

تأثير تطوير بعض القدرات البصرية على خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشني كرة السلة

*د/ عادل جودة عبد العزيز محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يبحث علماء الرياضة والمدرسين بشكل دائم ومستمر عن الوسائل والبرامج الحديثة التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، ويعتبر التدريب البصري إحدى التقنيات الحديثة في المجال الرياضي، حيث أنه عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهي هامة للرياضيين في الرياضات الفردية والجماعية. وتلعب حاسة الإبصار دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ 80 % من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من الإدراك الحسي فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة، وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (32 : 15)، (28 : 74)

ويشير زكي محمد حسن (2002) إلى أن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية وبتحديد مسافات المرئيات، ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية وأهمية هذه الحاسة البصرية في الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثاني خاص باللاعب نفسه، فأثناء المباراة يلعب البصر دوراً هاماً في أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس، ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يمكن أدائها، كما أن تحركات المنافس تمكنه من اتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء هجوماً أو دفاعاً. (6 : 270)

وتعتبر التدريبات البصرية جزءاً هاماً من برامج التدريب الرياضي الشامل، والإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد في تحسين الأداء الرياضي. (29 : 44) وتضيف سوزانا كاثرينا Susanna Cathrina (2003) أنه لم يكن لتدريبات الرؤية البصرية مكان في الإعداد اليومي للرياضيين، وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

البصرية بدون قصد، ولكن الأبحاث قد برهنت على أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم قدرات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية، وقد دلت نتائج بعض الدراسات العلمية على وجود نتائج إيجابية للتدريب. (35 : 54)

ويشير عبد الله عبد الحي (2003) إلى أن الانتباه سابق على الإدراك وشرط أساسي لحدوثه فهو مرحلة تحضيرية، وكل إدراك يحتاج إلى انتباه، فالانتباه هو عملية توجيه ذهن إلى شيئاً ما بينما الإدراك فهو التعرف على هذا الشيء وتحديده. (11 : 319)

ويضيف أحمد خاطر وعلي البيك (1996) تتوقف أهمية خصائص الانتباه من نشاط لآخر تبعاً لمتطلبات كل نشاط، وبالتالي فإن ارتفاع مستوى خصائص الانتباه (تركيز الانتباه - توزيع الانتباه - تحويل الانتباه) لدى اللاعب يساعد على التفوق الحركي والوصول إلى الهدف المنشود. (1: 399)

ويمثل الافتقار إلى التركيز واحداً من أهم المشكلات في المجال الرياضي لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء الحركي، ولذلك يعتبر تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع، إضافة إلى أن التفوق في الأداء لن يحدث إلا عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وذلك عن طريق التحكم في تركيز الانتباه. (3: 269)

ويعد التصويب في رياضة كرة السلة المرحلة الختامية لهجوم الفريق فإذا لمست الكرة الحلقة وهي في حالة لعب من أعلى واستقرت بها أو اخترقتها فتحسب الإصابة صحيحة، وإذا كان التصويب من داخل القوس فتحتسب الإصابة بنقطتين، والتي تسجل من خارجه بثلاث نقاط، والتي تسجل نتيجة رمية حرة بنقطة واحدة، وتدون الإصابات خلال اللعب للفريق المهاجم على السلة التي يصوب عليها، وتتحدد نتيجة المباراة في صالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال مدة اللعب. (8: 35)

ويضيف كل من: محمد عبد الرحيم إسماعيل (1995) (17)، جيم كلينزنج Jim Klizing (1996) (33)، روبرتو وجيدو Roberto & Guido (1998) (34)، عبد العزيز النمر ومدحت صالح (1998) (10)، عصام الدياسطي (1998) (12) أن التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط من أهم أنواع التصويب في كرة السلة في الوقت الحاضر، وذلك لأنها من التصويبات التي يصعب علي الدفاع إيقافها، ويحتاج هذا النوع من التصويب لقدرة عضلية كبيرة

فى عضلات الذراعين والرجلين، وأيضاً توازن كبير وتحكم فى الجسم أثناء الوثب لأعلى، بالإضافة إلى دقة عالية فى توجيه الكرة أثناء التصويب.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرّب لكرة السلة لاحظ قلة فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة، بالرغم من الانتظام فى التدريب، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، ويرى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التى تؤدى إلى عدم تحقيق ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة مستويات عالية فى التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط، يرجع السبب فى ذلك إلى ضعف مستوى القدرات البصرية نتيجة الاعتماد على التدريبات التقليدية فى العملية التدريبية، الأمر الذى ينعكس سلباً على مستوى القدرات البصرية وخصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط.

وتعد التدريبات البصرية من الموضوعات الهامة التى لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين فى المجال الرياضى بصفة عامة، وفى رياضة كرة السلة بصفة خاصة، حيث أن رياضة كرة السلة تتطلب كفاءة عالية فى الوظائف البصرية، لذا يجب تنميتها والارتقاء بها لتحسين القدرات البصرية للاعب أثناء المباراة. (23:31)

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث فى وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية بعض القدرات البصرية والتعرف على تأثيرها على خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة.

وعلى حد علم الباحث لا توجد دراسة علمية تطرقت إلى استخدام التدريب البصري فى تحسين فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط فى كرة السلة مما يُضفى صفة الحداثة على هذا البحث الحالي.

أهداف البحث:

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبى للمهارات البصرية النوعية والتعرف على تأثيره على كل من:

1- بعض القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة.

2- خصائص الانتباه (تركيز - تحويل - توزيع) وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة.

فروض البحث:

- 1- تؤثر التدريبات البصرية المقترحة تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعي الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة.
- 2- يؤثر تطوير القدرات البصرية تأثيراً إيجابياً على خصائص الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع) وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة.

مصطلحات البحث:

الدقة البصرية الثابتة:

هى "رؤية الأهداف بدقة من الثبات فاللاعب والهدف ثابتين". (36)

الدقة البصرية المتحركة:

هى "رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة اللاعب، أى أن الهدف ثابت واللاعب متحرك". (36)

الوعي الخارجى:

هو "إدراك كل ما يحيط بالهدف من أفراد وأجسام دون فقد التركيز على الهدف". (36)

التتبع البصرى:

هو "تحرك العين بصورة مرنة وسريعة لمتابعة الهدف". (36)

التركيز البصرى:

هو "تغير بؤرة العين لأهداف مختلفة المسافات ويكون هذا بسرعة وفاصل زمنى بسيط". (36)

الانتباه :

هو " توجيه الشعور وتركيزه فى شئ معين إستعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه".

(2: 178)

تركيز الانتباه :

هو " بأورة العمليات العقلية فى موضوع ما". (30: 85)

تحويل الانتباه :

هو " القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط معين إلى نشاط آخر وبنفس الحدة". (30: 88)

توزيع الانتباه :

هو " محاولة استيعاب مثيرين أو أكثر في وقت واحد". (7: 192)

الدراسات المرتبطة:

أجرت دعاء محمد محمود (2002) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج لتدريب العين في المبارزة على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوى الأداء، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (15) طالبة، ومن أدوات البحث: إختبارات القدرات البصرية - اختبار مهاري، ومن أهم النتائج: برنامج التدريب الخاص بالعين أدى إلى تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى للمبارزين. (5)

أجرى أبرينس و وود Abernethy & Wood (2004) دراسة إستهدفت التعرف على جدوى برامج التدريب البصرى فى المجال الرياضى بهدف تحسين الأداء الحركى فى رياضة الإسكواش، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عددها (40) ناشئ، ومن أدوات البحث: اختبارات القدرات البصرية - اختبار مهاري، ومن أهم النتائج: برنامج التدريب البصرى له تأثير فعال فى تطوير القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الإسكواش. (26)

قام محمود عبد المحسن عبد الرحمن (2008) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها لاعباً واحداً، ومن أدوات البحث: إختبارات المهارات البصرية، ومن أهم النتائج: تؤثر التدريب باستخدام التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة. (19)

أجرت نادية حسن الصاوي وزينب حتوت (2008) دراسة استهدفت التعرف على فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي في كرة اليد، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها (15) طالبة، ومن أدوات البحث: قياسات خاصة بالعين - اختبارات القدرات البصرية، ومن أهم النتائج: البرنامج المقترح للتدريبات البصرية له فاعلية إيجابية في تحسين المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى أداء المهارات الهجومية في كرة اليد. (21)

قامت هدى حسن صابر (2008) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكومتيه، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (22) لاعبة، ومن أدوات البحث:

اختبارات المهارات البصرية - اختبارات مهارية، ومن أهم النتائج: التدريبات البصرية المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين القدرات البصرية ودقة الأداء المهارى للاعبات الكوميتيه.(24)

أجرى إيهاب صابر إسماعيل(2009) دراسة استهدفت التعرف فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئ الإسكواش، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها(20) ناشئ إسكواش (18-19) سنة، ومن أدوات البحث: اختبارات الرؤية البصرية - البرنامج التدريبي، ومن أهم النتائج: البرنامج التدريبي البصري أدى إلى تطوير المهارات البصرية (قيد البحث) ومستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الإسكواش.(4)

قامت ليلى رفعت أحمد (2009) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(24) لاعبة بفريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة، ومن أدوات البحث: إختبارات المهارات البصرية - اختبارات مهارية، ومن أهم النتائج:تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً على المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة.(13)

أجرت نرمين فكرى الغلمى (2009) دراسة إستهدفت التعرف على فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(30) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة، ومن أدوات البحث:إختبارات المهارات البصرية - إختبارات مهارية، ومن أهم النتائج:برنامج الرؤية البصرية المقترح له تأثير إيجابي على القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة.(23)

أجرى محمد سعيد أبو النور (2010) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) لاعب كاراتيه تحت 16 سنة، ومن أدوات البحث: إختبارات المهارات البصرية - إختبارات مهارية، ومن أهم النتائج: أدى استخدام التدريبات البصرية المستخدمة فى البحث إلى تحسن ملحوظ فى مستوى القدرات البصرية ومستوى أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لدى ناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه.(15)

أجرى محمد فكرى سيد أحمد (2010) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، ومن أدوات البحث: إختبارات الرؤية البصرية - إختبارات مهارات حارس المرمى، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التدريبى البصرى تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (قيد البحث) ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد. (18)

قامت نجلاء أمين الطناحي (2010) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البدنية وعلاقتها بفعالية النشاط الخططي أثناء مباريات الكومتيه، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (22) لاعب في المرحلة السنية من 14-16 سنة، ومن أدوات البحث: قياسات خاصة بالعين - إختبارات المهارات البصرية، ومن أهم النتائج: يؤثر تطوير المهارات البصرية تأثيراً إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية ولها تأثير إيجابي في فعالية الأداء الخططي لدى لاعبي الكومتيه. (22)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وتم إستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلى البعدى للمجموعتين.

عينة البحث:

أختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة تحت (16) سنة بمنطقة الشرقية لكرة السلة والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة فى الموسم التدريبى 2012/2011 من نادى ههيا الرياضى ومركز شباب ناصر، حيث بلغ عددهم (34) ناشئاً لكرة السلة قبل إجراء التجربة الأساسية، وقد تم استبعاد عدد (10) ناشئين هم أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (24) ناشئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية تقوم بتنفيذ التدريبات البصرية، والأخرى مجموعة ضابطة تستخدم التدريب التقليدى قوام كل منهما (12) ناشئاً لكرة السلة تحت (16) سنة.

وقام الباحث بتحديد العين المهيمنة (ملحق 1) لأفراد عينة البحث قبل البدء فى إجراءات تجانس وتكافؤ مجموعتى البحث، وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

العين المهيمنة لعينة البحث ن = 24

البيان	العين اليمنى	العين اليسرى
العين المهيمنة	15	9

ثم قام الباحث بحساب مدى إعتدالية توزيع معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين)، والقدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعي الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد)، وخصائص الإنتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط فى كرة السلة، والجداول (2)، (3)، (4) توضح ذلك.

جدول (2)

إعتدالية توزيع عينة البحث فى معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن = 24

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	14.83	0.79	14.60	0.87
الطول	سم	169.51	6.17	168.00	0.73
الوزن	كجم	63.18	4.85	62.25	0.58
العمر التدريبي	سنة	4.45	0.83	4.20	0.90

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (0.58: 0.90) أي أنها انحصرت ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى أن قياسات عينة البحث فى معدلات النمو قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الإعتدالى، وهذا يشير إلى تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

جدول (3)

إعتدالية توزيع عينة البحث في القدرة العضلية للذراعين

ن = 24

والرجلين والقدرات البصرية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	4.18	0.52	4.05	0.75
القدرة العضلية للرجلين	سم	37.15	5.29	36.50	0.37
إدراك عمق الرؤية :					
10سم	سم	5.05	1.27	4.75	0.71
20سم	سم	8.13	1.61	7.90	0.43
30سم	سم	11.10	2.38	10.50	0.76
الدقة البصرية الثابتة	درجة	7.35	1.45	7.00	0.72
الدقة البصرية المتحركة	درجة	1.70	0.77	1.50	0.78
الوعي الخارجي	درجة	1.69	0.72	1.50	0.79
التتبع البصري	درجة	1.72	0.89	1.50	0.74
سرعة رد الفعل البصري	عدد	15.23	2.72	14.50	0.81
التوافق بين العين واليد	ثانية	9.46	1.31	9.28	0.41

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء في القدرة العضلية للذراعين والرجلين، والقدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (0.37: 0.81) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (4)

إعتدالية توزيع عينة البحث في خصائص الانتباه وفاعلية التصويب

ن = 24

بالوثب من منطقة الثلاث نقاط

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
خصائص الانتباه :					
تركيز الانتباه	درجة	9.05	2.81	8.50	0.59
تحويل الانتباه	درجة	10.35	2.97	9.50	0.86
توزيع الانتباه	درجة	11.05	3.12	10.50	0.53
التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط:					
منطقة (1)	درجة	2.59	1.98	2.00	0.89
منطقة (2)	درجة	2.52	1.67	2.00	0.93
منطقة (3)	درجة	2.96	2.01	2.50	0.69
منطقة (4)	درجة	2.70	1.84	2.50	0.33
منطقة (5)	درجة	2.65	1.69	2.50	0.27

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الالتواء في خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة تراوحت ما بين (0.27: 0.93) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات. ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو والمتغيرات قيد البحث، وجداول (5)، (6)، (7) توضح ذلك.

جدول (5) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات

النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
السن	سنة	14.95	0.35	14.80	0.42	0.71
الطول	سم	169.52	4.94	168.50	4.57	0.53
الوزن	كجم	62.75	3.72	63.60	4.19	0.48
العمر التدريبي	سنة	4.60	0.89	4.30	0.80	0.79

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.048

يتضح من جدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية للذراعين والرجلين والقدرات البصرية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
القدرة العضلية للذراعين	متر	4.15	0.31	4.00	0.44	0.93
القدرة العضلية للرجلين	سم	36.82	4.95	37.25	4.72	0.21
إدراك عمق الرؤية :						
10سم	سم	4.98	1.15	5.12	1.24	0.27
20سم	سم	8.00	1.47	8.25	1.51	0.39
30سم	سم	10.90	1.99	11.13	2.03	0.27
الدقة البصرية الثابتة	درجة	7.42	1.25	7.28	1.31	0.25
الدقة البصرية المتحركة	درجة	1.78	0.49	1.72	0.52	0.29
الوعي الخارجى	درجة	1.56	0.55	1.48	0.50	0.22
التتبع البصرى	درجة	1.78	0.70	1.66	0.65	0.41
سرعة رد الفعل البصرى	عدد	15.46	2.33	15.00	2.49	0.45
التوافق بين العين واليد	ثانية	9.38	1.12	9.53	1.18	0.31

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.048

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية للذراعين والرجلين، والقدرات البصرية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في خصائص الانتباه
و فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
خصائص الانتباه :						
تركيز الانتباه	درجة	9.10	2.33	9.00	2.27	0.11
تحويل الانتباه	درجة	10.50	2.71	10.20	2.59	0.27
توزيع الانتباه	درجة	11.20	2.98	10.90	2.75	0.25
التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط:						
منطقة (1)	درجة	2.66	1.11	2.52	1.10	0.29
منطقة (2)	درجة	2.54	1.04	2.50	1.12	0.11
منطقة (3)	درجة	3.00	1.18	2.92	1.15	0.16
منطقة (4)	درجة	2.78	1.12	2.62	1.10	0.34
منطقة (5)	درجة	2.72	1.01	2.58	1.00	0.33

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في خصائص الانتباه و فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.
أدوات جمع البيانات :

لتحديد القدرات البصرية النوعية الخاصة بالتصويب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة، وكذا تحديد الاختبارات البصرية واختبار خصائص الانتباه والاختبارات المهارية، قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات البصرية النوعية وكيفية قياسها بالإضافة إلى تحديد إختبارات خصائص الانتباه والإختبارات المهارية والتي تقيس فاعلية التصويب من منطقة الثلاث نقاط، وتم عرض الاستمارة من خلال المقابلة الشخصية مع مجموعة من الخبراء ملحق (2).

وقد أرتضى الباحث بنسبة 85% من آراء الخبراء لتحديد القدرات البصرية النوعية وكيفية قياسها، واختبار خصائص الإنتباه والإختبارات المهارية قيد البحث كما يلي:

أولاً: اختبارات القدرات البصرية قيد البحث: ملحق(3)

- 1- اختبار إدراك عمق الرؤية.
- 2- اختبار الدقة البصرية الثابتة.
- 3- اختبار الدقة البصرية المتحركة.
- 4- اختبار الوعي الخارجي.
- 5- اختبار التتبع البصري.
- 6- اختبار سرعة رد الفعل البصري.
- 7- اختبار التوافق بين العين واليد.

ثانياً : قياس خصائص الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع) : ملحق (4)

إستخدم الباحث إختبار بوردون أنفيموف Bordon Anvemove لقياس خصائص

الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع). (1 : 525)

ثالثاً: الإختبارات البدنية : ملحق (5)

- 1- إختبار دفع كرة طبية زنة (3) كجم.
- 2- إختبار الوثب العمودي من الثبات.
- لقياس القدرة العضلية للذراعين (متر).
- لقياس القدرة العضلية للرجلين (سم).

رابعاً :إختبار التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط : ملحق(6)

قام الباحث بإستخدام إختبار عادل جودة عبد العزيز(2010)(9) لقياس فاعلية التصويب

بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئ كرة السلة، وذلك عن طريق قياس مدي تحقيق الناشئ لهدف المهارة وهو إصابة الهدف من (5) أماكن تغطي قوس الثلاث نقاط.

خامساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- كرات طبية زنة (3) كجم.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- كرات تنس.
- لوحات من الورق عليها رسومات وحروف.
- لوحة قياس النظر.
- أطواق بها كرات مختلفة الألوان.
- كرات بلاستيك صغيرة.
- كرات سلة قانونية.
- علامات لاصقة.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من 12/16/2011 وحتى 12/26

/2011 على عينة البحث الاستطلاعية قوامها(10) ناشئين كرة سلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك وإستهدفت التعرف علي ما يلي:

- مدى ملائمة الاختبارات البصرية والمهارية المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق:

إستخدم الباحث صدق التمايز وذلك لإيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية والمهارية وخصائص الإنتباه وإختبارات القدرات البصرية قيد البحث على عينة قوامها (10) ناشئين كرة سلة تحت 16 سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (عينة غير مميزة)، وعينة أخرى قوامها (10) ناشئين كرة سلة تحت 18 سنة (عينة مميزة) فى الفترة من 2011/12/16 وحتى 2011/12/20، وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة، وجدولى (8)، (9) يوضحان ذلك.

جدول (8)

دلالة الفروق بين العينتين المميزة وغير المميزة فى القدرة العضلية

للزراعين والرجلين والقدرات البصرية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	العينة المميزة ن=10		العينة غير المميزة ن=10		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
القدرة العضلية للزراعين	متر	5.50	0.40	4.10	0.38	*7.61
القدرة العضلية للرجلين	سم	45.12	3.75	38.00	3.91	*3.93
إدراك عمق الرؤية :						
10سم	سم	2.50	1.15	5.15	1.32	*4.57
20سم	سم	2.98	1.27	8.34	1.65	*7.72
30سم	سم	4.75	1.50	11.15	2.11	*7.42
الدقة البصرية الثابتة	درجة	17.53	2.46	7.22	1.48	*10.77
الدقة البصرية المتحركة	درجة	4.00	1.28	1.74	0.71	*4.61
الوعى الخارجى	درجة	3.93	1.25	1.52	0.68	*5.13
النتبع البصرى	درجة	4.10	1.11	1.68	0.69	*5.50
سرعة رد الفعل البصرى	عدد	28.00	3.85	15.24	2.34	*8.51
التوافق بين العين واليد	ثانية	4.89	0.63	9.47	1.10	*10.83

* دال عند مستوي 0.05

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.101

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين العينتين المميزة وغير المميزة في القدرة العضلية للذراعين والرجلين والاختبارات البصرية قيد البحث ولصالح العينة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات البصرية.

جدول (9)

دلالة الفروق بين العينتين المميزة وغير المميزة في خصائص الانتباه و فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط

البيان	وحدة القياس	العينة المميزة ن=10		العينة غير المميزة ن=10		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
خصائص الانتباه :						
تركيز الانتباه	درجة	13.80	2.64	9.00	2.21	*4.17
تحويل الانتباه	درجة	14.40	3.01	10.00	2.48	*3.38
توزيع الانتباه	درجة	16.20	3.89	10.80	2.65	*3.44
التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط:						
منطقة (1)	درجة	6.00	1.12	2.52	1.01	*6.93
منطقة (2)	درجة	6.20	1.15	2.50	1.11	6.87
منطقة (3)	درجة	6.80	1.21	2.92	1.14	*7.10
منطقة (4)	درجة	6.30	1.17	2.62	1.00	*7.22
منطقة (5)	درجة	6.10	1.19	2.58	1.02	*6.73

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.101

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين العينتين المميزة وغير المميزة في خصائص الانتباه و فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط ولصالح العينة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث.

ثانياً : معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية وخصائص الانتباه وإختبارات القدرات البصرية قيد البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة قوامها (10) ناشئين كرة سلة تحت 16 سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق بعد يومان للاختبارات البدنية والمهارية وإختبارات القدرات البصرية، وبعد (10) أيام لإختبار خصائص الانتباه تحت نفس

الظروف والترتيب، وذلك في الفترة من 2011/12/16 وحتى 2011/12/26، وجدولي (10)،
(11) يوضحان ذلك.

جدول (10)

معامل الثبات لاختبارات القدرة العضلية للذراعين والرجلين والقدرات البصرية قيد البحث

ن=10

البيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		س	ع	س	ع	
القدرة العضلية للذراعين	متر	4.10	0.38	4.15	0.31	*0.899
القدرة العضلية للرجلين	سم	38.00	3.91	38.50	3.46	*0.812
إدراك عمق الرؤية :						
10سم	سم	5.15	1.32	4.73	1.28	*0.824
20سم	سم	8.34	1.65	8.00	1.51	*0.847
30سم	سم	11.15	2.11	10.50	2.03	*0.801
الدقة البصرية الثابتة	درجة	7.22	1.48	7.50	1.35	*0.855
الدقة البصرية المتحركة	درجة	1.74	0.71	2.00	0.95	*0.799
الوعي الخارجي	درجة	1.52	0.68	1.70	0.91	*0.861
التتبع البصري	درجة	1.68	0.69	1.90	0.97	*0.817
سرعة رد الفعل البصري	عدد	15.24	2.34	16.00	2.46	*0.789
التوافق بين العين واليد	ثانية	9.47	1.10	9.24	1.26	*0.856

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.632 * دال عند مستوي 0.0

يتضح من جدول (10) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرة العضلية للذراعين والرجلين والاختبارات البصرية قيد البحث مما يشير إلي ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

جدول (11)

معامل الثبات لاختبارات خصائص الانتباه وفاعلية

ن = 10

التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط

البيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	س	ع	س	
خصائص الانتباه :						
تركيز الانتباه	درجة	9.00	2.21	9.20	2.19	*0.862
تحويل الانتباه	درجة	10.00	2.48	10.50	2.51	*0.795
توزيع الانتباه	درجة	10.80	2.65	11.20	2.84	*0.814
التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط:						
منطقة (1)	درجة	2.52	1.01	2.70	1.12	*0.881
منطقة (2)	درجة	2.50	1.11	2.90	1.20	*0.815
منطقة (3)	درجة	2.92	1.14	3.10	1.00	*0.862
منطقة (4)	درجة	2.62	1.00	3.00	1.13	*0.817
منطقة (5)	درجة	2.58	1.02	2.90	1.12	*0.810

* دال عند مستوي 0.05

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (11) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لاختبارات خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط مما يشير إلي ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

برنامج التدريبات البصرية المقترح:

أستهدف برنامج التدريبات البصرية المقترح تطوير القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعي الخارجي - التتبع البصري - سرعة رد الفعل البصري - التوافق بين العين واليد) وتحسين خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث ببناء برنامج التدريب البصري وفقاً للأسس العلمية التالية:

- 1- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية.
- 2- مراعاة أن تشمل الوحدات التدريبية على (7) محاور رئيسية هي:
 - تدريبات الوعي الخارجي (15) تمرين.
 - تدريبات التتبع البصري (14) تمرين.

- تدريبات إدراك عمق الرؤية (11) تمرين.
- تدريبات سرعة رد الفعل البصري (7) تمرين.
- تدريبات توافق العين مع اليد. (18) تمرين.
- تدريبات الدقة البصرية الثابتة والمتحركة. (20) تمرين.
- تدريبات الصور (8) تمرينات.

ويوضح جدول (12) توزيع الأحمال التدريبية (الشدة - الحجم - الكثافة) للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات البصرية وخصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئي كرة السلة تحت 16 سنة.

جدول (12) توزيع الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

البيان	الإحماء	شدة الحمل	حجم الحمل				فترة الراحة البينية	التدريبات المستخدمة *	الجزء الختامي
			التكرارات		المجموعات				
			من	إلى	من	إلى			
الأول	45ق	%60	10	15	5	8	60ث	2/13:8 1/7:1 3/19:14	15ق
الثاني	45ق	%70	10	15	5	8	60ث	2/31:26 1/25:20 3/37:32	15ق
الثالث	45ق	%80	8	10	3	5	60ث	2/49:44 1/43:38 3/55:50	15ق
الرابع	45ق	%75	8	10	5	8	60ث	2/66:61 1/60:56 3/72:67	15ق
الخامس	45ق	%85	8	10	3	5	60ث	2/86:80 1/79:73 3/92:87	15ق
السادس	45ق	%90	8	10	3	5	60ث	2/12:6 1/5:93 3/18:13	15ق
السابع	45ق	%85	8	10	3	5	60ث	2/31:25 1/24:19 3/37:32	15ق
الثامن	45ق	%100	5	8	3	5	60ث	2/49:44 1/43:38 3/55:50	15ق
مجموع الأزمنة	360ق								120ق

* هذه التدريبات موضحة بملحق (7).

** هذا الرقم يشير إلى رقم الوحدة التدريبية في الأسبوع.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- التهيئة البدنية (الإحماء). (15) ق
- التدريبات البصرية. (45) ق
- الختام. (5) ق

ويشير الباحث إلى أن محتوى التدريبات البصرية المقترحة لتطوير القدرات البصرية وخصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط موضحة تفصيليا بملحق (7).

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية في الفترة من 2011/12/28 وحتى 2011/12/30 وفقا للترتيب التالي:

الأربعاء الموافق 2011/12/28:

- اختبارات القدرات البصرية قيد البحث.

الخميس الموافق 2011/12/29:

- اختبار خصائص الانتباه قيد البحث.

الجمعة الموافق 2011/12/30:

- اختبار فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من 2012/1/1 وحتى 2012/2/25 على أفراد المجموعة التجريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، ولمدة (8) أسابيع. القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث في الفترة من 2012/2/27 وحتى 2012/2/29 بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي. Mean
- الانحراف المعياري. Standard Deviation
- الوسيط. Mediain
- معامل الالتواء. Skewness

- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار "ت".
- نسب التحسن.
- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً: عرض النتائج:

جدول (13)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في القدرات البصرية قيد البحث
ن=12

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
إدراك عمق الرؤية : 10سم	سم	4.98	1.15	3.00	1.11	*5.19
20سم	سم	8.00	1.47	5.25	1.29	*5.83
30سم	سم	10.90	1.99	7.31	1.85	*6.02
الدقة البصرية الثابتة	درجة	7.42	1.25	11.00	1.29	*5.97
الدقة البصرية المتحركة	درجة	1.78	0.49	3.62	0.72	*7.11
الوعي الخارجي	درجة	1.56	0.55	3.18	0.89	*6.58
التتبع البصري	درجة	1.78	0.70	3.46	1.01	*5.94
سرعة رد الفعل البصري	عدد	15.46	2.33	22.12	3.38	*6.15
التوافق بين العين واليد	ثانية	9.38	1.12	7.04	1.03	*4.99

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.145 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (14)

دلالة الفروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن=12

فى القدرات البصرية قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان
	ع	س	ع	س		
0.67	1.13	4.71	1.24	5.12	سم	إدراك عمق الرؤية : 10سم
0.81	1.37	7.43	1.51	8.25	سم	20سم
0.98	1.79	10.00	2.03	11.13	سم	30سم
0.65	1.28	7.86	1.31	7.28	درجة	الدقة البصرية الثابتة
0.72	0.91	1.94	0.52	1.72	درجة	الدقة البصرية المتحركة
0.99	0.77	1.72	0.50	1.48	درجة	الوعى الخارجى
1.17	0.95	2.00	0.65	1.66	درجة	التتبع البصرى
1.02	2.27	16.98	2.49	15.00	عدد	سرعة رد الفعل البصرى
0.97	1.11	8.82	1.18	9.53	ثانية	التوافق بين العين واليد

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.145$

يتضح من جدول (14) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية قيد البحث.

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
إدراك عمق الرؤية : 10سم	سم	3.00	1.11	4.71	1.13	*3.56
20سم	سم	5.25	1.29	7.43	1.37	*4.70
30سم	سم	7.31	1.85	10.00	1.79	*3.45
الدقة البصرية الثابتة	درجة	11.00	1.29	7.86	1.28	*5.71
الدقة البصرية المتحركة	درجة	3.62	0.72	1.94	0.91	*4.80
الوعي الخارجى	درجة	3.18	0.89	1.72	0.77	*4.12
التتبع البصرى	درجة	3.46	1.01	1.98	0.95	*3.52
سرعة رد الفعل البصرى	عدد	22.12	3.38	16.94	2.27	*4.21
التوافق بين العين واليد	ثانية	7.04	1.03	8.82	1.11	*3.87

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.048

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (16) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية قيد البحث

البيان	المجموعة التجريبية ن = 12			المجموعة الضابطة ن = 12		
	قبلي	بعدي	نسب تحسن	قبلي	بعدي	نسب تحسن
إدراك عمق الرؤية : 10سم	4.98	3.00	%66.00	5.12	4.71	%8.70
20سم	8.00	5.25	%52.38	8.25	7.43	%11.04
30سم	10.90	7.31	%49.11	11.13	10.00	%11.30
الدقة البصرية الثابتة	7.42	11.00	%48.25	7.28	7.86	%7.97
الدقة البصرية المتحركة	1.78	3.62	%103.37	1.72	1.94	%12.79
الوعي الخارجي	1.56	3.18	%103.85	1.48	1.72	%16.22
النتبع البصري	1.78	3.46	%94.38	1.66	1.98	%19.28
سرعة رد الفعل البصري	15.46	22.12	%43.08	15.00	16.94	%12.93
التوافق بين العين واليد	9.38	7.04	%33.24	9.53	8.82	%8.05

يتضح من جدول (16) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في القدرات البصرية قيد البحث.

جدول (17) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خصائص الانتباه

وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط ن = 12

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
خصائص الانتباه :						
تركيز الانتباه	درجة	9.10	2.33	12.63	2.45	*4.17
تحويل الانتباه	درجة	10.50	2.71	13.85	2.69	*5.25
توزيع الانتباه	درجة	11.20	2.98	15.91	3.11	*4.98
التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط:						
منطقة (1)	درجة	2.66	1.11	5.00	1.03	*4.12
منطقة (2)	درجة	2.54	1.04	5.13	1.11	*5.37
منطقة (3)	درجة	3.00	1.18	5.77	1.14	*6.01
منطقة (4)	درجة	2.78	1.12	5.41	1.01	*5.59
منطقة (5)	درجة	2.72	1.01	5.29	1.13	*5.24

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.048

يتضح من جدول (17) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لصالح القياس البعدي.

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في خصائص الانتباه

و فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط

ن = 12

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
خصائص الانتباه :						
تركيز الانتباه	درجة	9.00	2.27	9.91	2.45	0.81
تحويل الانتباه	درجة	10.20	2.59	11.00	2.86	0.54
توزيع الانتباه	درجة	10.90	2.75	11.83	3.03	0.62
التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط:						
منطقة (1)	درجة	2.52	1.10	3.97	1.00	*2.31
منطقة (2)	درجة	2.50	1.12	3.55	1.01	*2.29
منطقة (3)	درجة	2.92	1.15	4.00	1.11	*2.37
منطقة (4)	درجة	2.62	1.10	3.81	1.14	*2.41
منطقة (5)	درجة	2.58	1.00	3.47	1.11	*2.25

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.048

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في خصائص الانتباه.

جدول (19)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط

البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
خصائص الانتباه :						
تركيز الانتباه	درجة	12.63	2.45	9.91	2.45	*2.64
تحويل الانتباه	درجة	13.85	2.69	11.00	2.86	*2.42
توزيع الانتباه	درجة	15.91	3.11	11.83	3.03	*3.11
التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط:						
منطقة (1)	درجة	5.00	1.03	3.97	1.00	*2.39
منطقة (2)	درجة	5.13	1.11	3.55	1.01	*3.51
منطقة (3)	درجة	5.77	1.14	4.00	1.11	*3.69
منطقة (4)	درجة	5.41	1.01	3.81	1.14	*3.48
منطقة (5)	درجة	5.29	1.13	3.47	1.11	*3.79

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.048

يتضح من جدول (19) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط، لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (20)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط

المجموعة الضابطة ن = 12			المجموعة التجريبية ن = 12			البيان
نسب تحسن	بعدي	قبلي	نسب تحسن	بعدي	قبلي	
						خصائص الانتباه :
%10.11	9.91	9.00	%38.79	12.63	9.10	تركيز الانتباه
%7.84	11.00	10.2	%31.90	13.85	10.5	تحويل الانتباه
%8.53	11.83	10.9	%42.05	15.91	11.2	توزيع الانتباه
						التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط:
%57.54	3.97	2.52	%87.97	5.00	2.66	منطقة (1)
%42.00	3.55	2.50	%101.97	5.13	2.54	منطقة (2)
%36.99	4.00	2.92	%92.33	5.77	3.00	منطقة (3)
%45.42	3.81	2.62	94.60	5.41	2.78	منطقة (4)
%34.49	3.47	2.58	%*94.49	5.29	2.72	منطقة (5)

يتضح من جدول (20) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ - مناقشة نتائج فرض البحث الأول:

بملاحظة نتائج جدول (13) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعي الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) لصالح القياس البعدى.

بينما أسفرت نتائج جدول (15) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث التحسن في القدرات البصرية إلى فاعلية البرنامج التدريبى المقترح حيث راعى الباحث فى تصميم برنامج التدريب البصرى أن يحتوى على مجموعة من التدريبات البصرية العامة والتدريبات البصرية المشابهة لطبيعة الأداء الحركى مما أدى إلى التحسن فى القدرات البصرية قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: دعاء محمود (2002)(5)، أبرينس ووود Abernethy & Wood (2004)(26)، محمود عبد المحسن عبد الرحمن (2008)(19)، نادية حسن الصاوي وزينب حتوت (2008)(21)، هدى حسن صابر (2008)(24)، إيهاب صابر إسماعيل (2009)(4)، ليلي رفعت أحمد (2009)(13)، نجلاء الطناحي (2009)(22)، نرمين فكرى الغلمى (2009)(23)، محمد سعيد (2010)(15)، محمد فكرى سيد أحمد (2010)(18) على أهمية برامج التدريب البصرى فى تطوير القدرات البصرية النوعية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية. كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه هدى حسن صابر (2008) أن التدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل فى ظل ظروف اللعب، وتعمل على تحسين العضلات البصرية، الإدراك البصرى والتتبع وتعمل على تنمية القدرة على تقدير المسافات والأشياء كما تنمى القدرة على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ودقة بإستخدام سلسلة من حركات العين. (24: 9)

ويضيف بارى سيللر Barry Seiller (2004) (27) أن القدرات البصرية الخاصة بالرياضيين يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها.

وبملاحظة نتائج جدول (14) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية قيد البحث.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى عدم تحديث أساليب التدريب المستخدمة في تطوير المهارات البصرية، وكذلك عدم استخدام البرامج البصرية في إعداد اللاعبين، وكذلك حداثة هذه الاختبارات عليهم.

كما أسفرت نتائج جدول (16) عن تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في القدرات البصرية قيد البحث. ويرجع الباحث هذا التفوق في القدرات البصرية إلى فاعلية التدريبات البصرية المقترحة والتي قامت بتنفيذها المجموعة التجريبية بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتدريبات التقليدية ما أثر بالسلب على القدرات البصرية لدى أفرادها.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "تؤثر التدريبات البصرية المقترحة تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعي الخارجي - التتبع البصري - سرعة رد الفعل البصري - التوافق بين العين واليد) لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة".

ب - مناقشة نتائج فرض البحث الثاني:

أشارت نتائج جدول (17) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خصائص الانتباه (تركيز - تحويل - توزيع) وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لصالح القياس البعدي.

كما أظهرت نتائج جدول (19) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط، لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث التحسن في خصائص الانتباه (تركيز - تحويل - توزيع) وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذي أشتمل على مجموعة متنوعة من التدريبات البصرية العامة والتدريبات البصرية الخاصة، مما أسهم في تطوير القدرات البصرية الأمر الذي انعكس إيجابياً على المتغيرات قيد البحث، حيث أن التدريبات البصرية المرتبطة بالأداء تؤدي إلى تطوير مستوى الأداء المهارى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمود عبد المحسن عبد الرحمن (2008) (19)، ليلي رفعت أحمد (2009) (13)، نرmin فكرى الغلمى (2009) (23)، محمد فكرى سيد أحمد (2010) (18) على أن برامج التدريب البصري تؤدي إلى تطوير خصائص الانتباه ودقة الأداء الحركى لدى الرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه: بريان أرييل Brian Ariel (2007) (28) إلى أن تنمية إدراك عمق الرؤية والإدراك البصري وكثير من القدرات البصرية أساس جوهري من أجل تعزيز الأداء وزيادة خصائص الانتباه.

ويضيف كل من: مفتي إبراهيم (2002) (20)، يحيى الحاوى (2007) (25) أن المهارات والقدرات البصرية تلعب دوراً هاماً أثناء المباريات من خلال قدرة الرياضي على تحديد مكان منافسه، والأماكن الخالية في الملعب ومرمى التهديد، وبالتالي يبصر ويدرك حركات منافسه ويستطيع اتخاذ القرارات المناسبة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: "يؤثر تطوير القدرات البصرية تأثيراً إيجابياً على خصائص الانتباه (تركيز - تحويل - توزيع) وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة".

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف وفروض البحث واستنادا للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- 1- تؤثر التدريبات البصرية المقترحة تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصري - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) لدى ناشئى كرة السلة.
- 2- يؤثر تطوير القدرات البصرية تأثيراً إيجابياً على خصائص الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع) وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة.
- 3- تؤثر التدريبات التقليدية تأثيراً إيجابياً على فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة فى حين لم تؤثر إيجابياً على القدرات البصرية قيد البحث وخصائص الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع).

التوصيات :

- فى ضوء النتائج والاستخلاصات التى تم التوصل إليها وفى إطار حدود عينة البحث، يوصى الباحث بما يلى:
- 1- ضرورة إستخدام التدريبات البصرية المقترحة لما لها من تأثير فعال فى تطوير القدرات البصرية وخصائص الإنتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة.
 - 2- ضرورة أن يكون التدريب على تنمية القدرات البصرية جزء أساسى من أجزاء برامج الإعداد الخاص لناشئى كرة السلة.
 - 3- الاهتمام بإجراء القياسات الخاصة بالقدرات البصرية بصورة دورية مع باقى القياسات البدنية والمهارية قبل وأثناء وبعد الموسم التدريبي.
 - 4- إستخدام إختبارات القدرات البصرية قيد البحث فى عملية الإنتقاء لناشئى كرة السلة.
 - 5- إجراء بحوث مماثلة على قدرات ومهارات بصرية ومهارات حركية أخرى لناشئى كرة السلة تحت 16 سنة، وفى مراحل سنية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد خاطر وعلي البيك (1996): القياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 2- أحمد عزت راجح (1995) :أصول علم النفس ، ط13 ، دار المعارف ، القاهرة.
- 3- أسامة كامل راتب (2001): علم نفس الرياضة" المفاهيم - التطبيقات"، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 4- إيهاب صابر إسماعيل (2009):"فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئ الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 5- دعاء محمد محمود (2002):"تأثير برنامج لتدريب العين في المباراة وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوى الأداء"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 6- زكي محمد حسن (2002): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم - تدريس - تطبيق - تقييم) مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 7- سعد جلال ومحمد حسن علاوي (1989م) :علم النفس التربوي الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة.
- 8- عادل جودة عبد العزيز(2004):"المخالفات والأخطاء القانونية الشائعة وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 9- عادل جودة عبد العزيز (2010) : "تأثير التدريب الدائرى المركب على تنمية القدرة العضلية ودقة التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى لاعبي كرة السلة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد(37)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 10- عبد العزيز أحمد النمر ومدحت صالح (1998): كرة السلة، الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 11- عبد الله عبد الحي (2003) : المدخل إلى علم النفس ، ط3 ، دار الشروق ، القاهرة.

- 12- عصام الدياسطي (1998) : كرة السلة - طرق التدريس والتعلم - تطبيقات عملية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 13- ليلى رفعت أحمد(2009):"تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد(32)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 14- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 15- محمد سعيد أبو النور (2010) : " تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد(36)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 16- محمد صبحى حسانين (2001): القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ج1، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 17- محمد عبد الرحيم إسماعيل (1995): الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 18- محمد فكرى سيد أحمد(2010):"تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (35)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة ، جامعة حلوان.
- 19- محمود عبد المحسن عبد الرحمن(2008):"تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر فى الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 20- مفتى إبراهيم حماد(2002):المهارات الرياضية (أسس التعليم والتدريب والدليل المصور)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 21- نادية حسن الصاوى ، زينب على حثوت (2008):" فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومى فى كرة اليد"، مجلة المؤتمر العلمى الدولى الثالث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

- 22- نجلاء أمين الطناحي(2010):"تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البدنية والنواقل الكيميائية وعلاقتها بفعالية النشاط الخططي أثناء مباريات الكومتيه"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (68)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- 23- نرمين فكرى الغلمى(2009):"فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري فى كرة السلة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد(32)، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 24- هدى حسن صابر (2008):" تأثير إستخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الإنتباه لدى لاعبات الكوميتية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- 25- يحيى السيد الحاوي (2007): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي الباب الذهبي للدخول إلى الرياضة العالمية ، ط 2 ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 26-Abernethy, B., & Wood, J.,(2004): Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation. J. Sports Sci. 19: 203-22.
- 27-Barry Seiller (2004): Positive Effects of a Visual Skills Development Program, Optometry & Vision Science. 20 79(5):279-280.
- 28-Brian Ariel (2007): Sports vision training: An expert guide to improving performance by training the eyes, human prrception and human performance.
- 29-Brain. R.,(2005): Visual skill and pole vaiting national polevailt chair for Canada.
- 30- Brown, R. & Ekstrand , B (1999) : Psychology , Its Principles and Meanings , 3 ed . , Halt Rinchurt Minston, Newyork , U.S. A.
- 31-Francine Eisner(2005): An introudcion to training international society for the enhancement of eyesight, U. S. A.
- 32-Isabel Walker (2004): sports vision-now enhancing your vision can give you that extra edye in competen, optometry today.
- 33- Jim klizing (1996) : Basketball for Starters and Stars , Champion Ship Books.
- 34- Roberto & Guido(1998) : Teaching Basketball , Editions.
- 35-Suzanna cathrina (2003): A comparison of the visual skills of two different age group high school rugby players, master philosophiae, faculty of science, Rand Afikaans university.
- ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية(الإنترنت):
- 36-<http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>.

تأثير تطوير بعض القدرات البصرية
على خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب
من منطقة الثلاث نقاط لناشئى كرة السلة

*د/ عادل جودة عبد العزيز محمد

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبى للمهارات البصرية النوعية والتعرف على تأثيره على كل من:

1- بعض القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة.

2- خصائص الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع) وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة تحت 16 سنة.

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) ناشئاً لكرة السلة تحت 16 سنة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (12) ناشئاً.

ومن أدوات البحث: إختبارات القدرات البصرية - إختبار خصائص الإنتباه - إختبار فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط - البرنامج التدريبى المقترح.

وإستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط - إختبار"ت" - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج :

1- تؤثر التدريبات البصرية المقترحة تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) لدى ناشئى كرة السلة.

2- تؤثر التدريبات البصرية المقترحة تأثيراً إيجابياً على خصائص الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع) وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة.

3- تؤثر التدريبات التقليدية تأثيراً إيجابياً على فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة فى حين لم تؤثر إيجابياً على القدرات البصرية قيد البحث وخصائص الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع).

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

Research Summary

Influence the development of some capacity optical properties of attention and effectiveness Balothb correction of the three points to youngsters basketball

*** D / Adel Gouda Abdel Aziz Mohammed**

Targeted research development of a training program for visual quality and skills to identify its impact on both:

1 - Some visual capabilities (understand the depth of vision - precision optical fixed and mobile - outside awareness - visual tracking - visual reaction speed - Compatibility between the eye and the hand) to the youngsters basketball under 16 years of age.

2 - Characteristics of attention (concentration - Convert - distribution) and the effectiveness of the correction Balothb had a three-point area youngsters basketball under 16 years of age.

The researcher used the trial on a sample of (24) a budding basketball under 16 years old, were divided into two groups, one experimental and the other control each with a strength (12) arises.

Search Tools: visual capabilities tests - test the properties of attention - test the effectiveness of the correction Balothb of the three points - the proposed training program.

The researcher used the following statistical methods: SMA - standard deviation - simple correlation coefficient - Test "T" - improvement ratios.

most important Alnaúj:

1 - affect the proposed visual exercises a positive effect on the visual capabilities (understand the depth of vision - precision optical fixed and mobile - outside awareness - visual tracking - visual reaction speed - Compatibility between the eye and the hand) to the youngsters basketball.

2 - visual impact exercises suggested a positive impact on the characteristics of attention (concentration - Convert - distribution) and the effectiveness of the correction Balothb had a three-point area youngsters basketball.

3 - affect traditional exercises have a positive impact on the effectiveness of the correction Balothb had a three-point area youngsters basketball while not positively affect the visual capabilities under discussion and characteristics of attention (concentration - Convert - distribution).