

تأثير استخدام التدريبات البصرية على بعض المستويات الإدراكية

لدى ناشئي كرة اليد بدولة الكويت

**د.أ/ أشرف مصطفى أحمد

**عبدالعزیز عبدالله إبراهيم

مقدمة ومشكلة البحث:

يعيش العالم نهضة علمية في شتى مجالات الحياة، نتيجة البحث والتتقيب عن المعلومات التي تجعل العلم والبحث العلمي في أسمى صورة، وهذا بدوره يعد هدفاً يتسابق إليه العديد من العلماء في تقديمهم للبحوث والدراسات، لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة الموجهة في شتى العلوم، كذلك أدى هذا التطور والتعمق في البحث العلمي إلى تشجيع بعض الفروع إلى علوم مستقلة، ويهدف التطور الذي يحدث في العلوم المرتبطة بالرياضة إلى المساهمة في حل مشكلات كل الرياضات بصفة عامة، ورياضة كرة اليد بصفة خاصة.

ويبحث علماء الرياضة بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري يعتبر إحدى هذه التقنيات المعروفة في المجال الرياضي، كما أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (١٦: ١٥)

ويرى "زيمان ايتال وآخرون **Ziemane & other**" (١٩٩٣م) أن التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام بها كبيراً وبشكل متزايد ونشط في الفترات الأخيرة. (٢٠: ٢٣٤)

ويشير "برين أرييل **Brain Ariel**" (٢٠٠٤م) إلى أن التدريب البصري أحد فروع الإبتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى

× أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشؤون التعليم والطلاب - جامعة أسوان.

× معلم تربية بدنية بدولة الكويت.

الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي. (١٨ : ١٢٧)

كما يشير "محمد العربي" (١٩٩٩م) إلى وجود تمايز واختلاف فى الإدراك الحركى والبصرى والسمعى بين اللاعبين وقد افترض أن هذا التمايز يرتبط بالمدخلات الحسية المصاحبة للاعب أثناء المنافسة الرياضية، كما يؤكد على أهمية الرؤية بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية ويرى أن عزل الرؤية المركزية أو زاوية الرؤية المفضلة للاعب من أكثر المؤثرات السلبية على التوازن الديناميكي للاعب. (١١ : ٢٢٦)

والرؤية الرياضية تعتمد على أن العين تقدم المعلومات إلى المخ الذى بدوره يفسر المعلومات ويرسل الاشارات التى تجعل الايدى والأرجل وغيرها من أجزاء الجسم تتحرك، وهذا يحدث فى جزء من الثانية فإذا كانت هذه الرسالة غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة فى وقت غير مناسب فإن ذلك ينعكس على الاداء الذى سوف يتم بشكل غير صحيح. (٤ : ١٧٨)

كما يذكر "براين إريل BrainAriel" (٢٠٠٤م) إلى أن القدرات البصرية المستخدمة فى المجال الرياضى تبلغ (٢٠) قدرة بصرية منها سرعة رد الفعل البصرية، الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والكينياتيكية والوعى الخارجى والتتبع البصرى، كما أن هناك ٨٠% من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية، كما اشار إلى أن ٣٠% من الممارسين للرياضة لديهم قصور فى الدقة البصرية أو الرؤية الصحيحة وهذا ظهر فعلا عند اللاعبين فى أولمبياد ١٩٩٢م، حيث وجد لدى بعض اللاعبين صعوبات بصرية مما جعلهم يستخدمون نظارات أو عدسات لاصقة. (١٨ : ١٢٧)

ومن أهم أنواع المدركات التى تلعب دوراً هاماً فى الأداء الحركي وهي إدراك الإحساس بالحركة حيث يتميز الأداء الحركي بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء في صورة مترابطة ومتناسقة ومن المعروف أن الإدراك الحركي له أهمية كبيرة بالنسبة للنشاط الرياضي سواء من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه، أو من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها المنافسون، ويقوم اللاعب بإدراك مختلف أجزاء

الأداء الحركي كما لو كانت وحدة حركية واحدة متكاملة، وعند ذلك يستطيع اللاعب معرفة وإدراك خواص ودرجة التوافق الحركي لهذه الأجزاء وتعاقبها. (٣ : ٣٣)

ويشير "محمد أبو العاصي، مدحت عبد الرازق" (٢٠٠١م) إلي أن لعبة كرة اليد هي إحدى الألعاب الجماعية فالسمة الأساسية لفرقها هي أنها جماعات يتميز تكوينها بتحقيق نتائج عن طريق تجمع الجهود الفردية التي يبذلها اللاعبون من الناحية الفسيولوجية والسيكولوجية وكذا الناحية التكتيكية والتكنيكية وهذه جميعاً تسعى لغرض محدود وهو الوصول على أفضل النتائج بتحقيق أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس. (١٠ : ٥)

وأن قدرة لاعب كرة اليد علي رؤية مواقف اللعب المختلفة ترتبط بنمو خاصية الإدراك الحسي البصري، ولكي يستطيع اللاعب استيعاب المدخلات المختلفة فلا بد أن يكون لديه أولاً مدي واسع من الرؤية (حجم الرؤية) وثانياً الإدراك المكاني ثم عمق الرؤية في ملاحظة الأهداف. (١٠ : ٥٠).

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة اليد بفرق الناشئين لاحظ الباحث انخفاض مستوى الأداء المهارى والمرتبط بأداء دقة التصويب و كثرة الكرات المقطوعة أثناء المباريات وقد ترجع ذلك إلي انخفاض بعض المستويات الإدراكية لذا اقترح الباحث تأثير إستخدام التدريبات البصرية على بعض المستويات الإدراكية لدى ناشئي كرة اليد بدولة الكويت

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية ودراسة تأثيره علي كل ما يأتي:

- ١- بعض المستويات الإدراكية لدي ناشئي كرة اليد بدولة الكويت.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى (بعض المستويات الإدراكية) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

التدريبات البصرية:

وهي عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغير في استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها. (٧ : ٨٧)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "حاتم فتح الله" (٢٠١١) (٤) بعنوان "تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة" استهدفت إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤) لاعبا من لاعبي منتخب الجامعة، وقد توصل الباحث إلي نتائج أهمها أن التدريبات البصرية قد أثرت ايجابياً على تنميه المتغيرات البصرية التالية (الوعي الخارجي - التتبع البصري - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - إدراك العمق - التركيز البصري - السكون البصري)، وأثرت ايجابيا على سرعة ودقة أداء الهجمة المغيرة - سرعة ودقة أداء الهجمة العددية الثنائية - سرعة ودقة الدفاع في الرابع والرد بالطعن - سرعة ودقة الدفاع ، وأثر ايجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية.

٢- دراسة "محمد فكرى" (٢٠١٠م) (١٤) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد"، وإستهدفت إلي التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي - على عينة قوامها (٣٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق،

ومن أدوات الدراسة: اختبارات الرؤية البصرية- البرنامج التدريبي (٨) أسابيع، وتوصل الباحث إلي نتائج أهمها أن برنامج التدريب البصري أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (قيد الدراسة) ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد.

٣- دراسة "إيهاب صابر" (٢٠٠٩م) (٢) وعنوانها "فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئ الأسكواش". واستهدفت التعرف على فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئ الأسكواش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئ إسكواش (١٨- ١٩) سنة، ومن أدوات الدراسة اختبارات الرؤية البصرية، البرنامج التدريبي، وقد توصل الباحث إلي نتائج أهمها أن البرنامج التدريبي البصري أدى إلى تطوير المهارات البصرية (قيد الدراسة) ومستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الاسكواش.

٤- دراسة "ترمين الغلمي" (٢٠٠٩م) (١٥) وعنوانها "فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة" وأستهدفت 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 الدراسة قياسات خاصة بالعين- اختبارات المهارات البصرية- أختبارات مهارية، وتوصلت الباحثة إلي نتائج أهمها أن برنامج الرؤية البصرية المقترحة له تأثير إيجابي على القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الإداء المهاري في كرة السلة.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة التجريبية الواحدة كتصميم تجريبي بطريقة القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئي كرة اليد بدولة الكويت ،
والبالغ عددهم (٢١) لاعب ناشيء منهم ١٤ لاعب تم إختيارهم كعينة تجريبية أساسية
و(٧) لاعبين كعينة إستطلاعية .

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدال
البيانات الخاصة لأفراد عينة البحث عن طريق المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري
والوسيط ومعامل الإلتواء وذلك لكل من المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر
التدريبي) وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعينة البحث في
المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) (ن = ١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة / شهر	١٦,٦٧	٠,٥٨	١٦.٠٠	١,٧٣ -
الطول	متر/ سم	١٦٩,٦	٢,٨٥	١٦٩	.٤٦
الوزن	كيلو/ جم	٦٦,٣٣	٤,١٦	٦٥.٠٠	١,٢٩
العمر التدريبي	سنة / شهر	٢,٥٢	١,٩٥	٢.٠٠	١,٧٣

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- أن معامل الإلتواء لأفراد العينة في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) قد تراوح ما بين (- ١,٧٣ و ١,٧٣) أي إنحصر بين (± ٣) مما يشير إلى إعتدالية البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

إعتمد الباحث فى جمع البيانات على الأدوات والأجهزة التالية:

تم تحديد الأدوات والأجهزة اللازمة للبحث بناءً على إستطلاع رأي السادة الخبراء ومسح بعض من المراجع والأبحاث والدراسات السابقة والتي تقيد فى قياس المتغيرات البصرية والمستويات الإدراكية أو المهارية بصفة عامة كالتالى:

- المسح المرجعى للمراجع والبحوث والدراسات العلمية المتخصصة لحصر الإختبارات التي تقيس المتغيرات البصرية (مهارات بصرية وقدرات بصرية) والمستويات الإدراكية، مرفق (٣).

- استمارات تسجيل بيانات أفراد العينة فى متغيرات المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية والمستويات الإدراكية لأفراد العينة قيد البحث، مرفق (٢).

إختبارات لقياس المهارات الإدراكية البصرية ، مرفق(٤).

قام الباحث بقياس المهارات الإدراكية البصرية وذلك من خلال الإطلاع على الأبحاث السابقة وشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، (١٢)، (١٣). وتتكون الإختبارات من (٧) أبعاد هى (التمييز البصري- تحديد الرؤية- المحرك البصري- العلاقات المكانية للرؤية - ثبات الرؤية- شبكة الممرات المعقدة "المتاهة"- توصيل النقط).

تم تقدير درجات الإختبارات عن طريق تحديد زمن معين لكل بعد تبعاً لأراء السادة الخبراء وقد تم حساب عدد الإجابات الصحيحة بالدرجة خلال الزمن المحدد للبعد وذلك كالتالى:

١٢٠ث	ق (٢)	١- بعد التميز البصري
١٢٠ث	ق (٢)	٢- بعد تحديد الرؤية
١٢٠ث	ق (٢)	٣- تكامل المحرك البصري
١٢٠ث	ق (٢)	٤- بعد العلاقات المكانية للرؤية
١٢٠ث	ق (٢)	٥- بعد ثبات الرؤية

- ٦- بعد شبكة الممرات المعقدة (المتاحة) (٢) ق ١٢٠
 ٧- بعد توصيل النقط (٢) ق ١٢٠
 - إختبارات القدرات البصرية، مرفق (٥):

تم تحديد بعض القدرات البصرية من خلال الإطلاع على الأبحاث السابقة وشبكة

المعلومات الدولية (الإنترنت)، (١٣) وهى :

- ١- إختبار التوافق بين العين واليد.
 - ٢- اختبار الدقة البصرية الثابتة.
 - ٣- اختبار الدقة البصرية المتحركة.
 - ٤- اختبار (رؤية الأشياء المحيطة) الوعى الخارجى.
 - ٥- اختبار إدراك العمق البصري.
 - ٦- اختبار سرعة رد الفعل البصري.
- إختبارات المستويات الادراكية، مرفق (٦).

وقد إشملت هذه الإختبارات على الأبعاد التالية:

- ١- إختبارات إدراك المسافة.
- ٢- إختبارات إدراك الإتجاه.
- ٣- إختبارات إدراك الزمن.
- ٤- إختبارات إدراك المكان.
- ٥- إختبارات إدراك السرعة.
- ٦- إختبارات إدراك القوة.
- ٧- إختبارات إدراك التوازن الديناميكي.
- إختبارات دقة التصويب، مرفق (٧).
- ١- التصويب على المرمى.
- ٢- التصويب على المربعات المتداخلة.
- ٣- التصويب بالوثب عالياً (١٠ كرات) بعد الخداع.

- ٤- التصويب من الثبات (١٠ كرات) من خط ال٩م.
 ٥- التصويب بالوثب عاليا على هدف محدد (٦٠ × ٦٠ سم).
 ٦- التصويب على المرمى بعد التنطيط لمسافة ١٥ م في خط متعرج.

كما قام الباحث بإستطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس القدرات البصرية لأفراد العينة قيد البحث وتحديد الأهمية النسبية لتلك الإختبارات وهذا ما يوضحه الجدول(٢).

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس المهارات القدرات البصرية (ن = ١٠)

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	الحالة
القدرات البصرية	١٠	% ١٠٠	١	√
	٨	% ٨٠	٢	√
	١٠	% ١٠٠	١ م	√
	١٠	% ١٠٠	١ م	√
	١٠	% ١٠٠	١ م	√
	١٠	% ١٠٠	١ م	√

يتضح من جدول (٢) مايلي:

أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات التي تقيس القدرات البصرية لناشئي كرة اليد قد تراوحت ما بين (٨٠% و ١٠٠%).

وقد إرتضى الباحث الإختبارات التي حصلت على (٨٠%) فأكثر حول تحديد أهم الإختبارات التي تقيس القدرات البصرية لناشئي كرة اليد، أفراد العينة قيد البحث وبذلك قد تناول الباحث أيضا كل الإختبارات الواردة في جدول (٣)، لأهميتها من الناحية التطبيقية ومن وجهة نظر السادة الخبراء في قياس متغيرات البحث.

كما قام الباحث بإستطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس المستويات الإدراكية لأفراد العينة قيد البحث وتحديد الأهمية النسبية لتلك الإختبارات وهذا ما يوضحه الجدول (٣).

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس المستويات الإدراكية

(ن = ١٠)

المستويات الإدراكية	الإختبارات	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	الحالة
إدراك المسافة	إدراك المسافة الجانبية للقدم	٨	٨٠ %	٣	√
	إدراك المسافة الرأسية للذراع	٨	٨٠ %	م٣	√
	إدراك المسافة الأفقية للذراع ٦ م، ٩ م	١٠	١٠٠ %	١	√
	إدراك مسافة التحرك بالجري ٦ م، ٩ م	١٠	١٠٠ %	م١	√
إدراك الإتجاه	إدراك توجيه الذراع فى الفراغ	٨	٨٠ %	م٣	√
	إدراك الإتجاه بالجري فى الممر	٧	٧٠ %	٢	√
	إدراك دقة التوجيه	٩	٩٠ %	م٢	√
إدراك الزمن	الإحساس بتقدير الزمن لمدة ٣ ث	٨	٨٠ %	م٣	√
	إدراك الزمن بالكرة	١٠	١٠٠ %	م١	√
إدراك المكان	تحركات القدمين للوصول للمركز	٩	٩٠ %	م٢	√
إدراك السرعة	إدراك سرعة دوران الذراع	١٠	١٠٠ %	م١	√
	إدراك سرعة دوران الرجل	٩	٩٠ %	م٢	√
	إدراك سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٥	٥٠ %	٦	حذف
إدراك القوة	إدراك القوة المبذولة بنصف قوة اليد	٨٠	٨٠ %	م١	√
	إدراك القوة بثلاث قوى مختلفة	٦	٦٠ %	٥	حذف
إدراك التوازن	التوازن الثابت للرجلين	٧	٧٠ %	٤	حذف
	الإنتقال فوق العلامات	٨	٨٠ %	م٣	√

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات التي تقيس المستويات الإدراكية لناشئي كرة اليد قد تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%).

وقد إرتضى الباحث الإختبارات التى حصلت على ٨٠% فاكثر من أراء السادة الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات التي تقيس المستويات الإدراكية لناشئي كرة اليد وفقا لطبيعة المهارة ومتغيرات البحث.

المعاملات العلمية لإختبارات المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية
أولاً: الصدق:

لإيجاد معامل الصدق للإختبارات في كل من المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية إستخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على مجموعتين إحداها مميزة والأخرى غير مميزة قوام كل منهما (٧) ناشئين كما هو موضح بالجدولين (٤)،(٥).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المتوسطات فى إختبارات المهارات الإدراكية البصرية للمجموعتين

المميزة والغير مميزة قيد البحث (ن=١٢=٧)

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٢,٨٧	٠,٤٧	٢,١١	١٤,١١	١,٧١	١٤,٥٨	ث	التمييز البصرى
٢,٩٨	١,٦٧	١,٥٦	١٢,٢١	١,٥٣	١٣,٨٨	درجة	تحديد الرؤية
٢,٩١	٠,٦٢	١,١٣	٢٣,١٥	٢,٤٣	٢٣,٧٧	ث	المحرك البصرى
٢,٨٨	٠,٧٨	١,٢٨	٢٣,١١	١,٥٦	٢٣,٨٩	عدد/ث	العلاقات المكانية
٢,٩١	٠,٨	٢,١٤	٩,٥٥	١,٤٧	١٠,٣٥	ث	ثبات الرؤية
٢,٩٩	١,٥٦	١,٨٦	٤,١٢	١,٨٢	٥,٦٨	عدد/ث	شبكة الممرات المعقدة
٢,٨٩	١,٦٨	١,٣٥	٤,١٨	١,١٦	٥,٨٦	ث	توصيل النقط

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢,٧٢

يتضح من الجدول (٤) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات المهارات الإدراكية البصرية، لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٨٧ الى ٢,٩٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (١٠,٠٥) يدل على صدق إختبارات المهارات الإدراكية البصرية المستخدمة قيد البحث.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المتوسطات في إختبارات القدرات البصرية للمجموعتين المميزة وغير المميزة قيد البحث (ن=١=٢=٧)

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٢,٧٩	١,٦٦	٢,١٦	١٦,٢٣	٢,٣١	١٧,٨٩	عدد/ث	التوافق بين العين واليد
٢,٩٩	١,٥٤	١,٥٤	١٩,٢٩	١,٦٢	٢٠,٨٣	درجة	الدقة البصرية الثابتة
٢,٧٨	٠,٧٨	١,٣٣	٢,١١	١,٢٢	٢,٨٩	درجة	الدقة البصرية المتحركة
٣,٧٥	٢,١٨	١,٧٦	٢١,١٨	٢,٣٣	٢٣,٣٦	درجة	العمق البصرى
٣,٨٣	١,٣٩	٢,٢٥	٥,٣٧	١,٢٣	٦,٧٦	درجة	الوعى الخارجى
٣,٦٥	١,٤١	١,٩٣	٢٣,٤٨	٢,٢٣	٢٤,٨٩	ث	سرعة رد الفعل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٧٢

يتضح من الجدول (٥) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات البصرية، لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٧٨ الى ٣,٨٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند

مستوى دلالة (٠,٥)، مما يدل على صدق إختبارات القدرات البصرية المستخدمة قيد البحث.

ثانياً: الثبات

لإيجاد معامل الثبات إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمني ٤ أيام بالنسبة للإختبارات المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية، كما هو موضح بالجدولين، (٦)، (٧).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لقياس المهارات الإدراكية البصرية لإيجاد معامل الثبات (ن = ٧)

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٦٨	٠,٣٨	٢,٤٤	١٣,٩٦	١,٦٦	١٣,٥٨	ث	التمييز البصري
٠,٧٢	٠,١٢	١,٤٥	١٢,٢٩	١,٧٦	١٢,١٧	درجة	تحديد الرؤية
٠,٧٤	١,٧٢	٢,١٢	٢٣,٨٧	٢,٥٦	٢٢,١٥	ث	المحرك البصري
٠,٨٣	٠,٧٣	١,٢٤	٢٣,٨٦	١,٤٥	٢٣,١٣	عدد/ث	العلاقات المكانية
٠,٦٧	١,٠٤	١,٣٤	١٠,٤٨	١,٧٤	٩,٤٤	ث	ثبات الرؤية
٠,٦٩	٠,٣١	١,٤٥	٥,٤٥	١,٤٥	٥,١٤	عدد/ث	شبكة الممرات المعقدة
٠,٨٢	١,٠٧	١,٦٥	٥,٥٨	٢,٦٣	٤,٥١	ث	توصيل النقط

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول (٦) ما يلي:

وجود ارتباط دالة إحصائية بين تطبيقين الأول والثاني لإختبارات المهارات الإدراكية البصرية قيد البحث، حيث تراوحت قيم "ر" ما بين (٠,٦٧ - ٠,٨٣)، مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات البصرية (ن = ٧)

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٧٦	٠,٢١	١,٣٦	١٧,٦٥	١,٢١	١٧,٤٤	عدد/ث	التوافق بين العين واليد
٠,٧١	١,٢٥	١,٥	١٩,٨٣	١,٤٦	٢٠,٦٣	درجة	الدقة البصرية الثابتة
٠,٦٨	٠,٢٧	١,٣٣	٢,٨٨	١,٧٦	٢,٦١	درجة	الدقة البصرية المتحركة
٠,٧٥	١,٢٧	١,٧٦	٢٢,٧٨	٢,٤٦	٢١,٥١	درجة	العمق البصرى
٠,٨٥	٠,٣١	١,٢٥	٦,٨٧	١,٦٦	٦,٥٦	درجة	الوعى الخارجى
٠,٧٨	٠,٥٦	١,٩٣	٢٤,٩٨	١,٢٥	٢٤,٣٣	ث	سرعة رد الفعل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول (٦) ما يلي:

وجود ارتباط دالة إحصائياً بين تطبيقين الأول والثانى في إختبارات القدرات البصرية قيد البحث، حيث تراوحت قيم "ر" ما بين (٠,٦٨ - ٠,٨٥) لإختبارات القدرات البصرية وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

المعاملات العلمية لإختبارات المستويات الإدراكية:

أولاً: الصدق

لإيجاد معامل الصدق لإختبارات المستويات الإدراكية إستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة قوام كل منهما (٧) ناشئين كما هو موضح بالجدول (٧).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المتوسطات لأفراد المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في إختبارات

المستويات الإدراكية قيد البحث (ن=٢=٧)

المستويات الإدراكية	الإختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميّزة		مجموعة غير مميّزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			م	ع±	م	ع±		
إدراك المسافة	إدراك المسافة الجانبية للقدم	سم	٩,٣٣	٢,١٢	٣,٦٧	٢,٤٢	٥,٦٦	٣,٥
	إدراك المسافة الرأسية للذراع	سم	٩,٤٢	٢,٥١	٤,٥٨	٣,٥٦	٤,٨٤	٣,٥٦
	إدراك المسافة الأفقية للذراع ٦ م ، ٩ م	سم	٩,٤٢	٣,٤٢	٣,٥٨	٢,٥٥	٥,٨٤	٤,٢٣
	إدراك مسافة التحرك بالجرى ٦ م ، ٩ م	سم	٨,٨٣	٣,٤٢	٤,١٧	٣,٤٢	٤,٦٦	٣,٥٥
إدراك الإتجاه	إدراك توجيه الذراع فى الفراغ	عدد الاخطاء	٣,٨٣	٣,٤٢	٩,١٧	٣,٤٢	٥,٣٤	٤,٧٦
	إدراك دقة التوج	سم	٩,٤٢	٣,١٥	٣,٥٨	٢,٥٦	٥,٨٤	٣,٥٣
إدراك الزمن	الإحساس بتقدير الزمن لمدة ٣ ث	ث	٣,٥٨	٢,٤٢	٩,٤٢	٢,٥١	٥,٨٤	٣,٥٢
	إدراك الزمن بالكرة	ث	٣,٥	٤,٤٢	٩,٥	٣,٧١	٦	٣,٠٦
إدراك المكان	تحركات القدمين للوصول للمركز	عدد	٩,٣٣	٥,٣٦	٣,٦٧	٢,٨٦	٥,٥٧	٤,٢٢
إدراك السرعة	إدراك سرعة دوران الذراع	عدد	٩,٤٢	٥,٥٦	٣,٥٨	٢,٥١	٥,٨٤	٣,٦٣
	إدراك سرعة دوران الرجل	عدد	٩,٤٢	٢,٥١	٤,٥٨	٤,٥٥	٤,٨٤	٣,٣٧
إدراك القوة	إدراك القوة المبذولة بنصف قوة اليد	كجم	٧,٧	٥,١٤	٤	٣,٥١	٣,٧	٢,٨٧
إدراك التوازن	الانتقال فوق العلامات	ث	١٠,١	١,٢٣	٩,٠٢	١,٤٣	١,٠٨	٢,٧٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٧٢

يتضح من الجدول (٧) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات المستويات الإدراكية، لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٧٦) الى (٤,٧٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على صدق إختبارات المستويات الإدراكية المستخدمة قيد البحث. **ثانياً: الثبات:**

لإيجاد معامل الثبات إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمنى ٤ أيام بالنسبة لإختبارات المستويات الإدراكية، كما هو موضح بالجدول(٧).

جدول (٨)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثانى لإختبارات المستويات الإدراكية قيد البحث (ن=٧)

معامل الإرتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الإختبارات	المستويات الإدراكية
		ع±	م	ع±	م			
٠,٦٥	٠,٤٧	١,٤٥	٢,٧٣	٢,٣١	٢,٢٦	سم	إدراك المسافة الجانبية للقدم	إدراك المسافة
٠,٧٩	١,٣٥	٢,٥٣	٣٦,٧٥	٧,٦٤	٣٥,٤	سم	إدراك المسافة الرأسية للذراع	
٠,٧٦	١,٧١	٢,٦٢	٣٥,٨١	٦,٢٨	٣٤,١	سم	إدراك المسافة الأفقية للذراع ٦م، ٩م	
٠,٨٢	٠,٥٥	١,٦٧	٢,٨٧	١,١٤	٢,٣٢	سم	إدراك مسافة التحرك بالجرى ٦م، ٩م	
٠,٧٨	٠,٩٨	١,٣١	٣,٥٩	٠,٨٧	٢,٦١	عدداخطاء	إدراك توجيه الذراع فى الفراغ	إدراك الإتجاه
٠,٧٦	٠,٦٤	٢,٥٢	١٠,١٦	٣,٣٥	٩,٥٢	سم	إدراك دقة التوجيه	
٠,٨٩	٠,٨٤	١,٢٢	٢,٩٧	٠,٦٩	٢,١٣	ث	الإحساس بتقدير الزمن لمدة ٣ ث	إدراك الزمن
٠,٧٩	٠,٧٦	٢,٣٢	٥,٨٧	٢,٢١	٥,١١	ث	إدراك الزمن بالكرة	
٠,٨٥	٠,٠٣	٠,٣٧	١,٥١	٠,٢٤	١,٥٤	عدد	تحركات القدمين للوصول للمركز	إدراك المكان
٠,٦٨	١,١٧	٢,٣٣	٤٦,٤٧	٣,٦٦	٤٥,٣	عدد	إدراك سرعة دوران الذراع	إدراك السرعة
٠,٧٨	٠,٤١	٢,٦٨	٢٤,١١	٢,٢٤	٢٣,٧	عدد	إدراك سرعة دوران الرجل	
٠,٩٨	٠,٤٧	٠,٨٢	٤,٧٨	٠,٦٩	٤,٣١	كجم	إدراك القوة المبذولة بنصف قوة اليد	إدراك القوة
٠,٧٧	٠,١٧	٠,٦٤	٩,٣٣	٠,٧٧	٩,٥	ث	الإنتقال فوق العلامات	إدراك التوازن

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول (٨) ما يلي:

وجود ارتباط دالة إحصائياً بين اتطابقين الأول والثاني في إختبارات المستويات الإدراكية قيد البحث، حيث تراوحت قيم "ر" ما بين (٠,٦٥, و ٠,٩٨), لإختبارات المستويات الإدراكية وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥), مما يدل على ثبات تلك الإختبارات

تجانس أفراد العينة قيد البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين ناشئي كرة اليد، (أفراد العينة) والمستويات الإدراكية قيد البحث، والجدول (١١) و(١٢) و(١٣) توضح ذلك.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في إختبارات المهارات الإدراكية البصرية قيد البحث (ن = ١٤)

التغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المهارات الإدراكية البصرية	ث	١٤,١٦	٢,١١	١٣,٤	١,٠٦-
	درجة	١٢,٢٨	٢,٣٦	١٢,٠٠	٠,٦٧
	ث	٢٢,٤١	١,٤٤	٢١,٠٠	١,٢٣
	عدد/ث	٢٣,٥٦	٢,١٧	٢٣,٠٠	٠,٦٣
	ث	١٠,١٤	١,٥٦	٩,٦٣	٠,٧٨
	عدد/ث	٥,٣٢	١,٦٧	٥,٠٠	٠,٦٥
	ث	٤,٦١	٢,١٣	٤,٠١	١,٠١

يتضح من الجدول (٩) ما يلي:

أن قيم معامل الالتواء قد تراوح ما بين (٣±) مما يشير الى أن عينة البحث توزع توزيعاً إعتدالياً في بيانات إختبارات المهارات الإدراكية البصرية المختارة.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء في إختبارات القدرات البصرية لأفراد العينة قيد البحث (ن = ١٤)

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	التغيرات	القدرات البصرية
١,٤٦	١٧,٠٠	١,٨٦	١٧,٣١	عدد/ث	التوافق بين العين واليد	
٠,٥٦	١٩,١١	٢,١٣	١٩,٧١	درجة	الدقة البصرية الثابتة	
٠,٢٩	٢,٠٠	١,٤٣	٢,٤٣	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
٠,٨٢٦	٢٢,١	١,٧٨	٢٢,٣١	درجة	العمق البصري	
٠,٧٣٦	٥,٠٥	٢,١٦	٦,٥١	درجة	الوعي الخارجي	
٠,٤٦٢	٢٣,٠٠	١,٥٦	٢٤,١١	ث	سرعة رد الفعل	

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

أن قيم معامل الإلتواء قد تراوح ما بين (± 3) مما يشير الى أن عينة البحث توزع توزيعاً إعتدالياً في بيانات إختبارات مهارات القدرات البصرية المختارة.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء في إختبارات المستويات الإدراكية لأفراد العينة قيد البحث (ن = ١٤)

الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	المستويات الإدراكية
٠,٨٥	٣,٠٠	١,٤٤	٣,٤٢	سم	إدراك المسافة الجانبية للقدم	
٠,٣٤	٤٧,٠٠	١٠,٨٧	٤٨,٤٢	سم	إدراك المسافة الرأسية للذراع	
٠,٧١	٤٠,٠٠	٩,١١	٤١,٥	سم	إدراك المسافة الأفقية للذراع ٦ م، ٩ م	
-٠,٧٩	٢,٠٠	١,٠٧	٢,٦٧	سم	إدراك مسافة التحرك بالجري ٦ م، ٩ م	
٠,٤٨	٢,٣	٠,٧٥	٢,٧٥	عدد	إدراك توجيه الذراع في الفراغ	
٠,٣٥	١٠,٠٠	٣,٤٨	١١,٢٨	سم	إدراك دقة التوجيه	
-٠,٥	٢,٠٠	٠,٤٢	٢,٢٩	ث	الإحساس بتقدير الزمن لمدة ٣ ث	
٠,٢٢	٠,٦٧	٠,١	٠,٦٨	ث	إدراك الزمن بالكرة	
٠,٦١	٤٨,٠٠	٣,٩٢	٤٩,١٨	عدد	تحركات القدمين للوصول للمركز	
-٠,١٤	٢٥,٠٠	٣,٠٩	٢٥,٣٧	عدد	إدراك سرعة دوران الذراع	
٠,٣	٣,٨	٠,٤	٣,٢٩	عدد	إدراك سرعة دوران الرجل	
٠,٧٦	٤	١,٧٦	٤,٦٦	كجم	إدراك القوة المبذولة بنصف قوة اليد	
٠,٣٩	٤,٠٠	١,٠٣	٤,٨٣	ث	الانتقال فوق العلامات	

يتضح من الجدول (١١) ما يلي:

أن قيم معامل الالتواء قد تراوح ما بين (± 3) مما يشير الى أن عينة البحث توزع توزيعاً إعتدالياً في بيانات إختبارات المستويات الإدراكية المختارة.

- البرنامج التدريبي البصري المقترح ، مرفق (٨).

إعتمدت الباحثة في تصميم البرنامج التدريبي البصري المقترح على العناصر

التالية:

أولاً: الهدف من البرنامج التدريبي البصري المقترح:

يهدف هذا البرنامج إلى استخدام تدريبات بصرية متعددة (حرة أو بالأدوات) وذلك لتنمية وتطوير المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية والمستويات الإدراكية لدى ناشئي كرة اليد أفراد العينة قيد البحث.

ثانياً: محتوى البرنامج التدريبي البصري المقترح :

تم تطبيق المحتوى التدريبي للبرنامج خلال (٤) أسبوع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (١٢) وحدة تدريبية وقد إشتملت عناصر الوحدة التدريبية على ما يلي:

- مجموعة من التدريبات للمحافظة على ثبات الجسم و الرأس.
- تدريبات بصرية لمهارة التصويب قيد البحث.
- تدريبات الدقة البصرية الثابتة والمتحركة.
- تدريبات للإدراك البصري.
- تدريبات لسرعة رد الفعل البصري.
- تدريبات للمهارات الإدراكية البصرية.
- تدريبات التوافق للعين واليد بالثبات والحركة.

- تدريبات بصرية من الثبات مع التدرج فى زمن التدريب.
 - تدريبات بصرية من الحركة مع التدرج فى زمن التدريب.
 - تدريبات بدنية. - تدريبات مهارية. - تدريبات خطوية.
 - التوزيع الزمني للوحدات التدريبية البصرية داخل البرنامج التدريبى المقترح :
 - الإحماء ويستغرق ما بين ٥ : ١٠ دقائق.
 - تدريبات إطالة عضلية لعضلات العين لمدة ١٠ دقائق.
 - التدريبات البصرية المقترحة ما بين ٤٠ : ٥٠ دقيقة.
 - التهدئة ما بين ٥ : ١٠ دقائق لتهدئة عضلات العين والعودة للحالة الطبيعية.
- ثالثاً: أسس بناء البرنامج التدريبى البصري المقترح :**

لوضع البرنامج التدريبى المقترح إعتمدت الباحثة على الأسس التالية:

- مناسبة البرنامج للمرحلة السنية.
- تنوع التدريبات المقترحة ما بين تدريبات بأدوات وأخرى تدريبات حرة.
- مراعاة الهدف من البرنامج بشكل مستمر أثناء التطبيق.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة البرنامج التدريبى للفروق الفردية لأفراد عينة البحث.
- توافر عنصر التشويق للتمارين المستخدمة داخل البرنامج.
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث شدة حمل التدريب وحجمه وفترات الراحة البينية.
- إمكانية استخدام البرنامج التدريبى فى مرحلة الإعداد للموسم الرياضى.

- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- زيادة الدافعية لدى أفراد العينة وخاصة أنهم من الناشئين.
- الإهتمام بقواعد الإحماء وفقاً لطبيعة التدريبات البصرية.
- تنظيم الأحمال التدريبية وتقنينها بشكل يحقق التكيف.
- تراوحت شدة حمل التدريب المستخدمة ما بين ٥٠ % إلى ٩٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- دورة الحمل الأسبوعية المستخدمة هي: (٢ : ١) ، (١ : ١).
- مدة البرنامج التدريبي المقترح ١٢ أسبوع، بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً.
- يتراوح زمن الوحدة التدريبية البصرية ما بين ٦٠ و ٨٠ دقيقة.
- تم استخدام طريقتي التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة.
- زمن الراحة بين المجموعات يتراوح ما بين ٣٠ ثانية إلى ١٢٠ ثانية تبعاً لإختلاف شدة حمل التدريب وحجم وطريقة التدريب المستخدمة وطبيعة فترة التدريب (الإعداد البدني، مهاري، خططي).

أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

- لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح استخدم الباحث الأساليب التالية:
- استخدام التدريبات الفردية تحقيقاً لمبدأ مراعاة الفروق الفردية لأفراد العينة قيد البحث.
- استخدام التدريبات الزوجية بين أفراد العينة قيد البحث بما يحقق قدراً من التنافس وإثارة الدافعية لديهم.

- استخدام التدريبات الجماعية لزيادة عامل التشويق وتنمية بعض الجوانب التربوية والتعليمية والتموية من خلال أداء التدريبات البصرية والمواقف التدريبية والتنافسية المختلفة بين أفراد العينة قيد البحث.

أساليب تقويم البرنامج التدريبي المقترح:

- إستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البصرية وللمستويات الإدراكية لتقويم البرنامج التدريبي. مرفق (١٢).
- الدراسات الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية الاولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى وذلك بهدف التعرف على الاتى :

- الأدوات والأجهزة المتوفرة ومدى صلاحيتها .
- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والمقاييس .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند التنفيذ
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

- قام الباحث بتجريب البرنامج التدريبي المقترح على عينة من الاعيبيين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وذلك بهدف التعرف على :
- مدى مناسبة الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ التجربة .
 - مدى مناسبة محتوى البرنامج التدريبي لقدرات العينة .

وبناء على نتائج الدراسة تبين للباحث كفاية الأجهزة والأدوات لتنفيذ البرنامج، بالإضافة إلى مناسبة محتوى البرنامج التعليمي لقدرات العينة .

التجربة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة بين أفراد العينة قيد البحث في المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية والمستويات الإدراكية خلال الفترة من ٢٠١٨/٣/٧ م إلى ٢٠١٨/٣/٨ م

تنفيذ البرنامج

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من يوم ٢٠١٨/٣/١٠ م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٤/٢ م بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وإجمالي ١٢ وحدة تدريبية

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد العينة قيد البحث وذلك خلال يومى الثلاثاء والأربعاء الموافق ٣، ٤/٤/٢٠١٨ م وذلك لإختبارات المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية والمستويات الإدراكية ودقة التصويب قيد البحث

المعالجات الاحصائية المستخدمة:

أ- معامل الإلتواء .

ب- المتوسط الحسابى .

ج- الانحراف المعياري .

د- معامل الارتباط .

هـ- اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات T. test .

و- النسبة المئوية للتحسن (%) لإظهار نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

١- نتائج تأثير البرنامج المقترح على بعض المستويات الإدراكية لدي ناشئ كرة اليد

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي ونسبة التحسن في المهارات

الإدراكية البصرية لأفراد العينة قيد البحث (ن = ١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %	
		س	ع±	س	ع±				
المهارات الإدراكية البصرية	التمييز البصري	ث	١٤,١٦	٢,١١	١٨,٨٣	١,٧٧	٤,٦٧	٣,٥٨	%٣٢,٩٠
	تحديد الرؤية	درجة	١٢,٢٨	٢,٣٦	١٦,٧٦	١,٩٣	٤,٤٨	٣,٧٦	%٣٦,٤٨
	المحرك البصري	ث	٢٢,٤١	١,٤٤	٢٨,٧٧	٢,٢٣	٦,٣٦	٤,١٧	%٢٨,٣٨
	العلاقات المكانية	عدد/ث	٢٣,٥٦	٢,١٧	٢٩,٣٥	١,٦٥	٥,٤٩	٤,٣٣	%٢٣,٥٧
	ثبات الرؤية	ث	١٠,١٤	١,٥٦	١٤,٦٢	١,٣٥	٤,٤٨	٣,٢٨	%٤٤,١٨
	شبكة الممرات المعقدة	عدد/ث	٥,٣٢	١,٦٧	٩,٢١	١,٢٣	٣,٨٩	٣,٨٧	%٧٣,١٢
	توصيل النقط	ث	٤,٦١	٢,١٣	٨,١١	١,٤٦	٣,٥	٢,٩٨	%٧٥,٩٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٥.

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المهارات الإدراكية البصرية لأفراد العينة قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- تراوحت الفروق بين المتوسطين في القياسات البعدية ما بين ٣,٥ لمهارة توصيل النقط و (٦,٣٦) لمهارة المحرك البصري في المهارات الإدراكية البصرية لأفراد العينة قيد البحث.
- تراوحت نسب التحسن في متغيرات المهارات الإدراكية البصرية ما بين (٢٣,٥٧%) لمهارة العلاقات المكانية إلى (٧٥,٩٢%) لمهارة توصيل النقط، لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التحسن في القدرات البصرية لأفراد العينة قيد البحث (ن = ١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطي	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س			
التوافق بين العين واليد	عدد/ث	١٧,٣١	١,٨٦	٢٠,١٢	١,٢٦	٢,٨١	٢,٨٧	١٦,٢%
الدقة البصرية الثابتة	درجة	١٩,٧١	٢,١٣	٢٤,٣٠	١,١٩	٤,٥٩	٤,٤٣	٢٣,٣%
الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢,٤٣	١,٤٣	٣,٧٧	١,٤٥	١,٣٤	٣,٨٦	٥٥,١%
العمق البصري	درجة	٢٢,٣١	١,٧٨	١٤,٨٣	٢,٤٣	٧,٤٨	٣,٥٢	٥٠,٤%
الوعي الخارجي	درجة	٦,٥١	٢,١٦	٨,٩٦	١,٥٣	٢,٤٥	٤,١٦	٣٧,٦%
سرعة رد الفعل	ث	٢٤,١١	١,٥٦	٢٣,٠٠	٢,٠٥	١,١١	٥,٠٣	٤,٨%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٥.

يتضح من الجدول (١٣) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في القدرات البصرية لأفراد العينة قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

- تراوحت الفروق بين المتوسطين في القياسات البعدية ما بين (١,١١) لقدرة سرعة رد الفعل و (٧,٤٨) لقدرة العمق البصري في متغيرات القدرات البصرية لأفراد العينة قد البحث.

- تراوحت نسب التحسن في متغيرات القدرات البصرية ما بين (٤,٨%) لقدرة سرعة رد الفعل إلى (٥٥,١%) لقدرة الدقة البصرية المتحركة، لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التحسن في المستويات الإدراكية لأفراد العينة قيد البحث (ن = ١٤)

الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		" الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		ع±	م	ع±	م			
إدراك المسافة الجانبية للقدم	سم	١,٣٢	٤,٦٦	١,٥٣	١,٥٥	٣,١١	٧,٩	%٦٦,٧٣
إدراك مسافة التحرك بالجرى	سم	١,٦٤	٤٩,٢٢	١,٣٦	٢٢,٢٥	٢٦,٩	٨,٢٥	%٥٤,٧
إدراك المسافة الأفقية للذراع	سم	٢,١٤	٤٢,٣٥	٢,١٣	١٣,٥٤	٢٨,٨١	٩,٤٧	%٦٨,٠٢
إدراك المسافة الرأسية للذراع	سم	٢,٣٢	٣,٢٢	٢,١٢	١,٤٤	١,٧٨	٥,٨٦	%٥٥,٢٧
إدراك الإتجاه بالجرى فى الممر	عدد	١,٣٢	٣,١٥	١,٥٣	١,٢٢	١,٩٢	٧,٣٧	%٦٠,٩٥
إدراك توجيه الذراع فى الفراغ	سم	١,٧٧	١٢,٢٢	١,٣٢	٤,٤٤	٧,٧٨	٨,٠١	%٦٣,٦
إدراك دقة التوجيه	عدد	٢,٣٤	٨,٦٦	٢,٣٢	٤,٣٣	٤,٣٣	٧,٥٦	%٥٠
الإحساس بتقدير الزمن لمدة ٣ ث	ث	٢,٣٣	٣,١٤	٢,٣٤	٢,٠٢	١,١٢	٣,٢٨	%٥٥,٤
إدراك الزمن بالكرة	ث	١,٥٥	٠,٨٧	١,٤٣	٠,٥٧	٠,٣٠	٣,١١	%٥٢,٦٣
إدراك سرعة دوران الذراع	عدد	٢,٣٢	٤٨,١٢	١,٢٩	٥١,٢١	٣,١٧	٣,٢١	%٦,٠٣
إدراك سرعة دوران الرجل	عدد	٢,٥٩	٢٤,٣٣	١,٧٦	٢٧,٣٦	٣,٠٣	٣,٢٢	%٨,٥
إدراك القوة المبذولة بنصف قوة اليد	كجم	١,٣٤	٢,٦٦	١,٥٦	٣,٢٢	٠,٥٦	٢,٩٨	%١٢,٥
إدراك المكان (تحركات القدمين للوصول للمركز)	درجة	١,٧٦	٣,٧٦	١,٦٨	٦,٨٨	٣,٠١	٩,٥٧	%٤٥,٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٥).

يتضح من الجدول (١٤) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المستويات الإدراكية لأفراد العينة قيد البحث، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- تراوحت الفروق بين المتوسطين في القياسات البعدية ما بين ٠,٣٣ لكل من الإحساس بتقدير الزمن لمدة ٣ ث، ولإدراك الزمن بالكرة و ٢٩,٣٣ لإدراك المسافة الأفقية للذراع في المستويات الإدراكية لأفراد العينة قد البحث.
- تراوحت نسب التحسن في المستويات الإدراكية ما بين ٦,٠٣% لإدراك سرعة دوران الذراع إلى ٦٨,٠٢% لإدراك المسافة الأفقية للذراع، لصالح القياسات البعدية.

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

من خلال العرض السابق للبيانات الموضحة في الجداول (١٤)(١٥) و(١٦) لما توصلت إلي الباحث من نتائج تقدم الباحثة مناقشة لتلك النتائج وتفسيرها على النحو التالي:

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المهارات الإدراكية البصرية لأفراد العينة قيد البحث حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

كما يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في القدرات البصرية لأفراد العينة قيد البحث، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

كما يتضح أيضاً من جدول (٣١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المستويات الإدراكية لأفراد العينة قيد البحث، حيث جاءت قيمة " ت "

المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

وترج الباحث التأثير الايجابي ونسبة التحسن في القياسات البعدية لأفراد العينة في المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية قيد البحث وما ينعكس بدوره على المستويات الإدراكية لأفراد العينة قيد البحث إلى التأثير الإيجابي والفعال لبرنامج التدريبات البصرية المقترح وما حققته تلك التدريبات من تغير إيجابي وتحسن في المستويات الإدراكية قيد البحث، حيث ساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية وتحسين المهارات الإدراكية البصرية والقدرات البصرية والتي إعتد عليها برنامج التدريبات البصرية المقترح والذي إنعكس بدوره الإيجابي الفعال على تحسين المستويات الإدراكية قيد البحث وأيضا على مستوى أداء المهارات الأساسية والتحركات بأشكالها المختلفة، المصاحبة لمهارة ودقة التصويب مما يؤكد على أهمية التدريبات البصرية بدورها الإيجابي والفعال على تنمية وتحسين المستويات الإدراكية وما ترتبط به من اداءات مهارية مختلفة.

كما أشارت "ماجدة إسماعيل" (٢٠٠٦م) أن البرنامج التدريبي البصري أدى إلى تأثير إيجابي سواء في القدرات البصرية أو المهارات الإدراكية البصرية وخاصة في مهارات التحكم والسيطرة لدى الناشئين في الجمباز الإيقاعي في استخدام الأدوات القانونية. (٥٠ :٨)

وتتفق نتائج هذه البحث أيضا مع "مازين وآخرون" (٢٠٠٤م) (٩) في أن التدريب البصري يساهم في تنمية القدرات البصرية للعين أو العين الواحدة وكذلك مستوى الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة قيد الأبحاث السابقة.

وكما أشار "أشرف خطاب، مرفت رشاد" (٢٠٠٥م) (١) لفاعلية البرنامج التدريبي البصري النوعى على المتغيرات البصرية والتوازن ومستوى الأداء في المباراة حيث أدى البرنامج إلى تحسين الوعي الخارجي- التتبع البصري- ودقة الأداء- إدراك العمق وهذا بالتالي أدى إلى تحسن الأداء في بعض المهارات برياضة المباراة. (١)

أولاً: الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح في المهارات الإدراكية البصرية لأفراد العينة قيد البحث حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٢- تراوحت نسب التحسن في متغيرات المهارات الإدراكية البصرية ما بين (٢٣,٥٧%) لمهارة العلاقات المكانية إلى (٧٥,٩٢%) لمهارة توصيل النقط، لصالح القياسات البعدية.
- ٣- التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح في القدرات البصرية لأفراد العينة قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٤- تراوحت نسب التحسن في متغيرات القدرات البصرية ما بين (٣,٣%) لقدرة سرعة رد الفعل إلى (٥٥,١%) لقدرة الدقة البصرية المتحركة، لصالح القياسات البعدية.
- ٥- التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح في المستويات الإدراكية لأفراد العينة قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٦- تراوحت نسب التحسن في المستويات الإدراكية ما بين (٦,٤%) لإدراك سرعة دوران الذراع إلى (٧١%) لإدراك المسافة الجانبية للقدم، لصالح القياسات البعدية.

ثانياً: التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق برنامج التدريبات البصرية المقترح على الناشئين وما يماثلهم في العمر التدريبي من حيث المستوى والمرحلة السنية قيد البحث وفقاً لمحتوى البرنامج التدريبي قيد البحث لما له تأثير إيجابي فعال في اكتساب وتنمية مستوى
- ٢- استخدام برنامج التدريبات البصرية المقترح على ناشئي كرة اليد لما له من الدور الإيجابي والفعال في تحسين المستويات الإدراكية ومستوى لناشئي كرة اليد.
- ٣- تطبيق برنامج التدريبات البصرية المقترح على الناشئين من حيث المستوى والمرحلة السنية قيد البحث وفقاً لمحتوى البرنامج التدريبي قيد البحث لما له تأثير إيجابي فعال في اكتساب وتنمية مستوى الأداءات المهارية المركبة.
- ٤- الاهتمام بالتدريب البصري في كرة اليد بمراحل السن المختلفة ودراسة تأثيرها على المستويات الإدراكية والمهارات الحركية والأخرى في كرة اليد.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام برنامج التدريبات البصرية المقترح على رياضات أخرى.
- ٦- تطبيق موضوع البحث على عينات أخرى من اللاعبين في مختلف المراحل السنية.
- ٧- الاهتمام بالقياسات البصرية بصفة دورية لممارسي الأنشطة المختلفة.

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أشرف خطاب، مرفت رشاد: فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على تنمية المتغيرات البصرية والتوازن ومستوى الأداء في المبارزة، بحث منشور، مجلة، ٢٠٠٥م.
- ٢- إيهاب صابر إسماعيل: فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي الإسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.

- ٣- **باسل محمد عيسي**: مساهمة بعض قدرات الإدراك الحس حركي على دقة الرمية الحرة في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.
- ٤- **حاتم فتح الله محمد الحنفي**: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
- ٥- **عادل إبراهيم أحمد**: تأثير برنامج مقترح باستخدام كرة اليد على بعض المتغيرات البدنية والإدراك الحس حركي للمتخلفين عقليا قابلين للتدريب، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط العدد ١٨ الجزء الأول، ٢٠٠٤م.
- ٦- **على السعيد ریحان**: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على فاعلية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م.
- ٧- **ماجد مصطفى أحمد**، عبد المحسن زكريا محمد: تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرون الجزء الرابع، ٢٠٠٦م.
- ٨- **ماجدة إسماعيل**: فاعلية برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لدى ناشئات الجمباز الإيقاعي، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٦م.
- ٩- **مازين وآخرون**: التعرف على مدى إسهامات الرؤية عند أداء مهارة التقاط كرة تنس بيد واحدة، ٢٠٠٤م.
- ١٠- **محمد إبراهيم أبو العاصي**، مدحت قاسم عبد الرزاق: كرة اليد - إدارة تدريب - تدريس، دار الأصدقاء بالمنصورة، ٢٠٠١م.
- ١١- **محمد العربي شمعون**: علم النفس والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٠م.

- ١٢- محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٣- محمد حسين سيد حسن: الخصائص الكنيمااتيكية لمهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المكورتين كنهاية على جهاز العقلة كأساس لوضع ترمينات إدراك حس حركي، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
- ١٤- محمد فكري سيد: تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمي كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلد (٣٥)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
- ١٥- نرمن فكري الغلمي: 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.
- ١٦- هشام محمد خليل: علاقة بعض الإدراك الحس حركي بدقة الضربة الساحقة للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 17- Abernethy et al: Do generalized visual Training programmers For sport really work An experimental invest Tigation, 2002.
- 18- Brian Ariel: Sports Vision Training: An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Prception And Human Performance, 2007.
- 19- Elizabeth S3. Bresson: "Effects of visual skills training vision coaching and sport vision dynamics on the performance of sport skill, African Journal for physical, 2003 .
- 20- Zieman et al : Optomeric trends in sports rision: knowlodghm vtilization, and practitioner volexpansion potential, 1993