

برنامج مقترح لتحسين بعض متغيرات الرؤية البصرية وأثرها على دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب للمبتدئات فى رياضة الهوكى

م.د. نسرین محمد عبد الحمید عاشور
مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة الاسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور الذي يحدث بصورة مستمرة في مجال التربية الرياضية يدفع البحوث العلمية إلى التوصل إلى انساب الحلول للمشكلات التي تواجه اللاعبين والمدربين وحتى الأكاديميين وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة، في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي.

والتربية البدنية والرياضة أحد المجالات التي تؤثر في الإنسان باعتبارها عنصراً هاماً وأساسياً في بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية، فقدره الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات والتي يأتي في مقدمتها المتغيرات البصرية لذا وجب علينا الاهتمام بتلك الجوهرة الثمينة. ويذكر براين أيريل Brian Ariel (٢٠٠٤) أن التدريب البصري أحد فروع الأوبتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي. (٢٤ : ١٢٧)

فالرؤية الرياضية تعتمد على أن العين تقدم المعلومات إلى المخ الذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الإشارات التي تجعل الأيدي والأرجل وغيرها من أجزاء الجسم تتحرك ، وهذا يحدث في جزء من الثانية ، فإذا كانت هذه الرسالة غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة في وقت غير مناسب فإن ذلك ينعكس على الأداء الذي يتم بشكل غير صحيح. (٣ : ١٣٩) (٩ : ١٤)

ويرى بارى سيلر BarryL.seiller (٢٠٠٤) أن من عوامل الاختلاف بين مستوى الرياضيين قدرتهم على استخدام مهارتهم البصرية أثناء الأداء ، حيث يتأثر أداء الرياضي بالقدرات البصرية المختلفة مثل إدراك مجال الرؤية، إدراك العمق، حدة الرؤية المتحركة، توافق العين مع اليد، هذا بجانب أن المهارات البصرية تختلف من رياضة لأخرى ولكنها تظل أحد العوامل الهامة للوصول للأداء الأفضل، ويضيف أن المهارات البصرية مثل القدرات البدنية يمكن تعلمها والتدريب عليها وتحسينها. (٢٣)

ويؤكد فيصل حسن Feisal Hassan (٢٠٠٤) على ان العاب الكرة (التنس) – الكرة الطائرة – كرة السلة – الهوكى وغيرها) من الرياضات التي تلعب فيها المهارات البصرية دورا هاما يتضح من خلال سرعة وفاعلية الأداء، وأنه يمكن تنمية تلك المهارات من خلال تصميم البرامج البصرية بصورة جيدة. (٢٧ : ١٣١)

ويرى حسين كنبار(٢٠٠٩) أن الأداء العالي للمهارات يرتبط بالقدرات البصرية المثالية وأن ضعف هذه القدرات يتسبب في إعاقة الأداء، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فإن الجسم يفتقد للتوقيت المناسب ويتسبب ذلك في انخفاض مستوى الأداء، ونتيجة لتلك الدراسات قام الباحثين بتطوير بطاريات للاختبار وكذلك إجراءات للتدريب والتي تستخدم لتقييم وتحسين مستوى القدرات البصرية للرياضيين ونظراً لاختلاف المتطلبات البصرية الخاصة بكل رياضة فإن إجراءات التدريب تتم بشكل يتلاءم مع الاحتياجات الخاصة للاعبين. (٨ : ٤)

يشير جيم براون Jim Brown (2001) (٣٠) إلى أن الرؤية البصرية optical vision علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية وتشتمل الرؤية على عدة عناصر مثل الحدة acuity والتعقب أو المتابعة tracking ودقة التمييز contrast sensitivity والرؤية الإحاطية أو الطرفية peripheral vision والقدرة على تحديد الأبعاد depth perception والرؤية الملونة color vision وفي مختلف الرياضات تظهر مساهمات الرؤية البصرية في تحسين الأداء فاللاعب الظهر في كرة القدم يحتاج لرؤية جيدة لمشاهدة الملعب بالكامل ومدافعي كرة السلة يستخدمون الرؤية الإحاطية لمشاهدة الملعب كله والضاربون الجيدون في البيسبول عادة لديهم مستوى أفضل من الرؤية يمكنهم من تعقب والتقاط الرميات المتحركة بسرعة عالية .

وتشير " اسابيل و لكر Isabel Walker (٢٠٠٠) إلى ان المعلمين والمدربين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضى واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصرى يعتبر احدى هذه التقنيات المعروفة فى المجال الرياضى، وتضيف أن التدريب البصرى عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الاساسية.(٢٩ : ١١٨)

والرؤية البصرية لم تتل الاهتمام الكافى والمركز خلال التمرينات اليومية للرياضيين من جانب الكثير من المدربين واللاعبين أنفسهم، إذ لم يدرك اللاعبون أهمية الرؤية البصرية بالنسبة لأدائهم الرياضى على الرغم من قيامهم بالتدريب بشكله العام متضمناً تدريب للرؤية لكن دون قصد . ويتضمن الأداء الرياضى جانب حركى وجانب بصرى، وإذا لم يعمل الجانب البصرى بكفاءة فإن ذلك بطبيعة الحال سيؤثر على أداء الجانب الحركى. (٨ : ٣)

لذا يجب على كل معلم ومدرب الاهتمام بتلك القدرات حيث تعد أولى القدرات والمحطات التي ينطلق منها الرياضى نحو عملية بناء بقية القدرات الرياضية أثناء عملية التدريب الرياضى.

وتعتبر المهارات الأساسية (الضرب – الدفع – الغرف – النظر – الضرب المعكوس) فى رياضة الهوكى مثل الرياضات الجماعية الأخرى العمود الفقرى لها ولكى تودى بدرجة عالية من التوافق والدقة أثناء المباراة ، يجب على اللاعبون أن يدركوا كيفية أداء هذه المهارات بطريقة صحيحة.

كما أن رياضة الهوكى تتطلب مهارات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الجماعية الأخرى حيث أنها تعتمد بالإضافة إلى الكرة على إستخدام عصا الهوكى فى ممارستها، وهى

عبارة عن توافق بين حركة الدراعين المتحكمين فى حركة العصا والقدمين مع العين، ولا يمكن الفصل بينهم.

وتعتبر مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب إحدى المهارات الأساسية فى الهوكى وهى أساس الضربات، لأن اللاعب يكون بإستطاعته أن يرسل الكرة لمسافة بعيدة ، وإذا أتقن الطريقة الصحيحة لأداء تلك المهارة .ويكثر إستخدام تلك المهارة بواسطة المهاجمين لمحاولة إصابة مرمى المنافس ، وتواجد المدافعين عند القيام بالتمريرات الطويلة والمتقاطعة لتغيير إتجاه اللعب، وكذلك عند القيام بأداء الضربات الحرة، كما يمكن ضرب الكرة من الثبات أو أثناء الحركة. (١٣: ١٩٣)

وقد لاحظت الباحثة من خلال متابعتها لاعبات الهوكى المسجلات فى الاتحاد المصرى للهوكى خلال دورى الانسات (٩٧- الدرجة الاولى) للعام ٢٠١٤/٢٠١٥ وأثناء المباريات تكرار التصويب على الهدف بمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب وعدم فاعلية المهارة فى تحقيق الهدف منها على الرغم من ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبات مما أثر ذلك على نتائج المباريات. ويؤكد ذلك نتيجة الدراسة الاستطلاعية التى أجرتها الباحثة للتعرف على نسبة نجاح اللاعبات فى اداء مهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب لفريق نادى الجامعة بالاسكندرية تحت (١٢) سنة، ومن خلال المتابعة لعدد (٧مباريات) أداها الفريق فى البطولة كانت نسبة التصويبات الناجحة وغير المؤثرة (١,٨٣%) ، ونسبة التصويبات الناجحة والمؤثرة (٨,٨%) ونسبة التصويبات الفاشلة (٧,٩%) (مرفق ٣).

وللتعرف على الأسباب تم أستطلاع آراء مجموعة من مدربي الهوكى وبلغ عددهم (٧) مدربين بأندية محافظة الاسكندرية لهذه المرحلة السنية (٩: ١٢ سنة) (مرفق ٢)، للتعرف على مدى اهتمامهم بتحسين المهارات البصرية بطريقة مباشرة، حيث اتفق معظمهم على ان هذه المهارات لا يتم التدريب عليها بطريقة مباشرة إلا من خلال التدريبات البدنية والمهارية فقط ، كما اتفقوا على أهمية المهارات البصرية وارتباطها بتحسين مستوى الاداء المهارى لهذه المرحلة السنية التى يتم فيها تعلم وبناء المهارات الأساسية للهوكى ، ومن خلال أرائهم حول ترتيب اهمية المهارات الخاصة باللعبة التى تحتاج الى تحسين المهارات البصرية ، أحتلت مهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب المركز الاول من بين مهارات الهوكى .

وترى الباحثة أن دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب فى رياضة الهوكى تتطلب كفاءة عالية فى الرؤية البصرية التى يجب تنميتها والارتقاء بها لتحسين القدرة البصرية للاعب أثناء المباراة. وتعد التدريبات البصرية من الموضوعات الهامة التى لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين فى المجال الرياضى بصفه عامة وفى رياضة الهوكى بصفة خاصة، حيث أن حاسة البصر لها أهمية كبيرة لدى لاعبي رياضات المضرب وخاصة رياضة هوكى. فهناك العديد من الدراسات التى اهتمت بتنمية المهارات والقدرات البصرية منها دراسة نفين هريدى (٢٠١٢)(٢١) فى الكرة الطائرة، ودراسة أحمد فاروق خلف (٢٠٠٨) (١) فى كرة السلة، ودراسة محمد لطفى السيد وآخرون (٢٠٠٦) (١٧) فى الكرة الطائرة "سيدات"، دراسة جيهان محمد فؤاد ، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٥) (٦)، فى الكرة الطائرة، ودراسة توماس وآخرون Tomas et.al (٢٠٠٥) (٣٢) فى الكروكيه ، ودراسة ميلسلاجل

Millslagle, D (٢٠٠٤) (٣١) فى التوقع والدقة البصرية لدى الناشئين، دراسة هارل وفيكرز Harle S. & Vikers (٢٠٠١) (٢٨) فى كرة السلة.

وفى حدود علم الباحثة لم تجرى اى دراسة تهدف لتنمية وتحسين الرؤية البصرية فى رياضة الهوكى على المرحلة السنوية تحت (١٢ سنة) والتي تعتبر القاعدة الاساسية لزيادة عدد ممارسات ناشئات الهوكى.

وتعتبر مدارس الأنشطة التخصصية والملحقة بالأندية الرياضية هى البداية لإعداد الرياضيين ورعايتهم فى المراحل السنوية المبكرة تبعاً لنوع النشاط الممارس (الهوكى) بهدف تخريج لاعبات مؤهلات للانضمام إلى الفرق الرياضية للتنافس بهم فى رياضة المستويات العليا. (١٠ : ١٢)

مما دعى الباحثة إلى وضع برنامج مقترح لتحسين بعض متغيرات الرؤية البصرية وأثرها على دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب للمبتدئات فى رياضة الهوكى وذلك من خلال مجموعة من التدريبات المتنوعة فى محاولة لتحسين وزيادة فاعليتها أثناء المباريات .

مصطلحات البحث :

أولاً : المهارات البصرية Visual Skills

هى المتغيرات التى يتم تحسينها عن طريق التأثير على مصدر الرؤية وهو العين سواء كان التأثير داخليا أو خارجيا ومنها :

- ١- حدة الرؤية المتحركة Dynamic Visual Acuity :
" رؤية تفاصيل جسم بدقة ، عندما توجد حركة نسبية بين اللاعب والجسم."
- ٢- سرعة رد الفعل البصرى Visual Reaction Time :
"هى قدرة اللاعب على الإستجابة البصرية السريعة والدقيقة للأحداث المحيطة بها مهما زادت سرعتها أو اختلفت."
- ٣- توافق العين - اليد Eye Hand Coordination :
"هى الإستيعاب الجيد للمعلومات البصرية التى تم جمعها من خلال العين والاستجابة السليمة لها باليد."
- ٤- إدراك مجال الرؤية Visual Field Perception :
"هى القدرة على رؤية الأشياء من زوايا العين مع التركيز على نقطة محددة." (٢١)، (٩)، (٢٩)، (١٢)

ثانياً : المهارات الإدراكية البصرية Visual Perceptual Skills

- ١- تحديد الرؤية Visual Closure :
"هى القدرة على تحديد الهدف أو الشكل الغير واضح الرؤية ، ويشمل أيضا على استكمال الأجزاء الناقصة."

- ٢- العلاقات المكانية للرؤية Visual Spatial Relation Ships :
 "هى القدرة على إدراك أكثر من موقف فى آن واحد كما يشمل القدرة على الإدراك البصرى السليم لاتجاه ومسار الأشياء".
- ٣- تكامل المحرك البصرى Visual Motor Integration :
 "التنسيق والتكامل بين حركات العضلات "يعنى التوافق بين الإدراك البصرى وأداء اليدين".
- ٤- ثبات الرؤية Constancy Visual Form :
 "هو القدرة على التحديد الدقيق للأشكال والرموز رغم اختلاف أحجامها".
- ٥- التمييز البصرى Visual Discrimination :
 "هو القدرة على أن ترى الاختلاف والتشابه وأنماط الأشياء".
- ٦- شبكة الممرات المعقدة (المتاهة) Mazes :
 "هو الإدراك البصرى السليم أثناء التحرك داخل الممرات المرسومة للوصول من نقطة البداية إلى النهاية بأسرع ما يمكن".
- ٧- توصيل النقط Dot to Dots :
 "هو القدرة على التحرك بين النقط المحددة بتتابع سليم وبسرعة". (٣١) ، (١٢) ، (٢٥)

ثالثا : مدارس الأنشطة الرياضية التخصصية (هوكى)

هى مدارس ملحقة بالأندية الرياضية وتشمل كافة الأنشطة والألعاب التى يشترك فيها النادى فى الاتحادات الرياضية سواء الجماعية أو الفردية وهى من سن (٩-١٢) سنوات بالنسبة لرياضة الهوكى. وبعد الانتهاء من فترة التعليم بهذه المدارس المتخصصة يتم تخريج لاعبات مؤهلات بطرق علمية للانضمام فى الفرق الرياضية ومرحلة المنافسة.

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى :
- ١- تحسين بعض المهارات البصرية (حدة الرؤية المتحركة ، توافق العين - اليد، سرعة رد الفعل البصرى ، إدراك مجال الرؤية).
 - ٢- تحسين المهارات الإدراكية البصرية (مقياس المهارات الاداكية البصرية).
 - ٣- تحسين دقة التصويب لأداء مهارة الضرب بالوجه مسطح للمضرب لدى مبتدئات الهوكى بمدارس الأنشطة التخصصية.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث فى المهارات البصرية (حدة الرؤية المتحركة، توافق العين - اليد، سرعة رد الفعل البصرى ، إدراك مجال الرؤية). لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث فى المهارات الإدراكية البصرية لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب لصالح القياسات البعدية.

خطة وأجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة طبق عليها برنامج التدريبات البصرية المقترح (مجموعة تجريبية).

ثانياً: مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من اللاعبين (المبتدئات) بمدرسة الهوكي بنادي الجامعة لعام (٢٠١٥/٢٠١٦) وعددهن (٢٢) لاعبة.

ثالثاً : مجالات البحث

أ- المجال المكاني :

تم اجراء البحث بملاعب نادي الجامعة – إسكندرية

ب- المجال الزمني :

- تم تنفيذ الدراسات الاستطلاعية في الفترة من (٢٣/٦/٢٠١٥ إلى ٣٠/٦/٢٠١٥) .
- تم تنفيذ الدراسة الاساسية في الفترة من (٤/٧/٢٠١٥ إلى ١/٩/٢٠١٥) .

ج- المجال البشري : اشتمل على (٢٢) لاعبة مبتدئة بمدرسة الهوكي بنادي الجامعة تحت ١٢ سنة وقد تم اختيارهن للأسباب التالية :

- انتظام واستمرارية في التدريب
- مناسبة وقت التدريب لتطبيق البرنامج
- توافر الامكانيات لتطبيق البرنامج.
- جدية المبتدئات وأولياء الأمور والمدربين لتطبيق البرنامج

عينة البحث :

- عينة البحث الاساسية : اختيرت عينة البحث الاساسية بالطريقة عشوائية وعددها (١٢) لاعبة مبتدئة ، والتوصيف الاحصائي لعينة البحث كما يتضح من جدول (١)
- عينة البحث الاستطلاعية : اختيرت عينة البحث الاستطلاعية وقد بلغ عددها (٨) لاعبات مبتدئات من خارج عينة البحث الاساسية وممثلة لمجتمع البحث.
- اللاعبات المستبعدات : تم استبعاد (٢) لاعبة مبتدئة من عينة الاساسية (نظرا للاصابة)

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية "المجموعة التجريبية"	عينة الأستطلاعية	اللاعبات المستعدات	المجتمع الكلى
١٢	٨	٢	٢٢

رابعاً : أدوات جمع البيانات

تم تحديد الأدوات والأختبارات التى تتناسب مع طبيعة هذا البحث من خلال المراجع العلمية والدراسات المرتبطة والسادة الخبراء وهى كالتالى :

- ١- إختبارات القدرات البدنية مرفق (٤)
- ٢- إختبارات المهارات البصرية مرفق (٥)
- ٣- مقياس المهارات الادراكية البصرية مرفق (٦)
- ٤- أختبار مهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب مرفق (٧)

١- إختبارات القدرات البدنية : مرفق (٤)

تم إجراء مسح مرجعى للمراجع العلمية والدراسات المشابهة (4)، (5)، (١١)، (١٣)، (١٤) لتحديد القدرات البدنية والاختبارات المرتبطة بمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب وتم عرضها على خبراء مرفق (١) لعبة الهوكى لتحديد أنسب القدرات والاختبارات التى تقيسها ويوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب
والاختبارات التى تقيسها

م	القدرة	الاختبار	وحدة القياس	المراجع العلمية
١	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠ م من البدء العالى (ث)	ثانية	(١٦)(١٥)(١٤)(٢٠)
٢	تحمل القوة	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال ٣٠ ث (عدد)	عدد	(٢٠)(٢٣)(١٦)(٢)
٣	الدقة	التصويب على دائرة واحدة خلال ٣٠ ث (عدد)	عدد	(١٥)(٢٠)(٢٢)(١٦)(٢)
٤	القوة القصوى	قوة عضلات الظهر (كجم)	كجم	(١٥)(٢٠)(٢٢)(١٦)
٥	الجلد الدورى التنفسى	التحركات بالمواجهة والظهر لمسافة ٢٠٠ م متر بعصا الهوكي (ث)	ثانية	(١٥)(٢٠)(٢٢)(١٦)

وجداول رقم (٢) يوضح القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب والاختبارات التي تقيسها.

٢- إختبارات المهارات البصرية : مرفق (٥)

استعانت الباحثة بالعديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات لحصر المهارات البصرية مرفق (٥) وتم عرضها على الخبراء لتحديد أنسب هذه الاختبارات التي من خلالها يمكن تحقيق هدف البحث ويوضحها جدول (٣)

جدول (٣)

المهارات البصرية والاختبارات التي تقيسها

م	القدرة	الاختبار	وحدة القياس	المراجع العلمية
١	حدة الرؤية المتحركة	أختبار حدة الرؤية المتحركة	درجة	(٢٠)(١)(٩)(٦)(١٢)
٢	توافق عين - يد	أختبار توافق عين - يد	عدد مرات	(٢٩)(٩)(٦)(١٢)
٣	رد الفعل البصرى	أختبار رد الفعل البصرى	عدد لمسات ٣٠/ث	(١٩)(١)(٩)(٦)(١٢)
٤	إدراك مجال الرؤية - يمين- يسار- أعلى أسفل	أختبار إدراك مجال الرؤية	سم	(18)(29)(9)(26)(12)

وجداول رقم (٣) يوضح المهارات البصرية والاختبارات التي تقيسها

٣- مقياس المهارات الإدراكية البصرية : مرفق (٦)

تمكنت الباحثة من الحصول على مقياس المهارات الإدراكية البصرية مرفق (٦) من خلال شبكة المعلومات الدولية وسبق استخدامه فى العديد من الدراسات (٦)،(١٨)،(١٩)،(٢١)،(٢٢) و جدول (٤) يوضح أبعاد المقياس ودرجة كل بعد .

جدول (٤)

أبعاد مقياس المهارات الإدراكية البصرية

م	أبعاد مقياس المهارات الإدراكية البصرية	الزمن بالدقيقة	وحدة القياس	المراجع العلمية
١	بعد التمييز البصرى	٢ دقيقة	درجة	(32)(26)(12)
٢	بعد تحديد الرؤية	٢ دقيقة	درجة	
٣	بعد المحرك البصرى	١٠ دقائق	درجة	
٤	بعد العلاقات المكانية	٢ دقيقة	درجة	
٥	بعد ثبات الرؤية	٢ دقيقة	درجة	
٦	بعد شبكة الممرات المعقدة	٢ دقيقة	درجة	

٧	بعد توصيل النقط	٢ دقيقة	درجة
---	-----------------	---------	------

وجداول رقم (٤) يوضح أبعاد مقياس المهارات الادراكية البصرية

٤- اختبار مهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب: مرفق (٧)

تم ايجاد المعاملات العلمية للاختبار (قيد البحث) فى الفترة من (٢٠١٥/٦/٢٣) إلى (٢٠١٥ /٦/٣٠) على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٨) مبتدئات، وتم استخدام اختبار مهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب فى دراسات مرتبطة، منها دراسة محمدعبدالله (٢٠٠٢)(١٣)، أيمن عبدالفتاح، مجدى شوقى (٢٠٠٦)(٥)، محمدعبدالله (٢٠٠٦)(١٣)، وتم إجراء المعاملات العلمية للاختبار وقد بلغ معامل صدق الاختبار (٠,٧٥٦)، ومعامل الثبات الاختبار (٠,٢١٨) كما يتضح من جدول (٥)،(٦) .

خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث) :

تم ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث) فى الفترة من (٢٠١٥/٦/١٦) إلى (٢٠١٥ /٦/٣٠) على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٨) مبتدئات، كما تم استخدام هذه الاختبارات فى دراسات مرتبطة، منها دراسة أحمد فاروق خلف (٢٠٠٨) (١)، ودراسة جيهان فؤاد، وإيمان عبد الله (٢٠٠٥) (٦)، ودراسة ماجدة إسماعيل وآخرون (٢٠٠٦)(١٢)، محمد لطفى وآخرون (٢٠٠٦) (١٧)، ودراسة نادية حسن، وزينب تحوت (٢٠٠٨) (١٩).

الصدق :

أ. صدق المحتوى :

تم استخدام صدق المحتوى عن طريق عرض الاختبارات على عدد (١٠) من الخبراء مرفق (١)، وذلك بالنسبة الأختبارات المهارات البصرية ومقياس المهارات الادراكية البصرية واختبار الضرب وأنفق جميعهم على مناسبة الاختبارات لما وضعت من أجله ولعينة البحث.

ب. صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب الصدق للاختبارات البدنية والمهارات البصرية عن طريق المقارنة الطرفية والتي تقوم على مفهوم قدرة الاختبار على التمييز بين طرفى القدرة التى يقيسها وتتم عن طريق مقارنة الأطراف فى الاختبار وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار " ت " المحسوبة ومعامل الصدق التمييزى كما يتضح من جدول (٥) .

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة ومعامل الصدق
التمييزي بين الطرف الأدنى والأعلى في المتغيرات البدنية
والمهارات البصرية للمبتدئات الهوكي
 (ن : ٨)

معامل الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة	بيانات الطرف الأعلى ن = ٤		بيانات الطرف الأدنى ن = ٤		الاختبارات			
		ع±	س-	ع±	س-				
٠,٧٧٢	*٢,٩٨	٠,٢٣٣	٥,٢٨	٠,٤٩٧	٦,١٠	السرعة الانتقالية (ث)			
٠,٨٨٧	*٤,٧٠	٠,٨١٦	١٤,٠٠	٠,٥٠٠	١١,٧٥	تحمل القوة (عدد)			
٠,٩٥٧	*٨,١٢	٠,٩٥٧	٢٤,٧٥	٠,٩٥٧	١٩,٢٥	الدقة (عدد)			
٠,٨٣٤	*٣,٧٠	١,٠٠٠	٣٢,٥٠	١,٩١٥	٢٨,٥٠	القوة القصوة (قوة عضلات الظهر) (كجم)			
٠,٧٥٩	*٢,٨٦	١,٣١٠	٣٧,٨٤	٣,٢٩٤	٤٢,٩١	الجلد الدوري التنفسي (ث)			
٠,٨٠٨	*٣,٣٦	١,٧٣٢	٢٠,٥٠	١,١٥٥	١٧,٠٠	حدة الرؤية المتحركة (درجة)			
٠,٩٠٥	*٥,٢٠	٠,٨١٦	١٧,٠٠	٠,٨١٦	١٤,٠٠	توافق العين مع اليد (عدد)			
٠,٨١٣	*٣,٤٢	١,٢٩١	٢٢,٥٠	٠,٩٥٧	١٩,٧٥	رد الفعل البصري (عدد)			
٠,٩١٣	*٥,٤٩	١,٧٠٨	٣٠,٢٥	١,٨٩٣	٢٣,٢٥	١	اليمين (سم)	ادراك مجال الرؤية للعين	المهارات البصرية
٠,٨٤١	*٣,٨١	١,٧٠٨	٣٠,٢٥	٣,١٠٩	٢٣,٥٠	٢			
٠,٨٨٧	*٤,٧١	٢,٩٨٦	٢٩,٢٥	١,٨٢٦	٢١,٠٠	٣			
٠,٧٧٠	*٢,٩٥	٤,٢٧٢	٣٢,٧٥	١,٦٣٣	٢٦,٠٠	٤			
٠,٧٩٠	*٣,١٦	٤,٩٩٢	٣٣,٢٥	٢,٧٥٤	٢٤,٢٥	١	اليسار (سم)		
٠,٧٩١	*٣,١٦	٣,٤١٦	٣٢,٥٠	٦,٢٣٨	٢١,٢٥	٢			
٠,٨٢٦	*٣,٥٩	٣,٤٠٣	٣٠,٧٥	٤,٢٤٣	٢١,٠٠	٣			
٠,٨٤٤	*٣,٨٥	٢,٧٥٤	٣٣,٢٥	٣,٧٧٥	٢٤,٢٥	٤			
٠,٨٠٩	*٣,٣٧	٠,٩٥٧	١٣,٧٥	١,٥٠٠	١٠,٧٥	تحديد الرؤية (درجة)		المهارات الادراكية البصرية	
٠,٨٥١	*٣,٩٦	١,٤١٤	٢٨,٠٠	١,٢٥٨	٢٤,٢٥	العلاقات المكانية للرؤية (درجة)			
٠,٨٤٥	*٣,٨٧	١,٠٠٠	٣٠,٥٠	٠,٨١٦	٢٨,٠٠	تكامل المحرك البصري(درجة)			
٠,٩٠٥	*٥,٢٠	٠,٠٠٠	١٣,٠٠	٠,٥٧٧	١١,٥٠	ثبات الرؤية (درجة)			
٠,٧٥٦	*٢,٨٣	٠,٥٠٠	٧,٢٥	٠,٥٠٠	٦,٢٥	التمييز البصري (درجة)			
٠,٨٨٢	*٤,٥٨	٠,٥٧٧	٧,٥٠	٠,٥٠٠	٥,٧٥	شبكة الممرات المعقدة (درجة)			
٠,٧٠٧	*٢,٤٥	٠,٥٧٧	٧,٥٠	٠,٥٧٧	٦,٥٠	توصيل النقط (درجة)			
٠,٧٥٦	*٢,٨٣	٠,٥٠٠	٢,٧٥	٠,٥٠٠	١,٧٥	مهارة دقة الضرب (درجة)			

*معنوية " ت " عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٤٧

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات ، وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (٠,٧٠٧ ، ٠,٩٥٧)

وهى قيم مرتفعة تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد قدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة مما يؤكد صدقها.

١- الثبات :

تم التحقق من ثبات الاختبارات الخاصة بالقدرة البدنية والمهارات البصرية والمهارات الإدراكية للمبتدئات فى رياضة الهوكى عن طريق اعادة التطبيق على نفس العينة الاستطلاعية وقوامها (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث وبفاصل زمنى قدرة (٧) أيام بين التطبيق واعادة التطبيق ثم تم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين كما يتضح من جدول (٦) .

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة " ت " المحسوبة بين التطبيق واعادة التطبيق فى المتغيرات البدنية والمهارات البصرية للمبتدئات الهوكى (ن = ٨)

معامل الثبات "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		الاختبارات		
		ع±	س-	ع±	س-			
*٠,٧١٠	٠,٤٤٧-	١,١٣٤	٥,٨٢	٠,٧٦٣	٥,٦١	السرعة الانتقالية (ث)		
*٠,٩٧٥	٠,٠٧٤	١,٨٧١	٦,٦٦	١,٩٢٧	٦,٧٣	تحمل القوة (عدد)		
*٠,٩٧٩	٠,٠٠٧-	٠,٦٩٥	٨,٣٩	٠,٧٤٤	٨,٣٩	الدقة (عدد)		
*٠,٩٨٢	٠,١٤١-	١,٨٨٨	١٩,٢٢	٢,٣٠٩	١٩,٠٧	القوة القصوة (قوة عضلات الظهر) (كجم)		
*٠,٩٨٩	٠,١٣٣-	٢,٥٢٥	٤٠,٠٥	٢,٨٦١	٣٩,٨٧	الجلد الدورى التنفسى (ث)		
*٠,٩٤٩	٠,٢٢٧	١,٦٣٦	٦,٤٤	١,٦٠٢	٦,٦٢	حدة الرؤية المتحركة (درجة)		
*٠,٧٩٧	٠,٤٥٥-	١,٠٨٥	٦,٥٧	١,١٩٠	٦,٣١	توافق العين مع اليد (عدد)		
*٠,٩٩١	٠,٠٩٩	٣,١٤٧	٨,٩٤	٣,٠٥٥	٩,٠٩	رد الفعل البصرى (عدد)		
*٠,٨٦١	٠,٥٢٦	١,٣٦٥	٧,٢٦	١,٠٤٨	٧,٥٨	١	اليمين (سم)	المهارات البصرية
*٠,٩٦٨	٠,١٨٤	١,٤٦٧	١٠,٢٠	١,٣٨٣	١٠,٣٤	٢		
*٠,٩٦١	٠,١٩٩	٢,٥٩٢	٨,٨٩	٢,٧١٠	٩,١٦	٣		
*٠,٩٧٢	٠,٢٤٧	٢,٤٦٤	١٠,٨٣	٢,٥١٥	١١,١٣	٤		
*٠,٩٦٥	٠,١٩٠-	٣,٦٥٣	١٠,٧٤	٣,٤٥٩	١٠,٤٠	١	اليسار (سم)	المهارات البصرية
*٠,٨٤٣	٠,٤١٧	٢,٦٩٢	١٢,٨٤	٢,٢٠٢	١٣,٣٥	٢		
*٠,٩٤١	٠,٣٤١	٢,٥٥٥	٩,٦٨	٢,٥٧٤	١٠,١١	٣		
*٠,٩٣٩	٠,٠٠٣	١,٩٢٧	٩,٢٥	٢,٥٣١	٩,٢٥	٤		
*٠,٨٢٨	٠,٥٥١	١,٠١٨	١١,٧٨	٠,٨٣٢	١٢,٠٣	تحديد الرؤية (درجة)		المهارات الإدراكية البصرية
*٠,٩٦٤	٠,٢٠١-	٢,٤٥٧	٢٨,٢٤	٢,٧٠٥	٢٧,٩٨	العلاقات المكانية للرؤية (درجة)		
*٠,٩٥٩	٠,٣١٣	٣,٥٩٣	٢٨,٤٩	٣,٧٦٤	٢٩,٠٧	تكمال المحرك البصرى (درجة)		
*٠,٧٦٩	٠,٢٠٢	١,٢٧٧	١٠,٧١	١,٤٢١	١٠,٨٥	ثبات الرؤية (درجة)		
*٠,٧٨٣	٠,٤٩٦	١,١٣٦	٦,٨٣	٠,٨٦٢	٧,٠٨	التمييز البصرى (درجة)		
*٠,٨٧٤	٠,٣٦٩	٠,٨٩٦	٦,٤٧	١,٠٤٨	٦,٦٥	شبكة الممرات المعقدة (درجة)		
*٠,٨١١	٠,٤٦٣-	١,٠٣١	٧,٣٨	٠,٧٩٩	٧,١٧	توصيل النقط (درجة)		
*٠,٨٩٤	٠,٢٤٧	٠,١٩٣	٠,٣١	٠,٢٦٦	٠,٣٤	مهارة دقة الضرب (درجة)		

*معنوية " ت " عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥ ، معنوية " ر " عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق فى الاختبارات البدنية والمهارات البصرية ، كما تراوحت قيم معامل الثبات ما بين (٠,٧١٠) : (٠,٩٩١) وهى قيم مرتفعة وتقترب من الواحد الصحيح وذات دلالة معنوية مما يؤكد ثبات تلك الاختبارات على مبتدئات الهوكى .

خامساً: تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لمجتمع البحث في المتغيرات المؤثرة في البحث (السن - الطول - الوزن - القدرات البدنية - المتغيرات البصرية - مهارة دقة الضرب) كما يوضحها جدول (٧)

جدول (٧)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية، القدرات البدنية، المتغيرات البصرية ومهارة دقة الضرب لمبتدئات الهوكي قبل التجربة (ن = ١٢)

المتغيرات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء		معامل التفرطح	
					القيمة	الخطأ المعياري	القيمة	الخطأ المعياري
المتغيرات الأنثروبومترية	السن (سنة)	٩	١٢	١٠,٢٥	٠,٩٦٥	٠,١٣٦	٠,٦٣٧	٠,٧٧-
	الوزن (كجم)	٣٦	٥٠	٤٢,٢٥	٤,٠٠٣	٠,٢٦	٠,٦٣٧	٠,٢٦٦-
	الطول (سم)	١٢٩	١٤٨	١٣٧,٣٣	٦,٠٢٠	٠,٤٠٨	٠,٦٣٧	٠,٦٦-
القدرات البدنية	السرعة الانتقالية (ث)	٥	٦	٥,٩٧	٠,١٨٤	٠,٠٠٩-	٠,٦٣٧	٠,٩١٨-
	تحمل القوة (عدد)	٥	٨	٦,٨٣	٠,٩٣٧	٠,٢٤٢	٠,٦٣٧	٠,٢٨٩-
	الدقة (عدد)	٦	١١	٨,٧٥	١,٤٨٥	٠,٤٧٦-	٠,٦٣٧	٠,٢٩٢-
	القوة القصوة (قوة عضلات الظهر) (كجم)	١٧	٢٤	٢١,١٧	١,٩٩٢	١,٢٧٧-	٠,٦٣٧	١,٦٣٨
المهارات البصرية	الجلد الدوري التنفسي (ث)	٣٣	٤٥	٤٠,٦٦	٢,٨٦٥	١,٠٥٢-	٠,٦٣٧	٣,١٨٣
	حدة الرؤية المتحركة (درجة)	٤	١٠	٧,٢٥	١,٤٢٢	٠,٤٠٧-	٠,٦٣٧	٠,٢٩٤
	توافق العين مع اليد (عدد)	٤	٨	٦,٣٣	١,٢٣١	٠,٠١٣	٠,٦٣٧	٠,٧٣٧-
	رد الفعل البصري (عدد)	٧	١٤	١٠,١٧	٢,٠٣٨	٠,٣٣٢	٠,٦٣٧	٠,٣٥٨-
	ادراك مجال الرؤية للعين	١	٤	٧,٩٢	٢,٤٢٩	٠,٤٦٦-	٠,٦٣٧	٠,٩٢٧-
		٢	٦	١٠,٠٨	٢,٠٢١	١,٠٩٦-	٠,٦٣٧	٠,٣٤٣
		٣	٦	٩,١٧	٢,٥١٧	٠,١٧٠	٠,٦٣٧	٠,٧١٣-
		٤	٨	١١,٥	٢,٧٨	٠,٤٧٢	٠,٦٣٧	٠,٨٢٠-
	اليسار (سم)	١	٦	١٠,٥	٢,٦٨	٠,٢٣٢-	٠,٦٣٧	٠,٥١٤
		٢	٥	١١	٣,١٠٤	٠,٧٠٥-	٠,٦٣٧	٠,٠٠٥
٣		٦	٩,٩٢	٢,٩٠٦	٠,٢١٦	٠,٦٣٧	١,٧٢٣-	
٤		٧	٩,٩٢	١,٨٣٢	٠,١٠٦-	٠,٦٣٧	٠,٤٣٤-	
المهارات الإدراكية البصرية	تحديد الرؤية (درجة)	١٠	١٣	١٢,٠٨	١,٢٤	١,١٩٠-	٠,٦٣٧	١,٩٠٥
	العلاقات المكانية للرؤية (درجة)	٢١	٣٢	٢٧,٥٨	٣,٥٥٤	٠,٩٩٢-	٠,٦٣٧	٠,٥٩٨-
	تكامل المحرك البصري (درجة)	٢٣	٣١	٢٨,٥٨	٢,٧١٢	١,٠٦٢-	٠,٦٣٧	١,٠٣٥
	ثبات الرؤية (درجة)	٩	١٣	١١,٥	١,٤٤٦	٠,٩١٠-	٠,٦٣٧	٠,٥٧٣
	التمييز البصري (درجة)	٦	٨	٦,٩٢	٠,٩٩٦	٠,٣٥٣	٠,٦٣٧	٠,٦٤٥-
	شبكة الممرات المعقدة (درجة)	٥	٨	٦,٥٨	٠,٩	٠,٠٧٢	٠,٦٣٧	٠,٨١٦-
	توصيل النقط (درجة)	٦	١٠	٧,٥	١	٠,٤١٢-	٠,٦٣٧	٠,٨٥٤-
	مهارة دقة الضرب (درجة)	٠	١	٠,٣٣	٠,٤٩٢	٠,٨١٢	٠,٦٣٧	١,٦٥-

يتضح من جدول (٧) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الانثروبومترية ومهارة دقة الضرب، وأن جميع معاملات الالتواء تقترب من الصفر ومعاملات التفرطح تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث قبل إجراء الدراسة الأساسية.

سادساً : - الدراسات الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة مماثلة لعينة البحث الأساسية وعددهن (٨) مبتدئات من خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من (٢٠١٥/٦/١٦) إلى (٢٠١٥/٦/٣٠) على النحو التالي:

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تمت في الفترة من (٢٠١٥/٦/١٦) إلى (٢٠١٥/٦/١٩) .

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية وكان الهدف منها :-

- أ- التأكد من تجهيز الأدوات والاجهزة المستخدمة للقياس وصلاحيتها .
- ب - تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات وكيفية تسجيل النتائج .
- ج - إعداد استمارات لتسجيل القياسات (البدنية - المهارية - البصرية) .
- د - التأكد من عدم وجود صعوبات بصرية لدى عينة البحث .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

- أ- تم التأكد من توافر الأدوات التي سوف تستخدم في القياسات وأنها جاهزة وقريبة من الملعب
- ب- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات وكيفية تسجيل النتائج
- ج - تم إعداد استمارات لتسجيل القياسات مرفق (٨)
- د - تم الرجوع الى الكشف الطبى المبدئى لعينة البحث وتم التأكد من انه لا توجد صعوبات فى الرؤية لديهم ، وتتراوح حدة الابصار لديهم ما بين (٦/٦ و ٦/٩) وهم يميزون الالوان بصورة جيدة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية : تمت في الفترة من (٢٠١٥/٦/٢٠) إلى (٢٠١٥/٦/٢٤)

الهدف منها :-

تطبيق مقياس المهارات الادراكية البصرية للتعرف على مدى مناسبة الزمن اللازم لتطبيق كل بعد من أبعاد المقياس المستخدم.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

تم التوصل للزمن المناسب لتطبيق مقياس المهارات الادراكية البصرية كما يوضحه جدول (٨)

جدول (٨)

الزمن المناسب لتطبيق كل بعد فى مقياس المهارات الادراكية البصرية

م	أبعاد مقياس المهارات الإدراكية البصرية	الزمن بالدقيقة	الزمن بالثانية	الدرجة
١	بعد التمييز البصرى	٢ دقيقة	١٢٠ ث	١٩
٢	بعد تحديد الرؤية	٢ دقيقة	١٢٠ ث	١٦
٣	بعد المحرك البصرى	١٠ دقائق	٦٠٠ ث	٣٤
٤	بعد العلاقات المكانية	٢ دقيقة	١٢٠ ث	٣٤

٥	بعد ثبات الرؤية	٢ دقيقة	١٢٠ ث	١٥
٦	بعد شبكة الممرات المعقدة	٢ دقيقة	١٢٠ ث	٩
٧	بعد توصيل النقط	٢ دقيقة	١٢٠ ث	١٠

الدراسة الاستطلاعية الثالثة : تمت فى الفترة من (٢٠١٥/٦/25 إلى ٢٠١٥ /٦/30)

الهدف منها :-

١- عرض البرنامج على السادة الخبراء المتخصصين فى علم النفس الرياضى والهوكى مرفق (١) لتحديد:

- عدد وحدات التدريبات البصرية فى الاسبوع .

- مدى مناسبة التدريبات التى يحتويها البرنامج مع عينة البحث.

- تحديد الزمن اللازم لكل جزء .

- مدى التنوع فى الادوات المستخدمة (المبتكرة) .

٢- تجريب وحدة من البرنامج على المبتدئات للتعرف على مدى فهم وإستيعاب طريقة الاداء. نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :-

بعد إجراء التعديلات التى أقرحها السادة المتخصصين تم وضع البرنامج فى صورته النهائية وتوزيعه الزمنى كما يلى :

تطبيق البرنامج لمدة ٦ اسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعية .

التوزيع الزمنى للوحدة كما يلى :-

(١٠ اق) الاعداد البدنى العام

(20 ق) إعداد بدنى خاص وتدريبات للاطاله

(25 ق) التدريبات البصرية لمهارة دقة التصويب بالوجه المسطح للمضرب

(٥ ق) التهدئة والختام

ثامناً :- الدراسة الاساسية

* القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى على عينة البحث الاساسية والتى قوامها (١٢) مبتدئة من مدارس الأنشطة الرياضية فى المتغيرات قيد البحث (المهارات البصرية – مقياس المهارات الإدراكية البصرية - دقة التصويب بالوجه المسطح للمضرب) وذلك فى الفترة من (٢٠١٥/٧/٤ إلى ٢٠١٥/٧/٨) .

* برنامج التدريبات البصرية المقترح :- مرفق(٩)

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث الاساسية فى الفترة من (٢٠١٥/٧/١٠ إلى ٢٠١٥/٨/٢٧) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية لمدة ٦ أسابيع .
برنامج التدريبات البصرية المقترح : مرفق (٩)

الهدف من البرنامج :-

يهدف برنامج التدريبات البصرية المقترح إلى :
تحسين بعض المهارات البصرية (حدة الرؤية المتحركة – توافق العين مع اليد – رد الفعل البصرى – إدراك مجال الرؤية) .

تحسين المهارات الإدراكية البصرية (تحديد الرؤية - العلاقات المكانية للرؤية— تكامل المحرك البصرى – ثبات الرؤية – التميز البصرى - شبكة الممرات المعقدة (المتاهة) – توصيل النقط).

أسس وضع البرنامج:-

- الاحماء الجيد لتهيئة عضلات الجسم للعمل بالجزء الرئيسى .
- ملاءمة التدريبات البصرية فى البرنامج المقترح لعينة البحث .
- مراعاة الفترات الزمنية بين التدريب والراحة بينهما .
- التدرج من السهل الى الصعب ومن تدريبات الثبات الى تدريبات الحركة .
- التدرج فى صعوبة التدريبات البصرية طوال فترة البرنامج .
- مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئات .
- التنوع فى أداء التدريبات مراعاة لعامل التشويق والاثارة .

محتويات البرنامج :-

- تدريبات للعين من الثبات .
- تدريبات للعين من الحركة .
- تدريبات بصرية لمهارة دقة الضرب بالوجه المسطح للمضرب.
- الأدوات المساعدة فى البرنامج:
- قامت الباحثة بأستخدام بعض الادوات المساعدة لتطبيق البرنامج مثل الارقام والكرات الملونة والكروت المرسومة ومتعددة الألوان والإعلام والعصى الملونة و المتعددة الالوان واستخدام الأشكال مختلفة الأحجام.

التوزيع الزمنى لوحدات البرنامج المقترح :

- ألتزمت الباحثة بالبرنامج البدنى والمهارى والذى يقوم المدرب بتنفيذه بالنادى ويحتوى على :
الإعداد البدنى العام (١٠ ق) .
الإعداد البدنى الخاص وتمارين الإطالة (٢٠ ق) .
التدريبات البصرية لمهارة دقة التصويب بالوجه المسطح للمضرب (٢٥ ق) .
التهديئة والختام (٥ ق) .

أ - الإحماء والإعداد البدنى العام :-

الغرض منه : تهيئة أجهزة الجسم الحيوية للنشاط وتنشيط الدورة الدموية وتنمية القدرات البدنية العامة .

الزمن : (١٠ ق)

ب. الإعداد البدني الخاص وتمارين الإطالة:-

الغرض منه : تنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية للهوكي .

الزمن : (٢٠ ق)

ج - التدريبات البصرية لمهارة دقة التصويب بالوجه المسطح للمضرب:-

الغرض منها : تحسين المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية لمهارة الضرب واشتملت على:

(أ) تدريبات بصرية من الثبات

(ب) تدريبات بصرية من الحركة .

الزمن : (٢٥ ق)

د- التهدئة والختام: -

الغرض منه : تهدئة عضلات العين التي تم التركيز عليها أثناء التدريبات . الزمن : (٥) ق

الدراسة الأساسية :-

تم تنفيذ وحدات برنامج التدريبات البصرية المقترح في الفترة من (٢٠١٥/٧/١٠) إلى (٢٠١٥/٨/٢٧) على المجموعة التجريبية

القياس البعدي :-

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث (المهارات البصرية - مقياس المهارات الإدراكية البصرية - دقة التصويب بالوجه المسطح للمضرب) للاعبين مدارس الأنشطة الرياضية التخصصية (المبتدئين) في الفترة من (٢٩/٨/٢٠١٥) إلى (١/٩/٢٠١٥) مع مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات القبالية .

تاسعاً:- المعالجات الاحصائية :

قامت الباحثة بتطبيق ومعالجة بيانات الدراسة باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 الاحصائي باستخدام المعالجات الاحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية، معامل الإلتواء ، معامل التفرطح ، معامل الارتباط "ر" لبيرسون ، قيمة (ت) الفروق ، اختبار "ت" للعينات المستقلة .

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال فروض البحث

اولا عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

١. " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى المهارات البصرية (حدة الرؤية المتحركة، سرعة رد الفعل البصرى، توافق العين - اليد، إدراك مجال الرؤية). لصالح القياسات البعدية".

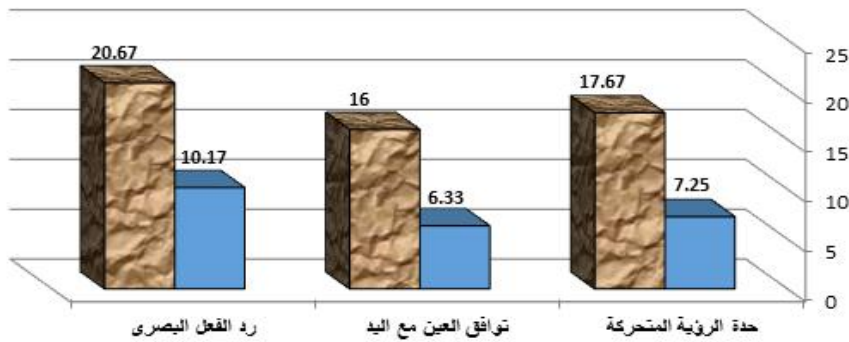
جدول (٩)

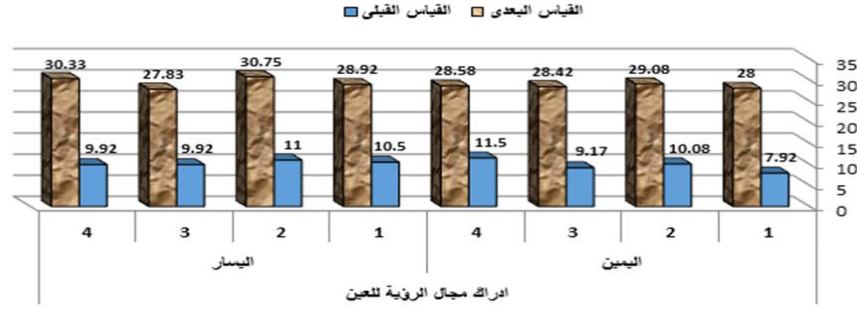
المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى فى المهارات البصرية لمبتدئات الهوكى (ن = ١٢)

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة	
	س-	ع±	س-	ع±				
حدة الرؤية المتحركة (درجة)	٧,٢٥	١,٤٢٢	١٧,٦٧	١,٨٢٦	١٠,٤٢	١٤٣,٧٢	**١٩,١٨	
توافق العين مع اليد (عدد)	٦,٣٣	١,٢٣١	١٦,٠٠	١,٦٥١	٩,٦٧	١٥٢,٧٦	**١٧,٨٦	
رد الفعل البصرى (عدد)	١٠,١٧	٢,٠٣٨	٢٠,٦٧	٢,١٨٨	١٠,٥٠	١٠٣,٢٤	**١٢,٥١	
ادراك مجال الرؤية للعين	اليمين (سم)	٧,٩٢	٢,٤٢٩	٢٨,٠٠	٥,٢٥٧	٢٠,٠٨	٢٥٣,٥٤	**١٢,٥٧
		١٠,٠٨	٢,٠٢١	٢٩,٠٨	٥,٦٦٤	١٩,٠٠	١٨٨,٤٩	**٩,١٣
	اليسار (سم)	٩,١٧	٢,٥١٧	٢٨,٤٢	٥,٥٥١	١٩,٢٥	٢٠٩,٩٢	**١١,٤٠
		١١,٥٠	٢,٧٨٠	٢٨,٥٨	٥,٣٦٨	١٧,٠٨	١٤٨,٥٢	**١٢,١٥
ادراك مجال الرؤية للعين	اليمين (سم)	١٠,٥٠	٢,٦٨٠	٢٨,٩٢	٥,١٩٥	١٨,٤٢	١٧٥,٤٣	**٩,٨٨
		١١,٠٠	٣,١٠٤	٣٠,٧٥	٥,٠٢٩	١٩,٧٥	١٧٩,٥٥	**١٠,٧٩
	اليسار (سم)	٩,٩٢	٢,٩٠٦	٢٧,٨٣	٥,٣٥٧	١٧,٩٢	١٨٠,٥٤	**٩,٤١
		٩,٩٢	١,٨٣٢	٣٠,٣٣	٤,٩٦٠	٢٠,٤٢	٢٠٥,٧٥	**١٣,٤٣

*معنوية " ت " عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

القياس البعدى □ القياس القبلى ■





شكل (١)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في المهارات البصرية لمبتدئات الهوكي

يتضح من جدول (٩) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في المهارات البصرية ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٤,١٠٣ % ، ٥٤,٢٥٣ %) لصالح القياس البعدي لمبتدئات الهوكي .

وترجع الباحثة تحسن الرؤية البصرية إلى إدخال تدريبات الرؤية البصرية المقترحة في البرنامج بصورة مستقلة أو ضمنية ، مما ساعد على تطوير القدرات البصرية الحركية ، والتي اشتملت على تدريبات بصرية من الثبات ومن الحركة مع استخدام العديد من الأدوات المساعدة مثل الأرقام والكرات الملونة والكروت المرسومة ومتعددة الألوان والإعلام والعصى الملونة و المتعددة الألوان واستخدام الأشكال مختلفة الأحجام مع مراعاة ملائمة التدريبات لعينة البحث والفترة الزمنية لفترات التدريب والراحة مع التدرج في صعوبة التدريبات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بريين اريل Brian Ariel (٢٠٠٤) (24) دراسة جيهان محمد فؤاد ، وإيمان عبد الله (٢٠٠٥) (6) ، ماجدة اسماعيل وآخرون (٢٠٠٦) (12) ، دراسة محمد لطفى وآخرون (٢٠٠٦) (17)، والتي اشارت إلى أن برنامج التدريبات البصرية أدى إلى رؤية بصرية عالية وسليمة تسهم في النهوض بمظاهر الانتباه وبالتالي المقدره على تحقيق الأداء المهاري المتميز من اجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود.

وهذا يتفق مع مركز هومر رايس The Homer Rice Center ومعهد اللياقة البصرية The Institute Visual Fitness اللذان أثبتنا أن القدرات البصرية كالمهارات البدنية يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها ، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار فقط ٦/٦ والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية الرياضي لاستخدام المعلومات المنتقلة إليهم من أعينهم لكي يقوم بالأداء داخل الملعب (١٢ :6)

وترى الباحثة أنه يجب على كل معلم ومدرّب الاهتمام بتلك القدرات حيث تعد أولى القدرات وأولى المحطات التي ينطلق منها الرياضي نحو عملية بناء بقية القدرات الرياضية أثناء عملية التدريب الرياضي.

وبهذه النتيجة يكون قد تحقق صحة الفرض الاول

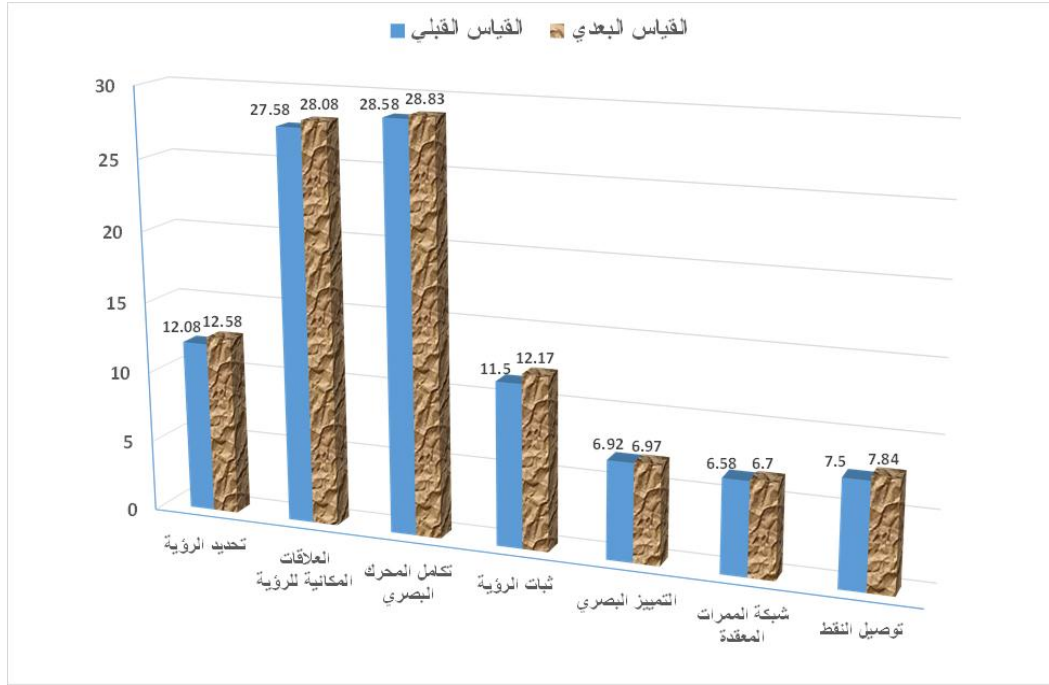
ثانيا عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :
 " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث فى المهارات الإدراكية البصرية لصالح القياسات البعدية"

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى فى المهارات الإدراكية البصرية لمبتدئات الهوكى (ن = ١٢)

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة
	-س	ع±	-س	ع±			
تحديد الرؤية (درجة)	١٢,٠٨	١,٢٤٠	١٢,٥٨	١,٠٨٤	٠,٥٠	٤,١٤	١,١١
العلاقات المكانية للرؤية (درجة)	٢٧,٥٨	٣,٥٥٤	٢٨,٠٨	٢,٧٤٦	٠,٥٠	١,٨٢	٠,٣٦
تكامل المحرك البصري (درجة)	٢٨,٥٨	٢,٧١٢	٢٨,٨٣	١,٦٦٦	٠,٢٥	٠,٨٦	٠,٢٦
ثبات الرؤية (درجة)	١١,٥٠	١,٤٤٦	١٢,١٧	٠,٩٣٧	٠,٦٧	٥,٨٣	١,١٥
التمييز البصري (درجة)	٦,٩٢	٠,٩٩٦	٦,٩٧	٠,٧٨٠	٠,٠٥	٠,٧٠	٠,١٣
شبكة الممرات المعقدة (درجة)	٦,٥٨	٠,٩٠٠	٦,٧٠	٠,٨٩٩	٠,١٢	١,٧٩	٠,٣٤
توصيل النقط (درجة)	٧,٥٠	١,٠٠٠	٧,٨٤	٠,٨٤٣	٠,٣٤	٤,٥١	٠,٨٤

*معنوية " ت " عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١



شكل (٢)
المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الإدراكية البصرية لمبتدئات الهوكي

يتضح من جدول (١٠) وشكل (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الإدراكية البصرية ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٠,٧٠% ، ٥,٨٣%) لصالح القياس البعدي لمبتدئات الهوكي .

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج المقترح للتدريبات البصرية الذي ساعد المبتدئات على إدراك أكثر من موقف في آن واحد، كما أشتمل القدرة على الإدراك البصري السليم لاتجاه ومسار الأشياء، بجانب التنسيق والتكامل بين حركات العضلات أي التوافق بين الإدراك البصري وأداء اليدين في مهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب، وكذلك الإدراك البصري السليم أثناء التحرك داخل الممرات المرسومة للوصول من نقطة البداية إلى النهاية بأسرع ما يمكن، مما ساعد ذلك على تنمية القدرات الإدراكية البصرية للمبتدئات في الهوكي. وتشير نفين هريدي (٢٠١٢) (21) إلى أن التدريبات البصرية تساعد على التمييز بين الأشكال المختلفة، وتحديد الأهداف بوضوح ، وكذلك القدرة على التحديد الدقيق للأشكال والرموز على اختلاف أنواعها وأحجامها والتي تساعد جميعها في تنمية القدرات الإدراكية البصرية .

وكما يتفق كلا من حسين كنبار (٢٠١١) (7)، ونادية الصاوي وزينب حتوت (٢٠٠٨) (19) على إن القدرات الإدراكية البصرية هي مجموعة من التمارين التي تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال تدريبات متنوعة ذات أداء بصري عقلي عالي تقود إلى زيادة التكييفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار في شتى الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع أشكال وأحجام وألوان المثيرات التي تتعرض لها العين.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة ماجدة اسماعيل وآخرون (٢٠٠٦) (12) والتي أثبتت أن برامج التدريب البصري تسهم في تحسين القدرات البصرية الإدراكية. وبهذه النتيجة يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:-

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب لصالح القياسات البعدية."

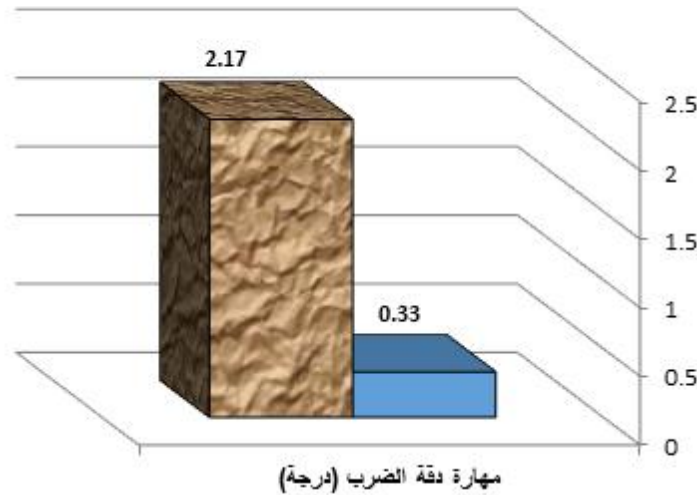
جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى مهارة دقة التصويب لمهارة الضرب لمبتدئات الهوكى (ن = ١٢)

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة
	-س	ع±	-س	ع±			
مهارة دقة التصويب لمهارة الضرب (درجة)	٠,٣٣	٠,٤٩٢	٢,١٧	٠,٧١٨	١,٨٣	٥٥٧,٥٨	**١١,٠٠

*معنوية " ت " عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

■ القياس البعدى ■ القياس القبلي



شكل (3)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدى فى دقة التصويب لمهارة الضرب لمبتدئات الهوكى

يتضح من جدول (١١) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى مهارة دقة الضرب ، وجاءت نسبة التحسن ٥٥٧,٥٨ % لصالح القياس البعدى لمبتدئات الهوكى.

وترجع الباحثة تحسن المبتدئات في المهارات البصرية خلال تعليم وتدريب الهوكى إلى رفع مستوى أداء المبتدئات فى دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب، فرياضة هوكى تتميز عن سائر رياضات المضرب بعدد من الخصائص ، حيث تتطلب طبيعة الاداء فى الهوكى من اللاعب القيام بالاداء المهارى والخطى فى ظروف اللعب المتباينة ، وكذلك تتميز رياضة الهوكى بالتشكيلات الحركية الهجوميه والدفاعيه أثناء المباراة، كما تتطلب مستوى عالى من التركيز والقدرة على اتخاذ القرارات فالأداء السليم يبنى على الرؤية الجيدة فاللاعب ينقل ما يراه إلى المخ الذى يقوم بدوره بتنظيم الأداء فى ضوء المعطيات التى حصلت عليها العين ونسبه الى حجم الملعب فهو اكبر ملعب فى رياضات المضرب ومقارنته بحجم الكرة فالكرة تعتبر صغيرة بالنسبه لحجم الملعب. فلاعب الهوكى لا يمكنه أن يتعلم أو يؤدي مهارة ما من مهارتها المختلفة وبأشكالها العديدة دون أن ينمى المهارات البصرية والادائية معاً بشكل صحيح فإذا لم يستطع أن يدرك جيداً كيفية أداء هذه المهارة فإنه لن يستطع إلي الوصول إلي المثالية فى الأداء.

ويذكر " براين ايريل " Brain Ariel (٢٠٠٤) 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 ٨٠ % من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالى من الإدراك الحسي، فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة، وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية، وهي مهارة يمكن تطويرها بالتعليم والتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الإستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع.(24: ١٩)

كما تتفق النتائج مع دراسة كل من نفين هريدى (٢٠١٢)(21)، محمد لطفى وآخرون (٢٠٠٦)(17) ، أحمد فاروق خلف (٢٠٠٨) (١)، كولدري وناكس Calder & Noakes (٢٠٠٠) (25) وهارل وفيكرز Harle & Vikers (٢٠٠١) (28) وتوماس وآخرون Tomas et al (٢٠٠٥) (33) والتي أكدت أن القدرات البصرية المتنوعة يختلف أهميتها تبعاً للنوع الرياضة أو النشاط الممارس ولهذا فعند وضع برنامج تدريبي بصري يتطلب من المعلم والمدرّب أن يميز تلك القدرات في ضوء اللعبة الرياضية وفي ضوء قدرات اللاعب البصرية والتي يجب عليه سلفاً أن يقوم بتقويمها واختبارها لمعرفة درجة أداء هذه القدرات خاصة عند الأداء الرياضي العالى .

وبهذه النتيجة يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث

الإستنتاجات :-

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى :

- حقق برنامج التدريبات البصرية المقترح نسبة تحسن إيجابية على بعض المهارات البصرية (حدة الرؤية المتحركة – سرعة رد الفعل البصرى- توافق العين مع اليد – ادراك مجال الرؤية) لدى مبتدئات الهوكى

- حقق برنامج التدريبات البصرية المقترح نسبة تحسن إيجابية على تحسين المهارات الإدراكية البصرية لدى مبتدئات الهوكى. (مقياس المهارات الإدراكية البصرية)
- حقق برنامج التدريبات البصرية المقترح نسبة تحسن إيجابية على دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب فى الهوكى .

التوصيات :-

- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح لما له من تأثير إيجابى على تحسين المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية للمبتدئات بمدارس الانشطة التخصصية .
- ضرورة الاهتمام بتحسين المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية للمبتدئين فى المرحلة السنوية من (٩ : ١٢) سنة لما لها من اهمية فى تحسين دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب وذلك وفقا لما أسفرت عنه نتائج البحث .
- الاهتمام بتدريب المهارات البصرية مبكرا لدى الناشئات والمبتدئات .

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :-

- ١ . أحمد فاروق خلف (٢٠٠٨) : تأثير برنامج للرؤية البصرية على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية للاعبى كرة السلة ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط الجزء الرابع كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٢ . أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك (١٩٩٦) : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.
- ٣ . أسامة كامل راتب (١٩٩٩) : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤ . إيلين وديع فرج (٢٠٠٨) : هوكى الميدان الأسس العلمية والتدريبية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٥ . أيمن أحمد عبدالفتاح، مجدى أحمد شوقى (٢٠٠٦): تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة والهجومية لناشئ هوكى الميدان، مجلة " نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير، جامعة الإسكندرية، العدد(٥٨).
- ٦ . جيهان محمد فؤاد ، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٥) : فاعلية التدريب البصرى على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية فى الكرة الطائرة ، بحث منشور مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثانى للنصف الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

٧. حسين على كنبار(٢٠٠٩) : تأثير تدريب الرؤية البصرية تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، بغداد .
٨. حسين علي كنبار (٢٠١١): الأكاديمية الرياضية العراقية ، .
٩. زكى محمد حسن (٢٠٠٤) : مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (الخصائص - العوامل - الفحوصات - تدريبات) ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية.
١٠. سماح أحمد صلاح (٢٠٠٥) : تخطيط وتنظيم مقترح لمدرسة اعداد المبتدئين ، الاتحاد المصرى للجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
١١. علي بخيت محمد (٢٠١٤) : برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب الغرضيه للمشروع القومي لهوكي الميدان بالمدارس،رساله ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط .
١٢. ماجدة اسماعيل وآخرون (٢٠٠٦) : فاعلية برنامج للتدريب البصرى على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم ، والسيطرة لدى ناشئات الجمباز الإيقاعى ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
١٣. محمد احمد عبدالله إبراهيم (٢٠٠٢): تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الاساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، المجلة العلمية – الرياضة علوم وفنون، المجلد السادس عشر، العدد الثانى، يناير، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة حلوان
١٤. محمد احمد عبدالله إبراهيم (٢٠٠٦): الإعداد الشامل للاعبى الهوكى، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
١٥. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٦. محمد صبحى حسانين (١٩٩٥) : القياس والتقويم فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٧. محمد لطفى السيد ،محمد عبد المنعم ، ميرفت سمير (٢٠٠٦) : الاثر الابصارى "للكرة موحدة – متعددة اللون" فى انتباه حكم الكرة الطائرة ، علوم الرياضة ، المجلد التاسع عشر ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٨. محمود عبد المحسن ناجى (٢٠٠٨) : تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
١٩. نادية حسن الصاوى ، زينب على حتوت (٢٠٠٨) : فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومى فى كرة اليد ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث "تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل"، مارس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

٢٠. نبيلة عبد المنعم شحاته (١٩٩٩) : تنمية الإدراك الحس - حركى كتنظيم سبرنيتى وأثره على تعليم الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٢١. نفين هريدى (٢٠١٢) : فاعلية برنامج مقترح لتحسين بعض المتغيرات البصرية على دقة الإرسال فى الكرة الطائرة للمبتدئات بمدارس الأنشطة التخصصية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
٢٢. نيفين فاروق هريدى (٢٠٠٦) : برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

ثانياً : المراجع باللغة الاجنبية :-

23. Barry L.Seiller (2004):Visual skills and volleyball, visual Edge, www.visualedge.com\sports-visiontraining\artical\visual_skillsandvollyball(25)
24. Brian Ariel (2004): Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes, Human Perception and Human Performance, P127.
25. Calder,S.& Noakes, T. (2000) : A specific visual skills training programmer unproved field hockey performance, international congress on sport science (7-13), sep. Brisbane, Australia .
26. Ed helper (2006):education activity list, www.edhelper.com,visualpercptualskills,worksheet
27. Feisal.H.,(2004) : A Acquiring vision skills essential for tennis, perceptual & Motor Skills, 131-141. (31)
28. Harle S.,& VickersJ., (2001) : Training Quite eye (QE) Improves Accuracy in the basket ball free throw the Sport Psychologist, 15, P. 289-305.
29. Isabel Walker (2000) : Why Visual training programs for sport don't work, sports Sci, Mar 19(3) P 203-222. (33)
30. -Jim Brown (2001) : sport Talent : How to identify and develop outstanding athletes, April, p21.

31. Melanie, L.,(2000): worksheet, visual learning for life, UnitedKingdom. www.visualllearningforlife.net
32. Millslagle,D.(2004): Coincidence anticipation and dynamic visual acuity in young adolescent, percept mot skills, Dec., 3pt2
33. Tomas ,L.et al (2005): Visual evoked potentials reaction time and age dominance in cricketers, University of the wit waters and, Journal of sports medicine and physical fitness, Johannesburg, south Africa,

الملخص

برنامج مقترح لتحسين بعض متغيرات الرؤية البصرية وأثرها على دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب للمبتدئات فى رياضة الهوكى

م.د. نسرين محمد عبد الحميد عاشور
مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة الاسكندرية

هدف هذا البحث إلى وضع برنامج مقترح لتحسين بعض متغيرات الرؤية البصرية وأثرها على دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب للمبتدئات فى رياضة الهوكى .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على اللاعبات (المبتدئات) بمدرسة الهوكى بنادى الجامعة لعام (٢٠١٦/٢٠١٥) وعددهن (١٢) لاعبة، و(٨) لاعبات مبتدئات للدراسة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية .

ومن أهم الاستنتاجات أن برنامج التدريبات البصرية المقترح حقق نسبة تحسن إيجابية على تحسين المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية لدى مبتدئات الهوكى.

كما حقق برنامج التدريبات البصرية المقترح نسبة تحسن إيجابية على دقة التصويب لمهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب فى الهوكى .

Summary

A proposed program to improve some of the visions, and their impact on the variables of the correction to the skill of beating the flat face of the racket for beginners in the sport of hockey accuracy

Dr..Nesrin Mohamed Abdel-Hamid Ashour

Department of Curricula and Physical

Education Teaching Methods

Faculty of Physical Education for Girls

Alexandria University

This research aims to develop a proposal for a program to improve some of the visions, variables and their impact on the correction to the skill of beating the flat face of the racket for beginners in the sport of hockey accuracy.

the researcher used the experimental method due to the relevance of the nature of the search, which included the research community on the players (beginners) School Hockey Club, the university for the year (2015 / 2016) and their number (12) for the player, and (8) players beginners to the survey from outside the research sample the basic.

and the most important conclusions that the proposed visual training program achieved a ratio of positive improvement to improve visual skills, skills, cognitive visual among beginners hockey.

also achieved a visual training program the proposed rate of improvement on the positive correction to the skill of beating the flat face of the racket in hockey accuracy.