

## برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض المهارات البصرية لتحسين مستوى أداء مهارات الهجوم البسيط لمادة المباراة

د/ غادة عمر محمد (\*\*)

المقدمة ومشكلة البحث:

يمر العصر الحالي بثورة تكنولوجية كبيرة وتطور رفيع المستوى في جميع مجالات الحياة، ويعتبر الإنجاز الرياضي من المجالات التي شملها هذا التطور باعتباره مجالاً تطبيقياً لكافة إفادات العلوم والنظريات التي أفرزتها ثورة المعلومات.

رياضة المباراة من الرياضات الأساسية التي لها مكانة عالية في الدول المتقدمة رياضياً لمالها من فوائد إيجابية فهي بذلك إحدى المقررات الدراسية الأساسية في كليات التربية الرياضية ويشترط تحقيق مستوى معين في المهارات المقررة للمناهج الدراسي بهدف إكساب الطالبات القدرة على أداء النموذج الصحيح للحركة.

وتوضح فتنات جبريل وآخرون (٢٠١٤) أن رياضة المباراة إحدى الرياضات الأساسية التي تساعد على تنمية الصفات البدنية والنفسية وإمداده بالطرق المناسبة والإجراءات والوسائل المعرفية التي تعمل على التحكم في أفكاره وتعديل سلوكه للوصول إلى أفضل مستوى، كما يساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال الممارسة المنتظمة مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي بدوره إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد. (٨)

(\*\*) أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

ويعتمد الأداء الهجومي في رياضة المبارزة على الهجوم البسيط، والمركب والرد المضاد والهجوم المضاد، وتؤدي هذه المهارات لتسجيل اللمسات على المنافس، وبالتالي تلعب دوراً هاماً في نتائج المباريات. (١)، (٣)، (٨) ويشير **خطاب وآخرون Khatab et al** (٢٠٠٥) إلى أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تعتمد بدرجة كبيرة على الكثير من المهارات البصرية وهذا يرجع إلى صغر مساحة الهدف وارتداء اللاعب للقناع والملعب مما يتطلب الكثير من التركيز والدقة في الأداء. (١٨)

ويحتاج لاعب المبارزة إلى القدرة على مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز، سواء أماماً أو جانبا أو أسفل، حيث إن لاعب المبارزة يجب إن يوزع بصره على كل من خطوط الملعب الجانبية.

وفي نفس التوقيت يجب على لاعب المبارزة أن يلاحظ بعينه منطقة التحذير، وهذه المنطقة تكون في نهاية الملعب وتلون بلون مختلف؛ لتنبه اللاعب أنه اقترب من الخروج عن حدود الملعب الخلفية والتي إذا خرج منها تحتسب عليه لمسة فنية. وفي نفس التوقيت على اللاعب ملاحظة سلاح المنافس وذبابة سلاحه المهددة لهدفه بالإضافة إلى النظر إلى هدف المنافس بهدف فتح ثغرة به ليستغلها لتسجيل لمسة.

وترى **ووكر Walker** (٢٠٠١) أن التدريب البصري يعتبر واحد من أهم التقنيات الحديثة في المجال الرياضي، وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية، وهي تمرينات هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (٢١: ٢٠٣)

ويشير **كالدور ونوكاس Calder & Noakes** (٢٠٠٠) أن المهارات البصرية عبارة عن مجموعة من المهارات العضلية العصبية التي من الممكن تعلمها وتطويرها وتشمل العديد من المكونات مثل إدراك مجال الرؤية، وحدة الرؤية المتحركة، ورد الفعل البصري (١٧: ٧-٨)

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها مادة المبارزة للفرقة الرابعة شعبة تعليم بالكلية بعض الصعوبات في تعلم مهارات الهجوم البسيط وضعف مستوى أداء الطالبات فيها خاصة في مهارات الهجوم والدفاع والرد، وكذلك افتقاد طريقه التدريس المتبعة إلي عنصر التشويق والإثارة والدافعية للطالبات، وهذا ما دعا الباحثة إلى التفكير في إجراء هذه الدراسة بهدف تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض المهارات البصرية والتعرف على تأثير هذا البرنامج على مستوى أداء الهجوم البسيط في رياضة المبارزة في محاولة للوصول لأقصى استفادة من التطبيقات العملية للتدريبات البصرية في مجال تعليم المبارزة.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تحسين مستوى أداء مهارات الهجوم البسيط لمادة المبارزة لطالبات الفرقة الرابعة من خلال:

- تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض المهارات البصرية
- التعرف على أثر استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام بعض المهارات البصرية على مستوى أداء مهارات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة - المغيرة - القاطعة) لمادة المبارزة لطالبات الفرقة الرابعة.

#### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض المهارات البصرية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض المهارات البصرية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً في بعض المهارات البصرية بعد تطبيق التجربة بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة- المغيرة- القاطعة) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة - المغيرة - القاطعة) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء الهجوم البسيط بعد تطبيق التجربة (الهجمة المستقيمة- المغيرة- القاطعة) بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث :**

**المهارات البصرية :**

هي المهارات التي يتم تحسينها عن طريق التأثير على مصدر الرؤية وهو العين سواء كان التأثير داخلياً أو خارجياً.

**حدة الرؤية المتحركة (D.V.A) :**

القدرة على رؤية تفاصيل جسم بدقة، عندما توجد حركة نسبية بين المتعلم والجهاز. (٦)

**سرعة رد الفعل البصري :**

قدرة المتعلم على الاستجابة البصرية السريعة والدقيقة للأحداث المحيطة بها مهما زادت سرعته أو اختلفت. (٢١)

**توافق العين - اليد :**

هو الاستيعاب الجيد للمعلومات البصرية التي تم جمعها من خلال العين والاستجابة السليمة لها باليد. (٦)

**إدراك مجال الرؤية:**

هو القدرة على رؤية الأشياء من زوايا العين مع التركيز على نقطة

محددة (٢١)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم بكلية

التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية للعام الجامعي (٢٠١٥ / ٢٠١٦)

الفصل الدراسي الثاني وعددهن (٨٣) طالبة.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بعد استبعاد

الطالبات المنقطعات وغير المنتظمات والباقيات للإعادة والطالبات اللاعبات

لرياضة المبارزة، وبلغ إجمالي عينة البحث الكلية من (٦٠) طالبة وتم

تقسيمهن كآلاتي:

(٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية اللاتي استخدم طبق عليهن البرنامج المقترح

لبعض المهارات البصرية.

(٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة اللاتي طبق عليهن التدريس بالطريقة

التقليدية.

(٢٠) طالبة كعينة للدراسة الاستطلاعية لتقنين الاختبارات المستخدمة في

البحث.

وقد تم التأكد من تجانس مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) من خلال

القياسات القبليّة في:

أ- المتغيرات الأساسية مثل (العمر الزمني- الطول الكلي- الوزن).

ب- اختبارات القدرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة. (ملحق ٢)

- ج- اختبارات المهارات البصرية (ملحق ٣)  
 د- مستوى أداء مهارات الهجوم البسيط (الهجمة البسيطة- المغيرة- القاطعة)  
 (ملحق ٤)  
 أ- المتغيرات الأساسية:

- ١- تم تسجيل العمر الزمني لأقرب سنة للطالبات في مجموعات البحث الثلاث  
 ١- تم قياس الطول لأقرب سم  
 ٢- تم قياس الوزن لأقرب كجم.

### جدول (١)

تجانس عينة البحث الكلية (المجموعات التجريبية والضابطة والاستطلاعية)  
 في المتغيرات الأساسية (ن=٦٠)

اختبار شابيرو ويلك Shapiro welk		انحراف معياري	متوسط حسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
الدالة (P)	القيمة الإحصائية			
٠.٣٠٠	٠.٩٧٧	١.٠٠٢	٢١.٤١٠	العمر الزمني (سنة)
٠.٦٤٢	٠.٩٨٣	٤.٣٨٨	١٥٤.٣٨٣	الطول الكلي (سم)
٠.٢٠٠	٠.٩٧٤	٠.٧٣٥	٥٦.٠٧٣٣	الوزن (كجم)

يتضح من جدول (١) أن معاملات اختبار شايبرو ويلك لا اعتدالية التوزيع غير دالة إحصائياً ( $p < 0.05$ ) مما يدل على تقارب مستوى أفراد عينة البحث الإجمالية في هذه المتغيرات وتمتعها بميزات التوزيع المعتدل مما يدل على تجانس عينة البحث الإجمالية في هذه المتغيرات

### جدول (٢)

#### تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية

ت	المجموعة الضابطة (ن = ٣٠)		المجموعة التجريبية (ن = ٣٠)		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
٠.١٦٣	٠.٩٩٩	٢١.٤٥	٠.٩٤٦	٢١.٥٠	العمر الزمني (سنة)
٠.٦٥١	٣.١٦٢	١٥٣.٨٢	٥.٤٤٧	١٥٤.٧٣	الطول الكلي (سم)
٠.٧٣٠	٢.٤٨٢	٥٥.٩٥	٢.٢٧٦	٥٦.٢١	الوزن (كجم)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٠٢٤$

يتضح من جدول (٢) أن الفروق بين مجموعتي البحث غير دالة إحصائياً مما يدل على تجانس المجموعتين في المتغيرات الأساسية وأن لهما مستوى متقارب في هذه المتغيرات قبل تطبيق تجربة البحث.

ب - اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارات المباراة "قيد البحث" (ملحق ٢)

قامت الباحثة في دراسة سابقة بتحديد القدرات البدنية المرتبطة برياضة المباراة والاختبارات الملائمة لها (٧:٢٢-٨)، وقد قامت بإعادة تقنين هذه الاختبارات على عينة البحث الحالية بتطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية. قياس صدق الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.

تم حساب الصدق التجريبي Empirical validity عن طريق مقارنة الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لطالبات العينة الاستطلاعية.

جدول (٣)  
دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للقدرات البدنية (ن=٢٠)

اختبار مان ويتني			الإرباعي الأدنى (ن=٥)		الإرباعي الأعلى (ن=٥)		المعالجات الإحصائية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الدلالة (P)	Z	U					الاختبار
* ٠.٠٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠٠	٠.٢٤٨	٢.٩٢٦	٠.٥٨٥	٦.٥٩٢	١-قوة مميزة بالسرعة للذراعين.
* ٠.٠٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠٠	٠.٢٨٦	١.٤١٦	٠.٢٦٤	٢.٢٩٢	٢-قوة مميزة بالسرعة للرجلين.
* ٠.٠٠٠٨	٢.٦٥٢	٠.٠٠٠٠	١.٣٠٤	١١.٨٠٠	٠.٧٠٧	١٧.٠٠٠	٣-الرشاقة.
* ٠.٠٠٠٨	٢.٦٦٠	٠.٠٠٠٠	١.٣٠٤	١٩.٨٠٠	٠.٥٤٨	٢٢.٦٠٠	٤-المرونة.
* ٠.٠٠٠٥	٢.٦٣٥	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٢.٠٠٠٠	٠.٥٤٨	٤.٦٠٠	٥- الدقة.
* ٠.٠٠٠٩	٢.٦١٥	٠.٠٠٠٠	٠.١٥٠	٤.٠٤٤	٠.١٤٠	٤.٩٣٨	٦-التوافق
* ٠.٠٠٠٧	٢.٧٠٣	٠.٠٠٠٠	١.٣٠٤	١٣.٨٠٠	١.٣٤٢	٢٠.٦٠٠	٧-تحمل عضلي
* ٠.٠٠٠٨	٢.٦٥٢	٠.٠٠٠٠	٠.٨٩٤	١٢.٤٠٠	١.٨١٧	١٦.٦٠٠	٨-سرعة رد فعل

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٠٥ ( $P < 0.05$ )

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والأدنى عند مستوى (٠.٠٠٥) (حيث  $p < ٠.٠٠٥$ ) في جميع القدرات البدنية مما يدل أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.  
ثبات الاختبارات:

تم إيجاد معاملات الثبات الاختبارات القدرات البدنية وذلك على نفس العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٢٠ طالبة) وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات بفواصل زمني أسبوع وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)  
معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالمهارات "قيد البحث" (ن)  
(٢٠ =

معامل الارتباط بين التطبيقين (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأولي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*.٩٧٩	١.٤٦٩	٤.٦٦٦	١.٥١٢	٤.٧٤١	١-قوة مميزة بالسرعة للذراعين (م).
*.٩١٥	٠.٤٤١	١.٩٢٥	٠.٣٧٩	١.٨٨٠	٢-قوة مميزة بالسرعة للرجلين (م).
*.٩٤٤	٢.٥١١	١٤.٧٥٠	٢.٠٨٨	١٤.٦٠٠	٣-الرشاقة (ث).
*.٩٤٨	١.٣٨٧	٢١.٣٥٠	١.٢٥١	٢١.٢٥٠	٤-المرونة (سم).
*.٩٠٨	١.٠٥٠	٣.٠٥٠	١.٠٤٠	٣.١٥٠	٥ - الدقة (درجة).
*.٩١٢	٠.٤٨٦	٤.٤٢٥	٠.٣٥٣	٤.٤٨٣	٦-التوافق (ث)
*.٩١٧	٢.٨٠٠	١٦.٩٥٠	٢.٧٥١	١٧.٢٥٠	٧-تحمل عضلي (عدد)
*.٩٧٥	٢.٠١٢	١٣.٩٥٠	١.٩٠٥	١٤.٠٥٠	٨-سرعة رد فعل (ث).

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ر الجدولية = ٠.٤٤٤)

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني دالة إحصائياً مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.  
وللتأكد من تجانس مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية قبل تطبيق التجربة قامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على المجموعتين.

جدول (٥)  
تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية  
قبل تطبيق التجربة

ت	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٨٢	١.١٣٤	٥.٠٠٣	٠.٩٨٧	٥.٠٣٠	١- قوة مميزة بالسرعة للذراعين .
٠.٨٥٩	٠.٤٣٠	١.٩٢٢	٠.٤٠٦	٢.٠٣٦	٢- قوة مميزة بالسرعة للرجلين
٠.٦٠٠	٢.٢٩٤	١٤.٠٠٠	١.٩٠٣	١٤.٤٠٠	٣- الرشاقة .
١.١٠٤	١.١٩١	٢١.٠٥٠	١.٠٩٩	٢١.٤٥٠	٤- مرونة العمود الفقري .
١.٠٣٥	١.١٧٠	٣.٠٠٠	١.٢٧٣	٢.٦٠٠	٥- الدقة .
٠.٤٩٧	٠.٣٣٧	٤.٥٠٧	٠.٣٧٤	٤.٥٦٣	٦- التوافق
١.٣٣٩	٢.٣٠٨	١٦.٢٠٠	٣.٢٧٧	١٥.٠٠٠	٧- تحمل عضلي
٠.٤٧٨	١.٦٥٤	١٤.٠٠٠	١.٦٥٠	١٣.٧٥٠	٨- سرعة رد فعل .

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.024$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القدرات البدنية قبل تطبيق تجربة البحث

### ج - اختبارات المهارات البصرية (ملحق ٣)

قامت الباحثة بحصر المهارات البصرية من المراجع العلمية (٦) (١٨) (٢١) وعرضتها على مجموعة من الخبراء (ملحق ١) لتحديد الاختبارات ذات العلاقة بالهجوم البسيط في المباراة وجدول (٥) يوضح ذلك

## جدول (٦)

آراء الخبراء في اختبارات المهارات البصرية ذات العلاقة بمهارات الهجوم البسيط  
في المباراة (ن=١٠)

معامل لوش لصدق المحتوى	الموافقون		الاختبار
	%	تكرار	
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٠	حدة الرؤية المتحركة
*٠.٨٠٠	٩٠.٠٠	٩	توافق عين - يد
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٠	رد الفعل البصري
*٠.٨٠٠	٩٠.٠٠	٩	إدراك مجال الرؤية (يمين - يسار - أعلى - أسفل)
٠.٤٠٠	٧٠.٠٠	٧	التمييز البصري
٠.٤٠٠	٧٠.٠٠	٧	ثبات الرؤية

\* مقبول (معامل لوش لصدق المحتوى الدال عند ن=١٠ = ٠.٨٠٠)  
(١٥:٨٥)

وبناء على نتائج جدول (٦) تم اختيار الاختبارات التي حصلت على  
معامل لوش دال إحصائياً وبذلك أصبحت اختبارات المهارات البصرية  
المستخدمة في البحث هي (ملحق ٣):

١. حدة الرؤية المتحركة (٦)

٢. توافق العين واليد (٦)

٣. رد الفعل البصري (٦)

٤. إدراك مجال الرؤية (٦)

قياس صدق الاختبارات الخاصة بالمهارات البصرية

تم حساب الصدق التجريبي Empirical validity عن طريق مقارنة  
الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لطالبات العينة الاستطلاعية

جدول (٧)  
دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لاختبارات المهارات  
البصرية (ن=٢٠)

اختبار مان ويتني			الإرباعي الأعلى (ن=٥)		الإرباعي الأدنى (ن=٥)		المعالجات الإحصائية الاختبار
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الدلالة (P)	Z	U					
* ٠.٠٠٠٨	٢.٧٣٩	٠.٠٠٠٠	٠.٤٤٧	١٠.٨٠٠	٠.٥٤٨	١٣.٤٠٠	اختبار حدة الرؤية المتحركة (درجة)
* ٠.٠٠٠٨	٢.٦١١	٠.٠٠٠٠	٠.٢٨٦	١١.٤٦٢	٠.٢٩٦	١٢.٢٦٠	اختبار توافق عين - يد (عدد)
* ٠.٠٠٠٨	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠٠	٢.٧٠٢	٢٦.٤٠٠	١.٥١٧	٣٢.٤٠٠	اختبار رد الفعل البصري (لمسات)
* ٠.٠٠٠٨	٢.٦١٩	٠.٠٠٠٠	٣.٥٧٨	٥٣.٦٠٠	٢.٠٧٤	٦٨.٤٠٠	اختبار إدراك مجال الرؤية (سم)

\* دال عند ٠.٠٥ ( $P < 0.05$ )

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والأدنى عند مستوى (٠.٠٥) حيث ( $p < 0.05$ ) في جميع اختبارات المهارات البصرية مما يدل أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

#### ثبات الاختبارات:

تم إيجاد معاملات الثبات لاختبارات المهارات البصرية وذلك على نفس العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٢٠ طالبة) وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات بفواصل زمني أسبوع وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين.

## جدول (٨)

معاملات الثبات لاختبارات المهارات البصرية "قيد البحث" (ن = ٢٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعاملات الإحصائية للاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠.٨٤٤	١.٣٣٤	١٢.١٠٠	١.٠٥٦	١٢.٢٠٠	اختبار حدة الرؤية المتحركة (درجة)
*٠.٨٦٧	٠.٤٢٧	١١.٨٩٦	٠.٣٧١	١١.٩٤٣	اختبار توافق عين - يد (عدد)
*٠.٩٤٧	٣.١٦٧	٢٩.٦٥٠	٢.٩٠٠	٢٩.٧٥٠	اختبار رد الفعل البصري (لمسات)
*٠.٨٨٨	٦.٠٧٧	٦٠.٢٥٠	٦.١٨١	٦٠.٩٠٠	اختبار إدراك مجال الرؤية (سم)

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ر الجدولية = ٠.٤٤٤)

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول

والتطبيق الثاني دالة إحصائياً مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

وللتأكد من تجانس مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في

اختبارات المهارات البصرية قبل تطبيق التجربة قامت الباحثة بتطبيق هذه

الاختبارات على المجموعتين.

## جدول (٩)

تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات البصرية قبل تطبيق التجربة

ت	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المعاملات الإحصائية للاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١.٠٥٣	٠.٩٧٣	١٢.٠٠٠	١.٣٩٢	١١.٦٠٠	اختبار حدة الرؤية المتحركة (درجة)
٠.٧٤٣	٠.٤١١	١١.٩٨٤	٠.٢٥٦	١١.٩٠٤	اختبار توافق عين - يد (عدد)
١.٣٤٤	٣.٧٦٨	٢٩.٢٥٠	٢.٧٣٩	٣٠.٦٥٠	اختبار رد الفعل البصري (لمسات)
١.١٠٠	٥.٧٣٠	٥٨.٧٥٠	٦.٨٦٣	٦٠.٩٥٠	اختبار إدراك مجال الرؤية (سم)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٤

يتضح من جدول (٩) أن الفروق بين مجموعتي البحث غير دالة إحصائياً مما يدل على تجانس المجموعتين في المهارات البصرية وأن لهما مستوى متقارب في هذه المهارات قبل تطبيق تجربة البحث.

#### د- استمارة تقييم مهارات الهجوم البسيط في مادة المباراة

استخدمت الباحثة استمارة تقييم مهارات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة - المغيرة - القاطعة) في المباراة (ملحق ٤) التي سبق أن أعدتها وقامت بالتأكد من صدقها وثباتها على عينة مماثلة من طالبات الكلية (٧)، وقد قامت الباحثة بالتأكد من تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الهجوم البسيط في المباراة

#### جدول (١٠)

تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارات الهجوم البسيط لرياضة المباراة قبل تطبيق التجربة

ت الفروق	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١.٢٦٨	١.٣٨٧	٣.١٥٠	١.٠٨٩	٣.٦٥٠	الهجمة المستقيمة
٠.١٥٤	١.٢٣٥	٤.٥٠٠	٠.٧٥٩	٤.٤٥٠	الهجمة المغيرة
٠.٧٠٦	١.٥٠٤	٤.٠٥٠	١.١٦٤	٣.٧٥٠	الهجمة القاطعة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.024$

يتضح من جدول (١٠) أن الفروق بين مجموعتي البحث في مهارات الهجوم البسيط غير دالة إحصائياً مما يدل على تجانس المجموعتين وأن لهما مستوى متقارب في مهارات الهجوم البسيط لرياضة المباراة قبل تطبيق تجربة البحث

## - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

### \* الأجهزة المستخدمة في البحث

- ١- جهاز الريستامتر لقياس الطول
- ٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن
- ٣- أسلحة سلاح الشيش
- ٤- بدل المباراة
- ٥- أفنعة - قفازات المباراة - حذاء رياضي

### \* الأدوات المستخدمة في البحث:

- ١- برنامج تمارينات المهارات البصرية المقترح. (إعداد الباحثة)
- ٢- اختبارات القدرات البدنية
- ٣- اختبارات المهارات البصرية
- ٤- استمارة تقييم مهارات الهجوم البسيط في المباراة

### برنامج تمارينات المهارات البصرية المقترح (ملحق ٥)

تم تحديد خطوات البرنامج بالرجوع للدراسات النظرية والمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بوضع برامج تعليمية في مجال المباراة والمقابلات الشخصية لبعض أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس والمبارزة (ملحق ١) ولإعداد البرنامج اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

#### (أ) تحديد الهدف العام للبرنامج:

هدف البرنامج هو إعداد مجموعة من التمارينات لطالبات الفرقة الرابعة بالكلية لرفع مستوى المهارات البصرية ومستوى أداء الهجوم البسيط لتحديد تأثير استخدام تمارينات المهارات البصرية على مستوى أداء الهجوم البسيط (هجمة مستقيمة - مغيرة - قاطعة) لطالبات كلية التربية الرياضية.

### (ب) الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- تتطلب العملية التعليمية مراعاة بعض الأسس التي تساعد في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بفعالية وكفاءة فتشمل على ما يلي:
- ١- تم تحديد الفترة الزمنية الملائمة للبرنامج تبعا للدراسات السابقة كدراسة حسين كنيار (٢٠٠٩) (٥) أحمد فاروق خلف (٢٠٠٨) (٢) وبالعرض على الخبراء (ملحق ١) وكانت الفترة الزمنية شهر ونصف أي ٦ أسابيع بواقع ٦ وحدات.
  - ٢- اتسام البرنامج التعليمي بمبدأ الشمول بحيث تشتمل الوحدة التعليمية على مجموعة من التمرينات المتنوعة لإثارة دافعية الطالبات.
  - ٣- يتناسب البرنامج مع خصائص عينة البحث.
  - ٤- كما روعي في البرنامج مبدأ التدرج حيث يراعى التدرج في أداء التمرينات من السهل إلى الصعب.
  - ٥- أداء التمرينات بملابس تسمح بحرية الحركة (الزي الرياضي).
  - ٦- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للطالبات أثناء الأداء.

### (ج) تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج التعليمي مع ما يحققه البرنامج من رفع مستوى الأداء لمهارات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة- المغيرة- القاطعة) لطالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة بناءً على آراء الخبراء على النحو التالي:

- تقسيم محتوى البرنامج إلى وحدات تعليمية تتضمن أداء تمرينات المهارات البصرية
- تحديد زمن أداء تمرينات المهارات البصرية وفي أي جزء من المحاضرة يمكن تطبيقها
- زيادة دوافع التعلم لدى الطالبات بتوضيح أهمية ممارسة المهارات البصرية لهن.

وقد تم تقسيم الوحدة التعليمية إلى الأجزاء الآتية:

- ١- جزء تمهيدي (إحماء وإعداد بدني خاص) بزمان (٢٥) ق.
  - ٢- الجزء الأساسي (تمارينات المهارات البصرية - تعليم المهارة الجديدة - تثبيت مهارة سابقة) بزمان (٦٠) ق.
  - ٣- الجزء الختامي بزمان (٥) ق.
- ويوضح جدول (١١) أسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة

### جدول (١١)

#### نموذج لتنفيذ الوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الإعداد	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
		طريقة التنفيذ: أسلوب العرض والتوضيح	طريقة التنفيذ: أسلوب العرض والتوضيح
جزء تمهيدي وينقسم إلى: أ- الإحماء ب- الإعداد البدني الخاص	٢٥ ق	إحماء عام لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة	إحماء عام لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة
		إعداد بدني خاص للمهارة التي يتم تعلمها بنفس الأسلوب التقليدي المتبع	إعداد بدني خاص للمهارة التي يتم تعلمها بنفس الأسلوب التقليدي المتبع
الجزء الرئيسي	٦٠ ق	- ممارسة تمارينات المهارات البصرية - تعليم إحدى مهارات المهارات المبارزة طبقاً لمقرر المباراة بالسنة الرابعة بالكلية.	- تعليم إحدى مهارات المهارات المبارزة طبقاً لمقرر المباراة بالسنة الرابعة بالكلية.
الجزء الختامي	٥ ق	تمارينات التهدئة بالأسلوب التقليدي	تمارينات التهدئة بالأسلوب التقليدي

### \* الدراسة الأساسية:

تم إجراء هذا البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠١٦/٢٠١٥) في الفترة من ٢٠١٦/٢/٢٢ إلى ٢٠١٦/٤/٢٧  
(أ) القياسات القبليّة:

- تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث في:
- القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، الرشاقة، المرونة، الدقة، التوافق بين العين والذراع والرجل، سرعة رد الفعل، التحمل العضلي)
  - الهجوم البسيط في المباراة (الهجمة المستقيمة - المغيرة - القاطعة)
  - المهارات البصرية (حدة الرؤية المتحركة، توافق عين ويد، رد الفعل البصري، إدراك مجال الرؤية)

### (ب) تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تمارين المهارات الأسبوعية على المجموعة التجريبية وعددها ٢٠ طالبة حيث استغرق البرنامج ٦ أسابيع بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً في الفترة من ٢٠١٦/٣/٧ وحتى ٢٠١٦/٤/١١.  
مكان التطبيق: داخل صالة المباراة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

### (ج) القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج طبقت الباحثة اختبارات المهارات البصرية، استمارات تقييم مهارات الهجوم البسيط في المباراة وتم التقييم بنفس أسلوب القياس القبلي عن طريق ثلاث محكمات من أعضاء هيئة التدريس.

### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالاتي

$$\frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)} = \text{معامل لوش لصدق المحتوى}$$

- (٧٩:١٥)

- اختبار مان ويتني.
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبارات الفروق بين المتوسطات بنوعيه
- $d_s = t \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}$  لكوهين (المجموعتين مستقلتين) ويحسب كالاتي

ويعد حجم الأثر: صغير (٠.٢-أقل من ٠.٠٥) متوسط (٠.٥ - أقل من ٠.٨) عالي (٠.٨ فأكثر)  
(٣:١٩)

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:

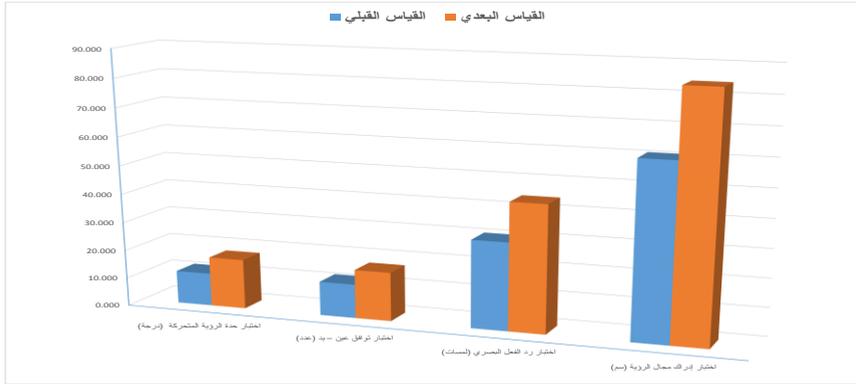
توضح الجداول (١٢)، (١٣)، (١٤) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من مجموعتي البحث، وكذا الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين في نتائج اختبارات المهارات البصرية

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات المهارات البصرية للمجموعة التجريبية (ن=٢٠)

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*١٠.٤٢١	٢.١٦٤	١٧.٥٠٠	١.٣٩٢	١١.٦٠٠	اختبار حدة الرؤية المتحركة (درجة)
*٣٢.٤٨٠	٠.٦٧٢	١٧.٠٩٣	٠.٢٥٦	١١.٩٠٤	اختبار توافق عين - يد (عدد)
*١٥.٢٩٨	٣.٤٠٤	٤٤.٣٠٠	٢.٧٣٩	٣٠.٦٥٠	اختبار رد الفعل البصري (لمسات)
*١٠.٠٤٢	٤.٨٥٧	٨٤.٣٠٠	٦.٨٦٣	٦٠.٩٥٠	اختبار إدراك مجال الرؤية (سم)

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٩٣)



شكل (١)

متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات المهارات البصرية للمجموعة التجريبية

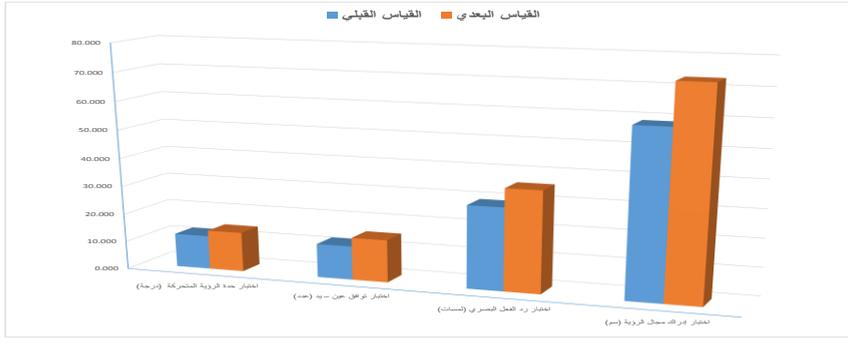
يتضح من جدول (١٢) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج اختبارات المهارات البصرية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات المهارات البصرية للمجموعة الضابطة (ن=٢٠)

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٤.١٤٥	٢.٠٦٤	١٤.٠٥٠	٠.٩٧٣	١٢.٠٠٠	اختبار حدة الرؤية المتحركة (درجة)
*١٥.٥٤٨	٠.٨٠٤	١٥.٠٨٧	٠.٤١١	١١.٩٨٤	اختبار توافق عين - يد (عدد)
*٦.٤٩١	٣.٣٣٤	٣٥.٨٠٠	٣.٧٦٨	٢٩.٢٥٠	اختبار رد الفعل البصري (لمسات)
*٦.٥٣٧	٨.١٩٢	٧٣.٢٠٠	٥.٧٣٠	٥٨.٧٥٠	اختبار إدراك مجال الرؤية (سم)

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٩٣)



شكل (٢)

متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات المهارات البصرية للمجموعة الضابطة

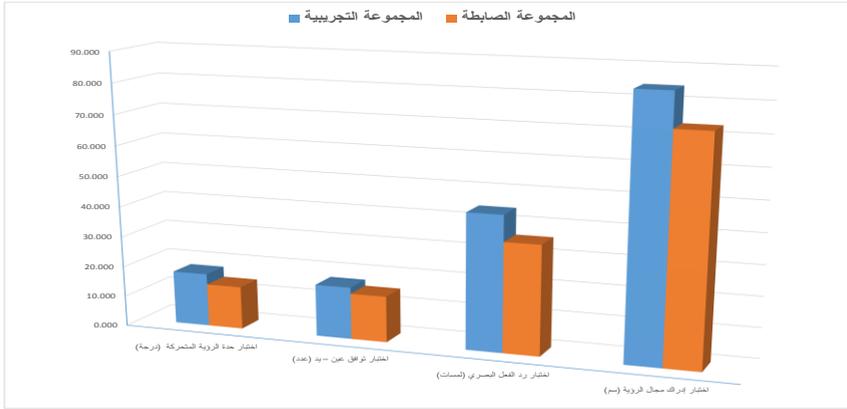
يتضح من جدول (١٣) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج اختبارات المهارات البصرية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات البصرية بعد تطبيق التجربة

ت	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٥.١٥٩	٢.٠٦٤	١٤.٠٥٠	٢.١٦٤	١٧.٥٠٠	اختبار حدة الرؤية المتحركة (درجة)
*٨.٥٥٦	٠.٨٠٤	١٥.٠٨٧	٠.٦٧٢	١٧.٠٩٣	اختبار توافق عين - يد (عدد)
*٧.٩٧٨	٣.٣٣٤	٣٥.٨٠٠	٣.٤٠٤	٤٤.٣٠٠	اختبار رد الفعل البصري (لمسات)
*٥.٢١٢	٨.١٩٢	٧٣.٢٠٠	٤.٨٥٧	٨٤.٣٠٠	اختبار إدراك مجال الرؤية (سم)

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٢٤)



### شكل (٣) متوسطات مجموعتي البحث في اختبارات المهارات البصرية بعد التجربة

يتضح من جدول (١٤) وشكل (٣) أن الفرق بين مجموعتي البحث بعد تطبيق البرنامج في نتائج اختبارات المهارات البصرية دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية.

تشير نتائج الجداول من (١٢) إلى (١٤)، والأشكال (١)، (٢)، (٣) إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تمارين المهارات البصرية على المجموعة الضابطة في اختبارات المهارات البصرية. وتزود الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المهارات البصرية إلى تعرض المجموعة التجريبية فقط لبرنامج تمارين المهارات البصرية

ويتفق هذا مع ما يشير إليه براون Brown (٢٠٠١) أن الرؤية الرياضية علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية وتشتمل الرؤية على عدة عناصر أو مهارات منها حدة الرؤية، ومجال الرؤية ورد الفعل البصري وكلها مهارات يمكن تنميتها بالتعليم والتدريب (١٦)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كالدن ونوكاس Calder & Noakes (٢٠٠٠)، أحمد فاروق خلف (٢٠٠٨)، أحمد وشوشة Ahmed & Shosha (٢٠١٠) نيفين هريدي (٢٠١١) في أن برامج التدريبات البصرية تسهم في تحسين المهارات البصرية بصورة كبيرة (١٧) (٢) (١٤) (٢٠).

وبهذا تتحقق الفروض من الأول إلى الثالث.

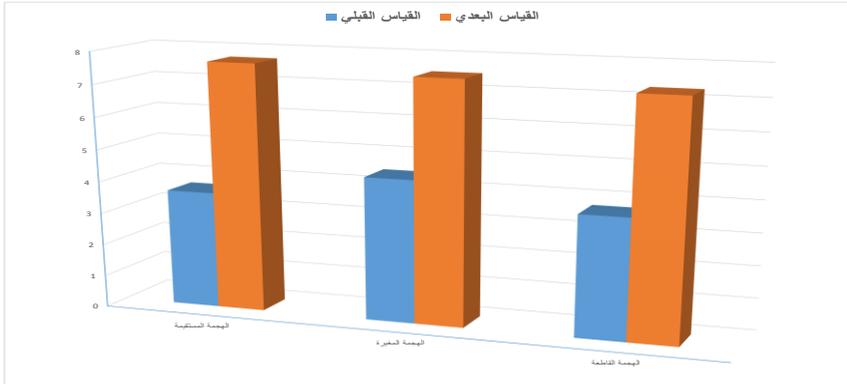
توضح الجداول (١٥)، (١٦)، (١٧) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من مجموعتي البحث، وكذا الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين في مستوى أداء مهارات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة - المغيرة-القاطعة) في المباراة.

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء الهجوم البسيط للمجموعة التجريبية (ن = ٢٠)

ت الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*١٠.١١٣	١.١٢٩	٧.٧٠٠	١.٠٨٩	٣.٦٥٠	الهجمة المستقيمة
*٨.٨٦٨	١.٤٣٣	٧.٥٠٠	٠.٧٥٩	٤.٤٥٠	الهجمة المغيرة
*٩.٥١٠	٠.٩٧٩	٧.٣٠٠	١.١٦٤	٣.٧٥٠	الهجمة القاطعة

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٩٣)



شكل (٤)

متوسطات القياس قبلي والقياس البعدي في مستوى أداء الهجوم البسيط للمجموعة التجريبية

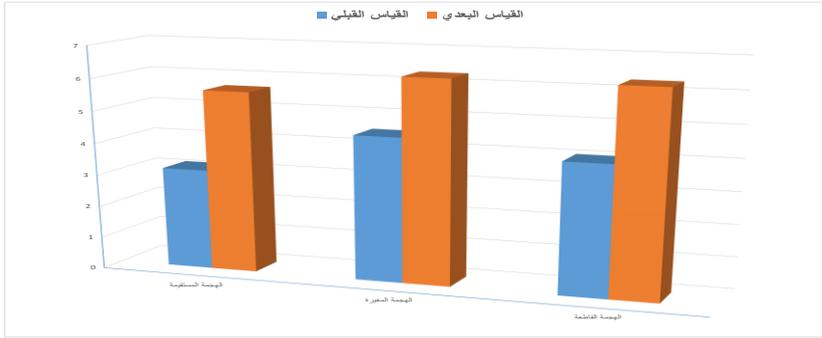
يتضح من جدول (١٥) وشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء الهجوم البسيط للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء الهجوم البسيط للمجموعة الضابطة (ن=٢٠)

ت الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٤.٥٤٤	١.٨٧٢	٥.٦٥٠	١.٣٨٧	٣.١٥٠	الهجمة المستقيمة
*٤.٤١٤	١.٠٨١	٦.٣٠٠	١.٢٣٥	٤.٥٠٠	الهجمة المغيرة
*٥.٢٥٢	١.٠٣١	٦.٣٠٠	١.٥٠٤	٤.٠٥٠	الهجمة القاطعة

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٩٣)



شكل (٥)

متوسطات القياس قبلي والقياس البعدي في مستوى أداء الهجوم البسيط للمجموعة الضابطة

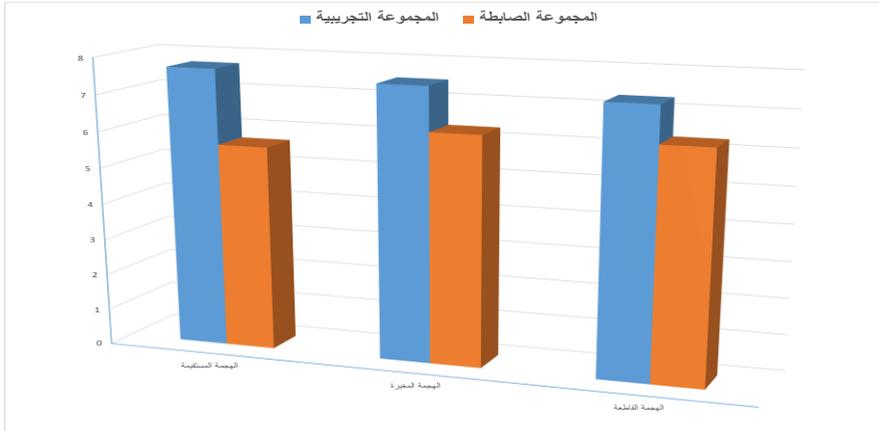
يتضح من جدول (١٦) وشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء الهجوم البسيط للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في مستوى أداء الهجوم البسيط بعد تطبيق التجربة

حجم الأثر (d for Cohen)	تد الفروق	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المعالجات الإحصائية الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١.٣٢٧	*٤.١٩٥	١.٨٧٢	٥.٦٥٠	١.١٢٩	٧.٧٠٠	الهجمة المستقيمة
٠.٩٤٦	*٢.٩٩٠	١.٠٨١	٦.٣٠٠	١.٤٣٣	٧.٥٠٠	الهجمة المغيرة
٠.٩٩٥	*٣.١٤٦	١.٠٣١	٦.٣٠٠	٠.٩٧٩	٧.٣٠٠	الهجمة المقاطعة

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٢٤)



شكل (٦) متوسطات مجموعتي البحث في مستوى أداء الهجوم البسيط بعد التجربة

يتضح من جدول (١٧) وشكل (٦) أن الفرق بين مجموعتي البحث بعد تطبيق البرنامج في مستوى أداء الهجوم البسيط دالة إحصائياً، وكذلك حجم الأثر عال (أكثر من ٠.٨) (١٩).

تشير نتائج الجداول من (١٥) إلى (١٧) والأشكال (٤)، (٥)، (٦) إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تمارين المهارات البصرية على المجموعة الضابطة.

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية إلى استخدام برنامج تمارين المهارات البصرية الذي ساعد على رفع مستوى أداء الهجوم البسيط.

كما ترى الباحثة أن تمارين الرؤية البصرية المستخدمة ساعدت في إدراك اللاعب لمحيطه البصري وتحديد نوع التحركات التي يستطيع أداءها، ويتفق ذلك مع ما يذكره زكي محمد حسن (٢٠٠٢) من أن حاسة البصر لها دور مهم في عملية تأدية المهارات لاسيما الهجومية فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانه بالنسبة للخصم وتحديد نوع التحركات التي يستطيع أداءها، ويدرك

اللاعب عن طريق هذه الحاسة تحركات الفريق المنافس وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب(٦).

ولتمرينات المهارات البصرية أثر مباشر في تطوير مجال الرؤية البصرية وزيادة مقدرة اللاعبين على تفسير المعلومات، وفي هذا الصدد يشير بول، بيسواس وسانج (٢٠١١) Paul, Biswas, & Sandhu أنه من خلال تدريب الرؤية يتم التطور في معالجة المعلومات نتيجة لتعزيز الربط العصبي بين الإدراك الحسي للمحيط الخارجي والاستجابة الحركية، فتنحس دقة الاستجابة ودقة تقييم الموقع البصري نتيجة لتقليل زمن رد الفعل(٢٠)

ويتفق ذلك أيضاً مع ما يشير إليه "مرعى حسين مرعى، هشام أحمد مهيب" (٢٠٠١) أن التدريبات البصرية لها دور فعال وهام في الأنشطة الرياضية ولها أثر كبير في تحسن مستوى الأداء المهارى للمتعلمين (١٢) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "أحمد فاروق خلف (٢٠٠٨) (٢)، خطاب وآخرون Khatab et al (٢٠٠٥) (١٨)، أحمد وشوشة Ahmed& Shosha (٢٠١٠) (١٤).

ومما سبق يتحقق صحة الفروض من الرابع إلى السادس.

#### الاستخلاصات:

- ١- برنامج تمرينات المهارات البصرية المقترح له تأثير إيجابي في تحسين بعض المهارات البصرية لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية
- ٢- برنامج تمرينات المهارات البصرية المقترح له تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء الهجوم البسيط لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

#### التوصيات:



- ٦- زكى محمد حسن (٢٠٠٢): مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (الخصائص- العوامل -الفحوصات - تدريبات)، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٧- غادة عمر محمود (٢٠٠٩): فاعلية منهاج مقترح في المباراة لتحسين بعض نواتج التعلم لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٨- فئات جبريل ، محروسة علي، وفاء درويش (٢٠١٤): المباراة بين النظرية والتطبيق، ط٤، ملقى الفكر، الإسكندرية.
- ٩- محروسة على حسن (١٩٨٨): أثر تنمية الإحساس العضلي الحركي والبصري على تحسين مستوى الأداء للمبتدئين في رياضة سلاح الشيش، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية.
- ١٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤): اختبارات الأداء الحركي، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١١- محمد صبحي حسانين (١٩٩٨): القياس والتقويم في التربية البنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- مرعى حسين مرعى وهشام أحمد مهيب (٢٠٠٢): تأثير كل من المثيرات البدنية والمثيرات البدنية البصرية على مستوى استجابة بعض القدرات الحس - حركية لدى ناشئ الهوكي، مجلة نظريات وتطبيقات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٤، ص

١٣- نيفين فاروق هريدى ( ٢٠١١): فاعلية برنامج مقترح لتحسين بعض المتغيرات البصرية على دقة الإرسال فى الكرة الطائرة للمبتدئات بمدارس الأنشطة التخصصية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية- جامعة الإسكندرية، عدد ٤٥، ص ١٢٥-١٥٨ .

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1- **Ahmed, M. F., & Shosha, N. T. (2010).** Efficiency of the program of visual training on some visual skills and visual perceptual skills and their relationship to performance level synchronized swimming juniors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2082-2088. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.417
- 2- **Ayre, C., & Scally, A. J. (2013).** Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 79-86. doi:10.1177/0748175613513808
- 3- **Brown, J. (2001).** Sports talent. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 4- **Calder, S., & Noakes, T. (2000).** A specific visual skills training programme improves field hockey performance. In Olympic congress

- sports medicine and physical education international congress of sport science. Brisbane, Australia.
- 5- **Khatab, A., Rashad, M., & Hamza, A. (2005).** A specific skills training programme improves fencing performance level, visual variables and static balance. In 10th Annual Congress of the European College of Sport Science, July 13-16, 2005, Belgrade: [Book of abstracts - long version] (p. 22). Belgrade, Serbia: European College of Sport Science.
  - 6- **Lakens, D. (2013).** Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2013.00863
  - 7- **Paul, M., Biswas, S., & Sandhu, J. (2011).** Role of sports vision and eye hand coordination training in performance of table tennis players. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 5(2), 106-116.
  - 8- **Walker, I (2001).** Why visual training programs for sport don't work. *Sports Sciences*, 19(3):203-22.