

تأثير التدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئ الكاراتيه

* م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب البصرى فى المجال الرياضى منطقة صغيرة نسبياً فى منظومة الأداء الرياضى ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الإهتمام به كبيراً وبشكل متزايد ونشط فى الفترة الأخيرة. (٢٤ : ٢٤٣)

والتدريب البصرى عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهى هامة للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية. (١٨ : ٢٠٣) (١٧ : ٨٢)

ويعرف التدريب البصرى بأنه مجموعة من التدريبات تستخدم لتدريب العين لإحداث تغيرات واستجابات للعين بهدف تحسين الوظائف البصرية والمهارات الإدراكية البصرية. (٢٥)

وتشير "تجلاء أمين فوزى" (٢٠٠٩م) إلى أن حاسة البصر هى العضو الحسى الخاص بالرؤية وبتحديد مسافات المرئيات، ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤيا، وأهمية هذه الحاسة فى رياضة الكاراتيه يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتعليم والثانى خاص باللعب نفسه. ففى أثناء المباراة يلعب البصر دوراً هاماً فى أداء المهارات سواء الدفاع أو الهجوم فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس ويستطيع تحديد نوع المهارات التى يستطيع أدائها كما أن إدراك تحركات اللاعب المنافس تمكنه من اتخاذ المواقف المناسبة لذلك سواء هجومياً أو دفاعياً (١٢ : ٢٢)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

وفى ضوء ما سبق يرى الباحث أن رياضة الكاراتيه تحتاج إلى الإحساس البصرى وذلك عند أداء مهارات الهجوم أو الدفاع المضاد وكذلك تحركات القدمين حيث يعتمد ذلك على الإحساس البصرى لمسافات اللكم بين اللاعب وبين منافسه.

وتعتبر القدرات العقلية من أهم الموضوعات الحديثة التى تلعب دوراً كبيراً فى علم النفس الرياضى وذلك لتأثيرها على سلوك اللاعب الحركى وإنفعالاته واستجاباته خلال ممارسة النشاط الرياضى وذلك لإرتباطهم الوثيق بعملية (التذكر - الإدراك - التصور - الإنتباه) ويعتبر الإنتباه أحد العوامل الأساسية التى تعتمد عليها كافة العمليات العقلية الأخرى. (٥ : ٢٥٩، ٢٦٠)

ويمثل الانتباه **Attention** فى الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة فى علم النفس الرياضى فهو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أو الأحاسيس الباطنية، بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة، ويعتبر الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة فى الأداء فى المجال الرياضى. (١١ : ٢٥٤)

ويلعب الانتباه دوراً هاماً وفعالاً فى الأنشطة الرياضية وقد يعطى قياس مظاهر الانتباه لدى الرياضيين مؤشراً حقيقياً تظهر من خلاله التغييرات التى تطرأ على النشاط النفسى للاعب، وبالتالي قد يتوقف النجاح الرياضى فى الاستجابة لبعض المواقف التى يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع نشاط معين فى الأنشطة على مدى الانتباه، وقد أثبتت بعض الدراسات أن الأفراد ذوي القدرة العالية على التركيز يستجيبون للمثيرات المختلفة فى زمن أقل من هؤلاء الذين لا يتمتعون بهذه الخاصية، كما أظهرت أن نجاح هؤلاء الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية يتأثر بالانتباه ومظاهره المختلفة. (٦ : ١٨٥)

وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تتأثر بعنصر الإنتباه ومظاهره المختلفة حيث يتقابل فيها اللاعب مع منافسه في ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والمتغيرة للنشاط الحركي سواء في حالة الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضادة وينبغي على اللاعب في هذه الظروف أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه - تركيز الإنتباه - توزيع الإنتباه) حتى تكون إنفعالاته المتغيرة سليمة أثناء سير المباراة. (١٥ : ٢٩٨)

ومن خلال متابعة الباحث لبطولات الكاراتيه لاحظ أن مشكلة تشتيت الإنتباه من المشاكل الخطيرة التي تواجه اللاعب مما يجعل المدربين يفرضون على اللاعب تنظيمات صارمة للقيام بعملية تركيز الإنتباه علاوة على ذلك يقوم بعض اللاعبين أنفسهم بممارسة التدريب وبعض الطرق التي تزيد من التركيز على حدة الإنتباه وذلك باستخدام طرق وأساليب غير علمية، مما يقترن ذلك بالعديد من المشكلات الخاصة بعملية التدريب والمنافسة ذاتها ونتائج المباريات ومنها انخفاض في مستوى الكفاءة البدنية للاعب وأيضا ظهور حالات الضعف العام وضعف في قوة اللاعب وعدم قدرته على الاتزان وعدم قدرته على احساسة بالمكان على البساط وتقديره للمسافة بينه وبين منافسة.

وأكثر هذه المشكلات مرتبطة بالانتباه ومظاهره (الحدة- التركيز- التوزيع) ومما لها من تأثير كبير على هزيمة عدد كبير من اللاعبين لعدة بطولات.

وقد أثارَت مشكلة تشتيت الإنتباه المبالغ فيه اهتمام الباحث حيث أن معظم اللاعبين الأكثر هزيمة هم اللاعبون الذين يلجئون إلي استخدام طرق وأساليب مختلفة غير علمية للتدريب على التركيز في فترة زمنية قصيرة وقرب ميعاد البطولات وأن معظم اللاعبين أصحاب المراكز المتقدمة هم أكثر اللاعبين محافظة على مظاهر الإنتباه، مما دفع الباحث لاختيار هذه المشكلة لإخضاعها للبحث والاستكشاف، ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات

والبحوث السابقة تبين أن هناك العديد من الدراسات في مجال اللعبة تناولت مشكلة مظاهر الإنتباه ولكنها لم تتعرض أي من هذه الدراسات لمشكلة تأثير التدريب البصرى علي بعض مظاهر الانتباه مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة بهدف التعرف علي تأثير التدريب البصرى علي بعض مظاهر الانتباه.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية من خلال :

- ١- تأثير التدريبات البصرية على بعض مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه- تركيز الإنتباه- توزيع الإنتباه) لناشئ الكاراتيه.
- ٢- تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لناشئ الكاراتيه.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي في بعض مظاهر الإنتباه.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي في مستوى أداء اللكمات لعينة البحث.

مصطلحات البحث :

- **التدريب البصرى :**

سلسلة من تكرار تدريبات العين في محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية وبالتالي الأداء الرياضى (١١ : ١٧)

- **التركيز البصرى :**

هو المقدرة على إستمرار تثبيت الإنتباه النشط أو الفعال على المثير البصرى (١١ : ١٧)

- **الانتباه :**

هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٩ : ١١)

- حدة الانتباه :

أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي يشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح. (٩ : ١١)

- تركيز الانتباه :

العمليات والنشاط النفسي الموجه إلى نشاط واحد فقط. (٩ : ١١)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من ناشئ الكاراتيه بمركز شباب المنشية بينها حيث بلغ عددهم (٤٥) لاعب للمرحلة السنوية (١٤ : ١٧) سنة، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (١٠) لاعبين بهدف إجراء الدراسة الأساسية وعدد (١٠) لاعبين بهدف إجراء الدراسة الإستطلاعية، وقد قام الباحث بحساب اعتدالية عينة البحث فى المتغيرات الوصفية (السن- الطول - العمر التدريبى) وكذلك بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء اللكمات ويوضح ذلك جدول رقم (١).

جدول (١)
اعتدالية عينة البحث في المتغيرات الوصفية والقدرات البصرية ومظاهر
الإنتباه ومستوى أداء اللكمات (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوصفية	السن	١٥.٦٦	١٥.٦٠	٠.٢١١	٠.٦٥٩
	الطول	١٦٩.٤٠	١٧٠.٠٠	٤.٨٥٨	٠.٨٦٤
	الوزن	٦٠.٨٠	٥٨.٠٠	٩.٥٨٩	٠.٨٣٩
القدرات البصرية	العمر التدريبي	٦.٠٠	٦.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
	الرؤية المحيطة	٢.٧	٣.٠٠	٠.٤٨٣	١.٠٣٥
	الدقة البصرية الثابتة	٢.٧	٣.٠٠	٠.٦٧٤	٠.٤٣٤
	الدقة البصرية المتحركة	١.٤	١.٠٠	٠.٥١٦	٠.٤٨٤
	إدراك عمق الرؤية	٥.٤	٥.٠٠	٠.٨٤٣	٠.٣٨٩
	التتبع البصري	٤.٤	٤.٥	٠.٩٦٦	٠.١١١
مظاهر الإنتباه	التوافق بين العين واليد	١٢.٩	١٣.٠٠	٠.٧٨٥	٠.٢٢٣
	شدة الإنتباه	٨.٢٠	٨.٠٠	٠.٧٨٨	٠.٤٠٧
	توزيع الإنتباه	٢٣.٠٠	٢٣.٠٠	٠.٩٤٢	٠.٩٩٤
مستوى أداء اللكمات المستقيمة	تركيز الإنتباه	٨.١٠	٨.٠٠	٠.٧٣٧	٠.١٦٦
	كزامي زوكي على كيس لكم في ٣٠ ث	٢٨.٢٠	٢٨.٠٠	٠.٧٨٨	٠.٤٠٧
	جياكو زوكي على كيس لكم في ٣٠ ث	٣١.٢٠	٣١.٥٠	١.١٣٥	٠.٠٩١
	تسديد عدد ٣٠ لكمة على كيس اللكم (كزامي زوكي - جياكو زوكي)	٢٠.٤١	٢٠.٠٥	٠.٩١٧	٠.٦٢٧

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث انحصرت بين (-١.٠٣٥) و (١.٧٧٩) أي بين (± ٣) مما يدل على اعتدالية أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول. شريط قياس.
- كرات تنس أرضى. عدد (١٠) واقي رأس
- عدد (١٠) كرات تنس طاولة ملونة وسائد حائط.
- كروت ورقية. علامات لاصقة.
- كيس لكم. أطواق بلاستيك ملونة.

ثانياً : أختبارات القدرات البصرية : مرفق رقم (١)

من خلال البحث المرجعي للبحوث والمراجع العلمية التى تناولت اختبارات للقدرات البصرية قام الباحث بتحديد الاختبارات البصرية التالية :

- ١- إختبار الرؤية المحيطة.
- ٢- إختبار الدقة البصرية الثابتة.
- ٣- إختبار الدقة البصرية المتحركة.
- ٤- إختبار عمق الإدراك.
- ٥- إختبار التتبع البصرى.
- ٦- اختبار التوافق بين العين واليد.

ثالثاً : اختبارات مظاهر الإنتباه :

- ١- اختبار (بوردين- أنفيموف) لقياس حدة الإنتباه وتوزيع الإنتباه. مرفق رقم (٢)

- ٢- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه. مرفق رقم (٣)

رابعاً : الإختبارات المهارية (مستوى دقة أداء الكلمات المستقيمة): مرفق رقم (٤)

- كزامى - زوكى على كيس لكم فى ٣٠ ث.
- جياكو - زوكى على كيس لكم فى ٣٠ ث.

- التسديد عدد (٣٠) لكمة على كيس لكم (كزامى زوكى - جياكو زوكى).
الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة على عدد (١٠) ناشئين من ناشئى رياضة الكاراتيه بمركز شباب المنشية ببناها فى الفترة من ٢٠١٦/٣/٢٠م إلى ٢٠١٦/٣/٢٧م وكان والهدف منها :

- حساب المعاملات العلمية (الثبات- الصدق) للإختبارات البصرية وبعض مظاهر الإنتباه والمهارات المستخدمة فى البحث.
 - التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
 - تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الإختبارات.
 - التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء القياس.
 - الوصول الأفضل لترتيب لإجراء القياسات.
- المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :**

قام الباحث بحساب معامل الثبات والصدق للإختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (١٠) ناشئين من لاعبى الكاراتيه بنادى المنشية بمحافظة القليوبية وبذلك تنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية.

وتم إجراء هذه القياسات يوم ٢٠١٦/٣/٢٠م وإعاد تطبيقها يوم ٢٠١٦/٣/٢٧م وبفاصل زمنى (٧) أيام وتحت نفس الشروط والظروف على قدر الامكان وتم حساب معامل الإرتباط البسيط لبيرسون وذلك لإيجاد معامل الإرتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى لإيجاد ثبات هذه الإختبارات، ولما كانت الإختبارات المستخدمة قيد البحث قد طبقت على أبحاث ودراسات سابقة وقد حظيت على معاملات صدق عالية مما يعضد صدق المحتوى أو المضمون فقد قام الباحث بحساب صدق الإختبارات عن طريق حساب الصدق الذاتى للإختبارات (معامل الثبات) وذلك عن طريق إيجاد الجذر التربيعى

لمعامل الثبات، والجدول رقم (٢) يوضح معامل ثبات وصدق الإختبارات المستخدمة فى البحث.

جدول (٢)

معامل الارتباط لحساب ثبات وصدق إختبارات القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء اللكمات قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط الذاتى	الصدق
		س١	ع١	س٢	ع٢		
القدرات البصرية	درجة	٢.٤٠	٠.٥١٦	٢.٥٠	٠.٥٢٧	٠.٨١٦	٠.٩٠٣
	درجة	٢.٦٠	٠.٦٩٩	٢.٨٠	٠.٤٢١	٠.٨٢٩	٠.٩١٠
	درجة	١.٥٠	٠.٧٠٧	١.٧٠	٠.٤٨٣	٠.٨١٣	٠.٩٠١
	عدد	٦.١٠	٠.٩٩٤	٦.٦٠	١.٧٥	٠.٦٦٥	٠.٨١٥
	عدد	٦.٠٠	٠.٨١٦	٦.٣٠	٠.٩٤٨	٠.٧١٧	٠.٨٤٦
	درجة	١٢.٧٠	٠.٤٨٣	١٣.٣٠	١.١٥٩	٠.٧٧٤	٠.٨٧٩
مظاهر الإنتباه	درجة	٧.٣٠	٠.٩٤٨	٧.٥٠	١.٠٨٠	٠.٧٠٥	٠.٨٣٩
	درجة	٢١.٨٠	١.١٣٥	٢٣.٢٠	٠.٩١٨	٠.٦٨٢	٠.٨٢٥
	عدد	٨.٢٠	٠.٦٣٢	٨.٨٠	٠.٦٣٢	٠.٧٢٢	٠.٨٤٩
مستوى أداء اللكمات المستقيمة	عدد	٢٧.٧٠	١.٠٥٩	٢٨.٣٠	٠.٨٢٣	٠.٦٥٠	٠.٨٠٦
	عدد	٣٠.١٠	٠.٨٧٥	٣١.٤٠	١.٠٧٥	٠.٦٦١	٠.٨١٣
	ث	١٨.٨٠	٠.٧١٩	١٩.١٣	٠.٨٢٠	٠.٦٤٧	٠.٨٠٤

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول السابق رقم (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطى التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى جميع

الاختبارات (القدرات البصرية - مظاهر الإنتباه - مستوى أداء اللكمات المستقيمة) قيد البحث مما يدل على ثبات هذه الاختبارات، كما يتضح الصدق الذاتى لهذه الاختبارات المختارة حيث أن جميعها تقترب من الواحد الصحيح وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات.

الخطوات التنفيذية للبحث :

تصميم برنامج التدريب البصرى :

الهدف: يهدف التدريب البصرى إلى تنمية القدرات البصرية ومعرفة تأثير ذلك على تحسين الأداء للاعب.

أسس التصميم: اعتمد الباحث عند تصميم التدريبات البصرية على الأسس التالية:

- * مراعاة الهدف من التدريب البصرى.
 - * توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية.
 - * مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالى فنياً وبصرياً
 - * الثقة والاعتقاد بفاعلية التدريب، الاستمرار والجدية، تحقيق المتعة
 - * توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.
 - * مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصى
 - * الاسترشاد بنتائج الدراسة الاستطلاعية فى تحديد متغيرات حمل التدريب.
- وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعى للمراجع العملية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال تدريب العين وتحسين الرؤية البصرية وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريب البصرى واستناداً لما سبق تم تصميم برنامج التدريب البصرى لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية. مرفق رقم (٥)

تطبيق البرنامج :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٤/١م وذلك على عينة البحث الأساسية بتطبيق إختبارات القدرات البصرية، واختبارات مستوى أداء اللكمات وإختبارات مظاهر الإنتباه.

تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب البصرى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠١٦/٤/٦م وحتى ٢٠١٦/٥/٢٩م وكانت فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية. مرفق رقم (٥)

القياس البعدى :

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدى يوم ٢٠١٦/٦/١م وتحت نفس شروط وظروف إجراء القياس القبلى قدر الإمكان.

عرض ومناقشة النتائج :

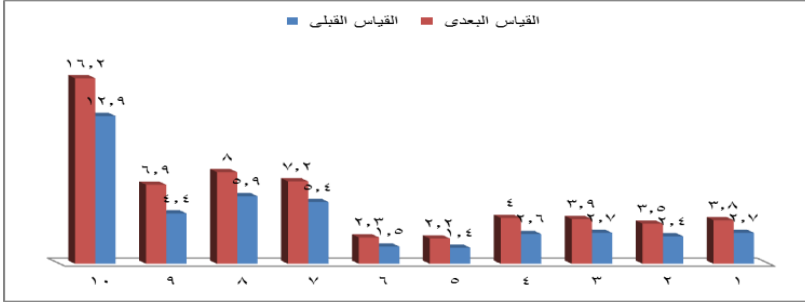
جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن لعينة البحث فى متغيرات القدرات البصرية (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
الرؤية المحيطية	درجة	٢.٧	٠.٤٨٣	٣.٨	٠.٧٨٨	١.١	٤.٧١٤	٤٠.٧٤%
الدقة البصرية الثابتة	درجة	٢.٧	٠.٦٧٤	٣.٩	٠.٧٣٧	١.٢	٣.٦٧٤	٤٤.٤٤%
الدقة البصرية المتحركة	درجة	١.٤	٠.٥١٦	٢.٢	٠.٦٣٢	٠.٨	٣.٢٠٧	٥٧.١٤%
إدراك عمق الرؤية	عدد	٥.٤	٠.٨٤٣	٧.٢	١.٠٣٢	١.٨	٥.٥١١	٣٣.٣٣%
التتبع البصرى	عدد	٤.٤	٠.٩٦٦	٦.٩	١.٢٨٦	٢.٥	٥.٠٠	٥٦.٨١%
التوافق بين العين واليد	درجة	١٢.٩	٠.٨٧٥	١٦.٢	١.٣١٦	٣.٣	١١.٠٠	٢٥.٥٨%

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى عند مستوى (٠.٠٥) فى متغيرات القدرات البصرية، حيث كانت

قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في متغيرات القدرات البصرية حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٢٥.٥٨٪ - ٥٧.١٤٪).



شكل رقم (١)

نسبة التحسن لعينة البحث الأساسية في متغيرات القدرات البصرية

يتضح من جدول (٣) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات البصرية كما يتضح نسب التحسن التي تدل على تقدم مستوى اللاعبين في القدرات البصرية.

ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية التدريبات البصرية في البرنامج وتأثيرها الإيجابي على مستوى القدرات البصرية حيث روعي في تصميم هذه التدريبات المتطلبات البصرية للاعب الكاراتيه بالإضافة إلى دوام التدريب والتدرج في أداء التدريبات البصرية ومحاولة الوصول إلى الأداء الجيد أنعكس أثره على تنمية وتحسين القدرات البصرية لناشئي الكاراتيه عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما ذكره بارى سيللر Barry Seiller (٢٠٠٤م)

(١٦) ومعهد اللياقة البصرية (٤) من أن القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها.

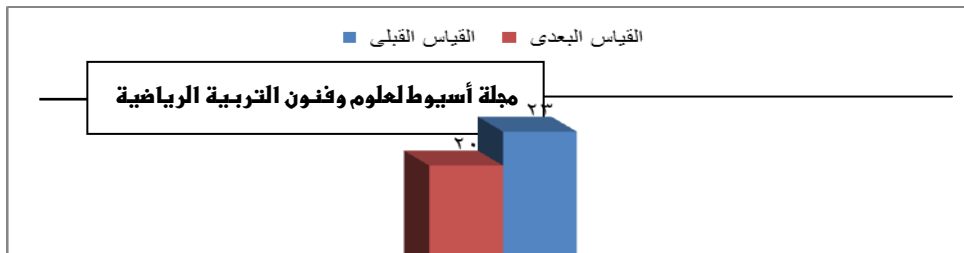
وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من ميلسا جل Millsa Gle (٢٠٠٤م) (٢١)، مازين وآخرون Mazyn.et.al (٢٠٠٤م) (١٩)، توماس وآخرون Thomas.et.al (٢٠٠٥) (٢٣)، نرمين الغلمي (٢٠٠٩م) (١٣)، محمد فكرى سيد (٢٠١٠م) (١٩) نشوة محمد حلمى (٢٠١٠م) (١٤) فقد بينت نتائجها التأثير الإيجابي للتدريب البصرى وأن القدرات البصرية يمكن ترميتها وتطويرها من خلال استخدام التدريبات البصرية سواء لدى لاعبي الرياضات الفردية أو الجماعية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن لعينة البحث فى متغيرات مظاهر الإنتباه (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
مظاهر الإنتباه	شدة الإنتباه	درجه	٨.٢٠	٠.٧٨٨	٩.٢٠	٠.٧٨٨	٣.٠٠	٪١٢.١٩
	توزيع الإنتباه	درجه	٢٣.٠٠	٠.٩٤٢	٢٠.٠٠	١.٣٣٣	٤.٥٠	٪١٣.٠٤
	تركيز الإنتباه	عدد	٨.١٠	٠.٧٣٧	٩.٠٠	٠.٦٦٦	٠.٩٠	٪١١.١١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) فى متغيرات مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه - توزيع الإنتباه - تركيز الإنتباه) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية. كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى نفس المتغيرات حيث انحصرت بين (١١.١١٪ - ١٣.٠٤٪).



شكل رقم (٢)

نسبة التحسن لعينة البحث الأساسية فى متغيرات مظاهر الإنتباه
(شدة الإنتباه - توزيع الإنتباه - تركيز الإنتباه)

ويتضح من جدول (٤) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه- توزيع الإنتباه- تركيز الإنتباه) ويرجع الباحث ذلك إلى أن التدريبات البصرية أدت إلى تحسن مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه- توزيع الإنتباه- تركيز الإنتباه) وذلك لما يحتويه البرنامج من تدريبات تتطلب قوة الإبصار وبالتالي فالتدريب على الرؤية الجيدة أدى إلى تحسن مظاهر الإنتباه.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوى" (١٩٩٩م) إلى أهمية الإنتباه لدى الرياضيين حيث أن الإنتباه إلى الشرح والتحديد المستمر للهدف يساعد على زيادة تركيز الإنتباه (٧ : ٥٣٠).

كما يتفق ذلك مع ما ذكره "محمد العربى شمعون" (١٩٩٩م)، أسامه كامل راتب" (٢٠٠٠م) إلى أن تركيز الإنتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية التعلم، وهو أحد المتطلبات الهامة للأداء

الجيد لأى لون من ألوان النشاط الرياضى، فالإنتباه والنقطة تساعد الفرد على الوصول للأداء الجيد. (٦ : ٣٦٣). (١ : ٢٦٩)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من "محمد فكرى سيد (٢٠١٠م) (٨)، نشوه محمد حلمى" (٢٠١٠) (١٤) فقد بينت نتائجها أن التدريبات البصرية أدت إلى تحسن فى مستوى الإنتباه.

وهذا يدل على صحة الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض مظاهر الإنتباه".

جدول (٥)

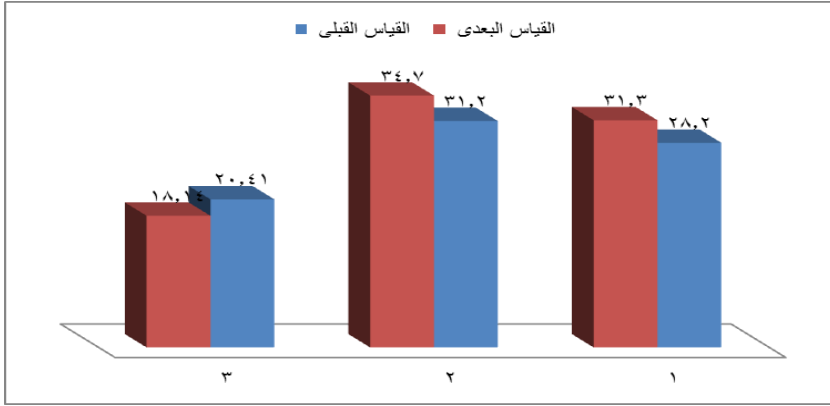
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن لعينة البحث فى مستوى أداء اللكمات (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
كزامى زوكى على كيس لكم فى ٣٠ ث	عدد	٢٨.٢٠	٠.٧٨٨	٣١.٣٠	١.٤٩٤	٣.١٠	٨.١٨	٪١٠.٩٩
جياكو زوكى على كيس لكم فى ٣٠ ث	عدد	٣١.٢٠	١.١٣٥	٣٤.٧٠	٠.٩٤٨	٣.٥٠	٧.٧٢	٪١١.٢١
تسديد عدد ٣٠ لكمة على كيس لكم (كزامى - جياكو)	ث	٢٠.٤١	٠.٩١٧	١٨.١٤	٠.٥٥٨	٢.٢٧	٧.٠٨	٪١١.١٢

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى ٠.٠٥ فى مستوى أداء

اللكمات المستقيمة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي والتي انحصرت بين (١٠.٩٩٪، ١١.٢١٪).



شكل (٣)

نسبة التحسن لعينة البحث الأساسية في متغيرات مستوى أداء اللكمات يتضح من جدول (٥) وشكل رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء اللكمات المستقيمة ويرجع الباحث ذلك إلى برنامج التدريب البصري وذلك لما يحتويه من تدريبات بصرية متنوعة تهدف إلى تحسن وتثبيت ودقة مستوى أداء اللكمات المستقيمة حيث قد انعكس أثر ذلك على مستوى أداء اللاعبين.

ويتفق ذلك ما توصل إليه كلاً من 'كوفيدو وآخرون' Quevedo et.,al (٢٠٠١م) (٢٢)، دعاء محمد محمود (٢٠٠٢م) (٣)، ميلسا جل Millsa Gle (٢٠٠٤م) (٢١)، جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٤م) (٣)، مايكل زوبن وآخرون Michael Zupan et.,al (٢٠٠٦م) (٢٠)، نجلاء أمين رزق (٢٠٠٩م) (١٢)، نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩م) (١٣)، نشوه محمد حلمي (٢٠١٠م) (١٤)، أن

التدريبات البصرية تسهم بشكل كبير فى الإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين وذلك لأن الأداء السليم يبنى على رؤية جيدة.

وهذا يدل على صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى أداء اللكمات المستقيمة لعينة البحث".

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية يمكن استخلاص النتائج التالية :

- ١- برنامج التدريب البصرى أدى إلى حدوث تحسن و تنمية فى متغيرات القدرات البصرية (الرؤية المحيطية- الدقة البصرية الثابتة- الدقة البصرية المتحركة- إدراك عمق الرؤية- التتبع البصرى- التوافق بين العين واليد) حيث بلغ أعلى تحسن ٥٧.١٤% للدقة البصرية المتحركة لليد الجياكو زوكى، بينما بلغ أقل تحسن ٢٥.٥٨% وذلك للتوافق بين العين واليد.
- ٢- استخدام برنامج التدريبات البصرية أدى إلى تحسن فى متغيرات مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه - توزيع الإنتباه - تركيز الإنتباه) حيث بلغت نسبة التحسن (١٢.١٩%، ١٣.٠٤%، ١١.١١%) على التوالى.
- ٣- برنامج التدريب البصرى أدى إلى تحسن مستوى أداء اللكمات المستقيمة وبلغت نسبة التحسن (١٠.٩٩% - ١١.٢١% - ١١.١٢%) على التوالى.

التوصيات :

- فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه يوصى الباحث بما يلى :
- ١- الاهتمام باستخدام التدريب البصرى كجزء أساسى فى برامج إعداد ناشئى الكاراتيه.

- ٢- الاهتمام بإجراء دورات تدريبية للمدربين من قبل الإتحاد المصرى للكاراتيه لتعريفهم بأهمية التدريب البصرى فى تنمية وتحسين القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى الأداء المهارى
- ٣- الاهتمام بإجراء دراسات تستخدم برامج التدريب البصرى على عينات مختلفة من لاعبى الكاراتيه من حيث السن والجنس.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامه كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- جيهان محمد فؤاد، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٥م) : فاعلية التدريب البصرى على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية فى الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الأول كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٣- دعاء محمد محمود (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج لتدريب العين فى المباراة على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوى الأداء"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٤- زكى محمد حسن (٢٠٠٢م): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم- تدريس- تطبيق- تقويم)، مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٥- عبد الحميد أحمد محمد (١٩٩٩م): الكاراتيه، دار الفكر العربى الطبعة الخامسة، القاهرة.
- ٦- محمد العربى شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٧- **محمد حسن علاوى (١٩٩٨م):** موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر القاهرة.

٨- **محمد فكرى سيد (٢٠١٠م) :** تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الإنتباه ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد "، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان المجلد (٣٥)، فبراير.

٩- **محمد لطفى السيد وآخرون (٢٠٠٦م) :** الأداء البصرى الفاعل فى تطوير منقذ الحياة على المياة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٤٧، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

١٠- **محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٤):** سيكولوجية المنافسات الرياضية، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة، القاهرة.

١١- **مصطفى حسين باهى (٢٠٠٤م) :** المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

١٢- **نجلاء أمين رزق (٢٠٠٩م) :** تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البدنية والنواقل الكيميائية وعلاقتها بفاعلية النشاط الخططى أثناء مباريات الكوميتية "، مجلة نظريات وتطبيقات الرياضة، كلية التربية الرياضية بأبى قير، جامعة الإسكندرية، العدد الثامن والستون.

١٣- **نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩م) :** فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية

ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة "، مجلة علوم وفنون
الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان المجلد
الثانى والثلاثون، العدد الثانى، فبراير ٠

١٤- نشوه محمد حلمى (٢٠١٠م): تأثير برنامج مقترح للتدريبات البصرية على
بعض القدرات البصرية والإنتباه ومستوى أداء بعض
مهارات الهجوم والدفاع فى رياضة المبارزة "، المجلة
العالمية للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، وعلوم
الرياضة، جامعة طهران، إيران ٠

١٥- وائل فتح الله إبراهيم (٢٠٠٥م): برنامج تدريبي لتنمية قوة وسرعة اللكمات
المستقيمة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة الزقازيق

ثانياً: المراجع الأجنبية

16- Barry L. Seiller (2004): Visual Skills and Volleyball,
Visual Performance Center Georgia Tech
Athletic Association Visual Fitness Institute,
Oct. 29.

17- Brain ariel (2006): sports vision – how enhancing your
vision can give you that extra edge in
competition peak performance

18- Isabel walker(2001): why visual training programmers
for sport don't work , sports.sicmar 19 (3)
p203-220 brisban, Australia

- 19- Mazyn , l., lenoir , m., montagene , g., save isbergh g. (2004):** the contribution of stereo vision to one – handed catching ,exp brain res aug., 157(3);383-390 epub. Jun25.
- 20- Michael F. Zupan, Alan W. Arata, Alfred Wile and Ryan Parker (2006):** Visual adaptations to sports vision enhancement training, A study of collegiate athletes at the US Air Force Academy, Clinical Sports vision,.
- 21- Millsagle , d (2004):** coincidence anticipation and dynamic visual accuracy in young a dolescents. Percept mot skills. Dec , 99/3 pt 2; 1147-1156.
- 22- Quevedo, l., sole, j., palmi, j., planas, a.,soana,c.,(2001):** experimental study of visual training effects in shooting initiation clinexpptom., jan., 82 (1):23-28.
- 23- Thomoas.let al (2005):** visual evoked potent tails reaction times and of the wit waters and johannesburg. South afica. Journal of edge dominance in cricketers – university sports medicine and physical fitness vol.4
- 24- Zieman, a. , hascebk, z.,basgaze ,o. Turker,, narman , s., &ozker, r.(1998):** the effects of physical

training on physical fitness tests and auditory and visual reaction time of volleyball players. Journal of sports medicine & physical fitness , 29 (3) , 234-239

25- [Http //www.iraqacad.org/lib/amro.htm](http://www.iraqacad.org/lib/amro.htm)