

**أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية على مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي
حراس مرمى كرة القدم**

**The Effect of a Training Program to Develop Some Visual Capabilities on
Level of CrossBalls Performance for Juniors
Football Goalkeeper**

د/ رائد حلمي رمضان : أستاذ تدريب كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد

د/ محمد رزق علي قميحة : أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب - كلية التربية
الرياضية - جامعة بورسعيد

د/ هايدي علاء الدين : مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية
الكفراوي - جامعة بورسعيد

م / وائل يحيي طه : موجه تربية رياضية بمديرية التربية والتعليم بدمياط

**Prof.Dr/ Raied Helmy Ramadan : Prof of football training - Physical
education collage - Port said university**

**Dr/ Mohamed Rezq Ali Kameha : Asst. Prof at Department of theories and
applications of sports and racquet games -
Physical education collage - Port said
university**

**Dr/ Haidy Alaa Eldeen Elkafrawy : Instructor in Department of theories and
applications of sports and racquet games -
Physical education collage- Port said
university**

**Mr/ Wael Yehia Ahmed Taha : Physical Education instructor at the
directorate of education in Damietta**

المستخلص

يهدف البرنامج التدريبي إلي التعرف على أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية على مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية (٩) حراس مرمى من المرحلة العمرية (تحت ١٦ سنة) ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيراً إيجابياً ذات دلالة إحصائية علي القدرات البصرية ومستوي أداء الكرات العرضية لناشئي حراس المرمى لصالح القياس البعدي، ويوصي الباحث بتطبيق برامج تدريبية بإستخدام تدريبات القدرات البصرية لما لها من تأثير هادف وفعال في تطوير مستوى الأداء للكرات العرضية لناشئي حراس المرمى، إجراء أبحاث أخرى مشابهة تتناول إستخدام تدريبات القدرات البصرية في مختلف مهارات كرة القدم وفي رياضات أخرى للوقوف علي تأثيرها علي مستوى القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري، توجيه الإتحادات الرياضية علي أهمية تدريب القدرات البصرية لما له من تأثير فعال في مستوى الأداء المهاري، عمل بطارية إختبار للقدرات البصرية تساهم في تحديد مستويات اللاعبين وربطها بمستواهم البدني والمهاري في المراحل السنية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: القدرات البصرية - الكرات العرضية - ناشئي حراس المرمى.

Abstract

The training program aims to identify the impact of a training program for the development of some visual abilities on the performance level of cross balls for junior soccer goalkeepers. years), where the most important results indicated that the proposed training program had a statistically significant positive effect on the visual abilities and the performance level of cross balls for junior goalkeepers in favor of the post-measurement, and the researcher recommends applying training programs using visual capabilities exercises because of their meaningful and effective impact in developing The level of performance of cross balls for junior goalkeepers, conducting other similar research dealing with the use of visual abilities training in various football skills and in other sports to find out their impact on the level of visual capabilities and the level of skillful performance, directing sports federations on the importance of training visual abilities because of its effective impact on The level of skillful performance, creating a test battery for visual abilities that contributes to determining the levels of players and linking them to their physical and skill levels in different age stages.

Keywords: visual Capabilities - Cross Balls - Juniors Football Goalkeeper.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تطورت كثيراً في الآونة الأخيرة باستخدام البرامج التدريبية والتقنيات الحديثة في الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وكذلك الاختبارات والمقاييس التي كان لها دور كبيراً في تحديد مستويات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية وتنمية وتطوير هذه الجوانب لدى لاعبي كرة القدم والوصول بهم إلى أعلى المستويات الفنية، وتغيرت ملامح التدريب التقليدي إلى التدريب الحديث وفق المستجدات في علم التدريب في كرة القدم.

ويشير برايد Pride (٢٠٠٤) إلى أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية الحديثة في علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، من أجل إعدادهم للفرق الرياضية حيث يتولى المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن.

ويتفق واكر Walker (٢٠٠٤) ؛ وليامز Williams (٢٠٠٤) على أن علماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي، وتعتبر تدريبات القدرات البصرية إحدى هذه الاتجاهات الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي، فهي كبيرة الأهمية في الأداء الرياضي وأصبح الإهتمام بها كبير ومتزايد في الفترة الأخيرة.

ويشير عبد البصير (٢٠٠٤) إلى أن حاسة البصر لها أهمية خاصة في تعلم وتدريب المهارات، فمن خلالها تنمو القدرة الحركية والفهم الصحيح لتسلسل الأداء المهاري، حيث أن العين هي التي تستقبل الطاقة وتحولها إلى مظاهر فسيولوجية وعصبية.

ويتفق كلاً من جيم jim (٢٠٠١) ؛ فيريرا Ferriera (٢٠٠٢) ؛ كوينتانا وآخرون Quintana MS et al (٢٠٠٧) على أن الرؤية المحيطة والقدرة على قراءة المباراة وأيضاً التدريب على الإدراك البصري عامل مهم في الرياضات الجماعية وجزء من أي فريق أو لاعب جيد فالمهارة البصرية هي التي تساعد اللاعب على اتخاذ القرارات الصحيحة، وتكامل الأداء الحركي يظهر بوضوح في الأنشطة التنافسية التي تتطلب حركات دقيقة هادفة كرياضة كرة القدم وبالتالي تصبح معالجة المعلومات البصرية هي الأساس لتنفيذ أداء رياضي ناجح، فتدريبات الرؤية البصرية تهدف إلى تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية البصرية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العينين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات.

ويشير كينث وبين Kenneth & Bin (٢٠١٤) إلى أن التدريبات البصرية تساعد في تطوير مستوى أداء المهارات الفردية للاعب مما يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التحكم في أداء المهارات بدقة وانسيابية مع الاحتفاظ بأوضاع الجسم الحركية السليمة التي تساعده على الوصول للتكامل في الأداء الحركي، فالأداء الرياضي يتضمن جانب بصرى وجانب حركي فإذا لم يعمل الجانب البصرى بكفاءة يتأثر بذلك أداء الجانب الحركي، لذلك يجب ربط الجانب البصرى بالجانب الحركي أثناء التدريب.

وحارس المرمى من المراكز المهمة في الفريق وتتميز تدريبات حراس المرمى بخصوصية كبيرة وإعدادهم وتطويرهم يجب على مدرب حراس المرمى أن يضع خطط وبرامج تدريبية ذات محتوى تدريبي يتناسب مع كل مرحلة سنوية والعمل على تطوير الأداءات المهارية بشقيها الدفاعية والهجومية.

ويشير لزّام وآخرون (٢٠٠٥) أن حارس المرمى يعتبر العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعّالة، إذ أن طبيعة المباريات تستدعي من حارس المرمى أن يتمتع بمهارات أساسية خاصة، إضافة إلى تمتعه بتفكير خططي وذكاء ميداني جيد لمواجهة مواقف اللعب المختلفة ودوره المميز والهّام والذي يتميز به عن باقي اللاعبين، والذي يسمح فيه الدفاع عن المرمى باستخدام يديه داخل منطقة جزاء الساحة فأدائه يتضمن العديد من المواقف والحالات التي تتطلب القيام بالأداء المهارى والخططي بقوة وسرعة ودقة وتركيز عالي.

ويتفق كلّاً من لزّام وآخرون (٢٠٠٥) ؛ أبو عبده (٢٠١٥) على أن حارس المرمى يحتاج إلى قدرات بصرية عالية، فتدريب حراس المرمى يعتبر عملية مركبة تستند الى اتقان المعرفة المكتسبة وتطوير الامكانيات والقدرات الخاصة مثل سرعة عمل الرجلين والمتمثلة في سرعة حركة القدمين، والقدرة على الوثب، وسرعة رد الفعل، ومهارات التعامل مع الكرة باليدين في مهارات الامساك، والرمي والصد، داخل منطقة الجزاء والعمل على إيقاف واناوذ تصويبات الفريق المنافس وتغطية مساحات المرمى بأقصى سرعة، وهذا يتطلب أن يتمتع حارس المرمى بقدرات بصرية عالية.

من خلال خبرة الباحث كمدرّب حراس مرمى بالعديد من الأندية ومن خلال تحليل عدد ٦ مباريات بدوري منطقة دميّاط للناشئين لكرة القدم تحت ١٦ سنة موسم (٢٠١٩ - ٢٠٢٠م)، لاحظ ضعف مستوى بعض القدرات البصرية التي تساهم بشكل كبير في نجاح حراس المرمى في التعامل الجيد مع الكرات العرضية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم، وكذلك ضعف مستوى أداء مهارة التقاط الكرات العرضية لديهم حيث بلغت نسبة نجاحهم في التقاط الكرات العرضية ٤٠% ونسبة فشل الحراس في التقاط الكرات العرضية ٦٠%، مما أظهر وجود ضعف مهارة التقاط الكرات العرضية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم، ولذلك تسائل الباحث هل إذا تم استخدام تدريبات لتنمية القدرات البصرية هل ستؤدي إلى تطوير مهارة التقاط الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم، مما دفع الباحث إلى استخدام تدريبات للقدرات البصرية والتعرف على تأثيرها على مستوى أداء مهارة التقاط الكرات العرضية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم.

أهمية البحث:

تبرز أهمية هذا البحث في إمداد مدرّبي حراس مرمى كرة القدم الناشئين ببرنامج مقنن لتطوير القدرات البصرية قيد البحث والتي قد يكون لها أثر إيجابي في تطوير أداء الكرات العرضية لحراس مرمى كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات للقدرات البصرية لتنمية مهارة التقاط الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي علي تنمية بعض القدرات البصرية (توافق بين العين واليد - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية الحركية - رؤية الأشياء المحيطة - سرعة رد الفعل البصري) لناشئي حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي على مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم.
- التعرف على نسبة التحسن للمتغيرات قيد البحث لناشئي حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البصرية لناشئي حراس مرمى كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التدريبات البصرية:

هى عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التى تطبق باستخدام العين لإحداث تغير فى استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة فى الرؤية المرتبطة بها (فؤاد ، ٢٠٠٦).

القدرات البصرية:

هى مركب (فسيولوجى وإدراك حسي) ولها أهمية كبيرة كونها عنصر مكمل للتعلم (الصاوي ، ٢٠٠٨).

إلتقاط الكرات العرضية :

هى إحدى المهارات الدفاعية التى تعتمد على إرتقاء الحارس لأعلى نقطة لإلتقاط الكرة قبل المهاجمين مع الإحتفاظ بوضع الجسم دون السقوط عند مسك الكرة أو إبعادها. (تعريف إجرائي)

التوافق بين العين واليد:

هى الإستيعاب الجيد للمعلومات البصرية التى تم تجميعها من خلال العين والإستجابة السليمة لها باليد (بريقع ، ٢٠٠٤).

الدقة البصرية الثابتة:

هى القدرة على رؤية الأهداف بدقة من الثبات. (فالالاعب والهدف ثابتين) (فتح الله ، ٢٠١١).

الدقة البصرية المتحركة:

هى القدرة على رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة اللاعب. (الهدف ثابت واللاعب متحرك) (فتح الله ، ٢٠١١).

الرؤية المحيطة:

هى القدرة على مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز من كلا الجانبين ولأعلى ولأسفل وإنها واحدة من أكثر القدرات البصرية قيمة يمكن للرياضى أن يمتلكها وهى تمكن اللاعب من مشاهدة مساحات لعب أكبر، حركة اللاعبين الآخرين، الكرة وكل ذلك فى وقت واحد (فتح الله ، ٢٠١١).

سرعة رد الفعل البصرى:

هى القدرة على الاستجابة البصرية السريعة والدقيقة للاحداث المحيطة بها مهما زادت سرعتها أو إختلفت (حسانين ، ٢٠٠٣).

الدراسات المرجعية:

أجري شريف (٢٠٢١) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الرؤية البصرية باستخدام تقنية (Fit Light Trainer) على تركيز الانتباه وبعض المدركات الحس - حركية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٣-١٥) سنة " ، وهدفت إلى اعداد تدريبات خاصة لتطوير الرؤية البصرية باستخدام تقنية Fit Light Trainer ومعرفة مدى تأثيرها على كل من تركيز الانتباه وبعض القدرات البصرية والمدركات الحس - حركية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتين تجريبيتين، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٣-١٥) سنة بنادي القناة الرياضي، والبالغ عددهم (١٠) حراس وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين ومتساويتين، المجموعة الأولى تستخدم التدريبات التقليدية في تطوير الرؤية البصرية للحراس والمجموعة الثانية تستخدم تدريبات الـ Fit Light Trainer ، وتم التوصل إلى أن تدريبات الرؤية البصرية باستخدام تقنية الـ Fit Light Trainer قد ساهم في تطوير كل من تركيز الانتباه والمدركات الحس - حركية والقدرات البصرية والأداءات المهارية قيد البحث بنسبة أعلى من التدريبات التقليدية.

أجري عمر (٢٠١٧) دراسة بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين فى كرة القدم"، وهدفت إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين فى كرة القدم ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من ١١ حارس مرمى ، وكانت أهم النتائج إيجابية البرنامج التدريبى المقترح فى الرؤية البصرية وبعض المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية.

أجري فكري (٢٠١٠) دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد"، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٣٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب البصرى أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (قيد الدراسة) ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد.

أجرت رفعت (٢٠٠٩) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة"، وهدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٢٤) لاعبة بفريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة، وكانت أهم النتائج أن التدريبات البصرية المقترحة تؤثر تأثيراً إيجابياً على المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة.

أجري كلاً من إليزابيث وبريسون Elizabeth , Bresson (٢٠٠٣) دراسة بعنوان " فاعلية ثلاث مفاهيم مختلفة بغرض تحسين الأداء الرياضى من خلال تحسين الإبصار الرياضى "، وهدفت إلى التعرف على فاعلية ثلاث مفاهيم مختلفة بغرض تحسين الأداء الرياضى من خلال تحسين الإبصار الرياضى ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٧٠ فتاة) أعمارهم بين (١٩ - ٢٤) عام وتم تقسيمهم إلى (٤) مجموعات ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة ، وكانت أهم النتائج وجود تحسن فى دقة تمرير الكرة على الشبكة بالنسبة للمجموعات الثلاثة وأظهرت النسبة المئوية للتحسن أن مجموعة برنامج ديناميات الإبصار أظهرت تحسناً أكبر بخلاف البرنامجيين الآخرين.

أجري أبيرينثي وآخرون Abernethy et al (٢٠٠٣م) دراسة بعنوان " هل برنامج التدريب البصرى ذات جدوى فى المجال الرياضى "، وهدفت إلى التعرف على أن هل برنامج التدريب البصرى ذات جدوى فى المجال الرياضى ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من (٤٠) ناشئ وتم تقسيمهم إلى (٣) مجموعات تجريبية ورابعة كمجموعة ضابطة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعات الأربعة على الرغم من وجود تحسن واضح للمجموعتين التى استخدمت البرنامج البصرى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأجراء القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث حراس مرمى (١٤-١٥-١٦) سنة مواليد (٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) بنادي أوليمبيا بدمياط الجديد

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت ١٦ سنة بنادي أوليمبيا بدمياط الجديدة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم موسم (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) وقد بلغ حجم العينة الأساسية (٩) حراس مرمى يمثلون المجموعة التجريبية ، كما استعان الباحث بعدد (٥) حراس مرمى من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية والمعاملات العلمية ، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث:

م	نوع العينة	العينة		ملاحظات
		العدد	النسبة	
١	المجموعة التجريبية	٩	%٦٤,٢٩	المقترح
٢	المجموعة الاستطلاعية	٥	%٣٥,٧١	التحقق من المعاملات العلمية
	العينة الكلية للبحث	١٤	%١٠٠	-

شروط اختيار العينة:

- جميع أفراد العينة من الناشئين المسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم والمشاركين بدورى القطاعات في الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢١
- إنتظام اللاعبين والتزامهم بمواعيد التدريب ورغبتهم للمشاركة في مجموعة البحث التجريبية.

- تعرضهم لكثير من المواقف أثناء مباريات الدورى يمكنهم من الأداء بصورة جيدة.
- توافر الأدوات والأجهزة ، وتوافر المساعدين مع الباحث فى التدريب .
- تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية والمستوى التعليمي والاجتماعي للعينة.
- أهمية تلك المرحلة السنية المقترحة في إكتساب الناشئ للقدرات البصرية.
- إمكانية إجراء القياسات البصرية والمهارية لعينة البحث.
- العمر التدريبي لأغلب أفراد العينة يصل إلى ست - سبع سنوات.

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (١٤) حارس (المجموعة التجريبية والمجموعة الإستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث.

(ن=١٤)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الأساسية	السن	سنة	١٥,٢٢	١٥,٠٠	٠,٦٧	٠,٩٩
	العمر التدريبي	سنة	٢,٧٤	٣,٠٠	٠,٣٣	٢,٣٦-
	الطول	سم	١٦٧,٠٠	١٧٠,٠٠	٧,١٨	١,٢٥-
	الوزن	كجم	٦٤,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٣٩	٠,٣٦-
القدرات البصرية	التوافق بين العين واليد	رمى وإستقبال الكرات	درجة ١٠,٥٦	١٠,٠٠	٢,٠١	٠,٨٤
	الدقة البصرية الثابتة	الدقة البصرية الثابتة.	درجة ٤,٠٠	٣,٠٠	٢,٠٥	١,٤٦
	الدقة البصرية المتحركة	الدقة البصرية المتحركة	درجة ٣,٣٣	٣,٠٠	٠,٨٢	١,٢١
	رؤية الأشياء المحيطة	الرؤية المحيطة	درجة ٤,٦٧	٥,٠٠	٠,٦٧	١,٤٨-
	سرعة رد الفعل البصرى	سرعة ردالفعل البصرى	ث ٢,٠٨	٢,١١	٠,٣٣	٠,٢٧-
	التصدي للكرات	التصدي للكرات العرضية	درجة ٣,٠٠	٣,٠٠	١,٤٩	٠,٠٠
العرضية	مسك واستلام الكرات	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	درجة ٢,٨٩	٣,٠٠	١,٢٩	٠,٢٦-

يتضح من جدول (٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣-) و (٣+) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات:

- ملعب كرة القدم + كرة القدم.
- أقماع + أطباق تدريب.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب (٠,٠١) ثانية.
- شريط قياس (متر).
- كرة طبية.
- أحبال مطاطة مقاومات (٤ - ٦) كجم.

وسائل جمع البيانات:

- المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث.
 - صمم الباحث استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث مرفق (٥) واشتملت على:
 - استمارة تسجيل بيانات الناشئين في متغيرات النمو والعمر التدريبي.
 - استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البصرية قيد البحث.
 - استمارة تسجيل الإختبارات المهارية قيد البحث.
 - كما صمم الباحث استمارات إستطلاع رأي الخبراء مرفق (٢) واشتملت على:
 - استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم القدرات البصرية الخاصة حراس مرمي تحت ١٦ سنة.
 - استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أنسب الإختبارات التي تقيس القدرات البصرية.
 - استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول محددات البرنامج التدريبي.
- وفيما يلي عرض للجداول التوضيحية مرفق (٣):

جدول (٣) نتيجة استطلاع آراء السادة الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات للقدرات البصرية الخاصة بناشئي حراس مرمى كرة القدم تحت (١٦) سنة

م	القدرات البصرية	الاختبارات	وحدة القياس
١	التوافق بين العين واليد	التوافق بين العين واليد.	درجة
٢	الدقة البصرية الثابتة	الدقة البصرية الثابتة.	درجة
٣	الدقة البصرية المتحركة	الدقة البصرية المتحركة	درجة
٤	رؤية الأشياء المحيطة	الرؤية المحيطة.	درجة
٥	سرعة رد الفعل البصرى	سرعة رد الفعل البصرى	ث

جدول (٤) نتيجة استطلاع آراء السادة الخبراء حول تحديد اختبارات الكرات العرضية الخاصة بناشئي حراس مرمى كرة القدم تحت (١٦) سنة

م	اختبارات الكرات العرضية	الاختبارات	وحدة القياس
١	التصدي للكرات	التصدي للكرات العرضية	درجة
٢	مسك واستلام الكرات	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	درجة

جدول (٥) آراء السادة الخبراء حول محددات البرنامج التدريبي (ن=٩ خبراء)

محددات البرنامج التدريبي	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	ملاحظات
الفترة التدريبية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي : فترة الإعداد : (عام - خاص)	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	مقبول
زمن البرنامج التدريبي : ١٢ أسبوع .	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	مقبول
زمن الوحدات التدريبية : من ٩٠ : ١٢٠ق	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	مقبول
تموج حمل التدريب : (١ : ٢)	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	مقبول
درجة الحمل : عالى (٨٠ - ٩٠ %)	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	مقبول
شدة الحمل التدريبي المستخدم فى تقنين محتوى البرنامج التدريبي : (٧٠ - ٨٠%)	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	مقبول
فترات الراحة : (٢ق : ٣ق)	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	مقبول
عدد الوحدات التدريبية : ٤ وحدات تدريبية	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	مقبول

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائيًا عند ن = ٩ خبراء = ٠,٧٧٨)

المساعدين:

قام الباحث باختيار عدد (٥) من المساعدات، وتم عقد اجتماع للمساعدين لتعريفهم بأهداف البحث، وبجوانب متطلبات القياسات وكيفية أداء الاختبارات وكيفية التسجيل لكل مختبر في استمارات تسجيل البيانات الخاصة ويوضح مرفق (٦) أسماء السادة المساعدات.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية الأولى يوم السبت (٢٠٢٢/٧/٢) وفقا للإجراءات التالية:

أهداف الدراسة:

- التأكد من صلاحية المكان لإجراء التجربة الأساسية.
- التأكد من توافر الأدوات لإجراء التجربة الأساسية ولقياسات المتغيرات قيد البحث.
- تحديد مدى ملائمة التدريبات لمستوى اللاعبين.
- تدريب المساعدات لفهم العمل وتذليل العقبات.

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من صلاحية المكان وتوافر الأدوات اللازمة لتطبيق التجربة.
- تم إجراء بعض التعديلات في التدريبات لتتناسب مع مستوى العينة.
- تم مراجعة مكونات حمل التدريب من (شدة - حجم - كثافة).

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية الثانية من يوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٧/٥) إلى يوم الخميس (٢٠٢٢/٧/١٤) وفقا للإجراءات التالية:

أهداف الدراسة:

- التحقق من الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

التحقق من الخصائص السيكمترية للأدوات قيد البحث:

قام الباحث بتطبيق أدوات القياس قيد البحث على العينة الاستطلاعية كما يلي:

صدق اختبارات القدرات البصرية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة الأخرى (المميزة) مرحلة ١٧ سنة ، ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٦) نتائج اختبار مان وتني (MannWhitne Test) وقيمة (Z, U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الإستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الإستطلاعية		المجموعة المميزة		اختبار مان وتني	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)
التوافق بين العين واليد	رمى وإستقبال الكرات	درجة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٢
الدقة البصرية الثابتة	الدقة البصرية الثابتة.	درجة	٣,٢٠	١٦,٠٠	٧,٨٠	٣٩,٠٠	١,٠٠	٢,٤٠
القدرات البصرية	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٣,٣٠	١٦,٥٠	٧,٧٠	٣٨,٥٠	١,٥٠	٢,٣٠
رؤية الأشياء المحيطة	الرؤية المحيطة	درجة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦١
سرعة رد الفعل البصري	سرعة رد الفعل البصري	ث	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٦١
التصدي للكرات	التصدي للكرات	درجة	٣,٤٠	١٧,٠٠	٧,٦٠	٣٨,٠٠	٢,٠٠	٢,٢٢
الكرات العرضية	مسك واستلام الكرات	درجة	٣,٦٠	١٨,٠٠	٧,٤٠	٣٧,٠٠	٣,٠٠	٢,٠٠

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١,٩٦)، وهذا يعنى أن قيمة اختبار مان وتني دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة الأخرى (المميزة) في جميع الاختبارات، مما يعنى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس ما وضعت من أجله، لقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات.

ثبات إختبارات القدرات البصرية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٧) معامل استقرار الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧) معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث (ن=٥)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	
التوافق بين العين واليد	رمى وإستقبال الكرات	درجة	١٠,٥٠	١,٨٨	١٠,٥٧	١,٤٨	٠,٩١١
الدقة البصرية الثابتة	الدقة البصرية الثابتة.	درجة	٣,٢٥	٢,٣٨	٣,٥٠	٢,٢٨	٠,٩٠١
القدرات البصرية	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٣,٣٠	٠,٨٣	٣,٥٠	٠,٨٥	٠,٩٢٥
رؤية الأشياء المحيطة	الرؤية المحيطة	درجة	٤,٧٥	٠,٧١	٤,٨٠	٠,٧٧	٠,٩٣٦
سرعة رد الفعل البصرى	سرعة رد الفعل البصرى	ث	٢,١٠	٠,٢٩	٢,٠٧	٠,٣٠	٠,٨٩١
التصدي للكرات	التصدي للكرات العرضية	درجة	٣,١٥	١,٣٠	٣,٢٠	١,٣٥	٠,٨٨٥
اختبارات الكرات العرضية	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	درجة	٢,٩٠	١,١٠	٢,٩٥	١,١٥	٠,٨٩٥

رج (٣, ٠,٥٥) = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ما يعنى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

البرنامج التدريبي المقترح:

إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

بعد جمع البيانات الأولية تم تحليل محتوى المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث في حدود قدرة الباحث ومقابلة السادة الخبراء في مجال كرة القدم، تمكن الباحث من تصميم البرنامج التدريبي المقترح، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي، والتي تتناسب مع عينة البحث.

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على " أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية على مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم ".

أسس بناء البرنامج:

قام الباحث بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم وعلم التدريب والدراسات المرتبطة وإستطلاع رأى الخبراء كما يلي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي (١٢ إسبوع) خلال فترة الإعداد (عام-خاص).
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع ٤ وحدات تدريبية.
- انحصر زمن الوحدة التدريبية من ٩٠ دقيقة إلى ١٢٠ دقيقة مع مراعاة لزيادة زمن الوحدة التدريبية نتيجة زيادة شدة وحجم الحمل وبالتالي زيادة فترات الراحة البينية.
- عدد التدريبات فى الوحدة اليومية بواقع ٦ - ٨ تدريبات (بدني - مهاري - بصري).
- عدد القدرات البصرية التى تم التدريب عليها ٥ مهارات.
- انحصر زمن الجزء الخاص بالتدريب على الأداء البدني والمهاري والبصرى ٧٠-١٠٠ دقيقة مع مراعاة زيادة الزمن نتيجة زيادة فترات الراحة البينية التابعة لشدة الحمل.
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٦٠ - ٧٥%) والحمل العالى ما بين (٨٠ : ٨٩%) والحمل الأقصى ما بين (٩٠ : ١٠٠%).
- علماً بأن تدريبات القدرات البصرية والأداءات المهارية يجب أن يكون التدريب عليه بسرعة أدائه فى المباريات كلما أمكن وذلك بالحمل العالى والأقصى.
- تم زيادة الحمل من خلال زيادة عدد المجموعات وليس صعوبة الأداء وذلك بما يتناسب مع الناشئين لإحداث التكيف.
- راعي الباحث توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (١ : ٢) بناءً على نتيجة إستطلاع رأي الخبراء وخلال الوحدات التدريبية بنسبة (١ : ١).
- تم تنظيم محتوى البرنامج (القدرات البصرية الخاصة والأداءات المهارية) والتدريب عليها بشكل منفرد والتدريب عليها أيضاً من خلال دمجها بالأداءات المهارية.
- مراعاة التدرج بتدريبات القدرات البصرية حيث يرتبط بعضها البعض من حيث الهدف والمخرجات (النتيجة) فى الاتجاهين البصرى والمهاري.

- أن يتشابه شكل الأداء في التدريبات مع طبيعة الأداء في مباريات ناشئ كرة القدم.

التجربة الأساسية:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (٩) ناشئين بنادى أولمبيا الرياضى فى الفترة من ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢ إلى ٢١ / ٧ / ٢٠٢٢ واشتملت هذه القياسات على المتغيرات قيد البحث (القدرات البصرية والأداءات المهارية).

تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبى على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام البرنامج التدريبى المقترح ، حيث استغرق ذلك (١٢) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الإِسبوع أيام (السبت - الأحد - الثلاثاء - الخميس) فى الفترة من ٢٣ / ٧ / ٢٠٢٢ إلى ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ وقد قام الباحث بتدريب أفراد المجموعة التجريبية.

القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية فى نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبى حيث تم ذلك فى الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ إلى ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٢.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث فى المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

٩. المتوسط الحسابى (Mean)

١٠. الوسيط (Median)

١١. الانحراف المعياري (Standard Deviation).

١٢. الالتواء (Skewness)

١٣. اختبار "مان وتني" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد

١٤. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).

١٥. حجم التأثير (Effect Size) فى حالة اختبار (ت):

ج. مربع ايتا (η^2).

د. باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.

١٦. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغيير) Change Ratio

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{100 \times \text{القياس القبلي}}$$

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البصرية) قيد البحث لصالح القياس البعدي"; وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في (القدرات البصرية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع إيتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (٨) و(٩)، وشكل (١) و(٢).

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البصرية) قيد البحث (ن=٩)

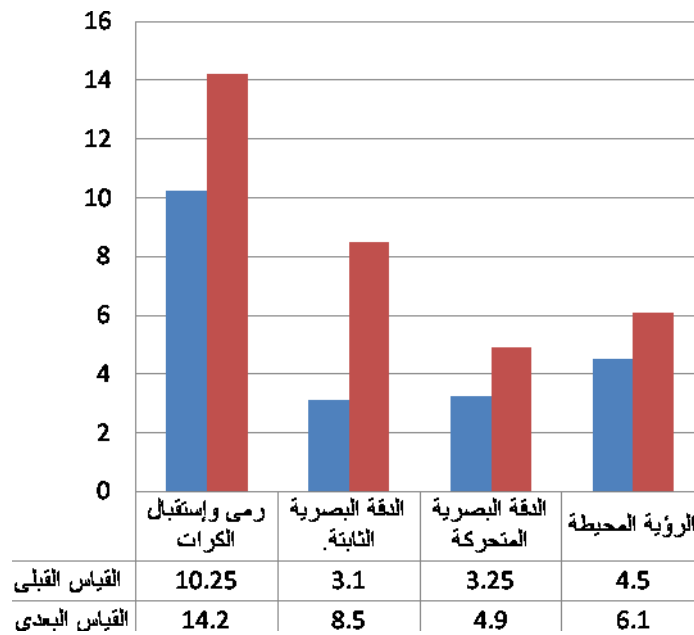
المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η^2)	Cohen's d
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
			(س)	(ع ±)	(س)	(ع ±)			
التوافق بين العين واليد	رعى وإستقبال الكرات	درجة	١٠,٢٥	١,٨٦	١٤,٢٠	١,٧٥	٧,٣٠	٠,٨٥٦	٣,٣
الدقة البصرية الثابتة	الدقة البصرية الثابتة.	درجة	٣,١٠	٢,١٩	٨,٥٠	٢,١٠	٩,٧٨	٠,٩١٤	٤,١
الدقة البصرية المتحركة	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٣,٢٥	٠,٧٦	٤,٩٠	٠,٧٥	٤,٠٢	٠,٦٤٢	١,٥
رؤية الأشياء المحيطة	الرؤية المحيطة	درجة	٤,٥٠	٠,٦٩	٦,١٠	٠,٧٥	٧,٠٤	٠,٨٤٦	٢,٤
سرعة رد الفعل البصري	سرعة رد الفعل البصري	ث	٢,١٥	٠,٣٢	١,٨٥	٠,٣٠	٤,٩٦	٠,٧٣٢	٢,٠

تج (٨، ٠,٠٥) = ٢,٣١

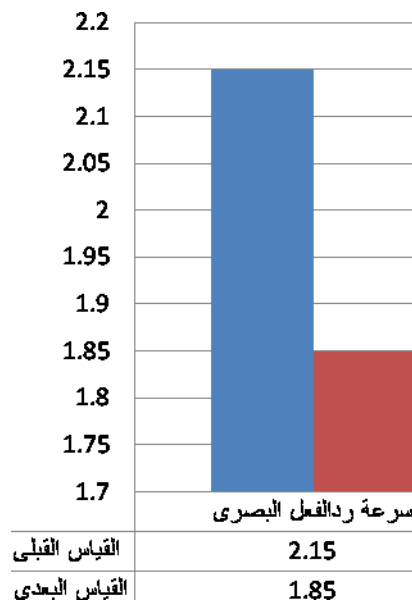
يتضح من جدول (٨) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٤,٠٢) و(٩,٧٨).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠,٦٤٢) و(٠,٩١٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم) (Huge).

وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (١,٥) و(٤,١) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم) (Huge).



شكل (أ/١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البصرية) قيد البحث (درجة)

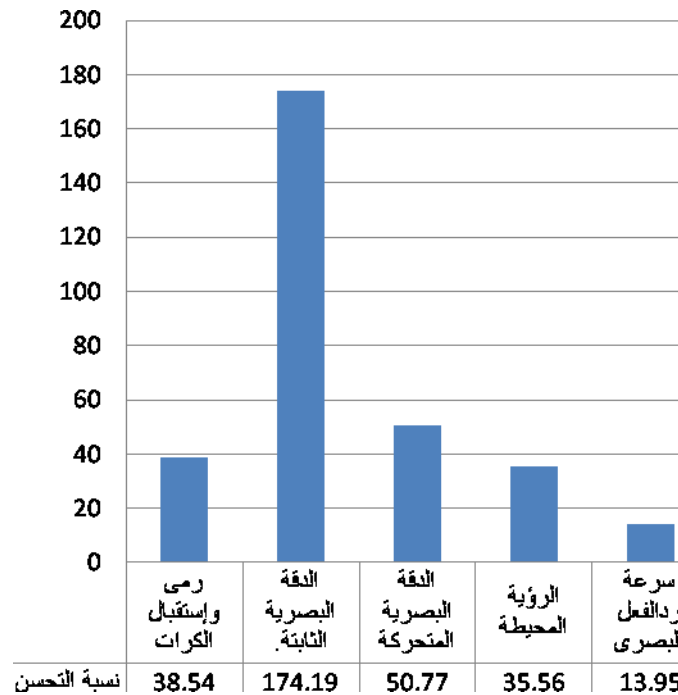


شكل (ب/١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البصرية) قيد البحث (ثانية)

جدول (٩) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في (القدرات البصرية) قيد البحث (ن=٩)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
التوافق بين العين واليد	رمى وإستقبال الكرات	درجة	١٠,٢٥	١٤,٢٠	٣,٩٥	٣٨,٥٤
الدقة البصرية الثابتة	الدقة البصرية الثابتة.	درجة	٣,١٠	٨,٥٠	٥,٤٠	١٧٤,١٩
الدقة البصرية المتحركة	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٣,٢٥	٤,٩٠	١,٦٥	٥٠,٧٧
رؤية الأشياء المحيطة	الرؤية المحيطة	درجة	٤,٥٠	٦,١٠	١,٦٠	٣٥,٥٦
سرعة رد الفعل البصرى	سرعة رد الفعل البصرى	ث	٢,١٥	١,٨٥	٠,٣٠-	١٣,٩٥

يتضح من جدول (٩) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٣٥,٥٦) و(١٧٤,١٩).



شكل (٢) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في (القدرات البصرية) قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البصرية قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٣,٩٥ : ١٧٤,١٩) ويرجع الباحث حدوث هذه الفروق والتحسين إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي كان يركز على تدريب القدرات البصرية بشكل منفرد داخل كل وحدة تدريبية بالتناوب مما ساهم في تقنين حمل كل قدرة بشكل جيد والوصول إلى أقصى معدل للاستفادة منها.

كما يرجع الباحث وجود فروق في مستوى القدرات البصرية نتيجة خصوصية التدريبات بما يتناسب مع متطلبات حارس المرمى والمنبثقة من طبيعة الأداء المهاري مما كان له الأثر في تحسن جميع القدرات البصرية.

بالإضافة إلى إستمرارية التدريب على تلك القدرات وما أدى إلى زيادة كفاءة المستقبلات الحسية وخاصة العينين إلى وجود تغذية راجعة وإحساس عالي بسرعة رد الفعل البصري والرؤية المحيطية وكذلك الدقة البصرية بنوعيتها.

ويتفق ذلك مع ما ذكره حسن (٢٠٠٨) أن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية ويحدد مسافات المرئيات ووجود العينين معاً يزيد أفق الرؤية ومجال الرؤية وأهمية هذه الحاسة في الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثاني خاص باللاعب نفسه ، ففي أثناء المباريات يلعب البصر دوراً هاماً في أداء المهارات فمن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانة بالنسبة للمنافس، ويستطيع تحديد نوع المهارات التي يمكن أدائها كما أن تحركات الفريق المنافس تمكنه من إتخاذ الموقف المناسب لذلك.

ويؤكد آريل Ariel (٢٠٠٦) أن حاسة الإبصار من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط البدني في تقدم مايقرب من ٨٠% من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي، فالقدرة البصرية تقدم للرياضيين معلومات دقيقة وسريعة، وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، فالإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضي. ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من الصاوي وحتوت (٢٠٠٨) ؛ رفعت (٢٠٠٩) ؛ الغلمي (٢٠٠٩) أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على القدرات البصرية قيد البحث.

وبذلك تكون قد تحققت نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البصرية) قيد البحث لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٠) و(١١)، وشكل (٣) و(٤).

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث (ن=٩)

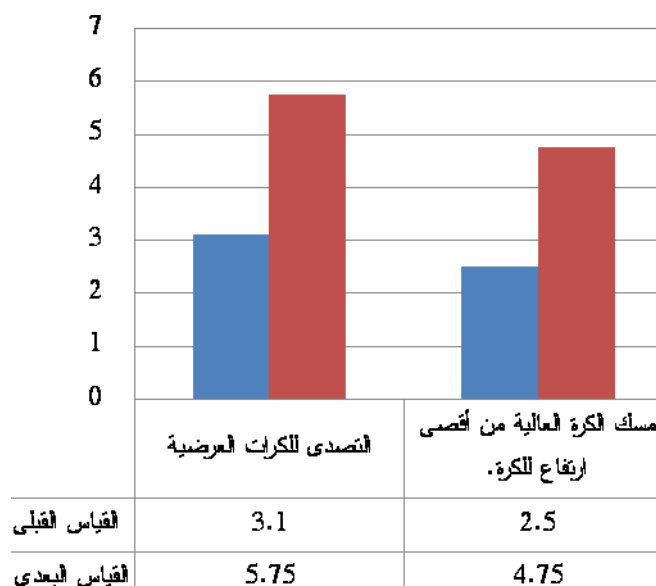
المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		(η^2)	Cohen's d
التصدي للكرات	التصدي للكرات العرضية	درجة	٣,١٠	١,٢٥	٥,٧٥	١,٢٠	٥,٨٩	٠,٧٩٤	٢,٢
مسك واستلام الكرات	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	درجة	٢,٥٠	١,٢١	٤,٧٥	١,٢٠	٧,٠١	٠,٨٤٥	٢,٨

ت ج (٠,٠٥، ٨) = ٢,٣١

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٥,٨٩) و(٧,٠١).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠,٧٩٤) و(٠,٨٤٥) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٢,٢) و(٢,٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

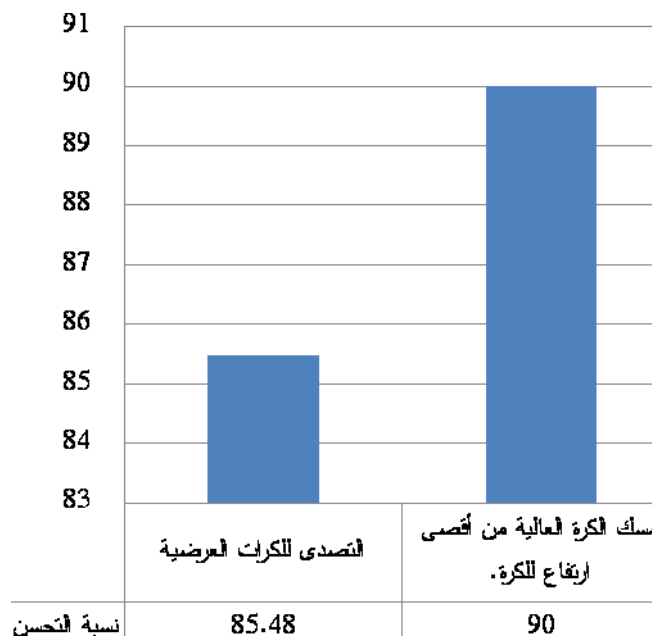


شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث

جدول (١١) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث (ن=٩)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
التصدي للكرات	التصدي للكرات العرضية	درجة	٣,١٠	٥,٧٥	٢,٦٥	٨٥,٤٨
مسك واستلام الكرات	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	درجة	٢,٥٠	٤,٧٥	٢,٢٥	٩٠,٠٠

يتضح من جدول (١١) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٥٨,٤٨) و(٩٠,٠٠).



شكل (٤) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث
مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٠) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الكرات العرضية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٨٥,٤٨ : ٩٠) ويرجع الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي البصري المنبثق من طبيعة الأداء المهاري لحارس المرمى والتركيز على أداء الكرات العرضية. كما يرجع الباحث حدوث تحسن نتيجة لتدريبات القدرات البصرية التي أثرت بشكل مباشر على مستوى الأداء المهاري للكرات العرضية من خلال تحديد موقع الكرة بالرؤية المحيطية وكذلك دقة تحديد إتجاهها بالدقة البصرية الثابتة والمتحركة أدى إلى سهولة سرعة رد الفعل البصري للتصدي للكرات العرضية وبالتالي تحسين مستواها.

حيث يتفق ذلك مع ما ذكره عبد المنعم وآخرون (٢٠٢٢) أن ربط القدرات البصرية والتدريب عليهم بصورة مستمرة في إتجاه وخصوصية ومتطلبات الأداء المهاري يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري نتيجة تحسن القدرات البدنية والبصرية وبالتالي إتاحة الفرصة بأداء المهارات بكل سهولة مما يسمح بالتركيز على الجوانب المختلفة الأخرى للأداء المهاري كالتفكير الخططي والخداع. وفي هذا الصدد يؤكد حسن (٢٠٠٤) على أن القدرات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها والتي ستعكس بدورها على مستوى الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع نتائج كلاً من رفعت (٢٠٠٨) ؛ الغلمي (٢٠٠٩) ؛ فكري (٢٠١٠) ؛ موسى (٢٠١٣) أن برنامج التدريبات البصرية أثرت بشكل إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري.

وبذلك تكون قد تحققت نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مستوي أداء الكرات العرضية) قيد البحث لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

بناءً على ما أظهرته النتائج وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية ومستوي أداء الكرات العرضية لناشئي حراس المرمى.
- أظهر البرنامج التدريبي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية (سرعة رد الفعل البصري - الرؤية المحيطية - الدقة البصرية المتحركة - الدقة البصرية الثابتة - رمي وإستقبال الكرات) لصالح القياس البعدي .
- أظهر البرنامج التدريبي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الكرات العرضية (التصدي للكرات - مسك وإستلام الكرات) لصالح القياس البعدي .

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

- تطبيق برامج تدريبية بإستخدام تدريبات القدرات البصرية لما لها من تأثير هادف وفعال في تطوير مستوى الأداء للكرات العرضية لناشئي حراس المرمى.
- إجراء أبحاث أخرى مشابهة تتناول إستخدام تدريبات القدرات البصرية في مختلف مهارات كرة القدم وفي رياضات أخرى للوقوف على تأثيرها على مستوى القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري.
- توجيه الإتحادات الرياضية بكرة القدم والمدربين على أهمية تدريب القدرات البصرية داخل البرنامج التدريبي لما له من تأثير فعال في ارتفاع مستوى القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري.
- الاهتمام بصحة العين والعناية بها وإنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية الرياضية للاعبين كرة القدم.
- عمل بطارية إختبار للقدرات البصرية تساهم في تحديد مستويات اللاعبين وربطها بمستواهم البدني والمهاري في المراحل السنية المختلفة.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- أبو عبده ، حسن (٢٠١٥): *الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهى للطباعة والنشر، الإسكندرية.*
- Abu Abdo, Hassan (٢٠١٥): *Modern trends in football planning and training, Mahi Printing and Publishing, Alexandria.*
- الصاوى ، نادية وزينب حثوت (٢٠٠٨) : *فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي فى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمى الدولى الثالث،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.*
- Al-Sawy, Nadia and Zainab Hathout (٢٠٠٨): *The effectiveness of visual training on cognitive skills and visual abilities and improving the offensive skill level in handball, published research, Journal of the Third International Scientific Conference, College of Physical Education for Girls, Zagazig University.*
- الغلمى ، نرمين (٢٠٠٩) : *فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٢)، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.*
- Al-Ghalami, Nermin (٢٠٠٩) : *The effectiveness of a visual vision program on some visual abilities, visual perceptual skills, and the level of skill performance in basketball, Journal of Sports Sciences and Arts, Volume (٣٢), Issue Two, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.*
- بريقع ، محمد وإيهاب فوزى (٢٠٠٤): *الموسوعة العلمية للمصارعة- الجزء الأول -المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف، الإسكندرية.*
- Bariqa, Muhammad and Ihab Fawzy (٢٠٠٤) : *The Scientific Encyclopedia of Wrestling - Part One - Wrestling for Beginners, Manshaet Al Maaref, Alexandria.*
- حسانين ، محمد (٢٠٠٣): *القياس والتقويم فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.*
- Hassanein, Muhammad (٢٠٠٣) : *Measurement and Evaluation in Physical Education, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.*
- حسن ، ذكى (٢٠٠٨): *طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم- تدريس- تطبيق- تقويم) ، مكتبة الإشعاع الفنية،الإسكندرية.*
- Hassan, Zaki (٢٠٠٨) : *Methods of teaching volleyball (education - teaching - application -*

رفعت ، ليلي (٢٠٠٩) : تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٢) ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .

Refaat, Laila (٢٠٠٩): *The effect of visual training on some visual perceptual skills and abilities and the level of skill performance of female volleyball players*, Journal of Sports Sciences and Arts, Volume (٣٢), Issue Two, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

عبد البصير ، عادل (٢٠٠٤) : أسس ونظريات الجمباز الحديث ، المكتبة المصرية ، القاهرة .

) : *Foundations and theories of modern gymnastics*, Egyptian ٢٠٠٤ Abdel Basir, Adel (Library, Cairo

عبد العليم ، موسى (٢٠١٣) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها .

) : *A training program to develop some visual abilities that contribute to improving the level of performance of some basketball skills*, PhD thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Benha University

عبد المنعم ، إلهام ، ليلي عبد المنعم ، ولاء أكرم (٢٠٢٢) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة . "المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة" مج ٢٧ .

) : *The effect of visual vision training on some people. Visual studies and the skill of the smash hit in volleyball*. ٢٧ Scientific Journal for Sports Sciences and Arts, Mug

عبد، شريف (٢٠٢١) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية باستخدام تقنية (Fit Light Trainer) على تركيز الانتباه وبعض المدركات الحس - حركية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٣-١٥) سنة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

) : *The effect of visual vision training using Fit Light Trainer technology on the concentration of attention, some sensory-motor perceptions, and the skill performances of junior soccer goalkeepers aged 13-15 years*, published research, Scientific Journal of Sports Sciences and Arts, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University

عمر ، عبد الله (٢٠١٧): تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على بعض المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

Omar, Abdullah (٢٠١٧): The effect of using visual training exercises on some skill variables and combinatorial abilities of junior goalkeepers in soccer, Master's thesis, Faculty of Physical Education, Minya University

فتح الله ، حاتم (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط.

Fathallah, Hatem (٢٠١١): The effect of a training program using visual exercises on the accuracy and speed of performing some offensive and defensive skills in fencing, PhD thesis, Faculty of Physical Education, Assiut University

فكري ، محمد (٢٠١٠): تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس المرمى كرة اليد ،مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلد (٣٥) ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.

Fikry, Mohamed (٢٠١٠): The effect of a visual training program on some visual abilities and the level of defensive performance of the handball goalkeeper, Journal of Sports Sciences and Arts, Volume (٣٥), Issue Two, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University

فؤاد ، جيهان و عبدالله إيمان (٢٠٠٦): فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، بحث منشور،مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

Fouad, Jihan and Iman Abdullah (٢٠٠٦): The effectiveness of visual training on some skill variables and visual abilities in volleyball, published research, Journal of Comprehensive Education Research, Faculty of Physical

لزام، قاسم ويوسف كماش وصالح أبو خيط (٢٠٠٥): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة، الإسكندرية.

Lazam, Qasim, Youssef Kammash, and Saleh Abu Khait (٢٠٠٥): Foundations of learning and teaching and their applications in football, Dar Al-Wafaa for Printing, Alexandria

Abernethy et al (٢٠٠٢): *Do generalized visual Training programmers for sport really work A experimental invest Tigation.*

Ariel ,Brian (٢٠٠٦): *Sport Vision –how enhancing your vision can give you that extra edge in completion*, Hartsdale Family Eye Care.

Elizabeth S^r. Bresson (٢٠٠٣): *Effects of visual skills training vision coaching and sport vision dynamics on the performance of sport skill*, African Jornal for physical.

Ferriera ,JT (٢٠٠٢): *Sports Vision as a hardware and software system*, Eyesight, July .
Acquiring vision skills essential for tennis , Perceptual & Motor Hassan ,Feisal (٢٠٠٤):
Skills ,٧٠,١٣١-١٤١.

jim ,Brown (٢٠٠١): *Sport talent : how to identify and develop outstading athlets* , april .
Kenneth J. Ciuffreda & Bin Wang (٢٠١٤): *Vision Training and Sports*, Kluwer / Plenum Publishers, New York.

Pride (٢٠٠٤): *A Training Cycle Football Conditin Development Of Theory & Translation to Football Practice* . work paper,Qttawa, Canada.

(٢٠٠٧): *Perceptual Visual Skills In Young Highly* Quintana MS, Roman IR, Calvo AL
Skill basketball Players. Percept Mot Skills.

Walker, Isabel (٢٠٠٤): *Sport Vision –how enhancing your vision can give you that extra edge in completion optometry today*, Hartsdale Family Eye car.

Mark (٢٠٠٤): *Constraints on the search for visual information in sport* : Williams,
(International journal of sport and exercise psychology , Volume ٢,
number ٣, September