

تأثير برنامج التدريب البصرى على مستوى الأداء المهارى لناشى التنس محمود العربى محمد متولى

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر عملية التدريب الرياضى عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية ، وتعد عملية الكشف عن أساليب حديثة فى العملية التدريبية من المهام الرئيسية للمدرب الرياضى ، ويعتبر التدريب البصرى من الأساليب الحديثة التى يمكن أن يعتمد عليها المدرب لتحسين الأداء الرياضى بجانب الأساليب الأخرى لما لها من أهمية كبيرة أثناء التدريب والمنافسات . (١ : ٢٠) وأشار براين إيريل **Brain Ariel** (٢٠٠٦م) إلى أن التدريب البصرى عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية ولاهيتها للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية (٢٤ : ٨٢) ، كما يشير باريل سيلر **Barryl Seiller** (٢٠٠٤م) أن التدريبات البصرية تعتبر جزء متكامل من برامج التدريب الرياضى الشامل ، وأن الأبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضى . (٢٢ : ٢١١) . والتدريبات البصرية يعتبرها براين إيريل (٢٠٠٤م) إحدى التقنيات الحديثة فى المجال الرياضى ، كما يتفق **Zieman,a** زيمان وآخرون (١٩٩٨م) على أن التدريبات البصرية منطقة صغيرة نسبياً فى منظومة الأداء الرياضى ولكنها كبيرة الأهمية خاصة للاعبى قطاع البطولة (٢٤ : ٢٤٣) .

وحاسة البصر هى العنصر الحسى الخاص بالرؤية وتحديد مسافة المرئيات ووجود العينين معاً يزيد من أفق ومجال الرؤية ، وأهمية هذه الحاسة البصرية فى الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثانى خاص باللاعب نفسه فأثناء المباراة يلعب البصر دوراً هاماً فى أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس ويستطيع تحديد نوع الحركات التى يمكن أدائها كما أن تحركات المنافس تمكنه من اتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء كان هجوماً أو دفاعياً ، أما عن التدريب فهى من الوسائل الحديثة التى تساعد فى تطوير التدريب عامة . (١٠ : ٢٧) .

ومن ثم يرى الباحث ان التدريب البصرى من الأمور التى لا غنى عنها فى تدريب المهارات التى تحتاج إلى توافق عضلي عصبي لذلك يحاول الباحث معرفة تأثير التدريب البصرى على دقة الضربات الامامية والخلفية فى التنس، وحيث أن التدريب البصرى عبارة عن مجموعة من التدريبات تستخدم لتدريب العين لإحداث تغييرات واستجابات للعين بهدف تحسين الوظائف البصرية والمهارات الإدراكية البصرية .

أهمية البحث .

يُعد التدريب البصرى من الموضوعات الهامة التى لم تحظى بإهتمام كبير من الباحثين فى المجال الرياضى بصفة عامة وفى رياضة التنس بصفة خاصة ، حيث أن حاسة البصر لها أهمية كبيرة لدى لاعبي التنس التى تحسم الكثير من البطولات الرسمية .

ويشير براين إيريل (٢٠٠٤م) إلى أن حاسة الإبصار هى " قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات " وهى من الحواس التى تلعب دوراً هاماً فى النشاط الرياضى ، فالقدرة البصرية الجيدة تقدم للرياضى معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهى من المهارات التى يمكن تطويرها بالتدريب . (٢٣ : ٧٤) .

مصطلحات البحث .

التدريب البصري **Visual Training** : سلسلة من تكرارات تمارين العين تعمل على تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات في محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية **Improve Basic Visual Functions** وبالتالي الأداء الرياضى (٣٠) .

هدف البحث.

يهدف البحث إلي

- التعرف علي فاعلية برنامج التدريب البصري على المتغيرات البصرية لناشئ التنس.
- التعرف علي فاعلية برنامج التدريب البصري على المتغيرات المهارية لناشئ التنس.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي- تتبعي- البعدى) فى المتغيرات البصرية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي- تتبعي- البعدى) فى المتغيرات المهارية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد نسبة تحسن فى المتغيرات البصرية والمهارية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدى .

بعض الدراسات المرتبطة .

أولاً : الدراسات العربية

- ١- دراسة محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠م) (١٤) بهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٣٠ طالب) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب البصري أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد .
- ٢- دراسة حاتم فتح الله محمد الحفنى وآخرون (٢٠١٢م) (٤) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٤ لاعب) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن استخدام التدريبات البصرية قد أثر ايجابياً على تنميه المتغيرات البصرية ومستوى أداء بعض المهارات الهجوميه والدفاعيه .
- ٣- دراسة محمود عامر متولى عامر (٢٠١٣م) (١٦) بهدف التعرف على فاعلية برنامج التدريبات البصرية على دقة أداء بعض الركلات الهجومية للاعبى الكوميتية ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠ لاعب) كوميتية للمراحل السنوية (١٤ - ١٦ سنة) ، وطبقت التجربة الأساسية على (١٢ لاعب) للمجموعة الواحده قياس (قبلى - بعدى) ، وعدد (٨) لاعبين للتجربة الإستطلاعية ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية أثر إيجابياً على دقة أداء الركلات الهجومية للاعبى الكوميتية .

ثانياً : الدراسات الأجنبية

١ - دراسة ابرينس وود **Abernethy & Wood** (٢٠٠١)(٢١) بهدف التعرف على " هل برامج التدريب البصري ذات جدوى فى المجال الرياضى - دراسة تجريبية " وتم تقييم فعاليات برنامجين للتدريب البصري بهدف تحسين الأداء الحركى فى رياضات المضرب وبلغ قوام العينة (٤٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى (٣) مجموعات تجريبية ورابعة كمجموعة ضابطة وتم تطبيق برنامج **ريفين وجابور** للتدريب البصري **Revien & Gabors** على المجموعة التجريبية الأولى وتطبيق برنامج **Revien Eyrobics** على المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الثالثة استخدمت تدريبات القراءة والمجموعة الرابعة استخدمت فقط التدريب البدنى وبلغت مدة البرنامج (٤) أسابيع ، وكان من أهم النتائج وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعات الأربع لصالح القياسات البعدية وعدم وجود فروق فى القياسات البعدية للمجموعات الأربع على الرغم من وجود تحسن واضح للمجموعتين التجريبيتين التى استخدمت البرنامج البصري .

٢- دراسة **كوفيدو وآخرون Queved et, al.** (٢٠٠٩م)(٢٧) بهدف التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى الأداء فى الرماية ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٧١) طالب (جامعي) ، تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية قد أثر إيجابياً على مستوى الأداء فى الرماية .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلى - التتبعي - البعدى) لمجموعة واحدة ولذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث من ناشئين التنس تحت ١٦ سنة والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري للتنس وعددهم (٤٠) لاعب من محافظة الشرقية للموسم التدريبى (٢٠١٨م / ٢٠١٩م) .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ التنس للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة من اكااديمية جراند اسلام بالشرقية والمسجلين بالاتحاد المصرى للتنس الموسم التدريبى (٢٠١٨م / ٢٠١٩م) والبالغ عددهم (١٠) ناشئ من مجتمع البحث وبالإضافة الى (٨) ناشئ لعينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من ناشئ نادى الشرقية وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث المميزة	
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
18	100	10	55,56	8	44,44	٨	٤٤,٤٤

اعتدالية عينة البحث

اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو : قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، ويوضح ذلك جدول (٢) .

جدول (٢)

ن = ١٨

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	15.39	15.50	0.32	1.03 -
٢	ارتفاع الجسم	سم	161.56	162.50	3.25	0.87 -
٣	وزن الجسم	كجم	58.63	58.00	2.61	0.72
٤	العمر التدريبي	سنة	4.35	4.20	0.46	0.98

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 1.03 : ٠.٩٨) في متغيرات النمو أي انه انحصرت بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث داخل المنحنى الأعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البصرية قيد البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات البصرية قيد البحث ، كما يتضح في جدول (٣)

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات البصرية قيد البحث ن = ١٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الوعي الخارجي	درجة	4.38	4.00	1.07	1.07
٢	التتبع البصري	درجة	2.33	2.50	0.74	0.69 -
٣	التركيز البصري	درجة	2.17	2.00	0.60	0.85
٤	إدراك العمق	سم	2.11	2.00	0.46	0.72
٥	سرعة رد الفعل البصري	عدد	18.83	19.50	1.83	1.09 -
٦	التوافق بين العين واليد	ثانية	6.18	6.33	0.72	0.63 -
٧	الدقة البصرية المتحركة	درجة	2.72	3.00	0.93	0.90 -

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 1.09 : ١.٠٧) في المتغيرات البصرية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية) ، كما يتضح في جدول (٤)

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = ١٨

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	اختبار الضربة الأمامية الأرضية	درجة	13.50	13.00	1.67	0.90
٢	اختبار الضربة الخلفية الأرضية	درجة	12.67	13.00	1.56	0.63 -

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 0.63 : 0.90) في المتغيرات المهارية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

ميزان طبي و جهاز الرستاميتير لقياس الطول و كرات ومضارب تنس أرضي وملعب و كرات بلاستيك صغيرة وجهاز قاذف كرات ولوحات عليها رسومات وحروف و علامات لاصقة وعصا بها كرات مختلفة الألوان وساعة إيقاف واطواق ولمبات كهربائية ومقاعد سويدية وشريط قياس و جهاز كريجينسكى .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى : قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى أيام الاثنين و الثلاثاء في الفترة من ٢٣/٩/٢٠١٨م إلى ٢٤/٩/٢٠١٨م على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٨) ناشئين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف تجربة الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والاختبارات البصرية قيد البحث والتعرف على مدى : التأكد من صلاحية المكان والمخصص لإجراء الاختبارات والأدوات والأجهزة والتأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة وتدريب المساعدين على كيفية استخدام الأدوات والتعرف على الأخطاء والمشكلات

نتائج الدراسة : ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث وصلاحية المكان وتصحيح الأخطاء وصلاحية الأجهزة وتوفير عوامل الأمن والسلامة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية : تهدف هذه الدراسة إلى إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث وبلغت العينة الأساسية والاستطلاعية (١٨) لاعب من أكاديمية جراند اسلام بالشرقية وذلك خلال أيام السبت والأحد في الفترة من : ٢٩/٩/٢٠١٨م إلى ٣٠ /٩/٢٠١٨م .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

إيجاد معامل الصدق : قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) لاعبين رجال تحت ١٨ سنة والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وجدول (٥) يوضح ذلك . جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

الاختبارات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المتغيرات البدنية	سرعة رد الفعل	ثانية	12.02	0.74	15.08	1.19
	قوة مميزة بالسرعة	سم	191.94	3.51	183.06	2.97
	تحمل السرعة	ثانية	5.08	0.21	6.01	0.32
	تحمل دوري تنفسي	دقيقة	2.72	0.28	3.39	0.21
	تحمل القوة	عدد	22.12	1.26	18.62	1.23
	مرونة	سم	11.37	0.74	8.87	0.96
	توافق	ثانية	4.42	0.46	6.13	0.84
المتغيرات البصرية	الوعي الخارجي	درجة	7.50	0.71	4.50	1.12
	التتبع البصري	درجة	4.50	0.53	2.25	0.66
	التركيز البصري	درجة	4.37	0.69	2.12	0.59
	إدراك العمق	سم	4.25	0.66	2.00	0.50
	سرعة رد الفعل البصري	درجة	25.25	1.48	18.75	1.56
	التوافق بين العين واليد	ثانية	4.21	0.72	6.09	0.64
	الدقة البصرية المتحركة	درجة	4.62	0.48	2.62	0.85
المهارية	الضربة الأمامية الأرضية	درجة	20.25	1.71	13.75	1.71
	الضربة الخلفية الأرضية	درجة	18.62	1.65	12.37	1.49

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

إيجاد معامل الثبات . قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني أربعة أيام (٩٦ ساعة) بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينات الاستطلاعية
في الاختبارات البدنية والبصرية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

م	الأختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المتغيرات البدنية	سرعة رد الفعل	ثانية	15.08	1.19	14.95	0.95
	قوة مميزة بالسرعة	سم	183.06	2.97	183.31	3.94
	تحمل السرعة	ثانية	6.01	0.32	5.95	0.30
	تحمل دوري تنفسي	دقيقة	3.39	0.21	3.41	0.27
	تحمل القوة	عدد	18.62	1.23	19.00	1.58
	مرونة	سم	8.87	0.96	9.06	1.24
	توافق	ثانية	6.13	0.84	6.06	1.17
المتغيرات البصرية	الوعي الخارجي	درجة	4.50	1.12	4.75	1.15
	التتبع البصري	درجة	2.25	0.66	2.37	0.69
	التركيز البصري	درجة	2.12	0.59	2.25	0.82
	إدراك العمق	سم	2.00	0.50	2.12	0.59
	سرعة رد الفعل البصري	درجة	18.75	1.56	18.62	1.40
	التوافق بين العين واليد	ثانية	6.09	0.64	6.14	0.62
	الدقة البصرية المتحركة	درجة	2.62	0.85	2.50	0.86
المهارية	الضربة الأمامية الأرضية	درجة	13.75	1.71	14.12	2.26
	الضربة الخلفية الأرضية	درجة	12.37	1.49	12.50	1.12

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

إعداد البرنامج التدريبي :

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي البصري على دقة الضربات الأمامية والخلفية لناشئ التنس

أسس وضع البرنامج التدريبي :

راعى الباحث عند تصميم البرنامج توافر الأمن والسلامة وعنصر التشويق وتشكيل حمل التدريب وأيضا مرونة البرنامج التدريبي واتفق ذلك مع علي فهمي البيك (١٩٨٦م) ، محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) ، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) ، السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٢م) ، توماس وروجر TomasR.,Baechl & Roger W., Earle (١٩٩٥م) ، أبو العلا ، ليندسي بلوم

، تيم بلوم Lindsey blom tim blom (٢٠٠٩م) (١٢ : ٣٢٠-٣٢١)(١٣ : ٣٢٥)(١٠ : ٢١٩)(٥ : ١٣٦)(٩ : ٢٤٨)(٣٣ : ١١٨)(١ : ٢٦٨)(٢٨ : ٣١٠) وقام بتحديد الجوانب الرئيسية فى اعداد البرنامج وتحديد مدة تنفيذ البرنامج (٨) اسبوع بواقع (٣) وحدات اسبوعية وتحديد دورة الحمل بتشكيل (٢:١) وتحديد الزمن الكلى للبرنامج موضح فى جدول (٧) .

جدول (٧)

توزيع حجم الحمل التدريبى خلال البرنامج التدريبى

الاسبوع	درجة الحمل	مجموعة الازمنة	مؤشر الارتفاع بالحمل التدريبى
الاول	متوسط	٢٩٨ق	٦٠% من مستوى اللاعبين
الثانى	على	٣٢٨ق	زيادة ١٠% عن زمن الاسبوع الاول
الثالث	اقصى	٣٦١ق	زيادة ١٠% عن زمن الاسبوع الثانى
الرابع	متوسط	٣٢٨ق	مساوى لزمن الاسبوع الثانى
الخامس	على	٣٦١ق	مساوى لزمن الاسبوع الثالث
السادس	اقصى	٣٩٧ق	زيادة ١٠% عن زمن الاسبوع الخامس
السابع	متوسط	٣٦١ق	مساوى لزمن الاسبوع الخامس
الثامن	على	٣٩٧ق	مساوى لزمن الاسبوع السادس
اجمالى زمن		٢٨٣١ق	

خطوات تنفيذ البحث :

القياس القبلى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى للمجموعة التجريبية وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/٤ الى ٢٠١٨/١٠/٥ فى المتغيرات البصرية والمهارية قيد البحث .

تطبيق الدراسة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح على عينة البحث لمدة (٨) اسابيع فى الفترة ٦ / ١٠ / ٢٠١٨ م إلى ٢٨ / ١١ / ٢٠١٨ م للمجموعة التجريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الاسبوع أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء بواقع (٢٤) وحدة تدريبية .

القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى متغيرات البحث ووفقا لما تم فى القياس القبلى وذلك خلال أيام السبت والأحد فى الفترة من ٢٠١٨/١١/٢٩ م الى ٢٠١٨/١١/٣٠ م .

المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التى استخدمت فى هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلى باستخدام البرنامج الإحصائى "SPSS" وتم حساب ما يلى : المتوسط الحسابى - الوسيط - الأنحراف المعيارى - معامل الألتواء - اختبار دلالة الفروق (ت) - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - تحليل التباين - حساب أقل فرق معنوى - نسب التحسن .

عرض ومناقشة النتائج .

عرض النتائج .

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٨)
تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى)
في المتغيرات البصرية قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
المتغيرات البصرية	الوعي الخارجي	بين القياسات	54.87	2	27.43	44.89	دالة
		داخل القياسات	16.50	27	0.61		
	التتبع البصري	بين القياسات	24.47	2	12.23	15.73	دالة
		داخل القياسات	21.00	27	0.78		
	التركيز البصري	بين القياسات	25.27	2	12.63	32.18	دالة
		داخل القياسات	10.60	27	0.39		
	إدراك العمق	بين القياسات	26.47	2	13.23	43.57	دالة
		داخل القياسات	8.20	27	0.30		
	سرعة رد الفعل البصري	بين القياسات	233.60	2	116.8	38.89	دالة
		داخل القياسات	81.10	27	3.02		
	التوافق بين العين واليد	بين القياسات	19.43	2	9.72	15.44	دالة
		داخل القياسات	16.98	27	0.63		
الدقة البصرية المتحركة	بين القياسات	18.20	2	9.1	20.31	دالة	
	داخل القياسات	12.10	27	0.45			

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بعدى) في جميع المتغيرات البصرية والمهارية قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق .

جدول (٩)
دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي)
في المتغيرات البصرية قيد البحث

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات		قيمة LSD عند ٠.٠٥
				القياس القبلي	القياس التتبعي	
0.72	الوعي الخارجي	القياس القبلي	4.20	3.30	1.40	0.72
		القياس التتبعي	5.60	1.90		
		القياس البعدي	7.50			
0.81	التتبع البصري	القياس القبلي	2.50	2.20	0.90	0.81
		القياس التتبعي	3.40	1.30		
		القياس البعدي	4.70			
0.57	التركيز البصري	القياس القبلي	2.30	1.80	0.70	0.57
		القياس التتبعي	3.00	1.10		
		القياس البعدي	4.10			
0.50	إدراك العمق	القياس القبلي	2.20	1.80	0.80	0.50
		القياس التتبعي	3.00	1.00		
		القياس البعدي	4.00			
1.59	سرعة رد الفعل البصري	القياس القبلي	18.90	6.80	2.80	1.59
		القياس التتبعي	21.70	4.00		
		القياس البعدي	25.70			
0.73	التوافق بين العين واليد	القياس القبلي	6.25	1.97	0.91	0.73
		القياس التتبعي	5.34	1.06		
		القياس البعدي	4.28			
0.62	الدقة البصرية المتحركة	القياس القبلي	2.80	1.90	0.80	0.62
		القياس التتبعي	3.60	1.10		
		القياس البعدي	4.70			

المتغيرات البصرية

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البصرية قيد البحث ، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في جميع المتغيرات البصرية قيد البحث.

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)
تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي)
في المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدلالة
المتغيرات المهارية	الضربة الأمامية الأرضية	بين القياسات	182.40	2	91.20	42.75	دالة
		داخل القياسات	57.60	27	2.13		
المتغيرات المهارية	الضربة الخلفية الأرضية	بين القياسات	163.80	2	81.90	51.43	دالة
		داخل القياسات	43.00	27	1.59		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.35$
 يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى) -
 بعدى) في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D)
 للتعرف على اتجاه هذه الفروق .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى)
 في المتغيرات المهارية قيد البحث

LSD قيمة عند ٠.٠٥	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات	م
	القياس القبلي	القياس التتبعي				
1.34	6.00	2.40	13.20	القياس القبلي	الضربة الأمامية الأرضية	المهارية
	3.60		15.60	القياس التتبعي		
			19.20	القياس البعدي		
1.16	5.70	2.40	12.50	القياس القبلي	الضربة الخلفية الأرضية	
	3.30		14.90	القياس التتبعي		
			18.20	القياس البعدي		

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ، وشكل (٦) يوضح ذلك .

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (12) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في المتغيرات البصرية والمهارية قيد البحث

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
				القياس التتبعي	القياس البعدي
المتغيرات البصرية	الوعي الخارجي	القياس القبلي	4.20	33.33	78.57
		القياس التتبعي	5.60		33.93
		القياس البعدي	7.50		
	التتبع البصري	القياس القبلي	2.50	36.00	88.00
		القياس التتبعي	3.40		38.24
		القياس البعدي	4.70		
	التركيز البصري	القياس القبلي	2.30	30.43	78.26
		القياس التتبعي	3.00		36.67
		القياس البعدي	4.10		
	إدراك العمق	القياس القبلي	2.20	36.36	81.82
		القياس التتبعي	3.00		33.33
		القياس البعدي	4.00		
سرعة رد الفعل البصري	القياس القبلي	18.90	14.81	35.98	
	القياس التتبعي	21.70		18.43	
	القياس البعدي	25.70			
التوافق بين العين واليد	القياس القبلي	6.25	14.56	31.52	
	القياس التتبعي	5.34		19.85	
	القياس البعدي	4.28			
الدقة البصرية المتحركة	القياس القبلي	2.80	28.57	67.86	
	القياس التتبعي	3.60		30.56	
	القياس البعدي	4.70			
الضربة الأمامية الأرضية	القياس القبلي	13.20	18.18	45.45	
	القياس التتبعي	15.60		23.07	
	القياس البعدي	19.20			
الضربة الخلفية الأرضية	القياس القبلي	12.50	19.20	45.60	
	القياس التتبعي	14.90		22.15	
	القياس البعدي	18.20			

تضح من جدول (12) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في المتغيرات البصرية والمهارية قيد البحث ، حيث يتضح أن أكبر نسبة للتغير كانت بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير التتبع البصري بنسبة مقدارها ٨٨.٠٠% ، يليه متغير إدراك العمق بنسبة مقدارها ٨١.٨٢% ، بينما كانت أقل نسبة للتغير بين القياسين القبلي والبعدي في متغير الأرسال بنسبة مقدارها ٢٥.٠٠% .

مناقشة النتائج .

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والاعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي :

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - والتتبعي - والبعدى) في المتغيرات البصرية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدى " .

أظهرت نتائج جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البصرية قيد البحث بين القياس القبلي وكلاً من القياسين التتبعي والبعدى لصالح القياسين التتبعي والبعدى ، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D) ، حيث أظهرت نتائج

جدول (٩) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدى) ، حيث أظهر وجود

فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي ، وبين القياس التتبعي

والقياس البعدى لصالح القياس البعدى وبين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في المتغيرات

البصرية قيد البحث ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي -

البعدى) في المتغيرات البصرية قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي البصري المقترح بما يحتوي

على التدريبات البصرية المتنوعة بالشكل الذي يؤثر إيجابياً على المتغيرات البصرية قيد البحث ،

بالإضافة إلى التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي البصري المقترح وما يحتويه من أهداف وواجبات

ومراعاة الاختلاف بين القدرات البصرية للناشئين ومحاولة دفع هذه القدرات نحو الأفضل يؤدي إلى

نتائج إيجابية في المتغيرات البصرية قيد البحث ، ومن هنا كانت الحاجة الملحة إلى استخدام برنامج

بصرى مقنن لرفع مستوى الناشئين في القدرات البصرية حتى نساير التطور المستمر في الرياضة

والتغيرات التي تواجه رياضة التنس يومياً ، وبالتالي يخرج اللاعب بفكرة عن عملية التدريب بأنها عملية

تجعله يساير دول العالم المتقدمة ويستطيع أن يتنافس معهم بل ويفوز عليهم أيضاً إن أمكن .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه مفتى إبراهيم (٢٠١٠م) أن العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه

لدى اللاعبين استخدام الحواس المختلفة ومن أهم هذه الحواس حاسة البصر . (١٧ : ٤٥)

ويشير فرانسيس إيسنير Francine Eisner (٢٠٠٢م) إلى أن التدريبات البصرية تلعب دوراً هاماً في

التوجيه المكاني والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل والاستجابة والتوازن (الحركي - الساكن) ، كما أن

التدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل في ظل ظروف اللعب وتعمل على تحسين

العضلات البصرية ، الإدراك البصرى والتتبع ، وتعمل أيضاً على تنمية القدرة على تقدير المسافات بين

الأشياء . (٢٥ : ١٤٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة mazyn lenoir ٢٠٠٤ (٢٩) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات

أن برامج التدريب البصرى المخططة علمياً تسهم في تنمية القدرات البصرية في كل رياضة علي حدة .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى وكلاً من

القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدى في المتغيرات البصرية قيد البحث " .

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات المهارية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدي " .

أظهرت نتائج جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياس القبلي وكلاً من القياسين التتبعي والبعدي لصالح القياسين التتبعي والبعدي ، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D) ، حيث أظهرت نتائج جدول (١١) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) ، حيث أظهر وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي ، وبين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج إلى ما أشار إليه milkage , d (٢٠٠٤م) إلى أن القدرات البصرية تلعب دوراً هاماً في أداء المهارات الفنية ومن خلالها يستطيع اللاعب معرفة مكانه بالنسبة للزميل والمنافس لاتخاذ القرار المناسب أثناء العمل الهجومي والدفاعي والهجومية . (٣٠ : ١٥٦)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من اسلام خليل عبد القادر (٢٠١١م) (٢) ، أيهاب صابر اسماعيل (٢٠٠٩م) (٣) ، دعاء محمد محمود (٢٠٠٢) (٧) ، جيهان محمد وإيمان عبد الله (٢٠٠٥م) (٦) حيث أشاروا إلى أن التدريبات البصرية هامة جداً لما لها من تأثير إيجابي على الزمن الكلي لمراحل الأداء وكذلك أثرت هذه التدريبات إيجابياً على قيم زوايا بعض مفاصل الجسم أثناء الأداء ، والاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية وأن تكون جزءاً أساسياً في فترات الإعداد وكذلك أثناء التدريب اليومي لما لها من أثر كبير في رفع وتحسين مستوى أداء المهارات المختلفة .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث " .

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص " توجد فروق في نسب التحسن في المتغيرات البصرية والمهارية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدي " .

أظهرت نتائج جدول (١٢) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات البصرية قيد البحث بنسب متفاوتة .

كما أظهرت نتائج جدول (١٢) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات المهارية قيد البحث بنسب متفاوتة

ويعزي الباحث نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات البصرية والمهارية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المشتمل على التدريبات البصرية المتنوعة مما أدى إلى إكساب اللاعبين القدرة على الصعوبات المختلفة كادراك مكان الزميل والمنافس والكرة وإدراك المسافات والأبعاد المختلفة بالملعب والتحركات المختلفة أثناء الأداء بالشكل الذي أثر إيجابياً في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للمهارات الأساسية قيد البحث ، وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلى معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية ، أما عن الشق الأول وهو البرنامج التدريبي البصري حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج البصري عملية تقنين الحمل بمكوناته

الثلاثة الشدة والحجم والكثافة ، أما عن الشق الثاني فهو نجاح البرنامج نفسه حيث اشتمل على تدريبات بصرية مشابهة ومتنوعة مقترنة بالأداء المهارى أدت إلى الارتقاء بمستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه توماس ويلسون Thomas Wilson (٢٠٠٤م) أن العين تلعب دوراً هاماً وحيوياً في الأنشطة الرياضية وتقوم بالعديد من العمليات خلال النشاط الرياضي وبناءً على هذه العمليات يتمكن الرياضي من تحديد نوع الإستجابة المطلوبة ، وأنه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسيين وهما التأثيرات الداخلية للعين والتأثيرات الخارجية للعين ، وتشتمل هذه التأثيرات على تحسن القدرات البصرية وتستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها تكون أكثر من المتوقع . (٣٣ : ١٥٥)

ويشير كوفيديو جيف وآخرون Queved Jeff et, al., (٢٠٠٩م) إلى أن القدرات البصرية تلعب دوراً هاماً في تنمية مستوى أداء المهارات الفنية ومن خلالها يستطيع اللاعب معرفة مكانه بالنسبة للزميل والمنافس لاتخاذ القرار المناسب أثناء العمل الهجومي والدفاعي والهجومى . (٢٧ : ٤٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من michelf , zupan (2006) , (31) , مازين وآخرون (٢٠٠٤م) (٢٩) ، محمد لطفى السيد (٢٠٠٨) ، (١٥) ، نجلاء امين رزق (٢٠٠٩) ، (١٨) ، نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩) (١٩) ، نشوى محمد حلمى (٢٠١٠) ، (٢٠) علي أن استخدام برامج التدريب البصري والمخططة علمياً يساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حدة .

وبذلك يتحقق نتائج الفرض الثالث والذي ينص " توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات البصرية والمهارية قيد البحث " .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (١٩٩٧م)
٢. أسلام خليل : فاعلية التدريب البصرى على تطوير المهارات الأساسية والمدركات الحس حركية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها عبد القادر (٢٠١١م)
٣. إيهاب صابر إسماعيل : " فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . (٢٠٠٩م)
٤. حاتم فتح الله محمد : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة ، http://www.aun.edu.eg . الحفنى (٢٠١٢م) وآخرون
٥. السيد عبد المقصود (١٩٩٢) : نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، ج٢ ، مكتب الحساء ، القاهرة .
٦. جيهان محمد فؤاد ، إيمان عبدالله زيد : فاعلية التدريب البصرى على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية فى الكرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الأول كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق . (٢٠٠٥م)
٧. دعاء محمد محمود : تأثير برنامج لتدريب العين فى المبارزة على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوى الأداء " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . (٢٠٠٢م)

٨. زكى محمد حسن (٢٠٠٢م) : طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم) ، مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
٩. عادل عبد البصيرعلى : التدريب الرياضي - والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة للنشر ببور فؤاد ، بورسعيد (١٩٩٢م)
١٠. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١. على فهمى البيك (١٩٨٦م) : حمل التدريب ، مطابع الشروق ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
١٢. على فهمى البيك (٢٠٠٩م) : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - تخطيط التدريب الرياضي " الجزء الرابع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٣. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) : إختبارات الأداء الحركى ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٤. محمد فكري السيد أحمد (٢٠١٠م) : " تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الإنتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٥) ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
١٥. محمد لطفى السيد (٢٠٠٨م) : الطابع البصرى المميز " لعباً - تدريباً - تحكيمياً " فى الكرة الطائرة تصور مقترح للرؤية فى ضوء البعد الهندسى " لونيا - ضوئياً " بالوطن العربى ، بحث مقدم بجائزة الأمير فيصل بن فهد الدولية لبحوث تطوير الرياضة العربية (محور الطب الرياضى) فى دورة الجائزة السادسة لعام ٢٠٠٨ ، الاتحاد العربى الرياضى ، الرياض المملكة العربية السعودية .
١٦. محمود عامر متولى : فاعلية برنامج التدريبات البصرية على دقة أداء بعض الركلات الهجومية للاعبى الكوميتيه ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، عدد خاص عن مؤتمر البحث العلمى والإبداع الأولمبى ، العريش ، مصر .
١٧. مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠م) : " التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) " ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٨. نجلاء أمين رزق (٢٠٠٩م) : تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البدنية والنواقل الكيميائية علاقتها بفاعلية النشاط الخططى أثناء مباريات الكوميتية " ، مجلة نظريات وتطبيقات رياضة ، كلية التربية الرياضية بأبى قير ، جامعة الإسكندرية ، العدد الثامن والستون .
١٩. نـرمين فـكـرى الغلمى (٢٠٠٩م) : فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان المجلد الثانى والثلاثون ، العدد الثانى ، فبراير .
٢٠. نشوى محمد حلمى (٢٠١٠م) : تأثير برنامج مقترح للتدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية والإنتباه ومستوى أداء بعض مهارات الهجوم والدفاع فى رياضة المبارزة " ، المجلة العلمية للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، وعلوم الرياضة ، جامعة طهران ، إيران .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٢١ Abernethy B & Wood J(2001) : Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation. J. Sports Sci. 19: 203-22 .
- ٢٢ Barryl Seiller, M D(2004) : Visual Skills and Volleyball, Visual Performance Center Georgia Tech Athletic Association Visual Fitness Institute, Oct. 29,
- ٢٣ Brian Ariel (2004) : " Visual skill and pole vaulting national polevault chair for Canada " peak performance, <http://www.ppoline.co.uk>
- ٢٤ Brian Ariel (2006) : sports vision – how enhancing your vision can give you that extra

- edge in competition peak performance,
- ٢٥ **Francine Eisner(2002)** : An Introduction to Vision Training. December 10,.
http://www.i-see.org
- ٢٦ **Isabel Walker (2001)** : " Why Visual training programmers for sport don't work " , sport science , Mar 19(3)p203-22 .
- ٢٧ **Quevedo et, al., (2009)** : " Experimental study of visual training Effects in shooting initiation " , clinical and Experimenta, optometry, 82.1.Janmary 23- 28 .
- ٢٨ **Lindsey blom & Tim Blom(2009)** : ,Survival guide for coaching youth Soccer , Human Kinetics ,.
- ٢٩ **Mazyn,I.,Ienoir,m.,montagene,g.,save is berghg(2004)** : the contribution of stereo vision to one – handed catching ,exp brain res aug ., 157(3);383-390 epub . Jun25,
- ٣٠ **Milkagle, d(2004)** : coincidence anticipation and dynamic visual accuracy in young adolescents. Percept mot skills . Dec , 99/3 pt 2; 1147-1156 .
- ٣١ **Michelf.zupan,Alanw. Arata,Alfred wile and Ryam parker(2006)** : Visual adaptations to sports vision enhancement training, A study of collegiate athletes at the US Air Force Academy, Clinical Sports vision,.
- ٣٢ **Reilly & Rahnama & Lees (2003)** : Developing the movement performance speed for the soccer players , British journal of sports medicine London , oct 2003 , 354 – 359 , total No , (26) .
- ٣٣ **ThomasR., Baechl & Roger W ., Earle(1995)** : Fitness , Weight Training , Human Kinetics , U.S.A,.
- ٣٤ **Zieman,a.,hoscebk,z.,b asgazeo.,Turker,, narman,s, (1998)** : , the effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction time of volleyball players . Journal of sports medicine &physical fitness , 29 (3) , 234-239,

ثالثاً : مراجع من الشبكة الدولية للمعلومات (انترنت) :

٣٥- WWW.PPonline.co.uk
36 - [Http //www.iraqacad.org/lib/amro.htm](http://www.iraqacad.org/lib/amro.htm)