

## تأثير برنامج للتدريب البصرى لتنمية بعض القدرات البصرية على مستوى أداء المهارات الهجومية لصانعى اللعب فى كرة السلة

\*د/ نجلاء أحمد رضوان أحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يبحث المتخصصين فى مجال التربية البدنية والرياضة بشكل دائم ومستمر عن الوسائل والبرامج الحديثة التي تهدف إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي وإكتساب ميزة تنافسية، ويعتبر التدريب البصري إحدى التقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية للرياضيين.

وتلعب حاسة الإبصار دوراً هاماً فى النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ 80 % من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالى من الإدراك الحسى فالمهارة البصرية تقدم للرياضى معلومات دقيقة وسريعة، وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية، وهى مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأى درجة فإن درجة الإستجابة فى هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (2 : 270)

ويتفق كل من: سوزانا كاثرينا Susanna Cathrina (2003)، براين أرييل Brain

Ariel (2007) على أن تدريبات الرؤية البصرية لم يكن لها مكان في الإعداد اليومي للرياضيين، وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية البصرية بدون قصد، ولكن الأبحاث قد أشارت إلى أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم قدرات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية، وقد دلت نتائج بعض الدراسات العلمية على وجود نتائج إيجابية للتدريب. (24 : 54)، (19 : 127)

\* مدرس بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

وتعد التدريبات البصرية جزءاً هاماً من برامج التدريب الرياضى الشامل، والإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد فى تحسين الأداء الرياضى.(20: 44)

وتتطلب التدريبات البصرية رؤيه واضحة مع قدرة التركيز على الأشياء بحددة على شبكية العين ومنها تقوم الممرات البصرية بنقل المعلومات إلى المخ، وتستخدم هذه المعلومات بالتنسيق مع المهارات الحسيه والحركية والإدراكية والمعرفية، كما تلعب الرؤيه دوراً هاماً فى التوجيه المكانى والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل والإستجابة والتوازن (الحركى - الساكن). (1 : 5)

ويتفق كل من : شعبان ابراهيم وعلى البيك (1995)، محمد عبد الرحيم (2010) على أن مركز (صانع اللعب) فى كرة السلة هو أسرع لاعبى الفريق بعد الجناحين، ويمتلك مهارات عالية من ناحية التحكم فى الكرة وتمريرها بالإضافة إلى رؤيته للملعب، وقدرته على تحريك الفريق بشكل مستمر، ومن أهم مميزاته السرعة والقدرة على الإختراق للمدافعين، وخلق مساحات لبقية اللاعبين للحصول على تمريرة حاسمة، ويتميز أيضاً بالذكاء وسرعة رد الفعل. (3 : 92)، (8 : 28-37)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية فى مجال تدريب كرة السلة لاحظت قصوراً فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة - التمرير - التصويب خارج منطقة قوس الثلاثية) لدى صانعى اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة، بالرغم من الإنتظام فى التدريب، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، وترى الباحثة أنه قد يكون أحد الأسباب التى تؤدى إلى عدم تحقيق صانعى اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة مستويات عالية فى أداء المهارات الهجومية قيد البحث، ويرجع السبب فى ذلك إلى ضعف مستوى القدرات البصرية نتيجة الإعتماد على التدريبات التقليدية فى العملية التدريبية، الأمر الذى ينعكس سلبياً على القدرات البصرية، ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى صانعى اللعب فى كرة السلة.

كما لاحظت الباحثة إفتقار برامج التدريب فى مجال كرة السلة إلى برامج التدريب البصرى، والتى تهدف إلى تنمية القدرات البصرية خاصة لمركز صانعى اللعب، التى تؤثر بشكل إيجابى على تحسن القدرات البصريه لدى اللاعب، وبالتالي تؤثر بشكل إيجابى على تنميه المهارات

الهجومية، وترى الباحثة أن صانعي اللعب هو المحرك الرئيسي للفريق داخل الملعب بعد المدرب وهو المسؤول في المباراة عن نجاح خروج الفريق من المنطقة الخلفية الى المنطقة الأمامية خلال (8) ثواني، وهذا يحتاج الى تتبع بصرى ورد فعل سريع وتوافق بين العين والقدم واليد ودقه بصرية مع القيام بعمل مهارة المحاورة في توافق تام وسرعة حركية للرجلين والرشاقة عند تغيير الاتجاه، والتحكم في الجسم وسرعة الاستجابة في المواقف المختلفة، وقراءة الملعب مع وجود منافسين أمامه، وفي الوقت المناسب تمرير الكرة إلى اللاعب المناسب ليقوم بالتصويب وإحراز هدف، أو قيامه بالتصويب من خارج قوس الثلاثية.

وفي هذا الصدد يشير فرانسيس إيسنر **Francine Eisner (2005)** إلى أن التدريبات البصرية من الموضوعات الهامة التي لم تحظى بإهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة، وفي رياضة كرة السلة بصفة خاصة، حيث أن رياضة كرة السلة تتطلب كفاءة عالية في الوظائف البصرية، لذا يجب تنميتها والإرتقاء بها لتحسين القدرات البصرية للاعب أثناء المباراة. (22: 23)

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في وضع برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية الخاصة بصانعي اللعب في كرة السلة ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة - التمرير - المحاورة المنتهية بالتصويب) لدى صانعي اللعب في كرة السلة تحت 16 سنة.

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات البصرية الخاصة بصانعي اللعب في كرة السلة ومعرفة تأثيره على ما يلي:

- 1- القدرات البصرية (الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) لدى صانعي اللعب في كرة السلة تحت 16 سنة.

2- مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة - التمرير - المحاورة المنتهية بالتصويب) لدى صانعي اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة.

### فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية (الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) لصالح القياس البعدى.

2- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية (الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد).

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

4- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء المهارات الهجومية لصانع اللعب فى كرة السلة (سرعة المحاورة - التمرير - المحاورة المنتهية بالتصويب) لصالح القياس البعدى.

5- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء المهارات الهجومية لصانع اللعب فى كرة السلة (سرعة المحاورة - التمرير - المحاورة المنتهية بالتصويب) لصالح القياس البعدى.

6- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء المهارات الهجومية لصانع اللعب فى كرة السلة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

### تدريبات الرؤية : Vision Training

هي " تدريبات تطبق باستخدام العين لاحداث تغيير في سلوك العين في الرؤيه والقدرات البصرية المرتطبه بها ".(9: 66)

### القدرات البصرية : Vision Skills

هي " المتغيرات التي يمكن أن يتم تعديل سلوكها عن طريق التأثير على مصدر الرؤية وهو العين سواء كان التأثير هذا داخلياً أو خارجياً". (19:27)

### الدراسات المرتبطة:

1- دراسة محمود عبد المحسن عبد الرحمن (2008)(9) إستهدفت التعرف على تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها لاعباً واحداً، ومن أهم النتائج : يؤثر التدريب بإستخدام التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة إستقبال الإرسال في الكرة الطائرة.

2- دراسة نادية حسن الصاوي وزينب حتوت (2008)(13) إستهدفت التعرف على فاعلية التدريبات البصرية على القدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي في كرة اليد، وإستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (15) طالبة، ومن أهم النتائج : البرنامج المقترح للتدريبات البصرية له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البصرية ومستوى أداء المهارات الهجومية في كرة اليد.

3- دراسة هدى حسن صابر (2008)(16) التعرف على تأثير إستخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط لدى لاعبات الكومتيه، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (22) لاعبة، ومن أهم النتائج: التدريبات البصرية المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين القدرات البصرية ودقة الأداء المهارى للاعبات الكومتيه.

4- دراسة ليلى رفعت أحمد (2009) (5) إستهدفت التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) لاعبة بفريق الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة، ومن أهم النتائج: تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً على المهارات البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة.

5- دراسة نرمين فكرى الغلمى (2009) (15) دراسة إستهدفت التعرف على فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري فى كرة السلة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (30) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة، ومن أهم النتائج : برنامج الرؤية البصرية المقترح له تأثير إيجابى على القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري فى كرة السلة.

6- دراسة محمد فكرى سيد أحمد (2010) (10) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين بالقازيق، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج التدريبي البصرى تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (قيد البحث) ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد.

7- دراسة نجلاء أمين الطناحي (2010) (14) إستهدفت التعرف على تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على فعالية النشاط الخططي أثناء مباريات الكومتيه، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (22) لاعب كاراتييه، ومن أهم النتائج : يؤثر تطوير المهارات البصرية تأثيراً إيجابياً على فعالية الأداء الخططي لدى لاعبي الكومتيه.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وتم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي البعدي للمجموعتين.

عينة البحث:

إختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من صانعي اللعب لكرة السلة تحت 16 سنة من مركز شباب ناصر والساحة بحرى التابعين لمنطقة الشرقية والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة فى الموسم التدريبي 2011/2012، حيث بلغ عددهم (10) ناشئين من صانعي اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية تقوم بتنفيذ التدريبات البصرية، والأخرى مجموعة ضابطة تستخدم التدريب التقليدى قوام كل منهما (5) ناشئين من صانعي اللعب فى كرة السلة، كما تم إختيار عينة إستطلاعية قوامها (5) ناشئين من صانعي اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة بنادى السكة الحديد الرياضى للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

ثم قامت الباحثة بتحديد العين المهيمنة لأفراد عينة البحث الأساسية (ملحق 1) قبل البدء فى إجراءات تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

العين المهيمنة لأفراد لعينة البحث الأساسية		
البيان	العين اليمنى	العين اليسرى
العين المهيمنة	6	4

كما قامت الباحثة بحساب مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرات البصرية قيد البحث، والجدول (2)، (3)، (4) توضح ذلك.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو  
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	14.80	0.59	14.65	0.76
الطول	سم	169.85	5.63	168.00	0.99
الوزن	كجم	62.50	4.81	61.75	0.47
العمر التدريبي	سنة	4.70	0.75	4.50	0.80

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (0.47: 0.99) أي أنها إنحصرت ما بين (3±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

جدول (3)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في  
المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السرعة الإنتقالية	ثانية	3.62	0.37	3.55	0.57
القدرة العضلية للرجلين	سم	38.50	4.61	37.00	0.98
القدرة العضلية للذراعين	متر	4.10	0.55	3.95	0.82
الرشاقة	ث	13.19	2.21	12.82	0.50
المحاورة	ثانية	11.27	1.19	11.10	0.43
التمرير	ثانية	16.15	1.84	15.83	0.52
المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	14.43	1.51	14.25	0.36

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (0.36 : 0.98) أي أنها إنحصرت ما بين (3±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.



جدول (4)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية  
في القدرات البصرية (قيد البحث)

ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الدقة البصرية الثابتة	درجة	7.40	1.53	7.00	0.78
الدقة البصرية المتحركة	درجة	1.70	0.89	1.50	0.67
الرؤية الجانبية	درجة	1.60	0.85	1.50	0.35
التتبع البصري	درجة	1.70	0.87	1.50	0.69
سرعة رد الفعل البصري	عدد	15.20	2.91	14.50	0.72
التوافق بين العين واليد	ثانية	9.51	1.66	9.12	0.70

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معامل الالتواء في القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (0.35 : 0.78) أي أنها إنحصرت ما بين (3±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

ثم قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية والقدرات البصرية قيد البحث، وجداول (5)، (6)، (7) توضح ذلك.

جدول (5)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات  
النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن = 2 = 1

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة مان ويتنى
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
السن	سنة	6.83	41.00	6.17	37.00	16.00
الطول	سم	5.67	34.00	7.33	44.00	13.00
الوزن	كجم	5.58	33.50	7.42	44.50	12.50
العمر التدريبي	سنة	6.67	40.00	6.33	38.00	17.00

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 5.00.

يتضح من جدول (5) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق إختبار " مان ويتنى " لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

كانت أكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (5) وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين فى هذه المتغيرات غير حقيقية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

#### جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

$$ن = 2 = 1 = 5$$

قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
13.50	34.50	5.75	43.50	7.25	ثانية	السرعة الإنتقالية
17.50	39.50	6.58	38.50	6.42	سم	القدرة العضلية للرجلين
14.50	35.50	9.92	42.50	7.08	متر	القدرة العضلية للذراعين
16.00	41.00	6.83	37.00	6.17	ث	الرشاقة
15.50	41.50	6.92	36.50	6.08	ثانية	المحاورة
14.50	42.50	7.08	35.50	5.92	ثانية	التمرير
17.50	38.50	6.42	39.50	6.58	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 5.00.

يتضح من الجدول (6) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق إختبار " مان ويتنى " لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث كانت أكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (5) وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين فى هذه المتغيرات غير حقيقية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

#### جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
فى القدرات البصرية قيد البحث

$$ن = 2 = 1 = 5$$

قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
18.00	39.00	6.50	39.00	6.50	درجة	الدقة البصرية الثابتة
15.00	42.00	7.00	36.0	6.00	درجة	الدقة البصرية المتحركة
16.50	37.50	6.25	40.50	6.75	درجة	الرؤية الجانبية
17.50	38.50	6.42	39.50	6.58	درجة	التتبع البصرى
18.00	39.00	6.50	39.00	6.50	عدد	سرعة رد الفعل البصرى
16.00	37.00	6.17	41.00	6.83	ثانية	التوافق بين العين واليد

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 5.00.

يتضح من الجدول (7) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق إختبار " مان ويتنى " لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية قيد البحث كانت أكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (5) وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين فى هذه المتغيرات غير حقيقية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

#### أدوات جمع البيانات :

لتحديد القدرات البصرية الخاصة بصانع اللعب فى كرة السلة، وكذا تحديد الإختبارات البصرية والأختبارات البدنية والإختبارات المهارية، قامت الباحثة بتصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات البصرية ملحق (2) وكيفية قياسها بالإضافة إلى تحديد الإختبارات البدنية والمهارية والتي تقيس مستوى صانع اللعب، وتم عرض الإستمارة من خلال المقابلة الشخصية مع مجموعة من الخبراء ملحق (3).

وقد أرتضت الباحثة بنسبة 85% من آراء الخبراء لتحديد القدرات البصرية وكيفية قياسها، والإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كما يلى:

أولاً: إختبارات القدرات البصرية قيد البحث: ملحق (4)

- 1- إختبار الدقة البصرية الثابتة.
- 2- إختبار الدقة البصرية المتحركة.
- 3- إختبار الوعى الخارجى.
- 4- إختبار التتبع البصرى.
- 5- إختبار سرعة رد الفعل البصرى.
- 6- إختبار التوافق بين العين واليد.

ثانياً: الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث: ملحق (5)

- 1- إختبار العدو 20متر. (لقياس السرعة الإنتقالية)
- 2- إختبار الوثب العمودى من الثبات. (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- 3- إختبار دفع كرة طبية (3كجم) لأقصى مسافة. (لقياس القدرة العضلية للذراعين)
- 4- إختبار الجرى حول دائرة. (لقياس الرشاقة)
- 5- إختبار سرعة المحاورة. (لقياس سرعة المحاورة)
- 6- إختبار التمرير على الحائط. (لقياس سرعة التمرير)
- 7- إختبار المحاورة المنتهية بالتصويب. (لقياس سرعة المحاورة المنتهية بالتصويب)

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- كرات طبية زنة (3) كجم.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- كرات تنس.
- لوحات من الورق عليها رسومات وحروف.
- لوحة قياس النظر.
- أطواق بها كرات مختلفة الألوان.
- كرات بلاستيك صغيرة.
- ملعب وكرات سلة قانونية.
- علامات لاصقة.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق:

إستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك لإيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية والمهارية وإختبارات القدرات البصرية قيد البحث على عينة قوامها (5) ناشئين كرة سلة تحت 16 سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (عينة غير مميزة)،وعينة أخرى قوامها (5) ناشئين كرة سلة تحت 18 سنة (عينة مميزة) وجدولى (8)،(9) يوضحان ذلك.

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة  
في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

$$ن = 2 = 5$$

قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
4.00	34.00	6.21	22.50	3.75	ثانية	السرعة الإنتقالية
3.00	39.25	6.15	51.50	8.58	سم	القدرة العضلية للرجلين
4.00	35.00	7.00	56.50	9.42	متر	القدرة العضلية للذراعين
2.50	41.00	6.54	21.50	3.58	ث	الرشاقة
3.00	41.19	6.29	25.0	4.17	ثانية	المحاورة
3.50	42.20	7.0	26.50	4.31	ثانية	التمرير
4.00	38.50	6.42	28.50	4.62	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 5.00.

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين المجموعتين

التمييزة وغير التمييزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التمييزة مما  
يشير إلى صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (9)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة  
فى القدرات البصرية قيد البحث

$$ن = 2 = 5$$

قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.00	38.50	6.00	54.00	9.00	درجة	الدقة البصرية الثابتة
3.50	35.25	6.50	52.50	8.75	درجة	الدقة البصرية المتحركة
2.50	40.00	6.65	52.00	8.67	درجة	الرؤية الجانبية
3.00	39.00	6.50	50.50	9.25	درجة	التتبع البصرى
4.00	38.50	6.00	55.00	9.17	عدد	سرعة رد الفعل البصرى
4.00	40.25	6.73	26.50	4.42	ثانية	التوافق بين العين واليد

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 5.00.

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البصرية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات البصرية قيد البحث.

ثانياً : معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية وإختبارات القدرات البصرية قيد البحث قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة قوامها (5) ناشئين كرة سلة تحت 16 سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق بعد مرور (3) أيام من التطبيق الأول، وجدولي (10)، (11) يوضحان ذلك.

جدول (10)

ن = 5

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	س	ع	س	
السرعة الإنتقالية	ثانية	0.35	3.63	0.33	3.55	*0.891
القدرة العضلية للرجلين	سم	4.52	38.89	4.41	39.45	*0.885
القدرة العضلية للذراعين	متر	0.50	4.15	0.55	4.20	*0.902
الرشاقة	ث	2.19	13.13	2.23	13.01	*0.905
المحاورة	ثانية	1.17	11.21	1.25	11.13	*0.913
التمرير	ثانية	1.80	16.14	1.72	15.88	*0.896
المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	1.44	14.38	1.39	14.25	*0.900

\* دال عند مستوي 0.0

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.878

يتضح من جدول (10) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلي ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

جدول (11)

ن = 5

معامل الثبات للاختبارات البصرية قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القدرات البصرية
	ع	س	ع	س		
*0.913	1.69	7.60	1.51	7.20	درجة	الدقة البصرية الثابتة
*0.905	0.91	1.80	0.87	1.58	درجة	الدقة البصرية المتحركة
*0.897	0.89	1.80	0.88	1.58	درجة	الرؤية الجانبية
*0.895	0.90	1.80	0.85	1.61	درجة	التتبع البصرى
*0.891	2.51	16.00	2.69	15.00	عدد	سرعة رد الفعل البصرى
*0.902	1.35	9.32	1.48	9.64	ثانية	التوافق بين العين واليد

\* دال عند مستوي 0.0

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.878

يتضح من جدول (11) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البصرية قيد البحث مما يشير إلي ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

برنامج التدريبات البصرية المقترح :

إستهدف برنامج التدريبات البصرية المقترح تطوير القدرات البصرية (الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد) ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة - التمرير - المحاورة المنتهية بالتصويب) لدى صانعى اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة.

أسس بناء التدريبات المقترحة :

قامت الباحثة ببناء برنامج التدريبات البصرية المقترح وفقاً للأسس العلمية التالية:

1- مراعاة مبدأ التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية.

2- مراعاة أن تشمل الوحدات التدريبية على (6) محاور رئيسية هي:

- تدريبات الوعى الخارجى (15) تمرين.

- تدريبات التتبع البصرى (14) تمرين.

- تدريبات سرعة رد الفعل البصرى (7) تمارين.

- تدريبات توافق العين مع اليد. (18) تمرين.

- تدريبات الدقة البصرية الثابتة والمتحركة. (20) تمرين.

- تدريبات الصور (8) تمارين.

ويوضح جدول (12) توزيع الأحمال التدريبية (الشدة - الحجم - الكثافة) للبرنامج التدريبي

المقترح لتطوير القدرات البصرية لصانعى اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة.

جدول (12)  
توزيع الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

الجزء الختامى	التدريبات المستخدمة *	فترة الراحة البينية	حجم الحمل				شدة الحمل	الإحماء	البيان
			المجموعات		التكرارات				
			إلى	من	إلى	من			
15ق	3/19:14 2/13:8 ** 1/7:1	60ث	5	3	15	10	%60	45ق	الأول
15ق	3/37:32 2/31:26 1/25:20	60ث	5	3	15	10	%70	45ق	الثانى
15ق	3/55:50 2/49:44 1/43:38	90ث	5	3	10	8	%80	45ق	الثالث
15ق	3/72:67 2/66:61 1/60:56	60ث	5	3	10	8	%75	45ق	الرابع
15ق	2/41:42:43, 82:80 1/79:73 3/49:44	90ث	4	3	10	8	%85	45ق	الخامس
15ق	3/67:62 2/61:56 1/55:50	90ث	4	3	8	6	%90	45ق	السادس
15ق	2/79:74 1/73:68 3//41:42:43, 82:80	90ث	4	3	10	8	%85	45ق	السابع
15ق	3/61:56 2/55:50 1/49:44	120ث	4	3	8	5	%100	45ق	الثامن
120ق								360ق	مجموع الأزمنة

التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح:

- التهيئة البدنية (الإحماء). (15) ق

- التدريبات البصرية. (45) ق

- الختام. (5) ق

القياسات القبليّة:

\* هذه التدريبات موضحة بملحق (6).

\*\* هذا الرقم يشير إلى رقم الوحدة التدريبية فى الأسبوع.



قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القدرات البصريّة والمتغيرات المهاريّة قيد البحث في الفترة من 2012/8/31 وحتى 2012/9/2.

#### تطبيق برنامج التدريبات البصريّة المقترح:

تم تطبيق برنامج التدريبات البصريّة المقترح في الفترة من الثلاثاء الموافق 2012/9/4 وحتى يوم الخميس الموافق 2012/10/25 على أفراد المجموعة التجريبيّة لمدة (8) أسابيع متصلة بواقع (3) وحدات تدريبيّة في الأسبوع، بينما أكتفت المجموعة الضابطة ببرنامج التدريب التقليدي المتبع.

#### القياسات البعديّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات قيد البحث في الفترة من 2012/10/27 وحتى 2012/10/29 بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

#### المعالجات الإحصائيّة المستخدمة:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائيّة التاليّة :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الارتباط " سبيرمان " **Sperman**
- إختبار مان ويتني. **Man wetney**
- إختبار ولكسون. **Wilcoxon**
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في القدرات البصرية قيد البحث

ن = 5

قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات
	+	-	+	-	+	-	
2.20-	17.50	0	3.50	0	5	0	الدقة البصرية الثابتة
2.20-	17.50	0	3.50	0	5	0	الدقة البصرية المتحركة
2.20-	0	17.50	0	3.50	0	5	الرؤية الجانبية
2.26-	0	17.50	0	3.50	0	5	التتبع البصري
2.03-	12.00	0	3.00	0	4	0	سرعة رد الفعل البصري
2.21-	17.50	0	3.50	0	5	0	التوافق بين العين واليد

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (13) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات البصرية قيد البحث كانت لكل من متغير الدقة البصرية الثابتة، الدقة البصرية المتحركة، الرؤية الجانبية (-2.20)، التتبع البصري (-2.26)، سرعة رد الفعل البصري (-2.03)، التوافق بين العين واليد (-2.21) وجميعها دالة إحصائياً حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في القدرات البصرية قيد البحث.

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
الضابطة في القدرات البصرية قيد البحث

ن = 5

قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات
	+	-	+	-	+	-	
1.98	10.00	0	2.00	0	5	0	الدقة البصرية الثابتة
1.98	10.00	0	2.00	0	5	0	الدقة البصرية المتحركة
2.25	12.50	0	2.50	0	5	0	الرؤية الجانبية
1.98	10.00	0	2.00	0	5	0	التتبع البصري
2.25	12.50	0	2.50	0	5	0	سرعة رد الفعل البصري
1.98	10.00	0	2.00	0	5	0	التوافق بين العين واليد

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (14) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى القدرات البصرية قيد البحث كانت لكل من متغير الدقة البصرية الثابتة ، الدقة البصرية المتحركة ، التتبع البصرى ، التوافق بين العين واليد (1.98)، الرؤية الجانبية ، سرعة رد الفعل البصرى(2.25)، وجميعها غير دال إحصائياً حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية مما يشير إلى عدم وجود تحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة فى القدرات البصرية قيد البحث.

#### جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

فى القدرات البصرية قيد البحث  $n = 1$   $n = 2$   $5$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
الدقة البصرية الثابتة	درجة	9.17	55.00	3.83	23.00	2.00
الدقة البصرية المتحركة	درجة	8.92	53.500	4.08	24.50	3.50
الرؤية الجانبية	درجة	9.50	57.00	3.50	21.00	1.50
التتبع البصرى	درجة	9.00	54.00	4.00	24.00	3.00
سرعة رد الفعل البصرى	عدد	8.75	52.50	4.25	25.50	4.50
التوافق بين العين واليد	ثانية	8.83	53.00	4.17	25.0	4.00

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 5.00.

يتضح من الجدول (15) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق إختبار " مان ويتنى " لدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية قيد البحث كانت أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (5) وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = 5

قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات
	+	-	+	-	+	-	
2.12-	15.00	0	3.00	0	5	0	المحاورة
2.10-	15.00	0	3.00	0	5	0	التمرير
2.26-	17.50	0	3.50	0	5	0	المحاورة المنتهية بالتصويب

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (16) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث كانت لكل من متغير المحاور (2.12-)، التمرير (2.10-)، المحاور المنتهية بالتصويب (2.26-)، وجميعها دالة إحصائياً حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = 5

قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات
	+	-	+	-	+	-	
2.04-	12.00	0	3.00	0	4	0	المحاورة
2.04-	12.00	0	3.00	0	4	0	التمرير
2.21-	17.50	0	3.50	0	5	0	المحاورة المنتهية بالتصويب

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (17) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث كانت لكل من متغير المحاور (2.04-)، التمرير (2.04-)، المحاور المنتهية بالتصويب (2.21-)، وجميعها دالة إحصائياً حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية مما يشير إلى وجود تحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$ن = 2 = 1 = 5$$

في المتغيرات المهارة قيد البحث

قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
4.00	26.50	4.42	51.50	8.58	درجة	المحاوره
3.50	25.00	4.17	55.00	9.00	درجة	التمرير
2.50	22.50	3.75	50.50	9.25	ثانية	المحاوره المنتهية بالتصويب

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 5.00.

يتضح من الجدول (18) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق إختبار " مان ويتنى " لدلالة

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارة قيد البحث

كانت أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (5) وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين دالة إحصائياً

لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (19)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية

والضابطة فى القدرات البصرية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = 5			المجموعة الضابطة ن = 5		
	قبلى	بعدى	نسب تحسن	قبلى	بعدى	نسب تحسن
الدقة البصرية الثابتة	7.40	10.80	45.95%	7.22	8.20	13.57%
الدقة البصرية المتحركة	1.71	3.02	77.66%	1.75	2.00	14.29%
الرؤية الجانبية	1.60	2.75	71.88%	1.58	1.92	21.52%
التتبع البصرى	1.72	2.96	72.09%	1.66	1.94	16.87%
سرعة رد الفعل البصرى	15.20	21.00	38.16%	15.00	16.51	10.07%
التوافق بين العين واليد	9.51	7.20	32.08%	9.59	8.92	7.51%

يتضح من جدول (19) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى القدرات البصرية قيد البحث.

جدول (20)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	قبلي	بعدي	نسب تحسن	قبلي	بعدي	نسب تحسن
المحاورة	11.17	9.01	23.97%	11.21	10.33	8.52%
التمرير	15.94	12.27	29.91%	16.13	14.15	13.99%
المحاورة المنتهية بالتصويب	14.21	11.13	27.67%	14.29	13.21	8.18%

يتضح من جدول (20) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات المهارية قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج فرض البحث الأول :

أسفرت نتائج جدول (13) عن أن قيمة (Z) المحسوبة لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات البصرية كانت جميعها دالة إحصائياً حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في القدرات البصرية قيد البحث.

وتعزى الباحثة التحسن في القدرات البصرية إلى فاعلية التدريبات المقترحة حيث راعت الباحثة في تصميم برنامج التدريب البصري أن يحتوى على مجموعة من التدريبات البصرية العامة والتدريبات البصرية الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء الحركي للمهارات الهجومية في كرة السلة مما أدى إلى التحسن في القدرات البصرية قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمود عبد المحسن (2008) (9)، نادبة

الصاوي وزينب حتوت (2008) (13)، هدى حسن (2008) (16)، ليلى رفعت (2009) (5)، نرمين

فكرى (2009)(15)، محمد فكرى (2010)(10)، نجلاء الطناحي (2010)(14) على أهمية برامج

التدريب البصرى فى تطوير القدرات البصرية النوعية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه هدى حسن صابر (2008) أن التدريبات

البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل فى ظل ظروف اللعب، وتعمل على تحسين العضلات

البصرية، الإدراك البصرى والتتبع وتعمل على تنمية القدرة على تقدير المسافات كما تنمى القدرة

على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ودقة بإستخدام سلسلة من حركات العين. (9: 16)

وفى هذا الصدد يشير بارى سييلر Barry Seiller (2004) (18) إلى أن القدرات

البصرية الخاصة بالرياضيين يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها.

"وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول"

ب - مناقشة نتائج فرض البحث الثانى :

وبملاحظة نتائج جدول (14) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05

بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى عدم تحديث أساليب التدريب المستخدمة فى تطوير المهارات

البصرية، وكذلك عدم استخدام برامج التدريب البصري فى إعداد وتدريب صانعى اللعب فى كرة

السلة تحت 16 سنة، وكذلك حداثة هذه الإختبارات عليهم.

"وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى"

ج - مناقشة نتائج فرض البحث الثالث :

أشارت نتائج جدول (15) إلى أن قيمة (y) المحسوبة بتطبيق إختبار " مان ويتنى " لدلالة

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية كانت أقل من

قيمة (Z) الجدولية البالغة (5) وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية.

كما أظهرت نتائج جدول (19) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى في القدرات البصرية قيد البحث.

وترجع الباحثة هذا التفوق في القدرات البصرية إلى فاعلية التدريبات البصرية المقترحة والتي قام بتنفيذها أفراد المجموعة التجريبية بينما إكتفى أفراد المجموعة الضابطة بالتدريبات التقليدية ما أثر بالسلب على القدرات البصرية لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمود عبد المحسن (2008) (19)، ليلى رفعت (2009) (13)، نرمين فكرى (2009) (23)، محمد فكرى (2010) (18) على فاعلية برامج التدريب البصرى في تطوير القدرات البصرية لدى الرياضيين مقارنة ببرامج التدريب التقليدى.

"وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث"

د - مناقشة نتائج فرض البحث الرابع :

بملاحظة نتائج جدول (16) يتبين أن قيمة (Z) المحسوبة جميعها دالة إحصائياً حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.

وترجع الباحثة التحسن في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث لصانعى اللعب في كرة السلة تحت 16 سنة أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبى الذى إشتمل على مجموعة متنوعة من التدريبات البصرية العامة والتدريبات البصرية الخاصة، مما أسهم في تطوير القدرات البصرية الأمر الذى إنعكس إيجابياً على مستوى الأداء المهارى الهجومى لصانعى اللعب في كرة السلة.



وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمود عبد المحسن (2008) (9)، نادبة الصاوي وزينب حتوت (2008) (13)، هدى حسن (2008) (16)، نرمين فكرى (2009) (15)، محمد فكرى (2010) (10)، نجلاء الطناحي (2010) (14) على أن برامج التدريب البصرى تؤدي إلى تطوير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الرياضات الجماعية والفردية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : بريان أرييل **Brian Ariel** (2007) (19) إلى أن تنمية الإدراك البصرى وكثير من القدرات البصرية أساس جوهرى فى تعزيز وتطوير الأداء الحركى.

وأيضاً تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه ليلي رفعت أحمد (2009) (5) فى أن التدريبات البصرية تؤثر تأثيراً إيجابياً على المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة.

ويضيف كل من : عصام عبد الخالق (2003) (4)، بارى سيلير **Barry seller** (2004) (18) أنه على جميع الرياضيين أن يدركوا إمكانية تقويم القدرات البصرية والتدريب عليها وتطويرها وذلك من خلال توجيه العين لمراقبة الكرة والدقة البصريه والقدرة على تغيير حركة العين وتحديد الزوايا الصحيحة وتنمية الذاكرة البصرية والتبع البصرى وكل هذا يؤثر على المستوى المهارى للاعبين.

"وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الرابع"

هـ - مناقشة نتائج فرض البحث الخامس :

أشارت نتائج جدول (17) إلى أن قيمة ( $Z$ ) المحسوبة جميعها دالة إحصائياً حيث أن قيمة ( $Z$ ) المحسوبة أقل من قيمة ( $Z$ ) الجدولية مما يشير إلى وجود تحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

وتعزى الباحثة التحسن في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث لصانعي اللعب في كرة السلة تحت 16 سنة أفراد المجموعة الضابطة إلى إهتمام مدربي كرة السلة بتطوير المهارات الهجومية لدى صانعي اللعب بالفريق لمعرفة أهميتها في تحقيق الفوز بالمباريات ،وذلك من خلال تقديم مجموعة من التدريبات البسيطة والمركبة الأمر الذي أسهم بشكل إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومي لصانعي اللعب في كرة السلة.

"وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الخامس"

و- مناقشة نتائج فرض البحث السادس :

أسفرت نتائج الجدول (18) عن أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق إختبار " مان ويتنى " لدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث كانت أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (5) وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية.

كما أظهرت نتائج جدول (20) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدي عن القبلى فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

وترجع الباحثة التفوق فى المتغيرات المهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى تطوير القدرات البصرية الأمر الذى أنعكس بشكل إيجابي على مستوى أداء المهارات الهجومية لصانعي اللعب فى كرة السلة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نرمين فكرى الغلمى (2009)(15) فى فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي فى كرة السلة.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : مفتى إبراهيم (2002) (12) يحيى الحاوى (2007) (17) على أن المهارات والقدرات البصرية تلعب دوراً هاماً أثناء المباريات من خلال زيادة قدرة الرياضى على تحديد مكان منافسه، والأماكن الخالية فى الملعب ومرمى التهديد، وبالتالي يبصر ويدرك حركات منافسه ويستطيع إتخاذ القرارات المناسبة.

"وبذلك يتحقق صحة فرض البحث السادس"

## الإستخلاصات :

- 1- تؤثر التدريبات البصرية المقترحة تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية الخاصة لصانع اللعب فى كرة السلة وهى (الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - الوعى الخارجى - التتبع البصرى - سرعة رد الفعل البصرى - التوافق بين العين واليد).
- 2- يؤثر تطوير القدرات البصرية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارات الهجومية لصانعى اللعب فى كرة السلة وهى (المحاورة - التمير - المحاورة المنتهية بالتصويب).
- 3- تؤثر التدريبات التقليدية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارات الهجومية لصانعى اللعب فى كرة السلة وهى (المحاورة - التمير - المحاورة المنتهية بالتصويب) فى حين لم تؤثر إيجابياً على القدرات البصرية قيد البحث.
- 4- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى القياسات البعيدة للقدرات البصرية ومستوى أداء المهارات الهجومية لصانعى اللعب فى كرة السلة.
- 5- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى القدرات البصرية ومستوى أداء المهارات الهجومية لصانعى اللعب فى كرة السلة.

## التوصيات :

فى ضوء النتائج والإستخلاصات التى تم التوصل إليها وفى إطار حدود عينة البحث، توصى

الباحثة بما يلى:

1- ضرورة إستخدام التدريبات البصرية المقترحة لما لها من تأثير فعال فى تطوير القدرات البصرية لصانعى اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة.

2- ضرورة إستخدام التدريبات البصرية المقترحة لما لها من تأثير فعال فى تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية لصانعى اللعب فى كرة السلة تحت 16 سنة.

3- ضرورة أن يكون التدريب على تنمية القدرات البصرية جزء أساسى من أجزاء برامج الإعداد الخاص لناشئى كرة السلة.

4- الاهتمام بإجراء القياسات الخاصة بالقدرات البصرية بصورة دورية قبل وأثناء وبعد الموسم التدريبى.

5- إستخدام إختبارات القدرات البصرية قيد البحث فى عملية الإنتقاء لناشئى كرة السلة.

6- إجراء دراسات مماثلة على بعض مراكز اللاعبين فى كرة السلة وبعض الألعاب الأخرى.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- 1- حامد حسين ، محمود عيسى ، محمود عبد السلام (2006): " تأثير تدريب الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى القفز بالزانة"،مجلة بحوث التربية الرياضية،المجلد (39)، العدد(71)،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق .
- 2- زكي محمد حسن (2002) : طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم)، مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 3- شعبان ابراهيم ،على البيك (1995):تخطيط التدريب فى كرة السلة، منشأة المعارف،الإسكندرية.
- 4- عصام عبد الخالق (2003):التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات،ط13،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 5- ليلي رفعت أحمد (2009):" تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة"،مجلة علوم وفنون الرياضة ،المجلد (32)،العدد الثانى،كلية التربية الرياضية بنات،جامعة حلوان .
- 6- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 7- محمد صبحى حسانين (2001):القياس والتقويم فى التربية الرياضية،جـ 1،ط4،دار الفكر العربى، القاهرة.
- 8- محمد عبد الرحيم أسماعيل (2010) : تطبيقات عملية الهجوم فى كرة السلة، ط 2، منشأة المعارف، الإسكندرية.

9 - محمود عبد المحسن عبد الرحمن (2008): "تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر فى الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

10- محمد فكرى سيد أحمد (2010): "تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الإنتباه ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (35)، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

11- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسانين (1999م) : الحديث فى كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون، دار الفكر العربى، القاهرة.

12- مفتى إبراهيم حماد (2002): المهارات الرياضية (أسس التعليم والتدريب والدليل المصور)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

13- نادية حسن الصاوى، زينب على حتوت (2008): "فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومى فى كرة اليد"، مجلة المؤتمر العلمى الدولى الثالث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

14- نجلاء أمين الطناحي (2010): "تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البدنية والنواقل الكيميائية وعلاقتها بفعالية النشاط الخططي أثناء مباريات الكومتيه"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (68)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

15- نرمين فكرى الغمى (2009): "فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة" مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (32)، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

16- هدى حسن صابر (2008): "تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الإنتباه لدى لاعبات الكوميتية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

17- يحيى السيد الحاوي (2007): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي الباب الذهبي للدخول إلى الرياضة العالمية ، ط 2 ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

18-Barry Seiller (2004): Positive Effects of a Visual Skills Development Program, Optometry & Vision Science. 20 79(5):279-280.

19-Brian Ariel (2007): Sports vision training: An expert guide to improving performance by training the eyes, human prrception and human performance.

20-Brain. R.,(2005): Visual skill and pole vaiting national polevailt chair for Canada.

21- Brown, R. & Ekstrand , B., (1999) : Psychology , Its Principles and Meanings , 3 ed . , Halt Rinchurt Minston, Newyork , U.S. A.

22-Francine Eisner (2005): An introudcion to training international society for the enhancement of eyesight, U. S. A.

23-Isabel Walker (2004): Sports vision-now enhancing your vision can give you that extra edye in competion, optometry today.

**24-Suzanna cathrina (2003):** A comparison of the visual skills of two different age group high school rugby players, master philosophiae, faculty of science, Rand Afikaans university.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

**25-<http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>.**

تأثير برنامج للتدريب البصرى لتنمية بعض القدرات البصرية على مستوى أداء  
المهارات الهجومية لصانعى اللعب فى كرة السلة



\*د/ نجلاء أحمد رضوان أحمد

أثر برنامج التدريب البصري على بعض القدرات

**Research Summary**  
**The effect of visual training program for the development of**  
**some of the visual capabilities at the level of**  
**Performanc skills for offensive**  
**playmakers in basketball**

**Dr : Najla Ahmed Radwan Ahmed.**

The research was developing a program for the training of the visual and see its impact on some of the visual capabilities and the level of performance skills own offensive makers play in basketball, the researcher used the experimental method, and included a sample search on the makers to play basketball under (16) years of Nasser youth center and arena Freight number (10) junior, were divided into two groups, one experimental and the other officer strength of each (5) junior, data collection tools: physical and skill tests - tests visual - visual vision training program.

**Among the most important results:**

- 1- affect visual exercises proposed a positive impact on the visual capabilities of the special playmaker in basketball, a (precision optical fixed and mobile - awareness of the outside - tracking visual - visual reaction speed - Compatibility between the eye and the hand).
- 2 affects the development of visual abilities have a positive impact on the level of performance skills offensive playmakers in basketball, a (conversation - scroll - conversation ended correction).

---

\* مدرس بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.