

تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى تركيز الانتباه ودقة التصويب للاعبين كرة اليد

محمد صلاح أبوسريع

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية
_ كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

المقدمة ومُشكلة البحث:

إن أبرز ما يُميز عالمنا المُعاصر ذلك التغير والتطور في جميع جوانب الحياة وخاصة في المجال الرياضي، حيث يُعتبر البحث العلمي من أهم العوامل التي نعتمد عليها لتطوير الرياضة، وذلك من خلال التعرف على ما وهب الله للإنسان من قدرات وطاقات مُتعددة.

وتشير إيزابيل واكر Isabel Walker (٢٠٠٤م) أن علماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومُستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي، حيث يُعتبر تدريب القدرات البصرية إحدى هذه الاتجاهات المعروفة والمُستخدمة في المجال الرياضي. (١٩ : ١٥)

وترى أيضا إيزابيل واكر Isabel Walker (٢٠٠١م) إلى أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومُستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري يعتبر واحد من أهم هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي، كما أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (٢٠٣ : ١٨)

ويؤكد زيمن وآخرون Ziemann et al (١٩٩٣م) على أن التدريب البصري في المجال الرياضي يُعتبر منطقة صغيرة نسبيا في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام بها كبيرا وبشكل مُتزايد ونشط في الفترات الأخيرة. (٢٢ : ٢٣٤)

ويشير عادل عبد البصير (٢٠٠٤م) إلى أن حاسة البصر لها أهمية خاصة في تعليم وتدريب المهارات، فمن خلالها تنمو القدرة الحركية والفهم الصحيح لتسلسل الأداء المهاري، حيث أن العين هي التي تستقبل الطاقة وتحولها إلى مظاهر فسيولوجية وعصبية. (٤ : ٦٢)

ويضيف محمد شحاتة (١٩٩٢م) أن حاسة البصر تلعب دورا كبيرا في حفظ الاتزان في الحركات الرياضية من خلال تقليل وارتفاع قاعدة الارتكاز وفقاً للأداء المطلوب، وذلك من خلال تثبيت نظر اللاعب على هدف ثابت فتثبت الرأس وبذلك يثبت خط مركز ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز. (٧ : ٢٧٩)

ويمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال مُحددتين أساسيتين هما التأثيرات الداخلية للعين Hardware والتأثيرات الخارجية للعين Software فالتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين

الداخلية كقوة الإبصار وكفاءته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها، وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج الإستجماتزم وقصر النظر وطول النظر والحوول وعيوب الإبصار عموماً وأحياناً تحتاج هذه البرامج إلى مدة طويلة قد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها مازالت محل نقاش وجدل دائمين. أما التأثيرات الخارجية للعين فيُقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة، وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والكيناتيكية والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائماً تكون أكثر من المتوقع. (٢٣)

ويشير براين آريل **Brian Ariel** (٢٠٠٤م) إلى أن ٨٠ % من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية وأن الدراسات الحالية تشير إلى أن ٣٠ % من الرياضيين لديهم قصور في الدقة البصرية أو الرؤية الصحيحة، حيث تشير البيانات الخاصة بلاعبين ولاعبات اولمبياد ١٩٩٢م إلى الآتي:

- ٥٠ % من اللاعبين قاموا بفحص عيونهم ورغم ذلك واحد من كل أربعة لاعبين لديه صعوبات بصرية.
- ١٩,٥٩ % من اللاعبين يرتدون نظارات لكن ٣,٢٠ % فقط هم الذين يستخدموها في النشاط الرياضي مقارنة ب ٩٤,٣ % يرتدون عدسات لاصقة.
- ١٢,٥٠ % لديهم قصور في الدقة البصرية لإحدى العينين.
- ٤,٦٠ % لديهم قصور في الدقة البصرية لكلا العينين. (١٤ : ١٢٧)

كما يشير دونالد وكارولين **Donald & Caroline** (١٩٩٥م) إلى أن المدربين يهتمون بتقوية عضلات الجسم من رجلين وذراعين ويطن وغيرها، ويستخدمون في ذلك أساليب وطرق متعددة كالأثقال والبليومترك وغيرها، وعلى الرغم من إدراك جميع المدربين للدور الذي يلعبه البصر في المجال الرياضي باعتباره عامل الحسم والتفوق، إلا إنهم لا يستخدموا التدريبات البصرية كجزء رئيسي من برامجهم التدريبية. على الرغم من أن العين تحتوى على (٦) عضلات إذا لم يتم العمل على تنميتها من خلال التدريب البصري فإنها تضعف مع مرور الوقت وتؤثر بالسلب على أداء اللاعب، والعضلات المسؤولة عن تحريك العين هي:

- العضلة المستقيمة الوحشية (الجانبية) **Muscle Lateral Rectus**، وهي تلف العين للخارج أي النظر للجانب الخارجي (طرف العين).
- العضلة المستقيمة الإنسية (الداخلية) **Muscle Medial Rectus**، وهي تلف العين إلى الداخل للنظر صوب الأنف.
- العضلة المستقيمة العلوية **Superior Rectus Muscle**، وهي تلف العين للنظر للأعلى وللداخل.

- العضلة المستقيمة السفلية **Inferior Rectus Muscle**، وهي تلف العين للنظر للأسفل وللداخل.
- العضلة المائلة العلوية **Superior Oblique Muscle**، وهي تلف العين للنظر للأسفل وللخارج.
- العضلة المائلة السفلية **Inferior Oblique Muscle** وهي تلف العين للنظر للأعلى وللخارج.

(١٦ : ٧٨٩)

ويذكر براين آريل **Brian Ariel** (٢٠٠٦م) أن التدريب البصري **Visual Training** يُعد أحد فروع علم الأبتومتري **Optometry** قياسات النظر، والذي يهتم بتقييم وإدراك وتحسين البصر ومستوى الإدراك البصري **Performance Visual** بالإضافة إلى تحديد الأساليب والأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي، ويُضيف أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة مُتكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (١٥ : ٨٢)

ويوضح محمد علاوي وأبو العلا عبدالفتاح (٢٠٠٠م) أن حركة العين التتبعية تستخدم لتوجيه الجسم سواء كان مُتحرك أو ثابت وبدون تقطيع في الرؤية، وذلك يجعل الجهاز العصبي يؤدي دوراً كبيراً في عملية توجيه أجزاء الجسم في الفراغ عن طريق حصوله على المعلومات التي يستقبلها من المحيط الخارجي، إذ تنتقل المعلومات من العين إلى مركز الإبصار في الجهاز العصبي الذي يقوم بالتحليل الزمني والمكاني في إتمام الحركة، لذا يستحق نظام الإبصار اهتماماً خاص لدوره الكبير في دقة تنفيذ الأداءات والحركات المُختلفة التي يتطلبها النشاط الرياضي المُمارس. (٤٦ : ٨٧)

كما تشير أميرة حنا (١٩٩٤م) إلى أن اللاعبين يتميزون بظاهرة مُعينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدته وحجمه وطبيعة النشاط المُمارس. كما أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل والثبات)، وأن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر، وأن كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة. (٢ : ١٥)

ويُعتبر الانتباه هو العملية التي يتم من خلالها التركيز على بعض المنبهات من سيل المنبهات اللامتناهي وغير المحدود الموجودة في البيئة. والانتباه يعمل كمصفاة، حيث ينتقى مثيرات أو معلومات معينة من أجل التعامل معها. وفي الوقت نفسه يغفل معلومات أخرى. والانتباه لمثيرات معينة وتسجيلها حسيًا هو الذي يقرر انتقال المعلومات الى الذاكرة قصيرة المدى. إذ تدخل المعلومات (المثيرات) إلى مركز التسجيل الحسي، حيث يوجد مسجل حسي لكل نوع من المثيرات أو المعلومات (مسجل خاص بالمثيرات البصرية، وآخر بالسمعية، وثالث باللمسية، ورابع بالشمية، وخامس بالتذوق)، ويكون تلاشي هذه المثيرات سريع جداً إلا البعض منها الذي ينتقل الى المركز الثاني الذي يمثل مخزن انتقالي (ترانزيت)

تمهيدا لنقلها الى المخزن الرئيسي الذي ينقل الذاكرة طويلة المدى، كما أن المدى الذي تتحرك فيه بؤرة الانتباه هو من ٥ الى ٩ وحدات ويقدر قدرة الفرد على تركيز الذهن يكون نجاحه وتوقيه في الحياة، ففوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم الأسباب المؤدية إلى النجاح في الحياة كما قال أحد الحكماء (العبقرية ليست أكثر من تركيز الذهن)، فالانتباه هو تعريض الذهن زمنا كافيا لمؤثر معين دون النظر الى المؤثرات الاخرى، ونقصد بالمؤثر: هي المعلومات التي يتم استيعابها من خلال احدى الحواس: البصر، السمع، الذوق، الحس، الشم، فمثلا: تركز في صورة معينة في أشكالها وألوانها وظلالها دون الشعور بأي مؤثر آخر فلا تشعر بالضوضاء حولك ولا تشعر برائحة المكان بل تحصر ذهنك في الاستجابة لهذا المؤثر ألا وهو هذه الصورة التي أمامك. (٢٤)

ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات التي أوصت باستخدام تدريبات القدرات البصرية ضمن البرامج التدريبية لما لها من تأثير إيجابي على تحسين مستوى القدرات الحركية والمهارية في الرياضات والألعاب المختلفة. (١٦)، (١٧)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة اليد لاحظ أن رياضة كرة اليد تتسم بالمواقف المختلفة السريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعبين درجات عالية من تركيز الانتباه لكي تمكنهم من التعامل مع هذه المواقف وأداء المهارات التي تتميز بالصعوبة بالدقة المطلوبة، وخاصة أن مهارة التصويب تساهم بدرجة كبيرة في حسم نتائج مباريات كرة اليد.

وفي إطار سعي الباحث لمواكبة الاتجاهات الحديثة لطرق وأساليب التدريب الرياضي بالشكل الذي يضمن تحسين جوانب إعداد اللاعبين في المجال الرياضي وكرة اليد بشكل خاص. جاءت فكرة البحث من خلال تصميم برنامج مقترح باستخدام التدريبات البصرية تشمل تدريبات (إدراك العمق - إدراك مجال الرؤية - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعي الخارجي - التتبع البصري - التركيز البصري) يرتبط بتركيز الانتباه ودقة تنفيذ مهارة التصويب على مرمى كرة اليد. ومحاولة التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية على مستوى تركيز الانتباه ودقة التصويب للاعب كرة اليد؟

ثانياً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١ - تصميم برنامج مقترح باستخدام التدريبات البصرية خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي للاعب كرة اليد .

٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية على مستوى تركيز الانتباه ودقة التصويب للاعب كرة اليد .

فروض البحث:

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد، ولصالح القياس البعدي.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد، ولصالح القياس البعدي.
- ٣ - توجد مُعدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد، ولصالح القياس البعدي.
- ٤ - توجد مُعدلات حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي.

رابعاً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

١ - التدريبات البصرية **Visual Drills**:

هي تلك التدريبات التي تطبق باستخدام العين بهدف تحسين الوظائف البصرية والمهارات الإدراكية البصرية .. مثل تدريبات:

- إدراك العمق: هو التقدير السليم للسرعة والمسافة المطلوبة أثناء الأداء الحركي. (٢٤)
- إدراك مجال الرؤية: هو القدرة على رؤية الأهداف من زوايا العين مع التركيز على نقطة مُحددة. (٥٩)

- الدقة البصرية الثابتة: هي رؤية الأهداف بدقة من الثبات. (اللاعب والهدف ثابتين). (٩)
- الدقة البصرية المُتحركة: هي رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة اللاعب. (الهدف ثابت واللاعب مُتحرك). (٢٤)

- الوعي الخارجي: هو إدراك كل ما يُحيط بالهدف من أفراد وأجسام دون فقد التركيز على الهدف. (١٢)

- التتبع البصري: هو تحرك العين بصورة مرنة وسريعة لمُتابعة الهدف. (٩)
- التركيز البصري: هو تغير بؤرة العين لأهداف مُختلفة المسافات ويكون هذا بسرعة وفاصل زمني بسيط. (٢٤)

٢ - تركيز الانتباه **Attention Concentration**:

يعني القدرة على عزل كل المُثيرات وتوجيه الانتباه إلى مُثير واحد فقط. (٢٣)

- إجراءات البحث:

- أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستعان بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

- ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد تحت ٢٠ سنة بنادي الجمهورية الرياضي بمحافظة المنوفية ، والمُسجلين بقوائم الاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، حيث بلغ عدد أفراد مجموعة البحث الأساسية (١٥) لاعب.

كما تم الاستعانة بعينة لإجراء الدراسات الاستطلاعية بواقع عدد (١٠) لاعبين من فريق (تحت ٢٠ سنة) من خارج مجموعة البحث الأساسية .. يمثلوا المجموعة المميزة، بالإضافة لعدد (١٠) ناشئين (تحت ٢٠ سنة) بنادي بركة السبع الرياضي .. يمثلوا المجموعة غير المميزة.

١ - اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية (اللاعبين تحت ٢٠ سنة)، والبالغ عددها (٢٥) لاعب في مُتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (١).

ن = ٢٥

جدول (١) اعتدالية بيانات عينة البحث في بعض المُتغيرات المُختارة

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المُتغيرات المُختارة
٠,٦١	٠,٥٤	١٩,٣٠	١٩,٤١	سنة	السن
٠,٢٦ -	٤,٢٦	١٨٥,٠٠	١٨٤,٦٣	سنتيمتر	الطول
٠,٢٣ -	٣,٨٥	٧٥,٦٠	٧٥,٣٠	كيلوجرام	الوزن
٠,٥٢	١,٥٥	٦,٢٨	٦,٥٥	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث الأساسية في بعض المُتغيرات المُختارة قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية بيانات عينة البحث.

- ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١ - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- * جهاز رستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر.
- * ملعب كرة يد وكرات يد قانونية.
- * ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام.
- * أقماع.
- * جهاز داتا شو + شاشة عرض.
- * صافرة.
- * عصا خشبية في نهايتها كرتين ملونتين.
- * أطواق بلاستيكية وكرات ملونة.
- * ساعة إيقاف لأقرب (٠,٠١) من الثانية.
- * أحبال لتقسيم مرمى كرة اليد.
- * مرامي قانونية.

٢ - مُتغيرات النمو:

- * السن: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد .. (لأقرب سنة).
- * الطول: تم قياسه بالرستاميتير .. ووحدة القياس (السنتيمتر).
- * الوزن: تم القياس بواسطة ميزان طبي .. ووحدة القياس (الكيلوجرام).

٣ - تحديد اختبارات القدرات البصرية (قيد البحث): ملحق (١)

استند الباحث في تحديد اختبارات قياس القدرات البصرية ذات العلاقة بدقة التصويب في كرة اليد إلى عدد من المراجع والدراسات العلمية التي تم تطبيقها في مجال القدرات البصرية ورياضة كرة اليد. حيث أسفرت نتائج المسح المرجعي عن اختيار الاختبارات التالية:

* اختبار الرؤية المُحيطية .. ووحدة القياس (الدرجة)

* اختبار الدقة البصرية الثابتة .. ووحدة القياس (الدرجة)

* اختبار الدقة البصرية المتحركة .. ووحدة القياس (الدرجة)

٤ - تحديد اختبار قياس تركيز الانتباه (قيد البحث): ملحق (٢)

استند الباحث في تحديد اختبارات قياس تركيز الانتباه في المجال الرياضي إلى عدد من المراجع والدراسات العلمية التطبيقية في مجال علم النفس الرياضي. (١٣)، (٤)، (٧)، (٢٠)، (٩)، حيث أسفرت نتائج المسح المرجعي عن اختيار الاختبار التالي:

* اختبار التختاسكوب **Tachiscope** لقياس تركيز الانتباه، والذي يتم من خلال:

قياس زمن وضع العلامات .. ووحدة القياس (الثانية)

قياس عدد العلامات المُطابقة .. ووحدة القياس (الدرجة)

٥ - تحديد اختبارات دقة التصويب في كرة اليد (قيد البحث): ملحق (٣)

استند الباحث في تحديد اختبارات قياس مستوى دقة التصويب في كرة اليد قيد البحث إلى عدد من المراجع والدراسات العلمية التطبيقية في مجال كرة اليد. (٥)، (١٦)، (١)، (٢٤)، حيث أسفرت نتائج المسح المرجعي عن اختيار الاختبارات التالية باعتبارها أكثر الاختبارات استخداماً في قياس دقة التصويب في كرة اليد، وهي على النحو التالي:

* دقة التصويب على الزوايا العليا للمرمى، ووحدة القياس (عدد المحاولات الناجحة)

* دقة التصويب على المرمى المُقسم، ووحدة القياس (الدرجة)

٦ - استمارات تسجيل البيانات ونتائج الاختبارات. ملحق (٤)

- رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

تم تنفيذها على عينة الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ١٨ أغسطس إلى ٠٣ سبتمبر ٢٠١٩م، حيث أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في اختبارات المتغيرات (قيد البحث).
- تدريب المُساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات.
- الأخطاء المُحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- توافر المُعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث).
- تقنين أحمال تدريبات برنامج القدرات البصرية (قيد البحث).

• تجريب بعض الوحدات التدريبية لبرنامج القدرات البصرية (قيد البحث).

١ - حساب المُعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات (قيد البحث):

أ - صدق اختبارات المتغيرات (قيد البحث):

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية .. التي قُسمت إلى مجموعتين:

* المجموعة الأولى: بلغ عددها (١٠) ناشئين تحت ٢٠ سنة .. يمثلوا المجموعة غير المُميزة.

* المجموعة الثانية: بلغ عددها (١٠) لاعبين تحت ٢٠ سنة .. يمثلوا المجموعة المُميزة.

والجدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين في اختبارات المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢) مُعاملات الصدق لاختبارات المتغيرات (قيد البحث) $n = 2 = 10$

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة غير المُميزة		المجموعة المُميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		ناشئين تحت ١٦ سنة	ع±	لاعبين تحت ٢٠ سنة	ع±	
القدرات البصرية	الدرجة	٣,١٧	٠,٥٢	٥,٦٩	٠,٨٤	* ٧,٦٥
	الدرجة	٧,٣٨	١,٠٤	١١,٢٥	١,٧٢	* ٥,٧٨
	الدرجة	٦,٦٢	١,٣٩	١٠,٩١	٢,٣٥	* ٤,٧١
تركيز الانتباه	الثانية	٥,٨٥	٠,٤٦	٤,٩٨	٠,٥٢	* ٣,٧٦
	الدرجة	١,٩٨	٠,٤٢	٢,٥٩	٠,٤٠	* ٣,١٦
دقة التصويب	العدد	٣,٥٦	٠,٤٢	٤,٢٣	٠,٣٩	* ٣,٥١
	الدرجة	٢٤,٨٠	١,٩٥	٢٨,٩٢	١,٨٦	* ٤,٥٩

* قيمة (T) الجدولية عند د.ح (ن١ + ن٢ - ٢ = ١٨)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة، ولصالح المجموعة المُميزة في اختبارات المتغيرات قيد البحث .. مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ب - ثبات اختبارات المتغيرات (قيد البحث):

تم إيجاد مُعاملات ثبات اختبارات المتغيرات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test-Retest** على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين تحت ٢٠ سنة يمثلوا المجموعة المُميزة، حيث أعتبر الباحث نتائج القياسات الخاصة بالصدق للمجموعة المُميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم الباحث قام بإعادة تطبيق الاختبارات (بفاصل زمني قدره أسبوع)

تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، وجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣) معاملات ثبات اختبارات المتغيرات (قيد البحث) ن_١ = ن_٢ = ١٠

قيمة (ر) المحسوبة	إعادة التطبيق (المجموعة المميزة)		التطبيق (المجموعة المميزة)		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	
	ع±	/س	ع±	/س			
* ٠,٩٢	٠,٧٨	٥,٧٥	٠,٨٤	٥,٦٩	الدرجة	الرؤية المحيطية	القدرات البصرية
* ٠,٨٢	١,٦٠	١١,٣٣	١,٧٢	١١,٢٥	الدرجة	الدقة البصرية الثابتة	
* ٠,٧٩	٢,١١	١١,٠٨	٢,٣٥	١٠,٩١	الدرجة	الدقة البصرية المتحركة	
* ٠,٩١	٠,٤٣	٤,٩٤	٠,٥٢	٤,٩٨	الثانية	زمن وضع العلامات	تركيز الانتباه
* ٠,٨٧	٠,٣٧	٢,٦٦	٠,٤٠	٢,٥٩	الدرجة	عدد العلامات المطابقة	
* ٠,٨٥	٠,٣٥	٤,٥١	٠,٣٩	٤,٢٣	العدد	على الزوايا العليا للمرمى	دقة التصويب
* ٠,٨٢	١,٧٠	٢٩,٢٧	١,٨٦	٢٨,٩٢	الدرجة	على المرمى المقسم	

* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (٨)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٧٩ إلى ٠,٩٢)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .. مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

- خامساً: برنامج التدريبات البصرية (قيد البحث): ملحق (٥)

١ - هدف البرنامج:

تحسين مستوى تركيز الانتباه ودقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة بنادي الجمهورية الرياضي

٢ - أسس بناء البرنامج:

تم مراعاة الأسس العلمية في بناء برنامج التدريبات البصرية (قيد البحث)، حيث تضمنت:

- مناسبة محتوى البرنامج مع أهدافه، ومع مستوى العينة التي وضع من أجلها.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين عند وضع محتوى البرنامج.
- الاستمرارية والخصوصية في تنفيذ البرنامج المقترح.
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة درجات الحمل التدريبي.
- مراعاة تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن تتشابه التدريبات البصرية مع طبيعة أداء مهارة التصويب في كرة اليد قيد البحث.
- تم استخدام طريقة تشكيل الحمل (١ : ١)، (٢ : ١) على مدار البرنامج.
- تم تطبيق برنامج التدريبات البصرية المقترح خلال فترة الإعداد للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة بنادي

الجمهورية ، ولمدة (١٠) أسابيع.

- إجمالي زمن وحدة التدريب اليومية (١٢٠) دقيقة .. بواقع (١٥) دقيقة للتهيئة البدنية (الإحماء)، (١٠٠) دقيقة للجزء الرئيسي، (٥) دقائق للتهديئة (الختام).
- إجمالي زمن التدريبات البصرية (٥٠) دقيقة من الجزء الرئيسي .. بواقع (٣) وحدات تدريب يومية (السبت، الاثنين، الأربعاء) من كل أسبوع.

٣ - تشكيل الأحمال التدريبية للبرنامج (قيد البحث):

جدول (٤) تشكيل الأحمال التدريبية على مدار أسابيع البرنامج (قيد البحث)

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
مستويات الحمل	أقصى									
	عالي									
	متوسط									

٤ - محتوى البرنامج المقترح (تدريبات القدرات البصرية): مُلحق (٦)

استعان الباحث ببعض المراجع والدراسات السابقة والمواقع المتخصصة على شبكة المعلومات الدولية في اختيار محتوى البرنامج المقترح (تدريبات القدرات البصرية)، وتحديد شروطها بما يتناسب والهدف من البرنامج.

- سادساً: خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحث والمُساعدين على لاعبي كرة اليد تحت ٢٠ سنة بنادي الجمهورية الرياضي خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/١٩م، وذلك اعتباراً من يوم الخميس ٢٠١٩/٠٩/١٢م وحتى الجمعة ٢٠١٩/١١/٢٢م، واشتملت خطة التطبيق على ما يلي:

١ - القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في اختبارات المتغيرات (قيد البحث) يومي الخميس والجمعة الموافق ١٢، ١٣/٠٩/٢٠١٩م، وقام الباحث بإيجاد التوزيع الاعدالي للقياسات القبليّة، وذلك كما هو موضح بالجدول (٥).

ن = ١٥

جدول (٥) اعدالية توزيع بيانات القياسات القبليّة

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
القدرات	الدرجة	٥,٦٣	٥,٧٥	٠,٧٥	٠,٤٨ -

٠,٣٠ -	١,٥٨	١١,٣٥	١١,١٩	الدرجة	الدقة البصرية الثابتة	البصرية
٠,٤٢ -	٢,١٦	١١,٢٥	١٠,٩٥	الدرجة	الدقة البصرية المتحركة	
٠,٨٥	٠,٣٩	٤,٦٥	٤,٧٦	الثانية	زمن وضع العلامات	تركيز الانتباه
٠,٧٧ -	٠,٤٧	٢,٧٥	٢,٦٣	الدرجة	عدد العلامات المطابقة	
٠,٨٧ -	٠,٤٥	٤,٣٠	٤,١٧	العدد	على الزوايا العليا للمرمى	دقة
٠,٥٧ -	١,٥٢	٢٨,٨٥	٢٨,٥٦	الدرجة	على المرمى المُقسم	التصويب

يتضح من جدول (٥) أن مُعاملات الالتواء لقياسات مجموعة البحث القبليّة في اختبارات المتغيرات (قيد البحث) .. قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات مجموعة البحث الأساسية في القياسات القبليّة لاختبارات المتغيرات قيد البحث.

٢ - تطبيق البرنامج المُقترح (تدريبات القدرات البصرية):

تم تطبيق برنامج تدريبات القدرات البصرية المُقترح خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/١٩م، وذلك اعتباراً من يوم السبت ١٤/٠٩/٢٠١٩م وحتى الأربعاء ٢٠/١١/٢٠١٩م، حيث قام الباحث ومُساعديه بتطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريب يومية أسبوعياً .. بإجمالي (٣٠) وحدة تدريب يومية على مدار البرنامج.

٣ - القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في اختبارات المُتغيرات (قيد البحث) يومي الخميس والجمعة الموافق ٢١، ٢٢/١١/٢٠١٩م، وذلك بعد انتهاء تطبيق البرنامج المُقترح لتدريبات القدرات البصرية. مع مراعاة توحيد كافة ظروف إجراء القياسات القبليّة.

- سابغاً: المُعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحث برنامج **SPSS** الإحصائي لمُعالجة البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. - مُعامل الالتواء. - اختبار **T.Test** لحساب دلالة الفروق. - معامل الارتباط البسيط لبيرسون. - مُعدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية (%).

- عرض ومناقشة النتائج:

- أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية $n = 15$ في مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	محاور اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه
	ع±	س/	ع±	س/		

٧,٧٢ *	٠,٢٥	٣,٩٤	٠,٣٩	٤,٧٦	ثانية	زمن وضع العلامات
٤,٨٠ *	٠,٣١	٣,٢٥	٠,٤٧	٢,٦٣	العدد	عدد العلامات المطابقة

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (١٤)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٦)، ومن تحقيقه بيانياً بالشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية في محاور اختبار التختاسكوب لقياس مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة، ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية

ن = ١٥

في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات دقة التصويب في كرة اليد قيد البحث
	ع±	/س	ع±	/س		
٧,١١ *	٠,٣٦	٥,١١	٠,٤٥	٤,١٧	العدد	دقة التصويب على الزوايا العليا للمرمى
١٥,٣٩ *	١,٣٥	٣٥,٧٤	١,٥٢	٢٨,٥٦	الدرجة	دقة التصويب على المرمى المقسم

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (١٤)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٧)، ومن تحقيقه بيانياً بالشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية في اختبارات مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة، ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

جدول (٨) معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية

ن = ١٥

في مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة

معدلات التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	محاور اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه
١٧,٢٣ %	٣,٩٤	٤,٧٦	ثانية	زمن وضع العلامات
٢٣,٥٧ %	٣,٢٥	٢,٦٣	العدد	عدد العلامات المطابقة

يتضح من جدول (٨)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٤) وجود معدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية في محاور اختبار التختاسكوب لقياس مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة، ولصالح متوسطات القياسات البعدية، حيث بلغت معدلات تحسن زمن وضع العلامات في اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه ١٧,٢٣ %، بينما بلغت معدلات تحسن عدد العلامات المطابقة في اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه ٢٣,٥٧ %.

جدول (٩) معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية

في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة

ن = ١٥

معدلات التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	اختبارات دقة التصويب في كرة اليد قيد البحث
٢٢,٥٤ %	٥,١١	٤,١٧	العدد	دقة التصويب على الزوايا العليا للمرمى
٢٥,١٤ %	٣٥,٧٤	٢٨,٥٦	الدرجة	دقة التصويب على المرمى المقسم

يتضح من جدول (٩)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٥) وجود معدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة، ولصالح متوسطات القياسات البعدية، حيث بلغت معدلات تحسن اختبار دقة التصويب على الزوايا العليا للمرمى ٢٢,٥٤ %، بينما بلغت معدلات تحسن اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم ٢٥,١٤ %.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الأساسية في محاور اختبار التختاسكوب لقياس مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة، ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

ويعزو الباحث هذه الفروق الحادثة إلى تصميم البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية التي اشتملت على تدريبات (إدراك العمق - إدراك مجال الرؤية - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعي الخارجي - التتبع البصري - التركيز البصري)، وقد حرص الباحث أن يرتبط تنفيذ هذه التدريبات بتركيز الانتباه ودقة تنفيذ مهارة التصويب على مرمى كرة اليد، وهذا ما أظهرته نتائج البحث من تحسن مستوى تركيز الانتباه سواء من حيث زمن تركيز الانتباه أو دقته في نتائج اختبار التختاسكوب (قيد البحث) لقياس مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة. حيث يذكر العربي شمعون (١٩٩٩م) أن الانتباه يُعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي، ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ولذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف. الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة. (٨ : ٣٦٣)

كما تذكر هدى يوسف (٢٠٠٨م) أن تطور القدرات الحركية للاعبين يصاحبه تطور في مستوى تركيز الانتباه، فكلما كان الوقت اللازم للاستجابة الحركية قليل دل ذلك على قدرة اللاعبين

على مجابهة متطلبات الأداء وصولاً إلى العمل المطلوب تحقيقه. (١١)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من هدى يوسف (٢٠٠٨م) (١١)، حسين العبودي (٢٠٠٩م) (٣)، والتي أشارت جميعها إلى أن البرامج التدريبية المقترحة والتي تضمنتها هذه الدراسات كان لها تأثير مباشر على مستوى تركيز الانتباه وتطور مستوى الأداء المهاري للاعبين الرياضات المختلفة.

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الأول، والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي".

كما يتضح من نتائج الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث الأساسية في اختبارات مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة، ولصالح متوسطات القياسات البعديّة. ويعزو الباحث هذه الفروق الحادثة إلى تخطيط البرنامج التدريبي العام للفريق الذي اشتمل على تدريبات الدقة البصرية (الثابتة، المتحركة)، وتدريبات تحسين مسافة ومجال الرؤية، وذلك من خلال دمجها بتدريبات مهارة التصويب التي تم مراعاة التدرج من البسيط إلى المركب، ومن السهل إلى الصعب عند تصميمها، كذلك استغلال المساحات المختلفة من الملعب في العملية التدريبية مما أدى إلى تحسن مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة.

ويؤكد براين آريل Brian Ariel (٢٠٠٦م) أن حاسة الإبصار من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط البدني فهي تقدم ما يقرب من ٨٠% من المُدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي، فالقدرة البصرية تقدم للرياضيين معلومات دقيقة وسريعة، وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، فالإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضي. (١٥ : ٤٤ ، ٧٤)

وتتفق نتائج الجدول السابق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة جيمينيز خيسوس وآخرون *Giménez, Jesús et all* (٢٠١٩م) (١٧) التي أشارت إلى أن استخدام التدريبات البصرية التي تدمج بالأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة، ومنها كرة اليد لها تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات الأساسية، وبالتالي قدرة اللاعب على معالجة المواقف المتنوعة التي يتعرض لها خلال المباريات، حيث تزيد نوعية هذه التدريبات من قدرته على إدراك حركة الأداء بشكل عام وتساعد على التقدير السليم للحركة من حيث التقدير المكاني والزمني لأداء المهارة.

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني، والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي".

ويتضح من نتائج الجدول (٨) وجود مُعدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الأساسيّة في محاور اختبار التختاسكوب لقياس مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة ، ولصالح متوسطات القياسات البعديّة، حيث بلغت مُعدلات تحسن زمن وضع العلامات في اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه ١٧,٢٣ %، بينما بلغت مُعدلات تحسن عدد العلامات المُطابقة في اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه ٢٣,٥٧%.

ويعزو الباحث مُعدلات التحسن الحادثة إلى قيام الباحث بمراعاة الأسس العلميّة في تخطيط واختيار وتقنين محتويات برنامج التدريبات البصريّة قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما يُشير إليه العربي شمعون (١٩٩٩م) أنه قبل البداية في تصميم برامج التدريب الخاصّة بالانتباه وتطبيقها على اللاعب فإنّه من الضروري تقويم نقاط القوة والضعف في الانتباه، وعند الوضع في الاعتبار الأبعاد المُتعددة للانتباه فإنّه من الأهمية وضع استراتيجيّة تقويم شاملة حتى يمكن أن تقابل هذه الأبعاد المُتعددة. (٨ : ٣٦٣)

كما يُشير روي وماكننا Row & MCKenna (٢٠١١م) أن تدريب القدرات البصريّة يتم التعامل معه من خلال: (تعلم قراءة حركة الكرة والمنافس، تذكر الحركات المُستخدمة في المواقف السابقة، معرفة الخصائص المُميّزة للمنافس) (٢٠)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من نهلة علي (٢٠١٢م) (١٠)، والتي أشارت جميعها إلى تحسن مستوى تركيز الانتباه والأداء المهاري للاعبين الرياضات المختلفة التي تم تطبيق عليها البرامج التدريبيّة (قيد هذه الدراسات) والتي تضمنت أشكال متنوعة من التدريبات البصريّة.

وفي هذا الصدد يُشير عمرو إسماعيل (٢٠١٨م) إلى أن التدريبات البصريّة على جانب كبير من الأهمية، ولعل أهم القدرات البصريّة المؤثرة على الأداء الفني (الرؤية البصريّة، التتبع البصري، الدقة البصريّة المتحركة، التوافق بين العين واليد)، والتي ساعدت بشكل كبير في الارتقاء المستوى المهاري للاعبين، واتضح ذلك من خلال قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات والأداء السليم المبني على الرؤية الجيدة، حيث أن الرؤية الجيدة تأتي من تركيز انتباه اللاعب ونقله لما يراه إلى المخ الذي بدوره يُنظم الأداء في ضوء المعطيات التي حصل عليها، وعلى العكس فإن الرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الأداء بصورة غير جيّدة. (٥ : ٧٧)

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث، والذي ينص على أنه: "توجد مُعدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبيّة في مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي".

ويتضح من نتائج الجدول (٩) وجود مُعدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الأساسيّة في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة، ولصالح متوسطات القياسات البعديّة، حيث بلغت مُعدلات تحسن اختبار دقة التصويب على الزوايا العليا للمرمى ٢٢,٥٤

%، بينما بلغت معدلات تحسن اختبار دقة التصويب على المرمى المُقسم ٢٥,١٤ %.

ويعزو الباحث معدلات التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي إلى تطبيق برنامج التدريبات البصرية المُقترح، واختيار المحتوى المناسب منها وفقاً للفروق الفردية بين أفراد مجموعة البحث، كذلك اتباع الأسس العلمية في تقنين الأحمال التدريبية لتدريبات التصويب، وما انعكس بدوره على تحسن مستوى مهارة دقة التصويب للاعبين كرة اليد تحت ٢٠ سنة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من رافير جيل وآخرون *Ravier, Gilles et all* (٢٠١٨م) (٢٠) التي أوضحت نتائجها ارتفاع معدلات التحسن لمستوى الأداء المهاري بشكل عام في كرة اليد، ومستوى دقة التصويب بشكل خاص. نتيجة استخدام التدريبات البصرية التي تشمل تدريبات (إدراك العمق - إدراك مجال الرؤية - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المُتحركة - الوعي الخارجي - التتبع البصري - التركيز البصري) داخل البرنامج العام للفريق.

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الرابع، والذي ينص على أنه: "توجد معدلات حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات والتوصيات:

- أولاً: الاستخلاصات:

- ١ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي.
- ٢ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي.
- ٣ - وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى تركيز الانتباه للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت معدلات التحسن على النحو التالي:

• زمن وضع العلامات في اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه ١٧,٢٣ %.

• عدد العلامات المُطابقة في اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه ٢٣,٥٧ %.

- ٤ - وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد ، ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت معدلات التحسن على النحو التالي:

• اختبار دقة التصويب على الزوايا العليا للمرمى ٢٢,٥٤ %.

• اختبار دقة التصويب على المرمى المُقسم ٢٥,١٤ %.

ثانياً: التوصيات:

- ١ - الاهتمام بالتدريبات البصرية كجزء أساسي في برامج تدريب لاعبي كرة اليد.
- ٢ - الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم برامج التدريب البصري، مع مراعاة مُناسبة الطبيعة وخصائص الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين كرة اليد.
- ٣ - توجيه الاتحاد الكويتي لكرة اليد لتنفيذ دورات تدريبية لمدربي كرة اليد للتوعية بأهمية التدريبات البصرية وكيفية تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بها ووسائل قياسها.
- ٤ - إجراء مزيد من الدراسات لمعرفة تأثير التدريبات البصرية على مُتغيرات أخرى ترتبط بالأداء الفني للاعبين كرة اليد.

قائمة المراجع:

١. أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أميرة حنا مرقس (١٩٩٤م): بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
٣. حسين علي كنبار العبودي (٢٠٠٩م): تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية لكرة القدم للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، العراق.
٤. عادل عبد البصير (٢٠٠٤م): أسس ونظريات الجمناز الحديث، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
٥. عمرو إيهاب سيد إسماعيل (٢٠١٨م): برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البصرية وتأثيره في مستوى أداء بعض الضربات الهجومية لناشئي تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٦. ماجدة محمد إسماعيل، نشوى محمود نافع، سلوى سيد موسى (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمناز الإيقاعي، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول، النصف الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٧. محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢م): دليل الجمناز الحديث، دار المعارف، القاهرة.
٨. محمد العربي شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٩. نادية حسن الصاوي، زينب علي حتوت (٢٠٠٨م): فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهاري الهجومي في كرة اليد، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
١٠. نهلة كمال علي (٢٠١٢م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على بعض المستويات الإدراكية ومستوى دقة التصويب لدى ناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١١. هدى حسن صابر يوسف (٢٠٠٨م): تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
١٢. يعرب خيون (٢٠٠٢م): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، العراق.

13. Abernethy, Wood (2001): Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation, J. Sports Sci, 19: 203-22.

14. **Brian Ariel (2004):** Sport Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes, Human performance, p127.
15. **Brian Ariel (2006):** Sport vision-how enhancing your vision can give you that extra edge in completion, Hartsdale Family Eye care.
16. **Donald, Caroline (1995):** Inspection of time and high speed ball games. Perception, 18(6), 789-792.
17. **Giménez, Jesús V.; Gomez, Miguel A (2019):** Relationships Among Circuit Training, Small-Sided and Mini Goal Games, and Competition in Professional Soccer Players, The Journal of Strength & Conditioning Research, Volume 33 , Issue 7.
18. **Isabel walker (2001):** Why visual training programs for sport don't work, Sports Sci, Mar 19(3) p203-22.
19. **Isabel Walker (2004):** Sport vision-how enhancing your vision can give you that extra edge in completion optometry today, Hartsdale Family Eye care.
20. **Ravier, Gilles & Bouzigon, Romain & Beliard, Samuel & Tordi, Nicolas & Grappe, Frederic1 (2018):** enefits of Compression Garments Worn During Handball-Specific Circuit on Short-Term Fatigue in Professional Players, The Journal of Strength & Conditioning Research, Volume 32, Issue 12.
21. **Row, R.M & MCKenna, F.P (2011):** Skilled Anticipation in Real-Word tasks: Measurements of Attentional Demands in the Domain of Tennis, Journal of Experimental Psychology.
22. **Zieman, Hascelik, Basgoze, Turker, Narman and Ozker (1993):** The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction times of volleyball players. Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 29(3), 234-239.

- ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

23. <http://www.avca.org/homecourt.htm>
24. <http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>