

فاعلية التدريبات البصرية على أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز

* د/ عمر أحمد عبد النعيم

المقدمة ومشكلة البحث :

ان عملية التدريب الرياضى في وقتنا الحالي لا تقتصر على النواحي البدنية والمهارية أو الخطئية فقط بل يسعى المدربون والمهتمون بالرياضة بشكل دائم ومستمر الى الاتجاهات والبرامج التدريبية الحديثة التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية وتعد البرامج الخاصة بالرؤية البصرية إحدى هذه الاتجاهات التدريبية الحديثة المعروفة في المجال الرياضي.

وفي هذا الصدد يشير K Potgiter (2009) و Meysam Rezaee (2012) وعلي حسين الزاملي (2012) أن الرؤية البصرية هي احد الأنظمة الحسية الأكثر أهمية في أداء المهارات الرياضية وبالرغم من ذلك فإنها نادرا ما يتم أخذها في الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية من قبل المدربين وأن من أهم المواضيع التي لم يتطرق لها الكثير هو موضوع الرؤية البصرية والقدرات البصرية وأهميتها في المجال الرياضي حيث تلعب حاسة البصر دورا أساسيا في التعرف على المثيرات الخارجية وبالتالي القدرة على إدراكها واستيعابها. وقد نحتاج إلى القدرات البصرية بشكل متفاوت من رياضة إلى أخرى (24 : 137) (27 : 2243) (4 : 186)

وفي هذا الصدد تذكر سوزانا كاسرينا فينتر Susanna Catharina Venter (2003) أن تدريب الرؤية والقدرات البصرية لم يكن مدرج في برنامج إعداد اللاعبين ولكن في الوقت الحالي أصبح تدريب القدرات البصرية أساسيا في عملية التدريب وان هناك أبحاث علمية كثيرة ومتعددة قامت بدراسة القدرات البصرية نظرا لأهميتها البالغة ولقد دلت نتائج هذه الدراسات على وجود نتائج ايجابية في التدريب على القدرات البصرية . (33)

ومما لا شك فيه أن التدريب البصري أصبح من الأمور التي لا غنى عنها في تدريب المهارات المركبة التي تحتاج إلى توافق عضلي عصبى ومن هنا يوضح السيد عبد المقصود (1986) و Kioumourtzoglou E, Derrive,et all (1999) أن التمرجات الضوئية اى قنوات نقل الإشارات من المستقبلات البصرية هي من أهم المؤشرات التي لها دور كبير وحيوي في كافة مهارات الأنشطة الحركية المركبة والتي يغلب عليها السرعة التزايدية وبالتالي فانه يظهر لنا جلية الدور الحيوي للمحلات البصرية أثناء أداء المهارات المركبة في الجمباز والتي يغلب عليها

* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

طابع الدورانات والشقلبات حيث أنها تمثل المعلومات للأداء وعن الحركة التي يؤديها اللاعب في الفراغ (2 : 78) (25 : 83)

ويشير فيصل حسن Feisal, Hassan (2004) ووليامز وآخرون Williams,et al (2000) أن نجاح برامج تدريبات الرؤية هي في المقام الأول التعرف على المهارات البصرية الخاصة بطبيعة النشاط الرياضي الممارس , وأن لكل رياضة مهارات بصرية تميزها عن الرياضات الأخرى .(18 : 131)(37 : 17)

وفي هذا الصدد يشير عادل عبد البصير (1998) أن عضو البصر هو العضو الحسي الخاص بالرؤيا وتحديد مسافات المرئيات وتعلم مهارات الجمباز يعتمد على حاسة البصر في الفهم الصحيح لتسلسل أداء المهارة وقد أثبتت الشواهد أن أي نقص في حاسة البصر يترتب عليه عدم أداء المهارة بكفاية هذا بالإضافة إلى فقدان عنصر الأمان والتوافق الذي يتم مصاحبة لأداء المهارة في جميع مراحلها وبذلك يزداد تعرض اللاعب للمخاطر . (3 : 61)

ويرى احمد الهادي يوسف (1997) أن عضو البصر يعتبر من أهم الأعضاء في تطور المهارات الحركية في الجمباز إذ انه يساعد على ملاحظة سير الحركة والتعرف على طريقة الأداء السليم لها ولإدراكها وفهمها وانجازها بطريقة صحيحة ويمكن إعداد اللاعب بتدريب جيد وبوسائل مساعدة كتحديد نقاط بصرية لاتجاهات خاصة والتي من خلالها يمكن تنمية وتحسين وتدعيم المهارات الحركية . (1 : 282)

يذكر محمد إبراهيم شحاتة (2003) أن حاسة البصر تلعب دورا في أداء المهارات على طاولة القفز فنظر اللاعب إلى المكان الذي سيتحرك له ومكان الدفع وتغيير الاتجاه وما إلى ذلك من تحديد مكان الارتقاء وكذلك منطقة وضع اليدين على الطاولة بعد انتهاء مرحلة الطيران الأول والدفع والدوران ثم النظر إلى أعلى الذي يعمل بدوره على حفظ التوازن وهذه من أهم الأخطاء الشائعة التي يتعرض لها الناشئين الذين ينظرون لأسفل فان تحديد تلك الأماكن يساعد بصورة كبيرة على أداء المهارة بدقة وتسلسل , فضلا عن ذلك فان عملية التقييم الذاتي للاعب يساعده على اكتشاف الأخطاء وتصحيحها (7 : 128)

ويرى الباحث أن جهاز منصة القفز الحديثة احد الأجهزة المهمة في رياضة الجمباز وهو يعبر عن جهاز حضان القفز ولكن بشكله الحديث والحركات عليه تتطلب من اللاعب أن تتوفر فيها بعض الصفات البدنية مثل السرعة والقوة , ويرتبط تعلم الحركات الصعبة عليه بتعلم المهارات الأساسية والتي تعد الأساس في إتقان المهارات الأصعب , ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين احدي

المهارات الأساسية على هذا الجهاز ومنها تشتق الكثير من المهارات الصعبة لذا فتعلمها بالشكل الصحيح يتيح للاعب أداء مهارات أصعب .

وتأسيساً على ما سبق كان الحافز نحو تصميم مجموعة تدريبات لتحسين مهارات الرؤية البصرية نحو تصميم مجموعة تدريبات لتحسين مهارات الرؤية البصرية لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية لاحظ الباحث انه يوجد قصور لدى الطلاب في أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز بالرغم من توافر الاستعداد البدني والمهاري لدى الطلاب , ونظرا لان أداء المهارة على طاولة القفز يتطلب مراحل متعددة وتلعب حاسة البصر فيها دورا بالغ الأهمية وإدراك اللاعب لمكانه بالنسبة لسلم القفز وبالنسبة لطاولة القفز نفسها وكذلك الإحساس بكل تلك المسافات والتوقيت الزمني لمرحلة أداء تلك المهارة بدءا من النظر إلى سلم القفز ثم الطيران والدفع باليدين والنظر لأعلى ثم الطيران الثاني ثم الهبوط , من هنا جاءت فكرة هذا البحث حيث تبلورت أبعاد مشكلة البحث وأهميته لدى الباحث في محاولة التعرف على فاعلية استخدام التدريبات البصرية على المهارة قيد البحث .

ومن هنا ومما سبق بدأت مشكلة البحث تستثير الباحث ودفعته للتصدي لتلك المشكلة ويرى الباحث أنه لا بد من إثراء ذلك المجال بالبحث العلمي، وذلك من خلال إطلاعه على العديد من المراجع وتنقيبهما في العديد من المكتبات وجد الباحث أنه لم تتعرض أي دراسة لتلك المشكلة في الجمناز الفنى وهذه نقطة انطلاق لمساعدة المدربين والعاملين في مجال الجمناز وتوجيههم إلى أنسب الأساليب التدريبية المناسبة بمجال الجمناز والوقوف على مشاكلها وحلها لذا تعد هذه الدراسة محاولة علمية جادة تهدف إلى دراسة تأثير تدريبات الرؤية البصرية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على طاولة القفز .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على كل من :

1. مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث .
2. مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .

2. تزداد قيم معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث فى مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدي .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث فى المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز وفى اتجاه القياس البعدي .
4. تزداد قيم معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث فى المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز وفى اتجاه القياس البعدي
- المصطلحات المستخدمة في البحث :**

تدريب الرؤية: Visiol Trainig

مجموعة من التمارين التي تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال تدريبات متنوعة ذات أداء بصري عقلي عالي تقود إلى زيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار في شتى الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع أشكال وأحجام وألوان المثيرات التي تتعرض لها العين.(19: 14)

عمق الإدراك البصري:

هو إمكانية استغلال الرؤية ثلاثية الأبعاد في الحكم على المسافات بين الأشياء بوعي (12 : 3)

الرؤية البصرية:

أحد فروع قياس مدى البصر التي تهتم بالرؤية من حيث إدراك وتقييم وتحسين الأداء البصري وفى حالات الضرورة تحديد أنسب الوسائل المساعدة (14 : 130).

توزيع الرؤية :-

القدرة على مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز من كلاً الجانبين ولأعلى ولأسفل، إنها واحدة من أكثر المهارات البصرية قيمة يمكن للرياضي أن يمتلكها، والرؤية فيما وراء 180 درجة من كلا الجانبين هي ظاهرة غير طبيعية وهي تمكن اللاعبين من مشاهدة مساحات لعب اكبر، حركة اللاعبين الآخرين، الكرة كل ذلك فى وقت واحد (21)

مرونة الرؤية:

قدرة اللاعب على تغيير بؤرة انتباهه حسب ما يريد (32)

التدريب البصرى Visual Training:

سلسلة من تكرارات تمارين العين فى محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية

Improve Basic Visual Functions وبالتالي الأداء الرياضى (11 : 20).

توافق العين - اليد:

يتضمن تكامل العينين وهو يحدد فعالية استجابة الإدراك الحركي للمثير (12 : 3)

توافق العين - الجسم :

مدى فعالية الرياضى فى التحكم فى توازنه خلال استجابته للحافز البصرى، وهو يتطلب التكامل الحسى لكل من البصر والتوازن والانهماك (12 : 3)
التركيز البصرى :

المقدرة على استمرار تثبيت الانتباه النشط أو الفعال على المثير البصرى، وهو أيضاً مقياس يوضح إلى أى مدى تكون المعلومات البصرية القليلة مطلوبة لكى يستجيب الرياضى للمثير أو الحافز (12:4)
الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية:

1- قام علي حسين هاشم الزامل (2012) (4) بدراسة بعنوان " بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى بعض القدرات البصرية لدى لاعبي خماسي كرة القدم (الرؤية المحيطية، الدقة البصرية المتحركة، التتبع البصري، التصور البصري) وكذلك التعرف على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المراوغة - التصويب - الجري بالكرة -الدرجة منهج البحث وإجراءاته الميدانية حيث كان منهج البحث المنهج الوصفي أما عينة البحث فقد كان (16) وهم منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم أما الفصل الربع فقد تناول فيه الباحث عرض ومناقشة النتائج التي توصل لها الباحث إما الفصل الخامس وكان الاستنتاجات والتوصيات إما أهم الاستنتاجات فقد كانت جميع اللاعبين المدافعين والمهاجمين بحاجة ماسة إلى مقدار عالي من الرؤية البصرية في الملعب وإمكانية رؤية جميع اللاعبين والأماكن المتوقعة التي تشكل أكبر خطر على مرمى المنافس وان المهارات الهجومية والدفاعية على حدا سواء تتأثر بالرؤية البصرية الجيدة لجميع اللاعبين .

2- قام مشتاق عبد الرضا وهشام هندواوى (2010) (9) بدراسة بعنوان " تأثير التدريبات

البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الأرضي والتوازن الديناميكي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى أداء بعض مهارات التنس الأرضي و مستوى التوازن الديناميكي . وكانت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية جامعة القادسية . والبالغ عددها 25 طالب و بلغ العدد النهائي للمجموعة التجريبية

(21) طالبا بينما بلغ (22) طالبا للمجموعة الضابطة وأسفرت النتائج عن حصول تطور واضح في الاختبارات البعدية للعينات التجريبية ولجميع المتغيرات . ووجود فروق معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح العينات التجريبية وأن التدريبات البصرية أثرت تأثيرا بالغ الأهمية في تنمية المهارات في رياضة التنس الأرضي وعنصر التوازن.

3- أجرت ماجدة إسماعيل وآخرون (2006) (5) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة قيد البحث لدى ناشئات الجمناز الإيقاعي , استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (12) اثنتا عشرة لاعبة من نادي الصيد تتراوح أعمارهن من (8-18) سنة واستمر البرنامج التدريبي (6) ستة أسابيع بمعدل ثلاث تدريبات في الأسبوع , وتوصلت الباحثات إلى أن البرنامج التدريبي له تأثيرا ايجابيا على تحسن المهارات البصرية والمهارات الإدراكية قيد البحث وكذا مستوى أداء التحكم والسيطرة لدى الناشئات , كما أن هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرات قيد البحث .

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1- قام Meysam Rezaee (2012) (27) بدراسة بعنوان " التدريب البصري على تحسن مستوى اداء الرياضيين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر التدريبات البصرية على مجموعة من اللاعبين في رياضات مختلفة مثل كرة السلة والتنس وكانت عينة البحث مثله في 90 لاعب تم تقسيمهم إلى 6مجموعات متساوية في العدد خمس منها تجريبية تستخدم التدريبات البصرية وواحدة ضابطة وأسفرت النتائج بعد تدريب 8 أسابيع عن تقدم مستوى المجموعات الخمس في المهارات البصرية وكذا المهارات الحركية فرياضة السلة والتنس وان مهارات رياضة التنس تحسنت بأكبر وبصفة خاصة عن مهارات كرة السلة قيد البحث .

2- قام : Sebastian Schwab & Daniel Memmert (2012) (31) بدراسة بعنوان "

تأثير برنامج تدريبي للرؤية البصرية على الشباب من لاعبي رياضة الهوكي ."

هدفت الدراسة إلى التحقق في إذا ما كانت تدريبات الرؤية البصرية لها تأثير على تحسن الاداءات البصرية في رياضة الهوكي أم لا وكان العينة 34 لاعب هوكي تم تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات البصرية في غضون (8) ثمانية أسابيع عليهم وقد أظهرت النتائج تحسن واضح في القدرات البصرية . كما اتضح ذلك من الاختبارات البعدية ولصالح العينات التجريبية والخاصة بالقدرات البصرية.

3- قام P.E. KRUGER " P.J. DU TOIT (2011) (29) بدراسة بعنوان " تأثير مهارات الرؤية البصرية على مهارات طلاب الجامعة " .

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج لتنمية القدرات البصرية على تحسن المهارات البصرية والأداء الحركي لدى طلاب الجامعة وتمثلت العينة في (169) طالبا من طلاب الجامعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما ضابطة واحتوت على (78) طالبا والأخرى تجريبية واحتوت على (91) طالبا أظهرت الدراسة بوضوح أن التدريب الصحيح للرؤية الرياضية يمكن أن يحسن بعض المهارات البصرية و يؤدي إلى تعزيز التعلم الحركي والتعلم المعرفي

4- قام Doğan B (2009) (16) بدراسة بعنوان " ردود الفعل المتغيرة والإدراك البصري لدى الرياضيين من الجنسين " .

هدفت الدراسة الى تنمية الإدراك البصري لدى الذكور والإناث في رياضة الجمباز والسلة والمبارزة والسباحة وقد تم اختيار العينة وكان قوامها 49 رياضيا من الذكور والإناث تم تقسيمهم إلى (26) ذكور و (23) إناث وقد أسفرت نتائج البحث عن تفوق الذكور في الرياضات الفردية والجماعية عن الإناث وبصفة خاصة أوضحت الدراسة أن مهارات الجمباز تحسنت تبعا للقدرات البصرية بصورة كبيرة .

5- قام K Potgieter and JT Ferreira : (2009) (24) بدراسة بعنوان " The effects of visual skills rhythmic gymnastics "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية المهارات البصرية على تحسين مهارات الجمباز الإيقاعي وقد قام الباحث باختيار عينة قوامها 62 لاعبة جمباز تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما تجريبية عددهم (32) وطبق عليهم بعض التدريبات البصرية والأخرى ضابطة وتم تدريبهم دون تطبيق تدريبات بصرية عليهم وأوضحت النتائج تقدم مستوى المجموعة التجريبية والتي طبق عليهم بعض التدريبات للمهارات البصرية على تحسن بعض مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث .

التعليق على الدراسات السابقة:

انطلاقاً من الدراسات السابقة ونتائجها حيث تعددت الدراسات في مجال تدريب الرؤية البصرية في المجال الرياضي سواء العربية منها (4) (5) (8) (9) أو الأجنبية (16) (24) (27) (29) (31) فقد أظهرت تلك الدراسات الأثر الإيجابي لتدريب القدرات البصرية وانعكاسها على تحسن المهارات المرتبطة بتلك الدراسات غير أنه لاحظ الباحث أن هذه الدراسات تعرضت للألعاب الجماعية وندرة الألعاب الفردية مثل الجمباز فمن خلال اطلاع الباحث لم يجد من يتعرض لدراسة واحدة للقدرات البصرية لرياضة الجمباز ولكن وجدت دراستان للجمباز الإيقاعي وهي دراسة

بوتيجتر وفيريرا K Potgieter and JT Ferreira (24) (2009) ودراسة ماجدة اسماعيل وآخرون (2006) (5) أيضا تناولت تأثير التدريبات البصرية على الجمباز الإيقاعي ودراسة أخرى اشترك فيها الجمباز الفني مع رياضات أخرى وهي دراسة دوجن Doğan B (16) (2009) مما استرعى انتباه الباحث للتركيز على دراسة الجمباز الفني من ناحية تنمية القدرات البصرية وتأثيرها على بعض المهارات الحركية في الجمباز وخصوصا أن مهارات الجمباز متعددة ومرتبطة بأجهزة (طاولة القفز - حصان الحلق - العقلة - المتوازي - الحلق - جهاز الحركات الأرضية) مما يستدعي وجوب استخدام النظر بصفة دائمة في طبيعة الأداء للمهارات على تلك الأجهزة , وبصفة خاصة إن المهارات التي تؤدي على طاولة القفز تحتاج إلى مراحل متعددة لتأديتها (اقتراب - ارتقاء - طيران أول - دفع - طيران ثاني - هبوط)

مما دعا إلى تحديد مشكلة الدراسة الأساسية على أن يكون المدخل التدريبي الرئيسي هو تدريب الرؤية الرياضية ومعرفة أثره على مستوى مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز .

وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات السابقة في تحديد محتوى وزمن البرنامج التدريبي والتي كان إجمالي زمن تدريبات الرؤية البصرية تراوح ما بين 4 - 8 أسابيع معظمها وأن عدد مرات التدريب الأسبوعية ما بين 2 - 5 وان وحدات زمن الوحدة التدريبية تراوح ما بين 50 - 120 دقيقة و تحديد المتغيرات البصرية والاختبارات المستخدمة لقياسها .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بإجراء القياسات على مجموعة واحدة وهي (القبلي - البعدي) .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلبة الفرقة الثالثة والرابعة وذلك في العام الدراسي 2012/2013م وقد بلغ قوامها (14) طالبا، وقام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (6) ستة طلاب (تخصص جمباز) يمثلون نسبة مئوية قدرها 47.62% من مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث عليهم، وقد قاما الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية " معدلات النمو " السن، الطول، الوزن ، القدرات البصرية، المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز والجدول (1) يوضح ذلك .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث والمستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو و مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث والمستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز

(ن = 6)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	20.67	20.50	0.82	0.61
الطول	174.33	174.50	2.73	-0.18
الوزن	73.17	73.50	3.31	-0.30
تقدير الرؤية العميق	6.50	6.50	1.05	0.00
مرونة الرؤية البصرية	1.83	2.00	1.17	0.67-
التصور البصرى (التخيل)	6.00	6.00	0.89	0.00
التكيف البصرى	6.50	6.50	1.87	0.00
توزيع الرؤية	6.83	6.50	1.47	0.42
سرعة العين واليد	18.00	18.50	1.79	0.94-
المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز	5.17	5.00	0.75	0.31-

يتضح من جدول (1) ما يلي :

— انحصرت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في ضوء مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث والمستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز ما بين (-3، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً .

وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع بيانات البحث ما يلي :

أولاً: الأجهزة والإمكانات اللازمة :

1. جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
2. ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
3. ساعة إيقاف .
4. شريط قياس .
5. أجهزة جمباز (أرضي – طاولة قفز – – سلاالم قفز) .
6. أجهزه مساعدة (صندوق مقسم – مهر – مقاعد سويدية – مراتب – كرات طبية).

ثانياً: الاستثمارات

1- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (ملحق (1) تم تقييم الأداء المهاري بحساب الدرجات الاعتبارية من خلال لجنة مكونة من (3) ثلاثة خبراء متخصصين في رياضة الجمباز من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ملحق (1) وذلك لتقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على طاولة القفز وقد وُزعت الدرجات كما يلي :

قدرت درجة الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز بعشرة درجات وتم حساب متوسط درجات المحكمين الثلاثة لتصبح هي الدرجة النهائية لمستوى الأداء المهاري على هذا الجهاز، وقد تم تسجيل درجات المحكمين الثلاث في استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري التي قام الباحث بإعدادها لهذا الغرض

2- استمارة تحديد القدرات (المتغيرات) البصرية الخاصة برياضة الجمباز(ملحق (2))

3- استمارة الاختبارات البصرية قيد البحث ملحق (4)

4- استمارة تحديد القدرات البصرية الخاصة برياضة الجمباز (ملحق (2))

اختلفت المراجع العربية والأجنبية فيما بينها وبشكل واضح في تحديد القدرات البصرية بشكل عام، فضلاً عن وجود الكثير من التقسيمات الخاصة بهذه القدرات، إلا أن حجم الاختلاف في تحديد القدرات البصرية الخاصة برياضة الجمباز كان نادراً، ولتحديد القدرات البصرية الخاصة برياضة الجمباز قام الباحث بما يلي :

1. عمل دراسة مسحية لمجموعة من المراجع العلمية والدراسات والبحوث التي تناولت القدرات البصرية بشكل عام، وأسفرت عن تحديد (9) تسعة قدرات تمثل عناصر القدرات البصرية .

2. عمل دراسة مسحية لمجموعة من المراجع العلمية والدراسات والبحوث التي تناولت القدرات البصرية الخاصة بالرياضة الجمباز بالدراسة، وأسفرت عن تحديد (6) قدرات تمثل عناصر القدرات البصرية الخاصة بالرياضة الجمباز .

3. تم عرض القدرات البصرية التي تم التوصل إليها كقدرات بصرية خاصة بالرياضة الجمباز على مجموعة من الخبراء والأساتذة لتحديد أهم هذه القدرات بالنسبة لرياضة الجمباز .
ملحق رقم (3)

4. بعد تحليل آراء الخبراء والأساتذة تمثلت أهم القدرات البصرية الخاصة بالرياضة الجمباز في وتمثلت في :

- التصور (التخيل) البصري.

- تقدير الرؤية العميق.

- مرونة الرؤية البصرية.

- التكيف البصري.

- توزيع الرؤية.

- سرعة العين اليد (السرعة الحركية للذراعين)

ثالثاً: الهيكل التنظيمي للتدريبات البصرية . (مرفق 5)

رابعاً: التدريبات البصرية قيد البحث . (مرفق 6)

خامساً: الاختبارات

- الاختبار المهارى للشقبة الأمامية على طاولة القفز

- اختبارات القدرات البصرية (ملحق) (4)

- اختبار التصور (التخيل) البصري

- اختبار تقدير الرؤية العميق

- اختبار مرونة الرؤية البصرية

- اختبار التكيف البصري

- اختبار توزيع الرؤية

- اختبار سرعة العين اليد (السرعة الحركية للذراعين)

سادساً: البرنامج :

أ- أسس التخطيط

- مراعاة نوعية التدريبات المستخدمة والهادفة إلى تنمية القدرات البصرية .
- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي لمهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز .

ب- الأهداف :

- توجيه التمرينات البصرية لتنمية القدرات البصرية قيد البحث
- العمل على زيادة مدة دوام فتح العين مقابل الانخفاض بمعدل رمش العين وذلك لزيادة معدل الانتباه
- الابتكار في التمرينات المستخدمة لتوجيهها الى تطور المهارة قيد البحث .

ج- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية خلال الفترة من 2011/10/03 م إلى 2011/10/09 م وذلك في المتغيرات التالية :-

- 1- مستوى مهارات الرؤية البصرية من خلال تطبيق الاختبارات قيد البحث
- 2- مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الامامية على طاولة القفز

د- تنفيذ التجربة الأساسية :-

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث في الفترة من 2011/10/10 م إلى 2011/12/11، عقب القياس القبلي مباشرة، بواقع (8) أسابيع، وبموجب محاضره واحدة أسبوعيا بمعدل (120) دقيقة .

هـ- محتوى التدريب البصري

- عدد أسابيع تطبيق التدريب البصري (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً
- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية مع وجود توازن إيقاعي بين العمل والراحة مع توزيع الجهد على المجموعات العضلية المختلفة في الاتجاهات الأربعة لحركة العين وكان زمن الوحدة التدريبية اليومية 120 دقيقة وزعت كالتالي :

- (10ق) إحماء وإطالة .
- (60ق) تدريبات بصرية .
- (40ق) دقيقة الجزء الرئيسي (مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز)
- (10ق) التهدئة والختام .

ويوضح مرفق (5) الهيكل التنظيمي للتدريبات البصرية للاعبين الجمباز

و- القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية عقب انتهاء تنفيذ التجربة مباشرة في المتغيرات قيد البحث، وذلك خلال الفترة من 2011/12/13 م إلى 2011/12/18 م، وقد تم تسجيل جميع البيانات في استمارات خاصة (مرفق)

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات علي عينة مكونة من (4) طلاب من ذوي المستوي المرتفع والمميزين في رياضة الجمباز، والعينة الاخرى مكونة من (4) طلاب من ذوي المستوي المنخفض وغير المميزين في رياضة الجمباز، وذلك من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، ثم قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول () يوضح النتيجة .

جدول (2)

دلالة الفروق بين المميزين وغير المميزين في رياضة الجمباز في الاختبارات البصرية قيد البحث بطريقة مان ويتني اللابارمترية (ن = 8)

المتغيرات	وحدة القياس	الطلاب غير المميزين		الطلاب المميزين		قيمة Z	مستوي الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
تقدير الرؤية العميق	درجة	2.50	10.00	6.50	26.00	2.40	دال
مرونة الرؤية البصرية	العدد	2.75	11.00	6.25	25.00	2.14	دال
التصور البصري (التخيل)	العدد	2.75	11.00	6.25	25.00	2.14	دال
التكيف البصري	العدد	2.50	10.00	6.50	26.00	2.34	دال
توزيع الرؤية	درجة	2.50	10.00	6.50	26.00	2.38	دال
سرعة العين واليد	سم	6.25	25.00	2.75	11.00	2.12	دال

يتضح من جدول (2) ما يلي:

— توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب ذوي المستوي المرتفع والمميزين في رياضة الجمباز والطلاب ذوي المستوي المنخفض وغير المميزين في رياضة الجمباز في الاختبارات البصرية قيد البحث وفي اتجاه الطلاب ذوي المستوي المرتفع والمميزين في رياضة

الجمباز، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة مما يدل علي صدق الاختبارات .

ب – الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (8) ثماني طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البصرية قيد البحث

(ن = 8)

مستوي الدلالة	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.95	1.16	3.75	1.06	3.63	تقدير الرؤية العميق
دال	0.95	1.04	2.25	0.83	2.13	مرونة الرؤية البصرية
دال	0.92	0.89	6.25	0.83	6.13	التصور البصري (التخيل)
دال	0.98	1.69	6.38	1.60	6.50	التكيف البصري
دال	0.98	1.51	7.00	1.36	6.88	توزيع الرؤية
دال	0.94	0.99	17.88	1.07	18.00	سرعة العين واليد

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) = 0.707 (0.01) = 0.798

يتضح من جدول (3) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البصرية قيد البحث ما بين (0.92 : 0.98) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

ثانياً : الاختبار المهاري:
المعاملات العلمية للاختبار:
أ – الصدق :

لحساب صدق الاختبار استخدم الباحث صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار علي عينة مكونة من (4) طلاب من ذوي المستوي المرتفع والمميزين في رياضة الجمباز، والعينة الأخرى مكونة من (4) طلاب من ذوي المستوي المنخفض وغير المميزين في رياضة الجمباز، وذلك من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، ثم قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (4) يوضح النتيجة .

جدول (4)

دلالة الفروق بين المميزين وغير المميزين في رياض الجمباز في الاختبار المهاري قيد البحث
بطريقة مان ويتني اللابارمتريّة (ن = 8)

الاختبار	وحدة القياس	الطلاب غير المميزين		الطلاب المميزين		قيمة Z	مستوي الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
المستوى المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز	درجة	2.88	11.50	6.13	24.50	2.05	دال

يتضح من جدول (4) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب ذوي المستوي المرتفع والمميزين في رياضة الجمباز والطلاب ذوي المستوي المنخفض وغير المميزين في رياضة الجمباز في الاختبار المهاري قيد البحث وفي اتجاه الطلاب ذوي المستوي المرتفع والمميزين في رياضة الجمباز، وهذا يعني أن الاختبار قادر علي التمييز بين المجموعات المختلفة مما يدل علي صدق الاختبار .
ب – الثبات :

لحساب ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (8) ثماني طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار المهاري قيد البحث (ن = 8)

مستوي الدلالة	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.91	0.83	5.13	0.71	5.25	المستوى المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليددين على طاولة القفز

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة

$$0.798 = (0.01) \quad 0.707 = (0.05)$$

يتضح من جدول (5) ما يلي :

— بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار المهاري قيد البحث (0.91) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبار .

خطوات البحث :

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

— المتوسط الحسابي . — الوسيط .

— الانحراف المعياري . — معامل الالتواء .

— اختبار مان ويتني اللابارميري . — معامل الارتباط .

— اختبار ويلكوكسون اللابارميري . — نسبة التغير المئوية .

وقد ارتض الباحث مستوى دلالة عند مستويي (0.05، 0.01)، كما استخدم الباحث

برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج :

وسوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً لأهداف البحث وفقاً لما يلي :

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارتمتريّة

(ن = 6)

مستوي الدلالة	قيمة Z	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
دال	2.21	21.00	3.50	8.17	0.00	0.00	4.00	درجة	تقدير الرؤية العميق
دال	2.26	21.00	3.50	4.67	0.00	0.00	1.83	العدد	مرونة الرؤية البصرية
دال	2.26	21.00	3.50	11.00	0.00	0.00	6.00	العدد	التصور البصري (التخيل)
دال	2.23	21.00	3.50	13.67	0.00	0.00	6.50	العدد	التكيف البصري
دال	2.26	21.00	3.50	13.00	0.00	0.00	6.83	العدد	توزيع الرؤية
دال	2.23	0.00	0.00	12.00	21.00	3.50	18.00	سم	سرعة العين واليد

يتضح من جدول (6) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (7)

نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث (ن = 6)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
تقدير الرؤية العميق	درجة	4.00	8.17	%104.25
مرونة الرؤية البصرية	العدد	1.83	4.67	%155.19
التصور البصري (التخيل)	العدد	6.00	11.00	%83.33
التكيف البصري	درجة	6.50	13.67	%110.31
توزيع الرؤية	العدد	6.83	13.00	%90.34
سرعة العين واليد	سم	18.00	12.00	%33.33

يتضح من جدول (7) ما يلي :

— تراوحت نسبة التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث ما بين (%33.33 : %155.19)، مما يدل على ايجابية

البرنامج المقترح فى تحسين مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية .

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارمترية (ن = 6)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			قيمة Z	مستوى الدلالة
		متوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز	درجة	5.17	0.00	0.00	8.50	3.50	21.00	2.27	دال

يتضح من جدول (8) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث فى المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز وفى اتجاه القياس البعدي .

جدول (9)

نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز قيد البحث (ن = 6)

المتغير	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز	درجة	5.17	8.50	%64.41

يتضح من جدول (9) ما يلي :

— بلغت نسبة التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (%64.41)، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح فى تحسين المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز لدى أفراد المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج

كان الفرض الأول من فروض البحث يدور حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية والنتائج يوضحها جدول (6) ويرجع الباحث هذا الفرق الدال إحصائياً لخضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي البصري لمهارات الرؤية البصرية حيث أن التدريبات البصرية تم توجيهها بشكل مباشر لتنمية المهارات البصرية قيد البحث ويتفق ذلك مع ما ذكره Meysam Rezaee1, Abdollah Ghasemi (2012) (30) أن التدريبات البصرية لها دوراً هاماً وفعالاً في تعزيز الأداء الرياضي ويتفق ذلك أيضاً في ما ذكره Doğan B (2009) (21) و محمد لطفى السيد ومروان على عبدالله (2007) () أن التدريبات البصرية المستخدمة وتأثيرها على المتغيرات المهارية حيث أشار أن المتغيرات البصرية يمكن تدريبها وتحسينها وتقويمها وهي هامة للرياضيين حيث ثبت أن التدريب البصري ينتقل أثره إلى الأداء الرياضي وأيضاً لغير الرياضيين حيث يجب أن يمارسها الجميع بلا استثناء وخاصة تدريبات العين وذلك للتغلب على الإجهاد البصري والذي يؤثر سلباً على وظائف الإبصار مع مرور الزمن ويضيف أنه في الرياضات المختلفة كالجهاز وكرة السلة والتنس فإن التدريبات البصرية لها دور فعال وحيوي في تنمية المهارات البصرية المرتبطة بتلك الرياضات مثل (التصور) (التخيل) البصري وعمق الإدراك والرؤية المحيطية) وأن مهارات الجهاز بصفة خاصة تحسنت تحسناً ملحوظاً .

وكان الفرض الثاني من فروض البحث يدور حول زيادة قيم معدلات التغير بين متوسطات القياسات البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في القدرات البصرية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معدلات التغير والنتائج يوضحها جدول (7) ويرجع الباحث تلك النتيجة أيضاً وهي ارتفاع معدل التغير في متوسطات القياسات البعدي عن القياسات القبلي إلى تطور المهارات البصرية والنتيجة عن التدريبات البصرية لأفراد العينة حيث اشتملت التدريبات على تنوعات مختلفة من استخدام أجهزة استخدمت كموانع لتخطيها ومتدرجة من السهل للصعب في تنمية تلك القدرات مراعيًا التسلسل الواضح والذي يحتوي على تدريبات مختلفة مركزة على البصر والتوافقات بين العين واليدين بصورة واضحة .

اما الفرض الثالث من فروض البحث يدور حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز وفي اتجاه القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية والنتائج يوضحها جدول (8) يعزو الباحث تلك النتيجة الهامة والتي كان هدفها تطوير وتحسين مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز الى ناتج تطور القدرات البصرية اثر تأثيرا بالغاً على تحسن مستوى المهارة قيد البحث يتضح ذلك ايضا من شكل (1) ويتفق ذلك مع نتائج أبحاث متعددة تناولت التطور المهارى الناتج من تطور المهارات البصرية والذي يتفق ونتائج دراسات كل من K Potgieter and JT Ferreira (2009) : (27) Doğan B (2009) (21) Sebastian Schwab and Daniel Memmert (2012) (34) علي حسين هاشم الزامل (2012) (8) ان التدريبات البصرية كان لها اثر بالغ الاهمية فى تحسين المهارات فى رياضات الجمباز الايقاعى والجمباز الفنى وكرة السلة والتنس الأرضي فضلا عن أنه فى الرياضات الفردية اقتربت النتائج ايجابية جدا من الرياضات الجماعية والتي اظهر فيها التدريب البصرى تحسنا ايجابيا .

كان الفرض الرابع من فروض البحث يدور حول زيادة قيم معدل التغير بين متوسط القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز ولصالح متوسط القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معدل التغير والنتائج يوضحها جدول (9) وأسفرت تلك النتائج عن حدوث تطور فى مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين ويعزو الباحث تلك النتائج الى الدور الرئيسى لأهمية القدرات البصرية فى تطور تلك المهارة لدى الأفراد عينة البحث مشيراً إلى ما تم التركيز عليه من قبل كل من أحمد الهادي يوسف 1997 و محمد إبراهيم شحاتة 2003 و السيد عبد المقصود 1986 فى الدور الذى تلعبه حاسة البصر فى المهارات المركبة والتي تحتوى على دورانات وتوافقات عالية الصعوبة فلقد وجد الباحث أن هذا التطور فى تلك المهارة (الشقلبة الأمامية على طاولة القفز) يرجع إلى تطور المهارات البصرية والتي كان من الأهمية بمكان عدم اغفالها وادراجها ضمن برامج التدريب الأخرى فلقد اتضح وبناء على رأى كل من K Potgieter and JT Ferreira (2009) : (27) Doğan B (2009) (21) Sebastian Schwab and Daniel Memmert (2012) (34) علي حسين هاشم الزامل (2012) (8) إن

التدريبات البصرية لا يمكن باى حال من الأحوال إغفالها ويجب أن تدرج في برامج التدريب شأنها شأن النواحي الأخرى كالناحية المهارية والبدنية .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة وبخاصة ذات الطبيعة التجريبية والتي توصلت في نتائجها أن هناك شبه اتفاق على فاعلية التدريب للمهارات البصرية، وأن هناك تحسنات ومكاسب ينتقل أثرها إلى الأداء المهاري وبذلك تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات كل من علي حسين هاشم الزامل (2012) (8) مشتاق عبد الرضا وهشام هنداوى (2010) (14) ماجدة اسماعيل ونشوى نافع و سلوى موسى (2005) () و K Potgieter and JT Ferreira (2009) (27) و Doğan B (2009) (21) و Meysam Rezaee1 (2012) (30) و Sebastian Schwab & Daniel Memmert (2012) (34) و P.J. DU TOIT " P.E. KRUGER (2011) (32) فقد بينت نتائجها التأثير الإيجابي للتدريب البصرية وإسهامها في تحسين القدرات البصرية وتحسين مستوى الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ويرى الباحث أن تلك النتائج التي تم التوصل إليها والتحسينات التي حدثت في الجوانب المهارية توضح إيجابية التدريب على القدرات البصرية وذلك لما للقدرات البصرية من أهمية كبيرة في رياضة الجمباز والرياضات الأخرى ومما سبق تكون فروض البحث قد تحققت والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التغير في المتغيرات المهارية ومتغيرات الرؤية البصرية قيد البحث .

الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية :

1. ان التدريبات البصرية تؤدي الى زيادة تحسن مهارات الرؤية البصرية
2. تؤدي التدريبات البصرية الى زيادة معدل التحسن لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على طاولة القفز
3. التدريبات البصرية لها دور فعال فى زيادة التوافق بين العين واليدين

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

1. يجب التركيز على القدرات البصرية فى مهارات أخرى متعددة فى رياضة الجمناز تتطلب توافقا عاليا ومهارات عالية الدرجة .
2. يجب إدراج التدريبات البصرية ضمن محتوى التدريب لرياضة تخصص الجمناز فى كليات التربية الرياضية .
3. عند التدريب على المهارات ذات الصعوبات العالية وخصوصا المهارات التي تؤدي على طاولة القفز وذلك لما تملكه من متطلبات فنية عالية يجب ان يتم التركيز على تنمية القدرات البصرية لما لها من دور فعال فى تحسن وتطور تلك المهارات .

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع باللغة العربية:

1. أحمد الهادي يوسف : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز , دار المعارف , الإسكندرية 1997
2. السيد عبد المقصود : نظريات الحركة , مطبعة الشباب الحر , القاهرة, 1986
3. عادل عبد البصير علي : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م .
4. علي حسين هاشم الزامل : بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد 12 العدد (1) 2012
5. ماجدة اسماعيل ونشوى نافع و سلوى موسى : فاعلية برنامج للتدريب البصرى على بعض المهارات البصرية والمهارات الادراكية البصرية وعلاقتها بمستوى اداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لدى ناشئات الجمباز الايقاعى , بحث منشور , مجلة بحوث التربية الشاملة , كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الزقازيق.
6. محمد إبراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر , دار الفكر العربي . 2003
7. محمد إبراهيم شحاتة : منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى. مؤسسة حورس الدولية. 2011 الاسكندرية
8. محمد لطفى السيد ومروان على عبدالله : تفعيل المتطلبات البصرية لعمق الإدراك لزيادة معدل انتباه حارس مرمى كرة القدم , مجلة علوم الرياضة المنيا , المجلد العشرون , 257 - 279 2007
9. مشتاق عبد الرضا ماشي و هشام هندراوي هويدي : تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الأرضي والتوازن الديناميكي بحث تجريبي 2010
10. ميثم لطيف برين : أثر المشاهدة البصرية والنموذج الحي في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الاول، المجلد الخامس ٢٠٠٦

11. وفاء محمد عبد الرحمن درويش : تأثير تنمية الإحساس البصري على دقة الطعنة للمبارزات المبتدئات، المؤتمر العلمي الأول الرياضة في مصر ... الواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، 1994م

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 12 Alida Anelia Ludeke: The Visual Skills Of Professional And Amateur Rugby Players, Magister Philosophiae , Faculty Of Science, Rand Afrikaans University, 2003
- 13 A Ludeke† and JT Ferreira : the difference in visual skills between professional versus non- professional rugby players S Afr Optom 2003 62 (4) 150 □158
- 14 Brian Ariel: Sports vision - How enhancing your vision can give you that extra edge in competition. Peak performance, www.pponline.co.uk, 2006.
- 15 D.; Jocelyn Faubert Visual Perception Training: Cutting Edge Psychophysics and 3D Technology Applied to Sport Science (2011) CIRCUIT e-Journal
- 16 Dogan,B : Multiple-choice reaction and visual perception in female and male elite athletes, the Journal of Sports Medicine and physical Fitness , 49 (1) : 91-96, 2009
- 17 F. DANION,1 A. BOYADJIAN2 and L. MARIN3 Control of locomotion in expert gymnasts in the absence of vision Journal of Sports Sciences2000, 18, 809± 814
- 18 Fesial Hassan . Acquiring vision skills essential for tennis , perceptual & motor skills, 70, 131 -141, 2004
- 19 Francine Eisner: An Introduction to Vision Training. <http://www.i-see.org>, December 10, 2002.
- 20 Groot, C & Ortiga, F& Bettran,F.S :Thumb Rule of Visual Angle, A New Confirmation Perceptval And moster Skills, 1994.
- 21 <Http://www.Iraqacad.org/lib/amro.htm>.
- 22 JAMES R. BROCKMOLE Eye movements and the integration of visualmemory and visual perceptionPerception & Psychophysic2005 67 (3), 495-512s
- 23 Jim Brown: Sports Talent (How to Identify and Develop Outstanding Athletes), Human Kinetics, USA. 2001.
- 24 K Potgieter and JT Ferreira : The effects of visual skills on Rhythmic gymnastics, Afr Optom (3) 137-154 , 2009

- 25 Kioumourtzoglou E, Derrive, et al: Experience with perceptual and motor skills in rhythmic gymnastics , Democritus University of Thrace, Komotini, Greece, 1999
- 26 MARKWILLIAMS Perceptual and cognitive expertise in sport Sport and exercise Vol 15 No 8 2002
- 27 Meysam Rezaee¹, Abdollah Ghasemi² and Maryam Momeni³ : Visual and athletic skills training enhance sport performance European Journal of Experimental Biology, 2012, 2 (6):2243-2250
- 28 P.J. Dutoit, P.E Kruger, K.F Fowler : Influence of sports vision techniques on adult male rugby players. African journal for physical, health education, recreation and Dance (AJPHERD) Vol.16, No. 3 (September) 2010, pp 510-517.
- 29 P.J. DU TOIT " P.E. KRUGER : The effect of sports vision exercises on the visual skills of university students
African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD) Vol. 17, No. 3 (September) 2011, pp. 429-440.
- 30 Purvis, G : Effect of Three Levels of Duration and , Intensity of Exercise Upon Peripheral Vision and Depth . 1975
- 31 Sebastian Schwab and Daniel Memmert : The impact of a sports vision training program in youth field hockey players Journal of Sports Science and Medicine , 624-631(2012) 11, 624-631
- 32 Sportsvision.us site: sports visual skills overview , 2005
<http://www.sportsvision.us/Sports/SportsOver.htm>
<http://www.sportsvision.us/Sports/volleyball.htm>
- 33 Susanna Catharina Venter: A Comparison Of The Visual Skills Of Two Different Age Group High School Rugby Players, Master Philosophiae, Faculty Of Science, Rand Afrikaanse University, 2003
- 34 Tate Balasabeh, Paul Maman, & Sandhu JS : THE IMPACT OF VISUAL SKILLS TRAINING PROGRAM ON BATTING PERFORMANCE IN CRICKETERS Serb J Sports Sci 2(1): 17-23, 2008
- 35 Thomas Heinen Pia M. Vinken Monocular and binocular vision in the performance of a complex skill Journal of Sports Science and Medicine 2011) 10 520-527
- 36 Volkmann, F.C Riggs, L.A Moore, R.K : Eye Blinks and Visual Suppression Science, 207 , 1980
- 37 . Williams AM, Davids K & Williams JG. Visual perception and action in sport , Routledge New York 2000
- 38 Yoshimitsu KOHMURA¹, Hiroshi YOSHIGI : Training Effects of Visual Function on College Baseball Players
Human Performance Measurement Vol.1, 15- 23 . 2004

فاعلية التدريبات البصرية على أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز

* د/ عمر أحمد عبد النعيم

يسعى المدربون والمهتمون بالرياضة بشكل دائم ومستمر الى الاتجاهات والبرامج التدريبية الحديثة التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية وتعد البرامج الخاصة بالرؤية البصرية إحدى هذه الاتجاهات التدريبية الحديثة المعروفة في المجال الرياضي. وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث طلبة الفرقة الثالثة والرابعة (تخصص جمباز) وتم تحديد المتغيرات البصرية وهي (تقدير الرؤية العميق , مرونة الرؤية البصرية , التصور البصري (التخيل) , التكيف البصري , توزيع الرؤية) وكان من أهم النتائج تراوحت نسبة التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث ما بين (33.33% : 155.19%)، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين مستوى أداء المهارات البصرية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية .وبلغت نسبة التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (64.41%)، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز لدى أفراد المجموعة التجريبية.

* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

Summary

The effectiveness of visual exercises on the performance of the skill front somersault on the table jump

Dr. Omar Ahmed AbdulNaeim.¹

Is seeking coaches and interested in the sport permanently and continuously to the trends of modern and training programs designed to improve athletic performance and gain a competitive advantage and longer programs for the vision of one of these visual training trends of modern-known in the field of sports .

The aim of this study was to identify the impact of the exercises visual performance level of skill Somersault front on the hands on the table jump and the researcher used the experimental method was the research sample students third year and fourth (specializing in gymnastics) were identified variables visual a (estimate vision of deep, flexible vision visual perception visual (imagination), adaptive optic, distribution of vision) and it was the most important results ranged percentage change between the two measurements pre and post for the group under discussion in the performance level of visual skills under discussion between (33.33%: 155.19%), indicating a positive program proposed in improve the performance level of visual skills under discussion among the members of the experimental group . about percentage change between the two measurements pre and post for the group under discussion in the level of skill for skill Somersault front on the hands on the table jump (64.41%), indicating a positive program proposed to improve the skill level of skill front somersault on the hands on the table I have to jump the experimental group .

* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

