

تأثير برنامج تعليمي بصري على مفردات تعلم مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج

د/ أشرف أبو الوفا عبد الرحيم*

المقدمة ومشكلة البحث

شهدت الرياضة تطوراً سريعاً، نتيجة ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل، علوم الصحة، والميكانيكا الحيوية، والفسولوجي، والتشريح والهندسة، وغيرها من العلوم مما نتج عنه العديد من البحوث والدراسات العلمية التي أسفرت عن نتائج قدمت للرياضة الكثير من النظريات والمعارف التي ساهمت في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين وفتحت آفاقاً جديدة للأبحاث التطبيقية لتنشئة أفراد يمتلكون قدرات عقلية ومهارية، والسلوكيات القيمة التي تمكنهم من التفاعل البناء مع معطيات العصر ومتغيرات المستقبل.

ونظراً لتلك التطورات والمستجدات أصبح التقدم في مستوى الأداء المهارى للانشطة الرياضية يعتمد على الأسس العلمية في تعلم المهارات الأساسية لكل نشاط، حيث تمثل تلك المهارات الحركات الهادفة والاقتصادية التي يحتاجها اللاعب ليؤديها في جميع المواقف التنافسية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي للوصول الى أفضل مستوى رياضى ممكن.

ويسعى جميع العاملين في المجال الرياضي مدربين ولاعبين نحو تحسين الأداء الرياضي والتنافسي القوي، وذلك من خلال استخدام التمرينات البصرية والتي تشكل سلسلة متكررة لتدريبات العين لتحسين الوظائف البصرية الأساسية للاستفادة منها في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها (٤٢ : ٢١٤).

ويعد مجال التدريب البصري يعد أحد فروع الإبتومتری (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري للفرد بالإضافة إلى تحديد القدرات البصرية الأكثر ملائمة حسب طبيعة وتنوع الأنشطة الرياضية (٣٦ : ٣٢٠).

وترى "الجمعية الأمريكية لطب العيون" (٢٠٠٤م) ان التأثيرات البصرية للعين تتحدد من خلال التأثيرات الداخلية والخارجية للعين، حيث أن التأثيرات الداخلية تتعلق بقوة الإبصار وتحسين كفاءة العين من خلال المجال الطبي، أما التأثيرات الخارجية للعين فتهدف الى تحسين كفاءة العين الخارجية ، وفي المجال الرياضي تشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة

(* مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج .

والمتحركة والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها في الأنشطة الرياضية المتنوعة ونتائجها دائماً تكون أكثر من المتوقع لفهم الإدراك الصحيح للمواقف المختلفة للأداء الفني أثناء التدريب والمباريات مما يؤدي إلى سلامة ودقة الأداء الفني.

وقد أثبت "مركز هومر رايس The Homer Rice Center" و"معهد اللياقة البصرية The Institute Visual Fitness" (٢٠٠٤م) أن المهارات البصرية مثل كل المهارات البدنية يمكن تعلمها والتدريب عليها وتحسينها، باستخدام تمارين خاصة، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار ٢٠/٢٠ والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية الرياضيين لاستخدام المعلومات التي يكتسبوها من خلال مجال الرؤية البصرية لكي يقوموا بالأداء داخل الملعب بفاعلية .

ويؤكد كل من "هيتزيمان ويكرمان" Hitzeman SA, Beckerman " (١٩٩٣) أن اللاعب خلال الأداء الرياضي يعتمد على القدرات البصرية المتنوعة بشكل كبير، وذلك لدورها الفعال في تحسين كفاءة اللاعب أثناء أداء المتطلبات المهارية الخاصة بالأداء الحركي ، حيث أن الرؤية البصرية للرياضيين تفوق غير الرياضيين (٣٩ : ٦٩).

ورياضة العاب القوى من الرياضات الشاملة والمكاملة والتي تتعدى فائدتها من التنمية المهارية والنفسية والأخلاقية بل والعقلية من خلال برامج التربية الرياضية ومناهجها هذا إلى جانب أن مسابقات العاب القوى مبنية على الحركات الطبيعية للفرد من جرى ووثب ورمى ، وعلى ذلك فإنها الرياضة الأولى التي يمارسها الإنسان ، كما تمارس لقيمتها التربوية ودورها الهام في تحسين الحالة البدنية وهي أكثر جاذبية وممتعة وإثارة للفرد لسهولة أدائها وكثرة وتعدد مسابقاتها وبساطة الأدوات والأجهزة المستخدمة فيها (١: ٢٢٣).

وتعد مسابقة الوثب الثلاثي إحدى مسابقات الميدان التي حدث فيها تطورا كبيرا في الناحية الفنية بغرض تحقيق أفضل مستوى رقمي ممكن وذلك من خلال مراحل فنية محددة تؤدي بتربط مستمر وبدون توقف يتمثل في ثلاثة مراحل متتالية وهي " الحجلة - الخطوة - الوثبة " يسبقها اقتراب مقنن للوصول للوحة الإرتقاء بالإضافة الى ايقاع حركي خاص لكل من الحجلة والخطوة والوثبة (١٩ : ٤٥٥).

وترتبط مسابقة الوثب ارتباطاً كبيراً بالقدرات البصرية والتي يمكن تنميتها وتطويرها أثناء عملية التدريب ومن أهمها ادراك مجال الرؤية للعين في كافة الاتجاهات ، والوعي الخارجي وسرعة رد الفعل التي يتأسس عليها دقة تحكم المتسابق في الحفاظ على خط سيرة أثناء سير

السباق وايضاً ترتيب خطوات السباق حتى الوصول الى لوحة الارتقاء، وايضاً دقة وضع قدم الإرتكاز بصورة صحيحة أثناء (الحجلة والخطوة والوثبة)(١٦ :٤).

وتعمل التمرينات البصرية على تحقيق الأداء الأمثل لمهارة الوثب الثلاثي في ظل ظروف الأداء المتنوعة وتعمل على تحسين الادراك البصرى والتتبع ، وتنمية القدرة على تقدير المسافات بين الحجلة ، الخطوة ، والوثبة، وكذلك الدقة البصرية بين العين والقدم وادراك اللاعب للوحة الإرتقاء واماكن الحجلة والخطوة ومنطقة الهبوط والوعى الخارجى بالجمهور ، الحكام ، والمدرين والتركيز البصرى أثناء اداء مهارة الوثب الثلاثى.

ومن خلال عمل الباحث بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ،لاحظ انخفاض مستوى الطلاب فى الأداء المهارى لمسابقات العاب القوى ، وقد يرجع الباحث هذا الانخفاض إلى عدم وجود أساليب وبرامج تعليمية متنوعة ومناسبة قد تكون قائمة على التدريبات البصرية، وبالتالي إفتقار الطلاب للتركيز البصري أثناء التعلم وهذا ما يسمى بتركيز الإنتباه مع عدم القدرة على إدراك المسافات أثناء أدائهم للسباق وهذا ما يسمى بإدراك المسافة وإدراك العمق، وأيضا إلى الدقة البصرية كما في أداء الوثب الثلاثى حيث يحتاج الطالب بدرجة كبيرة إلى التوافق بين العين والقدم وأيضا التتبع البصري بصورة كبيرة في الأداء والتي تتطلب درجة عالية من استخدام هذه القدرات البصرية أثناء الأداء.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة بالمهارات البصرية مثل دراسة "محمد ايهاب احمد (٢٠١٦م)(٢٥) ،وليد سيد حسين (٢٠١٦م)(٣٣)" احمد عادل تميم (٢٠١٣)(٥)" سعيد صلاح عيد" (٢٠١٢م)(١٦) ، دراسة"حاتم فتح الله" (٢٠١١م)(١٣)، "إيهاب صابر إسماعيل"(٢٠٠٩م)(٩)،دراسة " هدى حسن صابر" (٢٠٠٨م)(٣٢)، أثبتت نتائج هذه الدراسات تأثيراً إيجابياً فى استخدام المهارات والتدريبات البصرية على تحسين مستوى الأداء المهارى للألعاب الرياضية المختلفة.

لذلك يرى الباحث أن المهارات البصرية تعد من الموضوعات المهمة في رياضة العاب القوى بصفة خاصة، حيث أن حاسة البصر لها أهمية كبيرة لدي لاعبي الوثب حيث تعتمد هذه الرياضة اعتماداً كبيراً على الكثير من المتغيرات البصرية مثل (التوافق بين العين والقدم - التتبع البصرى - الدقة البصرية المتحركة - إدراك العمق - التركيز البصرى - التوافق بين العين والقدم) وهذا يرجع إلى تنوع المهارة ما بين اقتراب ، حجلة ، خطوة ، وثبة. ومنطقة الهبوط .

ويحتاج المتعلم في مهارة الوثب الثلاثي إلى القدرة على مشاهدة الأشياء المحيطة به سواء أماماً أو جانباً أو أسفل، ويجب على المتعلم توزيع بصره على كل من طريق الاقتراب وأماكن الإرتقاء بالحجل والخطو والوثب، واستخدام التدريبات البصرية داخل البرامج التعليمية بصورة مقننة قد يساعد على إتقان وتثبيت الأداء المهاري عند الطلاب، وقد تعمل هذه التدريبات على جذب إنتباه المتعلمين وزيادة دافعيتهم نحو التعلم وتثبيت الخبرات التعليمية، مما قد يعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري للوثب الثلاثي.

وهذا ما دعا الباحث إلى محاولة تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات البصرية ومعرفة تأثيره على مفردات تعلم مهارة الوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج.

ثانياً: هدف البحث : يهدف البحث الحالي الى

" التعرف على تأثير برنامج تعليمي بصرى على مفردات تعلم مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج "

ثالثاً: فروض البحث : يحاول البحث الحالي اختبار صحة الفروض الآتية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

خامساً : مصطلحات البحث

- البرنامج التعليمي: The Learning program

هو عبارة عن تصور أو خطة يقوم المعلم بإعدادها وتتضمن الإجراءات والمواد التعليمية اللازمة لعرضها من خلال قناة من قنوات الاتصال التعليمية (٢ : ٤١).

- الدقة البصرية الثابتة: Static Visual Acuity

القدرة على رؤية الأهداف بدقة من الثبات فاللاعب والهدف ثابتين (٤١ : ٢).

- الدقة البصرية المتحركة : Dynamic Visual Acuity

رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة اتران اللاعب ، اى الهدف ثابت واللاعب متحرك (١٦ : ٦).

- رؤية الأشياء المحيطة (الوعي الخارجي): Peripheral vision

إدراك كل ما يحيط بالهدف من أفراد أو أجسام دون فقد التركيز على الهدف (٢٣ : ٨٧).

- التركيز البصري: Visual Concentration

القدرة على استمرار تثبيت الانتباه النشط أو الفعال على المثير البصري، وهو أيضا مقياس يوضح إلى اى مدى تكون المعلومات البصرية القليلة المطلوبة لكي يستجيب الرياضي للمثير أو الحافز (٣٤ : ٤).

- إدراك العمق : Depth perception

التقدير السليم للسرعة والمسافة النسبية المطلوبة أثناء الأداء (٢٣ : ٨٧) .

- التتبع البصرى : Eye Tracking

تتبع وملاحظة الجهاز والمرتبطة بسمات الهدف " لوحة الارتقاء فى الوثب الثلاثى "

- التصور البصرى: Visual Lization

هو قدرة المتعلم علي بناء صور ذهنية اعتمادا علي معلومات أو خبرات أو ملاحظات. (٥ : ٩).

- توافق العين والقدم :

ويقصد بها استجابة القدم للمعلومات التى تم جمعها من خلال العين ، وتعتبر مكون هام فى أغلب الألعاب الرياضية لأنها تؤثر على التوقيت والتحكم للجسم (١٤ : ٥).

الدراسات المرجعية

١- دراسة "امل انور عبد السلام" (٢٠٠٩م) (٨) وعنوانها "تأثير برنامج تعليمى بصرى نوعى على بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة"، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التعليمى البصرى على المهارات البصرية والأساسية فى تنس الطاولة، وأشتملت عينة البحث على (٣٦) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط اختيرت بالطريقة العمدية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث، وأشارت النتائج الى التأثير الإيجابى للبرنامج التعليمى البصرى على المهارات البصرية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة.

٢- دراسة "إيلي رفعت أحمد" (٢٠٠٩م) (٢٢) وعنوانها "تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، أشتملت عينة البحث (٢٤) لاعبة من لاعبات كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة أختيرت بالطريقة العمدية وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشارت النتائج الى أن التدريبات البصرية المقترحة تؤثر تأثيراً إيجابياً على المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة.

٣- دراسة "محمد فكرى سيد أحمد" (٢٠١٠م) (٢٦) وعنوانها "تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد، واشتملت عينة البحث على (٣٠) طالباً اختيرت بالطريقة العشوائية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشارت النتائج أن برنامج التدريب البصري أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (قيد البحث) وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد.

٤- دراسة "محمد أحمد عبدالله إبراهيم" (٢٠١١م) (٢٤) وعنوانها "تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض القدرات البصرية ودقة أداء ضربات الإرسال في التنس الأرضي" وهدفت الدراسة الى وضع برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية والتعرف على تأثيره على بعض القدرات البصرية ودقة أداء ضربات الإرسال واشتملت عينة البحث على (٣٠) طالبا اختيرت بالطريقة العمدية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشارت النتائج ان التدريبات البصرية المقترحة اثرت تأثيراً إيجابياً على (القدرات البصرية، دقة أداء ضربات الإرسال).

٥- دراسة "حاتم فتح الله محمد الحفني" (٢٠١١م) (١٣) وعنوانها "بعنوان تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره علي دقة وسرعة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة" وهدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره علي دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، وأشتملت عينة البحث على (١٤) لاعب من منتخب جامعة اسبوط اختيرت بالطريقة العمدية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ،

وأشارت النتائج الى ان التدريبات البصرية قد اثرت ايجابيا علي تنمية المتغيرات البصرية التالية (الوعي الخارجي- التتبع البصري-الدقة البصرية الثابتة- الدقة البصرية المتحركة - ادراك العمق- التركيز البصري- السكون البصري) ، واثرت ايجابيا علي مستوي علي مستوي اداء المهاري

٦- دراسة "سعيد صلاح عبد المقصود" (٢٠١٢م) (١٦) وعنوانها " تأثير تدريبات الرؤية علي بعض القدرات البصرية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات الرؤية علي بعض القدرات البصرية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل واشتملت عينة البحث علي (٢٠) متسابق من متسابقين نوادي و فرق القوات المسلحة (جيش ثاني _ جيش ثالث _ ادارة المشاه _ ادارة الاسلحة والذخيرة _ نادي الجيش الرياضي) اختيرت بالطريقة العمدية واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشارت النتائج انه توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدي في القدرات البصرية لناشئ الوثب الطويل لصالح القياس البعدي توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدي في المستوي الرقمي لناشئ الوثب الطويل لصالح القياسات البعدي.

٧- دراسة " احمد رضا احمد طلبة" (٢٠١٣م) (٤) وعنوانها فاعلية التدريبات البصرية علي بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة ، هدفت الدراسة الي التعرف علي أثر التدريبات البصرية علي تنمية كل من القدرات البصرية والمهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٨) لاعب تنس طاولة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي تنس الطاولة بنادي السكة الحديد الرياضي. وأشارت النتائج الي أن البرنامج التدريبي البصري المطبق علي المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير المهارات البصرية (الوعي الخارجي ، التتبع البصري ، إدراك العمق ، توافق العين واليد ، الدقة البصرية الثابتة ، الدقة البصرية المتحركة ، سرعة رد الفعل البصرية) حيث توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المهارات الهجومية والبصرية.

٨- دراسة "احمد عادل تميم" (٢٠١٣م) (٥) وعنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام المهارات البصرية علي مستوى أداء المهارات الأساسية لهوكي الميدان " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي علي مستوى بعض المتغيرات البصرية مستوى أداء المهارات الأساسية والعلاقة بين المتغيرات البصرية وتعلم المهارات الأساسية، واشتملت عينة البحث

- على (٥٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية جامعة اسبوط اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشارت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية والبصرية. ووجود علاقة ارتباطيه بين المتغيرات البصرية والمهارات الأساسية(قيد البحث).
- ٩- دراسة "حسنين ناجى حسين " (٢٠١٤م) (١٥) وعنوانها تأثير تمرينات الرؤية البصرية فى تطوير ادراك المحيط وبعض القدرات الحركية ، ودقة المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة .وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات الرؤية البصرية على فى تطوير ادراك المحيط وبعض القدرات الحركية ، ودقة المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٣ لاعب من شباب محافظة ديالى ، وتوصلت النتائج الى فاعلية تمرينات الرؤية البصرية فى تطوير ادراك اللاعبين بالكرة الطائرة وتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية فى الكرة الطائرة.
- ١٠- دراسة "مصطفى طه محمود" (٢٠١٥م) (٣٠) وعنوانها " تأثير التدريبات البصرية على سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس حركية _حركية لناشئ هوكي الميدان " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس - حركية لناشئ هوكي الميدان وأشتملت عينة البحث على (٢٩) ناشئ من ناشئ الهوكي بنادي الشرقية مواليد (٩٩_٢٠٠٠م)اختيرت بالطريقة العمدية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشارت النتائج أن التدريب باستخدام التدريبات البصرية حسن مستوى أداء القدرات البصرية قيد البحث.،دقة وسرعة اداء المهارات الهجومية(قيد البحث)
- ١١- دراسة "محمد ايهاب احمد"(٢٠١٦)(٢٥) وعنوانها تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء سباقات المضمار المنهجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج ، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التعليمى باستخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء سباقات المضمار المنهجية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٧٠ طالب من طلاب الفرقة الأولى وكانت النتائج، التأثير الايجابي للتدريبات البصرية على تنمية المهارات البصرية والأداء المهارى لمسابقات (٢٠٠م ١١٠، ح/٤، ١٠٠×٤ تتابع) لدى عينة البحث.

١٢- دراسة "وليد سيد حسين" (٢٠١٦م) (33) وعنوانها " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الملاكمة ، وهدفت الدراسة الى تحسين دقة وسرعة مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الملاكمة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٢ ملاكم). وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى الى تنمية المتغيرات البصرية ، والاختبارات المهارية لدى عينة البحث.

١٣- دراسة ليمنك وآخرون lemmink,et all (٢٠٠٥م) (40) وعنوانها "تأثيرات الرؤية الخارجية المحدودة على مستوى أداء الجري المكوكي للاعبين كرة القدم" ويهدف البحث الى التعرف على تأثير الرؤية الخارجية على تقليل معدا زمن الاداء معدل زمن الاداء اثناء الجري، واشتملت عينة البحث على (١٤) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة البحث ، وأشارت نتائج الدراسة الى تناقص زمن الاداء عند استخدام الرؤية الخارجية المحدودة حيث ساهمت في تحسين القدرة علي تغيير الاتجاهات بسرعة.

١٤- دراسة مايكل زوبن وآخرون "Zupan, Michael F at ,all" (٢٠٠٦م) (43) وعنوانها "التكيفات البصرية لتدريب تحسين الرؤية الرياضية وهدفت الدراسة الى فحص التغيرات طويلة المدى المحتملة لتدريب الرؤية الرياضية، واشتملت عينة البحث على (٤٩٩) رياضي اختيرت بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبته طبيعة البحث ، وأشارت نتائج هذه الدراسة على أن الفرد الذي يتمكن من معالجة معلومات بصرية أكثر في فترة زمنية قصيرة ويقوم بالاستجابة المناسبة سوف يستفيد من ذلك أثناء المنافسة الفعلية ، كما أن الفرد إذا قام بأداء تدريب الرؤية فإن الجهاز البصري سوف يستمر في التحسن مع استمرار التدريب مثل ما يحدث مع باقى أنواع التدريب الأخرى.

التعليق على الدراسات المرجعية

- هدفت معظم الدراسات المرجعية إلى التعرف على فاعلية التمرينات البصرية على تنمية الأداء المهارى كدراسة ليلى رفعت أحمد (٢٠٠٩م) (22) ، محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠م) (26) ، سعيد صلاح عبد المقصود (٢٠١٢م) (16) ، محمد أحمد عبدالله إبراهيم (٢٠١١م) (24) ، دراسة احمد عادل تميم (٢٠١٣م) (5) دراسة " حسنين ناجي حسين " (٢٠١٤م) (15) ، مصطفى طه محمود (٢٠١٥م) (30) ، محمد ايهاب احمد

(٢٠١٦) (٢٥)، وليد سيد حسين (٢٠١٦م) (٣٣) وهذا ما سوف يدرسه الباحث في هذا البحث.

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات من حيث الهدف حيث كان هدف الدراسة الحالية هو تصميم برنامج تعليمي باستخدام المهارات البصرية ومعرفة تأثيره على مفردات تعلم مهارة الوثب الثلاثي والعلاقة بين المتغيرات البصرية وتعلم مهارة الوثب الثلاثي .
- استخدمت الدراسات المرجعية المنهج التجريبي، وسوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث.
- انحصرت عينة البحث في الدراسات المرجعية على عينات من الطلاب والناشئين تراوحت أعداد العينات في تلك الدراسات المرجعية ما بين (١٩ - ٧٠) طالب وطالبة، ما عدا دراسة واحدة بلغت (٤٩٩) فرد وسوف يختار الباحث عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج واستخدام الباحث في الدراسة الحالية الطريقة العمدية العشوائية لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة. ومن التحليل السابق نجد أن الدراسات السابقة اختلفت في المرحلة السنية للعينة المستخدمة ما بين ناشئ ولاعب وطالب وفقا لطبيعة هدف كل دراسة، فنجد أن معظم الدراسات السابقة اختارت العينة من طلاب المرحلة الجامعية تمشياً مع الهدف العام للدراسة وذلك لان المتغير التجريبي ينصب تأثيره مباشرة على طلاب الجامعة، وبما ان البحث الحالي يهدف إلى " تصميم برنامج تعليمي باستخدام القدرات البصرية ومعرفة تأثيره على مفردات تعلم مهارة الوثب الثلاثي والعلاقة بين المتغيرات البصرية وتعلم مهارة الوثب الثلاثي لعينة البحث" فبذلك نجد إن البحث الحالي يتفق مع معظم الدراسات السابقة المستخدمة لطلاب المرحلة الجامعية، ويختلف عن الدراسات السابقة التي استخدمت العينة من الناشئين واللاعبين.
- تشابهت معظم الدراسات المرجعية في الأداة المستخدمة وهي اختبارات الأداء المهارى واختبارات القدرات البصرية.
- استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في منهجية البحث والأدوات التي استخدمها في البحث الحالي.
- استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في تصميم برنامج تعليمي بصرى حيث أن استخدامها يؤدي الى تنمية الأداء المهارى لمهارة الوثب الثلاثي .
- جميع الدراسات أثبتت إن التعلم باستخدام المهارات البصرية للمجموعة التجريبية أفضل من التعلم بالأسلوب التقليدي للمجموعة الضابطة وهذا يتفق مع فروض الدراسة الحالية.

- اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث النتائج وكانت وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات القبليه والبعديه لصالح المجموعات التي استخدمت المتغيرات البصرية، وكذلك البرنامج التعليمي المستخدم قد أثر تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري مع الدراسة الحالية.

خطة البحث

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطه والأخرى تجريبية مع استخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع وعينه البحث:

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الحالى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج وعددهم (٣٠٣) طالب في الفصل الدراسي الثاني خلال العام الجامعي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م.

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وتتراوح أعمارهم من (١٩-٢١) سنة حيث بلغت عينه البحث (٦٠) طالباً من إجمالي مجتمع البحث، واشتملت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالب، وقد تم تقسيم عينه البحث الأساسية إلى مجموعتين إحداهما ضابطه والأخرى تجريبية قوام كل منها (٢٥) طالب، وقد استعان الباحث بعدد (١٠) طلاب من الفرقة الثانية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (عينة الدراسة الاستطلاعية). والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

م	العينة الاستطلاعية	المجموعة الضابطه	المجموعة التجريبية	المجموع
١	١٠	٢٥	٢٥	٦٠

تحديد العين المهيمنة لدى أفراد عينة البحث:

وقد قام الباحث بتحديد درجة ابصار العين المهيمنة لأفراد عينة البحث قبل البدء في إجراءات تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث، وجدول (٢) يوضح نتائج تحديد العين المهيمنة لعينة البحث.

جدول (٢) العين المهيمنة لعينة البحث (ن=٥٠)

العين اليسرى " المهيمنة "	العين اليمنى " المهيمنة "	البيان المتغير
٨ طلاب	٤٢ طالب	درجة ابصار العين المهيمنة

يوضح جدول (٢) أن العين المهيمنة لأفراد عينة البحث هي العين اليمنى.

تجانس أفراد عينه البحث الكليه:-

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بتحديد تجانس المجموعتين (ضابطة- تجريبية) وذلك بإيجاد (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء- معامل التقلطح) لأفراد كل عينة على حدة وذلك في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وهي:

١- العمر الزمني.

٢- الطول.

٣- الوزن.

٤- الاختبارات البدنية.

٥- الاختبارات المهارية.

٦- الاختبارات البصريه.

وقد أجرى الباحث تلك القياسات خلال فترة إجراء تجانس عينة البحث:

وقد تم إيجاد التجانس بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات قيد البحث، متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، والجدول رقم (٣) يوضح التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الوسيط ومعامل الالتواء والتقلطح لأفراد عينة البحث الكلية

في متغيرات النمو(السن- الطول- الوزن) (ن=٥٠)

م	المعالجات الإحصائية المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقلطح
	معدلات النمو	العمر الزمني						
١	معدلات النمو	العمر الزمني	سنة	19.74	0.72	0.52	0.44	0.95 -
	النمو	الطول	سم	170.53	2.25	5.06	0.78	0.55

0.02 -	0.29 -	1.61	1.27	68.35	كجم	الوزن	
--------	--------	------	------	-------	-----	-------	--

ويتضح من جدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث الكلية للدراسة في متغيرات النمو (العمر الزمنى والطول والوزن) للطلاب حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (٣±) وهذه القيمة انحصرت بين (-٠,٢٩) إلى (٠,٤٤) ويدل ذلك على خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وتم إيجاد التجانس بين أفراد مجموعتي البحث في بعض المتغيرات البدنية، البصرية، المهارية المرتبطة بالوثب الثلاثي، والجدول رقم (٤) يوضح التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدنية، البصرية، المهارية).

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والتفطح لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات (البدنية، البصرية، المهارية) (ن = ٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح	
١	القدرات البدنية	عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	الثانية	4.72	0.26	0.07	0.13 - 0.64	
		قوة عضلات الرجلين	كجم	72.73	2.13	4.54	0.78 - 0.54	
		ثنى الجذع من الوقوف	سم	2.52	0.86	0.74	0.52 - 0.46	
		الدوائر الرقمية	الثانية	7.17	0.70	0.49	0.95 - 0.18	
		الوثب العريض من الثبات	المتر	1.89	0.09	0.01	0.60 - 0.75	
٢	القدرات البصرية	الوعى الخارجى	يمين	1.90	0.580	.337	٠,٠63	
			شمال	1.94	0.651	.425	--٠,544	
		التوافق بين العين والقدم	عدد	5.78	1.110	1.236	٠,٠07	٠,٠563
			درجة	3.52	0.504	.255	--٠,083	-2.078
		الدقة البصرية	عدد	4.94	0.866	.751	--٠,665	٠,٠048
			يمين	1.46	0.705	.498	٠,٠147	--٠,102
		الدقة البصرية المتحركة	شمال	.76	.656	.431	٠,٠293	--٠,675
			10	5.10	.505	.255	٠,٠198	٠,٠977
		ادراك عمق الرؤية	15	6.18	.522	.273	٠,٠221	٠,٠296
			20	11.60	.808	.653	--٠,338	--٠,242
			25	13.80	.670	.449	-1.442	2.565
			30	15.52	1.164	1.357	--٠,252	٠,٠360
	التركيز البصرى	درجة	2.32	.471	.222	٠,٠796	-1.425	

عدد	التصور البصرى	5.06	٠,682	٠,466	٠,075	٠,771
درجة	الاقتراب	3.14	٠,670	٠,449	٠,168	٠,711
درجة	الحجلة	3.50	٠,580	٠,337	٠,653	٠,523
درجة	الخطوة	2.94	٠,469	٠,221	٠,213	1.782
درجة	الوثبة	2.62	٠,567	٠,322	٠,202	٠,764
درجة	الهبوط	3.22	٠,581	٠,338	٠,051	٠,274
المتر	المستوى الرقى فى الوثب الثلاثى	10.95	٠,636	٠,405	٠,088	٠,946

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١,٤٤٢)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-٢,٠٧٨، ٢,٥٦٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ عينتى البحث:

تم إجراء التكافؤ بين عينتى البحث التجريبيه والضابطه فى متغيرات النمو الأساسية والمتغيرات البدنية على النحو التالى:

الجدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى متغيرات النمو الاساسية (ن = ١ = ٢ = ٢٥)

القيمة الاحتمالية	قيمة ت	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	المجموعات	المتغيرات		معدلات النمو
٠,٨٤٧	٠,١٩٤	٠,٧٤	١٩,٧٢	تجريبية	السنة	العمر الزمنى	
		٠,٧٢	١٩,٧٦	ضابطه			
٠,١٠٦	١,٦٨٢	٢,٢٣٩	١٧١,٠٣٦	تجريبية	السنتيمتر	الطول	
		٢,١٤٧	١٧٠,٠٩٦	ضابطه			
٠,٢٨٤	١,٠٨٤	١,٢١	٦٨,١٦	تجريبية	كجم	الوزن	
		١,٣١	٦٨,٦٥	ضابطه			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٠٠

يتضح من جدول (٥) تكافؤ المجموعتين (الضابطه- التجريبيه) فى متغيرات النمو الأساسية حيث أن قيم (ت) المحسوبه تراوحت ما بين ما بين (٠,١٩٤، ١,٦٨٢) وهي أقل من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية (ن = ٢ = ٢٥)

القيمة الاحتمالية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعات	المتغيرات		القدرات البدنية	2
٠,٢٣٧	١,١٩٧	٠,٢٣	٤,٦٨	تجريبي	الثانية	عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك		
		٠,٢٨	٤,٧٧	ضابطة				
٠,٨٢٥	٠,٢٢٣	١,٦٢	٧١,٩٤	تجريبي	كجم	قوة عضلات الرجلين		
		١,٥٥	٧٢,٠٤	ضابطة				
٠,٣٣٠	٠,٩٨٣	٠,٨١	٢,٦٤	تجريبي	سم	ثنى الجذع من الوقوف		
		٠,٩١	٢,٤٠	ضابطة				
٠,٤١٦	٠,٨٢١	٠,٦٧	٧,٢٥	تجريبي	الثانية	الدوائر الرقمية		
		٠,٧٣	٧,٠٨	ضابطة				
٠,٥٧١	٠,٥٧١	٠,١٠	١,٨٨	تجريبي	المتر	الوثب العريض من الثبات		
		٠,٠٨	١,٩٠	ضابطة				

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٠٠

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٠,٢٢٣، ١,١٩٧) وهي أقل من قيمة " ت " الجدولية مما يشير إلى أنه لا يوجد فرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ويؤكد ذلك أن العينتين التجريبية والضابطة متكافئتين في القدرات البدنية.

أستمارات أستطلاع الرأى:

أ- الأختبارات البصرية :

توصل الباحث لعدة اختبارات للمتغيرات البصرية قيد البحث وذلك من خلال الإطلاع على بعض الدراسات التي استخدمت تلك الاختبارات (٥) ، (١٣) ، (١٦) ، (٢٥) ، (٣٠) ، (٣٣) وهي: اختبار الوعي الخارجى - اختبار التتبع البصرى- اختبار الدقة البصرية الثابتة - اختبار الدقة البصرية المتحركة - اختبار ادراك عمق الرؤية ، اختبار التركيز البصرى ، اختبار التصور البصرى، اختبار التوافق بين العين والقدم. وتم عرض تلك الاختبارات كما هي على الخبراء لتحديد انسب المتغيرات البصرية المرتبطة بمهارة الوثب الثلاثى لاستخدامها في البحث الحالي مرفق (٢).

ب- الأختبارات المهارية

صمم الباحث أيضاً استمارة تقييم الأداء المهارى للوثب الثلاثى وذلك من خلال إطلاعة على بعض المراجع والدراسات مثل: (١) ، (٧) ، (١٠) ، (١٨) ، (٢٠) ، (٢١)، والمرتبطة بمجال العاب القوى والتي تناولت مراحل الأداء الفني للمسابقة قيد البحث بهدف حصر مراحل الأداء الصحيحة لمهارة الوثب الثلاثى وكذلك أجزاء الجسم المشاركة بصفة أساسية لاكتمال الأداء الصحيح للمسابقة.

- واستناداً لما سبق تم التوصل إلى تحديد مراحل الأداء الفني والتي توضح الخطوات الفنية لمسابقة الوثب الثلاثى في صورة إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء مرفق (٤).
- تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء وذلك لإبداء آرائهم حول تحديد المراحل والأجزاء الأكثر دقة في المراحل الفنية لمسابقة الوثب الثلاثى والتي سوف يعطي عليها درجة في عملية التقييم ، وشملت مراحل الأداء الفني للوثب الثلاثى على عدد (٥ مراحل). جدول (٧) ، مرفق (١١).

جدول (٧) الدرجة الكلية لمراحل الاداء الفني لمهارة الوثب الثلاثى

الأبعاد	المحاور	الدرجة الكلية
	المهارة ككل (التكنيك الصحيح للمهارة)	٢٩
المرحلة الاولى	الاقتراب	٦
المرحلة الثانية	الحجلة	٧
المرحلة الثالثة	الخطوة	٥
المرحلة الرابعة	الوثبة	٥
المرحلة الخامسة	الهبوط	٦

المعاملات العلمية للاختبارات المستخلصه:

- الصدق للاختبارات البصرية:

تم تطبيق الاختبارات البصريه يوم الإثنين الموافق ٢٠١٧/٢/١٣م على مجموعتين مختلفتين من أفراد عينه الأستطلاعيه إحداهما مميزه فى الوثب الثلاثى والأخرى غير مميزه وبلغ حجم كل عينه (١٠) طلاب، وفيما يلي الفروق بين المجموعتين كما يظهرها جدول (٨)

جدول (٨) صدق التمايز في المتغيرات البصرية قيد البحث (ن = ١٠)

القيمة الاحتمالية	قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		المتغيرات	
			ع ±	س	ع ±	س		
٠,٠٠	٦,٠٠	١,٢٠	٠,٤٢	١,٨٠	٠,٤٧	٣,٠٠	يمين	الوعي الخارجى
٠,٠٠	٣,٧٧	١,٤٠	٠,٦٧	٢,٠٠	٠,٩٧	٣,٤٠	شمال	
٠,٠٠	٣,٥٠	١,٥٠	٠,٩٧	٣,٥٠	٠,٩٤	٥,٠٠		التوافق بين العين والقدم
٠,٠٠	٦,١٨	١,٥٠	٠,٥٧	١,٩٠	٠,٥٢	٣,٤٠		التتبع البصرى
٠,٠٠	٣,٥٠	١,٥٠	٠,٩٤	٣,٠٠	٠,٩٧	٤,٥٠		الدقة البصرية
٠,٠٠	٤,٠٨	١,٢٠	٠,٥٧	٠,٩٠	٠,٧٤	٢,١٠	يمين	الدقة البصرية المتحركة
٠,٠٠	٥,٢٧	١,٥٠	٠,٥٢	٠,٤٠	٠,٧٤	١,٩٠	شمال	
٠,٠٠	٩,٣٩	٢,١٠	٠,٦٣	٣,٨٠	٠,٣٢	٥,٩٠	١٠	ادراك عمق الرؤية
٠,٠٠	٦,٣٣	١,٤٠	٠,٥٢	٤,٦٠	٠,٤٧	٦,٠٠	١٥	
٠,٠٠	٧,٢٨	٢,٠٠	٠,٧٠	٩,٦٠	٠,٥٢	١١,٦٠	٢٠	
٠,٠٠	٤,٨٢	١,٩٥	٠,٩٦	١١,٥٥	٠,٨٥	١٣,٥٠	٢٥	
٠,٠٠	٤,٢٧	٢,٦٠	١,٥٢	١٢,٩٠	١,١٨	١٥,٥٠	٣٠	
٠,٠٠	٥,٣٤	٠,٩٤	٠,٣٦	١,٢٦	٠,٤٢	٢,٢٠		التركيز البصرى
٠,٠٠	٤,٣١	١,٦٠	٠,٨٢	٥,٠٠	٠,٨٤	٦,٦٠		التصور البصرى

القدرات البصرية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

ينتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٥٠، ٩,٣٩) مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

– الصدق للاختبارات المهارية (استمارة تقييم الأداء المهارى – اختبار الاداء المهارى) (صدق المقارنه الطرفيه):

تم تطبيق الاختبارات المهارية يوم الثلاثاء الموافق ١٤/٢/٢٠١٧ م على مجموعتين مختلفتين من أفراد عينه الأستطلاعية إحداهما مميّزه فى الوثب الثلاثى والأخرى غير مميّزه وبلغ حجم كل عينه (١٠) طلاب، وفيما يلى الفروق بين المجموعتين كما يظهرها جدول (٩) التالي:

جدول (٩) صدق التمايز في المتغيرات المهارية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي (ن = ١٠)

القيمة الاحتمالية	قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات	مستوى الاداء المهارى
			ع ±	س	ع ±	س		
٠,٠٠	٥,٧٢	٢,٠٠	٠,٥٣	٢,٥٠	٠,٩٧	٤,٥٠	الاقتراب	
٠,٠٠	٧,٨٠	٢,٦٠	٠,٧٠	٢,٦٠	٠,٧٩	٥,٢٠	الحجلة	
٠,٠٠	٧,٤٨	٢,٣٠	٠,٧٤	١,٩٠	٠,٦٣	٤,٢٠	الخطوة	
٠,٠٠	٧,٢٤	١,٦٠	٠,٥٢	٢,٤٠	٠,٤٧	٤,٠٠	الوثبة	
٠,٠٠	٧,٢٨	٢,٠٠	٠,٧٠	٢,٦٠	٠,٥٢	٤,٦٠	الهبوط	
٠,٠٠	١١,١٧	٢,٠٢	٠,٥٣	١٠,٤٩	٠,٢١	١٢,٥٠	المستوى الرقمى فى الوثب الثلاثى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١,١٧، ٥,٧٢) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

الثبات:

١- الثبات والصدق الذاتى للاختبارات البصرية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البصرية على عينه إستطاعه قوامها (١٠) طلاب لحساب ثبات الاختبارات واستخدم الباحث أسلوب التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم التطبيق الأول يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٢/١٦ م والإعاده يوم الخميس ٢٠١٧/٢/٢٣ م و جدول (١٠) التالى يوضح معاملات الارتباط للاختبارات البصرية قيد البحث.

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

القيمة الاحتمالية	قيمة ر	القيمة الاحتمالية	قيمة ت	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		المتغيرات	القدرات البصرية
				ع ±	س	ع ±	س		
٠,٠١٣	٠,٧٤٥	٠,٤٣٣	٠,٨٠٢	٠,٦٣	٢,٨٠	٠,٤٧	٣,٠٠	يمين	الوعى الخارجى
٠,٠٠٥	٠,٨٠٢	٠,٦٦٠	٠,٤٤٧	١,٠٣	٣,٢٠	٠,٩٧	٣,٤٠	شمال	
٠,٠٠٠	٠,٩٣٤	٠,٧١٨	٠,٣٦٧	٠,٨٨	٤,٨٥	٠,٩٤	٥,٠٠	التوافق بين العين والقدم	
٠,٠٠٠	٠,٩١٣	٠,٥٥٢	٠,٦٠٥	٠,٥٩	٣,٢٥	٠,٥٢	٣,٤٠	التتبع البصرى	
٠,٠٠٠	٠,٩١٧	٠,٦٦٥	٠,٤٤٠	١,٠٦	٤,٣٠	٠,٩٧	٤,٥٠	الدقة البصرية	
٠,٠٠٠	٠,٩٢٢	٠,٧٧٧	٠,٢٨٧	٠,٨٢	٢,٠٠	٠,٧٤	٢,١٠	يمين	

٠,٠٠٩	٠,٧٧١	٠,٦٣٢	٠,٤٨٧	٠,٦٣	١,٧٥	٠,٧٤	١,٩٠	شمال	المتحركة
٠,٠٠٥	٠,٨٠٤	٠,٥١١	٠,٦٧١	٠,٣٥	٥,٨٠	٠,٣٢	٥,٩٠	١٠	ادراك عمق الرؤية
٠,٠٠٠	٠,٩٥٨	٠,٧٧٢	٠,٣٦١	٠,٧٤	٦,١٠	٠,٤٧	٦,٠٠	١٥	
٠,٠٠١	٠,٨٧٣	٠,٥١١	٠,٦٧١	٠,٧٩	١١,٨٠	٠,٥٢	١١,٦٠	٢٠	
٠,٠٠٠	٠,٩٤٤	٠,٧٠٦	٠,٣٨٣	١,٠١	١٣,٦٦	٠,٨٥	١٣,٥٠	٢٥	
٠,٠٠٠	٠,٩٨٣	٠,٧٦٧	٠,٣٠١	١,٤٨	١٥,٦٨	١,١٨	١٥,٥٠	٣٠	
٠,٠١٠	٠,٧٦٤	٠,٦٢٨	٠,٤٩٣	٠,٤٨	٢,٣٠	٠,٤٢	٢,٢٠	التركيز البصري	
٠,٠٠٠	٠,٩٤٤	٠,٨٠٦	٠,٢٤٩	٠,٩٥	٦,٧٠	٠,٨٤	٦,٦٠	التصور البصري	

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٠٥) = ٢,٢٦٢ *قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات مما يدل على ثبات تلك الاختبارات قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٤٥، ٠,٩٨٣) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٥)، ودلالة فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

- الثبات والصدق الذاتي لإستمارة تقييم الأداء المهاري والإختبار المهاري:

قام الباحث بتطبيق إستمارة تقييم الأداء المهاري والاختبار المهاري على عينه إستطلاعيه قوامها (١٠) طلاب لحساب ثبات الاختبارات واستخدم الباحث أسلوب التطبيق واعاده التطبيق حيث تم التطبيق الأول يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٢/١٨م والإعاده يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٢/٢٥م وجدول (١١) يوضح معاملات الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

القيمة الاحتمالية	قيمة ر	القيمة الاحتمالية	قيمة ت	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات	مستوى الاداء المهاري
				ع ±	س	ع ±	س		
٠,٠٠٠	٠,٩٥٦	٠,٧٥١	٠,٣٢٢	١,١١	٤,٦٥	٠,٩٧	٤,٥٠	الاقتراب	
٠,٠٠٠	٠,٩٥٠	٠,٨٠١	٠,٢٥٦	٠,٩٥	٥,٣٠	٠,٧٩	٥,٢٠	الحجة	
٠,٠٠٠	٠,٩٣٩	٠,٧٦٤	٠,٣٠٥	٠,٨٢	٤,٣٠	٠,٦٣	٤,٢٠	الخطوة	
٠,٠٠٣	٠,٨٣٠	٠,٦٣٧	٠,٤٢٩	٠,٥٧	٤,١٠	٠,٤٧	٤,٠٠	الوثبة	
٠,٠٠٠	٠,٩٦٥	٠,٨٤١	٠,٢٠٤	٠,٥٨	٤,٦٥	٠,٥٢	٤,٦٠	الهبوط	
٠,٠٣٩	٠,٦١٣	٠,٣٤٧	٠,٩٦٥	٠,٢٩	١٢,٦١	٠,٢١	١٢,٥٠	المستوى الرقمي في الوثب الثلاثي	

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٠٥) = ٢,٢٦٢

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (١١) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات مما يدل على ثبات تلك الاختبارات قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٦١٣، ٠,٩٦٥) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٥). ودلالة فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

البرنامج التعليمي المقترح .

يهدف البرنامج الى التعرف على مستوى بعض المتغيرات البصرية في مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج من خلال دمج التمرينات البصرية مع التدريبات المهارية للوثب الثلاثي " تمرينات بصرية خاصة" ، وذلك من خلال الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بمجال العاب القوى وطرق التدريس مثل: " عبد الحميد شرف (١٩٩٦م) (١٧) ، فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٤م) (٢٠) ، محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦م) (٢٨) ، مصطفى طه محمود (٢٠١٥م) (٣٠) ، محمد ايهاب محمد (٢٠١٦م) (٢٥).

- اهداف البرنامج التعليمي المقترح. مرفق (٩)

يهدف البرنامج التعليمي إلى تعليم مهارة الوثب الثلاثي من خلال استخدام التمرينات البصرية لدى أفراد عينة البحث (طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج) وتضمن الأهداف السلوكية الآتية :

الأهداف المعرفية : أن يكون الطالب قادراً على أن :

- يذكر النواحي الفنية لمرحلة الاقتراب.
- يفسر تدرج السرعة في الاقتراب للوصول الى مرحلة الارتقاء أو الحجلة بأقصى قوة ممكنة .
- يحلل مرحلة الاقتراب من البدء وحتى مرحلة الارتقاء أو الحجلة.
- يعدد خمسة تمرينات بدنية، تسهم في تحديد قدم الارتقاء .
- يستنتج أهمية الحجلة في تحقيق مسافة كبيرة من مسافة الوثب الثلاثي، بعد تكراره خمس مرات خلال الدرس ، وبصورة صحيحة.
- يحلل مهارة الحجل طبقاً للأداء الفني لها من حيث الاتجاه وسرعة الأداء.
- يذكر النواحي الفنية للخطوة طبقاً لنموذج الأداء.
- يستنتج أهمية الخطوة في تحقيق مسافة مناسبة، بعد اداء تمرينات الدرس.
- يحلل مهارة الخطوة، حسب تسلسل مراحلها الفنية
- يذكر النواحي الفنية للوثبة عقب مشاهدة نموذج الأداء ومن خلال التمرينات البصرية.
- يقارن بين الحجلة والخطوة والوثبة في النواحي الفنية من خلال نموذج الأداء
- يؤلف جملة الوثب الثلاثي كاملة عقب أداء التمرينات البصرية.
- يذكر النواحي الفنية لمرحلة الهبوط .

الأهداف النفس حركية : أن يكون الطالب قادراً على أن :

- يحس بأهمية الاقتراب السريع من خلال التمرينات البصرية .
- يؤدي الاقتراب من خلال التمرينات البصرية .
- يعيد تنظيم خطواته اثناء الاقتراب لتحقيق ارتقاء سليم من خلال استخدامه التمرينات البصرية .
- يحدد دور قدم الارتقاء في اداء الحجل، بعد مشاهدته نموذجاً من المعلم، وبدقة تامة.
- يحاول اداء الحجلة على صناديق متنوعة الارتفاع دون أخطاء.
- يقيس مسافة الحجل لزملة بداية من الارتقاء وحتى الهبوط على نفس القدم.
- يحس بالمسافة التي يحققها في الخطوة عقب أداء التمرينات البصرية.
- يؤدي الخطوة بفرد الرجل الحرة داخل ممر الاقتراب من خلال التمرينات البصرية .
- يقيس مسافة الخطوة ويقارن مستواه بزملائه خلال التمرينات الخاصة.
- يبدي الرغبة في أداء مهارة الوثب من خلال التمرينات المتضمنة في الدرس.
- يستخدم التمرينات البصرية لتحسين مهارة الوثب الثلاثي.
- يعيد ترتيب علامات الوثب الثلاثي طبقاً لإنجازه الرقمي.
- يربط بين المراحل الفنية للوثب الثلاثي ومرحلة الهبوط من خلال التمرينات البصرية الخاصة.

الأهداف الوجدانية : أن يكون الطالب قادراً على أن :

- يستمتع بأداء مهارة الاقتراب من خلال التمرينات البصرية.
- يبدي اهتماماً بخطوات الأداء المهارى كما قدمها المعلم في النموذج.
- يثق بقدرته على أداء مهارة الاقتراب بكفاءة عالية من خلال استخدامه التمرينات البصرية.
- يبدي اهتماماً بأداء مهارة الحجل بمشاركة زملائه.
- يثمن المسافة التي يحققها في الحجلة اثناء اداء التمرينات داخل الدرس.
- يلتزم اثناء اداء التمرينات المرتبطة بالحجل داخل الدرس.
- يعي أهمية اعتدال الجذع في مرحلة الخطوة لتحقيق مسافة الوثب الثلاثي .
- يقيم مستواه في اداء مهارة الخطوة خلال التمرينات داخل الدرس.
- يجد متعة أثناء اداء مهارة الخطوة عقب أداء التمرينات البصرية الخاصة.
- يصغى إلى الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم من خلال التمرينات البصرية.
- يقدر أهمية الوثبة في تحقيق مستوى رقمي متقدم.
- يعتز بمستوى أدائه لمهارة الوثب الثلاثي من خلال اداء التمرينات البصرية الخاصة.
- يعي أهمية الهبوط في تحقيق اداء فنى سليم من خلال التمرينات البصرية الخاصة.
- أسس وضع البرنامج التعليمي.

لكي يحقق البرنامج التعليمي المقترح التحسن في مستوى المهارات البصرية ومستوى تعلم

مهارة الوثب الثلاثي لابد أن يتم البرنامج من خلال اسلوب علمي سليم من خلال :

- أن يؤدي الى تحقيق الهدف الذي وضع من أجله.
- ملائمة البرنامج للعينة من حيث (السن ، المستوى البدني ، المستوى المهارى ، مستوى المهارات البصرية المرتبطة بالوثب الثلاثي).
- تشابة التمرينات البصرية الخاصة والمقترحة مع نفس الأداء الفنى للوثب الثلاثي.
- الإحماء الجيد والاعداد البدني المناسب للتهيئة للعمل بالجزء الرئيسى في الدرس.
- التدرج في صعوبة التدريبات البصرية من السهل الى الصعب طوال فترة البرنامج.

- تشتمل التدريبات البصرية الخاصة على تمارينات (الاقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة- الهبوط).

محتوى البرنامج التعليمي.

اتبع الباحث عند تنفيذ محتوى البرنامج التعليمي على أفراد المجموعة التجريبية المبادئ

التالية :

- تدريس نفس التهيئة (الإحماء لكل من المجموعة التجريبية والضابطة).
- تدريس نفس الإحماء الخاص لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .
- تدريس الجزء التعليمي لمجموعتي البحث بالطريقة التقليدية.
- تدريس الجزء التطبيقي للمجموعة التجريبية باستخدام التمارينات البصرية (العامّة والخاصة).
- تدريس الجزء التطبيقي للمجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية المتبعة.
- تدريس نفس الجزء الختامي لمجموعتي البحث.
- التقسيم الزمني للبرنامج:

استعان الباحث بالدراسات والبحوث السابقة التي تناولت البرامج في ألعاب القوى بصفه عامه والتمرينات البصريه بصفه خاصه وكذلك استعان الباحث بأراء الخبراء والمتخصصين في مجال (طرق التدريس - ألعاب القوى- ومن سبق لهم استخدام التمارينات البصريه في تصميم برامج التعليم) وكان عددهم (١٠) خبيراً وذلك في وضع البرنامج المقترح لتحقيق هدف البحث مرفق (١) .

جدول (١٢) التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي باستخدام التمارينات البصرية

الوحدات التعليمية	أجزاء الدرس						عدد الدروس	زمن الدرس	عدد الأسابيع
	أعمال ادارية	اعداد بدني عام	اعداد بدني خاص	أنشطة تعليمية وتطبيقية	النشاط الختامي	النشاط الختامي			
٤ وحدات	١٠ق	١٠ق	٢٠ق	٧٠ق	١٠ق	١٣	١٢٠ق	٦	

أختيار المساعدين:

قام الباحث بالاستعانه ببعض المدرسين المساعدين من قسم المناهج وطرق التدريس " ألعاب قوى " بالكلية حيث تتوافر لديهم مواصفات الباحثين العلميه وعددهم (٢).

ولقد تم الأجتماع بهم لتوضيح النقاط التاليه:

- ١- توضيح هدف البحث.
- ٢- شرح استمارة تقييم الأداء المهاري والتعليمات الخاصه بتنفيذها.

٣- شرح الأختبارات البصرية والتعليمات الخاصة بتنفيذها.

الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء دراسته استطلاعية يوم (الإثنين الموافق ٢٧ / ٢ / ٢٠١٧م) على عينه قوامها (١٠) طلاب كعينه استطلاعية من مجتمع البحث، وأستهدفت دراسته ما يلي:
- تدريب الزملاء المساعدين على اجراء القياسات وكيفية التسجيل (البصرية - المهارية).
 - كيفية استخدام الأدوات والتأكد من دقتها وصلاحيتها.
 - تحديد زمن وإجراءات الأختبارات البصرية والمهارية المستخدمة .
 - التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق الأختبارات البصرية والمهارية وكيفية حلها قبل إجراء تجربة البحث.
 - التعرف على مدى مناسبة التمرينات البصرية العامة والخاصة بالوثب الثلاثي والتي تستخدم مع عينة البحث.
- وقد أسفرت هذه الدراسة عن:

- صلاحية ودقة الأدوات واجهزه القياس للأستخدام في البحث.
 - مناسبة التمرينات البصرية العامة والخاصة التي تم اختيارها.
 - المام المساعدين بالمهام والواجبات الخاصة بأدوارهم في البحث .
- تجربه البحث الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على النحو التالي:

القياس القبلي:

تم اجراء القياسات القبليه على عينه البحث كما يلي:

اليوم الأول (الاربعاء) الموافق (١/٣/٢٠١٧م)

قام الباحث بتطبيق استمارة تقييم الأداء المهارى وقياس المستوى الرقمة لمهارة الوثب الثلاثي. على عينه البحث الأساسي.

اليوم الثاني والثالث (الخميس ، السبت) الموافق (٢ ، ٤ / ٣ / ٢٠١٧م)

قام الباحث بتطبيق الأختبارات البصرية على عينه البحث الأساسي.

تطبيق البرنامج المقترح:

١- تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات البصرية على عينه البحث التجريبية وتم تنفيذ الدروس لمدته (٦) أسابيع بواقع درسين في الأسبوع و آخر أسبوع ثلاثة دروس خلال الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٧/٣/٥م إلى الخميس الموافق ٢٠١٧/٤/١٣م وفقاً لدروس البرنامج داخل كل وحدة مرفق (٨).

٢- تم تطبيق البرنامج المقترح بدون استخدام التمرينات البصرية والتي تم استبدالها بتمرينات تقليدية بالطريقة التقليدية لعينه البحث الضابطة والذي تم تنفيذه في نفس ظروف تنفيذ برنامج عينه البحث التجريبية من حيث (الزمن - عدد الدروس - الظروف المحيطة - الوقت المحدد للدرس).

القياس البعدي:

تم اجراء القياسات البعديه على عينه البحث أيام السبت ، الأحد، الإثنين الموافق (١٥، ١٦، ١٧/٤/٢٠١٧م) على نحو ما تم تطبيقه في القياسات القبليه على العينة الأساسية. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف البحث في ضوء النتائج تم الأستعانه بالأساليب الإحصائية التاليه:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الألتواء.
 - معامل التقلطح
 - اختبار T-test.(دلالة الفروق)
 - معامل الارتباط.
 - نسب التغير(التحسن).
- عرض ومناقشة النتائج :**

يتضمن عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات والتي تم الحصول عليها خلال البحث وذلك فيما يتعلق ويتفق مع طبيعة البحث، والذي يتجه هدفه نحو دراسة تأثير برنامج تعليمي بصرى على مفردات تعلم مهارة الوثب الثلاثى لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ، وتم ذلك من خلال اجراء المقارنات الآتية في القياسات القبليه والبعديه لمجموعتي البحث، والذي يشتمل على:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البصرية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- عرض نتائج الفرض الأول:**

جدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات البصرية ومستوى الأداء المهاري للوثب الثلاثي (ن = ٢٥)

المتغيرات	القياس البعدي		القياس القبلي		فرق المتوسطين	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	نسبة التحسن	
	ع ±	س	ع ±	س					
الوعي الخارجي	يمين	٢,٦٨٠	٠,٦٢٧	١,٩٦٠	٠,٦١١	٣,٥٩٧	٠,٠٠١	٣٦,٧٣	
	شمال	٢,٤٤٠	٠,٤٦٤	١,٩٢٠	٠,٦٤٠	٣,٦٤١	٠,٠٠١	٢٧,٠٨	
التوافق بين العين والقدم		٦,٩٢٠	٠,٧٠٢	٥,٨٠٠	١,٠٨٠	٣,٧٨١	٠,٠٠١	١٩,٣١	
التتبع البصري		٣,٧٧٢	٠,٤٣٤	٣,٤٨٠	٠,٥١٠	٢,٣٤٨	٠,٠٢٧	٨,٣٩	
الدقة البصرية		٥,٧٧٦	٠,٧٢٨	٤,٩٢٠	٠,٨٦٢	٨,٦٧٥	٠,٠٠٠	١٧,٤٠	
الدقة البصرية المتحركة	يمين	١,٩٧٢	٠,٥٥٣	١,٤٤٠	٠,٧١٢	٤,٨٣٢	٠,٠٠٠	٣٦,٩٤	
	شمال	١,٢٥٦	٠,٤٢٢	٠,٧٢٠	٠,٦١٤	٥,٢١٥	٠,٠٠٠	٧٤,٤٤	
ادراك عمق الرؤية	١٠	٦,٠٣٢	٠,٥٥٢	٥,١٢٠	٠,٦٠٠	١٠,٤٧٧	٠,٠٠٠	١٧,٨١	
	١٥	٦,٩٦٠	٠,٥٥٨	٦,١٦٠	٠,٥٥٤	١٠,٤٧٤	٠,٠٠٠	١٢,٩٩	
	٢٠	١٢,٧٢٨	٠,٨٨٥	١١,٦٨٠	٠,٨٥٢	١٠,٨٦٥	٠,٠٠٠	٨,٩٧	
	٢٥	١٥,٠٢٠	١,٠١٥	١٣,٨٨٠	٠,٦٦٦	٦,٥٣٥	٠,٠٠٠	٨,٢١	
٣٠	١٦,٦٢٠	١,٠٧٣	١٥,٢٤٠	١,٣٣٢	١,٣٨٠	٤,٨٩٧	٠,٠٠٠	٩,٠٦	
التركيز البصري		٣,٣٦٠	٠,٤٩٠	٢,٣٦٠	٠,٤٩٠	٧,٠٧١	٠,٠٠٠	٤٢,٣٧	
التصور البصري		٦,٣٦٠	٠,٥٦٩	٥,١٢٠	٠,٦٦٦	٦,٣٩٥	٠,٠٠٠	٢٤,٢٢	
مستوى الاداء	الاقتراب	٣,٧٨٨	٠,٦٠١	٣,١٢٠	٠,٧٢٦	١٢,٧٩٩	٠,٠٠٠	٢١,٤١	
	الحجلة	٣,٩٦٠	٠,٤٠٦	٣,٥٦٠	٠,٥٨٣	٣,٠٩٨	٠,٠٠٥	١١,٢٤	

المهارة	الخطوة	٣,٤٦٢	٠,٤٧٩	٢,٨٤٠	٠,٥٥٤	٠,٦٢٢	١٤,١٤٤	٠,٠٠٠	٢١,٩٠
	الوثبة	٣,٣٢٨	٠,٥٠٥	٢,٦٤٠	٠,٥٦٩	٠,٦٨٨	٦,٢٠٢	٠,٠٠٠	٢٦,٠٦
	الهبوط	٣,٦٤٠	٠,٤٢٠	٣,٤٠٠	٠,٥٠٠	٠,٢٤٠	٢,٨٣٥	٠,٠١١	٧,٠٦
	المستوى الرقمي في الوثب الثلاثي	١١,٤٢٠	٠,٢٣٦	١٠,٩١٨	٠,٦٣٩	٠,٥٠٢	٣,٤١٥	٠,٠٠٢	٤,٦٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٠٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠,٨٦٥, 2.348) في اختبارات القدرات البصرية وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على تحسن العينة قيد البحث في ضوء البرنامج التقليدي. وهذه الفروق لصالح القياسات البعدي، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (١٠,٨٦٥) وهو ما يتمثل في اختبار ادراك عمق الرؤية في حين بلغت أقل قيم (ت) (٢,٣٤٨) وهو ما يمثل اختبار التتبع البصري، كما تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٨٣٥ ، ١٤,١٤٤) في الإختبارات المهارية وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على تحسن العينة قيد البحث في ضوء البرنامج التقليدي. وهذه الفروق لصالح القياسات البعدي وقد بلغت أكبر قيم (ت) (١٤,١٤٤) وهو ما يتمثل في اختبار مستوى الأداء المهارى للخطوة في حين بلغت أقل قيم (ت) (٢,٨٣٥) وهو ما يمثل اختبار مستوى الأداء المهارى لمرحلة الهبوط في مهارة الوثب الثلاثي.

مناقشة نتائج الفرض الأول : والذي ينص على

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي.

لتحقيق صحة الفرض الأول للبحث وصدقة قام الباحث بمقارنة نتائج الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي، وتظهر الفروق بنسب متفاوتة تقل فيها نتائج القياس القبلي بدرجة قليلة عن النسب المحسوبة لمستوى الأداء في القياس البعدي.

ونجد من جدول (١٣) أن ناتج التعلم لمهارة الوثب الثلاثي قد تحسن بنسبة قليلة من خلال مقارنة نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فنجد أن المتوسط الحسابي القبلي

لمهارة الوثب الثلاثي في الإختبارات البصرية أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي ، وفي استمارة تقييم الأداء المهارى تراوح المتوسط الحسابى القبلى من (٢,٦٤٠ - ٣,٥٦٠) وهى أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي والذي تراوح من (٣,٣٢٨-٣,٩٦٠) وفي الاختبار المهارى بلغ المتوسط الحسابي القبلي (١٠,٩١٨) وهى أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي والتي بلغت (١١,٤٢٠) وايضا ما وضحة جدول (١٣) من نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البصرية حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٨,٣٩% ، ٧٤,٤٤%) ، وفي إستمارة تقييم الأداء المهارى بلغت نسبة التحسن ما بين (٧,٠٦% - ٢٦,٠٦%) وفي المستوى الرقى لمهارة الوثب الثلاثى بلغت نسبة التحسن (٤,٦٠%) وهى نسب تظهر مدى تقدم طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي ويعزى الباحث ذلك التقدم الى تأثير بعض محاولات الأداء المهارى والتي أجريت علي طلاب المجموعة الضابطة لإجراء القياس القبلي للطلاب مما جعل الطلاب قد يمارسون الحركات والأداء المهارى الذي طبق عليهم بمفردهم خارج البرنامج التعليمى المقترح ، وأيضا محاولتهم لتقليد زملائهم في المجموعة التجريبية نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من الرغبة في المنافسة والحماس.

ويرجع الباحث فوارق التحسن البسيط فى المتغيرات البصرية بين القياس القبلى والبعدي إلى إن البرنامج التعليمي المستخدم للمجموعة الضابطة لم يؤثر بالقدر الكافى كما فى المجموعه التجريبية التى تحتوى على المهارات البصريه ضمن البرنامج.

ويؤكد ذلك ما توصل إليه كل من : "أحمد عبد الحميد العميرى" (٢٠٠٢م) (٣)، أمل انور عبد السلام) (٢٠٠٩م) (٨) ، "احمد عادل تميم" (٢٠١٣م) (٥) ، محمد ايهاب احمد (٢٠١٦م) (٢٥) ، وليد سيد حسين (٢٠١٦م) (٣٣) ، حيث اشارت نتائج تلك الدراسات أن تفوق المجموعة الضابطة في القياس البعدي يرجع الى أن الاساليب التدريسية المستخدمة (اسلوب العرض التوضيحي (الأمري) - أسلوب الممارسة) كان له تأثير ايجابي في البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة والذي تم تخطيطه بشكل علمى سليم، حيث وجود المعلم وإعطاؤه النموذج السليم للمهارة الحركية والتمرينات المستخدمة وكذلك النماذج والصور المرتبطة بالمهارة.

ويرجع الباحث ذلك الى أن التأثير الإيجابي لأسلوب العرض التوضيحي والممارسة لمهارة الوثب الثلاثى وقيام المعلم بشرح المهارة أولاً بطريقة نظرية إلى المتعلمين ثم أداء نموذج لها مما يؤدي إلى اكتساب المتعلمين كم كبير من المعلومات والمعارف عن المهارة فتعمل هذه

المعلومات على زيادة معرفتهم بالمهارة ومراحلها الفنية وكذلك كيفية الأداء الحركي للمهارة وتكرار أدائهم للمهارة تحت اشراف المعلم وتقديمه التغذية الراجعة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول فقد ثبت:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات البصرية ومستوى الأداء المهاري للوثب الثلاثي (ن = ٢٥)

المتغيرات	القياس البعدي		القياس القبلي		فرق المتوسطين	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	نسبة التحسن
	ع ±	س	ع ±	س				
الوعي الخارجي	٤,٦٤	.49	1.84	.55	2.80	18.935	.000	152.17
	4.37	.44	1.96	.68	2.41	14.982	.000	123.06
التوافق بين العين والقدم	11.72	1.37	5.76	1.16	5.96	16.573	.000	103.47
التتبع البصري	4.72	.46	3.56	.51	1.16	8.490	.000	32.58
الدقة البصرية	7.76	.44	4.96	.89	2.80	14.142	.000	56.45
الدقة البصرية المتحركة	2.90	.20	1.48	.71	1.42	9.559	.000	95.95
	2.84	.24	.80	.71	2.04	13.671	.000	255.00
ادراك عمق الرؤية	8.20	.71	5.08	.40	3.12	19.202	.000	61.42
	8.48	.77	6.20	.50	2.28	12.414	.000	36.77
	15.68	.99	11.52	.77	4.16	16.600	.000	36.11
	18.64	.86	13.72	.68	4.92	22.457	.000	35.86
	19.52	1.48	15.80	.91	3.72	10.721	.000	23.54
التركيز البصري	4.82	.32	2.28	.46	2.54	22.749	.000	111.40
التصور البصري	9.40	.76	5.00	.71	4.40	21.137	.000	88.00
مستوى الاداء المهاري	5.22	.54	3.16	.62	2.06	12.460	.000	65.19
	5.60	.82	3.72	.61	1.88	9.203	.000	50.54
	4.48	.51	3.04	.35	1.44	11.629	.000	47.37
	4.32	.56	2.60	.58	1.72	10.722	.000	66.15
	5.12	.67	3.52	.51	1.60	9.539	.000	45.45
المستوى الرقمي في الوثب الثلاثي	12.73	.19	10.98	.65	1.75	12.967	.000	15.93

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.000$

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (8.490، 22.749) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على تحسن العينة قيد البحث فى ضوء البرنامج التعليمى المقترح.

مناقشة نتائج الفرض الثانى : والذى ينص على

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب الثلاثى لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي.

لتحقيق صحة الفرض الثانى للبحث وصدقة قام الباحث بمقارنة نتائج الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثى، وتظهر الفروق بنسب متفاوتة تقل فيها نتائج القياس القبلي بدرجة كبيرة عن النسب المحسوبة لمستوى الأداء في القياس البعدي.

ونجد من جدول (١٤) أن ناتج التعلم لمهارة الوثب الثلاثى قد تحسن بنسبة كبيرة من خلال مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فنجد أن المتوسط الحسابي القبلي لمهارة الوثب الثلاثى في الإختبارات البصرية أقل بكثير من المتوسط الحسابي في القياس البعدي، وفي استمارة تقييم الأداء المهارى تراوح المتوسط الحسابى القبلى من (2.60 - 3.52) وهى أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي والذى تراوح من (4.32 - 5.60) وفى الاختبار المهارى بلغ المتوسط الحسابي القبلي (10.98) وهى أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي والتي بلغت (12.73) وايضا ما وضحة جدول (١٤) من نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البصرية حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (23.54% - 255.0%) وفي استمارة تقييم الأداء المهارى بلغت نسبة التحسن ما بين (45.45% - 66.15%) وفى المستوى الرقوى لمهارة الوثب الثلاثى بلغت نسبة التحسن (15.93%) وهى نسب تظهر مدى تقدم طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي ويعزى الباحث ذلك التقدم الى أن التمرينات المهارية المقترنة بالمكون البصرى "التمرينات البصرية الخاصة" في البرنامج أدى الى تحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية، وإدراك الطالب للمهارة بصرياً كان له اثر كبير في التفوق في الأداء. وتتفق هذه النتائج مع كل من Barry Seiller (٢٠٠٤) (٣٧)، " جيهان محمد فؤاد ، ايمان عبد الله

ابوزيد " (٢٠٠٥م) (١٢) ، " اشرف خطاب ، ميرفت رشاد " (٢٠٠٥م) (٦) ، محمود عبد المحسن عبدالرحمن (٢٠٠٨م) (٢٩) محمد مصطفى يونس (٢٠٠٩م) (٢٧) ، سعيد صلاح عبد المقصود (٢٠١٢م) (١٥) مي محسن ابو النور (٢٠١٣م) (٣١) بسمة محمد الحسيني (٢٠١٤م) (١١) ، وليد سيد حسين (٢٠١٦م) (٣٣) والتي تؤكد نتائج دراستهم أن برنامج التمرينات البصرية له أثر ايجابي على المتغيرات البصرية وكذلك امكانية تقويم وتدريب القدرات البصرية للاعبين وتطويرها بجانب الأداء المهارى للألعاب الرياضية.

لذا يرى الباحث أن تنمية المهارات البصرية لدى الطلاب فى مراحل تعلم المهارة الحركية من خلال التمرينات التى تعتمد على القدرات البصرية والأداء المهارى أسهم بشكل كبير فى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركى لمهارة الوثب الثلاثى بمفرداتها المختلفة ، من خلال الرؤية الجيدة والوعى الخارجى والإدراك التام لمراحل أداء المهارة وكذلك اقتصاد فى الجهد الحركى المبذول من خلال التركيز البصرى على مفردات تعلم مهارة الوثب الثلاثى.

ويؤكد ذلك ما توصل إليه كل من كالدر Calder (٢٠٠٠م) (٣٨) ، ابرينس وود Abernethy and Wood (٢٠٠٢م) (٣٥) أن استخدام برامج التمرينات البصرية تعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والمهارية وايضا القدرات البصرية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية في الأداء المهارى ووصول اللاعب إلى أفضل النتائج في الأداء المهارى والتحسن الملحوظ فى الأداء مما يعمل على تطوير مستوى الأداء المهارى والرقمي في الأنشطة الرياضية المختلفة الفردية والجماعية.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني فقد ثبت: أنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب الثلاثى لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري للوثب الثلاثي (ن = ١ = ٢ = ٢٥)

نسبة التحسن %	القيمة الاحتمالية	قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
				± ع	س	± ع	س		
73.13	.000	12.314	1.960	.627	2.680	.49	4.64	يمين	الوعي الخارجي
79.18	.000	15.156	1.932	.464	2.440	.44	4.37	شمال	
69.36	.000	15.590	4.800	.702	6.920	1.37	11.72		التوافق بين العين والقدم
25.13	.000	8.396	.948	.434	3.772	.46	4.72		التتبع البصري
34.35	.000	11.696	1.984	.728	5.776	.44	7.76		الدقة البصرية
47.06	.000	7.876	.928	.553	1.972	.20	2.90	يمين	الدقة البصرية المتحركة
126.11	.000	16.335	1.584	.422	1.256	.24	2.84	شمال	
35.94	.000	12.084	2.168	.552	6.032	.71	8.20	10	ادراك عمق الرؤية
21.84	.000	7.993	1.520	.558	6.960	.77	8.48	15	
23.19	.000	11.127	2.952	.885	12.728	.99	15.68	20	
24.10	.000	13.602	3.620	1.015	15.020	.86	18.64	25	
17.45	.000	7.948	2.900	1.073	16.620	1.48	19.52	30	
43.45	.000	12.489	1.460	.490	3.360	.32	4.82		التركيز البصري
47.80	.000	15.963	3.040	.569	6.360	.76	9.40		التصور البصري
37.80	.000	8.851	1.432	.601	3.788	.54	5.22		الاقتراب
41.41	.000	8.992	1.640	.406	3.960	.82	5.60		الحجلة
29.40	.000	7.279	1.018	.479	3.462	.51	4.48		الخطوة
29.81	.000	6.596	.992	.505	3.328	.56	4.32		الوثبة
40.66	.000	9.392	1.480	.420	3.640	.67	5.12		الهبوط
11.45	.000	20.265	1.308	.236	11.420	.19	12.73		المستوى الرقمي في الوثب الثلاثي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٠٠

ينتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (20.265, 6.596) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية قيد البحث في ضوء البرنامج المقترح باستخدام التمرينات البصرية.

لتحقيق صحة الفرض الثالث للبحث وصدقة قام الباحث بمقارنة نتائج الفرق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي، وتظهر الفروق بنسب متفاوتة تقل فيها نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة عن النسب المحسوبة لمستوى الأداء في القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ونجد من جدول (١٥) أن ناتج التعلم لمهارة الوثب الثلاثي قد تحسن بنسبة كبيرة من خلال مقارنة نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فنجد أن المتوسط الحسابي لمهارة الوثب الثلاثي في الإختبارات البصرية تراوح من (16.620، 1.256) في المجموعة الضابطة وهي أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي بلغت (2.84، 19.52) وفي استمارة تقييم الأداء المهاري تراوح من (3.960، 3.328) في القياس البعدي للمجموعة الضابطة وهي أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي تراوحت من (5.60، 4.32) وفي الاختبار المهاري بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة (11.420) وهي أقل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي بلغت (12.73) وتراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (6.596، 16.335) وهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢،٠٠٠)، وايضا ما **وضحة جدول (١٥) من نسبة تحسن بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البصرية حيث تراوحت نسبة التحسن في الاختبارات البصرية ما بين (17.45% ، 126.11%) وفي إستمارة تقييم الأداء المهاري تراوحت نسبة التحسن ما بين (29.40% ، 41.41%) وفي اختبار المستوى الرقمي للوثب الثلاثي بلغت نسبة التحسن (11.45%) وهي نسب تظهر مدى تقدم طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة، ويعزى الباحث ذلك التقدم الى تطبيق البرنامج التعليمي الذي يحتوي على التمرينات البصرية العامة والخاصة بالوثب الثلاثي التي روعي في تصميمها المتطلبات البصريه للنموذج الحركي للأداء المهاري الخاص بمهارة الوثب الثلاثي بمفرداتها " اقتراب ، حجلة ، خطوة ، ووثبة ، الهبوط "؛ وذلك لما للتمرينات البصريه من أهميه كبيره في مسابقات العاب القوى حيث أنعكس اثر ذلك على تحسن مستوى أداء طلاب المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع كل من " حامد حسين احمد ، محمود عيسى ، محمود عبد السلام (٢٠٠٨م) (١٤) ، حاتم فتح الله محمد الحفني (٢٠١١م) (١٣)**

مصطفى طه محمود (٢٠١٥م)(٣٠) ، حسنين ناجى حسين " (٢٠١٤م) (١٥) ليمنك
وأخرون lemmink,et all (٢٠٠٥م)(٤٠)، وليد سيد حسين (٢٠١٦م)(٣٣)، محمد ايهاب
احمد (٢٠١٦)(٢٥) حيث ان وضع المراحل الفنية للوثب الثلاثى فى صورة تمرينات بصرية
خاصة يساعد على نجاح تعلمها وذلك لما فيها من تشويق وحماس ورغبة فى إظهار القدرات
الحركية للفرد ولما يتضمنه من أنشطة وتدريبات بصرية متنوعة سواء كانت التدريبات بصرية
عامة أو بصرية خاصة، باستخدام أدوات عديدة كانت مصدر تحدى لطلاب المجموعة التجريبية
لتحقيق الانجاز المهارى فى الوثب الثلاثى.

كما يتفق الباحث مع ، "سعيد صلاح عبد المقصود" (٢٠١٢م)(١٦) أن التحسن فى مهارات
الدقة الثابتة والمتحركة للمجموعة التجريبية يرجع الى تنوع الأدوات المستخدمة فى الدروس مثل "
الصناديق المقسمة - الموانع - الكور - الحبال - العصا الملونة - الأطواق - رسم العلامات
على الأرض ... "والتي تعتمد على ثبات اللاعب وتحريك الأداة او ثبات الأداة وتحرك اللاعب
، مما كان له الأثر الايجابى فى الوصول لأفضل النتائج .

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثالث فقد ثبت: أنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين
البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثى
لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

- أن البرنامج التعليمى باستخدام التمرينات البصرية فى تعليم مسابقة الوثب الثلاثى كان له
الأثر الايجابى فى تنمية المتغيرات البصرية الأتية (الوعى الخارجى - التتبع البصرى -
الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - ادراك عمق الرؤية ، التركيز البصرى ،
التصور البصرى، التوافق بين العين والقدم.
- ان البرنامج التعليمى باستخدام التمرينات البصرية له أثر ايجابى فى تنمية الأداء المهارى "
الحجلة ، الخطوة ، الوثبة ، الهبوط " فى الوثب الثلاثى ، مما يدل على فاعلية البرنامج
التعليمى المستخدم.
- أن البرنامج التعليمى باستخدام التمرينات البصرية كان له دوراً ايجابياً فى تفوق المجموعة
التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات البصرية ومستوى أداء مهارة الوثب
الثلاثى، ويرجع الباحث ذلك الى التأثير الايجابى للبرنامج التعليمى باستخدام التمرينات
البصرية على المجموعة التجريبية.

التوصيات :

- استخدام التمرينات البصرية له أثر ايجابى فى تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارة الوثب
الثلاثى.

- استخدام التمرينات البصرية فى تعليم مهارات العاب القوى " الميدان والمضمار نظراً لفاعلية تلك التمرينات .
- الاهتمام بقياس المهارات البصرية لدى الناشئين فى مسابقات العاب القوى.
- ضرورة تضمين التمرينات البصرية فى البرامج التعليمية والتدريبية لمختلف الألعاب الرياضية.

المراجع

- ١- ابراهيم عبد ربة خليفة (٢٠٠٠م): تعليم مسابقات العاب القوى (١) ، القاهرة ، مكتبة جي ام اس.
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين (١٩٩٢م): التربية العملية واساليب التدريس، دار حراء ، المنيا.
- ٣- أحمد عبد الحميد العميرى(٢٠٠٢م): " تأثير اسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على مستوى اداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية" (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٤- احمد رضا احمد طلبية (٢٠١٣م):"فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئى تنس الطاولة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٥- أحمد عادل تميم (٢٠١٣م): " تأثير برنامج تعليمي باستخدام المهارات البصرية على مستوى أداء المهارات الأساسية لهوكي الميدان"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- ٦- أشرف خطاب، ميرفت أمين (٢٠٠٥م): فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البصرية والتوازن الثابت ومستوى الأداء في المباراة، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة(٢٠٠٥م): اجري ؛ اقفز ؛ ارمى ، المرشد العملى لتعليم العاب القوى ، المستوى الأول، برنامج التنمية الإقليمي.
- ٨- أمل أنور عبد السلام (٢٠٠٩م):" تأثير برنامج تعليمي بصرى نوعى على بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة"، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- ٩- إيهاب صابر إسماعيل (٢٠٠٩م):" فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئى الإسكواش"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٠- بسطويسى أحمد بسطويسى(١٩٩٧م): " سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم – تكنيك – تدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- بسمة محمد الحسينى (٢٠١٤م): " تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.
- ١٢- جيهان محمد فؤاد، ايمان عبد الله زيد(٢٠٠٥م): "فاعلية التدريب البصرى على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية فى الكرة الطائرة"، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٣- حاتم فتح الله محمد (٢٠١١م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

- ١٤- حامد حسين ، محمود عيسى ، محمود عبد السلام(٢٠٠٨م): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الفنى والرقمى في القفز بالزانة، بحث منشور بالمؤتمر العلمى، صربيا .
- ١٥- حسنين ناجى حسين(٢٠١٤م): تأثير تمارينات الرؤية البصرية فى تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة ،رسالة دكتوراة،كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، الجزائر .
- ١٦- سعيد صلاح عيد (٢٠١٢م): "تأثيرتدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية وعلاقتها بالمستوى الرقمى لناشئ الوثب الطويل" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ١٧- عبد الحميد شرف(١٩٩٦م): البرنامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٨- عثمان حسين رفعت ، محمود فتحي محمود ، سليمان على حجر(١٩٩١م): " أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى ترجمة عن " باليستيروس ، الفايزر" ، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.
- ١٩- على محمود عبيد ، عبد الجليل مصطفى ابو العيش(١٩٩٥م): فاعلية الايقاع الحركى للوثب الثلاثى على المستوى الرقمى ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ديسمبر .
- ٢٠- فراج عبد الحميد توفيق(٢٠٠٤م): النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع(التكنيك - العمل العضلي- الإصابات الشائعة - القانون الدولي)"، موسوعة ألعاب القوى(٣)، الطبعة الاولى، دار الوفاء للطباعة ،الاسكندرية.
- ٢١- كمال جميل الربضي(١٩٩٨م): " الجديد في ألعاب القوى " دائرة المكتبة الوطنية ، الأردن.
- ٢٢- ليلى رفعت أحمد (٢٠٠٩م) : " تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٢٣- ماجد مصطفى احمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا احمد(٢٠٠٦م): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،العدد الثالث والعشرون، الجزء الرابع.

- ٢٤- محمد أحمد عبدالله (٢٠١١م): "تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض القدرات البصرية ودقة أداء ضربات الإرسال في التنس الأرضي"، العدد الثاني والأربعون، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة المنصورة.
- ٢٥- محمد ايهاب احمد (٢٠١٦م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء سباقات المضمار المنهجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج .
- ٢٦- محمد فكرى سيد (٢٠١٠م): "تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد"، العدد الخامس والثلاثون، بحث علمي منشور المجلة العلمية الرياضية علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٧- محمد مصطفى يونس (٢٠٠٩م): "دراسة تحليلية لتأثير مستوى المهارات البصرية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٨- محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦م): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٩- محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٨م): "تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣٠- مصطفى طه محمود (٢٠١٥م): "تأثير التدريبات البصرية على سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس حركية _حركية لناشئ هوكي الميدان"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ٣١- مى محسن على ابو النور (٢٠١٣م) : "علاقة بعض متغيرات الرؤية البصرية والإدراك الحس - حركى بالنتائج في رياضة المبارزة للرجال"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣٢- هدى حسن صابر (٢٠٠٨م): "تأثير إستخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الإنتباه لدى لاعبات الكوميتية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٣٣- وليد سيد حسين (٢٠١٦م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الملاكمة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.

34- Alida Anelia Ludeke(2003) : The Visual Skills of Professional And Amatenr Rugby Players, Magistr Philosophiae, Faculty of Scinence Piand Afrikanns Universty,.

- 35- **Abernethy and wood(2004)**: Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation. J of Sports Sci.
- 36- **Brain Ariel(2004)** : Sports Vision Training: An Expert Guide improving performance by training the eyes, Human perception and Human perception.
- 37- **Barry L.Seiller(2004)**: Visual Skills and Vollyball, Visual performance Center Georgia Tech Athletic Essocietion Visual Fitness Institute
- 38- **Calder. S. & noakes, t(2000)** : "A specific visual skills training programme improves field hockey performan,2000 pre – Olympic congress sports medicine and physical education international congress of sport science(7-13), September – Brisbane, ustralia.
- 39- **Hitzman SA. Beckerman(1993)**: what the literature says about sport s vision Optometry Clinics : 3 (1) 145 -69 , SA .
- 40- **Lemink k.a, dijkistra B &Visscher C(2005)**:effect ofperfect peripheral vision on shuttle sprint performance of soccer players, journal of perceptual motor skills,vol 100,p 167-177.
- 41- **Littlefield & Broderick(1998)**: sports vision(Giving you the Visual Advantage)28Maine Street, Brunswick, MA 04011, 1998
- 42- **Isabel waker(2001)**: Why visual training programmes for sport don't work, Sports Sci,Mar 19(3)p203-220.
- 43- **Michael F. Zupan, Alan W. Arata, Alfred Wile and Ryan Parker (2006)**: Visual adaptations to sports visionenhancement training, a study of collegiate athletes at theUS Air Force Academy, Clinical Sports.
- 4٤ - <http://www.iraqacad.org/hile/amro.htm>. الجمعية الأمريكية لطب العيون

The Homer Rice Center "The Institute Visual Fitness (م٢٠٠٤)