

تأثير التدريبات البصرية على تنمية بعض مظاهر الإنتباه

ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد

*أ.م.د. / هبه رضوان لبيب

المقدمة ومشكلة البحث:-

يتجه البحث العلمى إلى حل المشكلات العلمية المرتبطة بالأداء الحركى بهدف الوصول بالرياضى إلى الأداء الأمثل، مستخدماً الأساليب العلمية التى تسهم فى تحسين الحركة الرياضية وتطويرها فى ضوء إستعدادات وقدرات الرياضيين.

والمدرين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى وإكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصرى يعتبر إحدى هذه التقنيات فى المجال الرياضى، وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهى هامة للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية. (٢٠٣:٢٨)

والرؤية البصرية تعتمد على أن العين تقدم المعلومات إلى المخ الذى بدوره يفسر المعلومات ويرسل الإشارات التى تجعل الأيدى والأرجل وغيرها من أجزاء الجسم تتحرك، وهذا يحدث فى جزء بسيط من الثانية،

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

فإذا كانت الرسالة غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة في وقت غير مناسب فإن ذلك ينعكس على الأداء الذى يتم بشكل غير صحيح. (١٧٨:٤)

ويضيف زكى محمد حسن (٢٠٠٤) إلى أن حاسة البصر هى العنصر الحسى الخاص بالرؤية وبتحديد مسافة المرئيات، ووجود العينين معاً يزيد من أفق ومجال الرؤية ، فيلعب البصر دوراً هاماً فى تحديد وأداء المهارات ومعرفة اللاعبة لمكانها بالنسبة للمنافس وكذلك رؤية تحركات الفريق المنافس التى تمكنها من إتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء هجومياً أو دفاعياً. (٢٧٠،٢٦٩:٦)

وترى الجمعية الأمريكية لطب العيون (٢٠٠٤) أنه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسيين هما التأثيرات الداخلية (Hardware) والتأثيرات الخارجية (Software) فالتأثيرات الداخلية يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفائته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية وهذا يتم إستخدامه فى المجال الطبى، أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء فى الحياة العامة وفى المجال الرياضى بصفة خاصة، وتشمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية الثابتة والمتحركة والوعى الخارجى وإدراك مجال الرؤية التى تستخدم فى المجال الرياضى بصورة كبيرة. (٣٥)

ويعد الإلتباه أحد المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح فى المهارات الرياضية (٣٦٣:١٤)، فالرياضى لا يصل لمستويات الأداء العالية إلا عندما يوجه كامل إنتباهه إلى عملية أداء المهارة دون غيرها من الأشياء الأخرى حيث تعتبر قدرة الرياضى على الإلتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة

على أدائه للمهارات الرياضية (٢٨١:٢١) لذلك فهو يعد أساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة (٣٦١:٢)

ويشير علاوى (٢٠٠٢) إلى أن هناك العديد من مظاهر الإنتباه تلعب دوراً هاماً فى النشاط الرياضى ومنها (التركيز - التوزيع - التحويل) (٢٨٢:١٥)

ومتطلبات الإنتباه تختلف فى اللعبة الرياضية الواحدة نتيجة لإختلاف المواقف، فلاعبة كرة اليد عندما تحتاج أن تمرر الكرة إلى زميلة لها على أحد جانبي الملعب يجب أن تكون قادرة على توزيع الإنتباه لكى تضمن رؤية زميلاتها فى الفريق وهن يتقدمن نحو المرمى، وفى حالة التصويب يجب تركيز إنتباهها وذلك بإغفال المثيرات غير الهامة والمشتتة، كذلك يجب أن يكون لديها القدرة على تحويل الإنتباه للتعامل مع المثيرات المناسبة وفقاً لظروف ومواقف اللعب. (٢٣٥:١٩). كما تختلف مظاهر الإنتباه تبعاً لمراكز اللعب فلاعبة الدفاع يجب أن يتوفر لديها مقدرة كبيرة على توزيع الإنتباه حيث تصبح لديها الوعى والإدراك بالمثيرات المتعددة فى جميع أبعاد الملعب. (٢٧٦:٢)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن الإنتباه يعد من المهارات النفسية التى تحتاج إلى تعليم وتدريب ويجب ممارستها بإنظام مثل المهارات البدنية أو الحركية، وتركيز العين يعد أحد الطرق الهامة لتحسين الإنتباه للاعبين، فاللاعبة لا تستطيع تركيز إنتباهها على نواحى متعددة فى وقت واحد مثل الكرة المتحركة وحركات المنافسين والزملاء والهدف الذى تنوى القيام به لذلك يتطلب إكسابها المقدرة على التحكم فى توجيه رؤية العين. فعدم توجيه رؤية العين يؤدى إلى تشتت الإنتباه عندما توجه اللاعبة إنتباهها على المثيرات غير

المرتبطة بالأداء ولعبة كرة اليد يجب أن يكون تركيز عينها على الكرة.
(٢٨٩:٣)

وكرة اليد كغيرها من الألعاب الجماعية التنافسية التي تتميز بتقارب الخطوط ومراكز اللاعبين وسرعة الأداء الحركي والتغيير السريع لمواقف اللعب التي لا تستمر على وتيرة واحدة، كما تتميز بالمشيرات والتي منها اللاعبين سواء كانوا من أفراد الفريق أو من الفريق المنافس مستحويين على الكرة أو غير مستحويين، كل ذلك من شأنه يؤثر على إنتباه وأداء اللاعبين.

ومن خلال خبرة الباحثة على المستوى الأكاديمي في التدريس والرياضي كلاعبة كرة يد بالنادي الأهلي سابقاً لاحظت أن الطالبات يفتقدون إلى الرؤية الجيدة والإنتباه أثناء قيامهن بتنفيذ التدريبات التطبيقية المركبة والمباريات المصغرة. الأمر الذي يؤثر سلباً على المستوى المهارى من حيث عدم دقة التمريرات وكذلك فشل التصويبات على المرمى إلى جانب وجود قصور عند معظم الطالبات في النظر إلى من حولهن من الزميلات أو المنافسات مع عدم متابعتهن لحركاتهن داخل الملعب وكذلك عدم قدرتهن على التغيير من مهارة إلى أخرى تبعاً لمتطلبات الموقف الجديد. وقد يرجع ذلك إلى إفتقار الطالبات القدرة على تركيز وتوزيع وتحويل الإنتباه تبعاً لمواقف اللعب داخل الملعب.

ومما سبق فقد إتجهت الباحثة لمحاولة تنمية مظاهر الإنتباه (التركيز - التوزيع - التحويل) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد (التمرير - التتطيط - التصويب - التحركات الدفاعية) بإستخدام التدريبات البصرية مستتدة على ما أشارت إليه الدراسات السابقة (٥) (١٢) (١٣) (١٧)

(١٨) (٢٠) (٢٢) (٢٦) (٢٧) (٢٩) من أهمية القدرات البصرية فى تحسين الأداء الرياضى ورفع معدل الإنتباه.

وتتضح أهمية البحث والحاجة إليه فى محاولة التغلب على الصعوبات التى تواجه الطالبات عند تعلمهن وتدريبهن على المهارات الأساسية وذلك عن طريق إستخدام التدريبات البصرية مقترنة ببعض المهارات الأساسية فى كرة اليد كما أنها تعد وسيلة لإلقاء الضوء على أهمية التدريبات البصرية فى الإرتقاء بمظاهر الإنتباه الأمر الذى قد ينعكس على تحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

أهداف البحث:-

١- تصميم برنامج مقترح للتدريبات البصرية لتنمية بعض مظاهر الإنتباه (التركيز - التوزيع - التحويل) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد (التمرير - التصويب - التنطيط - التحركات الدفاعية) لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

٢- التعرف على تأثير برنامج التدريبات البصرية على:

أ- مستوى بعض القدرات البصرية

ب- بعض مظاهر الإنتباه (التركيز - التوزيع - التحويل)

ج- مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد

فروض البحث:-

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البصرية، بعض مظاهر الإنتباه، مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى بعض القدرات البصرية، بعض مظاهر الإنتباه، مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات البصرية، بعض مظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:-

- التدريبات البصرية:- هى التدريبات التى تستخدم لإحداث تغييرات فى إستجابات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية (١٠:٦)
- القدرات البصرية:- هى المتغيرات التى يتم تعديل سلوكها عن طريق التأثير على مصدر الرؤية سواء كان التأثير داخلياً أو خارجياً ومنها:
- توافق العين واليد:- هى الإستيعاب الجيد للمعلومات البصرية التى تم جمعها من خلال العين والإستجابة السليمة لها باليد (٣٢٨:١٦)
 - سرعة رد الفعل البصرى:- هى القدرة على الإستجابة البصرية السريعة والدقيقة للأحداث المحيطة بها مهما زادت سرعتها أو اختلفت (٣٦٨:١٦)

- الدقة البصرية الثابتة:- رؤية الأهداف بدقة من الثبات فالطالبة والهدف ثابتين.(٣٦٠:٧)
- الدقة البصرية المتحركة: رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة الطالبة فالهدف ثابت والطالبة متحركة (٣٢)
- الوعي الخارجى:- إدراك كل ما يحيط بالهدف من أفراد وأجسام دون فقد التركيز على الهدف (٣٦)
- العمق البصرى:- هو التقدير السليم للسرعة والمسافة النسبية المطلوبة أثناء الأداء (٣٠)
- إدراك مجال الرؤية:- هو القدرة على رؤية الأشياء من زوايا العين مع التركيز على نقطة محددة (٣١) (٣٣) (٣٤)
- تركيز الإنتباه Concentration:- تضيق الإنتباه أو تثبيته على مثير معين (٢٨٣:٣)
- توزيع الإنتباه Distribution Attention:- توجيه الإنتباه نحو أكثر من مثير فى وقت واحد (٢٨٥:١٥)
- تحويل الإنتباه Shifting Attention:- سرعة توجيه الإنتباه من مثير معين إلى مثير آخر وبنفس الحدة (٢٨٦:١٥)

الدراسات السابقة:-

أولاً:- الدراسات العربية:-

- ١- دراسة لىلى رفعت أحمد (٢٠٠٩) (١٢) إستهدفت التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثة المنهج

التجريبي على عينة بلغت (٢٤) لاعبة بفريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تم تقسيمهن إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وإستخدمت الباحثة إختبارات المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وإختبارات مهارية وإستغرق البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية (٦٠ق)، وأشارت أهم النتائج إلى أن التدريبات البصرية تؤثر تأثيراً إيجابياً على المهارات البصرية (توافق العين واليد - سرعة رد الفعل البصرى - الوعى الخارجى - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - إدراك العمق وإدراك مجال الرؤية والتتبع البصرى) والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة.

٢- دراسة نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩) (٢٠) إستهدفت التعرف على فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وإستخدمت الباحثة إختبارات بصرية ومهارية وإدراكية وإستغرق البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً. وزمن الوحدة (٦٠ق). وكان من أهم النتائج أن برنامج الرؤية البصرية له تأثير إيجابى على القدرات البصرية (توافق العين واليد - سرعة رد الفعل البصرى - القدرة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية) والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة.

٣- دراسة محمد لطفى السيد ومحمود رجائي محمد (٢٠٠٨) (١٧) إستهدفت التعرف على تأثير إستخدام التدريب البصرى فى زيادة معدل إنتباه لاعبى الكرة الطائرة المقعدين جلوساً على الأرض، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة بلغت (١٨) لاعباً للكرة الطائرة المقعدين جلوساً على الأرض من أندية شمال الصعيد (المنيا - بنى سويف) ومن أدوات البحث إختبارات الرؤية البصرية وإختبار حلقات لاندولتا Landolta لقياس ثبات الإنتباه وإستغرق البرنامج التدريبى (١٢) أسبوع ومن أهم النتائج أن التدريب البصرى يزيد من معدل الإنتباه للاعبى الكرة الطائرة المقعدين جلوساً على الأرض.

٤- دراسة ماجدة إسماعيل وآخرون (٢٠٠٧) (١٣) إستهدفت التعرف على فاعلية برنامج للتدريب البصرى على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لدى ناشئات الجمباز الإيقاعى، وإستخدمت الباحثات المنهج التجريبي على عينة بلغت (١٢) ناشئة من نادى الصيد يتراوح أعمارهن (٨-١١) سنة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ومن أدوات البحث إختبارات المهارات البصرية و مقياس المهارات الإدراكية البصرية وإستغرق البرنامج التدريبى (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبى له تأثير إيجابى على تحسن المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية قيد البحث ومستوى أداء مهارات التحكم والسيطرة لدى ناشئات الجمباز الإيقاعى.

٥- دراسة محمد لطفى وآخرون (٢٠٠٦) (١٨) إستهدفت التعرف على إمكانية إستغلال التدريب البصرى فى زيادة فاعلية رؤية منقذ الحياة على المياه

وإستخدموا المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٠) منقذ وإستخدموا جهاز فحص العين وجهاز قياس مجال الإبصار وإختبارات الرؤية البصرية وإختبار ثبات وحدة الإنتباه وإستغرق البرنامج (٨) أسابيع ومن أهم النتائج أن التدريب البصرى يزيد من معدل إنتباه منقذ الحياة على المياه.

٦- دراسة جيهان فؤاد وإيمان عبد الله (٢٠٠٥) (٥) إستهدفت التعرف على فاعلية برنامج التدريبات البصرية على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية فى الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٠) طالبة من الفرقة الرابعة تخصص الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم تطبيق إختبارات القدرات البصرية وإختبارات مهارة وإستغرق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن التدريب البصرى فى البرنامج (٤٠ق)، وأشارت أهم النتائج إلى أن برنامج التدريبات البصرية أثبت فاعليته فى تحسين القدرات البصرية لصالح المجموعة التجريبية وتحسن المهارات الخاصة للكرة الطائرة.

ثانياً:- الدراسات الأجنبية:-

٧- دراسة كوفيديو وآخرون Queved et.al., (٢٠٠٩) (٢٩) إستهدفت التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى الأداء فى الرماية وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة بلغت (٧١) طالب جامعى تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية فى المهارات البصرية وعدم وجود فروق بين المجموعتين فى مستوى أداء التصويب.

٨- دراسة أليدانيا Alid Anelia (٢٠٠٣) (٢٢) إستهدفت مقارنة القدرات البصرية للاعبى الخط الأمامى والخلفى فى الرجى للمحترفين والهواة وبلغت العينة (٩٥) لاعب تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات ، الأولى (٢٧) لاعب محترف والثانية (٤٦) ناشئ محترف والثالثة (٢٢) لاعب هاوى وتم قياس الإختبارات البصرية (توافق العين واليد - توافق العين والجسم - سرعة رد الفعل البصرى - التركيز البصرى - الدقة البصرية الثابتة - قوة الإبصار - الوعى الخارجى) وأظهرت النتائج تفوق المجموعات الثلاث فى إختبار الوعى الخارجى وسرعة رد الفعل البصرى.

٩- دراسة هارل وفيكرز Harle & Vikers (٢٠٠١) (٢٧) إستهدفت التعرف على تأثير تدريب سكون العين على تحسن الدقة فى الرمية الحرة فى كرة السلة وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات، مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة وذلك على عينة من لاعبي كرة السلة بجامعة كلجارى Calgary، وأشارت أهم النتائج إلى أن تدريب سكون العين يحسن من الدقة البصرية وزمن سكون العين يحسن دقة الرمية الحرة.

١٠- دراسة كولدر ونواكس Colder & Noakes (٢٠٠٠) (٢٦) إستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية لتحسين مستوى الأداء فى الهوكى، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٩) لاعبة هوكى مستوى عالى، وتم تقسيمهن إلى

(٣) مجموعات (مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة) المجموعة التجريبية الأولى إستخدمت تدريبات المهارات البصرية وتدريبات عامة للهوكى. المجموعة التجريبية الثانية إستخدمت تدريبات للرؤية التقليدية وتدريبات عامة للهوكى، المجموعة الثالثة ضابطة، وإستغرق البرنامج (٨) أسابيع، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى مستوى أداء (١٢) مهارة من أصل (٢٢) مهارة لصالح المجموعة التجريبية الأولى، وتحسن مهارتين فقط للمجموعة التجريبية الثانية وعدم تحسن أى مهارة لدى المجموعة الضابطة.

التعليق على الدراسات السابقة:-

- إستخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي
- تراوحت العينة من (١٨-٩٥) وتنوعت بين لاعبين ولاعبات وطلبة وطالبات كلية التربية الرياضية
- تراوحت مدة تطبيق البرامج التدريبية المستخدمة ما بين (٦) إلى (١٢) أسبوع
- إستخدمت الدراسات السابقة بعض القدرات البصرية، مقياس المهارات الإدراكية البصرية والإختبارات المهارية لقياس المستوى المهارى.
- إستخدمت أكثر الدراسات الأساليب الإحصائية التالية (المتوسط الحسابى - الإنحراف المعيارى - إختبار T.Test)

الإستفادة من الدراسات السابقة:-

إستفادت الباحثة من الدراسات السابقة فى تحديد القدرات البصرية والإختبارات التى تقيسها وتدريباتها، وتحديد محتوى البرنامج التدريبى، والتحديد

الزمنى للبرنامج التدريبي وزمن الوحدة التدريبية، وكذلك تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة، كما إستفادت الباحثة من نتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشة النتائج.

إجراءات البحث:-

منهج البحث:-

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلى - البعدى) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان للعام الجامعى ٢٠١٠-٢٠١١ البالغ عددهن (١٥٠) طالبة وحددت الباحثة طالبات الفرقة الثالثة مجتمعاً لبحثها للأسباب التالية:-

- تعلمهن مهارات كرة اليد (التمرير - التنطيط - التصويب - التحركات الدفاعية)
- خبراتهن المكتسبة تحتاج إلى تثبيت وإتقان لرفع مستوى الأداء.

عينة البحث:- أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان للعام الجامعى ٢٠١٠-٢٠١١ والبالغ عددهن (٣٠) طالبة بنسبة ٢٠% من مجتمع

البحث تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين (١٥) مجموعة تجريبية و(١٥) مجموعة ضابطة ويتراوح مستوى نظرهم ما بين (٦/٦حاد) ، (sharp ٦/٦) وتم تحديد العين المهيمنة لدى عينة البحث قبل البدء فى القياسات القبلية وكانت العين اليمنى هى المهيمنة لعدد (٢٥) طالبة والعين اليسرى لعدد (٥) طالبات. ومرفق (٤) يوضح قياسات العين.

تجانس العينة:-

- ١- قامت الباحثة بالتدريس لعينة البحث (التجريبية والضابطة)
- ٢- تم حساب معامل الالتواء للعينة فى متغيرات السن والطول والوزن بالإضافة إلى بعض القدرات البصرية وبعض مظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد وذلك بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ويوضح ذلك جدول (١)
- ٣- حساب دلالة الفروق بين المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث ويوضح ذلك جدول (٢)

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء

فى المتغيرات الأساسية قيد البحث (ن=٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٩.٣٣	٠.٦٧	١٩	٠.٠٥
الطول	سم	١٦٣.٢٣	٣.٥٩	١٦٣	٠.١٩

٠.٧٧	٦٣	٣.٣٩	٦٢.١٣	كجم	الوزن	
٠.٣٣	١١	١.٢٠	١١.١٣	درجة	توافق بين العين واليد	القدرات البصرية
٠.٠٤	٤٣	١.٠٦	٤٣.٠١	ث	سرعة رد الفعل البصري	
٠.٨٣	١٧	١.٣٣	١٧.٣٧	درجة	الدقة البصرية الثابتة	
٠.٢٤	٢	٠.٨٣	٢.٠٧	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
١.٤٠	٥	٠.٨٦	٥.٤	درجة	الوعي الخارجى	
					أدراك العمق البصري	
٢.١٧	٤	٠.٩٢	٤.٦٧	سم	١٠-سم	
١.٣٩	٧	١.٠١	٧.٤٧	سم	٢٠-سم	
٠.٧٨	١٠	٠.٩٠	١٠.٢٣	سم	٣٠-سم	
					إدراك مجال الرؤية	
٠.٣٨	٦٥	١.٣٢	٦٥.١٧	سم	- رأسى لأعلى	
٠.٨١	٥٦	١.٢٤	٥٦.٣٣	سم	- رأسى لأسفل	
٠.١٧	٧٦	١.٢٠	٧٦.٤٧	سم	- أفقى يمين	
٠.٥٥	٧١	١.٦٤	٧١.٣	سم	- أفقى يسار	
٠.٣٩	٢٦	٢.٥٥	٢٥.٦٧	درجة	تركيز الإنتباه	مظاهر الإنتباه
١.١٤	١٨	١.٢٢	١٨.٤٧	درجة	توزيع الإنتباه	
٠.٥٢	١٧	١.٦٠	١٦.٨٧	درجة	تحويل الإنتباه	
٠.١٠	١١	١.٩١	١١.٠٧	درجة	التمرير داخل المستطيلات	المتغيرا

٠.٤٠	٢	١.٧٦	٢.٢٣	درجة	التمرير حسب الإشارة
٠.٣٢	٢	١.٢٢	٢.١٣	درجة	التصويب على زوايا المرمى من ٦ م من الثبات
٠.٠٨	٢	١.٢٧	٢.٠٣	درجة	التصويب من ٩ م من الثبات
٠.٧٠	٢	١.١٤	١.٧٣	درجة	التصويب بالوثب
٠.٨٨	١.٤٨	٠.١٤	١٣.٥٧	ث	التخطيط المستمر فى إتجاهات متعددة
٠.٨٦	٢٣	٢.٠٩	٢٣.٦	ث	التحرك الأمامى والخلفى بميل

يتضح من جدول (١) أن معامل الإلتواء يقع ما بين (٠.٠٤) - (٢.١٧) أى أنه إنحصر ما بين ± 3 مما يشير إلى أن أفراد العينة تقعن تحت المنحنى الإعتدالى فى متغيرات (النمو - القدرات البصرية - مظاهر الإلتواء - المتغيرات المهارية) قيد البحث.

وبعد حساب معامل الإلتواء تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل منهما (١٥) طالبة وتم إجراء التكافؤ بينهما. و جدول (٢) يوضح الفروق بين المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

فى المتغيرات قيد البحث (ن=١٥)

قيمة "ت"	الفرق	المجموعة الضابطة (ن=١٥)		المجموعة التجريبية (ن=١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
		٠.٢٨	٠.٠٧-	٠.٧٠	١٩.٠٧			
٠.٩٣	١.٢٧	٢.٦٧	١٦٢.٦	٤.٣٢	١٦٣.٨٧	سم	الطول	
٠.٥٨	٠.٥٨	٣.٢٧	٦٣.٠	٣.٣٩	٦٢.٢٧	كجم	الوزن	
٠.٢٩	٠.١٣	١.٢٦	١١.٢	١.١٦	١١.٠٧	درجة	توافق بين العين واليد	القدرات البصرية
٠.٣٨	٠.١٦	١.٢٥	٤٣.٠١	٠.٩٥	٤٣.١٧	ث	سرعة رد الفعل البصرى	
٠.٦٦	٠.٣٣	١.٣٦	١٧.٥٣	١.٣٢	١٧.٢	درجة	الدقة البصرية الثابتة	
صفر	صفر	٠.٧٠	٢.٠٧	٠.٩٦	٢.٠٧	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
١.٢٥	٠.٠٤	٠.٨٦	٥.٢	٠.٨٣	٥.٦	درجة	الوعى الخارجى	
							أدراك العمق البصرى	
١.٢٥	٠.٠٤	٠.٨٣	٤.٤٧	٠.٩٩	٤.٨٧	سم	-١سم	
١.١٦	٠.١٣	١.٠٦	٧.٤	٠.٩٩	٧.٥٣	سم	-٢سم	
٠.٩٩	٠.٣٣	٠.٨٣	١٠.٤	٠.٩٦	١٠.٠٧	سم	-٣سم	
							إدراك مجال الرؤية	
١.٥١	٠.٧٣	١.٣٢	٦٤.٨	١.٢٥	٦٥.٥٣	سم	- رأسى لأعلى	
١.٤٥	٠.٦٧	١.٠٧	٥٦.٠	١.٣٥	٥٦.٦٧	سم	- رأسى لأسفل	
١.١٩	٠.٥٣	١.٢١	٧٦.٢	١.١٦	٧٦.٧٣	سم	- أفقى يمين	
١.١٩	٠.٧٣	١.٤٤	٧٠.٩٣	١.٨٠	٧١.٦٧	سم	- أفقى يسار	
١.١١	١.٠٧	٢.١٧	٢٥.١٣	٢.٨٦	٢٦.٢	درجة	تركيز الإنتباه	٩

٠.٢٨	٠.١٣	١.١٣	١٨.٥٣	١.٣٥	١٨.٤	درجة	توزيع الإنتباه	المتغيرات المهارة
٠.٢١	٠.١٣	١.٨٢	١٦.٨	١.٣٩	١٦.٩٣	درجة	تحويل الإنتباه	
٠.٦٩	٠.٤٧	٢.٠٢	١١.٣٣	١.٥٢	١١.٨	درجة	التمرير داخل المستطيلات	
٠.٥٠	٠.٣٣	١.٨٠	٢.٤	١.٧٥	٢.٠٦٦	درجة	التمرير حسب الإشارة	
٠.٢٩	٠.١٣	١.٢٨	٢.٠٧	١.٢١	٢.٢	درجة	التصويب من ٦م من الثبات	
٠.٨٣	٠.٤	١.٤١	١.٨	١.١٥	٢.٢	درجة	التصويب من ٩م من الثبات	
٠.٦١	٠.٢٧	١.٠٦	١.٨٧	١.٢٤	١.٦	درجة	التصويب بالوثب	
٠.١٢	٠.٠٧	١.٦٤	١٣.٥٣	١.٣٥	١٣.٦	ث	التطبيق فى إتجاهات متعددة	
١.٥٦	١.٢	٢.١٤	٢٤.٢	١.٩٣	٢٣.٠	ث	التحرك الأمامى والخلفى بميل	

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

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث (متغيرات النمو - القدرات البصرية - مظاهر الإنتباه - المتغيرات المهارة) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:-

لجمع بيانات هذه الدراسة إستعانت الباحثة بالآتى:-

١- السجلات الرسمية للطالبات:-

تم الحصول على السن وعدد الطالبات الممثلات لمجتمع البحث من خلال تحليل السجلات بقسم شئون الطالبات للعام الجامعى ٢٠١٠-٢٠١١ بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان.

٢- المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة:-

وذلك لخصر القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه والإختبارات التى تقيسها والتعرف على كيفية إجراءات الدراسة (١) (٣) (٥) (١٢) (١٥) (١٧) (١٨) (٢٠) (٢٢) (٢٦) (٢٧) (٢٩)

٣- إستمارات إستطلاع رأى الخبراء مرفق (١)

أ. إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لإختيار القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه التى يمكن أن تؤثر فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد، وتم إختيار القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه التى إتفق عليها الخبراء بنسبة ١٠٠% وجدول (٣) يوضح التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء مرفق (٢)

ب. إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول الإطار العام لتنفيذ البرنامج من حيث (مدة البرنامج - عدد الوحدات - زمن الوحدة - التدريبات البصرية المستخدمة) وجدول (٤) يوضح التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء مرفق (٣)

٤- قياسات العين

- إختبار فحص قاع العين

- إختبار حدة الإبصار

- إختبار تحديد العين المهيمنة مرفق (٤)

الإختبارات المستخدمة فى البحث:-

أ- إختبارات القدرات البصرية: مرفق (٥)

بعد إطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة وشبكة المعلومات تم تحديد إختبارات القدرات البصرية تبعاً لآراء الخبراء كالتالى:-

- إختبار توافق العين واليد (٣٢٨:١٦)

- إختبار سرعة رد الفعل البصرى (٣٦٨:١٦)

- إختبار الدقة البصرية الثابتة

- إختبار الدقة البصرية المتحركة

- إختبار الوعى الخارجى

- إختبار إدراك العمق البصرى

- إختبار مجال الرؤية (١٢)(٢٠)(٣١)(٣٢)(٣٣)(٣٤)

ب- إختبار التصحيح لمظاهر الإنتباه : مرفق (٦)

إستخدمت الباحثة إختبار بوردون انفيوموف Bordon Anvemove

لقياس مظاهر الإنتباه (التركيز - التوزيع - التحويل) (٥٣،٥٢:١)

ج- الإختبارات المهارية مرفق (٧)

- التمرير على المستطيلات المتداخلة (٣٥٩،٣٥٨:١٦)

- التمرير حسب الإشارة (إعداد الباحثة)

- التصويب على زوايا المرمى من ٦م من الثبات (٣٦٨:٧)

- التصويب على زوايا المرمى من ٩ م من الثبات (١٢٦،١٢٥:٩)
- التصويب بالوثب (٧٠:١١)
- التنطيط المستمر فى إتجاهات متعددة (٣٦٥:٧)
- التحرك الأمامى والخلفى بميل (٣٣٧:١٠)

الأدوات والأجهزة:-

- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلوجرام
- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثوانى
- جهاز رد الفعل البسيط (Reaction on time) لقياس سرعة رد الفعل البصرى
- جهاز كرنجيسكى لقياس إدراك العمق البصرى
- كرات تنس - كرات يد - ملعب ومرمى كرة يد
- أقماع ملونة - علامات لاصقة ملونة - حائط إرتداد
- لوحات كرتون عليها أرقام - ألواح خشبية وعصا ملونة الأجزاء
- أطواق بها كور مختلفة الألوان - لوحات كرتون عليها أشكال هندسية مختلفة الألوان

الإجراءات التنفيذية للبحث:-

الدراسة الإستطلاعية الأولى:-

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى على (٤٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة من ٢٠١٠/١٠/١٧ وحتى ٢٠١٠/١٠/٢٠ وذلك للتعرف على:-

- مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث.
- حساب المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:-

أولاً:- الصدق

لحساب معامل الصدق لإختبارات القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه والإختبارات المهارية إستخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية عن طريق حساب دلالة الفروق بين الأرباعيات وذلك يومى الأحد والإثنين ٢٠١٠/١٠/١١،١٠ ويتضح ذلك بجدول (٧)

وقد قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتى وهو الجذر التربيعى لمعامل الثبات لإختبارات القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه وإختبارات مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد ويتضح ذلك فى جدول (٨)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى المتغيرات قيد البحث (ن=٤٠)

قيمة "ت"	الفرق	الارياعى الأدنى (ن=١٠)		الارياعى الأعلى (ن=١٠)		وحدة القيا س	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
		*١٤.٨١	٥.٢	٠.٩٢	١٠.٢			
*٨١.٧٠	٠.١١	٠.٠٤	٥٠.٧	٠.٠١	٣٩.٤	ث	سرعة رد الفعل البصرى	
*١٣.٢٦	٤.٣	٠.٤٩	١٣.٧	٠.٨٢	١٨.٠٠	درجة	الدقة البصرية الثابتة	
*١١.٢٦	٣.٤	٠.٥٣	١.٥	٠.٧٨	٤.٩	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
*٧.٧٩	٣.١	٠.٨٨	٣.٩	٠.٨٢	٧.٠٠	درجة	الوعى الخارجى	
							أدراك العمق البصرى	
*٨.٨٧	٢.٢	٠.٤٨	٥.٣	٠.٥٧	٣.١	سم	١٠- اسم	
*١٢.٥	٤.٦	٠.٨٨	٨.٩	٠.٦٨	٤.٣	سم	٢٠- اسم	
*٨.٨٧	٣.٦	٠.٩٧	١٠.٥	٠.٧٤	٦.٩	سم	٣٠- اسم	
							إدراك مجال الرؤية	
*٧.٥٦	١٠.٢	٣.٩٦	٥٨.٩	٠.٨٨	٦٩.١	سم	- رأسى لأعلى	مظاهر الإنتباه
*١١.٢٩	٥.٥	١.١٠	٥٢.٩	٠.٩٧	٥٨.٤	سم	- رأسى لأسفل	
*١٣.٦٥	٥.٢	٠.٧٤	٧٣.٩	٠.٨٨	٧٩.١	سم	- أفقى يمين	
*١٨.٢٧	٥.٩	٠.٧٤	٦٩.٩	٠.٦٣	٧٥.٨	سم	- أفقى يسار	
*٧.٢٢	١٢.٦	٥.٠٩	٤٠.١	١.٢٧	٢٧.٥	درجة	تركيز الإنتباه	
*٨.٩٤	٤.٧	١.٣٧	٢٢.٩	٠.٧٩	١٨.٢	درجة	توزيع الإنتباه	
*١٠.٨١	٥.٢	١.٠٧	٢٢.٦	٠.٩٧	١٧.٤	درجة	تحويل الإنتباه	
*٢٢.١٩	٨.٧	١.٠٦	٥.٧	٠.٥٢	١٤.٤	درجة	التمرير داخل المستطيلات	المتغيرات المهارية
*٥.٥٣	٢.٨	٠.٨٤	١.٦	١.٢٧	٤.٤	درجة	التمرير حسب الإشارة	
*٦.٩٩	٣.٣	١.١٦	١.٧	٠.٨٢	٥.٠٠	درجة	التصويب من ٦م من الثبات	
*٦.٦٣	٣.٤	١.٣٥	١.٥	٠.٧٤	٤.٩	درجة	التصويب من ٩م من الثبات	
*١٠.٨٢	٤.١	٠.٤٨	٠.٧	١.٠٣	٤.٨	درجة	التصويب بالوثب	
*١٣.٨٩	٤.١	٠.٥٧	١٥.٢٣	٠.٦٨	١١.١٤	ث	التطبيق فى إتجاهات متعددة	
*١٥.١٤	٦.٩٣	١.١١	٢٦.٣٦	٠.٨١	١٩.٤٣	ث	التحرك الأمامى والخلفى بميل	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين الأرباعين الأعلى والأدنى في إختبارات القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه والإختبارات المهارية مما يدل على صدق هذه الإختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

ثانياً:- ثبات الإختبارات:-

للتحقق من ثبات الإختبارات إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test.Retest بعد سبعة أيام من نهاية التطبيق الأول وذلك على عينة عددها (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة وإعتبرت الباحثة بيانات الصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم التطبيق يومى الأحد والإثنين ١٧،١٨،١٩/١٠/٢٠١٠ ويتضح ذلك من جدول (٨).

جدول (٨)

معاملات الثبات والصدق الذاتى فى المتغيرات قيدالبحث (ن=١٠)

الصدق الذاتى	معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البصرية
		ع	م	ع	م			
٠.٩٣	٠.٨٧	٠.٨٨	٩.٩	٠.٩٢	١٠.٢	درجة	توافق بين العين واليد	
٠.٩٥	٠.٩١	٠.٠٤	٥٠.٥	٠.٠٤	٥٠.٧	ث	سرعة رد الفعل البصرى	
٠.٨٣	٠.٦٩	٠.٧٤	١٣.٩	٠.٤٨	١٣.٧	درجة	الدقة البصرية الثابتة	
٠.٨٤	٠.٧١	٠.٨٤	١.٦	٠.٥٣	١.٥	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
٠.٨٣	٠.٦٨	٠.٩٧	٣.٦	٠.٨٨	٣.٩	درجة	الوعى الخارجى	
							أدراك العمق البصرى	
٠.٩٠	٠.٨٢	٠.٦٣	٥.١	٠.٤٨	٥.٣	سم	١٠- اسم	

٠.٨٣	٠.٦٨	٠.٩٥	٨.٧	٠.٨٨	٨.٩	سم	٢٠سم	
٠.٨٧	٠.٧٦	٠.٨٢	١٠.٠	٠.٩٧	١٠.٥	سم	٣٠سم	
							إدراك مجال الرؤية	
٠.٨٢	٠.٦٨	٣.٩٧	٦٠.٠	٣.٩٦	٥٨.٩	سم	- رأسى لأعلى	
٠.٨٣	٠.٦٩	١.٨٧	٥٢.٦	١.١٠	٥٢.٩	سم	- رأسى لأسفل	
٠.٩٢	٠.٨٥	١.١٥	٧٤.٠	٠.٧٤	٧٣.٩	سم	- أفقى يمين	
٠.٩٧	٠.٩٥	٠.٩٩	٧٠.١	٠.٧٤	٦٩.٩	سم	- أفقى يسار	
٠.٩٨	٠.٩٦	٥.٢٣	٤٠.٣	٥.٠٩	٤٠.١	درجة	تركيز الإنتباه	
٠.٩٨	٠.٩٥	١.٩١	٢٢.٧	١.٣٧	٢٢.٩	درجة	توزيع الإنتباه	
٠.٩٩	٠.٩٨	١.٧٠	٢٢.٣	١.٠٧	٢٢.٦	درجة	تحويل الإنتباه	
٠.٨١	٠.٦٦	١.٣٧	٥.٩	١.٠٦	٥.٧	درجة	التمرير داخل المستطيلات	مقدرات المهارة
٠.٨٨	٠.٧٧	١.٤٩	١.٧	٠.٨٤	١.٦	درجة	التمرير حسب الإشارة	
٠.٩٥	٠.٩٠	١.٠٧	١.٦	١.١٦	١.٧	درجة	التصويب من ٦م من الثبات	
٠.٩٨	٠.٩٥	١.٢٧	١.٥	١.٣٥	١.٥	درجة	التصويب من ٩م من الثبات	
٠.٩٢	٠.٨٤	٠.٦٣	٠.٨	٠.٤٨	٠.٧	درجة	التصويب بالوثب	
٠.٩٨	٠.٩٦	٠.٥١	١٤.٩٥	٠.٥٧	١٥.٢٣	ث	التنطيط المستمر فى إتجاهات متعددة	
٠.٩٣	٠.٨٧	١.١٦	٢٦.١١	١.١١	٢٦.٣٦	ث	التحرك الأمامى والخلفى بميل	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.63$

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى تراوحت ما بين (٠.٦٦ - ٠.٩٨) ويشير ذلك إلى أن الإختبارات المستخدمة تتمتع بمعاملات ثبات عالية، كما تتمتع بدرجة عالية من الصدق حيث تراوحت معاملات الصدق الذاتى بين (٠.٨١ - ٠.٩٩)

برنامج التدريبات البصرية مرفق (٨)

قامت الباحثة بوضع محتوى البرنامج المقترح وفقاً للإجراءات التالية:

١- الهدف من البرنامج:- يهدف البرنامج المقترح إلى:-

- تحسين بعض القدرات البصرية (توافق العين واليد - سرعة رد الفعل البصرى - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعى الخارجى - إدراك العمق البصرى - إدراك مجال الرؤية)
- تحسين بعض مظاهر الإنتباه (التركيز - التوزيع - التحويل)
- تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة (قيد البحث)

٢- أسس وضع البرنامج

قامت الباحثة بوضع التدريبات البصرية وفقاً للأسس العلمية التالية:-

- ١- مراعاة الفروق الفردية
- ٢- مراعاة مبدأ التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا تشعر الطالبة بالملل
- ٣- تطبيق مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن الثبات إلى الحركة
- ٤- مناسبة المحتويات المختارة للمرحلة السنية

- ٥- ضرورة مراعاة توزيع المتغيرات البصرية داخل الوحدة التدريبية بحيث يتم تجنب المتغيرات البصرية التي تحدث إجهاد للعين
- ٦- مراعاة الفترة الزمنية لفترات التدريب والراحة بينهما
- ٧- مراعاة تناسب محتوى البرنامج مع الأهداف

محتويات البرنامج

الوحدة التدريبية تشتمل على:-

- تدريبات لثبات وضع الرأس (٣) تدريبات بالوحدة التدريبية اليومية
- تدريبات لتنمية الدقة البصرية الثابتة والمتحركة (٣) تدريبات بالوحدة التدريبية اليومية
- تدريبات لتحسين مستوى الرؤية (٣) تدريبات بالوحدة التدريبية اليومية
- تدريبات مهارية لتنمية مظاهر الإنتباه (٣) تدريبات بالوحدة التدريبية اليومية

مدة البرنامج:-

قامت الباحثة بتحديد الفترة الزمنية للبرنامج طبقاً لآراء السادة الخبراء مرفق (٥) والدراسات السابقة وشبكة المعلومات وقد توصلت إلى تحديد المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج بشهرين (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع ويطبق البرنامج على ملاعب كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بعد إنتهاء اليوم الدراسى و زمن الوحدة التدريبية (٦٠ق) ويوضح ذلك جدول (٩)

جدول (٩)

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية

م	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
١	الإحماء	٥ق	تنمية عامة لجميع عضلات الجسم	
٢	الإطالة	١٠ق	الإطالة العضلية للمجموعتين	
٣	الجزء الرئيسى	٤٠ق	تدريبات بصرية مرفق (١٠)	تدريبات مهارية بسيطة مركبة لجميع المهارات ومباراة مصغرة
٤	الجزء الختامى	٥ق	تمرينات تهدئة وإسترخاء	
٥	المجموع	٦٠ق		

- تم توزيع زمن الجزء الرئيسى (٤٠ق) على التدريبات البصرية كالتالى:-
(١٠ق) تدريبات للمحافظة على ثبات وضع الرأس (٣ق) لكل تدريب
و(٢٠ث) راحة للإنتقال للتدريب التالى ويتم تنفيذ (٣) تدريبات فى الوحدة
اليومية
- (١٠ق) تدريبات لتنمية الدقة البصرية الثابتة والمتحركة (٣ق) لكل
تدريب، (٢٠ث) راحة للإنتقال للتدريب التالى، ويتم تنفيذ (٣) تدريبات فى
الوحدة اليومية
- (١٠ق) تدريبات لتحسين مسافة الرؤية (٣ق) لكل تدريب، (٢٠ث) راحة
لإنتقال للتدريب التالى، علماً بأنه يتم تنفيذ (٣) تدريبات فى الوحدة
اليومية.

- (١٠ق) تدريبات مهارية لتحسين مجال الرؤية ومظاهر الإنتباه (التركيز - التوزيع - التحويل) زمن لكل تدريب (٣ق) وراحة (٢٠ث) للإنتقال للتدريب التالى ويتم تنفيذ (٣) تدريبات فى الوحدة اليومية.
- وتحدد عدد مرات التكرار لكل تدريب طبقاً لزمن الكلى للتدريب
- بينما قامت المجموعة الضابطة بتنفيذ التدريبات المهارية البسيطة والمركبة ومباراة تدريبية مصغرة.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:-

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على (١٠) طالبات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان يوم الخميس الموافق ٢١/١٠/٢٠١٠ وذلك لتطبيق وحدة من برنامج التدريبات البصرية المقترحة مرفق (٨) للتعرف على مدى مناسبة التدريبات للطالبات عينة البحث وزمن الوحدة وفترة الراحة بين كل تدريب وآخر وأسفرت النتائج عن قدرة الطالبات على تنفيذ التدريبات ومناسبتها لزمن الوحدة.

خطوات تنفيذ البحث:-

القياسات القبلية:-

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٤-٢٥/١٠/٢٠١٠ وذلك كالاتى:-

- يوم الأحد ٢٤/١٠/٢٠١٠ لقياس القدرات البصرية
- يوم الإثنين ٢٥/١٠/٢٠١٠ لقياس مظاهر الإنتباه والإختبارات المهارية

تطبيق البرنامج:-

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح لمدة شهرين فى الفترة من ٢٠١٠/١٠/٣١ إلى ٢٠١٠/١٢/٢٢ للمجموعة التجريبية التى تستخدم التدريبات البصرية بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع أيام الأحد والإثنين والأربعاء أى بواقع (٢٤) وحدة تدريبية وذلك بعد الإنتهاء من اليوم الدراسى بالكلية. والمجموعة الضابطة تعمل بنفس عدد ساعات البرنامج مع إستخدام التدريبات المهارية البسيطة والمركبة للمهارات المقررة قيد البحث وذلك فى الجزء الرئيسى مع مراعاة أن جزء الإحماء وتدريبات الإطالة والجزء الختامى يتم بنفس الكيفية للمجموعتين.

القياسات البعدية:-

تم إجراء القياسات البعدية يومى الأحد والإثنين ٢٦-٢٧/١٢/٢٠١٠ للمجموعتين التجريبية والضابطة تحت نفس ظروف القياس القبلى وذلك كالاتى:-

- يوم الأحد ٢٦/١٢/٢٠١٠ لقياس إختبارات القدرات البصرية

- يوم الإثنين ٢٧/١٢/٢٠١٠ لقياس مظاهر الإنتباه والإختبارات المهارية

المعالجات الإحصائية:-

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه إستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء
- إختبار "ت" دلالة الفروق - معامل الارتباط - نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج:-

أولاً:- عرض النتائج:-

جدول (١٠)

دلالة الفروق ومعدل التغيير بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (ن=١٥)

معدل التغيير	قيمة "ت"	الفرق	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات	
			ع	م	ع	م		
%٥٥.٤٣	*٢١.٤٤	٦.١٣	١.٤٢	١٧.٢	١.١٦	١١.٠٧	توافق بين العين واليد	القدرات الصدئية
%١٤.١٥	*١٧.١٥	٦.١١	١.٥٨	٣٧.٠٦	٠.٩٥	٤٣.١٧	سرعة رد الفعل البصرى	
%٣٦.٨٢	*١٧.٥٩	٦.٣٣	١.٥٥	٢٣.٥٣	١.٣٢	١٧.٢	الدقة البصرية الثابتة	
%١٠٣.٢٩	*١٩.٤٠	٢.١٣	٠.٧٧	٤.٢	٠.٩٦	٢.٠٧	الدقة البصرية المتحركة	
%٢٩.٧٥	*٨.٩٦	١.٦٧	١.٢٨	٧.٢٧	٠.٨٣	٥.٦	الوعى الخارجى	
							أدراك العمق البصرى	
%٤٩.٣٢	*١٨.٣٢	٢.٤	٠.٩٩	٢.٤٧	٠.٩٩	٤.٨٧	١٠- اسم	
%٣٠.٩٧	*٩.٢٩	٢.٣٣	٠.٧٧	٥.٢	٠.٩٩	٧.٥٣	٢٠- اسم	
%٢٣.٨٤	*١٤.٠١	٢.٤	١.٢٣	٧.٦٧	٠.٩٦	١٠.٠٧	٣٠- اسم	
							إدراك مجال الرؤية	
%٩.٤٦	*١٣.١٩	٦.٢	١.٩١	٧١.٧٣	١.٢٥	٦٥.٥٣	- رأسى لأعلى	مظاهر
%١٠.١٢	*١٢.١٥	٥.٧٣	٢.٢٠	٦٢.٤	١.٣٥	٥٦.٦٧	- رأسى لأسفل	
%٥.٢١	*١٥.٥٠	٤.٠	١.٢٨	٨٠.٧٣	١.١٦	٧٦.٧٣	- أفقى يمين	
%٨.١٩	*١٦.٨١	٥.٨٧	١.٤٦	٧٧.٥٣	١.٨٠	٧١.٦٧	- أفقى يسار	
%١٨.٣٢	*١٧.٢٠	٤.٨	٢.١٣	٢١.٤	٢.٨٦	٢٦.٢	تركيز الإنتباه	
%٢٧.٩٠	*١٨.٨١	٥.١٣	٠.٨٠	١٣.٢٧	١.٣٥	١٨.٤	توزيع الإنتباه	المتغيرات المعادية
%٢٧.٥٦	*٢٥.٠٩	٤.٦٧	١.٠٣	١٢.٢٧	١.٣٩	١٦.٩٣	تحويل الإنتباه	
%٢٧.١١	*٧.٣٥	٣.٠	٠.٩٦	١٤.٠٧	١.٥٢	١١.٨	التمرير داخل المستطيلات	
%١٠٣.٢٩	*٤.٧٠	٢.١٣	١.٣٧	٤.٢	١.٧٥	٢.٠٧	التمرير حسب الإشارة	
%٨١.٨٢	*٩.٠	١.٨	١.٠٧	٤.٠	١.٢١	٢.٢	التصويب من ٦ م من الثبات	
%١٠٩.٠٩	*١١.٢٧	٢.٤	١.١٢	٤.٦	١.١٥	٢.٢	التصويب من ٩ م من الثبات	
%١١٦.٦٢	*٧.٩١	١.٨٧	١.٠٦	٣.٤٧	١.٢٤	١.٦	التصويب بالوثب	
%١٩.٧٠	*١٧.٤٠	٢.٦٨	١.٠٩	١٠.٩٢	١.٣٥	١٣.٦	التطيط فى إتجاهات متعددة	

التحرك الأمامي والخلفي بميل	٢٣.٠	١.٩٣	٢٠.٤٣	١.٥٧	٢.٥٧	*١٣.٨١	%١١.٦٩
--------------------------------	------	------	-------	------	------	--------	--------

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.15$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث. كما يتضح من الجدول ان معدل التغيير تراوح ما بين (٧.٢٩% - ١٠٣.٢٩%) وفي القدرات البصرية، (١٨.٢٣% - ٢٧.٥٦%) وفي مظاهر الإنتباه و(١١.٦٩% - ١١٦.٦٢%) في المتغيرات المهارية.

جدول (١١)

دلالة الفروق ومعدل التغيير بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (ن=١٥)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة الفرق	قيمة "ت"	معدل التغيير
	ع	م	ع	م			

٣٠.٣٦%	*١٢.٥	٣.٤-	٠.٧٤	١٤.٦	١.٢٦	١١.٢	توافق بين العين واليد	القرات البصرية	
٥.٥٩%	*١٠.٧٩	٢.٤١	١.٤٤	٤٠.٠٦	١.٢٥	٤٣.٠١	سرعة رد الفعل البصرى		
٨.٧٤%	*٧.١٣	١.٥٣	١.٤٤	١٩.٠٧	١.٣٦	١٧.٥٣	الدقة البصرية الثابتة		
١٩.٣٦%	*٣.٠٨	٠.٤	٠.٧٤	٢.٤٧	٠.٧٠	٢.٠٧	الدقة البصرية المتحركة		
٧.٦٩%	*٣.٠٨	٠.٤	٠.٩٩	٥.٦	٠.٨٦	٥.٢	الوعى الخارجى		
							أدراك العمق البصرى		
١٠.٤٣%	*٣.٧٦	٠.٤٧	٠.٧٦	٤.٠	٠.٨٣	٤.٤٧	١٠- اسم		
١١.٧٢%	*٤.٥٤	٠.٨٧	١.٢٥	٦.٥٣	١.٠٦	٧.٤	٢٠- اسم		
٨.٩٨%	*٥.٥٣	٠.٩٣	٠.٦٤	٩.٤٧	٠.٨٣	١٠.٤	٣٠- اسم		
							إدراك مجال الرؤية		
٢.٠٦%	*٦.٣٥	١.٣٣	١.٣٦	٦٦.١٣	١.٣٢	٦٤.٨	- رأسى لأعلى		
١.٦٦%	*٣.٧٦	٠.٩٣	١.١٦	٥٦.٩٣	١.٠٧	٥٦.٠	- رأسى لأسفل		
٠.٦٩%	*٣.١٩	٠.٥٣	١.٤٤	٧٦.٧٣	١.٢١	٧٦.٢	- أفقى يمين		
٠.٥٦%	١.٣٥	٠.٤	١.٨٠	٧١.٣٣	١.٤٤	٧٠.٩٣	- أفقى يسار		
٣.٧١%	*٥.١٥	٠.٩٣	٢.٣١	٢٤.٢	٢.١٧	٢٥.١٣	تركيز الإنتباه		ملاحظة
٢.٥١%	*٢.١٧	٠.٤٧	١.٣٣	١٨.٠٧	١.١٣	١٨.٥٣	توزيع الإنتباه		
١.١٩٠%	٠.٧٨	٠.٢	٢.٠٦	١٦.٦	١.٨٢	١٦.٨	تحويل الإنتباه		
٩.٤١%	*٤.٨٣	١.٠٧	١.٤٥	١٢.٤	٢.٠٢	١١.٣٣	التمرير المستطيلات داخل	المستطيلات المهارية	
٨.٣٣%	٠.٨٠	٠.٢	١.٥٤	٢.٦	١.٨٠	٢.٤	التمرير حسب الإشارة		
٣٥.٥٢%	*٢.٨٣	٠.٧٣	٠.٤١	٢.٨	١.٢٨	٢.٠٧	التصويب من ٦م من الثبات		
٨٨.٨%	*٤.٥٨	١.٦	١.٠٦	٣.٤	١.٤١	١.٨	التصويب من ٩م من الثبات		
٥٠.٠٥%	*٦.١٠	٠.٩٣	٠.٦٨	٢.٨	١.٠٦	١.٨٧	التصويب بالوثب		
٩.٢٧%	*٦.٦٨	١.٢٦	١.٣٣	١٢.٢٨	١.٦٤	١٣.٥٣	التخطيط فى إتجاهات متعددة		
٦.٩٦%	*١٠.٠٤	١.٦٩	١.٨٣	٢٢.٥١	٢.١٤	٢٤.٢	التحرك الأمامى والخلفى بميل		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.15$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في (القدرات البصرية عدا إدراك مجال الرؤية أفقى يسار - مظاهر الإنتباه عدا تحويل الإنتباه - والمتغيرات المهارية عدا إختبار التمرير حسب الإشارة)

كما أن معدل التغيير تراوح ما بين $(0.06\% - 19.36\%)$ في القدرات البصرية وتراوح بين $(1.19\% - 3.71\%)$ في مظاهر الإنتباه، أما المتغيرات المهارية فتراوحت نسبة التحسن بين $(6.96\% - 88.8\%)$.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في متغيرات البحث (ن=١٥)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
- توافق بين العين واليد	١٧.٢	١٠.٤٢	١٤.٦	٠.٧٤	٢.٦	*٦.٠٨

*٢.٧٤	٣.٠-	١.٤٠	٤٠.٠٦	١.٥٨	٣٧.٠٦	سرعة رد الفعل البصرى	
*٧.٩١	٤.٤٧	١.٤٤	١٩.٠٧	١.٥٥	٢٣.٥٣	الدقة البصرية الثابتة	
*٦.٠٧	١.٧٣	٠.٧٤	٢.٤٧	٠.٧٧	٤.٢	الدقة البصرية المتحركة	
*٣.٨٧	١.٦٧	٠.٩٩	٥.٦	١.٢٨	٧.٢٧	الوعى الخارجى	
						أدراك العمق البصرى	
*٤.٦٢	١.٥٣	٠.٧٦	٤.٠	٠.٩٩	٢.٤٧	١٠- اسم	
*٣.٤١	١.٣٣	١.٢٥	٦.٥٣	٠.٧٧	٥.٢	٢٠- اسم	
*٤.٨٥	١.٨	٠.٦٤	٩.٤٧	١.٢٣	٧.٦٧	٣٠- اسم	
						إدراك مجال الرؤية	
*٨.٩٦	٥.٦	١.٣٦	٦٦.١٣	١.٩١	٧١.٧٣	- رأسى لأعلى	
*٥.١٣	٣.٥٣	١.١٦	٥٦.٩٣	٢.٢٠	٦٢.٤	- رأسى لأسفل	
*٧.٧٨	٤.٠	١.٤٤	٧٦.٧٣	١.٢٨	٨٠.٠٠	- أفقى يمين	
*١٠.٠٣	٦.٢	١.٨٠	٧١.٣٣	١.٤٦	٧٧.٥٣	- أفقى يسار	
*٣.٣٤	٢.٨	٢.٣١	٢٤.٢	٢.١٣	٢١.٤	تركيز الإنتباه	مظاهر
*١١.٥٧	٤.٨	١.٣٣	١٨.٠٧	٠.٨٠	١٣.٢٧	توزيع الإنتباه	
*٧.٠٤	٤.٣٣	٢.٠٦	١٦.٦	١.٠٣	١٢.٢٧	تحويل الإنتباه	
*٣.٥٨	١.٦٧	١.٤٥	١٢.٤	٠.٩٦	١٤.٠٧	التمرير داخل المستطيلات	المتغيرات المهارية
*٢.٩٠	١.٦	١.٥٤	٢.٦	١.٣٧	٤.٢	التمرير حسب الإشارة	
*٣.٩٢	١.٢	٠.٤١	٢.٨	١.٠٧	٤.٠	التصويب من ٦ م من الثبات	
*٢.٩١	١.٢	١.٠٦	٣.٤	١.١٢	٤.٦	التصويب من ٩ م من الثبات	
١.٩٨	٠.٦٧	٠.٦٨	٢.٨	١.٠٦	٣.٤٧	التصويب بالوثب	
*٢.٩٥	١.٣٦	١.٣٣	١٢.٢٨	١.٠٩	١٠.٩٢	التنطيط فى إتجاهات متعددة	
*٣.٢٣	٢.٠٤	١.٨٣	٢٢.٥١	١.٥٧	٢٠.٤٣	التحرك الأمامى والخلفى بميل	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى جميع متغيرات البحث عدا مهارة التصويب بالوثب.

ثانياً:- مناقشة النتائج:-

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد، كما يوضح نفس الجدول معدل التغيير (نسبة التحسن) فى القدرات البصرية تراوحت بين (٧.٢٩% - ١٠.٣.٢٩%) و(١٨.٣٢% - ٢٧.٥٦%) فى مظاهر الإنتباه، (١١.٦٩% - ١١٦.٦٢%) فى المتغيرات المهارية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى برنامج التدريبات البصرية النوعية الذى تضمن محتواه تدريبات للمحافظة على ثبات الرأس، وتنمية الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وتدريبات لتحسين مسافة ومجال الرؤية وذلك بدمجها بتدريبات مهارية بسيطة ومركبة متدرجة الصعوبة من حيث عدد الطلقات والكرات المستخدمة ومساحة الملعب لتنمية القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه والتدريب على المهارات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه بريان اريل Brain Ariel (٢٠٠٤) (٢٥) فى أن حاسة الإبصار من الحواس التى تلعب دوراً هاماً فى النشاط الرياضى فهى تقدم ما يقرب من ٨٠% من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضى، فالقدرة البصرية تقدم للرياضيين معلومات دقيقة وسريعة وهى

مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، فالإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضى (٢٥:٤٤،٤٤)

كما تتفق هذه النتيجة مع كل من بارى سيللر (٢٠٠٤) (٢٣) ومركز هومر دايس ومعهد اللياقة البصرية (٣٥) فى أن المهارات أو القدرات البصرية تشبه المهارات البدنية يمكن تعلمها والتدريب عليها وتنميتها.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من ليلى رفعت (٢٠٠٩) (١٢) ونرمين فكرى (٢٠٠٩) (٢٠) وماجدة إسماعيل (٢٠٠٧) (١٣) وجيهان فؤاد وإيمان عبد الله (٢٠٠٥) (٥) وكوفيديو وآخرون Queved et.al. (٢٠٠٩) (٢٩) واليدانيليا Alid Anelia (٢٠٠٣) (٢٢) وهارل فيكرز Harle Vikers (٢٠٠١) (٢٧) وكولدر ونواكس Colder, Noakes (٢٠٠٠) (٢٦) التى أشارت إلى النتائج الإيجابية لتأثير برنامج التدريب البصرى فى تحسين وتنمية المهارات البصرية ومستوى الأداء المهارى.

كما ترجع الباحثة تحسن مظاهر الإنتباه (التركيز - التوزيع - التحويل) إلى محتوى برنامج التدريبات البصرية المقترح وتتفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه بريان ايريل Brain Ariel (٢٠٠٥) (٢٤) فى أن تنمية مجال الرؤية وعمق الإدراك البصرى وكثير من القدرات البصرية يعد أساس جوهرى لتحسين مظاهر الإنتباه والأداء.

وأيضاً يتفق ذلك مع ما يشير إليه أسامة راتب (٢٠٠٤) فى أن توجيه رؤية العين (التركيز البصرى) يعد من الطرق الهامة لتحسين تركيز الإنتباه. فعدم توجيه رؤية العين يؤدى إلى تشتت الإنتباه عندما يوجه اللاعب إنتباهه على المثيرات غير المرتبطة بالأداء مثل سلوك المنافس وأشارات الحكم

والجمهور وانفعالات المدرب فلاعب كرة اليد يجب أن يكون تركيز عينه على الكرة. (٢٨٩:٣)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من محمد لطفى وآخرون (٢٠٠٦) (١٨) ومحمد لطفى ومحمود رجائي (٢٠٠٨) (١٧) التي تشير إلى أهمية برامج التدريبات البصرية في تطوير معدل الإنتباه لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

وهذا يحقق الفرض الأول الذي ينص على:- "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البصرية وبعض مظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لصالح القياس البعدي"

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القدرات البصرية عدا إدراك مجال الرؤية أفقى يسار، ومظاهر الإنتباه عدا تحويل الإنتباه والمتغيرات المهارية عدا التمير حسب الإشارة، كما يوضح نفس الجدول معدل التغيير في القدرات البصرية تراوحت بين (٥٦.٠%-١٩.٣٦%) و (١.١٩%-٣.٧١%) في مظاهر الأنتباه و (٦.٩٦%-٨٨.٨%) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وترى الباحثة أن ما حدث من تحسن للقدرات البصرية ومظاهر الإنتباه والمتغيرات المهارية نتيجة منطقية ومقبولة لما تعرضت له الطالبات من تدريباً أثناء استخدام التدريبات التطبيقية المهارية البسيطة والمركبة على المهارات الأساسية والمباريات المصغرة وكذلك تكرار الأداء يؤدي إلى التحسن، فمثلاً تدريبات التصويب تسهم في تنمية الدقة البصرية الثابتة

والمتحركة والتركيز، والتمرير والتحركات الدفاعية أثناء المباريات يتطلب من الطالبة توزيع الإنتباه والوعى الخارجى وإدراك مجال الرؤية ونتيجة للمواقف المتغيرة فى المباراة يجب أن تكون لديها القدرة على تحويل الإنتباه وإدراك مجال الرؤية والوعى الخارجى، أما عن عدم وجود فروق فى إدراك مجال الرؤية أفقى يسار ترى الباحثة أنه من القدرات البصرية التى تعنى القدرة على رؤية الأشياء من زوايا العين مع التركيز على نقطة محددة فهو يحتاج إلى وقت أطول من باقى المتغيرات الأخرى.

وفى هذا الصدد يؤكد بارى سيللر Barry Seiller (٢٠٠٤) (٢٣) أن القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها.

وعدم وجود فروق فى تحويل الإنتباه يرجع إلى عدم قدرة الطالبات على التحول من نشاط معين إلى نشاط آخر يختلف عنه. ومن مهارة لأخرى لمتابعة المواقف المتغيرة، ويتفق ذلك مع ما يشير إليه عبد الحفيظ إسماعيل (١٩٨٩) (٨) فى أن تحويل الإنتباه يختلف من فرد إلى آخر تبعاً للخصائص الفردية للفرد فهناك من يستطيع أن يندمج فى نشاط جديد أو يتحول من مزولة نشاط معين إلى نشاط آخر بينما يصعب على آخرين أن يحولوا إنتباههم بهذه السهولة والسرعة كما يتطلب منهم فترة زمنية أطول مع فقدان جزء من طاقتهم العصبية.

أما عن عدم وجود فروق فى إختبار التمرير حسب الإشارة فترى الباحثة أنه نتيجة منطقية لعدم وجود فرق فى تحويل الإنتباه حيث يتطلب هذا الإختبار سرعة التحول من التنطيط إلى التمرير حسب الإشارة ويتفق ذلك مع ما يشير إليه أسامة راتب (٢٠٠٤) فى أن تحويل الإنتباه يظهر عند أداء

المهارات المفتوحة وعند أداء الرياضات ذات الطابع الديناميكي، وذلك لمتابعة التغييرات السريعة فى الأداء (٣:٣٦٣، ٣٦٤)

وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على:- "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى والبعدى) للمجموعة الضابطة فى بعض القدرات البصرية وبعض مظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد لصالح القياس البعدى.

يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى جميع القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد عدا مهارة التصويب بالوثب وترجع الباحثة وجود تلك الفروق إلى برنامج التدريبات البصرية الذى إشتمل على تدريبات بصرية عامة ومقترنة بالأداء المهارى فى كرة اليد.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه ليلي رفعت (٢٠٠٩) (١٢) ونرمين فكرى (٢٠٠٩) (٢٠) وماجدة إسماعيل (٢٠٠٧) (١٣) وجيهان فؤاد (٢٠٠٥) (٥) وكوفييدو وآخرون (٢٠٠٩) (٢٩) واليدانيلا (٢٠٠٣) (٢٢) وهارل فيكرز (٢٠٠١) (٢٧) وكولدر ونواكس (٢٠٠٠) (٢٦) فى أن التدريب البصرى يسهم فى تنمية القدرات البصرية وكذلك مستوى الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة.

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة محمد لطفى ومحمود رجائى (٢٠٠٨) (١٧) ومحمد لطفى وآخرون (٢٠٠٦) (١٨) التى تشير إلى أهمية برامج

التدريبات البصرية فى تطوير معدل الإنتباه لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

وترى الباحثة أن نجاح الأداء يعتمد على الرؤية الجيدة وقدرة الطالبة على إستخدام العين وتحركها فى الإتجاه المناسب والسريع لتحديد المسار الصحيح للمهارة حتى يمكن تحقيق الهدف من الحركة ويؤكد ذلك أسامة راتب (١٩٩٨) الذى يشير إلى أن الرؤية البصرية الرياضية تعتمد على العين فى تقديم المعلومات إلى المخ الذى بدوره يفسر المعلومات ويرسل الإشارات التى تجعل الأيدى والأرجل وغيرها من أجزاء الجسم تتحرك وتقوم بالإستجابة فى جزء من الثانية فإذا كانت الرسالة غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة فى وقت غير مناسب فإن ذلك ينعكس على الأداء (٤:١٧٨) وعدم توجيه رؤية العين يؤدى إلى تشتت الإنتباه عندما يوجه اللاعب إنتباهه على المثيرات غير المرتبطة بالأداء (٣:٢٨٩)

كما يشير زكى محمد حسن (٢٠٠٤) إلى أن حاسة البصر هى العنصر الحسى الخاص بالرؤية وبالتحديد مسافة المرئيات وعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس ويستطيع تحديد نوع المهارات التى يمكن أدائها كما أن رؤية تحركات الفريق المنافس تمكنه من إنجاز الموقف المناسب لذلك هجوماً أو دفاعياً (٦:٢٦٩، ٢٧٠)

وترى الباحثة أن التدريبات البصرية مقترنة بالتدريب على مهارات كرة اليد يسهم فى تحسين القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد فتدريبات الدقة البصرية الثابتة والمتحركة بإستخدام مهارتى التميرير والتصويب تسهم فى تحسين تركيز الإنتباه وتدريبات

الوعى الخارجى وإدراك مجال الرؤية بإستخدام تدريبات المهارات الدفاعية وذلك للوعى بتحركات أفراد الفريق والفريق المنافس وأيضاً تحركات الكرة يسهم فى تحسن توزيع الإنتباه، وكذلك المواقف المتغيرة التى تتعرض لها الطالبة فى المباريات المصغرة وكذلك الدمج بين أكثر من مهارة يسهم فى تنمية تحويل الإنتباه.

وهذا يحقق الفرض الثالث الذى ينص على:- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات البصرية وبعض مظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

الإستخلاصات:-

١- برنامج التدريبات البصرية المقترح له تأثيراً إيجابياً على تحسين القدرات البصرية (توافق العين واليد - سرعة رد الفعل البصرى - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - إدراك العمق البصرى - إدراك مجال الرؤية).

٢- برنامج التدريبات البصرية المقترح له تأثير إيجابى على تحسين بعض مظاهر الإنتباه (التركيز - التوزيع - التحويل).

٣- برنامج التدريبات البصرية له تأثير إيجابى على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد.

التوصيات:-

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلى:-

- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريبات البصرية حيث تبين تأثيره الإيجابى وبنسبة تحسن على بعض مظاهر الإنتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة وما يماثلهن فى العمر التدريبى فى كليات التربية الرياضية.

المراجع

أولاً:- المراجع العربية:-

١- أحمد محمد خاطر، على البيك (١٩٩٦): القياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧): علم النفس المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة، الطبعة الخامسة.

٣- (٢٠٠٤): تدريبات المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.

٤- (١٩٩٨): النمو الحركى الطفولة - المراهقة، دار الفكر العربى، القاهرة، الطبعة الرابعة.

٥- جيهان فؤاد، إيمان عبد الله (٢٠٠٥): "فاعلية التدريب البصرى على

بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية فى الكرة الطائرة"،
مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، النصف الثانى،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٦- زكى محمد حسن (٢٠٠٤): مهارات الرؤية البصرية للرياضيين،
الخصائص - العوامل - الفحوصات - التدريبات، المكتبة
المصرية، الأسكندرية.

٧- ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم (١٩٩٨): كرة اليد، جامعة الموصل،
العراق.

٨- عبد الحفيظ إسماعيل (١٩٨٩): أثر التعب العضلى على بعض مظاهر
الإنبهاه لدى الملاكمين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

٩- كمال درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس
والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد نظريات وتطبيقات، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة.

١٠- كمال درويش، عماد الدين سامى، سامى محمد على (١٩٩٩): الدفاع
فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٢): رباعية كرة اليد
الحديثة، الجزء الثانى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢- ليلى رفعت أحمد (٢٠٠٩): تأثير التدريبات البصرية على بعض

المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى
للاعبات الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلد
(٣٢) العدد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة،
جامعة حلوان.

١٣- ماجدة إسماعيل وآخرون (٢٠٠٧): فاعلية برنامج للتدريب البصرى
على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية
وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لدى
ناشئات الجمباز الإيقاعى، مجلة التربية الشاملة، كلية التربية
الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٤- محمد العربى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس
النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٥- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم النفس التدريب والمنافسات
الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٦- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم فى التربية البدنية
والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة، الطبعة
السادسة.

١٧- محمد لطفى السيد، محمود رجائى محمد (٢٠٠٨): "تأثير إستخدام
التدريب البصرى فى زيادة معدل الإنتباه للاعبى الكرة الطائرة
المقعدين جلوساً على الأرض، مجلة علوم وفنون الرياضة،

المجلد (٣١) كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان.

١٨- محمد لطفى السيد وأشرف محمد سيد وعبد العزيز محمد (٢٠٠٦):

الأداء البصرى الفاعل فى تطوير رؤية منقذ الحياة على المياة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٤٧) كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.

١٩- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية

والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٠- نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩): "فاعلية برنامج للرؤية البصرية على

بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة- جامعة حلوان.

٢١- يحيى كاظم (٢٠٠٣): علم النفس الرياضى، المملكة العربية

السعودية.

ثانياً:- المراجع الأجنبية:-

22- Alida Aniela Ludeke (2003): The visual skills of professional and amateur rugby players, dissertation, submitted in fulfillment of the

- requirements of the master degree, faculty of science and Afrikans university.
- 23- Barry Seiller (2004): Positive effect of a visual skills development program, optometry & vision science, 79(5): 279-280
 - 24- Brain Ariel (2005): Visual skill and pole vaulting national pole vault chair for Canada "peak performance" www.ppline.co.uk
 - 25- Brain 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
 - 26- Colder, Noakes (2000): "A specific visual skills training programme improves field hockey performance" international congress on sport science 13. September Brisbane. Australia.
 - 27- Harle. Vickers J.N (2001): Training quite eye (QE) improves Accuracy in the Basketball free throw the sport psychologist, 15, P289-305.
 - 28- Isabel Walker (2005): "Why visual training programmes for sport don't work, sport science. Mar 19 (3) P203-22
 - 29- Quevedo et. al., (2009): "Experimental study of visual training effects in shooting initiation" clinical and experimental optometry. 82.1. January 23-28.
 - 30- Thomas et. al., (2005): "Visual evoked potentials

reaction and egedominance in cricketers"
Johannesburg, South Africa, Journal of sports
medicine and physical, vol,4.

- 31- www.sporteyes.com
- 32- www.iraqacad.org/lib/amro.Htm
- 33- www.drlampert.com/sports.vision.htm
- 34- www.trace.com
- 35- www.avca.org/homecourt.htm
- 36- www.edhelper.com/visual-skills.htm