

تأثير استخدام التدريبات البصرية على تنمية بعض القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد

أ.م.د. هيام عبد الرحيم العشماوي

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

وررياضات المضرب بكلية التربية الرياضية

– جامعة مدينة السادات

الملخص :

تناولت هذه الدراسة تأثير استخدام التدريبات البصرية على بعض القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة ، حيث بلغت عينة البحث الأساسية (١٦) ناشئ من ناشئ نادي منوف الرياضي، وبلغ حجم العينة الضابطة (١٦) ناشئة من ناشئ نادي وطني منوف وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٧) لاعبة ناشئة من ناشئ نادي جمهورية شبين الرياضي من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات).واعتمدت الباحثة في وسائل وجمع البيانات علي استطلاع رأي الخبراء واستمارتي الاستبيان والاختبارات قيد البحث وكانت من اهم النتائج التي توصلت لها الباحثة ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية له تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على القدرات العقلية (الذكاء – تركيز الانتباه – السرعة الادراكية) ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث في كرة اليد.

The effect of using visual exercises on the development of some mental abilities And the level of performance of some offensive skills in handball

Summary:

This study dealt with the effect of using visual exercises on some mental abilities and the level of performance of some offensive skills in handball. The researcher used the experimental approach by designing two groups, one experimental and the other a control one. (16) emerging from

the youth of a national club, Menouf, and the number of the survey sample reached (7) emerging players from the youth of the Republic of Shebin Sports Club from the research community and outside the basic sample, in order to conduct scientific transactions (honesty - stability). The researcher relied on means and data collection on expert opinion poll And the two questionnaires and tests under study, and one of the most important findings of the researcher was that the training program using visual exercises has a statistically significant positive effect at the level (0.05) on mental abilities (intelligence - focus of attention - cognitive speed) and the level of performance of some offensive skills in question in football Hand.

تأثير استخدام التدريبات البصرية على تنمية بعض القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد

. مقدمة ومشكلة البحث:

في ضوء التقدم العلمي يتضح إن عملية التطوير الدائم والمستمر للتدريب الرياضي لابتكار طرق ووسائل تدريبية حديثة تهدف إلي تحقيق أفضل مستويات الانجاز في المجال الرياضي، ومنها التدريب البصري الذي ظهر في الآونة الأخيرة كأحد التقنيات التدريبية الحديثة المؤثرة بصورة كبيرة لتحقيق الانجاز المطلوب . (15: 3)

ويشير براين Brian (2007) أن حاسة الإبصار هي قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ 80 % 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 فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع.(27: 74)

ويذكر زيمان وآخرون Ziemann, et., al (2003) أن التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية ، وأصبح الاهتمام بها كبيراً وبشكل متزايد ونشط في الفترات الأخيرة.(35: 234)

وتتطلب القدرات البصرية رؤية واضحة مع قدرة التركيز على الأشياء بحدة على شبكية العين ، ومنها تقوم الممرات البصرية بنقل المعلومات إلى المخ ، وتستخدم هذه المعلومات بالتنسيق مع المهارات الحسية والحركية والإدراكية والمعرفية، كما تلعب الرؤية دوراً هاماً في التوجيه المكاني والتوافق ، وسرعة رد الفعل والاستجابة والتوازن ، كما أن التدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل في ظل ظروف اللعب، وتعمل على تحسين العضلات البصرية، الإدراك والتتبع البصري ، وتعمل على تنمية القدرة على تقدير المسافات والأشياء كما تنمي القدرة على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ودقة باستخدام سلسلة من حركات العين.(26: 279)

وتعد القدرات البصرية من الموضوعات الهامة التي لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة ، وفي رياضة كرة اليد بصفة خاصة ، حيث أن رياضة كرة اليد تتطلب كفاءة عالية في الوظائف البصرية ، لذا يجب تنميتها والارتقاء بها لتحسين القدرات البصرية للاعب أثناء المباراة.(28: 23)

كما يعتبر الذكاء احد أهم القدرات العقلية الهامة والتي تلعب دوراً هاماً في قدرة الطلاب علي سرعة التعلم ومؤشر هام لقدرة اللاعب علي الابتكار والإبداع . ويعتبر الانتباه أحد المظاهر النفسية التي يجب الاهتمام بها في مرحلة إعداد اللاعبين إذ إنه يعتبر من العوامل الأساسية التي يعتمد عليه الأداء الحركي والمهاري لمختلف الأنشطة الرياضية . (22 : 23)

أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل ، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها الي فقدان تركيز الانتباه حيث تكمن أهميته في النقاط التالية :

يعتبر أحد المهارات العقلية الضرورية للأداء الرياضي الناجح .

يساهم في تطوير الاداء في مرحلة التوافق الاولي .

يساهم في مساعدة اللاعب علي توجيه طاقته النفسية والدخول الي منطقة الطاقة النفسية المثلي . (10 : 208 ، 209)

كما تلعب سرعة الإدراك (كقدرة عقلية بوصفها أحد أنواع الذكاء العملي) دوراً مؤثراً في سرعة ودقة أداء لاعبي رياضة كرة اليد فالقدرة علي سرعة أدراك اللاعب للمواقف المتغيرة أثناء المنافسة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من المهارات فنيا وتكتيكيا .

وينتضمن الإدراك التنظيم الواعي للمعلومات الواردة ، وهذا هو التنظيم الإدراكي الذي يقدم الأساس للتعلم ، وعن طريق ضبط ومراجعة المعلومات الواردة يكون اللاعب قادراً علي تحسين العملية الإدراكية ، وبهذا يتقدم خلال مختلف مراحل التعلم والتدريب ، فالملاحظ أن اللاعب المبتدئ يكون في البداية مرتبكاً ولا تكون لديه القدرة علي تمييز المعلومات الملائمة من غير الملائمة ومع استمرار التدريب يكون اللاعب قادر علي ملاحظة الفروق وانتقاء المثيرات والمعلومات الملائمة . (14 : 23 ، 24)

وفي هذا الصدد تشير الباحثة إلى أن كرة اليد واحدة من ابرز الرياضات التي تشتمل علي مواقف متغيرة عديدة ومتنوعة هجومية ودفاعية وهي تتطلب من اللاعب دائماً سرعة إدراك العلاقة بين مواقف اللعب وحسن التصرف فيها ، واللاعب الذي يتميز بمستوي عالي من السرعة الإدراكية هو الذي يتمكن من حل المواقف التي يتعرض لها بشكل افضل ويكون قادر علي تنفيذ الاداء المهارى بمستوي امثل ، ويمكن قياسها بواسطة الاختبارات التي تتطلب من المفحوص التحديد السريع للنمط البصري.

ويذكر منير جرجس (٢٠٠٤) أنه بدون إتقان المهارات الأساسية لكرة اليد ، والتعرف على مبادئ كل مهارة لا يمكن أن يصل الفرد إلى مستوى عال. (١٨ : ٦٧)

ومن خلال خبرة الباحثة في تدريب كرة اليد ، لاحظت ان الاهتمام ببعض القدرات الخاصة مثل القدرات البصرية من الممكن ان يؤثر بالإيجاب علي العملية التدريبية في كرة اليد ، وهذا ما يتفق مع التطور في البرامج من حيث إستخدامها في زيادة جودة العملية التدريبية في الوقت الراهن.

وترى الباحثة أن هذا الأمر يستوجب ضرورة البحث عن برامج تدريبية مشوقة تعمل على تعليم وتطوير المهارات في كرة اليد بسهولة وبدون ملل وتجذب انتباه اللاعبين ، وتساعد علي تطوير القدرات الخاصة باللاعبين ، ونظراً لأهمية البرامج التدريبية باستخدام القدرات البصرية في تعلم المهارات الحركية في الرياضات الفردية والجماعية فقد أجريت العديد من الدراسات العلمية منها دراسة كل من : مازين وآخرون **Mazin, et., al** (٢٠٠٤) (٣٢)، **Lemink, et., al** (٢٠٠٥) (٣١)، أحمد رضا أحمد (٢٠١٣) (١)، عادل تميم محمد (٢٠١٣) (٧)، نهلة جمال على (٢٠١٤) (١٩)، إسلام صابر هاشم (٢٠١٥) (٣)، محمد سعيد الصافي (٢٠١٦) (١٥)، وأظهرت نتائج هذه الدراسات فاعلية البرامج التدريبية باستخدام التدريبات البصرية في إتقان المهارات الحركية مقارنة الطريقة المعتادة (الشرح اللفظي والنموذج

العملى)، بالإضافة الي مدي التطور الذي يمكن ان تحدثه تلك البرامج في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين العقلية مما يكون له كبير الاثر في سرعة تعلم المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد .

الامر الذي دفع الباحثة القيام بهذا البحث لوضع برنامج باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات العقلية(الذكاء - الانتباه - السرعة الادراكية) ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره على كل من :

- القدرات العقلية قيد البحث (الذكاء - الانتباه - السرعة الادراكية)
- مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث في كرة اليد لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث في كرة اليد لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات الواردة في البحث :

التدريب البصري:

هو " أسلوب من أساليب التدريب يشتمل على بعض التدريبات التي تستخدم للعين لإحداث تغيرات في إستجابات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية والمهارات الإدراكية البصرية " .

الوعي الخارجى:

هو " إدراك كل ما يحيط بالهدف من أفراد وأجسام دون فقد التركيز على الهدف". (٣٦)

إدراك العمق البصرى:

هو "التقدير السليم للسرعة والمسافة النسبية المطلوبة أثناء الأداء الحركي". (٢٥)

التتبع البصرى:

هو "تحرك العين بصورة مرنة وسريعة لمتابعة الهدف". (٢٥)

التركيز البصرى:

هو "تغير بؤرة العين لأهداف مختلفة المسافات ويكون هذا بسرعة وفاصل زمنى بسيط". (٣٦)

الدقة البصرية الثابتة:

هى "رؤية الأهداف بدقة من الثبات فالرياضي والهدف ثابتين". (٢٣)

الدقة البصرية المتحركة:

هى "رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة الرياضى ،أي أن الهدف ثابت والرياضي متحرك" (٢٩)

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمة القياس القبلي والبعدى للمجموعتين .

ثانياً : مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئى كرة اليد بقرق نادى منوف الرياضى ونادى وطنى منوف ونادى جمهورية شبين والمقيدين فى سجلات الاتحاد المصرى لكرة اليد مواليد (٢٠٠٥ م) بالمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة .

ثالثاً : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت عينة البحث التجريبية (١٦) ناشئى من ناشئى نادى منوف ، وبلغ حجم العينة الضابطة (١٦) ناشئى من

ناشئ نادي وطني منوف وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٧) لاعبة ناشئة من ناشئ نادي جمهورية شبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

ويرجع اختيار الباحثة لعينة البحث للأسباب التالية:

- ١- جميع اللاعبات في مرحلة نمو واحدة والسن متقارب.
 - ٢- ظروف عمل الباحثة كمدربة كرة يد لتلك العينة وبالتالي سهولة التطبيق عليهم.
 - ٣- الفرق المختارة تلعب في دوري القسم الاول
- وقد قامت الباحثة بتحديد العين المهيمنة لعينة البحث قبل البدء في إجراءات التجانس وتكافؤ عينة البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

ن=٣٩

العين المهيمنة لعينة البحث

العين اليسرى	العين اليمنى	مراكز اللاعبين	البيان المتغير
١٩	٢١	حارس المرمى	العين المهيمنة
٢١	١٧	المدافع الايمن	
١٤	٢٢	المدافع الايسر	
٢٢	١٨	الجناح الايمن	
١٧	٢٢	الجناح الايسر	
١٩	٢٣	صانع الالعاب	
٢١	٢٢	لاعب الدائرة	

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الاختبارات البصرية قيد البحث : مرفق (١٨)

قامت الباحثة باختيار اختبارات القدرات البصرية بعد الاطلاع على المراجع العلمية (٢٥)،(٢٨)،(٣٢) والدراسات المرتبطة (١)،(٣)،(٧)،(١٥)،(١٩)،(٢٠) ومن خلال شبكة المعلومات الدولية ، وقد تم استطلاع رأى الخبراء فى كرة اليد وعلم النفس الرياضي مرفق (١) لتحديد القدرات و الاختبارات البصرية المناسبة لأفراد عينة

البحث مرفق (١٦)، وقد أتفقوا علي مناسبة هذه الإختبارات بنسبة (١٠٠%) وقد تمثلت الإختبارات فيما يلي:

- ١- إختبار الوعي الخارجى. (لقياس الوعي الخارجى)
- ٢- إختبار التتبع البصرى. (لقياس التتبع البصرى)
- ٣- إختبار التركيز البصرى. (لقياس التركيز البصرى)
- ٤- إختبار إدراك عمق الرؤية. (لقياس إدراك عمق الرؤية)
- ٥- إختبار سرعة رد الفعل البصرى. (لقياس سرعة رد الفعل البصرى)
- ٦- إختبار الدقة البصرية الثابتة. (لقياس الدقة البصرية الثابتة)
- ٧- إختبار الدقة البصرية المتحركة. (لقياس الدقة البصرية المتحركة)

ثانياً: الإختبارات المهارية قيد البحث: مرفق (١١)

- ١- إختبار سرعة تنطيط الكرة.
- ٢- إختبار تمرير واستقبال الكرة.
- ٣- إختبار التصويب من الثبات .
- ٤- إختبار التصويب من الوثب .

ثالثاً : الإختبارات البدنية قيد البحث : مرفق (١٠)

- ١- إختبار السرعة الانتقالية
- ٢- إختبار تحمل الذراعين
- ٣- إختبار تحمل الرجلين
- ٤- إختبار الرشاقة
- ٥- إختبار المرونة
- ٦- إختبار التوافق
- ٧- إختبار الدقة

رابعاً : إختبارات القدرات العقلية قيد البحث :

- ١- إختبار تركيز الانتباه مرفق (١٤)
- ٢- إختبار الذكاء مرفق (١٣)
- ٣- إختبار السرعة الإدراكية مرفق (١٢)

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامتر لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- عصا بها كرات مختلفة الألوان.
- أطواق بها كرات مختلفة الألوان.
- لوحات من الورق عليها رسومات وحروف.
- ساعة إيقاف.
- ملعب كرة يد بأدواته القانونية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث :

أولاً : معامل الصدق :

استخدمت الباحثة صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية والبصرية و العقلية والمهارية قيد البحث على عينة قوامها (٧) لاعبات بفريق كرة اليد بجمهورية شبين (مجموعة مميزة)، ومجموعة غير مميزة قوامها (٧) ناشئات بفريق كرة اليد بجمهورية شبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البصرية والاختبارات البدنية والمهارية والعقلية "قيد البحث"

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
السرعة الانتقالية	الثانية	1.01	5.31	1.52	8.08	*٨.٧٥
القدرة العضلية للرجلين	سم	0.28	1.69	1.25	1.28	*٣.٤٨
القدرة العضلية للذراعين	بالمتر	1,01	4.8	1.30	2.77	*٤.٦٥
التوافق	الثانية	1.44	9.8	2.50	6.55	*5.79
الرشاقة	الثانية	0.57	4.55	1.90	6.78	*4.46
المرونة	سم	1.74	11.8	2.95	5.25	*٤.٩٨
الدقة	درجة	1.39	10.15	1.46	4.85	*٦.٦٥
الوعي الخارجي	عدد	0.25	1.99	1.17	1.48	*4.28

*٨.٧٥	1.32	1.22	4.52	2.79	درجة	التتبع البصرى	
*٣.٤٨	1.18	9.58	1.38	12.62	عدد/ث	التركيز البصرى	
*4.43	1.11	2.99	0.58	3.72	عدد	إدراك عمق الرؤية	
*4.73	1.78	35.62	3.56	40.6	ثانية	سرعة رد الفعل البصرى	
*٤.٨٦	0.54	7.97	1.64	10.05	عدد/ث	الدقة البصرية الثابتة	
*5.24	0.17	1.15	0.29	1.83	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
*٣.٢٨	12.19	79.8	12.29	81.45	عدد/ث	الذكاء	القدرات العقلية
*٨.٧٥	2.58	8.95	1.87	7.70	عدد/ث	تركيز الانتباه	
*6.34	23.22	145	24.03	152.75	عدد/ث	السرعة الإدراكية	
*5.12	0.19	6.13	1.24	10.72	ثانية	تنظيم الكرة	المهارى
*7.32	0.61	6.29	1.01	11.14	ثانية	الاستلام والتمرير بطول الملعب	
*٤.٨٦	1.46	21.1	2.93	28.53	عدد	التمرير والاستلام في ٣٠ ث	
*٦.٦٥	0.51	0,55	0.99	1.60	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
*5.69	0.91	0.75	0.83	1.55	عدد	التصويب على المرمى في الزوايا	

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية والبصرية والعقلية والمهارية ولصالح المجموعة المميزة ، مما يشير إلى صدق الإختبارات فيما تقيس.
ثانياً : معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية و البصرية والعقلية والمهارية على العينة الاستطلاعية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (٣) أيام، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول و الثاني، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينات الاستطلاعية في الاختبارات البصرية والاختبارات البدنية والمهارية والعقلية "قيد البحث"

ن = ٧

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
*٠.٩٦	1.51	8.10	1.52	8.08	الثانية	السرعة الانتقالية	البدني
*٠.٩٥	0.23	1.32	0.24	1.30	سم	القدرة العضلية للرجلين	
*٠.٩٥	0.31	2.79	0.30	2.77	بالمتر	القدرة العضلية للذراعين	
*.98	1.50	6.64	1.55	6.65	الثانية	التوافق	
*٠.٩٥	0.92	6.75	0.90	6.78	الثانية	الرشاقة	
*٠.٩٤	2.95	5.46	2.96	5.45	سم	المرونة	
*0.81	1.49	4.67	1.47	4.64	درجة	الدقة	
*.98	0.17	1.50	0.18	1.49	عدد	الوعي الخارجي	القدرات البصرية
*٠.٩٥	0.33	1.22	0.34	1.21	درجة	التتبع البصري	
*٠.٩٤	1.18	9.57	1.19	9.55	عدد/ث	التركيز البصري	
*0.87	0.32	3.05	0.34	3.02	عدد	إدراك عمق الرؤية	
*٠.٩٤	0.92	35.90	0.95	36.68	ثانية	سرعة رد الفعل البصري	
*٠.٩٥	0.55	8.55	0.56	8.57	عدد/ث	الدقة البصرية الثابتة	
*0.81	0.21	1.39	0.19	1.35	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
*.97	12.65	77.4	12.67	77.5	عدد/ث	الذكاء	القدرات العقلية
*.98	2.84	8.38	2.85	8.36	عدد/ث	تركيز الانتباه	
*0.83	23.43	146	22.48	147	عدد/ث	السرعة الإدراكية	
*٠.٩٤	0.19	6.13	0.19	6.13	ثانية	تنظيم الكرة	المهارى
*0.81	0.61	6.29	0.61	6.29	ثانية	الاستلام والتمرير بطول الملعب	
*٠.٩٤	1.46	21.1	1.46	21.1	عدد	التمرير والاستلام في ٣٠ ث	
*.98	0.54	0.56	0.55	0.57	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
*0.84	0.91	0.75	0.90	0.75	عدد	التصويب على المرمى في الزوايا	

قيمة "ر" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٣) وجود ارتباط دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني فى الإختبارات البدنية والبصرية والعقلية والمهارية ، مما يشير إلى ثبات الإختبارات فيما تقيس.

اعتدالية عينة البحث :

قامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على عينة البحث مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) وبعض القدرات البصرية ، ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ، وبعض القدرات العقلية قيد البحث ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٤)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات البحث ن = ٣٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
السن	سنة	16.23	٢.٣٤	15.80	٠.٤٩-	
الطول	سم	١.٦٧	٠.٥٢	١.٦٢	٠.٣٩-	
الوزن	كجم	٥٦.٣٧	٤.٥٨	٥٢.٥٠	٠.٥٥-	
العمر التدريبي	عدد	5.94	١.١٦	5	٠.١٣ -	
البدني	السرعة الانتقالية	6.70	1.89	6	0.44	
	القدرة العضلية للرجلين	1.49	0.34	1.5	0.50	
	القدرة العضلية للذراعين	3.29	1.70	2.70	0.48	
	التوافق	8.17	2.19	8	0.01	
	الرشاقة	5.66	1.36	5.45	0.38	
	المرونة	8.53	4.09	10	0.41 -	
	الدقة	7.5	3.03	7.5	0.00	
	القدرات البصرية	الوعي الخارجي	1.74	0.37	1.70	0.45
		التتبع البصري	1.22	0.27	1.3	0.30 -
		التركيز البصري	11.09	2.00	10.95	0.12
إدراك عمق الرؤية		3.36	0.60	3.30	0.30	
سرعة رد الفعل البصري		38.11	3.58	36	0.96	
الدقة البصرية الثابتة		9.01	1.60	8.30	1.06	
الدقة البصرية المتحركة		1.49	0.42	1.45	0.46	
القدرات العقلية	الذكاء	75.7	14.77	74	0.24 -	
	تركيز الانتباه	8.33	2.31	9	0.51	
	السرعة الإدراكية	148.88	23.65	150	0.07	

0.17	7.95	2.55	8.42	ثانية	تنطيط الكرة	المهارى
0.12	8.40	2.59	8.72	ثانية	الاستلام والتمرير بطول الملعب	
0.48	24.10	4.40	24.82	عدد	التمرير والاستلام في ٣٠ ث	
0.69	1	0.75	1.05	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
0.03	1	0.66	1.03	عدد	التصويب علي المرمي في الزوايا	

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الالتواء للمتغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي والبدنية والبصرية والعقلية والمهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٤٩ : 1.06) وهى تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث :

وبعد التأكد من توزيع العينة توزيعاً إعتدالياً تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٦) لاعبة ناشئة ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما للتأكد من تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة ، ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق فى متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ن = ٣٢

قيمة ت	ضابطة		تجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٣٦	2.37	15.67	2.36	15.74	سنة	السن	
٠.٩٠	0.53	1.66	0.51	1.69	سم	الطول	
٠.٩٣	4.03	56.97	4.06	57.13	كجم	الوزن	
.26	1.17	5.78	1.15	5.84	عدد	العمر التدريبي	
٠.٥٢	1.89	7.01	2.01	7.09	الثانية	السرعة الانتقالية	البدني
٠.٦٩	0.34	1.53	0.29	1.49	سم	القدرة العضلية للرجلين	
1.70	1.84	3.42	1.58	3.23	بالمتر	القدرة العضلية للذرعين	
٠.٩٥	1.82	8.29	2.43	8.65	الثانية	التوافق	
٠.٩٥	1.33	5.81	1.36	5.47	الثانية	الرشاقة	

١.٨٠	3.37	7.95	3.46	7.85	سم	المرونة	القدرات البصرية
٠.٧٢	2.98	7.76	3.27	7.54	درجة	الدقة	
٠.٧٠	0.39	1.75	0.28	1.74	عدد	الوعي الخارجى	
٠.٦٨	0.30	1.21	0.23	1.25	درجة	التتبع البصرى	
٠.٧٨	2.13	10.90	1.85	11.18	عدد/ث	التركيز البصرى	
٠.٧٣	0.64	3.33	0.56	3.42	عدد	إدراك عمق الرؤية	
٠.٦٤	3.71	38.3	3.44	37.95	ثانية	سرعة رد الفعل البصرى	
٠.٧٣	1.73	8.99	1.69	9.13	عدد/ث	الدقة البصرية الثابتة	
٠.٤٧	0.44	1.50	0.41	1.51	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
1.02	14.57	74.02	14.36	72.5	درجة	الذكاء	
٠.٧٨	2.19	8.04	2.21	7.55	درجة	تركيز الانتباه	
٠.٧٣	24.66	148.67	22.44	150.75	درجة	السرعة الإدراكية	
٠.٦٤	2.53	8.43	2.63	8.54	ثانية	تنظيم الكرة	المهاري
٠.٧٣	2,52	8.47	2.67	8.56	ثانية	الاستلام والتمرير بطول الملعب	
٠.٤٧	4.57	24.98	4.25	24.76	عدد	التمرير والاستلام في ٣٠ ث	
٠.٨٠	1.02	1.04	0.89	1.05	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
٠.٦٠	1.04	1.19	0.97	1.25	عدد	التصويب على المرمى في الزوايا	

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى السن والوزن والطول والعمر التدريبي والبدنية والبصرية والعقلية والمهارية قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث فى هذه المتغيرات.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البصرية: مرفق (١٨)

يعتبر عملية بناء ووضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية هو المحور الرئيسي فى البحث، ولذا قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة (٢٥)، (٢٨)، (٣٢) والدراسات المرتبطة والتي تناولت التدريبات البصرية (١)، (٣)، (٧)، (١٥)، (١٩)، (٢٠) وذلك لتحديد المحاور الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح كما يلي:

الهدف من البرنامج التدريبي :

- ١- تحسين بعض القدرات البصرية (الوعي الخارجى - التتبع البصرى - التركيز البصرى - إدراك عمق الرؤية - سرعة رد الفعل البصرى - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة).
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البصرية على بعض القدرات العقلية (الذكاء - تركيز الانتباه - السرعة الإدراكية) .
- ٣- تحسن بعض المهارات الهجومية (تنطيط الكرة - تمرير واستلام الكرة - التصويب من الثبات - التصويب من الوثب) فى كرة اليد .

أسس وضع البرنامج التعليمى المقترح:

- ١- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف.
 - ٢- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعبة المختارة.
 - ٣- مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج.
 - ٤- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
 - ٥- الانتظام في ممارسة التدريبات الموضوعه بالبرنامج حتي يعود بالفائدة المرجوة.
 - ٦- مدة التدريب تناسب تنمية وتطوير كلاً من القدرات العقلية والمهارات الهجومية قيد البحث
 - ٧- مراعاة مبدأ التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا تشعر اللاعبه بالملل.
 - ٨- تحليل المحتوى المهارى المحدد إلى أجزاء صغيرة متدرجة فى الصعوبة عن طريق تقسيمها إلى مراحل أولية ثم تقسيمها لمجموعه من الواجبات الحركية.
 - ٩- العمل على تطبيق مبدأ الاستمرارية فى التدريب.
 - ١٠- مراعاة البناء التنظيمي للوحدة التدريبية مع وجود توازن بين العمل والراحة مع توزيع الجهد على المجموعات العضلية المختلفة فى الاتجاهات الأربعة لحركة العين.
- مراعاة أن تشمل الوحدات التعليمية على (٦) محاور رئيسية هي:

- تدريبات لتنمية الوعي الخارجى
- تدريبات لتنمية التتبع البصرى.
- تدريبات لتنمية سرعة رد الفعل البصرى.
- تدريبات لتنمية التركيز البصرى
- تدريبات لتنمية إدراك عمق الرؤية.

- تدريبات لتنمية الدقة البصرية الثابتة.
- تدريبات لتنمية الدقة البصرية المتحركة.
- واجبات حركية لتعلم المهارات الهجومية (تنطيط الكرة - تمرير واستلام الكرة - التصويب من الثبات - التصويب من الوثب) فى كرة اليد .
- ١١-مراعاة توزيع المتغيرات البصرية بالوحدة التدريبية بحيث يتم تجنب المتغيرات البصرية التى تحدث إجهاد للعين.
- وقامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التدريبي المقترح على عدد (٥) خبراء فى كرة اليد مرفق (١) وقد أقرروا بصلاحيه البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البصرية للتطبيق.

التوزيع الزمنى لتجربة البحث :

- ١- مدة تطبيق تجربة البحث التجريبية (٨) أسابيع.
- ٢- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة.
- ٣- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (3) وحدة.
- ٤- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

الخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج :

- قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي بحيث يشمل على (٢٤) وحدة تدريبية من ٢٥ / ٦ / ٢٠٢٢ م حتى ١٨ / ٨ / ٢٠٢٢ م , وبواقع (٣) وحده تدريبية فى الأسبوع , وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة كما هو موضح بالجدول التالي .

جدول (٦)

التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البصرية

التوزيع الزمنى	البيان
شهرين	مدة تطبيق البرنامج
(٨) أسابيع	عدد الأسابيع
(٣) وحدة	عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع
(٩٠) دقيقة	زمن التطبيق فى الوحدة الواحدة
(٢٧٠) دقيقة	زمن التطبيق فى الأسبوع

الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(٢١٦٠) دقيقة
-----------------------------	----------------

يتضح من جدول (٦) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البصرية بإجمالي (٢١٦٠) دقيقة ويحتوي على (٢٤) وحدة تدريبية .

جدول (٧)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية ومحتواها طبقاً للبرنامج التدريبي (المجموعة الضابطة)

البرنامج التقليدي المتبع (المجموعة الضابطة)		أجزاء الوحدة التدريبية	
الزمن	المحتوي		
٢٤٠ ق	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة	إحماء	الجزء التمهيدي
٢٤٠ ق	تنمية العناصر البدنية العامة	عام	الجزء الرئيسي
٣٦٠ ق	تنمية بعض العناصر البدنية الخاصة	خاص	
٧٤٤ ق	تدريبات مهارية مختلفة (مدرب . زميل . أجهزة مختلفة)	مهاري	
480 ق	تدريبات خطية مختلفة	خطي	
٩٦ ق	تمارين استرخاء للعضلات المختلفة	تهنئة	الجزء الختامي
٩٠ ق موزعة (١٠ ق تمهيدي . ٧٦ ق رئيسي . ٤ ق ختامي)		زمن الوحدة التدريبية	
٣ وحدات تدريبية وهكذا بإجمالي ٢٤ وحدة		عدد الوحدات التدريبية	
٢ شهور بواقع ٨ أسابيع		مدة البرنامج	
٢١٦٠ ق أي ٣٦ ساعة تدريب		إجمالي زمن البرنامج	

جدول (٨)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية ومحتواها طبقاً للبرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية)

برنامج التدريب البصري المقترح (المجموعة التجريبية)		أجزاء الوحدة التدريبية	
الزمن	المحتوي		
١٢٠ ق	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة	إحماء	الجزء التمهيدي
١٩٢ ق	تنمية العناصر البدنية العامة	عام	الجزء الرئيسي
١٩٢ ق	تنمية بعض العناصر البدنية الخاصة	خاص	
٤٨٠ ق	تنمية عنصري الدقة والسرعة	بصرية خاصة	
٦٠٠ ق	تدريبات مهارية مختلفة	مهاري	

	(مدرّب . زميل . أجهزة مختلفة)		الإعداد	
٤٨٠ ق	تدريبات خطية مختلفة	خطي	الفني	
٩٦ ق	تمريبات استرخاء للعضلات المختلفة	تهديّة		الجزء الختامي
		٩٠ ق موزعة (١٠ ق تمهيدية . ٧٦ ق رئيسية . ٤ ق ختامية)		زمن الوحدة التدريبية
		٣ وحدات تدريبية وهكذا بإجمالي ٢٤ وحدة		عدد الوحدات التدريبية
		٢ شهور بواقع ٨ أسبوع		مدة البرنامج
		٢١٦٠ ق أي ٣٦ ساعة تدريب		إجمالي زمن البرنامج

عدد الوحدات التدريبية وفقاً لنوع ودرجة الحمل:

جدول (٩)

توزيع عدد الوحدات التدريبية وأزمتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي

الإجمالي	زمن الوحدة	أرقام الوحدة	عدد الوحدات	درجة الحمل
٥٤٠ ق	٩٠ ق	٢٤ ، ٢٢ ، ٢٠ ، ١٤ ، ٨ ، ٣	٦	الأقصى
٨١٠ ق	٩٠ ق	١٩ ، ١٧ ، ١٣ ، ١٢ ، ٩ ، ٦ ، ٥ ، ٢ ٢٣	٩	الأقل من الأقصى
٨١٠ ق	٩٠ ق	١٨ ، ١٦ ، ١٥ ، ١١ ، ١٠ ، ٧ ، ٤ ، ١ ٢١ ،	٩	المتوسط
٢١٦٠ ق		الإجمالي		

يتضح من جدول (٩) أن عدد الوحدات التي يتم استخدام الحمل الأقصى بها هي (٦) وحدات بواقع (٥٤٠ ق)، والحمل الأقل من الأقصى (٩) وحدات بواقع (٨١٠ ق)، والحمل المتوسط (٩) وحدات بواقع (٨١٠ ق)، حيث يغلب الحمل الأقل من الأقصى على عدد الوحدات البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات. مرفق (١٨)

تحديد شدة حمل الوحدات التدريبية:

جدول (١٠)

النسبة المئوية لدرجات حمل التدريب وشدتها المستخدمة في الوحدات التدريبية

النسبة المئوية	الحمل
٩٠٪ : ١٠٠٪	الأقصى
٧٥٪ : ٨٩٪	الأقل من الأقصى
٥٠٪ : ٧٤٪	المتوسط

يتضح من جدول (١٠) أن النسبة المئوية لدرجة حمل التدريب وشدتها المستخدمة في الوحدات التدريبية مرفق (١٨) للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية. (٦ : ٤٣)

ح . تقنين الأحمال التدريبية:

حيث يشير صلاح نجا (٢٠١٠م) أن تقنين حمل التدريب الخارجي يتم في ضوء علاقة الحمل التدريبي الداخلي بالحمل الخارجي وأهداف وطبيعة النشاط الرياضي، حيث يجب تقنين الحمل التدريبي حتى يمكن ضبط معدل التدريب ومكوناته (الشدة ، الحجم ، فترات الراحة البنينية) بعناية لتجنب فترات التوتر البدني، والعصبي، والنفسي، والتأكد من تناسق مستويات التحميل لضمان إيقاع التدريبات اليومية والأسبوعية والشهرية واستمرارها دون انقطاع، وحتى يتم إجراء تقنين جيد للتدريبات يجب أولاً قياس مخرجات الجهد المبذول للفعل الحركي المطلوب تقنيه، ويتم ذلك بعدة طرق فبالنسبة لسرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة تقاس من لحظة ظهور المثير السمعي أو البصري لبداية الاستجابة الحركية للجسم أو أحد أطرافه وتقاس بوحدة الزمن، وبالنسبة لمعدل النبض الأقصى يُعتبر من الطرق سهلة الاستخدام والدقيقة نظراً لوجود علاقة مباشرة بينه وبين درجة صعوبة الجهد المبذول ونظم إنتاج الطاقة ومعدل استهلاك الأوكسجين وحامض اللاكتيك في الدم، ومن الجدير بالذكر أن الفرق بين نبض الراحة والنبض بعد المجهود يدل على مستوى الحالة التدريبية للاعب. (٦ : ٢٥٢)

ط . تحديد أقصى معدل للنبض بإتباع المعادلة التالية:

حيث تشير سميحة خليل (٢٠٠٨م) إلى تحديد أقصى معدل للنبض بإتباع المعادلة

التالية:

$$١. \text{أقصى معدل للنبض} = ٢٢٠ - \text{السن} = \dots \text{ ن / ق.}$$

٢. احتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض اثناء الراحة =
ن/ق.

٣. تقنين الأحمال التدريبية في البرنامج التدريبي باستخدام معدل النبض من خلال إتباع المعادلة التالية:

أ. تحديد متوسط معدل النبض خلال الراحة للعينة ٧٠ ن / ق

ب. تحديد متوسط العمر الزمني للعينة ١٦ سنة.

ج. تحديد أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - ١٦ = ٢٠٤ ن/ق

د. احتياطي أقصى معدل للنبض = ٢٠٤ - ٧٠ = ١٣٤ ن/ق

هـ. معدل النبض المستهدف = شدة الحمل × أقصى معدل للنبض / ١٠٠ =
ن/ق. (٥ : ٤٤)

جدول (١١)

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

معدل النبض	النسبة المئوية لشدة الحمل	الحمل
١٨٣ : ٢٠٤ ن/ق	%٩٠ : %١٠٠	أقصى
١٥٣ : ١٨١ ن/ق	%٧٥ : %٨٩	أقل من الأقصى
١٥٠ : ١٠٢ ن/ق	%٥٠ : %٧٤	المتوسط

يتضح من جدول (١١) درجات الحمل المستخدمة في البرنامج والنسبة المئوية لشدة الحمل وكذلك معدلات النبض.

التوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل ونسبته المئوية لفترات البرنامج التدريبي:

التوزيع الزمني العام ونسبته المئوية لحجم الحمل المستخدم والأحمال التدريبية لفترات

البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية، كما يتضح في الجدول (١٢)

جدول (١٢)

الاجمالي	الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	
	●					●			حمل أقصى
		●		●	●		●		حمل أقل من الأقصى
			●					●	حمل متوسط

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢١ وحتى ٢٠٢٢/٦/٢٣ للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات (معدلات النمو - البدنية - البصرية - العقلية - المهاريّة) قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية:

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية (مرفق ١٨) على أفراد المجموعة التجريبيّة لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) تمرين في الأسبوع ، وزمن التمرين الواحد (٩٠) دقيقة ، كما تم استخدام البرنامج التدريبي التقليدي مع المجموعة الضابطة ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢٥ وحتى ٢٠٢٢/٨/١٨.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات العقلية والمهاريّة قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢٠ وحتى ٢٠٢٢/ ٨/٢٣ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً، باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
	- الوسيط
	Mediain
Skewness	- معامل الالتواء
Correlation Coficients	- معامل الارتباط البسيط
T.Test	- إختبار "ت"

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ن = ١٦

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
*٣.٥٨	12.67	92.43	14.36	72.5	عدد/ث	الذكاء	القدرات العقلية
*٦.٥٦	2.96	10.27	2.21	7.55	عدد/ث	تركيز الانتباه	
*٤.٩٥	25,09	178.67	22.44	150.75	عدد/ث	السرعة الادراكية	
*٥.٦٤	2.45	10.23	2.63	8.54	ثانية	تنطيط الكرة	المهارى
*٦.٣٧	3.27	11.04	2.67	8.56	ثانية	الاستلام والتمرير بطول الملعب	
*٨.٦٧	3.22	19.34	4.25	24.76	عدد	التمرير والاستلام في ٣٠ ث	
*٥.٣١	1.18	2.24	0.89	1.05	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
*٩.٦٧	1.15	3.04	0.97	1.25	عدد	التصويب علي المرمي في الزوايا	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات العقلية (الذكاء - تركيز الانتباه - السرعة الادراكية) ومستوي أداء بعض المهارات الهجومية (التنطيط - استلام وتمرير الكرة والتصويب من الثبات وبالوثب عاليا) في كرة اليد لصالح القياس البعدي.

ترجع الباحثة التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (التنطيط - استلام وتمرير الكرة والتصويب من الثبات وبالوثب عاليا) في كرة اليد و القدرات العقلية (الذكاء - الانتباه - السرعة الادراكية) لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البصرية ، والذي أشتمل على جزئين ، الجزء الأول خاص بتحسين القدرات البصرية التي كان لها عظيم الاثر علي تحسن بعض القدرات العقلية ، والجزء الثاني خاص بالجانب التدريبي حيث اشتمل على مجموعة من المهام التعليمية والتدريبات مهارية و الخططية المتدرجة ، والتي راعت

فيه الباحثة القدرات العقلية وبصفة خاصة الذكاء وتركيز الانتباه والسرعة الادراكية اثناء تعلم وتنفيذ المهارات الخططية المتعلقة بتعليم المهارات في ظروف خاصة ، والمناسبة لمستوى أفراد المجموعة التجريبية مما أسهم في إتقان المهارات الهجومية ، والتعرف على التفاصيل الدقيقة في المسار الحركي للمهارات قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه هدى حسن صابر (٢٠٠٨) أن التدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل في ظل ظروف اللعب ، وتعمل على تحسين الإدراك البصري والتتبع وتعمل على تنمية القدرة على تقدير المسافات والأشياء كما تنمي القدرة على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ودقة.(٢٠: ٩)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : مازين وآخرون Mazin, et., al (٢٠٠٤)(٣٢)، ليمنك وآخرون Lemink, et., al (٢٠٠٥)(٣١)، أحمد رضا أحمد (٢٠١٣) (١)، عادل تميم محمد (٢٠١٣) (٧)، نهلة جمال على (٢٠١٤)(١٩)، إسلام صابر هاشم (٢٠١٥)(٣)، محمد سعيد الصافي (٢٠١٦)(١٥) على أهمية استخدام البرامج التعليمية والتدريبية المدعمة بالتدريبات البصرية في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية لدى الرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات العقلية (الذكاء - تركيز الانتباه - السرعة الادراكية) ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث في كرة اليد لصالح القياس البعدي ."

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد

ن = ١٦

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات العقلية
	ع	م	ع	م			
*.47١	14.34	76.57	14.57	74.02	عدد/ث	الذكاء	
*5.39	2.24	8.16	2.19	8.04	عدد/ث	تركيز الانتباه	
*4.43	24.74	151.89	24.66	148.67	عدد/ث	السرعة الادراكية	

*3.44	2,69	8.87	2.53	8.43	ثانية	تنظيم الكرة	المهارى
*4.11	2.67	8.97	2,52	8.47	ثانية	الاستلام والتمرير بطول الملعب	
*6.34	4.78	21.45	4.57	24.98	عدد	التمرير والاستلام في ٣٠ ث	
*5.29	1.23	1.67	1.02	1.04	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
*4.76	1.09	2.11	1.04	1.19	عدد	التصويب علي المرمي في الزوايا	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد والقدرات العقلية (الذكاء - تركيز الانتباه - السرعة الإدراكية) ولصالح القياس البعدى .

وترجع الباحثة التحسن فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد والقدرات العقلية (الذكاء - تركيز الانتباه - السرعة الإدراكية) لدى المجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي لاستخدام البرنامج التدريبي التقليدي وان كان التحسن طفيف حيث يقوم علي تعلم المهارات والتدريب عليها لإتقان المهارات قيد البحث، ، وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى خلو البرنامج التعليمى التقليدي من التدريبات البصرية النوعية والمقننة مما انعكس بالسلب على مستوى تلك القدرات ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: **الفريد Alfred (٢٠٠١) (٢٣)**، و**ليام مارك William Mark (٢٠٠٣) (٣٤)** على أن استخدام البرنامج التدريبي يساعد فى تعلم المهارات الحركية مما يكون له تأثير فعال فى مستوى التحصيل الحركي ، الأمر الذى يعمل على تعلم المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: "٢- توجد فروق

دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث فى كرة اليد لصالح القياس البعدى .

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد

ن = ٣٢

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
*6.22	14.34	76.57	12.67	92.43	عدد/ث	الذكاء	القدرات العقلية
*12.47	2.24	8.16	2.96	10.27	عدد/ث	تركيز الانتباه	
*9.21	24.74	151.89	25,09	178.67	عدد/ث	السرعة الإدراكية	
*7.65	2,69	8.87	2.45	10.23	ثانية	تنطيط الكرة	المهارى
*8.24	2.67	8.97	3.27	11.04	ثانية	الاستلام والتمرير بطول الملعب	
*6.19	4.78	21.45	3.22	19.34	عدد	التمرير والاستلام في ٣٠ ث	
*12.34	1.23	1.67	1.18	2.24	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
*14.29	1.09	2.11	1.15	3.04	عدد	التصويب على المرمى في الزوايا	

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة التحسن في العمليات قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية والمختارة بطريقة علمية تناسب قدرات لاعبات المجموعة التجريبية الأمر الذى أسهم بشكل إيجابي في تحسين بالقدرات البصرية ، وذلك لأن سرعة التتبع والتركيز البصرى لكل ما يحيط بلعبة من زميلات وأدوات تعطىها القدرة على سرعة إدراك عمق الرؤية ، ومن ثم سرعة اتخاذ القرار والأداء السليم ، وكل هذا يبنى على الرؤية البصرية الجيدة ، فعين اللاعبة تنقل ما تراه إلى المخ الذى يقوم بدوره بتنظيم الأداء فى ضوء المعطيات التى حصل عليها من العين ، وبالتالي فالرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الأداء بصورة غير جيدة ، كما لعبت تدريبات القدرات البصرية الي تحسن مستوي التركيز وسرعة ادراك المواقف المتغيرة وعملت علي تنشيط ذكاء اللاعبات في الربط بين المعلومات والمواقف التدريبية المختلفة المرتبطة بتنفيذ المهارات الهجومية اثناء المباراة ، في حين نجد أن لاعبات المجموعة

الضابطة لم تتعرض لمجموعة التدريبات البصرية قيد البحث ، الأمر الذى أثر بالسلب على القدرات البصرية لديهن، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **باري سيلر Barry Seiller** (٢٠٠٤) (٢٦) أن التدريبات البصرية تعتبر جزءاً متكاملًا من برامج التدريب الرياضي الشامل ، وأن الإبصار الجيد ، وحركة عضلات العين مع القدرة على التركيز جميعها يساعد في تطوير مستوى الأداء الفني للرياضيين.

كما ترجع الباحثة التحسن فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث فى كرة اليد لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التعليمى بإستخدام التدريبات البصرية والذى أتاح الفرصة للاعبات المجموعة التجريبية إلى تعلم المهارات الهجومية قيد البحث فى كرة اليد من خلال تحسين بعض القدرات البصرية ، كما تم تدعيم البرنامج بمجموعة من التدريبات مهارية ، والتي جعلت لكل لاعبة دور إيجابي فى العملية التدريبية ، وهذا بدوره أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **ليمنك وآخرون Lemink, et., al** (٢٠٠٥) (٣١)، **عادل تميم محمد** (٢٠١٣) (٧)، **نهلة جمال على** (٢٠١٤) (١٩)، **إسلام صابر هاشم** (٢٠١٥) (٣) على فاعلية البرامج التعليمية والتدريبية باستخدام التدريبات البصرية فى تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية فى الرياضات الجماعية والفردية مقارنة بالطريقة المعتادة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: **مفتى إبراهيم حماد** (٢٠٠٢) (١٧)، **يحيى السيد الحاوي** (٢٠١٥) (٢٢) إلى أن القدرات البصرية تلعب دوراً كبيراً أثناء المباريات من خلال قدرة اللاعب على تحديد مكان زملائه والمنافسين ، والأماكن الخالية فى الملعب ومرمى التهديد ، وبالتالي يبصر ويدرك حركات المنافسين ، وفى ضوء ذلك يستطع اتخاذ القرارات المناسبة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذى ينص على: "٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات العقلية (الذكاء - تركيز الانتباه - السرعة الإدراكية) ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث فى كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية ."

الإستخلاصات :

- ١- تؤثر الطريقة المعتادة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث فى كرة اليد ، فى حين لا تؤثر إيجابياً على القدرات البصرية والقدرات العقلية قيد البحث.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية والقدرات العقلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث فى كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بين القدرات البصرية (الوعى الخارجى - التتبع البصرى - التركيز البصرى - إدراك عمق الرؤية - سرعة رد الفعل البصرى - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة) والقدرات العقلية (الذكاء - تركيز الانتباه - السرعة الادراكية) ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد.

التوصيات :

- من خلال الاستخلاصات التى أمكن التوصل إليها وفى حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلى:
- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات البصرية لما له من تأثير فعال فى تطوير القدرات البصرية وإتقان المهارات الهجومية فى كرة اليد لدى ناشئ كرة اليد.
 - ٢- الاهتمام بجعل التدريبات البصرية جزء أساسى فى البرامج التدريبية للاعبى كرة اليد.
 - ٣- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول تأثير البرنامج التعليمى بإستخدام التدريبات البصرية على المهارات المختلفة سواء دفاعية أو هجومية او خطية فى كل المراحل السنوية للاعبى كرة اليد .

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد رضا أحمد (٢٠١٣): "فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي تنس الطاولة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧ م) : علم نفس الرياضة " المفاهيم - التطبيقات " دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- إسلام صابر هاشم (٢٠١٥): "برنامج لتنمية بعض القدرات البصرية وتأثيره على مستوى أداء المهارات المنهجية فى كرة السلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٤- خالد حمودة و جلال كمال سالم (٢٠٠٨ م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ط ١ ، دار الكتب ، الإسكندرية .
- ٥- سميحة محمد خليل (٢٠٠٨م): مبادئ فسيولوجيا الرياضة، شركة ناس للطباعة والنشر.
- ٦- صلاح محسن نجا (٢٠١٠م): مدخل أسس ومفاهيم ومبادئ علم التدريب الرياضي، الطبعة الاولى، الإسلامية للطباعة والنشر، البر الشرقي شبين الكوم.
- ٧- عادل تميم محمد (٢٠١٣): "تأثير برنامج تعليمى باستخدام المهارات البصرية على مستوى أداء المهارات الأساسية لهوكى الميدان"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٨- كمال الدين درويش ، قدرى مرسى ، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- كمال درويش، عماد الدين عباس، (١٩٩٩) :الهجوم فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- محمد العربي شمعون (١٩٩٦ م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١١- محمد توفيق الوليلي (١٩٩٥): كرة اليد (تعليم - تدريب -تكتيك)، مطابع السلام، الكويت.
- ١٢- محمد توفيق الوليلي (١٩٨٤ م) : العلاقة بين الذكاء والتصرف الخططي للاعبى الفرق الأفريقية لكرة اليد ، المؤتمر الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، .

- ١٣- محمد حسن علاوي ، وسعد جلال (١٩٨٢ م) : علم النفس التربوي للرياضيين ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٤- محمد خالد عبد القادر ومحمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٤ م) : وضع اختبار لقدرة السرعة الإدراكية أثناء الأداء المهاري للاعبين كرة اليد والسلة ، إنتاج علمي ، المؤتمر الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٥- محمد سعيد الصافي (٢٠١٦): تأثير التدريب البصري الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢): المهارات الرياضية (أسس التعليم والتدريب والدليل المصور)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع، ط ٤، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٩- نهلة جمال على (٢٠١٤): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على بعض المستويات الإدراكية ومستوى دقة التصويب لدى ناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٠- هدى حسن صابر (٢٠٠٨) : " تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٢١- ياسر دبور (١٩٩٨): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٢- يحيى السيد الحاوي (٢٠١٥): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي الباب الذهبي للدخول إلى الرياضة العالمية ، ط ٢ ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 23- Alfred,M.,(2001):Problems The Commands Stylesin Physical Education, Jornal Educatianal Research, Vol.,114, No., 40.

- 24- Alida Anelia Ludeke (2003): The Visual Skills of Professional And Amatenr Rugby Players, Magistr Philosophiae, Faculty of Scinence Piand Afrikanns Universty
- 25- **Barry Seiller (2004)** : Visual skills and volley ball , visual performance center ceorgia Tech Athletic Association visual fitness Institute , Oct.
- 26- **Barry Seiller (2004)**: Positive effect of visual skills development program, optometry and visual science, Vol., 5, 277-280.
- 27- **Brian Ariel (200 ة)** : Sports vision training: An expert guide to imporoving performance by training the eyes, human prception and human performance.
- 28- **Francine Eisner(2005)**: An introudcion to training international society for the enhancement of eyesight, U. S. A.
- 29- **Isabel Walker (2000)**: sports vision-now enhancing your vision can give you that extra eye in competion, optometry today.
- 30- **Isabel Walker (2001)**: Why visual training programmes for sport don't work, sport Sci., Mar 19, (3) p.,22-203.
- 31- **Lemink, K., Dijkistra B., & Visscher C., (2005)**: Effects of perfect peripheral vision on shuttle sprint performance of soccer players, journal of perceptual motor skills, vol. 100, pp 167-177.
- 32- **Mazin, Lenior Montagne G., & Savelesberg, G., (2004)**: The contribution of stero vision to one handed catches, experiment brain research vol., 157, p., 383-390.
- 33- **Thomas Wilson (2004)**: Sport Vision Training for Better Performance, Human Kinetics, Feb.1.
- 34- **William Mark, (2003)**: An ex post facto on the comparison of levels of achievement and satisfaction in distance education and traditional education in distance education, Is this walking with

the Lord or dancing with the devil, Vol., 64- 08 A of
Dissertation Abstracts International.

- 35- **Zieman, A., et.,al (2003):** The effects of physical training on physical fitness tests, auditory and visual reaction times for volleyball players, journal of sport medicine and physical fitness, Vol., 29, p., 234- 239.

ثالثاً: موقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

- 36- <http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>.