

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات البصرية على الدقة البصرية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للمبتدئين في كرة السلة

\* د/ وليد محمد حسين

### مقدمة ومشكلة البحث:

تلعب الرؤية البصرية دوراً هاماً في الألعاب الرياضية المختلفة وخاصة في لعبة كرة السلة والتي تتطلب توافقاً بين العين واليد وبين العين والقدم وذلك لإتمام الواجبات الحركية والمهارية الخاصة باللعبة بشكل سلس وبانسيابية تامة، وقد اعتمد المعلمون في الآونة الأخيرة على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي ذلك لأن البصر يؤثر في مقدرة وكفاءة الطلاب في أداء متطلبات الألعاب المختلفة، وقد اتجه معظم الباحثين نحو تحديد المهارات البصرية الضرورية وتحديد إذ ما كانت تلك المهارات البصرية الخاصة بالرياضيين تختلف عن غيرهم من غير الرياضيين.

حيث يبحث علماء الرياضة بشكل دوري ومستمر عن الطرق التعليمية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي للألعاب المختلفة واكتساب ميزة تنافسية، والتمرينات البصرية تعتبر إحدى هذه الوسائل المعروفة في المجال الرياضي، كما أنها عبارة عن سلسلة متكررة لتمرينات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الألعاب التنافسية. (٢٣):

(١٥)

ويشير "براين Brian" (٢٠٠٧م) أن الإبصار من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في الألعاب الرياضية فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ ٨٠ % من المدخلات الحسية خلال النشاط الحركي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من الإدراك الحسي، وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية، وهي مهارة يمكن تطويرها والتدريب عليها، وكلما كانت المعلومات أو البيانات

\* مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (١٩ : ٧٤)

تعتبر الرؤية البصرية مشتركة في مجال واسع من الالعاب والأنشطة الرياضية التي تتطلب بوجه عام نظاماً من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة، والدقة البصرية الثابتة يقصد بها قدرة الطالب علي رؤية الهدف الغير متحرك علي مسافة ثابتة وعادة ما يتم إستخدام خرائط الحروف والحلقات علي مسافة تبعد ٢٠ قدم (٦م) لقياس حدة الرؤية وهو ما يسمي باختبار حدة الرؤية الساكنة، وهي أيضا قدرة الطالب على رؤية الأهداف بدقة من الثبات فالطالب والهدف ثابتين. (٢١ : ٨٧)(١٧ : ٥٤).

أما الدقة البصرية المتحركة يقصد بها حدة الرؤية الحركية ويتم تحديدها عندما يكون هدف الاختبار أو الطالب في حالة حركة وأيضاً بقدرة الطالب علي تتبع التفاصيل عندما تكون الحركة نسبية بينه وبين الهدف وحدة الرؤية الحركية تقل أهميتها لدي الرياضيين الذين ليسوا في حاجة إلي تتبع أهداف تتحرك بسرعة. (١٨ : ٢٥،٢٦)

وحيث ان لعبة كرة السلة مثل أي لعبة تنافسية أخرى هناك بعض المتطلبات التي يجب أن تراعى عند تعلم مهارات ومبادئ كرة السلة مثل تعدد الوسائل المستخدمة في تعلم تلك المهارات ذلك لأن لعبة كرة السلة تتميز بتعدد المهارات الهجومية والدفاعية.

ومن خلال تدريس الباحث لمقرر اساسيات كرة السلة لاحظ أن هناك انخفاض درجات تقييم أداء الطلاب للمهارات الدفاعية وصعوبات في تعلمها أثناء عملية تعليم المهارات الأساسية، على الرغم من شرح المهارة وتقديم الخطوات التعليمية، وأيضاً تقديم التغذية الرجعية لهم، حيث إنهم يفقدون إلى الرؤية الجيدة لأماكن تواجدهم داخل أجزاء الملعب المختلفة لأداء المهارات الدفاعية المطلوبة منهم في المواقف المختلفة الأمر الذي يؤثر بالسلب على

المستوى المهارى لديهم، مما يؤدي إلى الفشل في أداء الواجبات الدفاعية بالشكل المطلوب، ويرجع الباحث السبب في عدم تمكن الطالب من تعلم وإتقان المهارات الأساسية الدفاعية الى القصور في الدقة البصرية الثابتة والمتحركة، وهى من أهم المهارات البصرية اللازمة لممارسة لعبة كرة السلة، ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة بالمهارات البصرية مثل دراسة "دعاء محمد محمود (٢٠٠٢م) (٥)، دراسة أشرف خطاب، ميرفت رشاد (٢٠٠٥م) (٣)، دراسة ماجد مصطفى أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٦م) (١٠)، دراسة أحمد فاروق خلف" (٢٠٠٨م) (١)، أثبتت هذه الدراسات من خلال نتائجها تأثيراً إيجابياً في استخدام التمرينات البصرية على مستوى الأداء المهارى.

كما يؤكد "مصطفى محمد زيدان" على أهمية المهارات الدفاعية إذا أدرك اللاعب أنه كلما أدى إحداها بنجاح أتاحت له فرصة محاولة هجومية جديدة. (١٤: ١٢٩)

ومن خلال اطلاع الباحث على بعض الدراسات العلمية وعلى حد علمه تبين للباحث أن هناك ندرة للأبحاث التي تطرقت إلى تأثير استخدام التمرينات البصرية في تحسين الدقة البصرية وتعليم المهارات الدفاعية في كرة السلة البصرية، هذا ما دفع الباحث لإجراء البحث.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات البصرية على الدقة البصرية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للمبتدئين في كرة السلة.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (الدقة البصرية الثابتة- الدقة البصرية

- المتحركة) والمهارات الدفاعية (وقفة الاستعداد الدفاعية- تحركات القدمين- المتابعة الدفاعية) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية (الدقة البصرية الثابتة- الدقة البصرية المتحركة) والمهارات الدفاعية (وقفة الاستعداد الدفاعية - تحركات القدمين- المتابعة الدفاعية) لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة) والمهارات الدفاعية (وقفة الاستعداد الدفاعية- تحركات القدمين- المتابعة الدفاعية) لصالح المجموعة التجريبية.

**بعض المصطلحات الواردة بالبحث :**

**- التمرينات البصرية:**

سلسلة من تكرارات تمارين العين تعمل على تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية قدرات الرؤية باستخدام تدريبات متدرجة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات في محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية وبالتالي الأداء الرياضي. (٢٣ : ٦٣)

**- الهيمنة البصرية:**

وتسمى أحياناً هيمنة أو سيطرة العين، وهي تعبر عن الميل إلى تفضيل استعمال المثيرات البصرية لإحدى العينين عن الأخرى وتعرف أيضاً بالسيادة البصرية وهي تفضيل استعمال إحدى العينين عند النظر أكثر من العين الأخرى. (٦ : ٩٤)

**الدراسات السابقة :**

١- دراسة "أبرينس و وود **Abernethy & Wood**" (٢٠٠٤م) (١٦) بعنوان "جدوى برامج التدريب البصري في المجال الرياضي"، استهدفت التعرف على جدوى برامج التدريب البصري في المجال الرياضي بهدف تحسين الأداء الحركي في رياضة الإسكواش، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عددها (٤٠) ناشئ، ومن أدوات البحث، اختبارات القدرات البصرية- اختبار مهاري، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الإسكواش لصالح القياس البعدي.

٢- دراسة "إيلي رفعت أحمد" (٢٠٠٩م) (٩) بعنوان "تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة"، واستهدفت التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعبة بفريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة، ومن أدوات البحث: اختبارات المهارات البصرية - اختبارات مهارة- البرنامج التدريبي، ومن أهم النتائج: تؤثر التدريبات البصرية المقترحة تأثيراً إيجابياً على المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة.

٣- دراسة "ترمين فكرى الغلمي" (٢٠٠٩م) (١٥) بعنوان "فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة"، استهدفت التعرف على فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة، ومن أدوات البحث: قياسات خاصة بالعين- اختبارات المهارات البصرية- اختبارات مهارة، ومن أهم النتائج:

برنامج الرؤية البصرية المقترح له تأثير إيجابي على القدرات البصرية (قيد البحث) والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة.

٤- دراسة "محمد فكري سيد أحمد" (٢٠١٠م) (١١) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد"، واستهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، ومن أدوات البحث: اختبارات الرؤية البصرية- البرنامج التدريبي (٨) أسابيع، ومن أهم النتائج: أثر برنامج التدريب البصري تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (قيد البحث) ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد

**إجراءات البحث :**

**المنهج المستخدم :**

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة البحث :**

تمثل مجتمع البحث من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وعددهم (٥٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) طالب تستخدم البرنامج المقترح باستخدام التمرينات البصرية، ومجموعة ضابطة وعددها (٢٠) طالب تستخدم الأسلوب التقليدي (أسلوب الأمر)، وروعي في العينة أن يكونوا من الطلاب المستجدين ولم يسبق لهم ممارسة لعبة كرة السلة والمنتظمين دراسياً، كما تم استخدام (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

**تجانس أفراد العينة :**

تم إيجاد التجانس لأفراد العينة في المتغيرات التي تؤثر على المتغير التجريبي وذلك بعد تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة وتوصل الباحث إلى المتغيرات الآتية:

- ١- متغيرات جسمية (الطول - الوزن - السن).
- ٢- متغيرات بدنية ملحق (١).
- ٣- متغيرات مهارية (وقفه الاستعداد الدفاعية، تحركات القدمين - المتابعة الدفاعية) ملحق (٥). وجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

توصيف إحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٩.٩٣	٠.٤٩	١٩.٩٥	٠.٤١
٢	الطول	متر	١.٧٤	٠.٠٥	١.٧٥	٠.١٩-
٣	الوزن	كجم	٧٤.٥٢	٣.٣٣	٧٥	٠.١٧-
٤	البدنية	الوشب العريض من الثبات	١.٩٣	٠.١٤	١.٩	٠.٤٩
٥		الانبطاح المائل	١٩.١٨	٤.٧٥	١٩	٠.١٨
٦		الجري الارتدادي (١٠×٤م)	١٣.٩٤	٠.٦٢	١٤	٠.٣٤
٧	المهارية	ثني الجذع من الوقوف	٢.٢٥	١.١٩	٢	٠.٨٢
٨		وقفه الاستعداد الدفاعية	٩.٨٠	١.٦٧	٩.١٠	٠.١٨
٩		التحركات الدفاعية	١٠.٩٥	١.٢١	١٠.٢٠	٠.١٢
١٠	البصرية	المتابعة الدفاعية	٩.٨٥	١.١٥	٨.٩٠	٠.٤٥
١١		الدقة البصرية الثابتة	٥.٨٣	٢.٢٠	٦.٠٠	٠.٠١
١٢		الدقة البصرية المتحركة	١.٦٥	٠.٤٨	٢.٠٠	٠.٦٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (٠.١٩-، ١.١٢) في المتغيرات (قيد البحث) للعينة الأساسية وجميع هذه القيم تنحصر بين + ٣ مما يدل على تجانس مجموعتي البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال جدول (٢).

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث  
(ن=١ ن=٢ = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة	
متغيرات النمو	العمر الزمني	ضابطة	٢١.٧٥	٠.٣٦	٠.٠٧٩	غير دال	
		تجريبية	٢١.٣٧	٠.٣٣			
	طول القامة	ضابطة	١.٧٤	٠.٢٤	٠.٠٥٨	غير دال	
		تجريبية	١.٧٦	٠.٢٧			
	وزن الجسم	كجم	ضابطة	٧٦.٧٥	٢.١٢	٠.١٣	غير دال
			تجريبية	٧٦.٦٣	٢.١٠		
المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	ضابطة	١.٩٢	٠.١٣	٠.٣٢	غير دال	
		تجريبية	١.٩٤	٠.١٤			
المتغيرات المهارية	الانبطاح المائل	ضابطة	١٨.٣٥	٥.١٤	٠.١٤	غير دال	
		تجريبية	٢٠.٠٠	٤.٢٨			
	وقفة الاستعداد الدفاعية	الدرجة	ضابطة	٩.٧٥	١.٧٧	٠.٨٧	غير دال
			تجريبية	١٠.٠٠	١.٩٠		
	التحركات الدفاعية	الدرجة	ضابطة	١١.١٠	٠.٩٠	١.٠٢	غير دال
			تجريبية	١٠.٦٠	١.٢٥		
المتابعة الدفاعية	الدرجة	ضابطة	٩.٧٤	١.٥٦	٠.٩٩	غير دال	
		تجريبية	٩.٧٥	١.٨٧			
المتغيرات البصرية	الدقة البصرية الثابتة	ضابطة	٥.٨٠	٢.٠٩	٠.٤٨	غير دال	
		تجريبية	٥.٧٧	٢.١٤			
المتغيرات البصرية	الدقة البصرية المتحركة	ضابطة	١.٦٧	١.٤٦	٠.٣٦	غير دال	
		تجريبية	١.٧١	١.٤٠			

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) بين

(١٠٠٢، ٠٠١٣) وهى قيمة أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات :

أولاً: استمارة استبيان تحديد أهم المهارات الدفاعية التي تتناسب مع عينة البحث ملحق (٤).

تم إعداد استمارة استبيان لأهم المهارات الدفاعية والتي تتناسب مع عينة البحث من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت تصنيف المهارات الأساسية الدفاعية في لعبة كرة السلة مثل "مصطفى محمد زيدان" (١٤)، "عصام الدين عباس الدياسطى" (٨)، و"عبد العزيز النمر ومدحت صالح" (٧) حيث تم التوصل إلى أهم المهارات الدفاعية الأساسية وتم صياغتها في استمارة استطلاع رأى وتم عرضها على السادة الخبراء وعددهم (٧) من أساتذة كرة السلة ملحق (١)، وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء فى المهارات الدفاعية (ن = ٧)

م	المهارة	%	م	المهارة	%
١	وقفة الاستعداد الدفاعية	١٠٠%	١٠	التوازن الدفاعى	٨٣.٣٣%
٢	المكان الدفاعى	٨٣.٣٣%	١١	قطع التميربات	٨٣.٣٣%
٣	المسافة الدفاعية	٨٣.٣٣%	١٢	التغطية الدفاعية	٨٣.٣٣%
٤	الدفاع ضد المحاور	٦٦.٦٦%	١٣	الارتكاز	٦٦.٦٦%
٥	تحركات القدمين	١٠٠%	١٤	التوقف	٥٠.٠٠%
٦	الدفاع ضد المضرب	٨٣.٣٣%	١٥	تغيير الاتجاه	٦٦.٦٦%
٧	الدفاع ضد القاطع	٦٦.٦٦%	١٦	الجرى وتغيير السرعة	٨٣.٣٣%
٨	الدفاع ضد رجل الارتكاز	٦٦.٦٦%	١٧	التغير من الهجوم للدفاع	٥٠%
٩	المتابعة الدفاعية	١٠٠%			

يتضح من جدول (٣) ارتضى الباحث بالمهارات الأساسية الدفاعية التي حصلت على نسبة ١٠٠% من آراء السادة الخبراء هي وقفة الاستعداد الدفاعية وتحركات القدمين والمتابعة الدفاعية وهى المهارات التي تناولها الباحث بالدراسة لأنها تتناسب مع عينة البحث وتدرج ضمن المقرر الدراسي اساسيات كرة السلة لطلاب الفرقة الثانية.

## ثانياً: استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث:

تم تصميم استمارات تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الدفاعية (وقفه الاستعداد الدفاعية- التحركات الدفاعية- المتابعة الدفاعية) حيث تم وضع درجة بكل جانب فنى يساعد على التقييم الموضوعي لمستوى الأداء، حيث يتم تقييم كل مهارة من ٢٠ درجة موزعة على الأداء الفني للمهارة ملحق (٥)، ثم قام الباحث بعرض استمارات تقييم الأداء على خبراء لعبة كرة السلة وعدددهم (٧) ملحق (١)، لإبداء الرأي في مدى كفاية الاستمارة من خلال ميزان ثلاثي. وبلغت النسبة المئوية لآراء الخبراء (١٠٠%)

### الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تمت هذه الدراسة بهدف التعرف على المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

### المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

#### ١-الصدق:

استخدم الباحث صدق التمايز حيث قام بمقارنة بين متوسطات درجات مجموعتين من الطلاب إحداهما مميزة في المتغيرات قيد البحث من طلاب منتخب كلية التربية الرياضية لكرة السلة والأخرى غير مميزة من طلاب الفرقة الثانية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٠/٨/٢٠١٩م وجدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

#### حساب صدق التمايز للمتغيرات قيد البحث (ن = ١ ن = ٢ = ١٠)

قيمة (ت)	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤.٦٠	١.٣٤	١٩.٥٠	١.٦٥	٩.٨٠	الدرجة	وقفه الاستعداد الدفاعية
٥.٥٦	١.٤٥	١٦.٢٠	١.٧٧	١٠.٤٥	الدرجة	تحركات القدمين
٧.٠٣	١.٦٥	١٧.١٥	١.٦٤	٩.٧٥	الدرجة	المتابعة الدفاعية
٥.١١	٢.٩٩	٨.٦٠	٢.٠٠	٥.٨٠	الدرجة	الدقة البصرية الثابتة
٥.٧٤	١.١٥	٣.٧٩	١.٠٩	١.٧٠	الدرجة	الدقة البصرية المتحركة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ت) الجدولية تراوحت بين (٤.٦٠، ٧.٠٣) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث قيد للبحث.

## ٢- الثبات:

تم حساب معامل الثبات للمتغيرات قيد البحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمنى قدره أسبوع على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٨م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١٠/١٤م وجدول (٦) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة (ر)	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٨٧	١.١٣	٩.٨٠	١.٦٥	٩.٨٠	الدرجة	وقف الاستعداد الدفاعية
٠.٨١	١.٣٤	١٠.٢٠	١.٧٧	١٠.٤٥	الدرجة	تحركات القدمين
٠.٩٢	١.٥٥	٩.٦٠	١.٦٤	٩.٧٥	الدرجة	المتابعة الدفاعية
٠.٩٠	٢.١٤	٥.٩٥	٢.٠٠	٥.٨٠	الدرجة	الدقة البصرية الثابتة
٠.٧٣	١.٩٠	١.٤٠	١.٠٩	١.٧٠	الدرجة	الدقة البصرية المتحركة

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٧٣، ٠.٩٢) وهى قيمة أكبر من قيمة " ر " الجدولية مما يعنى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

خطوات تطبيق البرنامج المقترح :

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي بواسطة اختبارات الدقة البصرية (ملحق ٣) والمهارات الدفاعية (استمارة تقييم الأداء) (ملحق ٥) على عينة البحث يوم الثلاثاء ٢٠١٩/١٠/١٥م.

## خطوات تصميم وتطبيق برنامج التمرينات البصرية :

- ١- قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة في مجال التمرينات البصرية.
- ٢- تصميم التمرينات البصرية وقد اعتمد الباحث على الأسس التالية :
  - مراعاة الهدف من التمرين ومناسبة المحتوى لإمكانات وقدرات الطلاب.
  - مراعاة المبادئ الخاصة بتدريب العين:(التنفس، الرمش، الابتسام، المتعة، الاستمرار والجدية، الثقة).
  - توفير الإمكانيات وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية.
  - مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي لعينة البحث فنياً وبصرياً.
  - مراعاة تشابه شكل التمرينات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص بمهارات كرة السلة.
  - قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية لتطبيق التمرينات البصرية بستة أسابيع تبدأ من يوم الاربعاء ١٦/١٠/٢٠١٩م الى يوم الخميس الموافق ٢٨/١١/٢٠١٩م.
  - قام الباحث بتحديد الدروس التعليمية بدرسين أسبوعياً (نموذج للدرس) ملحق (٧).

## القياسات البعدية :

- تم القياس البعدي لعينة البحث يوم الاحد ١/١٢/٢٠١٩م وبنفس الأسلوب الذي اتبع في القياس القبلي وفي ظل نفس الظروف والشروط.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :**
- قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج EXEL لكل من الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة وذلك عند مستوى

دلالة (٠.٠٥) وهي المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الألتواء، قيمة ت، معامل الارتباط (بيرسون)، النسبة المئوية، نسبة التحسن.

### عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
وقفعة الاستعداد الدفاعية	درجة	٩.٧٥	١.٧٧	١٤.٨٩	٠.٣٩	٥.٣٠	٣٤.٥١
تحركات القدمين	درجة	١١.١٠	٠.٩٠	١٦.٣٠	٢.٠١	٣.٤٣	٣١.٩٠
المتابعة الدفاعية	درجة	٩.٧٤	١.٥٦	١٥.٠٠	٢.١٧	٤.٠٧	٣٥.٠٦
الدقة البصرية الثابتة	درجة	٥.٨٠	٢.٠٩	٧.١٠	٠.٢١	٣.٢٣	١٨.٣٠
الدقة البصرية المتحركة	درجة	١.٦٧	١.٤٦	٢.٠٠	٠.١٢	٣.١٩	١٦.٥٠

\* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.١٩ : ٥.٣٠) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٦.٥٠% : ٣٥.٠٦%)، ويرجع ذلك لان

المتغيرات قيد الدراسة يتم ممارستها بصورة طبيعية من خلال الاسلوب التقليدي المتبع للتدريبات المهارية الخاصة بلعبة كرة السلة حيث أن تلك التدريبات تؤدي من الثبات ومن الحركة مع ضرورة وجود توافق بين العين واليد أثناء الأداء وكلها تدريبات تعمل على تنمية تلك المتغيرات قيد الدراسة، وهذا يعنى أن الأسلوب التقليدي المتبع (اسلوب الامر) والذي أثر في استجابات المتعلمين لعملية التعلم كنتيجة للتدريب والممارسة والمران وكذلك تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الإمكانيات والفترة الزمنية للتعلم، ومعرفة المتعلم مضمون الأداء الخاص بالمهارات الاساسية يساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات، وكذلك أهمية وجود المعلم الذي يعطى فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم (النموذج) الذي يجعله أكثر فعالية، وتقديم التغذية الراجعة التصحيحية للطلاب من وقت لآخر أثناء الدرس الأمر الذي أدى إلى تحسن مستوي أداء طلاب المجموعة الضابطة في الدقة البصرية والمهارات الدفاعية قيد الدراسة.

وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكرته "إيناس أحمد على" (٢٠٠٦م) (٤) والتي أوضحت أن الممارسة تؤدي دورا رئيسيا في التعلم بشكل عام وتعلم المهارات الحركية بشكل خاص.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من "أحمد عبد الحميد العميرى (٢٠٠٢م) (٢)، محمد محمد الشحات (٢٠٠٣م) (١٢)، مروى أحمد عامر" (٢٠١٠م) (١٣) إلى أن أسلوب الأوامر له تأثير إيجابي محدود على تحسين مستوي الأداء المهاري ونتائج التعلم. وبذلك يكون قد تحقق الفرض ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

## في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
وقفـة الاستعداد الدفاعية	درجة	١٠.٠٠	١.٩٠	٢١.٢٠	١.٠٩	٤.٨٠	٥٢.٨٣
تحركات القدمين	درجة	١٠.٦٠	١.٢٥	٢٠.٤٠	٠.٨٧	٨.٠٩	٤٨.٠٣
المتابعة الدفاعية	درجة	٩.٧٥	١.٨٧	٢١.٠٠	٠.٩٩	٧.٦١	٥٣.٥٧
الدقة البصرية الثابتة	درجة	٥.٧٧	٢.١٤	٩.٨٥	٠.٤٣	٤.٥٨	٤١.٤٢
الدقة البصرية المتحركة	درجة	١.٧١	١.٤٠	٢.٩٠	٠.٣١	٥.١٩	٤١.٠٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٥٨ : ٨.٠٩) وهى أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤١.٠٤% : ٥٣.٥٧%) وذلك لان التمرينات البصرية يمكن ممارستها والتدريب عليها، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار فقط والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية الطلاب لاستخدام المعلومات المنقلة إليهم من أعينهم لكي يقوموا بالأداء داخل الملعب.

ويعزو الباحث هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج التعليمي الذي يحتوى على التمرينات البصرية، والتي روعي في تصميمها المتطلبات البصرية للنموذج الحركي

للأداء المهاري للمهارات الدفاعية قيد البحث، وذلك لما لها من أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للمتعلمين.

ويتفق ذلك ونتائج دراسة "ماجد مصطفى أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد" (٢٠٠٦م) (١٠) حيث أشاروا إلى فاعلية استخدام التمرينات البصرية في صورة برنامج لتدريب العين، حيث يؤدي ذلك إلى تحسين الأداء البصري للمتعلم مما ينعكس إيجاباً على الأداء المهاري.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة "دعاء محمد محمود" (٢٠٠٢م) (٥) حيث ترى أن التمرينات البصرية تساعد على تحسين كلا من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وإدراك العمق والتتبع والتركيز البصري.

ومن خلال ما سبق يستنتج الباحث أن استخدام التمرينات البصرية ضمن البرنامج أدى إلى تحسن المتغيرات قيد البحث. وبذلك يكون قد تحقق **الفرض الثاني**

**ثالثاً:** عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن=٢=٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
وقفة الاستعداد الدفاعية	درجة	١٤.٨٩	٠.٣٩	٢١.٢٠	١.٠٩
تحركات القدمين	درجة	١٦.٣٠	٢.٠١	٢٠.٤٠	٠.٨٧
المتابعة الدفاعية	درجة	١٥.٠٠	٢.١٧	٢١.٠٠	٠.٩٩
الدقة البصرية الثابتة	درجة	٧.١٠	٠.٢١	٩.٨٥	٠.٤٣
الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢.٠٠	٠.١٢	٢.٩٠	٠.٣١

\* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٣١

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٢٠ : ٩.٨٠) وهي نسبة عالية جداً بالنسبة لقيمة (ت) الجدولية وذلك مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع.

ويرجع الباحث هذا التحسن في المتغيرات قيد البحث بين متوسطات درجات القياسين البعديين إلى أن البرنامج التقليدي المستخدم للمجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي (أسلوب الامر) لم يؤثر بالقدر الكافي كما في المجموعة التجريبية التي تحتوي على التمرينات البصرية ضمن البرنامج.

ويؤكد ذلك ما توصل إليه كل من ابرينس وود Abernethy and Wood (٢٠٠٢م) (١٦) أن هذه البرامج لها فعالية ايجابية في تحسين قدرات الطلاب ومنها القدرات البصرية والمهارية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل الاداء الحركي للطلاب باعتبارها الناحية الإيجابية لهذا التدريب التي تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى المهارى والنفسي.

وكذلك نتائج "جونز، كلاس، هيستر، هيريز" "Classe Jones LF , JG, Hester M, Harris K (١٩٩٦) (٢٠) أن النواحي المهارى في الالعب المختلفة تتأثر إيجابا بالتمرينات البصرية. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث  
الاستنتاجات :

١- إمكانية قياس مستوى الأداء للمهارات الدفاعية (وقفة الاستعداد الدفاعية وتحركات القدمين والمتابعة الدفاعية) عن طريق استمارة قياس مستوى الأداء المهارى.

٢- البرنامج التقليدي المتبع له تأثير ملحوظ على الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وتعلم المهارات الدفاعية في لعبة كرة السلة.

- ٣- برنامج التمرينات البصرية المقترح له تأثير إيجابي وكبير على الدقة البصرية الثابتة والمتحركة.
- ٤- هناك فروق في نسب التحسن المئوية للمتغيرات قيد البحث بين عينة البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

#### التوصيات :

- ١- الاهتمام بعمل وتصميم الاختبارات التي تقيس المهارات البصرية النوعية للعبة كرة السلة لكي يمكن تحسينها وتمييزها.
- ٢- تطبيق هذا البرنامج على المهارات الأساسية الهجومية للعبة كرة السلة ومعرفة تأثيره أثناء المنافسة.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد فاروق خلف : تأثير برنامج للرؤية البصرية على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية للاعبين كرة السلة، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي للشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٢- أحمد عبد الحميد العميري: تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ٢٠٠٢م.
- ٣- أشرف خطاب، ميرفت رشاد : فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية علي بعض المتغيرات البصرية والتوازن ومستوى الأداء في المباراة، المؤتمر العاشر للعلوم الرياضية الأوروبية بلغراد، يوليو، ٢٠٠٥م.

٤- إيناس أحمد على: فعالية أنواع متباينة التقنيات التربوية على نواتج التعلم لمهارتى الإعداد والإرسال في الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

٥- 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.

٦- صادق الهلالي، محمد حكمت وليد: معجم العين وأمراضها، المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط (منظمة الصحة العالمية)، الإسكندرية، ١٩٩٣م

٧- عبد العزيز النمر، مدحت صالح سيد: كرة السلة (تعليم - تدريب) للنشر والتوزيع، ١٩٩٧م.

٨- عصام الدين عباس الدياسطي: (كرة السلة - تطبيقات عملية)، شركة الماجيري للطباعة والتغليف، العاشر من رمضان، ١٩٩٣م.

٩- ليلي رفعت أحمد: تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٩م.

١٠- ماجد مصطفى أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد: تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية

العدد الثالث والعشرون، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية،  
جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.

١١- **محمد فكرى سيد أحمد:** "تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات  
البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس  
مرمى كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٥)،  
العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان،  
٢٠١٠م.

١٢- **محمد محمد الشحات:** تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على أداء  
بعض مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب في رياضة  
الهوكي، العدد الأول، سبتمبر، مجلة كلية التربية الرياضية،  
جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.

١٣- **مروى أحمد محمد عامر:** فعالية أسلوب التنافس على مستوى أداء بعض  
المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة  
الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات،  
جامعة الإسكندرية، ٢٠١٠م.

١٤- **مصطفى محمد زيدان:** كرة السلة للمدرس والمدرب، دار الفكر العربي،  
١٩٩٩م.

١٥- **نرمين فكرى الغلمى:** "فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات  
البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء  
المهاري في كرة السلة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد  
(٣٢)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة  
حلوان، ٢٠٠٩م.

## ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

16. **Abernethy B.wood JM:** Do generalized visual Training programmers For sport really work An experimental invest Tigation, University of queen sland Journal sport Sci, mat, (19), (3), 2002.
17. **Alida Anelia Ludeke:** The Visual Skills Of Professional And Amateur Rugby Players, Magister Philosophiae , Faculty Of Science, Rand Afrikaans University, 2003.
18. **Beckerman S, Hitzeman SA:** Sports vision testing of selected athletic participants in the 1997 and 1998 AAU Junior Olympic Games Optometry Indiana University, School of Optometry, Bloomington 47405, USA.; 74(8): Aug 2003.
19. **Brian Ariel :** Sports Vision Training : An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Perception And Human Performance,2007.
20. **Classe JG, Hester M, Harris K.:** Association between eye dominance and training for rifle

marksmanship: a pilot study, JAm Optom Assoc, May 1996.

21. **Griffiths G. : Eye dominance in sport:** a comparative study. Optometry Today 43 (16): 34-40, 15 August ,2003.
22. **Isabel Walker :** Sports Vision-Now Enhancing Your Vision Can Give You That Extra Edge In Competition, Optometry Today, 2004.
23. **Francine Eisner:** An Introduction to Vision Training. December 10,2002.