

فاعلية التدريبات البصرية علي تركيز الانتباه وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الهجوم المركب للطالبات في رياضة المبارزة

* أ.م.د. فتحية محمد عبد الرؤوف

مشكلة البحث وأهميته:

أصبح التطور العلمي السريع فالتقدم العلمي هو سمة هذا العصر لما يسهم في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في شتي مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة ولذلك يحاول كل من المدرب واللاعب وعلماء الرياضة في مجال التربية الرياضية بشكل دائم ومستمر البحث عن الطرق التدريبية الحديثة وذلك بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية

والتدريبات البصرية احدي التقنيات الحديثة في المجال الرياضي فهي تمثل منطقة صغيرة نسبيا في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية خاصة للاعبى قطاع البطولة فتعتبر التدريبات البصرية جزءا متكاملًا من برامج التدريب الرياضي الشامل فالإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد علي تحسين الأداء الرياضي(٢٢)،(٢٣).

فالتدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل فى ظل ظروف اللعب وتعمل على تحسين العضلات البصرية فتلعب الرؤية دوراً هاماً في التوجيه المكاني والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل والاستجابة والتوازن وتعمل أيضاً على تنمية القدرة على تقدير المسافات بين الأشياء(٢٤).

وتركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو أساس نجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا علي الأداء(٢:٣٦).

ويشير العربي شمعون (١٩٩٦) نقلا عن "ندفير Nideffer" في هذا الصدد إلي أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث أنه غالبا ما يقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلي فقدان تركيز الانتباه (١٣:٢٥٨).

وأشار محمود عنان (١٩٩٥) إلى أن كثير من اللاعبين قد فشلوا فى تحقيق النجاح والتميز فى النشاط الرياضى الممارس وذلك بسبب ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل بدلا من التحكم فيها

*أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .

وتوجيهها لصالح الأداء من خلال القدرة على التركيز والثقة فى النفس وغيرها من المهارات (١٤:٤٢٧) .

والمبارزة الحديثة هي احدى مظاهر النشاط الرياضى ولها أهدافها الرياضية والإجتماعية والنفسية والتربوية والتي تمارس وفق قوانين معينه والاعداد النفسى لرياضة المبارزة يعتبر مساوياً لخطط اللعب ومن أهم جوانب الإعداد النفسى الانتباه حيث يعتبر الأساس التى تركز عليه سائر العملية العقلية وينبغى أن تتمتع المبارزة بقدر كبير من الانتباه بحيث لاتتصدى الحركة المدى والحيز القانونى(٢٦،٢١:١١).

وتتميز رياضة المبارزة بتعدد المهارات الحركية وتنوع الحركات الهجومية والدفاعية بها، وقد ظهرت الحاجة إلى الهجوم المركب عندما قلت فرص تسجيل اللمسات باستخدام الهجوم البسيط، وتتكون الهجمات المركبة أساساً من الأشكال الأربعة للهجوم البسيط (المستقيمة، المغيرة، القاطعة، المغيرة المعكوسة)(٢٦٧:٨)

ويشير "عمرو حسن السكرى" (٢٠٠٠م) الى أن تطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة تساعد المبارز وتمكنه من أداء الحركات السريعة التى تعتمد على قدر كبير من سرعة رد الفعل، كما تمكنه من الوصول الى هدف المنافس والسرعة فى تقادى اللمسات (٢:١٠).

وترى الباحثة أن الدقة احدى عناصر اللياقة البدنية التى تلعب دورا كبيرا فى تسجيل اللمسات فى المبارزة فهى القدرة على متابعة هدف الخصم والتسجيل نحوه سواء كان ثابت أو متحرك وترى أن القدرة على متابعة هذا الهدف يحتاج إلى التركيز البصرى بدرجة عالية وذلك لسرعة إكتشاف ثغرات المنافس والتسجيل خلالها بجانب متابعة ارشادات المدرب مما يزيد الحاجة إلى تحسين محيط الرؤية الجيدة لدى اللاعب، فهناك ارتباط بين القدرة على الرؤية من جهه وبين الدقة من جهه أخرى وبالتالي فان ضعف المجال البصرى أو تشتيت الرؤية يؤثر سلبياً على الدقة (دقة اصابة الهدف).

فيشير محى الدين دسوقى وأخرون(٢٠٠٠) الى أن المقصود بالدقة هو دقة الأداء الحركى للمهارة المستخدمة فى المبارزة كعنصر أول ودرجة تصويب طرف السيف نحو الهدف كعنصر سامى تبنى وتترتب على العنصر الأول وكل منهما يكمل الآخر حيث أن درجة دقة التصويب تعتبر مؤشراً جيداً لدقة الأداء الحركى السليم والناجح(١٢:١٥).

ولذلك ترى الباحثة ان التدريبات البصرية تلعب دور كبير فى رياضة المبارزة فحاسة البصر بجانب ما يميز الطالبة من قدرة عالية علي التركيز وتحديد الهدف يعتبر من أهم متطلبات تسجيل اللمسات فى الخصم.

ومن خلال عمل الباحثة فى مجال التدريس لرياضة المبارزة فقد لاحظت الباحثة انخفاض مستوى أداء الهجوم المركب وعدم قدرة طالبات التخصص على تسجيل اللمسات فى الهدف بدقة وخاصة فى

الجزء السفلى من الهدف وترى الباحثة انه يمكن من خلال استخدام التدريبات البصرية تحسين تركيز الانتباه ورفع مستوى بعض المتغيرات البدنية ومن ثم رفع مستوى أداء الهجوم المركب لدى طالبات التخصص (الفرقة الرابعة) مع استثارة الطالبات والعمل على ايجاد نوع من التشويق ، لذا قامت الباحثة بوضع مجموعة من التدريبات البصرية لتحسين كلاً من تركيز الانتباه ودقة تسجيل اللمسات .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي استخدام التدريبات البصرية لطالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة ومعرفة فاعليتها علي:

١- مستوى تركيز الانتباه.

٢- بعض المتغيرات البدنية (الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركي ، التحكم فى الحركة) .

٣- مستوى أداء الهجوم المركب (العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة وعددية ثنائية ، الدائرية المزدوجة ، المزدوجة والمغيرة) .

فروض البحث:

فى ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة مايلي:-

١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص مبارزة) فى تركيز الانتباه لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص مبارزة) فى بعض المتغيرات البدنية (الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركي ، التحكم فى الحركة) لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص مبارزة) فى مستوى أداء الهجوم المركب (العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة وعددية ثنائية ، الدائرية المزدوجة ، المزدوجة والمغيرة) لصالح القياس البعدى.

المصطلحات العلمية المستخدمة:

التدريبات البصرية: **Visual Training**:

"عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين فى تحسين الوظائف البصرية الأساسية".(٢٤)

تركيز الانتباه: **Concentration** :

"هو نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين أى أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه" (٢ : ٣٦١).

المبارزة Fencing:

هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسات علي الآخر بسلاح معين (شيش - سيف - سيف مبارزة) وفقا لقواعد معلومة وحركات مدروسة. (٨ : ١٢٢)

الهجوم المركب Compound Attack:

"الهجوم الذى يقوم به اللاعب فى محاولة منه فى هدف المنافس وذلك بتأدية أكثر من حركة نصل واحدة فى أكثر من زمن سلاح واحد" (١ : ٤٥).

الدراسات المرتبطة:

أ- الدراسات العربية:

١- قامت "نادية الصاوي ، زينب تحتوت" (٢٠٠٨) (١٧) بدراسة عنوانها "فاعلية التدريبات البصرية علي المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهاري الهجومي في كرة اليد".

تهدف إلي التعرف علي تصميم برنامج للتدريبات البصرية والتعرف علي فاعليتها علي المهارات الإدراكية والقدرات البصرية المختارة ومدى تحسن المستوى المهاري وطبقت هذه الدراسة علي عينة قوامها (٣٠) طالبة مقسمين علي مجموعتين ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية له فاعلية إيجابية في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية وكذلك تحسن المهارات الإدراكية والتدريبات البصرية.

٢- قامت "ماجدة إسماعيل وآخرون" (٢٠٠٦م) (١٢) بدراسة عنوانها "فاعلية برنامج للتدريب البصري علي بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوي أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي" ، تهدف إلي التعرف علي تأثير التدريب البصري علي كلا من بعض المهارات البصرية والإدراكية ومستوي التحكم والسيطرة قيد البحث ، قد اشتملت عينة البحث علي (٤٢) ناشئة من أندية بالقاهرة ومسجلات بالاتحاد المصري للجمباز واستخدم الباحثين المنهج التجريبي وأشارت أهم النتائج إلي أن برنامج التدريب البصري أدى إلي تحسين المهارات البصرية والمهارات الإدراكية ، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تحسين المهارات البصرية ومهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي.

٣- قام "أشرف خطاب ، ميرفت رشاد" (٢٠٠٥م) (٤) بدراسة عنوانها "فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية علي بعض المتغيرات البصرية ومستوي الأداء في المباراة" وتهدف إلي التعرف علي فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية علي بعض المتغيرات البصرية والتوازن ومستوي الأداء في المباراة ، اشتملت عينة البحث علي (١٠) طلاب من كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، (١٠) طالبات من كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، كما استخدم الباحثين المنهج التجريبي وأشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي للمهارات البصرية النوعية أدي إلي تطوير المهارات البصرية (الوعي الخارجي - التتبع البصري - الدقة - إدراك العمق) لدي مجموعات البحث الطلاب والطالبات ، وكما أدي إلي تحسين التوازن ومستوي الأداء في المباراة.

٤- قامت "جيهان فؤاد ، إيمان عبد الله" (٢٠٠٥م) (٦) بدراسة عنوانها "فاعلية التدريب البصري علي بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة" ، وتهدف إلي التعرف علي فاعلية التدريب البصري علي بعض المتغيرات المهارية البصرية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ، اشتملت عينة البحث علي (٣٠) طالبة من تخصص الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي وأشارت أهم النتائج إلي أن برنامج التدريبات البصرية أثبت فاعلية في تحسين مهارات الكرة الطائرة وأقل نسبة تحسن كانت في كفاءة الأبصار وسرعة رد الفعل البصري.

٥- قامت "أمل فاروق وآخرون" (٢٠٠٥م) (٥) بدراسة عنوانها "تأثير تركيز الانتباه علي بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والبدنية ومستوي الأداء المهاري في رياضة المباراة".

٦- قامت "دعاء محمد" (٢٠٠٢م) (٧) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج لتدريب العين في المباراة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوي الأداء" وتهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج لتدريب العين في المباراة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوي الأداء ، وطبقت الدراسة علي عينة قوامها (٤٨) طالبة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت من أهم النتائج تحسن في القياسات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر وأثره الإيجابي علي تحسن مستوي الأداء المهاري للطالبات.

ب- الدراسات الأجنبية:

١- "بيولتر وآخرون Poulter. et al" (٢٠٠٥) (٢١) بدراسة عنوانها "تأثير ظروف التعلم علي التوقع والوعي والبحث البصري وذلك عن طريق استخدام نماذج التعلم الصريح والضمني في المراحل الأولى لتعلم التوقع الحركي والإدراكي للتنبؤ باتجاه حركة الكرة أثناء ضربة الجزاء في كرة القدم" وتهدف إلي

التعرف علي تأثير ظروف التعلم علي التوقع والوعي والبحث البصري وذلك عن طريق استخدام نماذج التعلم الصريح والضمني في المراحل الأولى لتعلم التوقع الحركي والإدراكي للتنبؤ باتجاه حركة الكرة أثناء ضربة الجزاء في كرة القدم وقد تم أيضا دراسة تأثير ظروف التعلم حول نقطة النظر أثناء التعلم ، استخدم الباحثين المنهج التجريبي وأشارت أهم النتائج إلي تحسنا دالا في دقة التنبؤ الأفقي لدي مجموعة التعلم الصريح كما كانت هناك تحسينات مشابهة في المجموعة الضابطة الذين كانوا يراقبون وضع القدم عند ضربة الجزاء للاعب الذي يقوم بالتصويب أدى إلي تغيرات في سلوك حركة العين مع زيادة الوعي المرتبط بوقفة اللاعب.

٢- قام "إليزابيث ، بريسان Elizabeth S3.Bresson" (٢٠٠٣)(٢٠) بدراسة عنوانها "فاعلية ثلاث مفاهيم مختلفة بغرض تحسين الأداء الرياضي من خلال تحسين الإبصار الرياضي" وتهدف إلي التعرف علي فاعلية ثلاثة مفاهيم مختلفة بغرض تحسين الأداء الرياضي من خلال تحسين الإبصار الرياضي ، ثم تطبيق برنامج تدريب مهارات بصرية وجلسات تدريب علي الإبصار التقليدي ومفهوم متعدد الأنظمة محدد باعتباره ديناميت الإبصار الرياضي وقد اشتملت عينة البحث علي (٧٠) فتاة وتراوحت أعمارهن مما بين (١٩ - ٢٤) عام تم اختيارهن علي أساس مهارات تمرير الكرة علي الشبكة وأدائهن في اختبارات المهارات البصرية وتم تقسيمهن إلي (٤) مجموعات ثلاث تجريبية ومجموعة ضابطة وقد أشارت أهم النتائج إلي وجود تحسن ي دقة تمرير الكرة علي الشبكة بالنسبة للمجموعات الثلاثة وأظهرت النسبة المئوية للتحسن أن مجموعة برنامج ديناميات الإبصار أظهروا تحسنا أكبر بخلاف البرنامجين الآخرين.

٣- قام "ابرينس وود Abernrthy and wood" (٢٠٠٢)(١٨) بدراسة عنوانها "هل برامج التدريب البصري ذات جدوي في المجال الرياضي" وتهدف إلي التعرف علي برامج التدريب البصري ذات جدوي في المجال الرياضي، طبقت الدراسة علي عينة قوامها (٤٠) تم تقسيمهم إلي (٣) مجموعات تجريبية ورابعة كمجموعة ضابطة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، قد أشارت أهم النتائج وجود فروق في القياسات القبالية والبعديية للمجموعات الأربعة علي الرغم من وجود تحسن واضح للمجموعتين التي استخدمت البرنامج البصري.

٤- قام "كالدر Calder" (٢٠٠٠)(١٩) بدراسة عنوانها "برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية لتحسين مستوى الأداء في الهوكي" وتهدف إلي التعرف علي تاثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية علي تحسين مستوى الأداء في الهوكي ، طبقت الدراسة علي عينة قوامها (٢٩) لاعبة هوكي مستوى عالي وتم تقسيمهم إلي (٣) مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، قد أشارت أهم النتائج التي توصل إليها وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية حيث تحسن مستوى ١٢ مهارة من أصل ٢٢ مهارة.

الإستفادة من الدراسات مرتبطة :

توصلت الدراسات المرتبطة إلى أهمية التدريبات البصرية فى المجال الرياضى وقد انتقلت جميعا فى استخدام المنهج التجريبي ، واختلفت فى عينات البحث وقد استفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة فى التعرف على المنهج المستخدم ، وضبط العينة، واختيار أدوات البحث ، وفترة تطبيق التدريبات ، والمعالجة الإحصائية .

الإجراءات :

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ذو التصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلى البعدى .

ثانياً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة (سلاح الشيش) بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق للعام الدراسى ٢٠٠٩ - ٢٠١٠م وبلغ عددهن (٣٥) طالبة وتم سحب (١٥) طالبة للدراسة الاستطلاعية .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة الأساسية	٢٠	%٥٧
العينة الاستطلاعية	١٥	%٤٢
العدد الكلي	٣٥	%١٠٠

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، حدة النظر ، تركيز الانتباه ، الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركى ، التحكم فى الحركة) ، مستوى أداء الهجوم المركب (العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة و عددية ثنائية ، الدائرية المزدوجة ، المزدوجة والمغيرة) والجدول الآتي يوضح تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات (قيدالبحث)

ن=٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٥٧	١.٠٦	٢١.٠٠	٠.١٢ -
الطول	سم	١٦٠.٨٠	٣.٧٦	١٦٠.٠٠	٠.٤٧
الوزن	كجم	٦٣.٣٧	٥.٤٣	٦٢.٠٠	٠.٥٥
حدة النظر (يمين)	ث	٠.١٧	٠.٠٨	٠.١٤	١.٥٨
حدة النظر (يسار)	درجة	٠.١٦	٠.١١	٠.١٢	١.٨٧
تركيز الانتباه	درجة	١٢.٠٩	١.٣٩	١٢.٢٥	٠.٠٨
الدقة	درجة	١.٢٩	٠.٥٣	١.٥٠	٠.٩٠ -
التوافق	ث	٩.٢١	١.٩٤	٩.٠٠	٠.٥٥
التوازن	سم	٢٢.٩٤	٣.١٦	٢٣.٠٠	٠.٠٣
الاحساس الحركي	سم	٥٧.١٧	٤.٦٦	٥٧.٠٠	٠.٠٨
التحكم في الحركة	ث	٧.١٨	٠.٥٧	٧.٢٠	٠.٠٤ -
العددية الثنائية	درجة	٢.٢١	٠.٤٢	٢.٢٥	٠.١٤ -
القاطعة والمغيرة	درجة	٢.٢٥	٠.٤٥	٢.٢٥	٠.١٠ -
العددية الثلاثية	درجة	٢.١٩	٠.٣٨	٢.٢٥	٠.١٦ -
القاطعة وعددية ثنائية	درجة	٢.٠٩	٠.٤٧	٢.٠٠	٠.٠٣
الدائرية المزدوجة	درجة	٢.٣٠	٠.٤٨	٢.٢٥	٠.٤١
المزدوجة والمغيرة	درجة	١.٩٢	٠.٤٣	٢.٠٠	٠.٠٥ -

البيانية

المهارية

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في هذه المتغيرات السابقة تراوحت ما بين (٠.٠٤ ، ١.٨٧) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن.
- سلاح شيش قانوني.
- أسلحة شيش كهربائية .
- لوحة تسجيل خاصة بالمبارزة مقاس ٣٥ × ٣٥
- لوحة قياس النظر لقياس حدة النظر
- قناع تصويب .
- لوحات كرتون عليها أرقام، أشكال.
- قناع مبارزة .
- أطواق بها كور مختلفة الألوان.
- عصا بها كور مختلفة الألوان.
- كرات تنس.

- علامات لاصقة ملونة يتم لصقها على الأرض. - بالونات ملونة.

- حبال . - قفازات .

وقد تم معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها كأداء قياس.

٢- استمارات:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية التي تتناسب الدراسة الحالية. مرفق (٣)

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد التدريبات البصرية التي تتناسب مع رياضة المبارزة. مرفق (٦)

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية لتطبيق التدريبات البصرية في رياضة المبارزة.

مرفق (٥)

مرفق (٤)

٣- الاختبارات:

أ- اختبار شبكة التركيز لقياس تركيز الانتباه. ب- اختبار الدقة.

ج- اختبار التوافق. د- اختبار التوازن.

هـ- اختبار الاحساس الحركى. و- التحكم فى الحركة.

٤- تقييم مستوى أداء الهجوم المركب:-

وتم ذلك عن طريق لجنة ثلاثية من المتخصصين فى مجال تدريب وتعليم المبارزة ، وتم تحديد

(٥درجات) لكل هجمة . مرفق (٢)

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسات الإستطلاعية فى الفترة من ٢٧/٩/٢٠٠٩ إلى ٤/١٠/٢٠٠٩ على

العينة الإستطلاعية وذلك بهدف:

- إعداد وتجهيز أماكن واساليب القياس. - التأكد من صلاحية الأجهزة ودقة أدائها

- ايجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة. - تدريب العينة الأساسية على القياس لأنفسهم.

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ - الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد الإختبارات بإستخدام صدق التمايز (صدق المقارنة الطرفية) على العينة الإستطلاعية وذلك بحساب النتائج لعدد (٥) طالبات من الحاصلات على أعلى النتائج (المجموعة المميزة)، (٥) طالبات من الحاصلات على أقل نتائج (المجموعة غير المميزة) وتم تطبيق الإختبارت يوم ٢٧/٩/٢٠٠٩ ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط الربيع الاعلى والربيع الادنى
فى المتغيرات قيد البحث (الصدق)

ن=١٥

قيمة "ت"	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٢٢.٢٠	٠.١١	١٢.٠٥	٠.٥٤	١٧.٦٠	تركيز الانتباه
٧.٠٧	٠.١١	١.٤٥	٠.١١	١.٩٥	الدقة
٦.٦٤	١.٠٠	٦.٠٠	١.٥١	١١.٤٠	التوافق
٨.٥٠	٠.٥٤	١٨.٦٠	٠.٧٠	٢٢.٠٠	التوازن
٤.٩٦	٥.٥٤	٤٨.٢٠	١.٥٨	٦١.٠٠	الاحساس الحركى

٥.٩٧	٠.٥١	٦.٢٢	١.١٩	٧.٦٨	التحكم فى الحركة
٧.٨١	٠.١٧	٢.٧٥	٠.٥٤	٤.٦٠	العددية الثنائية
٤.٧٢	٠.٣٣	١.٩٠	٠.٤٨	٣.١٥	القاطعة والمغيرة
٢.٥١	٠.١٣	٢.٣٥	١.١٩	٣.٧٠	العددية الثلاثية
٥.٠٦	٠.٣٢	١.٨٠	٠.١٣	٢.٦٠	القاطعة وعددية ثنائية
٩.٠٠	٠.١٧	٢.٥٢	٠.٢٨	٣.٦٠	الدائرية المزدوجة
٨.١١	٠.٣٢	١.٧٠	٠.١١	٢.٩٥	المزدوجة والمغيرة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الاعلى والربيع الادنى فى جميع المتغيرات (قيد البحث) مما يشير لصدق الإختبارات فى قياس ما وضعت من أجله.

ب - الثبات :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بعد أسبوع من نهاية التطبيق الأول وذلك على نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها وقد تم إجراء التطبيق الأول يوم ٢٧/٩/٢٠٠٩م والتطبيق الثانى يوم ٤/١٠/٢٠٠٩م كما يوضح جدول (٤).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للمتغيرات قيد البحث (الثبات)

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م	
٠.٥٧	١.٦١	١٢.١٠	٢.٦٦	١٥.٠٠	تركيز الانتباه
٠.٦٩	٠.٤٤	١.١٠	٠.٢٣	١.٧٠	الدقة
٠.٥٢	٢.٤٧	٩.٨٦	٢.٤٩	٨.٦٦	التوافق
٠.٦٩	١.٤٦	٢١.٠٠	١.٥٤	٢٠.٣٣	التوازن
٠.٥٧	٤.٤٧	٥٧.٠٠	٦.٣١	٥٥.٠٦	الاحساس الحركى
٠.٦٤	٠.٤٤	٧.٣٠	٠.٦٩	٧.٠٠	التحكم فى الحركة

٠.٥٥	٠.٣٩	٢.٣٥	٠.٨٧	٣.٥٥	العددية الثنائية
٠.٦٩	٠.٥١	٢.٢٨	٠.٦٢	٢.٥٥	القاطعة والمغيرة
٠.٥٢	٠.٤٥	٢.١٠	٠.٨٩	٢.٨٦	العددية الثلاثية
٠.٥٢	٠.٦٦	٢.١٨	٠.٤٣	٢.٢١	القاطعة وعددية ثنائية
٠.٦٨	٠.٤٣	٥٦ز٢	٠.٦٢	٢.٨٦	الدائرية المزدوجة
٠.٧٠	٠.٤٧	١.٩٨	٠.٥٦	٢.٣٥	المزدوجة والمغيرة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.01$

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت ما بين (٠.٥٢ ، ٠.٧٠) في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى أن الإختبارات المستخدمة ذات درجة ثبات عالية.

التدريبات البصرية المقترحة من قبل الباحثة مرفق (٧)

قامت الباحثة بعمل حصر للعديد من المراجع بالإضافة إلى الدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية للتوصل للتدريبات البصرية ثم قامت الباحثة بعرض التدريبات على الأساتذة المتخصصين في مجال تدريب وتعليم المبارزة من خلال المقابلة الشخصية وذلك لكي تتناسب مع عينة الدراسة وفقا لأهداف التدريبات البصرية وذلك في الخطوات التالية:

١- تهدف هذه التدريبات التعرف علي فاعليتها علي:

- مستوى تركيز الانتباه لدي طالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة.

- بعض المتغيرات البدنية (الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركي ، التحكم في الحركة).

- مستوى أداء الهجوم المركب (العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة وعددية ثنائية ، الدائرية الزوجية ، المزدوجة والمغيرة).

٢- تم تحديد الطالبات اللاتي سوف تطبق عليهن التدريبات البصرية وهن طالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة.

٣- راعت الباحثة أن تشمل التدريبات البصرية علي مهارات مقترنة بالأداء المهاري وعلي ذلك قامت الباحثة بتحديد الفترة الزمنية للتدريبات طبقا لأداء السادة الخبراء والدراسات السابقة وقد توصلت الباحثة إلي تحديد المدة الزمنية المناسبة لتحقيق أهداف البحث وهي (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا زمن الوحدة (٦٠) دقيقة مرفق (٥).

وقد تم عرض استمارة لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج الكلى والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٥)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى الخطة الزمنية للتدريبات البصرية المقترحة ن=١٠

النسبة المئوية	رأى الخبراء	المكونات
٨٠ %	٣ أشهر	١- الفترة الكلية للتدريبات
٩٠ %	٣ مرات	٢- عدد التدريبات اليومية خلال الاسبوع
٧٥ %	٦٠ دقيقة	٣- زمن جرعة التدريب اليومية

يوضح جدول (٥) النسب المئوية لأراء الخبراء فى الخطة الزمنية للتدريبات البصرية المقترحة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٠٠٩/١٠/٥ إلى ٢٠٠٩/١٠/١٠ وذلك بتطبيق وحدة تدريبية على العينة الإستطلاعية بهدف:

- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة.
- اختبار مدى ملائمة التدريبات المهارية المختارة. - تجربة مواعيد التدريب الصباحية والمسائية.

مكونات جرعة التدريب اليومية :

اشتملت جرعة التدريب اليومية على مدى الفترة الكلية لهذه التدريبات على :

الإحماء : الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمرينات لكل أجزاء الجسم (الرقبة- الذراعين- الجذع - الرجلين) كما راعت الباحثة احتواء هذا الجزء على تمرينات تساعد على تدفئة العضلات وبالتالي تجنب الإصابة وقد استغرق زمن الإحماء (١٥) دقيقة عند بداية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ تدريبات البصرية.

ب- الجزء الرئيسى : يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدى إلى تحقيق الهدف من التدريبات ويشمل هذا الجزء على التدريبات البصرية المقترحة ومدته ٣٥ دقيقة وينقسم هذا الجزء إلى مجموعة من التدريبات البصرية وتدريبات بصرية بالصور ومدتها ٢٠ دقيقة والتدريبات

البصرية مقترنة بالأداء المهارى ومدتها ١٥ دقيقة حيث تساعد هذه التدريبات على تحقيق الهدف الذى وضعت من أجله.

ج- الجزء الختامى : ويشمل هذا اجزاء على تمرينات التهدئة والإسترخاء للعين حتى تسمح بالرجوع للحالة الطبيعية ومدته ١٠ دقائق في نهاية كل وحدة تدريبية يومية، وجدول (٦) يوضح نموذج لوحدة تدريبية.

جدول (٦)

نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية

التدريبات	الزمن	المكونات الأساسية
الجري حول ملعب السلاح الجري عكس الإشارة. (وقوف) الوثب لأعلي مع تبادل رفع اليدين لأعلي ولأسفل. (الجلوس طويلا) تشبيك اليدين خلف الظهر رفع الرجلين علي الأرض زاوية "٤٥" ميل الجذع قليلا للخلف. (وقوف) ثني الركبتين مع وضع اليدين علي الأرض ثم قذف القدمين	١٥ ق	الإحماء

		للخلف.
٢٠ ق	١- التدريبات البصرية	<p>- دوران الجسم من جانب إلي آخر أثناء تركيز النظر علي هدف ثابت.</p> <p>- (وقوف مواجهة الزميل خلفا) تلوح الطالبة بالعصا من فوق رأس زميلتها ثم تقوم الطالبة بتحديد أي اتجاه وما هو لون الكرة التي بالعصا.</p> <p>- (وقوف - مسك كرة تنس) تقوم الطالبة بالجري مع رمي الكرة لأعلي ولقفها باليد الأخرى.</p> <p>وقوف - مسك كرة تنس) عند رؤية الإشارة التصويب باليد علي دائرة هدف متحرك معلق علي الحائط.</p>
١٥ ق	ب- التدريبات البصرية مقترنة بالأداء المهاري	<p>(وقوف - الظهر مواجه) وعند إشارة الباحثة يواجه الطالبان وتسجل الطالبة اللمسة في الربع الذي تحدده الباحثة.</p> <p>(وضع التحفز) تقوم الطالبة بأداء مهارة التقدم بالوثب مع الطعن وتسجل اللمسة في الربع السفلي الداخلي عند إظهار الكارت الأحمر.</p> <p>-مباريات وتسجيل ٥ لمسات في الجزء السفلي من الهدف.</p> <p>- مسك الزميلة الطوق باليد اليمني وتقوم الطالبة بأداء اللمسات بحركة الطعن داخل الطوق وهو ثابت.</p>
١٠ ق	الجزء الختامي	<p>الجري الخفيف في المكان.</p> <p>(جلوس) النظر لأعلي ولأسفل والعين نصف مفتوحة.</p> <p>(جلوس) الرمش بالعينين بلطف وبسرعة.</p>

الخطوات التنفيذية للبحث :

- القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي علي العينة الأساسية للبحث والبالغ عددها (٢٠) طالبة في المتغيرات (مستوي تركيز الانتباه) ، بعض المتغيرات البدنية (الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركي ، التحكم في الحركة) ، مستوى أداء الهجوم المركب (العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة وعددية ثنائية ، الدائرية الزدوجة ، المزدوجة والمغيرة) وذلك في الفترة من ٢٠٠٩/١٠/١١ م إلي ٢٠٠٩/١٠/١٣ م.

إجراء الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٠٩/١٠/١٤ إلي ٢٠١٠/١/٦ بواقع (٣) مرات اسبوعياً زمن الوحدة (٦٠) دقيقة، وتحتوي كل وحدة علي الإحماء (١٥) ق ، والجزء الرئيسي (٣٥) ق والذي يشتمل علي التدريبات البصرية (٢٠) ق والتدريبات البصرية مقترنة بالأداء المهاري (١٥) ق، التهدئة (١٠) ق في نهاية الوحدة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٠/١/٧ إلي ٢٠١٠/١/١٠ للمتغيرات قيد البحث وتم إجراء القياس البعدي بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد الدراسة وتم إجراء القياسات كالاتي:

- ١- تم توزيع اختبار (تركيز الانتباه) علي الطالبات.
- ٢- قياس بعض المتغيرات البدنية (الدقة ، التوافق ،التوازن ، الإحساس الحركي ، التحكم في الحركة)
- ٣- تقييم مستوى أداء الهجوم المركب (العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة وعددية ثنائية ، الدائرية الزدوجة ، المزدوجة والمغيرة).
- ٤- تم تصحيح اختبار تركيز الانتباه عن طريق المفتاح الخاص به.
- ٥- تم تفرغ الدرجات الخام لكل استمارة.
- ٦- تم استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS

الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي
	اختبارات "ت" لدلالة الفروق	معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص مبارزة) في تركيز الانتباه

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٥.٤٨	١.٨٦	١٤.٨٩	١.٤٩	١١.٩٨	درجة	تركيز الانتباه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.09$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص مبارزة) في المتغيرات البدنية

ن = ٢٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٨.٨٧	٠.٣٢	٢.٢٢	٠.٥٨	١.٠٤	درجة	الدقة
٤.٥٣	١.٠٥	٧.٤٥	٢.٢١	٩.٣٢	ث	التوافق
٦.١٧	١.٧٣	١٧.٩٥	١.٩٨	٢٠.٨٥	سم	التوازن
٧.٤٩	٢.٧٣	٥٠.٣٠	٤.٥٧	٥٦.٩٠	سم	الاحساس الحركي
٨.١٨	٠.٩١	٥.٨٤	٠.٥٩	٧.٠٥	ث	التحكم في الحركة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.09$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص مبارزة) في مستوى أداء الهجوم المركب

ن = ٢٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٤٦.٩٩	٠.٣٨	٣.١٨	٠.٤٢	٢.٢٢	درجة	العددية الثنائية
١٦.٨٢	٠.٨٣	٤.٢٣	٠.٤٩	٢.٢١	درجة	القاطعة والمغيرة
١٣.٨٩	٠.٦٠	٤.٠١	٠.٤٧	٢.٠٦	درجة	العددية الثلاثية

١٤.٠٦	٠.٥٢	٤.٣١	٠.٥٣	١.٩٨	درجة	القاطعة وعددية ثنائية
٢٤.٥٦	٠.٥٢	٤.٤٧	٠.٥٢	٢.٣٦	درجة	الدائرية المزدوجة
٢٩.٥٥	٠.٥٧	٤.٠٧	٠.٤٥	١.٩١	درجة	المزدوجة والمغيرة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الهجوم المركب لصالح القياس البعدي.

ثانياً : مناقشة النتائج :

اعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسات واسترشاداً بالمراجع العربية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لأهداف وفروض الدراسة للوصول للهدف الرئيسي على النحو التالي:-
يتضح من عرض نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في (تركيز الانتباه).

وترجع الباحثة وجود هذه الفروق إلى تدريبات التركيز البصري التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والتي أدت إلى تحسن في تركيز الانتباه، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٢) (١٦) أن العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه لدى اللاعبين هو استخدام الحواس المختلفة ومن أهم هذه الحواس حاسة الإبصار.

كما يتفق مع ما أشار إليه "أسامة راتب" (٢٠٠٠) (٢) في أنه عند التدريب على انتقاء مثير بصري له مواصفات محده وأهمال المثيرات الأخرى فإن ذلك ينمي تركيز الانتباه لمثير واحد عند التدريب على أكثر من مثير في المجال البصري هذا يزيد من الانتباه لدى الفرد بتركيز انتباهه لأكثر من مثير.

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لطالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي".

يتضح من عرض نتائج جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركي ، التحكم في الحركة) لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

وترجع الباحثة هذا التحسن في هذه المتغيرات سألغة الذكر إلى دقة التدريبات البصرية والتي ساعدت الطالبة على تتبع تفاصيل الهدف.

أما بالنسبة للتحسن في دقة الأداء فترجع الباحثة هذا التحسن نتيجة إلى التحسن في دقة اليد وأيضاً إلى التدريبات البصرية والتي تتمثل في قدرة العين على سرعة ادراك الثغرات في جسم الخصم.

فرياضة المبارزة تتطلب الدقة وألا يكون المبارز معرضاً لفقد توازنه ويكون لديه قدرة على التحكم فى الجهاز العصبى المركزى مع الجهاز العضلى ، والتدريبات البصرية كان لها الأثر فى تحسن التوازن والتوافق لدى عينة البحث .

ويشير "عصام عبد الخالق" (١٩٩٩) (٩) أن تهيئة الفرد بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضى والتي تؤدى إلى التقدم بالحالة التدريبية للفرد للوصول به إلى المستويات العالية فى النشاط الممارس .

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع "أشرف خطاب و مرفت رشاد" (٢٠٠٥) (٤) إلى ايجابية برنامج التدريب البصرى فى تحسين دقة الأداء وهذا يحقق الفرض الثانى والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لطالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة فى بعض المتغيرات البدنية (الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركى ، التحكم فى الحركة) لصالح القياس البعدى".

يتضح من عرض نتائج جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء الهجوم المركب لصالح القياس البعدى. وترجع الباحثة ذلك إلى أن التدريبات البصرية لها تأثير على دقة الهجمات المركبة فى المبارزة ، كما أن تحسن تركيز الانتباه وبعض المتغيرات البدنية ساعد على تحسن مستوى الأداء.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع " جيهان محمد فؤاد وإيمان عبدالله" (٢٠٠٥) (٦) ، كالدر Calder (٢٠٠٠) (١٩) فى أن برامج التدريب البصرى تسهم فى تحسين مستوى الأداء المهارى. وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لطالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة فى مستوى أداء الهجوم المركب (العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة وعددية ثنائية ، الدائرية الزدوجة ، المزدوجة والمغيرة) لصالح القياس البعدى".

الاستخلاصات:-

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة والمنهج المستخدم وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات الآتية:-

١- التدريبات البصرية المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين تركيز الانتباه لدى طالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة.

٢- التدريبات البصرية المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية (الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركى ، التحكم فى الحركة) لدى طالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة.

٣- التدريبات البصرية المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء الهجوم المركب (العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة وعددية ثنائية ، الدائرية الزوجية ، المزدوجة والمغيرة) لدى طالبات الفرقة الرابعة تخصص المباراة.

التوصيات:-

في ضوء ما قدمت به الباحثة من دراسة وما توصلت إليه من نتائج وإستخلاصات وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى التوصيات الآتية:-

١- اهتمام المدربين بالتدريبات البصرية في برامج التدريب الرياضي حيث انها تعتبر جزءاً لا يتجزأ من التدريب.

٢- تطبيق التدريبات البصرية على لاعبات ولاعبين المباراة.

٣- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على الأندية المصرية عن طريق الاتحاد المصري للمبارزة بغرض الاستفادة منه في مجال التدريب.

٤- استخدام التدريبات البصرية في تنمية بعض متغيرات القدرات التوافقية لدى اللاعبين.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- ابراهيم نبيل عبد العزيز: اساسيات تدريب المبارزة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦م.
- ٢ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٣- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات) ، ط٢، دار الفكرالعربي، ١٩٩٧م.
- ٤- أشرف خطاب و ميرفت رشاد: فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية علي بعض المتغيرات البصرية والتوازن ومستوي الأداء في المبارزة ، المؤتمر العاشر للعلوم الرياضية الأوربية ، بلغراد ، يوليو ، ٢٠٠٥م.
- ٥- أمل فاروق علي وآخرون: تأثير تركيز الانتباه على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والبدنية ومستوى الأداء المهارى في المبارزة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، مجلد (٢٣) ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يوليو ٢٠٠٥م.
- ٦ - جيهان محمد فؤاد وإيمان عبد الله زيد: فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٥م.

- ٧ - دعاء محمد محمود: تأثير برنامج لتدريب العين في المباراة وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوى الأداء، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٨ - عباس الرملى : المباراة ، سلاح الشيش ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٩- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، ط٩ ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
- ١٠- عمرو حسن السكرى : التدريب بالاثقال لتطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبى المباراة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م.
- ١١- فتنات جبريل وآخرون: المباراة بين النظرية والتطبيق ، الاسكندرية ، ملتقى الفكر ، ٢٠٠٠م.
- ١٢ - ماجدة إسماعيل وآخرون: فاعلية برنامج للتدريب البصرى على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى اداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعى، مجلة بحوث التربية الشاملة ، مجلد الأول ، النصف الثانى ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦م.
- ١٣- محمد العربي شمعون: التدريب العقلى في المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ١٤- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ١٥- محى الدين دسوقى وآخرون: المباراة آراء تعليمية، مكتب العزيزة للكمبيوتر ٢٠٠٠ م.
- ١٦- مفتى ابراهيم حماد: المهارات الرياضية (أسس التعليم والتدريب والدليل المصور) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٧- نادية حسن الصاوي وزينب على تحوت: فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي في كرة اليد ، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

18- Abernethy B and woodJM: Do generalized visual Training programmers For sport really work An experimental invest Tigation, University of queen sland Journal sport Sci, mat, (19), (3), 2002.

19- **Calder**: A specific visual skills training programme unproven field hockey performan, international congress on sport science(7-13), September-Brisbane, Australia, 2000.

20-**Elizabeth s.Bressa**: Effects of visual skills training vision coaching and sport vision dynamics on the performance of sport skill, African Journal for physical, Health Education , Recreation and Dance, vol.9, No, 1, 2003

21-**Poultera, et al** : The evict of learning condition on perceptual anticipation, awareness, and visual search . University of Hong Kong, Human movement science 24, 345-361, 2005.

22- **zieman BG,Reichow Aw, Coffey** : optomeric trends in sports vision: knowlodghe, vtilization

ثالثاً: مراجع الانترنت:

23-<http://www.Vizualedge.com>

24- <http://www.pponline.co.uk/necyc/0622.html>.

www.eyes.org<http://> 25-

ملخص البحث

فاعلية التدريبات البصرية علي تركيز الانتباه وبعض المتغيرات البدنية
ومستوى أداء الهجوم المركب في رياضة المبارزة

* أ.م.د. فتحية محمد عبد الرؤوف

يهدف هذا البحث الى وضع مجموعة من التدريبات البصرية ومعرفة تأثيرها تركيز الانتباه وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الهجوم المركب في رياضة المبارزة،وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي التصميم ذو القياس القبلي البعدى لمجموعتين ،على عينة قوامها (٢٠) طالبة من طالبات التخصص ، وقد اسفرت النتائج على أن التدريبات البصرية المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين تركيز الانتباه وبعض المتغيرات البدنية

(الدقة ، التوافق ، التوازن ، الاحساس الحركى ، التحكم فى الحركة) و مستوى أداء الهجوم المركب

(العددية الثنائية ، القاطعة والمغيرة ، العددية الثلاثية ، القاطعة وعددية ثنائية ، الدائرية المزدوجة ، المزدوجة والمغيرة) لدى طالبات الفرقة الرابعة تخصص المبارزة.

*أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .

Research Summary

Effectiveness of visual exercises to focus attention and some physical variable And the performance level of the compound attack in the sport of fencing

*** A.. Dr. Fathia Mohamed Abdel Raouf**

This research aims at developing a set of visual exercises to know its impact on the attention focus and some physical changes and the level of compound attack in the sport of fencing, The researcher used the experimental approach design with a before and after measurement, on a sample of (20) female students from specialized in fencing. Results proposed that visual exercises have a positive impact on improving attention focus and some physical changes

(Accuracy, compatibility, balance, rhythm , motion control) and the performance level of the compound attack (numerical bilateral, unequivocal and marauding, three unequivocal numerical and numerical bilateral, circular double and marauding) among fourth year students majoring in fencing.

*Assistant Prof. of Water Sports & Competitions Department, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.