧) (٢٢) (٢٣) للتعرف على الدراسات التي إهتمت بمجال الرؤية البصرية والمتغيرات البصرية وكذلك الدراسات التي إهتمت بمستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم.

#### ب- الملاحظة :

- قام الباحثان بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية.

#### ج- استمارات استطلاع رأي الخبراء المستخدمة في البحث :

- قام الباحثان بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم- السن- الطول- الوزن - العمر التدريبي) مرفق (٢).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية لتدريبات الرؤية البصرية. مرفق (٣)

د- اختبار سرعة رد الفعل البصري. مرفق (٤)

و- اختبارات الأداء المهاري المركب. مرفق (٥)

- استلام من الحركة ثم تمرير

- استلام من الحركة ثم جري ثم تمرير

- استلام من الحركة ثم تصويب

#### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) ناشئ في الفترة من الأحد ٢٠٢١/١/٣م إلي الأثنين ٢٠٢١/١/١١م، وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومعرفة مدي ملائمتها للبحث الحالي.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث :  
الصدق:

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وقوامها (١٠) ناشئين من نادي الوليدية الرياضي وأهم ما يميزهم الانتظام في حضور التدريبات، والمجموعة غير المميزة وعددهم (١٠) ناشئين من نادي الشبان المسلمن، وتم إجراء هذا الإختبار يوم الأحد ٢٠٢١/١/٣م، وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق المقياس، والجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

دلالة الفروق لاختبارات سرعة رد الفعل البصري والاداء المهاري المركب لدي أفراد المجموعة المميزة وغير المميزة (ن = ١ + ٢ = ٢٠)

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±	
	اختبار سرعة رد الفعل البصري	ث	٣.٢٢	٠.١٢	٣.٥١	٠.١٨	٧.٦٩
الاداء المهاري المركب	استلام من الحركة ثم تمرير	ثانية	٩.٨٦	٠.٣١	١١.٥٧	٠.٤٥	٧.٨٦
		درجة	٢.٧٠	٠.١٩	١.٩٩	٠.٠٤	٩.٩٦
	استلام من الحركة ثم جري ثم تمرير	ثانية	٦.١٦	٠.٢٩	٧.٨٣	٠.٦٣	٨.٦٥
		درجة	٢.٨٠	٠.٢١	٢.٠٧	٠.٠١	٥.١٨
	استلام من الحركة ثم تصويب	ثانية	٢.٧٩	٠.٤٨	٤.٧٦	٠.١٧	٩.٨٧
		درجة	٢.٦٣	٠.٥٢	١.٦٣	٠.٥٢	٤.٦٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,101$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة المميزة ومتوسطات درجات المجموعة غير المميزة في مستوى سرعة رد الفعل البصري ومستوي الاداء المهاري المركب في اتجاه ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩.٩٦ - ٤.٦٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات.

الثبات :

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) بفارق زمنى قدرة (٧) ايام من تطبيق القياس الأول الأحد ٢٠٢١/١/٣م إلي الأثنين

١١/١/٢٠٢١م على المجموعة المميزة (١٠) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات سرعة رد الفعل البصري والاداء المهاري المركب لدي أفراد المجموعة المميزة (ن = ١٠)

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ر)
			ع ±	س	ع ±	س	
	اختبار سرعة رد الفعل البصري	ث	٣.٢٢	٠.١٢	٣.٣٠	٠.٣٠	٠.٨٩
الاداء المهاري المركب	استلام من الحركة ثم تمرير	ثانية	٩.٨٦	٠.٣١	٩.٧١	٠.٣٦	٠.٩٢
		درجة	٢.٧٠	٠.١٩	٢.٦٥	٠.١٨	٠.٩١
	استلام من الحركة ثم جري ثم تمرير	ثانية	٦.١٦	٠.٢٩	٥.٤٩	٠.٣٢	٠.٨٩
		درجة	٢.٨٠	٠.٢١	٢.٧٩	٠.٢٣	٠.٩٥
	استلام من الحركة ثم تصويب	ثانية	٢.٧٩	٠.٤٨	٢.٨٥	٠.١٦	٠.٩١
		درجة	٢.٦٣	٠.٥٢	٢.٦٩	٠.٥٧	٠.٨٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق معنوية في مستوى سرعة رد الفعل البصري ومستوي الاداء المهاري المركب بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث بلغ معامل الارتباط ما بين (٠.٨٨ إلى ٠.٩١) مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية:

الهدف العام:

يهدف البرنامج إلي تحسين سرعة رد الفعل البصري والاداء المهاري المركب لدي براعم كرة القدم عن طريق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية.

وصف تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية:

هي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تعمل على تحسين القدرات البصرية للعين والتي تستخدم في المجال الرياضي أو في الحياة العامة مثل (الدقة البصرية- سرعة الاستجابة البصرية- التتبع البصري- التركيز البصري- الوعي الخارجي- توافق العين واليد والعين والقدم) والتي تساعد في تحسين مستوى الأداء المهاري.

### أسس وضع تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية:

- خضوع البرنامج للهدف العام وأن يكون ملائماً للمرحلة السنية للعينة قيد البحث.
  - الاستعانة بالبرامج التي تناولت هذا المجال من قبل مع مراعاة العينة قيد البحث.
  - مرونة البرنامج بالقدر الكافي أثناء التطبيق.
  - تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وسهولة توافرها.
  - مراعاة فترة الراحة المناسبة للاعبين عند تنفيذ البرنامج.
  - مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين
  - تقييم البرنامج بصورة مستمرة لتلافي نقاط الضعف ونواحي القصور عن طريق الملاحظة.
  - مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
  - الكشف الطبي للتأكد من صحة وسلامة الناشئين عينة البحث
- أسس خاصة بالتدريبات البصرية:
- تنوع الأدوات بالوحدات التدريبية.
  - تنوع وسائل التدريب والاهتمام بتعدد الألوان والأشكال.
  - الاهتمام بنتائج الاختبارات البصرية أثناء أداء التمرينات
  - التدريب علي التمرينات البصرية تحت ظروف مبسطة ثم التدرج إلي الأصعب.
  - الاهتمام بالتمرينات الزوجية.
  - الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية مع وجود توازن ايقاعي بين العمل والراحة مع توزيع الجهد على المجموعات العضلية المختلفة في الاتجاهات الأربعة لحركة العين.
- أدوات ووسائل تنفيذ تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية:
- الأدوات الخاصة بالمتغيرات الأساسية (القياسات الانثروبومترية)
    - جهاز ريستاميتير لقياس الطول
    - ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم
    - شريط قياس
    - بطاقات تسجيل
  - الأدوات الخاصة بالمتغيرات البصرية والقدرات التوافقية:
    - مرمى قانوني
    - اطواق بلاستيكية ملونة

- شرائط ملونة
- أقماع تدريب مختلفة ومتعددة الألوان
- كرات قدم ملونة
- قميص تدريب ألوان
- شرائط لاصق ملونة
- قبعات ملونة
- قوائم صغيرة ١ م ارتفاع ٥٠ سم
- اعلام ملونة

- الأدوات الخاصة بتقييم مستوى المهارات الهجومية المركبة.

- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- اطباق بلاستيكية.
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- أقماع بلاستيكية.
- قوائم مرمى قانونية
- أطواق بلاستيكية.
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى
- كرات قدم.
- مقعد سويدي

- المدة الزمنية لتدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية:

أن المدة الزمنية لتدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية بلغت (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية بإجمالي (٢٤) وحدة وبمعدل (٤٥) دقيقة للوحدة منها (٣٠) دقيقة للتدريبات البصرية، (١٥) دقيقة تدريبات توافقية.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية للبحث:

قام الباحثان بتنفيذ تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية علي عينة البحث النحو التالي:

إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث وذلك يوم الأربعاء الموافق ١٣/١/٢٠٢١م، والتي تضمنت: قياس مستوى سرعة رد الفعل البصري ومستوي الأداء المهاري المركب.

### تطبيق تدريبات الرؤية البصرية:

قام الباحثان بتطبيق تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية في الفترة من الأحد ٢٠٢١/١/١٧م إلى الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/٤م، لمدة (٨) إسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات في الأسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات (٢٤) وحدة، وتم تحديد زمن الوحدة بواقع (٤٥) دقيقة، وقد راعى الباحثان أثناء تطبيق التدريبات ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد عينة البحث.
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أداء تمرينات الرؤية البصرية لمدة (٣٠) دقيقة.
- أداء تمرينات القدرات التوافقية لمدة (١٥) دقيقة
- إشراف الباحثان على تطبيق البحث على عينة البحث.

### إجراء القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية علي عينة البحث قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٣/٧م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت: قياس مستوى سرعة رد الفعل البصري ومستوي الأداء المهاري المركب.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط
- الوسيط

### عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يشير الباحثان إلي عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها وذلك فيما يتفق مع طبيعة البحث وفروضه.

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعدية في مستوي سرعة رد الفعل البصري لدي براعم كرة القدم.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي سرعة رد الفعل البصري لدي أفراد عينة البحث (ن = ٢٠)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغيرات البحث
	ع ±	س	ع ±	س		
٥.٦٢	٠.٣٣	٢.٦٨	٠.٢٩	٣.٣٨	ث	اختبار سرعة رد الفعل البصري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠,٠٥ = ٢.١٠١$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوي سرعة رد الفعل البصري لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٦٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات الرؤية البصرية التي روعي في تصميمها المتطلبات البصرية للنموذج الحركي للأداء المهاري الخاص برياضة كرة القدم، وذلك لما للتدريبات البصرية من أهميه كبيره في لعبه كرة القدم حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للاعبين في المهارات الهجومية المركبة ويؤكد ذلك ما توصل إليه كل من "كالدرد Calder & Noakes" (٢٠٠٠م) (٢٨)، ابرينس وود Abernethy and Wood (٢٠٠٢م) (٢٦) أن مثل هذا النوع من البرامج التدريبية لها أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات الفرد ومنها القدرات البصرية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمتدرب باعتبارها الآثار الإيجابية لهذا التدريب التي تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني والرقمي.

ويضيف كالدرد ونواكس Calder & Noakes (٢٠٠٠م) (٢٨) ان التدريبات البصرية تلعب دورا هاما في فاعلية الأداء وانه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة

وكما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع كلا من دراسة، "ابرينس وود و Abernethy & Wood (٢٠٠٢م) (٢٦) ودراسة أشرف خطاب ومرفت رشاد" (٢٠٠٥) (٧) الذين أشاروا إلى إيجابية تأثير برامج التدريب البصري في تحسين دقة الأداء و تسهم في تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى

ويوضح "حسين كنبار" (٢٠١٥م) (٦) ان عملية تدريب الناشئين يتوجب ان يتخللها تدريبات بصرية لأنها تفعل وتنشط حواس الإنسان ولان التنوع يقود إلى التغيير الأفضل. وفي هذا الصدد يشير "زكي محمد حسن" (٢٠٠٤) (٨) إلى أن حاسة البصر لها دورا هاما في عملية تأدية المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانة بالنسبة للخصم وتحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها ويدرك اللاعب عن طريق هذه الحاسة تحركات المنافس وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب سواء هجوميا أو دفاعيا.

ويتفق ذلك مع ما جاءت به نتائج دراسة "ماجد مصطفى، عبد المحسن زكريا" (٢٠٠٦م) (١٢) بأن عملية التعليم والتدريب باستخدام تدريب الرؤية البصرية لها فاعليتها الإيجابية في تقدم مستوى الأداء المهارى. وأن القدرات البصرية تلعب دوراً هاماً في فاعلية الأداء وأنه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة وفاعلية استخدام تدريب الرؤية البصرية في صورة برامج لتدريب العين، يؤدي ذلك إلى إلى تحسين الأداء البصري للاعب.

ويوضح "على الزامللى" (٢٠١٢م) (١٠) بان الزيادة التى طرأت على الرؤية البصرية. تستخدم عندما يكون اللاعب في المواقع المؤثرة التي تساهم في كشف الملعب واستحداث الثغرات في دفاع المنافس، وتعد الرؤية الصحيحة للاعب صانع الألعاب هي المفتاح الحقيقي للعب الجماعي، فهي تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على اكبر مساحة من الملعب وكذلك تمكن الفريق من الاستغلال الأمثل للثغرات في صفوف دفاع المنافس.

ويتفق أيضا مع هذه النتائج دراسة "مصطفى طه محمود (٢٠١٥م) (٢١)، محمود عبد المحسن (٢٠٠٨م) (١٩) ومع دراسة هدى صابر" (٢٠٠٨م) (٢٥) حيث ان التدريبات البصرية أثرت ايجابيا على متغيرات البحث البصرية والمهارية وتساعد على تطور كلا من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وإدراك العمق والرؤية المحيطية وتركيز الانتباه. ويتفق مع ما أشار إليه "مفتى إبراهيم" (٢٠١٣) (٢٣) أن العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه لدى اللاعبين استخدام الحواس المختلفة، ومن أهم هذه الحواس حاسة الإبصار.

ويتفق أيضاً مع هذه النتائج دراسة "احمد عادل تميم محمد" (٢٠١٢م) (١) أن البرنامج التدريبي للمهارات البصرية أثر ايجابياً على متغيرات البحث البصرية والمهارية. ويضيف بارى سيلتر Barry seller (٢٠٠٤م) (٢٧) ان للمهارات البصرية تأثيراً مباشراً سواء بالسلب أو بالإيجاب على مستوى أداء اللاعبين فاللاعبين المحترفين لديهم مهارات بصرية متميزة واللاعب المدافع في كرة القدم يمكنه اختيار الزميل وتمرير الكرة اليه بدقة داخل الملعب.

ووضح محمود محمد متولي وهيثم فتح الله (٢٠٠٧م) (٢٠) أسهام القدرات البصرية في تأدية وتنفيذ المهارات الفنية وفي تحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي في كرة القدم بكافة أشكاله المتعددة ومن ثم استخدام القرار المناسب بناء على الرؤية المشاهدة في المواقف الدفاعية والهجومية.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدي في مستوى الاداء المهاري المركب لدي براعم كرة القدم.

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري المركب لدي أفراد عينة البحث (ن = ٢٠)

متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±	
الاداء المهاري المركب	ثانية	٩.٨٧	٠.٧٨	٩.٢٥	٠.٦٤	٤.١٢
	درجة	٢.٣٠	٠.٣٣	٢.٩٤	٠.٦٧	٣.٤٠
	ثانية	٧.٢٦	٠.٨٣	٦.٣٧	٠.٥١	٣.٢٤
	درجة	٢.٤٠	٠.٤١	٢.٩٠	٠.٤٥	٤.٠٧
	ثانية	٣.٦٥	٠.٨٥	٣.٢٠	٠.٥٣	٣.٦٢
	درجة	٢.٦٠	٠.٤٩	٣.١٥	٠.٣٨	٢.٦٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,101$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بي متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري المركب في اتجاه و لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٦٧ - ٤.١٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

ويرجع "الباحثان" الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادث لدى عينة البحث في المتغيرات البصرية والمهارية إلي ارتفاع نسب التحسن في التدريبات البصرية وتدريبات

القدرات التوافقية التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام التمرينات البصرية المقترحة وتدريبات القدرات التوافقية التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية وتشكيلات (أدوات وبدون أدوات)، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالي رفع كفاءة الجهاز العضلي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب البصرية مما أدى إلى تطور وتحسين قدرات الرؤية البصرية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

ويشير "محمد إبراهيم" (٢٠٠٤م) (١٣) أن مهارة التمرير أهم المهارات وأكثرها شيوعاً واستخداماً ولها أنواع وأشكال مختلفة فإذا كان التمرير يتميز بالدقة والسرعة والقوة المناسبة كان أداء الفريق ناجح وكلما كان أداءها ناجح كلما كانت المباراة جيدة المستوى. وتعتبر أهمية الاستقبال للكرة في كرة القدم ترجع إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع لاستقبالها والسيطرة عليها وهذا لا يحدث إلا إذا كان اللاعبون مجهزون تجهيزاً سليماً.

ويتفق هذا مع "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) (٢٢) إلى أن لعب كرة القدم من لمسة ولعبة هو أسرع أسلوباً لتمريرها فإن النتيجة ستكون تمرير الكرة بنجاح يمكن العمل على استغلالها وكذلك يشجع اللاعبين المهاجمين غير المستحوذ على الكرة على التحرك السريع إلى أماكن وأوضاع جديدة لمساعدة اللاعب المستحوذ على الكرة.

ويبين "حسين كنبار" (٦) أن التمرينات البصرية للعين تنمي دقة تقدير المسافات ودقة التصويب على الهدف وذلك من خلال تحسين الوظائف البصرية الأساسية

يفسر الباحثان الفروق في الاستلام من الحركة ثم الجرة بالكرة ثم التمرير إلى اهتمام الباحث بالتدريبات المختلفة والسيطرة على الكرة ويرجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي نظراً لأداء التحركات الخطئية بطريقة سليمة حيث لا يستطيع أن يقوم اللاعب بالتصرف في الكرة بالطريقة السليمة إلا بعد سيطرته عليها مع الرؤية البصرية حتى يتحقق الأداء الخطئي السليم ونقل الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم في أقل وقت ممكن. مع الاهتمام بالجانب البصري للاعب حيث يساعد في سرعة أداء المهارة وإتقانها وهذا ما يفسر آراء العلماء من خلال أهمية السيطرة ثم الجري ثم التمرير مع الرؤية البصرية الجيدة تساهم في دقة وسرعة الأداء

وهذا ما يؤكد "حسن أبو عبده" (٢٠١٥م) (٥) أن استخدام مهارة الجري بالكرة أحد الحلول الخطئية الهجومية لضمان استمرار استحواد لاعبي الفريق حيث يلى ذلك اما التمرير

للزميل أو التصويب على المرمى أى أن هذه المهارة من الممكن أداءها كمهارة فردية ثم تقترن بأداء مهارة أخرى لتصبح من المهارات المركبة. (٢٥:١٨)

ويرى "رضا الوقاد" (٢٠٠٣م) (١٥) أن الجري بالكرة يستدعى من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بان لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة وكذلك الجزء المستخدم على المسافة التي يتحرك بها اللاعب وبعد الخصم عنه وأيضا الهدف من الجري بالكرة.

ويشير "محمد إبراهيم" (٢٠٠٤م) (١٣) إلى أن مهارة الجري بالكرة تتطلب من اللاعب أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه بها وإلا أصبح يجرى بها دون سيطرة.

وينفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "أحمد حسين" (٢٠١٢م) (٢)، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (١٧)، طارق جابر" (٢٠٠٢م) (٩)، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى أداء اللعب لا يتم إلا من خلال رفع مستوى المهارات الهجومية المركبة لاسيما الاستلام ثم جرى ثم تمرير و يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض.

ويؤكد "محمد إبراهيم" (٢٠٠٤م) (١٣) أن مهارة التصويب من المهارات الأساسية بل أخطرهما وأهمها وتعتبر الوسيلة ذات التأثير الفعال لتحديد نتيجة المباراة وتحقيق الفوز للفريق. كما ساعدت التدريبات البصرية فى تحسن استخدام التصويب ودقة الأداء وكثرتها داخل الوحدات التدريبية من جميع المسافات ومختلف الزوايا سواء من لمسة واحدة أو تمرير الكرة بين أكثر من لاعب وأداء بعض الخطط ثم التصويب وحث لاعبي الوسط والمهاجمين على التصويب من أى جزء قريب من منطقة الجزاء

وهذا ما توكله نتائج دراسة "أحمد حسين" (٢٠١٢م) (٢) ان مهارة الاستلام ثم التصويب تعد من اهم الاداءات التى يجب ان يتقنها اللاعب سواء كان مدافعا او مهاجما حيث تعتبر احدى متطلبات كرة القدم الحديثة.

#### الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث و فروضه، وفى حدود عينه البحث، ومن واقع البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحثان ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات تم استنتاج الأتي:

- التدريبات البصرية أدت إلى زيادة نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المهارات الهجومية المركبة (الاستلام ثم تمرير-الاستلام ثم جرى ثم تمرير-الاستلام ثم تصويب).

- التدريب باستخدام التدريبات البصرية ذو فاعلية علي تحسين مستوى الاداء المهاري المركب لدي عينة البحث.
- التدريب باستخدام التدريبات البصرية فى البرنامج أدى إلى زيادة التفاهم بين اللاعبين وبالتالي زيادة الأداء الناجح عند تنفيذ المهارات المركبة.
- التدريبات التوافقية التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى سرعة رد الفعل البصري ورفع مستوى الأداء المهارى المركب.

#### التوصيات:

- فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحثان بما يلى :
- ضرورة إستخدام تدريبات الرؤية البصرية عند تعليم وتدريب المهارات الأساسية فى كرة القدم لما لها من تأثير فعال على مستوى الأداء الرياضى.
- ضرورة التركيز على الرؤية المحيطة عند تعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم لما للسباق من تزامن للاعبين على حارات مجاورة.
- عند تعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم ضرورة اعطاء المزيد من تدريبات الرؤية البصرية المتحركة المرتبطة بتتبع الأهداف المتحركة لما للسباق من طريقة للتسليم والتسلم فى حالة الحركة.
- تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية والتدريبات البصرية على مستوى المراحل السنوية لمجتمع البحث العينات المشابهة.
- وضع القدرات البصرية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهارى المركب.
- إجراء المزيد من الدراسات التى تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية والقدرات البصرية ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين فى خطوط الملعب الثلاثة (الدفاعى - الوسط - الهجومى).
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على أنشطة رياضية أخرى.

**(( المراجع ))****أولاً المراجع العربية :**

- ١- احمد عادل تميم محمد (٢٠١٢م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام المهارات البصرية على مستوى أداء المهارات الأساسية لهوكي الميدان"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢- أحمد محمد حسين (٢٠١٢م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): "تدريب المهارات النفسية"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أشرف خطاب، ميرفت رشاد (٢٠٠٥): فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية علي بعض المتغيرات البصرية والتوازن ومستوي الأداء في المباراة المؤتمر العاشر للعلوم الرياضية الأوروبية، بلغراد، يوليو.
- ٥- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥م): الأعداد المهارى في كرة القدم"، ط٢ منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- حسين على كنبار (٢٠١٥م): تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للناشئين" مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مجلد ٩ العدد الثالث، عمان.
- ٧- رفعت عبد اللطيف عياد (٢٠١٧م): بعنوان تأثير برنامج للتدريبات البصرية على مظاهر الانتباه ودقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد" مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الخامس والاربعون، الجزء الثانى.
- ٨- زكى محمد محمد حسن (٢٠٠٤م): "مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (الخصائص-العوامل- الفحوصات- تدريبات)"، المكتبة المصرية، الإسكندرية
- ٩- طارق محمد جابر (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

- ١٠- **على حسين الزاملى (٢٠١٢م):** "بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم" مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ١٨٦ المجلد ١٢ العدد (١) يناير
- ١١- **ليلى رفعت أحمد (٢٠٠٩م):** 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.
- ١٢- **ماجد مصطفى احمد، عبد المحسن زكريا احمد (٢٠٠٦م):** تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرون الجزء الرابع، نوفمبر.
- ١٣- **محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م)** نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم، "مجلة نظريات وتطبيقات"، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية، للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- **محمد ايهاب أحمد (٢٠١٦م) :** تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء سباقات المضمار المنهجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج.
- ١٥- **محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م):** التخطيط الحديث في كرة القدم"، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- ١٦- **محمد شوقي كشك، وامر الله البساطي (٢٠٠٠م):** أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- **محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م):** تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ١٨- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م): تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٥)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٩- محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٦م): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
- ٢٠- محمود محمد متولي هيثم فتح الله عبد الحفيظ (٢٠٠٧م): "تأثير تنمية التدريب البصري على القدرات البصرية والأداء الحركي لناشئ كرة القدم" بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان العدد (٥١).
- ٢١- مصطفى طه محمود (٢٠١٥م): "تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدرجات الحس- حركية لناشئ هوكي الميدان"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م): "التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٣م): توافق حركات القدمين والمهارات فى كرة القدم "دار الكتاب الحديث القاهرة.
- ٢٤- نيفين فاروق محمود (٢٠١٢م): فاعلية برنامج مقترح لتحسين بعض المتغيرات البصرية على دقة الارسال فى الكرة الطائرة للمبتدئات بمدارس الأنشطة التخصصية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الخامس والاربعون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٢٥- هدى حسن صابر (٢٠٠٨م): تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الإنتباه لدى لاعبات الكوميتية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

**ثانياً المراجع الانجليزية :**

- 26- Abernethy B. wood JM (2002):** Do generalized visual Training programmers For sport really work An experimental invest Tigation, University of queen sland Journal sport Sci, mat, (19), (3),
- 27- Brain Arian(2007):** sports vision training : An expert guide to improving performance by training the eyes,human perception and human performance.
- 28- Calder&Noakes(2000):** Aspecific visual skills training programme iproves field hockey performan, international congress on sport science (7-13), September-Brisbane, Australia,
- 29- Donald I.Jand Caoline(1995):**Inspection of time and highspeedball games, perception and motor learning journal ,vol 18,789-792