

تأثير برنامج للتدريبات البصرية على مظاهر الإنتباه ودقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد

* د/ رفعت عبداللطيف مصطفى عياد

المقدمة ومشكلة البحث :

يبحث علماء الرياضة والمدربين واللاعبين بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري يعتبر واحد من أهم هذه التقنيات المعروضة فى المجال الرياضى. (١٧ : ٢)

ويعتبر 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. (٢٣ : ٢٤٣)

والتدريب البصرى عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهى هامة للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية. (١٦ : ٨٢)

ويعرف التدريب البصرى بأنه مجموعة من التدريبات تستخدم لتدريب العين لإحداث تغيرات واستجابات للعين بهدف تحسين الوظائف البصرية والمهارات الإدراكية البصرية. (٢٤)

وحاسة البصر هى العنصر الحسى الخاص بالرؤية وتحديد مسافة المرئيات ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية، وأهمية هذه الحاسة البصرية فى الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثانى خاص باللاعب نفسه فأتثناء المباراة يلعب البصر دوراً هاماً فى أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس

* مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان

ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يمكن أدائها كما أن تحركات المنافس تمكنه من اتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء كان هجوماً أو دفاعياً (٥ : ٢٧)

ويرى الباحث ان التدريب البصري من الأمور التي لا غنى عنها في تدريب المهارات التي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي مثل مهارات لعبة كرة اليد وبصفة خاصة مهارة التصويب من الوثب.

وتعتبر القدرات العقلية من أهم الموضوعات الحديثة التي تلعب دوراً كبيراً في 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 التي تعتمد عليها كافة العمليات العقلية الأخرى. (٧ : ٢٥٩، ٢٦٠)

ويعتبر الإنتباه موضوعاً حيويماً في مجالات التدريب والمنافسة وهو المهارة النفسية المرتبطة بانجاز نجاح الأداء في المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً في المستويات الرياضية العالية حيث يتطلب تركيز الرياضى في أدائه للمهارة دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فان تشتت الإنتباه يأتى بنتائج سلبية على الأداء المهارى. (١٤ : ٥٥)

وتعد كرة اليد من الالعاب الرياضية التي شغلت الكثيرين من الرياضيين والمتابعين لما تحمله هذه اللعبة من متعة خاصة ومنافسات قوية، ويعتبر التصويب من المهارات التي تحقق النجاح في كرة اليد وعلى الرغم من أهمية التصويب إلا أن الباحث لاحظ من خلال عملة كمدرّب لكرة اليد وكذلك من خلال مشاهدته للعديد من مباريات دورى الناشئين أن هناك قصور في دقة التصويب على المرمى بالنسبة للمراحل السنوية المختلفة للناشئين في كرة اليد. وتعتبر القدرات البصرية من الامور التي يجب بحثها والتي اصبحت اليوم علم قائم بحد ذاته لأرتباط التصويب بقدرة اللاعب على توجيه الكرة الى المكان

المناسب فى المرمى بشكل خاص. وعلى الرغم من ذلك يهتم المدربين بتقوية عضلات الجسم من رجلين وذراعين وبطن وغيرها، ويستخدمون فى ذلك أساليب وطرق متعددة، وعلى الرغم من إدراك جميع المدربين للدور الذى يلعبه البصر فى المجال الرياضى، إلا إنهم لا يستخدموا التدريبات البصرية كجزء رئيسى من برامجهم التدريبية، على الرغم من أن العين تحتوى على عضلات إذا لم يتم العمل على تنميتها من خلال التدريب البصرى فإنها تضعف مع مرور الوقت وتؤثر بالسلب على أداء اللاعب. وتعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التى تتأثر بعنصر الإنتباه ومظاهره المختلفة حيث يتقابل فيها اللاعب مع منافسه فى ظروف تتميز بالسرعة الفائقة سواء فى حالة الهجوم أو الدفاع أو الهجوم الخاطف وينبغى على اللاعب فى هذه الظروف أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه - تركيز الإنتباه - توزيع الإنتباه) حتى تكون إنفعالاته المتغيرة سليمة أثناء سير المباراة

ومما سبق يتضح أن الإحساس البصرى والإنتباه بمظاهره المختلفة من اهم الدعائم التى يعتمد عليها لاعب كرة اليد فى إنجاز الواجبات التدريبية او التنافسية ومن اهم مقومات النجاح للوصول إلى مستوى مهارى عالى حيث لا يمكن أن يتم أداء مهارة التصويب بصورة صحيحة إلا إذا توافرت رؤية بصرية واضحة ودرجة عالية من مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه - توزيع الإنتباه - تركيز الإنتباه)، ومن هنا يمكن تلخيص مشكلة البحث فى عدم توفر اليات تدريبية للبصر من شأنها ان تحسن من مظاهر الأنتباه ودقة التصويب فى كرة اليد. وهذا ما دفع الباحث إلى وضع برنامج تدريبي عن طريق استخدام تدريبات الرؤية البصرية وذلك للتعرف على تأثيره على مظاهر الأنتباه ودقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد.

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية البصرية وذلك بهدف التعرف على:

- ١- تأثير استخدام التدريبات البصرية على مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه- تركيز الإنتباه- توزيع الإنتباه) لناشئ كرة اليد.
- ٢- تأثير استخدام التدريبات البصرية على دقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مظاهر الإنتباه.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى دقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد.

الدراسات السابقة :

- ١- أجرى "محمد فكرى سيد أحمد" (٢٠١٠م) (١٣) دراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الاداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد"، تهدف الى معرفة تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الاداء الدفاعى لحارس المرمى، واشتملت العينة على (٣٠) لاعب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشارت اهم النتائج الى أن البرنامج التدريبي البصرى أثر تأثير إيجابى على عينة البحث.
- ٢- كما أجرى "مازين وآخرون Mazyn, et al." (٢٠٠٤) (١٨) دراسة بعنوان "إسهامات الرؤية عند أداء مهارة النقاط كرة التنس بيد واحدة"، على عينة بلغ قوامها (٢٠) فرد لديهم قوة إبصار، (٢٠) فرد يعانون من ضعف فى الإبصار، قاموا بأداء ثلاث محاولات بسرعات مختلفة لالتقاط كرة التنس بيد واحدة فى حالة غلق إحدى العينين وفتح كلتا العينين،

وكان من أهم النتائج وجود ارتباط عكسى بين سرعة الكرة والتقاطها فكلما زادت سرعة الكرة ظهر انخفاض مستوى أداء التقاط كرة التنس، وعدم وجود فروق فى حالة استخدام كلتا العينين أو عين واحدة للمجموعة ذات قوة الإبصار وان هذه الفروق ظهرت بوضوح عند استخدام عين واحدة للأفراد ذوى ضعف الإبصار واستنتج الباحثين أن ضعف الإبصار قد يكون احد الأسباب الرئيسية فى عدم تحقيق الانجاز الرياضى.

- ٣- أجرى "ابرينس وود **Abernethy & Wood**" (٢٠٠١) (١٥) دراسة بعنوان "هل برامج التدريب البصري ذات جدوى فى المجال الرياضى- دراسة تجريبية وتم تقييم فعاليات برنامجين للتدريب البصري" بهدف تحسين الأداء الحركى فى رياضات المضرب وبلغ قوام العينة (٤٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى (٣) مجموعات تجريبية ورابعة كمجموعة ضابطة وبلغت مدة البرنامج (٤) أسابيع وكان من أهم النتائج وجود فروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعات الأربع لصالح القياسات البعديّة وعدم وجود فروق فى القياسات البعديّة للمجموعات الأربع على الرغم من وجود تحسن واضح للمجموعتين التجريبيتين التى استخدمت البرنامج البصري.
- ٤- أجرى "ماكلويد وهانسن **McLeod & Hansen**" (١٩٨٩) (١٩) دراسة بعنوان "تأثيرات برنامج التدريب البصري على مستوى أداء الاتزان الثابت للجنسين" وبلغ قوام العينة (٢٠) طالب وطالبة من كليات التربية الرياضية تتراوح أعمارهم من (١٩-٢٣عام) تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم تطبيق البرنامج لمدة (٤) أسابيع وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية فى مستوى أداء الاتزان الثابت مقارنة بالمجموعة الضابطة وتفوق قياسات البنات مقارنة بالبنين فى مستوى أداء الاتزان.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد بنادى الداخلية مواليد ٢٠٠٠م والمشاركين فى بطولة الجمهورية للناشئين للموسم الرياضى ٢٠١٦/ ٢٠١٧م بلغ عددهم (١٨) لاعب، وقد قام الباحث بحساب اعتدالية عينة البحث فى المتغيرات الوصفية (السن - الطول - العمر التدريبى) وكذلك مظاهر الانتباة ودقة التصويب ويوضح ذلك جدول رقم (١).

جدول (١)

اعتدالية عينة البحث فى المتغيرات الوصفية ومظاهر الانتباة ودقة التصويب بالوثب (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوصفية	السن	١٥,٦٧	١٥.٥	٠,٤٧١	١,٠٨
	الطول	١٧١,١١	١٧١	٤,٦٨	٠,٠٧١
	الوزن	٦٩,٢٢	٧٠	٤,٩٨	٠,٤٦٩-
مظاهر الانتباة	العمر التدريبى	٧,٨٣	٨	١,٤٢	٠,٣٥٩-
	شدة الإنتباة	٨,٢٠	٨	٠,٧٩	٠,٤٠٧-
	توزيع الإنتباة	٢٣	٢٣	٠,٩٤	٠,٩٩٤-
	تركيز الإنتباة	٨,١	٨	٠,٧٤	٠,٤٠٧-
التصويب	دقة التصويب بالوثب	٤,٧٨	٤,٥	٠,٩١٦	٠,٩١٧

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد

البحث انحصرت بين (± 3) مما يدل على اعتدالية أفراد عينة البحث.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.

- (١٠) كرة يد

- ٢ ستارة من القماش.

- علامات لاصقة.

- مرمى كرة يد

- شريط قياس

- كرات تنس أرضى

ثانياً: اختبارات مظاهر الإنتباه :

أ- اختبار (بوردين- أنفيموف) لقياس شدة الإنتباه وتوزيع الإنتباه.

(١٢ : ٣٨٣ - ٣٨٦) مرفق رقم (١)

ب- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه. (١١ : ٥٣٠ - ٥٣٢) مرفق رقم (٢)

ثالثاً : اختبار دقة التصويب بالوثب :

اختبار التصويب بالوثب عالياً (١٠)كرات.(٦ : ١٢٧)مرفق رقم (٣)

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٦/٧/٢١م إلى ٢٠١٦/٧/٢٨م

وكان الهدف منها

- حساب المعاملات العلمية (الثبات- الصدق) للإختبارات

- التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

- تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الإختبارات.

- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء القياس.

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 لاعبي كرة اليد بنادى مصر للبتروال مواليد ٢٠٠٠م والتي تنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية.

وتم إجراء هذه القياسات يوم الخميس ٢٠١٦/٧/٢١م وإعاد تطبيقها يوم الخميس ٢٠١٣/٧/٢٨م وبفاصل زمنى (٧) أيام وتحت نفس الشروط والظروف على قدر الامكان وتم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون وذلك لإيجاد معامل الارتباط 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 $\sqrt{\quad}$) 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 مظاهر الانتباه ودقة التصويب قيد البحث ن (١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	الصدق الذاتى
		س١	ع١	س٢	ع٢		
شدة الإنتباه	درجة	٧,٣	٠,٩٤٨	٧,٥٠	١,٠٨٠	٠,٧٠٥	٠,٨٣٩
توزيع الإنتباه	درجة	٢١,٨٠	١,١٣٥	٢٣,٢٠	٠,٩١٨	٠,٦٨٢	٠,٨٢٥
تركيز الإنتباه	عدد	٨,٢٠	٠,٦٣٢	٨,٨٠	٠,٦٣٢	٠,٧٢٢	٠,٨٤٩
تصويب بالوثب	درجة	٤,٣	٠,٤٢	٤,٢	١,٦	٠,٩٤٩	٠,٩٧٤

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 (شدة الانتباه- توزيع الانتباه- تركيز الانتباه- دقة التصويب

بالوثب) 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.

إجراءات البحث :

تصميم برنامج التدريب البصرى :

قام الباحث بمسح مرجعى للمراجع العلمية 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 (٤)

محتوى البرنامج :

أحتوى البرنامج على تدريبات تهدف الى تنمية القدرات البصرية ودقة التصويب فى كرة اليد، وتم تقسيم تدريبات البرنامج الى خمسة محاور رئيسية أشتملت على الاتى :

- **تدريبات المحور الاول (م١):** أشتملت على تدريبات الأحماء والإعداد البدنى والتهدئة
- **تدريبات المحور الثانى (م٢):** أشتملت على تدريبات لتنمية الرؤية المحيطة وتدريبات مهارية
- **تدريبات المحور الثالث (م٣):** أشتملت على تدريبات لتنمية الدقة البصرية (الثابتة- المتحركة) وتدريبات مهارية
- **تدريبات المحور الرابع (م٤) :** أشتملت على تدريبات لتنمية وتحسين الرؤية (عمق الرؤية) وتدريبات مهارية
- **تدريبات المحور الخامس (م٥):** أشتملت على تدريبات لتنمية التتبع البصرى والتوافق بين العين واليد وتدريبات مهارية.

قام الباحث بتوزيع التدريبات على مدار مدة البرنامج التدريبي المقترح وتم وضع أرقام المحاور والتدريبات الخاصة بكل وحدة تدريبية يومية وأسبوعية كما هو موضح بمرفق رقم (٤).

التجربة الأساسية :

أ- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٦/٨/٣م وذلك على عينة البحث الأساسية بتطبيق إختبارات مظاهر الانتباه، وأختبار دقة التصويب بالوثب.

ب- تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب البصرى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٦/٨/٧م وحتى الخميس الموافق ٢٠١٦/٩/٢٩م وكانت فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية وذلك أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس من كل أسبوع.

ج- القياس البعدى :

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١٠/٢م وتحت نفس شروط وظروف إجراء القياس القبلي.

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابى.
 - الانحراف المعيارى.
 - أختبار دلالة الفروق.
 - معادلة نسبة التحسن.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- عرض ومناقشة النتائج :**

١- عرض ومناقشة نتائج مظاهر الانتباه :

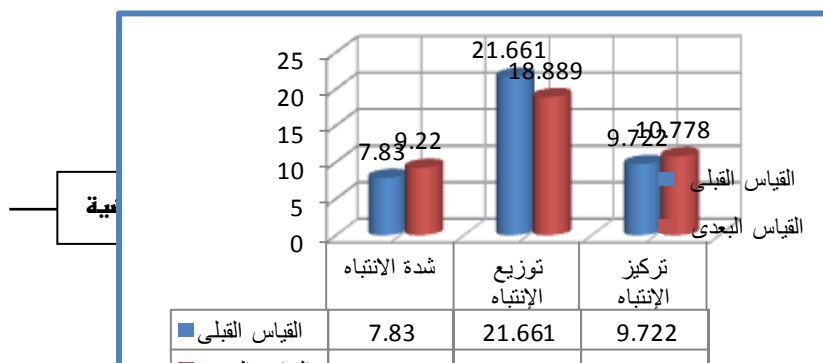
جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث
في مظاهر الإلتباه (ن = ١٨)

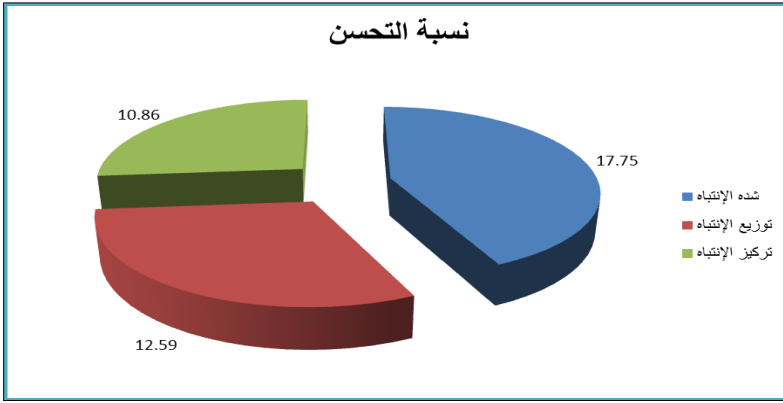
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
مظاهر الإلتباه	شدة الإلتباه	درجة	٧,٨٣٠	٢,٦٦٢	٩,٢٢	١,٨٩٥	١,٣٩	١٧,٧٥٣,٩٢٧%
	توزيع الإلتباه	درجة	٢١,٦١١	٢,٢٥٢	١٨,٨٨٩	١,٥٦٧	٢,٧٢	١٢,٥٩٧,٣٨٢%
	تركيز الإلتباه	عدد	٩,٧٢٢	٢,٤٤٥	١٠,٧٧٨	١,٨٦٥	١,٠٦	١٠,٨٦٤,٠٣٥%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.04$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى (٠.٠٥) في مظاهر الإلتباه (شدة الإلتباه- توزيع الإلتباه- تركيز الإلتباه)، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مظاهر الإلتباه حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (١٠,٨٦% - ١٧,٧٥%).



شكل (١) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة في مظاهر الإنتباه



شكل (٢) نسب التحسن لمظاهر الإنتباه

ويتضح من جدول (٣) وشكل (١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في 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 تركيز الانتباه لدى الرياضيين حيث أن الانتباه إلى الشرح والتحديد المستمر للهدف يساعد على زيادة تركيز الانتباه (١١ : ٥٣٠).

كما يتفق ذلك مع ما ذكره "محمد العريى شمعون" (١٩٩٩م)، أسامه كامل راتب" (٢٠٠٠م) إلى أن تركيز الانتباه 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. (١٢ : ٣٦٣). (٢ : ٢٦٩)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من "محمد فكرى سيد" (٢٠١٠م) (١٣)، نشوه محمد حلمى" (٢٠١٠) (١٠) فقد بينت نتائجها أن التدريبات البصرية أدت إلى تحسن فى مستوى الانتباه.

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

٢- عرض ومناقشة نتائج دقة التصويب :

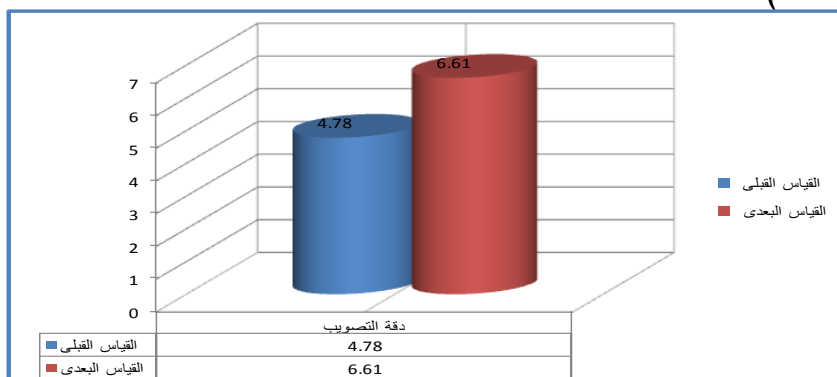
جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن لعينة البحث فى دقة التصويب بالوثب (ن = ١٨)

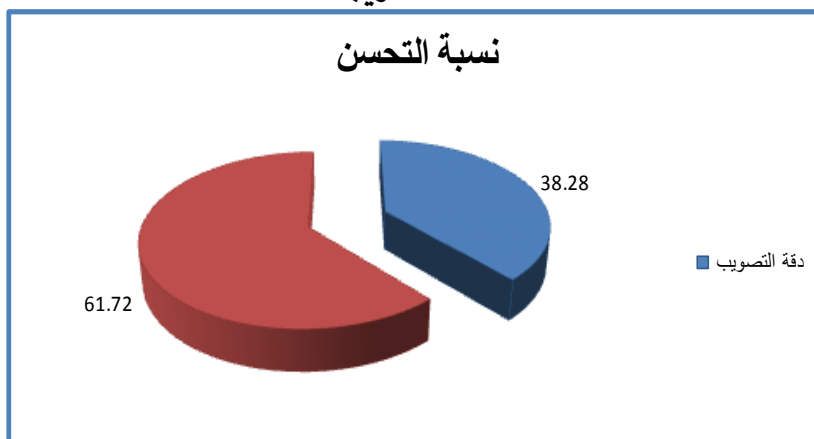
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
دقة التصويب بالوثب	درجة	٤,٧٨	٠,٩١٦	٦,٦١	١,١١	١,٨٣	٥,٢٥	٣٨,٢٨%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٠٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى دقة التصويب على المرمى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما يتضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٣٨,٢٨%).



شكل (٣) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبليّة والبعديّة في دقة التصويب



شكل (٤) نسب التحسن لدقه التصويب

يتضح من جدول (٤) وشكل (٣) وشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي في مستوى دقة التصويب ويرجع الباحث ذلك إلى برنامج التدريب البصري وذلك لما يحتويه من تدريبات بصرية متنوعة تهدف إلى تحسين وتثبيت ودقة مستوى أداء التصويب 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) (٤)، ميلكا جل Millka Gle (٢٠٠٤م) (٢١)، جيهان محمد فؤاد، إيمان عبدالله زيد (٢٠٠٥) (٣)، مايكل زوبن وآخرون Michael Zupan et.,al (٢٠٠٦م) (٢٠)، نجلاء أمين رزق (٢٠٠٩م) (٨)، نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩م) (٩)، نشوه محمد حلمى (٢٠١٠م) (١٠)، اسلام خليل عبدالقادر" (١) أن التدريبات البصرية تسهم بشكل كبير في الإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين وذلك لأن الأداء السليم يبني على رؤية جيدة.

وهذا يدل على صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى دقة التصويب. "

الاستخلاصات :-

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية يمكن استخلاص النتائج التالية :
- ١- برنامج التدريب البصرى أدى إلى حدوث تحسن وتنمية فى شدة الإنتباه حيث بلغت نسبة التحسن (١٧,٧٥%).
 - ٢- برنامج التدريب البصرى أدى إلى حدوث تحسن وتنمية فى توزيع الإنتباه حيث بلغت نسبة التحسن (١٢,٥٩%).
 - ٣- برنامج التدريب البصرى أدى إلى حدوث تحسن وتنمية فى تركيز الإنتباه حيث بلغت نسبة التحسن (١٠,٨٦%).

الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الأول كلية

التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٤- 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.

٥- نكى محمد حسن (٢٠٠٢م): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم- تدريس-

تطبيق- تقويم)، مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

٦- كمال الدين عبدالرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس

ابوزيد (٢٠٠٢م): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة

اليد (نظريات- تطبيقات) مركز الكتاب للنشر، القاهرة

٧- عبد الحميد احمد محمد (١٩٩٩م): الملائمة، دار الفكر العربى الطبعة

الخامسة، القاهرة.

٨- 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.

٩- 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.

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

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

١٢- محمد العربى شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣- 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.

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

ثانياً: المراجع الأجنبية

15- Abernethy B & Wood J (2001): Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation. J. Sports Sci. 19: 203-22

- 16- Brain ariel (2006)** : sports vision – how enhancing your vision can give you that extra edge in competition peak performance
- 17- Isabel walker(2001)**: Why visual training programmes for sport don't work, Sports Sci, Mar 19(3) p203-22.
- 18- Mazyn LI, Lenoir M, Montagne G, Savelsbergh GJ. (2004)**: The contribution of stereo vision to one-handed catching , Exp Brain Res. 2004 Aug;157(3):383-90. Epub 2004 Jun 25
- 19- McLeod, B. Hansen H.(1989)**: Effects of Eyerobics visual training for soccer. A reply. Perceptual Motor Skills. 72(3). 863-866.
- 20- Michelf.zupan,Alanw.Arata,Alfred wile and Ryam parker (2006)**: Visual adaptations to sports vision enhancement training, A study of collegiate athletes at the US Air Force Academy, Clinical Sports vision,.
- 21- Milkagle, d (2004)**: coincidence anticipation and dynamic visual accuracy in young a dolescents. Percept mot skills. Dec , 99/3 pt 2; 1147-1156.
- 22- Quevedo, I., sole,j. ,planas,a. ,soana, c., (2001)**: experimental study of visual training effects

- in shooting initiation clinexpptom., jan., 82
(1):23-28 ,
- 23– Zieman,a., hoscebk, z.,basgazeo, .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,
- 24–** [Http //www.iraqacad.org/lib/amro.htm](http://www.iraqacad.org/lib/amro.htm)