

” تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية علي تطوير أداء التصويب للاعبي كرة السلة ”

*أ.م.د/ علي عبد العزيز علي

فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة.

وتعتبر لعبة كرة السلة من الأنشطة الرياضية التي تحتل مكان الصدارة بين الألعاب الجماعية حيث أخذت مكانها المرموق في الدورات الأولمبية والمحافل العالمية بعد أن كانت مجرد لعبة ترويحية، ونتيجة لهذا التطور تطرق الكثير من الخبراء والمهتمين في لعبة كرة السلة لدراسة ومعالجة مشكلاتها المختلفة بالأسلوب العلمي السليم حتي أصبحت من بين أكثر الرياضات ممارسه ومتابعه تأثيراً بالتقدم العلمي .

المقدمة ومشكلة البحث:

يشير القرآن الكريم في آياته إلي وسائل التعلم والتعرف علي الأشياء والتطور حيث قوله تعالى : بسم الله الرحمن الرحيم " والله اخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون " صدق الله العظيم (سورة النحل : آية ٧٨) وفسر الأمام أبو السعود بن محمد الآية بأن السمع والبصر والأفئدة الات نحصل بها على المعرفة والآيات لم تحصر أدوات المعرفة عن الحواس من منبهات سمعية وبصرية وإنما العقل الذي يقوم بترجمة هذه الحواس إلي افكار ومعاني ومعلومات.(١ : ١٥٢)

أصبح التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها في المجتمعات المعاصرة،

الابصار الاساسية وهي هامه لأداء اللاعبين . (١٩ : ١٠)

فإن حاسة الإبصار هي " قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات " ومن الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي ، فالقدرة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب . (١٧ : ٧٤)

وتدريبات الرؤية البصرية تعتبر من الامور الهامة لتحقيق الاداء الامثل خلال ظروف اللعب المختلفة ومن هنا تتبع اهمية المهارات البصرية وهي :

- ١- الوعي الخارجي
- ٢- التتبع البصري
- ٣- التركيز البصري
- ٤- إدراك العمق
- ٥- سرعة رد الفعل البصري
- ٦- التوافق بين العين واليد

وتعتبر تدريبات الرؤية البصري أحد فروع علم الأوبتومتري والذي يهتم بتقييم وإدراك وتحسين البصر ومستوى الإدراك البصري بالإضافة إلى ذلك تحديد الأساليب والأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي . (١٧ : ١٢٧)

فدريب الرؤية البصرية تعتبر جزء متكامل من برامج التدريب الرياضي الشامل . (١٦ : ٢١١) وأن حركات العين الجيدة تعد من القدرات التي تساعد علي تحسن الاداء الرياضي . (٢٣ : ٢١١)

وتعد تدريبات الرؤية البصرية منطقته صغيرة نسبيا في منظومة الاداء الرياضي ولكنها كبيرة الاهمية واصبح هناك اهتمام متزايد بها خلال الآونة الاخيرة . (٢٤ : ٢٣٤)

وتعد تدريبات الرؤية البصرية عبارة عن تدريبات لأداء العين لحركات متسلسلة ومتتابعة لتحسين وظائف

٧- الدقة البصرية (ثابته - متحركة)

ويعتبر التصويب هو أحد أهم المهارات في كرة السلة حيث انه المهارة الختامية لهجوم الفريق فالهدف الاساسي لفريق كرة السلة هو تسجيل أكبر عدد من النقاط وذلك عن طريق اختتام الاداء بأداء احد أنواع التصويب علي السلة .

حيث تعتبر مهارة التصويب في كرة السلة أهم مهارات اللعبة حيث توصف بانها تاج علي رؤوس المهارات (٥ : ١٤) حيث انها المهارة التي تتوج جميع المهارات الاخر في كرة السلة وفي أي لعبه يكون الغرض منها اصابة الهدف بعدد أكثر من الفريق المنافس ولذا فكل المهارات الاساسية الأخرى والخطط المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف . (٢ : ١٠٠)

حيث ما يتم من مهارات اساسية خلال تعاون افراد الفريق ما هو إلا اعدادا لعملية التصويب (٨ : ٤١)

وأن استخدام كافة الحواس لأدراك خصائص الحركة وتفاصيلها يزيد من اتقان اللاعب للأداء (٧ : ٩٣)

وانه يجب استخدام طرق غير تقليدية لتطوير التصويب بأنواعه المختلفة . (٢١ : ٤٢)

إن التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي من بداية إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية لا يأتي إلا من خلال التخطيط العلمي السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضية للاستفادة منها في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية ،

علي كافة المستويات وخاصة مراحل الناشئين ويتضح ذلك ايضا في انخفاض معدلات التهديف بمباريات كرة السلة وبالإضافة إلى انخفاض اهتمام المدربين باستخدام اساليب مختلفة لتطوير التصويب وعدم استخدام اساليب حديثة لتطوير الرؤية البصرية للاعب في البرامج التدريبية وإعطائها نسب قليلة من زمن الاعداد وبنظرة تحليلية لما سبق اتضح للباحث أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن اتجاهات تدريبية فاعلة يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء الفعلي أثناء المنافسة الرسمية ، لذا جاءت فكرة البحث في محاولة التعرف على تأثير تدريبات الرؤية البصرية علي تطور اداء التصويب للاعبى كرة السلة .

هدف البحث.

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرؤية البصرية على تطوير أداء التصويب للاعبى كرة السلة .

وحيث تُعد تدريبات الرؤية البصرية من الموضوعات الهامة التي لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة السلة بصفة خاصة ، حيث أن حاسة البصر لها أهمية كبيرة لدى كرة السلة لتسجيل النقاط وأداء المهارات .

ونظرا لما لهذا الاسلوب من أهمية كبيرة أدت بدورها إلي الوصول لتأثيرات ايجابية علي مجالات والعب مختلفة فقد قام العديد من الباحثين في الرياضات الأخرى منهم ماجدة اسماعيل (٢٠٠٦) (٩) ناديهِ الصاوي وزينب حتوت (٢٠٠٨) (١٤) وهدي حسن (٢٠٠٨) (١٥) وأخرون .

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومكمدرب لكرة السلة لأكثر من ٤٠ عاما لاحظ انخفاض مستوى ونسب التصويب للاعبى كرة السلة المصريين

فروض البحث :

المكوكي للاعبي كرة القدم " وتهدف إلى التعرف على تأثير الرؤية الخارجية علي مستوى أداء الجري المكوكي للاعبي كرة القدم واشتملت العينة علي ١٤ لاعب واستخدم الباحثين المنهج التجريبي وأشارت اهم النتائج أن هناك تناقض عند استخدام الرؤية الخارجية المحدودة واناها ساهمت في تحسن القدرة علي تغيير الاتجاهات بسرعة عالية .

٢- أجرت جيهان فؤاد (٢٠٠٥) (٣)

دراسة بعنوان " فاعلية التدريب البصري علي بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة " وتهدف الدراسة إلي التعرف علي فاعلية التدريب البصري علي بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة علي عينه مكونه من ٣٠ طالبة واستخدمت المنهج التجريبي وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا في

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي في متغيرات الرؤية البصرية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي في التصويب لصالح القياس البعدي توجد نسب تحسن في متغيرات الرؤية البصرية والتصويب للاعبي كرة السلة .

المصطلحات المستخدمة :

تدريبات الرؤية البصرية :

هي " سلسلة متكررة من تدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الاساسية " (١٩ : ١٤)

الدراسات المرجعية :

١- أجرى لمينك وآخرون

(٢٠٠٤) Lemmmmin,et al

(٢٠) دراسة بعنوان " تأثير الرؤية الخارجية علي مستوى أداء الجري

تهدف إلي التعرف علي تأثير التدريبات البصرية علي مستوى الأداء في الرماية وطبقت الدراسة علي عينة قوامها (٧١) تم تقسيمها عشوائياً إلي مجموعتين تجريبية وضابطة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أشارت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في مهارات الدقة أداء البصرية وعدم وجود فروق بين المجموعتين في مستوى أداء الرماية .

٥- أجري محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠م) (١١) دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد " ، تهدف إلي التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد ، اشتملت العينة علي (٣٠) ، واستخدم المنهج التجريبي حيث أشارت أهم

المتغيرات المهارية والقدرات البصرية عدا إدراك اعماق الرؤية من مسافة (١٠ : ٣٠) سم وكفاءة الابصار للعينين لصالح القياس البعدي .

٣- أجرى محمود ناجي (٢٠٠٨) (١٢) دراسة بعنوان " تأثير تدريب الرؤية البصرية علي أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة " وتهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير تدريب الرؤية البصرية علي أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة علي عينه مكونه من لاعب واحد واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان من اهم النتائج أن التدريبات البصرية حسنت مستوى أداء القدرات البصرية للمدافع الحر وكذلك التدريبات البصرية لهات الأثر الايجابي في أداء اللاعب .

٤- أجرى كوفيديو وآخرون Queved et, al., (٢٠٠٩م) (٢٣) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات البصرية علي مستوى الأداء في الرماية " ،

مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية .

٧- أجرى محمود عامر متولى (٢٠١٣) (١٣) دراسة بعنوان " فاعلية برنامج التدريبات البصرية علي دقة أداء بعض الركلات الهجومية للاعب الكوميتية " وتهدف إلى التعرف على تصميم برنامج للتدريبات البصرية علي دقة أداء بعض الركلات الهجومية للاعب الكوميتية واشتملت العينة علي ٢٠ لاعب واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأشارت اهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية أثرت ايجابيا علي دقة أداء الركلات الهجومية للاعب الكوميتية .

٨- أجرى توماس وأخرون Thomas M H,Nicols (٢٠١٩) (٢٢) دراسة بعنوان "تأثير اكتساب المهارات الحركية علي الإدراك البصري للاعب الجمباز " وتهدف الدراسة إلي التعرف علي التغيير في توقع اللاعبين الذين

النتائج أثر البرنامج التدريب البصري تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد.

٦- أجري حاتم فتح الله محمد الحفني وآخرون (٢٠١٢م) (٤) دراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة " ، تهدف إلي التعرف على تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، اشتملت العينة علي (١٤ لاعب) ، واستخدم المنهج التجريبي حيث أشارت أهم النتائج استخدام التدريبات البصرية قد أثر ايجابياً على تنميه المتغيرات البصرية استخدام التدريبات البصرية قد أثر ايجابياً على

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة (١٨ لاعب) تخصص كرة سلة (منتخب كلية التربية الرياضية جامعة العريش المستوي الثالث) من اللاعبين سليمي الابصار الموقع عليهم كشف طبي للتأكد من سلامه النظر حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٠) بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) يضاف لهم عينه مميزه من طلاب المستوي الرابع بالكلية عددهم ٨ لاعبين مميزين (طلاب التخصص السابقين) لإجراء المعاملات العلمية .

اكتسبوا الشقلبة الامامية عن التوقع لأداء الشقلبة الخلفية واشتملت العينة علي ٣٦ لاعب و وذلك باستخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان من أهم النتائج هو قدرة المشاركين من المجموعة التجريبية من توقع الهبوط بدقة اكبر وذلك خلال الاختبار البعدي بالمقارنة بالاختبار القبلي والمجموعة الضابطة.

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبيني والبعدي لمجموعه تجريبية واحدة .

جدول (١)**توصيف مجتمع وعينه البحث**

العينة المميزة		العينة الاستطلاعية		عينه الدراسة الاساسية		عينه الدراسة الكلية	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%٤٤,٤٤	٨	%٤٤,٤٤	٨	%٥٥,٥٦	١٠	%١٠٠	١٨

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات النمو (اعتدالية توزيع أفراد
ن = ١٨)
العينة

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	طول الجسم	سم	١٧٩.٨٠	١٨٠.٥	٢.٣٨	٠.٤١
٢	وزن الجسم	كجم	٧٥.٤٠	٧٧.٠٠	١.٤٩	١.٢٥-
٣	العمر الزمني	سنة	١٨.٥٠	١٨.٠٠	٠.٢٩	٠.٩٠
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٥٠	٥.٠٠	٠.٦٠	٠.٥٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) مما معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في تراوحت بين $(-1.25 : 0.90)$ وقد هذه المتغيرات.

جدول (٣)

اعتدالية العينة الكلية في متغيرات الرؤية البصرية والتصويب ن = ١٨

م	متغيرات الرؤية البصرية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الوعي الخارجي	درجة	٤,٢١	٤	١,٠٧٥	٠,١٥-
٢	إدراك العمق	سم	٣,٢٥	٣	٠,٥٠	٠,٥٩
٣	التتبع البصري	درجة	٢,٥٠	٢	٠,٣٦	٠,٧٠-
٤	التركيز البصري	درجة	٢,٢٠	٢	٠,٥٠	٠,٨٠
٥	سرعة رد الفعل البصري	عدد	١٧,٥٠	١٧	١,٢٥	٢,١٥
٦	التوافق بين العين واليد	ثانية	٥,٣٣	٥,٥٠	٠,٦٠	٠,١٥-
٧	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢,٧٣	٢,٥٠	٠,٨٠	٠,١٨-
٨	اختبار الرمية الحرة	عدد	١٠,٥٣	١٠	٠,٩٠	٠,٣٠
٩	التصويب من اسفل السلة	عدد	٩,٢٠	٩	٠,٦٠	٠,١٥
١٠	التصويب السلمي	عدد	٤,٧٤	٤,٧٥	٠,٤٠	٠,٢٢

- ملعب كرة سلة
 - جهاز رستا ميتر لقياس الطول
 - لوحات من الورق عليها رسومات وحروف
 - ساعة ايقاف اليكترونية
 - شريط قياس
 - كرات سلة قانونية
 - جهاز كريجينسكي لقياس العمق
 - عصا بها كرات مختلفة الالوان
 - مقاعد سويدية
 - اطواق بها كرات ملونه
 - ميزان طبي لقياس الوزن
 - كرات بلاستيك صغيرة
 - استمارات تسجيل
 - علامات لاصقة
- يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للعينه ككل تراوحت بين (٢,١٥ : -٠.٧٠) في المتغيرات البصرية والمتغيرات المهارية (التصويب) وقد انحصرت القيم ما بين (± 3) مما يشير وقوع عينه البحث الكلية داخل المنحني الاعتدالي وهذا يؤيد تجانس العينة المختارة للبحث.
- الأدوات والاجهزة المستخدمة :**
- في ضوء متغيرات البحث وأهدافه وفروضة ومتطلباته استخدم الباحث الأدوات التالية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

اجري الباحث دراسة استطلاعية ايام الاثنين والثلاثاء في الفترة من ٧ / ١٠ / ٢٠١٩م إلي ٨ / ١٠ / ٢٠١٩م علي العينة الاستطلاعية المكونة من ٨ لاعبين من المجتمع الاصلي وخارج العينة الاساسية للدراسة بهدف اكتشاف سلامه الادوات والاجهزة المستخدمة وتوقيت الاختبارات

والاثنتين ١٣ / ١٠ / ٢٠١٩م إلي
١٤ / ١٠ / ٢٠١٩م .

المعاملات العلمية لاختبارات البحث :

أولا إيجاد معامل الصدق :

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق
لاختبارات الرؤية البصرية واختبارات
التصويب من خلال صدق التمايز بين
المجموعتين مجموعته الدراسة
الاستطلاعية ٨ لاعبين ومجموعه
مميزة من طلاب المستوى الرابع من
التخصص السابق لكرة السلة وعددهم
٨ لاعبين وجدول (٤) يوضح ذلك

المهارية واختبارات الرؤية البصرية
وتوقيتها وفترات الراحة البينية بين
الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

اجري الباحث الدراسة
الاستطلاعية الثانية وذلك علي العينة
الاستطلاعية ٨ لاعبين بالإضافة إلي
٨ لاعبين من طلاب تخصص كرة
السلة العام السابق ومن اللاعبين
المميزين وقوامهم ٨ لاعبين كمجموعه
مميزة وذلك لإيجاد المعاملات العلمية
لاختبارات الدراسة الفترة من الاحد

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في متغيرات الرؤية البصري والتصويب في كرة السلة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمته (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
متغيرات الرؤية البصرية	الوعي الخارجي	درجة	٧,٤٠	٠,٦٠	٤,٤٠	١,٠٢٥	٥,٨١
	إدراك العمق	سم	٤,٥٠	٠,٣٣	٣,١٠	١,٥٠	٥,١٥
	التتبع البصري	درجة	٤,٥٠	٠,٦٥	٢,١٥	٠,٤٠	٦,٣٣
	التركيز البصري	درجة	٤,٢٥	٠,٧٠	٢,٣٣	٠,٣٣	٧,٠١
	سرعة رد الفعل البصري	عدد	٢٢,٥٠	١,٥٠	١٧,٧٥	١,٥٠	٥,٣٤
	التوافق بين العين واليد	ثانية	٤,٢٠	٠,١٥-	٤,٩٠	٠,٥٠	٧,٢٢
التصويب	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٤,٧٥	٠,٦٠	٣,١٠	٠,٧٥	٥,٢٥
	اختبار الرمية الحرة	عدد	١٤,٥٠	٠,٢٥	١٠,٢٥	١,١٠	٦,٢٥
	التصويب من اسفل السلة	عدد	١٢,٧٥	١,٣٣	٩,٥٠	١,٢٥	٦,٣٣
	التصويب السلمي	عدد	٦,٥٠	١,٢٥	٤,٥٠	٠,٥٠	٦,٥٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤

ثانيا إيجاد معامل الثبات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة الاختبار وذلك علي العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨ لاعبين من نفس مجتمع البحث بفواصل زمني قدرة اسبوع بين الدراسة

ينضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات متغيرات الرؤية البصرية والتصويب في كرة السلة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق الاختبارات .

الاستطلاعية الاولى والثانية ويوضح ذلك جدول (٥) .

جدول (٥)

معامل الثبات بين التطبيق الاول والثاني للعينه الاستطلاعية في متغيرات الرؤية البصرية والتصويب في كرة السلة

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٨٨	١,٠٢٥	٤,٤٠	٠,٣٣	٤,٥٠	درجة	الوعي الخارجي	متغيرات الرؤية البصرية
٠,٩٦	١,٥٠	٣,١٠	١,٩٠	٣,١٥	سم	إدراك العمق	
٠,٨٩	٠,٤٠	٢,١٥	٠,٢٥	٢,٣٧	درجة	التتبع البصري	
٠,٩١	٠,٣٣	٢,٣٣	٠,٦٦	٢,٢٥	درجة	التركيز البصري	
٠,٩٩	١,٥٠	١٧,٧٥	٠,٩٢	١٧,٥٠	عدد	سرعة رد الفعل البصري	
٠,٩١	٠,٥٠	٤,٩٠	٠,٥٥-	٤,٧٠	ثانية	التوافق بين العين واليد	
٠,٨٢	٠,٧٥	٣,١٠	٠,٨٥	٢,٩٥	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
٠,٩٨	١,١٠	١٠,٢٥	٠,٥٠	١٠,٥٠	عدد	اختبار الرمية الحرة	التصويب
٠,٩٨	١,٢٥	٩,٥٠	٠,٧٥	٩,٢٥	عدد	التصويب من اسفل السلة	
٠,٩٧	٠,٥٠	٤,٥٠	٠,٣٣	٤,٦٠	عدد	التصويب السلمي	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ ودرجات حرية $\nu = 7 = 0.666$.

تنفيذ البرنامج :

القياس القبلي :

قام الباحث بتنفيذ القياس القبلي

يوم الثلاثاء الموافق ١٥ / ١٠ /

٢٠١٩م وذلك بتطبيق اختبارات الرؤية

البصرية واختبارات التصويب في كرة

السلة . ملحق (١)

يتضح من جدول (٥) وجود

علاقة ارتباطية ذات دلالة بين التطبيق

وإعادة التطبيق في متغيرات الرؤية

البصرية والتصويب مما يعطي دلالة

علي ثبات الاختبارات .

تطبيق الدراسة الأساسية : والثلاثاء والاربعاء اسبوعية في الفترة
 قام الباحث بتطبيق البرنامج ما بين ٢٠/١٠/٢٠١٩م إلي ١١/ ١٢ /
 التدريبي المقترح لمدة ثمان اسابيع / ٢٠١٩م.ملحق (٢)، ملحق (٣)
 بواقع ثلاث وحدات تدريب الاحد

جدول (٦)

توزيع حجم الحمل التدريبي خلال البرنامج المقترح

الأسبوع	درجة الحمل	مجموع الأزمنة
الأول	متوسط	٣١٥ ق
الثاني	اقصي	٤١٦ ق
الثالث	متوسط	٣٦٢ ق
الرابع	عالي	٤١٦ ق
الخامس	اقصي	٤٧٨ ق
السادس	متوسط	٤١٦ ق
السابع	عالي	٤٧٨ ق
الثامن	اقصي	٥٥٠ ق
اجمالي زمن البرنامج		٣٨٤٧ ق

جدول (٧)

التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي ككل

الاجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	مراحل الاعداد
٣٧٤٧ ق	٧٦٩ ق	%٢٠	الاعداد البدني
	٧٦٩ ق	%٢٠	الجانب المهاري (التصويب)
	٢٣٦٣ ق	%٦٠	متغيرات الرؤية البصرية

القياس البيئي : نجاح البرنامج وتتبع مستوي التقدم في

المتغيرات قيد البحث .

تم اجراء قياس بيني يوم الخميس

الموافق ١٤ / ١١ / ٢٠١٩م بنفس

إجراءات القياس القبلي وذلك للتأكد من

القياس البعدي :

تم الانتهاء من اجراءات البرنامج
يوم الاربعاء الموافق ١١ / ١٢ /
٢٠١٩م وتم اجراء القياس البعدي يوم
الخميس الموافق ١٢ / ١٢ / ٢٠١٩م
بنفس اجراءات القياس القبلي والقياس
البيني ونفس ترتيب اجراءات
الاختبارات .

المعالجة الاحصائية :

استخدم الباحث المعالجات
الاحصائية طبقا لأهداف وفروض
الدراسة لمعالجة نتائج الاختبار
باستخدام البرنامج الاحصائي
SPSS.

عرض النتائج :

من خلال اهداف البحث وفروضه
وتطبيق البرنامج جاءت النتائج
كالآتي:

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاث (قبلي - بيني - بعدي) في متغيرات

ن = ١٠

الرؤية البصرية قيد البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
الوعي الخارجي	بين القياسات	٥٢,٤٨	٢	٢٦,٢٤	٤١,٦٥	دالة
	داخل القياسات	١٧,١٠	٢٧	٠,٦٣		
إدراك العمق	بين القياسات	٢٥,٤٨	٢	١٢,٧٤	٣٨,٦	دالة
	داخل القياسات	٩,١٠	٢٧	٠,٣٣		
التتبع البصري	بين القياسات	٢٥,٧٧	٢	١٢,٨٨	١٥,٩	دالة
	داخل القياسات	٢٢,١٠	٢٧	٠,٨١		
التركيز البصري	بين القياسات	٢٦,٣٤	٢	١٣,٢٣	٣٥,٦٠	دالة
	داخل القياسات	٩,٩٠	٢٧	٠,٣٧		
سرعة رد الفعل البصري	بين القياسات	٢٢٠,٤٤	٢	١١٠,٢	٣٨,٠٠	دالة
	داخل القياسات	٧٨,٦٠	٢٧	٢,٩		
التوافق بين العين واليد	بين القياسات	٢٠,٢٤	٢	١٠,١٢	١٦,٠٦	دالة
	داخل القياسات	١٧,١٥	٢٧	٠,٦٣		
الدقة البصرية المتحركة	بين القياسات	١٩,٢٠	٢	٩,٦	٢١,٨١	دالة
	داخل القياسات	١١,٨٠	٢٧	٠,٤٤		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٣,٣٥

البحث الثلاث في متغيرات الرؤية
البصرية قيد البحث .

يتضح من جدول (٨) وجود
فروق دالة احصائيا بين قياسات

جدول (٩)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (قبلي - بيني - بعدي) في متغيرات

الرؤية البصرية قيد البحث ن = ١٠

قيمة LSD عند ٠,٠٥	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	القياس البعدي	القياس البيني			
٠,٦٩	٢,٩٠	١,١٠	٤,٣٠	القياس القبلي	الوعي الخارجي
	١,٨٠		٥,٤٠	القياس البيني	
			٧,٢٠	القياس البعدي	
٠,٥٠	٢,٠٠	٠,٩٠	٢,١٠	القياس القبلي	إدراك العمق
	١,١٠		٣,٠٠	القياس البيني	
			٤,١٠	القياس البعدي	
٠,٨٠	٢,٣٢	٠,٨٢	٢,١٨	القياس القبلي	التتبع البصري
	١,٥٠		٣,٠٠	القياس البيني	
			٤,٥٠	القياس البعدي	
٠,٥٨	١,٨٠	٠,٧٠	٢,٤٠	القياس القبلي	التركيز البصري
	١,١٠		٣,١٠	القياس البيني	
			٤,٢٠	القياس البعدي	
١,٥٦	٥,٥٠	٣,١٠	١٨,٤٠	القياس القبلي	سرعة رد الفعل البصري
	٢,٤٠		٢١,٥٠	القياس البيني	
			٢٣,٩٠	القياس البعدي	
٠,٧٣	٠,٨٧-	٠,٥٩-	٤,٧٧	القياس القبلي	التوافق بين العين واليد
	٠,٢٨-		٤,١٨	القياس البيني	
			٣,٩٠	القياس البعدي	
٠,٦٠	٢,٠٥	١,٠٠	٣,١٠	القياس القبلي	الدقة البصرية المتحركة
	١,٠٥		٤,١٠	القياس البيني	
			٥,١٥	القياس البعدي	

يتضح من جدول (٩) وجود

فروق دالة احصائيا بين القياس

البعدي وكلا من القياسين البيئي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الرؤية البصرية .

جدول (١٠)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاث (قبلي - بيئي - بعدي) في متغيرات

ن = ١٠

التصويب قيد البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
اختبار الرمية الحرة	بين القياسات	٩٣,٨٠	٢	٤٦,٩٠	٣٤,٦٩	دالة
	داخل القياسات	٣٦,٥٠	٢٧	١,٣٥		
التصويب من اسفل السلة	بين القياسات	١٢٠,٢٤	٢	٦٠,١٢	٥٠,٤٥	دالة
	داخل القياسات	٤٥,٢٥	٢٧	١,٦٧		
التصويب السلمي	بين القياسات	٨٠,٠٧	٢	٤٠,٠٣	٤٠,١٨	دالة
	داخل القياسات	٢٦,٩٠	٢٧	٠,٩٦		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٣,٣٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات البحث الثلاث في متغيرات الرؤية البصرية قيد البحث .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (قبلي - بيني - بعدي) في متغيرات

التصويب قيد البحث
ن = ١٠

قيمة LSD عند ٠,٠٥	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	القياس البعدي	القياس البيني			
١,٠٨	٣,٥	٢,٠٠	١٠,٥٠	القياس القبلي	اختبار
	١,٥٠		١٢,٥٠	القياس البيني	الرمية
			١٤,٠٠	القياس البعدي	الحررة
١,١٦	٤,٥٠	٣,٢٥	١٠,٢٥	القياس القبلي	التصويب
	١,٢٥		١٣,٥٠	القياس البيني	من اسفل
			١٤,٧٥	القياس البعدي	السلة
٠,٨٩	٣,٧٥	١,٧٥	٤,٥٠	القياس القبلي	التصويب
	٢,٠٠		٦,٢٥	القياس البيني	السلمي
			٨,٢٥	القياس البعدي	

والقبلي لصالح القياس البعدي في

جميع متغيرات الرؤية البصرية .

يتضح من جدول (١١) وجود

فروق دالة احصائيا بين القياس

البعدي وكلا من القياسين البيني

جدول (١٢)

نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاث (قبلي - بيني - بعدي) في متغيرات

ن = ١٠

الرؤية البصرية والتصويب قيد البحث

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن %	
				القياس البيئي	القياس البعدي
متغيرات الرؤية البصرية	الوعي الخارجي	القياس القبلي	٤,٣٠	٢٥,٥٨	٦٧,٤٤
		القياس البيئي	٥,٤٠		٣٣,٣٣
		القياس البعدي	٧,٢٠		
	إدراك العمق	القياس القبلي	٢,١٠	٤٢,٨٦	٩٥,٢٤
		القياس البيئي	٣,٠٠		٣٦,٦٧
		القياس البعدي	٤,١٠		
	الانتعاب البصري	القياس القبلي	٢,١٨	٣٧,١٥	٨٧,٥
		القياس البيئي	٣,٠٠		٥٠,٠٠
		القياس البعدي	٤,٥٠		
	التركيز البصري	القياس القبلي	٢,٤٠	٢٩,١٧	٧٥,٠٠
		القياس البيئي	٣,١٠		٣٥,٤٨
		القياس البعدي	٤,٢٠		
	سرعة رد الفعل البصري	القياس القبلي	١٨,٤٠	١٦,٨٥	٢٩,٨٩
		القياس البيئي	٢١,٥٠		١١,١٦
		القياس البعدي	٢٣,٩٠		
	التوافق بين العين واليد	القياس القبلي	٤,٧٧	١٤,٠٥	١٨,٢٤
		القياس البيئي	٤,١٨		٦,٧٠
		القياس البعدي	٣,٩٠		
الدقة البصرية المتحركة	القياس القبلي	٣,١٠	٣٢,٢٦	٦٦,١٣	
	القياس البيئي	٤,١٠		٢٥,٦١	
	القياس البعدي	٥,١٥			
متغيرات التصويب	اختبار الرمية الحرة	القياس القبلي	١٠,٥٠	١٩,٠٥	٣٣,٣٤
		القياس البيئي	١٢,٥٠		١٢,٠٠
		القياس البعدي	١٤,٠٠		
	التصويب من أسفل السلة	القياس القبلي	١٠,٢٥	٢٥,٥٨	٤٣,٩٠
		القياس البيئي	١٣,٥٠		٩,٢٦
		القياس البعدي	١٤,٧٥		
التصويب السلمي	القياس القبلي	٤,٥٠	٣٨,٨٩	٨٣,٣٤	
	القياس البيئي	٦,٢٥		٣٢,٠٠	
	القياس البعدي	٨,٢٥			

التباين لمتغير إدراك العمق (٣٨,٦) ،
 وقيمه التباين لمتغير التتبع البصري
 (١٥.٩) ، وقيمة التباين لمتغير التركيز
 البصري (٣٥,٦٠) ، وقيمة التباين لمتغير
 سرعة رد الفعل البصري (٣٨,٠٠) ،
 وقيمة التباين لمتغير التوافق بين العين
 واليد (١٦,٠٦) ، وقيمة التباين لمتغير
 الدقة البصرية المتحركة (٢١,٨١) ، وهي
 قيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية حيث
 بلغت (٣,٣٥) عند مستوي ثقته ٠,٠٥ مما
 يتضح منه وجود فروق واضحة بين
 القياسات الثلاث لصالح القياس البعدي
 ولمزيد من التأكد من سلامه هذا الفرض
 أجري الباحث اختبار اقل دلالة معنوية
 LSD حيث اوضحت نتائج جدول (٩)
 بلغ متغير الوعي الخارجي باقل فرق
 معنوي (١,١٠) في القياس القبلي البيني
 وبلغ (١,٨٠) في القياس البيني البعدي
 بينما بلغ (٢,٩٠) في القياس القبلي
 البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD
 وقدرها (٠,٦٩) وكذلك بلغ متغير إدراك

يتضح من جدول (١٢) نسب
 التحسن في متغيرات البحث سواء متغيرات
 الرؤية البصرية أو متغيرات التصويب حيث
 كان اعلي نسبة للتحسن كان لمتغير ادراك
 العمق حيث بلغ نسبة ٩٥,٣٤% وأقل
 نسب للتحسن كان لمتغير التوافق بين
 العين واليد والذي بلغ ١٨,٢٤% .

مناقشة النتائج :

في ضوء اهداف البحث واجراءاته
 والتحليل الاحصائي لنتائج اختبارات البحث
 يمكن التأكد من صحة الفروض كما يلي :
 للتأكد من صحة الفرض الاول الذي ينص
 " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس
 القبلي والبيني والبعدي في متغيرات الرؤية
 البصرية لصالح القياس البعدي "

اشارت نتائج جدول (٨) وجود
 فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات
 الثلاث (القبلي والبيني والبعدي) لصالح
 القياس البعدي حيث بلغت نسبة التباين
 متغير الوعي الخارجي (٤١,٦٥) ، وقيمة

وقدرها (١.٥٦) وكذلك بلغ متغير التوافق بين العين واليد باقل فرق معنوي (-٠,٥٩) في القياس القبلي البيئي وبلغ (-٠,٢٨) في القياس البيئي البعدي بينما بلغ (-٠,٨٧) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD وقدرها (٠,٧٣) وكذلك بلغ متغير الدقة البصرية المتحركة باقل فرق معنوي (١,٠٠) في القياس القبلي البيئي وبلغ (١,٠٥) في القياس البيئي البعدي بينما بلغ (٢,٠٥) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD وقدرها (٠,٦٠) ويعذى الباحث هذه الفروق المعنوية في البحث لمتغيرات الرؤية البصرية للبرنامج الموضوع من قبل الباحث واختيار التدريبات المناسبة لتطوير القدرات البصرية للاعبين عينة البحث وتتفق هذه النتائج إلى ما أشار إليه فرانسيس إسنيير Francine Eisner (٢٠٠١) (١٨) إلى أن التدريبات البصرية لها دور هام في التوجيه المكاني والتوافق والدقة وسرعة رد

العمق باقل فرق معنوي (٠,٩٠) في القياس القبلي البيئي وبلغ (١,١٠) في القياس البيئي البعدي بينما بلغ (٢,٠٠) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD وقدرها (٠,٥٠) وكذلك بلغ متغير التتبع البصري باقل فرق معنوي (٠,٨٢) في القياس القبلي البيئي وبلغ (١,٥٠) في القياس البيئي البعدي بينما بلغ (٢,٣٢) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD وقدرها (٠,٨٠) وكذلك بلغ متغير التركيز البصري باقل فرق معنوي (٠,٧٠) في القياس القبلي البيئي وبلغ (١.١٠) في القياس البيئي البعدي بينما بلغ (١,٨٠) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD وقدرها (٠,٥٨) وكذلك بلغ متغير سرعة رد الفعل البصري باقل فرق معنوي (٣,١٠) في القياس القبلي البيئي وبلغ (٢,٤٠) في القياس البيئي البعدي بينما بلغ (٥,٥٠) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD

اشارت نتائج جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الثلاث (القبلي والبيني والبعدي) لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التباين متغيرات التصويب الثلاث كالآتي ، حيث بلغ قيمه التباين للرمية الحرة (٣٤,٦٩) ، وقيمة التباين للتصويب من اسفل السلة (٥٠,٤٥) ، وقيمته التباين لمتغير التصويب السلمي (٤٠.١٨) وهي قيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية حيث بلغت (٣,٣٥) عند مستوي ثقته ٠,٠٥ مما يتضح منه وجود فروق واضحة بين القياسات الثلاث لصالح القياس البعدي ولمزيد من التأكد من سلامة هذا الفرض أجري الباحث اختبار اقل دلالة معنوية LSD حيث اوضحت نتائج جدول (١١) بلغ متغير التصويب متمثل في اختبار الرمية الحرة باقل فرق معنوي (٢,٠٠) في القياس القبلي البيني وبلغ (١,٥٠) في القياس البيني البعدي بينما بلغ (٣,٥٠) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر

الفعل والاستجابة والتوازن ، كما تعمل تدريبات الرؤية البصرية علي تحقيق الاداء الأمثل داخل ظروف اللعب المختلفة وتعمل علي المساهمة في تحسين العضلات البصرية . ويتفق ما جاء من النتائج مع ما توصل إليه محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠م) (١١) ، ومحمود عامر متولي (٢٠١٣) (١٣) ، أن برامج التدريب الفعالة والمخططة للقدرات البصرية تسهم في تحسن المتغيرات البصرية وتنمية قدراتها وتحسن أداء حركات العين ووظائفها . وهذا يتفق مع ما جاء بنتائج البحث وبهذا يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي في متغيرات الرؤية البصرية لصالح القياس البعدي.

وللتأكد من صحة الفرض الثاني الذي ينص "توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي في التصويب لصالح القياس البعدي "

اللاعبين علي متابعه مسار الحركة واتجاه الكرة والهدف وادراك العمق من خلال الحواس والمستقبلات الحسية إلي المخ لاتخاذ القرار المناسب وذلك لتحديد زاوية وسرعة الاداء والكرة واتجاه الاداء ما يؤدي إلي فعالية للأداء المهاري ويتفق ذلك مع ما جاء من لمينك وآخرون Lemmmmin,et al (٢٠٠٤) (٢٠) إلي أن القدرات البصرية تلعب دورا هاما في أداء المهارات الفنية ومن خلالها يمكن للاعب معرفه مكانه بالنسبة للزميل والمنافس لاتخاذ القرار المناسب أثناء العمل الهجومي والدفاعي كما تتفق هذه النتائج إلي ما أشار إليه كل من أجرى توماس وآخرون Thomas H,Nicols M (٢٠١٩) (٢٢) ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٦) (٩) ، هدي حسن صابر (٢٠٠٨) (١٥) حيث اتفقوا إلي أن التدريبات البصرية لها تأثير ايجابي علي الزمن الكلي لمراحل الاداء وكان لها تأثيرا ايجابيا في قيم زوايا بعض مفاصل الجسم

من قيمه LSD وقدرها (١,٠٨) وكذلك بلغ متغير التصويب لاختبار التصويب من اسفل السلة باقل فرق معنوي (٣,٢٥) في القياس القبلي البيئي وبلغ (١,٢٥) في القياس البيئي البعدي بينما بلغ (٤,٥٠) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD وقدرها (١,١٦) وكذلك بلغ متغير التصويب لاختبار التصويب السلمي باقل فرق معنوي (١,٧٥) في القياس القبلي البيئي وبلغ (٢,٠٠) في القياس البيئي البعدي بينما بلغ (٣,٧٥) في القياس القبلي البعدي وهي قيم أكبر من قيمه LSD وقدرها (٠,٨٩) ويعذى الباحث هذه الفروق المعنوية في البحث لمتغيرات التصويب باختباراته الثلاث (الرمية الحرة - التصويب من اسفل السلة - التصويب السلمي) للبرنامج الموضوع من قبل الباحث واختيار التدريبات المناسبة لتطوير القدرات البصرية والتصويب للاعبين عينه البحث لما تحويه التدريبات المستخدمة من متغيرات بصرية ساعدت

القياس القبلي البيئي قيمة قدرها (٢٥,٥٨) وفي القياس البيئي البعدي قيمة وقدرها (٣٣,٣٣) وفي البرنامج ككل في القياس القبلي البعدي قيمة قدرها (٦٧,٤٤) ، وجاءت النتائج في متغير ادراك العمق ، بلغت النسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي البيئي قيمة قدرها (٤٢,٨٦) وفي القياس البيئي البعدي قيمة وقدرها (٣٦,٦٧) وفي البرنامج ككل في القياس القبلي البعدي قيمة قدرها (٩٥,٢٤) ، وجاءت النتائج في متغير التتبع البصري بلغت النسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي البيئي قيمة قدرها (٣٧,١٥) وفي القياس البيئي البعدي قيمة وقدرها (٥٠,٠٠) وفي البرنامج ككل في القياس القبلي البعدي قيمة قدرها (٨٧,٠٥) ، وجاءت النتائج في متغير التركيز البصري بلغت النسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي البيئي قيمة قدرها (٢٩,١٧) وفي القياس البيئي البعدي قيمة وقدرها (٣٥,٤٨) وفي البرنامج ككل في القياس

أثناء الاداء وأنه يجب ان تكون ضمن البرنامج التدريبي اليومي للاعبين لما لها الاثر الفعال في تحسن الاداء المهاري وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيئي والبعدي في التصويب لصالح القياس البعدي.

وللتأكد من صحة الفرض الثالث الذي ينص " توجد نسب تحسن في متغيرات الرؤية البصرية والتصويب للاعبي كرة السلة" .

أشارت نتائج جدول (١٢) إلي نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاث (قبلي - بيئي - بعدي) في متغيرات الرؤية البصرية ومتغير التصويب باختباراته الثلاث (الرمية الحرة - التصويب اسفل السلة - التصويب السلمي) حيث أشارت النتائج إلي نسب التحسن لمتغيرات الرؤية البصرية وجاءت كالاتي في متغير الوعي الخارجي بلغت النسبة المئوية للتحسن في

القبلي البعدي قيمة قدرها (٧٥,٠٠) ،
 وجاءت النتائج في متغير سرعة رد الفعل
 البصري بلغت النسبة المئوية للتحسن في
 القياس القبلي البيئي قيمة قدرها (١٦,٨٥)
 وفي القياس البيئي البعدي قيمة وقدرها
 (١١,١٦) وفي البرنامج ككل في القياس
 القبلي البعدي قيمة قدرها (٢٩,٨٩) ،
 وجاءت النتائج في متغير التوافق بين العين
 واليد بلغت النسبة المئوية للتحسن في
 القياس القبلي البيئي قيمة قدرها (١٤,٠٥)
 وفي القياس البيئي البعدي قيمة وقدرها
 (٦,٧٠) وفي البرنامج ككل في القياس
 القبلي البعدي قيمة قدرها (١٨,٤٢) ،
 وجاءت النتائج في متغير الدقة البصرية
 المتحركة بلغت النسبة المئوية للتحسن في
 القياس القبلي البيئي قيمة قدرها (٣٢,٢٦)
 وفي القياس البيئي البعدي قيمة وقدرها
 (٢٥,٦١) وفي البرنامج ككل في القياس
 القبلي البعدي قيمة قدرها (٦٦,١٣) .

ويمكن تفسير التحسن بالقياسات
 الثلاث (قبلي - بيئي - بعدي) في
 متغيرات الرؤية البصرية والتصويب إلي
 البرنامج والتدريبات المطبقة به الذي اشتمل

كما جاءت النتائج في متغير
 التصويب باختباراته الثلاث كالاتي في

التصويب باليد غير المفضلة وانتقال اثر تدريبات الرؤية البصرية حدث تحسن ملحوظ في نتائج الاختبار سواء البيني أو البعدي كذلك التصويب من اسفل السلة والرمية الحرة لوحظ ارتفاع نسب التحسن بشكل ملحوظ بالمقارنة بالقياس القبلي . ويتفق هذا لما اشار إلية توماس ويلسون Tomas Wilson (٢٠٠٤م) أن العين تلعب دورا هاما وحيويا في الانشطة الرياضية وتقوم بالعديد من العمليات خلال النشاط الرياضي الممارس وانه بناء علي تلك العمليات يمكن للرياضي اختيار نوع الاستجابة المناسبة وانه يتمكن من ذلك من خلال التأثيرات الداخلية والخارجية للعين ويكون بتطوير هذين الاستجابتين تأثير كبير في النتائج (٢٢ : ١٥٥)

كما ان نتائج البحث والتحسّن في نسب الأداء جاء متفق مع أشار إليه كل من لمينك وآخرون Lemmmmin,et al (٢٠٠٤) (٢٠) ، و محمود ناجي (٢٠٠٨) (١٢) ، و محمود عامر متولي

علي تدريبات الرؤية البصرية وتدريبات التصويب مما ادي إلي ارتفاع مستوي اللاعبين في متغيرات البحث وانتقال الاثر من تدريبات الرؤية البصرية لمستوي نتائج التصويب باختباره الثالث حيث ساعد اللاعبين علي ادراك المسافة والأبعاد المختلفة كما لوحظ من النتائج ارتفاع النسبة في التحسن بين القياس البيني البعدي أعلي من نسب التحسن من القياس القبلي البيني والبعض الاخر كانت نسبة التحسن بين القبل البيني اعلي من البيني البعدي وهذا يدل على ان اربعة اسابيع للتدريبات علي الرؤية البصرية والتصويب تؤدي للتحسن كافية في بعض المتغيرات وبعض المتغيرات تحتاج لفته اطول لظهور نسب اعلي للتحسن تصل لثمان اسابيع يؤدي إلي تطور أكبر أما بالنسبة لمتغير التصويب شهد طفرة كبيرة في التصويب السلمي حيث كان معظم افراد العينة لديهم مشكلات في التصويب السلمي باليد غير المفضلة وبتكرار التدريب علي

٢- برنامج تدريبات الرؤية البصرية المطبق أدي الي تحسن في متغيرات البحث المهارية الخاصة بمهارة التصويب (الرمية الحرة - التصويب اسفل السلة - التصويب السلمي) بشكل دال للقياس البعدي عن القياس القبلي.

٣- برنامج تدريبات الرؤية البصرية المطبق أدي الي وجود نسب تحسن كبيرة في متغيرات البحث البصرية والمهارية الخاصة بالتصويب في كرة السلة بشكل دال للقياس البعدي .

٤- بعض متغيرات الرؤية البصرية تحتاج الي اربع اسابيع للتحسن والبعض يحتاج لفترات اطول .

٥- يجب التركيز علي الاداء المهاري الصحيح للوصول لمستويات عالية ونسب تحسن متميزة للتصويب في كرة السلة .

٢٠١٣) (١٣) ، أن برنامج تدريبات الرؤية البصرية أو التدريبات البصرية تلعب دورها حيويًا في تحسن أداء المهارات الحركية التخصصية ، وأن استخدام التدريبات الخاصة بالرؤية البصرية يحسن مستوى الاداء الحركي ويزيد من فرص تحقيق الاهداف الحركية .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي أنه توجد نسب تحسن في متغيرات الرؤية البصرية والتصويب للاعبين كرة السلة .

الاستنتاجات :

في ضوء البحث وأهدافه وفروضه والعينة المختارة والمعالجات الاحصائية يمكن استنتاج الاتي:

١- برنامج تدريبات الرؤية البصرية المطبق أدي الي تحسن في متغيرات البحث البصرية بشكل دال للقياس البعدي عن القياس القبلي.

- التوصيات :**
- ٢- اجراء دراسة مماثلة علي مهارات
 في ضوء النتائج والاستنتاجات حركية أخرى بخلاف المستخدمة بالبحث
 يمكن الوصول للتوصيات الأتية :
 وعلي عينات عمرية مختلفة .
- ١- الاهتمام بتدريبات الرؤية البصرية
 داخل البرنامج التدريبي لما لها الاثر الفعال
 في تحسين أداء المهارات الحركية .
- ٣- توفير أدوات قياس القدرات البصرية
 وقياس النظر ضمن متطلبات القياسات
 قبل كل موسم رياضي للفرق الرياضية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو السعود بن : ارشاد العقل السليم إلي مزايا الكتاب الكريم - تفسير أبو
 محمد (١٩٧١)
 السعود بن محمد العمادي - تحقيق عبد القادر أحمد عطا
 ، مكتبة الرياض الحديثة .
- ٢- بلانش سلامة : التحليل الكينماتيكي للرمية الحرة في كرة السلة ، بحوث
 متياس (١٩٨٢)
 المؤتمرات ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين
 بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣- جيهان فؤاد) : " فعالية التدريب البصري علي بعض المتغيرات المهارية
 والقدرات البصرية في الكرة الطائرة " ، مجلو بحوث التربية
 (٢٠٠٥)
 الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٤- حاتم فتح الله : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على
 محمد الحفنى
 وأخرون
 دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في
 رياضة المبارزة ، <http://www.aun.edu.eg> .
 (٢٠١٢م)
- ٥- حسن سيد : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، ط ٣ ، القاهرة .
 معوض (٢٠٠٣)

- ٦- حسين علي : "الوظائف والمهارات البصرية"، دار الكتب العلمية ، كيندار (٢٠١٦) بيروت .
- ٧- طارق شكري : " تأثير استخدام بعض اساليب التغذية الراجعة على مستوى أداء الرمية الثلاثية في كرة السلة " ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية ، المجلد السادس عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (٢٠٠٥)
- ٨- عبد العزيز النمى : " كرة السلة " مطابع روز اليوسف الجديدة ، القاهرة . مدحت صالح ، (١٩٩٨)
- ٩- ماجدة إسماعيل : " فاعلية برنامج للتدريب البصري علي بعض المهارات والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الايقاعي ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الاول ، النصف الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٠- محمد محمود : الحديث في كرة السلة ، تعليم ، تدريب ، قياس ، انتقاء ، قانون ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة . عبد الدايم ، محمد صبحي حسـانين (١٩٩٩)
- ١١- محمد فكرى السيد أحمد : " تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٥) ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان . (٢٠١٠)

- ١٢- محمود ناجي : " تأثير تدريب الرؤية البصرية علي أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة " ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (٢٠٠٨)
- ١٣- محمود عامر : " فاعلية برنامج التدريبات البصرية علي دقة أداء بعض الركلات الهجومية للاعبين الكوميتية " ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، عدد خاص ، مؤتمر البحث العلمي والأبداع الأولمبي ، العريش .
- ١٤- نادية حسن : " فاعلية التدريبات البصرية علي المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوي المهاري الهجومي في كرة اليد ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق (٢٠٠٨)
- ١٥- هدي حسن : " تأثير استخدام التدريبات البصرية علي تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدي لاعبات الكوميتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الزقازيق.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 16- Barryl Seiller, M D (2004) : " Visual skills and volley ball", medical visual Performance center, Georgia Tech Athletic Association visual Fitness institute.
- 17- Brian Ariel (2004) : " Sports vision training : An expert guide to improving performance by training the eyes " , human perception and human performance Vol,8, 127-136 New York .

- 18- Francine Eisner(2001) :An introudcion to training international society for the enhancement of eyesight, U S A .
- 19- Isabel Walker (2001) : " Why Visual training programmers for sport don't work " , sport science , Mar 19(3)p203-22 .
- 20- Lemmink A et al (2005) : Effects of limited peripheral vision on shuttle sprint performance of soccer playeers , percept mot skills .
- 21- Tavares F , Gomes N (2003):The offensive process basketball –a study in high performance junior team, International journal of performance analysis in sport,1 April vol.42.
- 22- Thomas H ,Nicols M(2019) : Motor skill acquisition influences learners , visual perception in gymnasion.
- 23- Quevedo et, al., (2009) : " Experimental study of visual training Effects in shooting initiation " , clinical and Expermenta, optometry, 82.1.Janmary 23- 28
- 24- Zieman,A, Hoscebk,Z.Basgazeo,Turker,narman,sozker,r(1998) : the effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction time of volleyball players .journal of sports medicine &physical fitness.