

تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه

لناشئات كرة السرعة

أ م د / رفعت عبداللطيف مصطفى

الباحثة / منار حسين محمد أحمد

مقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية حيث انها تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات ويختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تتطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات. كما يختلف تدريب الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط فهناك من الرياضات ما يعتمد اساسا على التحمل بينما تعتمد رياضات أخرى على القوة وهكذا.

فالتدريب الرياضي يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق اعلي مستويات الانجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي. (16 : ٦)

وحاسة البصر هي العنصر الحسى الخاص بالرؤية وتحديد مسافة المرئيات و وجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية ، وأهمية هذه الحاسة البصرية في الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثاني خاص باللعب نفسه فأثناء المباراة يلعب البصر دوراً هاماً فى أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس ويستطيع تحديد نوع الحركات التى يمكن أدائها كما أن تحركات المنافس تمكنه من اتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء كان هجوماً أو دفاعياً. (4 : ٢٧)

يبحث علماء الرياضة والمدربين واللاعبين بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، والتدريب البصري يعتبر واحد من أهم هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي. (20 : ٢)

ويعتبر التدريب البصرى فى المجال الرياضى منطقة صغيرة نسبياً فى منظومة الأداء الرياضى ولكنها كبيرة الأهمية ، وأصبح الاهتمام به كبيراً وبشكل متزايد ونشط فى الفترة الأخيرة . (24 : ٢٤٣)

وان التدريب البصرى من الامور التى لا غنى عنها فى تدريب المهارات التى تحتاج الى سرعة رد الفعل والدقة والانتباه والتوافق . (5 : ٢٥٩ ، ٢٦٠)
والتدريب البصرى عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهى هامة للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية . (19 : ٨٢)

ويشير زكى محمد حسن (٢٠٠٢ م) الى أن التدريبات البصرية تستخدم فى مجالات عديدة، تحت مسميات مختلفة فى المجال الطبى يستخدم تحت مسمى علاج الرؤية ويستخدم كأحد أنواع العلاج الطبيعى أو التأهيل العلاجى للدماغ والعين، وهو عبارة عن برنامج تدريبي تقدمي أى البدء بالأسهل ثم الأصعب وذلك بهدف تحسين مرونة وتوافق عضلات العين.(4)

و يعتبر الانتباه موضوعاً حيويماً فى مجالات التدريب والمنافسة وهو المهارة النفسية المرتبطة بإنجاز نجاح الأداء فى المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً فى المستويات الرياضية العالية حيث يتطلب تركيز الرياضى فى أدائه للمهارة دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فان تشتيت الانتباه يأتي بنواتج سالبة على الأداء المهارى . (15 : ٥٥)

وحول اهمية رياضة كرة السرعة تتطلب لياقة بدنية عالية ، ويجب أن يتميز اللاعب بكفاية وظيفية عالية من قلب كفاء قادر على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى جميع عضلات الجسم وأنسجتها العاملة وله رنتان قويتان يكون بمقدورهما تغذية جميع عضلات الجسم بالأكسجين خلال الساعات الطوال التى ستغرقها اثناء اللعب بالإضافة إلى قوة كبيرة للرجلين والذراعين والجذع وجميع هذه الصفات تكون من مستلزمات اللاعب الجيد . (8 : ١٧٨)

واللياقة البدنية بعناصرها المختلفة من سرعة ورشاقة وقوة وتحمل تعد ذات اهمية بالغة ، ومهمة في اعداد الفرد وتطوير لياقته الحركية الخاصة بنوع النشاط علي مستوي فني وعال ، وبطريقة مناسبة مستغلين طاقة الفرد وجميع القوي الكامنة فيه وتوجيهها بالاتجاه الصحيح الي افضل النتائج ، لذا يجب الاهتمام بالعمل علي تحسين مستوي اللياقة وعناصرها المختلفة . (3 : ٢٧)

وتعد كرة السرعة من الالعاب الرياضية التي شغلت الكثيرين من الرياضيين والمتابعين ، ويعتبر مهارات اللعب الفردي (SOLO) التي تحقق النجاح في كرة السرعة وعلى الرغم من أهميتها ألا أن الباحثة لاحظت من خلال ممارستها لرياضة كرة السرعة وكذلك من خلال مشاهدتها للعديد من مباريات داخل كلية التربية الرياضية جامعة اسوان وجدت انخفاض في معدل تركيز الانتباه في رياضة كرة السرعة .

ولما سبق يتضح ان التدريبات البصرية من الامور التي يجب بحثها والتي اصبحت اليوم علم قائم بحد ذاته لارتباطها بقدرة اللاعب على توجيه الكرة الى الاتجاه الصحيح بشكل خاص ، وعلى الرغم من ذلك يهتم المدربين بتقوية عضلات الجسم من رجلين وذراعين وبطن وجذع وغيرها ، ويستخدمون في ذلك أساليب وطرق متعددة ، وعلى الرغم من إدراك جميع المدربين للدور الذى يلعبه البصر فى المجال الرياضي ، إلا إنهم لا يستخدموا التدريبات البصرية كجزء رئيسي من برامجهم التدريبية وذلك علي حد علم الباحثة ، 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 السرعة من الالعاب التي تتأثر بعنصر الانتباه ومظاهره المختلفة حيث يتقابل فيها اللاعب فى ظروف تتميز بالسرعة الفائقة ومعدل تركيز الانتباه عالي و ينبغى على اللاعب فى هذه الظروف أن يتمتع بقدر كبير من بعض مظاهر الانتباه حتى تكون انفعالاته المتغيرة سليمة أثناء اللعب .

ومما سبق يتضح أن الإحساس البصرى والانتباه بمظاهره المختلفة من اهم الدعامات التي يعتمد عليها مبتدئ كرة السرعة في إنجاز الواجبات التدريبية ومن اهم مقومات النجاح

للوصول إلى مستوى مهارى عالي حيث لا يمكن أن يتم أداء مهارة اللعب الفردي (SOLO) بصورة صحيحة إلا إذا توافرت رؤية بصرية واضحة ودرجة عالية لبعض مظاهر الانتباه ، ومن هنا يمكن تلخيص مشكلة البحث في عدم توفر اليات تدريبية للبصر من شأنها ان تحسن بعض مظاهر الانتباه والدقة في كرة السرعة .

وهذا ما دفع الباحثة إلى محاولة وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية وذلك للتعرف على تأثيره على بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهارى لبعض مهارات كرة السرعة .

اهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية البصرية وذلك بهدف التعرف

على :-

- تأثير استخدام التدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية قيد البحث
لناشئ كرة السرعة
- تأثير استخدام التدريبات البصرية على بعض مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه -
تركيز الإنتباه - توزيع الإنتباه) لناشئ كرة السرعة .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى
فى بعض القدرات البصرية قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى
فى بعض مظاهر الإنتباه .

المصطلحات الواردة بالبحث :

كرة السرعة :

هي رياضة تمارس بالكرة والمضرب باستعمال جهاز بسيط تعلوه بكره مثبتة راسياً تدور حول محورها حلقة مثبت لها خيط نايلون طوله ١,٥ م مثبت بطرفه الاخر كرة مطاطة . (

٢ : 6

اللعب الفردي (SOLO) :

هو اللعب الذى يمارسه اللعاب بمفرده فى سباق ضد الزمن فى محاولة منه لضرب الكرة بمضرب او مضربين اكبر عدد من الضربات الصحيحة خلال زمن معين . (7 :
(٣٠

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدام الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلى والبعدى .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السرعة بمركز شباب أدفو وبلغ عددهم (١٠) ناشئات ، وقد قام الباحث بحساب اعتدالية عينة البحث فى المتغيرات الوصفية وكذلك بعض القدرات البصرية ومظاهرا الإنتباه ويوضح ذلك جدول رقم (١) .

جدول (١)

اعتدالية عينة البحث فى المتغيرات الوصفية والقدرات البصرية ومظاهر

الإنتباه

ن)

=

١٠

(

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوصفية	السن	١٥.٦٦	١٥.٦٠	٠.٢١١	٠.٦٥٩
	الطول	١٦٩.٤٠	١٧٠.٠٠	٤.٨٥٨	٠.٨٦٤-
	الوزن	٦٠.٨٠	٥٨.٠٠	٩.٥٨٩	٠.٨٣٩
	العمر التدريبى	٦.٠٠	٦.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
القدرات البصرية	درجة	الرؤية المحيطة	٢.٧	٣.٠٠	٠.٤٨٣
		الدقة البصرية الثابتة	٢.٤	٢.٠٠	٠.٥١٦
	درجة	العين اليمنى	٢.٧	٣.٠٠	٠.٦٧٤
		العين اليسرى	٢.٦	٢.٥	٠.٦٩٩

٠.٤٨٤	٠.٥١٦	١.٠٠	١.٤	درجة	اليد اليمنى	الدقة البصرية المتحركة
١.٧٧٩	٠.٤٢١	١.٠٠	١.٢		اليد اليسرى	
٠.٣٨٩	٠.٨٤٣	٥.٠٠	٥.٤	عدد	من مسافة ٢٠ سم	إدراك عمق الرؤية
٠.١٦٦	٠.٧٣٧	٦.٠٠	٥.٩		من مسافة ٣٠ سم	
٠.١١١-	٠.٩٦٦	٤.٥	٤.٤	عدد	التتبع البصري	
٠.٢٢٣	٠.٧٨٥	١٣.٠٠	١٢.٩	درجة	التوافق بين العين واليد	
٠.٤٠٧-	٠.٧٨٨	٨.٠٠	٨.٢٠	درجة	شدة الإنتباه	
٠.٩٩٤-	٠.٩٤٢	٢٣.٠٠	٢٣.٠٠	درجة	توزيع الإنتباه	
٠.١٦٦-	٠.٧٣٧	٨.٠٠	٨.١٠	عدد	تركيز الإنتباه	

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

كما قام الباحث بتحديد العين المهيمنة لعينة البحث وهي العين التي تقود الجسم والتي تختص بإرسال الإشارات العصبية للمخ وذلك عن طريق اختبار تحديد العين المهيمنة او المسيطرة مرفق رقم (١) حيث بلغ عدد (٧) لاعبين العين المهيمنة هي العين اليمنى وعدد (٣) لاعبين العين المهيمنة هي العين اليسرى وكان الهدف من هذا الإختبار هو التعرف على العين التي تقود وتوجه الأخرى من خلال حركات العين حيث أنها تكون العين المسيطرة والتي باستطاعتها أن تقوم بعملية تجميع المعلومات بسرعة أكثر من العين الأخرى .

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- كرات تنس أرضى .
- شريط قياس .
- عدد (١٠) واقي رأس
- عدد (٥) جهاز كرة سرعة .
- وسائل حائط .

- كروت ورقية .
- علامات لاصقة
- كرات تنس طاولة ملونة .
- أطواق بلاستيك
- ملونة .

ثانياً :- الاختبارات البدنية : مرفق رقم (١)

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

- ١- إختبار الرؤية المحيطة .
- ٢- إختبار الدقة البصرية الثابتة .
- ٣- إختبار الدقة البصرية المتحركة .
- ٤- إختبار عمق الإدراك .
- ٥- إختبار التتبع البصرى .
- ٦- اختبار التوافق بين العين واليد . (2 : ٧٨) ، (٨ : 10)

ثالثاً :- اختبارات مظاهر الإنتباه :

أ- اختبار (بوردين - أنفيموف) لقياس شدة الإنتباه وتوزيع الإنتباه . (12 : ٣٨٣ - ٣٨٦) مرفق رقم (٢)

ب- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه . (١١ : ٥٣٠ - ٥٣٢) مرفق رقم (٣)

رابعاً :- الإختبارات المهارية (مستوى أداء اللكمات المستقيمة) : مرفق رقم (٤)

- التسديد باليد اليسرى على كيس لكم فى ٣٠ ث .
- التسديد باليد اليمنى على كيس لكم فى ٣٠ ث .
- التسديد عدد (٣٠) لكمة مستقيمة على كيس لكم (يسرى - يمنى) . (17 : ١٦٤ - ١٦٦)

الدراسة الاستطلاعية :-

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 20٢٠/11/28م إلى 20٢٠/12/4م وكان

والهدف منها

- التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث و تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الإختبارات والتعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثه 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) ناشئات من لاعبي كرة السرعة بمركز شباب أدفو و تنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية .

وتم إجراء هذه القياسات يوم 28 /11/2020م وإعاد تطبيقها يوم 2020/12/4م تحت نفس الشروط والظروف على قدر الامكان وتم حساب معامل الإرتباط البسيط لبيرسون وذلك لإيجاد معامل الإرتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى لإيجاد ثبات هذه الإختبارات ، ولما كانت الإختبارات المستخدمة قيد البحث قد طبقت على أبحاث ودراسات سابقة وقد حظيت على معاملات صدق عالية مما يعضد صدق المحتوى أو المضمون فقد قام الباحث بحساب صدق الإختبارات عن طريق حساب الصدق الذاتى للإختبارات (معامل الثبات $\sqrt{\quad}$) 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 القدرات البصرية ومظاهر

الإنتباه

ن = ١٠

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		
		٢ع	٢س	١ع	١س				
٠.٩٠٣	٠.٨١٦	٠.٥٢٧	٢.٥٠	٠.٥١٦	٢.٤٠	درجة	العين اليمنى	الرؤية	القدرات البصرية
٠.٨٧٤	٠.٧٦٤	٠.٤٢١	٢.٨٠	٠.٤٨٣	٢.٧٠		العين اليسرى	المحيطة	
٠.٩١٠	٠.٨٢٩	٠.٤٢١	٢.٨٠	٠.٦٩٩	٢.٦٠	درجة	اليد اليمنى	الدقة البصرية	
٠.٨٥٠	٠.٧٢٤	٠.٨٢٣	٢.٧٠	٠.٨٧٥	٢.١٠		اليد اليسرى	الثابتة	
٠.٩٠١	٠.٨١٣	٠.٤٨٣	١.٧٠	٠.٧٠٧	١.٥٠	درجة	اليد اليمنى	الدقة البصرية	
٠.٨٥١	٠.٧٢٥	٠.٧٣٧	١.٩٠	٠.٧٨٨	١.٨٠		اليد اليسرى	المتحركة	
٠.٨١٥	٠.٦٦٥	١.٧٥	٦.٦٠	٠.٩٩٤	٦.١٠	عدد	من مسافة ٢٠ سم	إدراك عمق الرؤية	
٠.٨٥٢	٠.٧٢٧	١.١٥٤	٧.٠٠	١.٠٥٩	٦.٧٠		من مسافة ٣٠ سم		
٠.٨٤٦	٠.٧١٧	٠.٩٤٨	٦.٣٠	٠.٨١٦	٦.٠٠	عدد	التتبع البصري		
٠.٨٧٩	٠.٧٧٤	١.١٥٩	١٣.٣٠	٠.٤٨٣	١٢.٧٠	درجة	التوافق بين العين واليد		
٠.٨٣٩	٠.٧٠٥	١.٠٨٠	٧.٥٠	٠.٩٤٨	٧.٣٠	درجة	شدة الإنتباه		مظاهر الإنتباه
٠.٨٢٥	٠.٦٨٢	٠.٩١٨	٢٣.٢٠	١.١٣٥	٢١.٨٠	درجة	توزيع الإنتباه		
٠.٨٤٩	٠.٧٢٢	٠.٦٣٢	٨.٨٠	٠.٦٣٢	٨.٢٠	عدد	تركيز الإنتباه		

• 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 الثاني فى جميع الاختبارات (القدرات البصرية - مظاهر الإنتباه) قيد البحث مما يدل على ثبات هذه الاختبارات ،

كما يتضح الصدق الذاتي لهذه الاختبارات المختارة حيث أن جميعها تقترب من الواحد الصحيح وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات .

الخطوات التنفيذية للبحث :-

تصميم برنامج التدريب البصرى :

قام الباحث بمسح مرجعى للمراجع العملية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال تدريب العين وتحسين الرؤية البصرية وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريب البصرى واستناداً لما سبق تم تصميم برنامج التدريب البصرى لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية . مرفق رقم (٥)

تطبيق البرنامج

أ- القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى يوم السبت ٢٠٢١/١٢/٥م وذلك على عينة البحث الأساسية بتطبيق إختبارات القدرات البصرية ، وإختبارات مظاهر الإنتباه .

ب- تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب البصرى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من الاحد ٢٠٢١/١٢/٦م وحتى ٢٠٢١/١/٢٨م وكانت فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية وذلك أيام الاحد ، الثلاثاء ، الخميس من كل أسبوع . مرفق رقم (٥)

ج- القياس البعدى :

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٣٠م وتحت نفس شروط وظروف إجراء القياس القبلى قدر الإمكان .

عرض ومناقشة النتائج :

١- عرض ومناقشة نتائج القدرات البصرية :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث
في متغيرات القدرات البصرية

ن

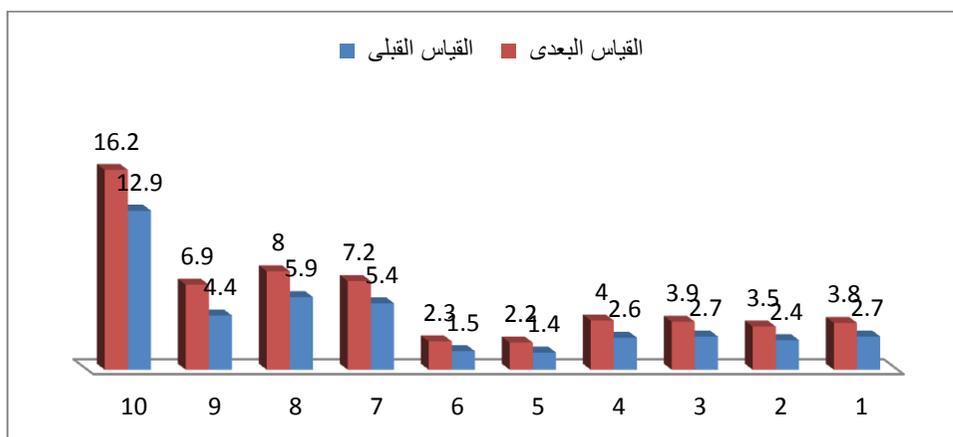
١٠ =

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	س	ع	س			
%٤٠.٧٤	٤.٧١٤	١.١	٠.٧٨٨	٣.٨	٠.٤٨٣	٢.٧	درجة	العين اليمنى	الرؤية المحيطية
%٤٥.٨٣	٣.٩٧٣	١.١	٠.٧٠٧	٣.٥	٠.٥١٦	٢.٤	درجة	العين اليسرى	
%٤٤.٤٤	٣.٦٧٤	١.٢	٠.٧٣٧	٣.٩	٠.٦٧٤	٢.٧	درجة	اليد اليمنى	الدقة البصرية الثابتة
%٥٣.٨٤	٣.٥٠٠	١.٤	٠.٦٦٦	٤.٠٠	٠.٦٩٩	٢.٦	درجة	اليد اليسرى	
%٥٧.١٤	٣.٢٠٧	٠.٨	٠.٦٣٢	٢.٢	٠.٥١٦	١.٤	درجة	اليد اليمنى	الدقة البصرية المتحركة
%٥٣.٣٣	٤.٠٠	٠.٨	٠.٤٨٣	٢.٣	٠.٥٢٧	١.٥	درجة	اليد اليسرى	
%٣٣.٣٣	٥.٥١١	١.٨	١.٠٣٢	٧.٢	٠.٨٤٣	٥.٤	عدد	من مسافة ٢٠ سم	إدراك عمق الرؤية
%٣٥.٥٩	٧.٥٨٤	٢.١	٠.٨١٦	٨.٠٠	٠.٧٣٧	٥.٩	عدد	من مسافة ٣٠ سم	
%٥٦.٨١	٥.٠٠	٢.٥	١.٢٨٦	٦.٩	٠.٩٦٦	٤.٤	عدد	النتبع البصري	
%٢٥.٥٨	١١.٠٠	٣.٣	١.٣١٦	١٦.٢	٠.٨٧٥	١٢.٩	درجة	التوافق بين العين واليد	

القدرات البصرية

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى (٠.٠٥) في متغيرات القدرات البصرية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في متغيرات القدرات البصرية حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٢٥.٥٨% - ٥٧.١٤%) .



شكل رقم (١) نسبة التحسن لعينة البحث الأساسية فى متغيرات القدرات البصرية

يتضح من جدول (٣) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى اختبارات القدرات البصرية كما يتضح نسب التحسن التى تدل على تقدم مستوى اللاعبين فى القدرات البصرية .

ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية التدريبات البصرية فى البرنامج وتأثيرها الإيجابى على مستوى القدرات البصرية حيث روعى فى تصميم هذه التدريبات المتطلبات البصرية للاعب كرة السرعة بالإضافة إلى دوام التدريب والتدرج فى أداء التدريبات البصرية ومحاولة الوصول إلى الأداء الجيد أنعكس أثره على تنمية وتحسين القدرات البصرية لناشئات كرة السرعة عينة البحث .

ويتفق ذلك مع ما ذكره بارى سيلر Barry Seiller (٢٠٠٤م) (18) ومعهد اللياقة البصرية من أن القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من ميلسا جل Millsa Gle (٢٠٠٤م) (22) ، مازين وآخرون Mazyn.et.al (٢٠٠٤م) (21) ، توماس وآخرون Thomas.et.al (٢٠٠٥م) (23) ، محمد لطفى السيد (٢٠٠٨م) (13) نرمين الغلمى (٢٠٠٩م) (9) ، محمد فكرى سيد (٢٠١٠م) (14) نشوة محمد حلمى (٢٠١٠م) (10) اسلام خليل عبد القادر (٢٠١١م) (2) فقد بينت نتائجها التأثير

الإيجابي للتدريب البصري وأن القدرات البصرية يمكن تنميتها وتطويرها من خلال استخدام التدريبات البصرية سواء لدى لاعبي الرياضات الفردية أو الجماعية .

وهذا يدل على صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البصرية قيد البحث " .

٢- عرض ومناقشة نتائج مظاهر الإنتباه :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في متغيرات مظاهر الإنتباه

ن

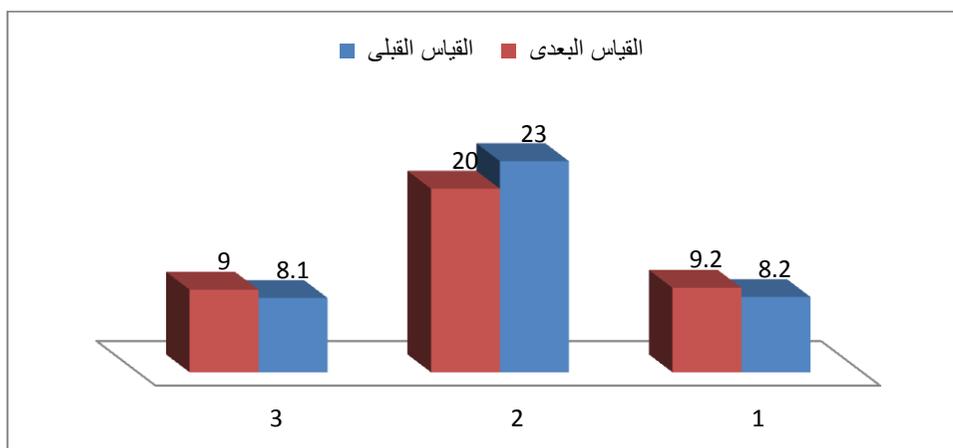
١٠ =

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	مظاهر الإنتباه
			ع	س	ع	س			
%١٢.١٩	٣.٠٠	١.٠٠٠	٠.٧٨٨	٩.٢٠	٠.٧٨٨	٨.٢٠	درجة	شدة الإنتباه	
%١٣.٠٤	٤.٥٠	٣.٠٠	١.٣٣٣	٢٠.٠٠	٠.٩٤٢	٢٣.٠٠	درجة	توزيع الإنتباه	
%١١.١١	٢.٥٨	٠.٩٠	٠.٦٦٦	٩.٠٠	٠.٧٣٧	٨.١٠	عدد	تركيز الإنتباه	

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥) في متغيرات مظاهر الإنتباه (شدة الإنتباه - توزيع الإنتباه - تركيز الإنتباه) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية .

كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في نفس المتغيرات حيث انحصرت بين (١١.١١% - ١٣.٠٤%) .



شكل رقم (٢) نسبة التحسن لعينة البحث الأساسية في متغيرات مظاهر الإنتباه
(شدة الإنتباه - توزيع الإنتباه - تركيز الإنتباه)

ويتضح من جدول (٤) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين 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 الإنتباه لدى الرياضيين حيث أن الإنتباه إلى الشرح والتحديد المستمر للهدف يساعد على زيادة تركيز الإنتباه (١١ : ٥٣٠) .

كما يتفق ذلك مع ما ذكره محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) ، أسامه كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أن تركيز الإنتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية التعلم ، وهو أحد المتطلبات الهامة للأداء الجيد لأي لون من ألوان النشاط الرياضي ، فالإنتباه والنقطة تساعد الفرد على الوصول للأداء الجيد .
(١٢ : ٣٦٣) . (١ : ٢٦٩)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من محمد فكرى سيد (٢٠١٠م) (14) ، نشوه محمد حلمى (٢٠١٠) (10) فقد بينت نتائجها أن التدريبات البصرية أدت إلى تحسن فى مستوى الإنتباه .
وهذا يدل على صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض مظاهر الإنتباه " .

المراجع العربية:

١. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢. اسلام خليل عبدالقادر(٢٠١١) : " فاعلية التدريب البصرى على تطوير المهارات الأساسية والمدركات الحس حركية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ..
٣. ايمان ابو جعب (٢٠٠١ م): اللياقة البدنية لدي طالبات الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، الخرطوم ' السودان
٤. ذكى محمد حسن (٢٠٠٢ م) : طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم) ، مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
٥. عبدالحميد احمد محمد (١٩٩٩م) : الملائمة ، دار الفكر العربى الطبعة الخامسة ، القاهرة .
٦. فاروق رجب (١٩٩٣ م) : قانون كرة السرعة ط ٢ ، مطابع الاهرام التجارية ، القاهرة .
٧. فاروق رجب(١٩٩٨ م) : كرة السرعة بن النظرية والتطبيق ، مطابع الاهرام التجارية ، القاهرة

٨. قاسم حسن حسين (١٩٩٨ م) : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، طباعة (١) ، عمان دار الفكر للطباعة والنشر ، ص ١٧٨ .
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 (٢٠١٠) : تأثير برنامج مقترح للتدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية والإنتباه ومستوى أداء بعض مهارات الهجوم والدفاع فى رياضة المبارزة " ، المجلة العالمية للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، وعلوم الرياضة ، جامعة طهران ، إيران .
١١. محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
١٢. محمد العربى شمعون (١٩٩٩) : علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٣. محمد لطفى السيد حسنين (٢٠٠٨) : الطابع البصرى المميز " لعباً- تدريباً- تحكيمياً " فى الكرة الطائرة تصور مقترح للرؤية فى ضوء البعد الهندسى " لونيأ - ضوئياً " بالوطن العربى ، بحث مقدم بجائزة الأمير فيصل بن فهد الدولية لبحوث تطوير الرياضة العربية (محور الطب الرياضى) فى دورة الجائزة السادسة لعام ٢٠٠٨ ، الاتحاد العربى الرياضى ، الرياض المملكة العربية السعودية .
١٤. محمد فكرى سيد (٢٠١٠) : 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 .

١٥. محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٤م) : سيكولوجية المنافسات الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع إعداد القادة ، القاهرة .
١٦. مسعد علي محمود (٢٠٠٠ م) : المدخل الي علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة .
١٧. وائل فتح الله إبراهيم (٢٠٠٥) : برنامج تدريبي لتنمية قوة وسرعة اللكمات المستقيمة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
ثانيا: المراجع الأجنبية:

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

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

20- **Isabel walker (2001):** Why visual training programmes for sport don't work, Sports Sci, Mar 19(3) p203–22

21- **Mazyn , l., lenoir , m., montagene , g .,(2004):** *the contribution of stereo vision to one – handed catching ,exp brain res aug ., 157(3);383-390 epub . Jun25*

22- **Millsagle , d(2004):** *coincidence anticipation and dynamic visual accuracy in young a dolescents. Percept mot skills . Dec , 99/3 pt 2; 1147-1156*

23- **Thomoas.let al(2005) :** *visual evoked potent tails reaction times and of the wit waters and johannesburg . South afica .*

*Journal of edge dominance in cricketers – university sports
medicine and physical fitness vol .4*

24- **Zieman ,a., hoscebk ,z., basgazeo, .turkey,..
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.