تأثير تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز

* محمد حسين دكرورى

مقدمة ومشكلة البحث

يبحث المتخصصون في مجال التربية البدنية والرياضة بشكل دائم ، ومستمر عن الوسائل والبرامج الحديثة التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي ، واكتساب 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.

ويشير زكي حسن (٢٠٠٢) إلى أن حاسة البصر هي العنصر الحسني الخاص بالرؤية ويتحديد مسافات المرئيات ، ووجود العينين معا يزيد من أفق الرؤية ، ومجال الرؤية وأهمية هذه الحاسة البصرية في الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثاني خاص بالمتعلم نفسه، فأثناء المنافسة الرياضية يلعب البصر دورا هاما في أداء المهارات فعن طريقها يستطيع المتعلم أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس، ومكان وإرتفاع الأداة، ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يمكن أدائها والقدرة على اتخاذ القرار المناصب أثناء المنافسة الرياضية. (٥ : ٢٦٩ ، ٢٧٠)

وحاسة الإبصار هي " قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات" ، وهي من الحواس التي تلعب دورا هاما في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ ٨٠ % من المدخلات الحسية المرتبطة بالنشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عال من الأراك الحسي،

---

*أستاذ العاب القوى المساعد ورئيس قسم ألعاب القوى – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا.

فالمهارة البصرية تقدم للرياضى معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب ، وكلما كانت المعلومات، أو البيانات غير واضحة، أو غير مكتملة أو مشوشة فإن درجة الإستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع . (٢٤ :٧٩).

وترى الجمعية الأمريكية لطب العيون (٢٠٠٤) انه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين (Hardware) والتأثيرات الخارجية للعين (Software) ، والتأثيرات 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 طول وقصر النظر وبعض عيوب الإبصار، وقد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها ما زالت محل نقاش وجدال دائمين، أما التأثيرات الخارجية العين فيقصد 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 عمل ومجال الرؤية والدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها، وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائمة تكون أكثر من المتوقع لفهم الإدراك الصحيح للمواقف المختلفة للأداء الفني أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، مما يؤدي إلى سلامة الأداء الفني. (٣٢: ٢٠)

ويذكر براين Brain (٢٠٠٥) أن التدريبات البصرية تعتبر جزءا متكاملا من برامج التدريب الرياضي الشامل، ويشير أيضا إلى أن الإبصار الجيد، وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين مستوى الأداء الرياضي. (٢٤ : ٤٤)

وتوضح سوزانا كاترينا Susanna cathrina(٢٠٠٣) أنه لم يكن لتدريبات الرؤية البصرية مكان في الإعداد اليومي للرياضيين وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية البصرية بدون قصد ولكن نتائج الدراسات العلمية قد برهنت على أهمية القدرات البصرية لقاء الرياضي، كما كشفت أيضا أن الرياضيين لديهم قدرات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين، وقد قام

العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية، وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود نتائج إيجابية للتدريب. (٣٠ : ٥٤)

ويتطلب التحريك البصرية رؤية واضحة مع قدرة التركيز على الأشياء بحدة على شبكية العين ومنها تقوم الممرات البصرية بنقل المعلومات إلى المخ وتستخدم هذه المعلومات بالتنسيق مع المهارات الحسية والحركية والإدراكية والمعرفية كما تلعب الرؤية دورا هاما في التوجيه المكاني والتوافق، والدقة وسرعة رد الفعل والإستجابه والتوازن (الحركي – الساكن). (٢٣ : ٥)

وقد أشارت نتائج دراسات توماس ويلسون Thomas Wilson (٢٠٠٤)(٣١) إلى أن المهارات البصرية مثل كل المهارات البدنية والحركية يمكن تعلمها، والتدريب عليها وتحسينها، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار، والتي هي اساسية، ولكن مدى إمكانية الرياضيين لاستخدام المعلومات المنقولة إليهم من اعينهم لكي يقوموا بالأداء داخل الملعب.

وتعد التدريبات البصرية من الموضوعات العلمية الهامة والتي لم تحظى باهتمام كبير من قبل الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة، وفي مجال مسابقات الميدان والمضمار بصفة خاصة، إذ أن حاسة البصر لها أهمية كبيرة لدى لاعبي ١١٠ متر حواجز وذلك لإنجاز السباق بقدرة عالية من التركيز وسرعة رد الفعل البصري، والقدرة على تحديد المسافات بين الحواجز، وارتفاع الحواجز، وإدراك عمق الرؤية، ومجال الرؤية المحيطة من منافسين وحواجز وخطوط المضمار.

وسباق ١١٠م حواجز من السباقات التي تعتمد على سرعة ودقة الأداء الأمر الذي يتطلب مهارة عالية في طريقة الأداء الحركي حتى يمكن تخطية الحواجز بأقل مجهود بدني دون المغالاة في الارتفاع، أو عدم تقدير إرتفاع الحاجز وسقوطه، ولذلك يعتبر الأداء في هذا السباق من الصعوبات التي تحتاج إلى قدرة عالية في المروق من فوق الحاجز بمهارة ، وأقل زمن ممكن. (٢: ١١٢)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في تدريس وتدريب مسابقات الميدان والمضمار لاحظ إنخفاض المستوى الرقمي في سباق ١١٠م حواجز لطلاب تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار بالفرقة الرابعة بكلية التربية

الرياضية بنين جامعة المنيا، وقد يكون أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى عدم تحقيق مستويات رقمية عالية في سباق ١١٠م حواجز يرجع إلى إنخفاض كفاءة القدرات البصرية مثل تدنى سرعة رد الفعل البصري، والقدرة على تحديد المسافات بين الحواجز وارتفاع الحواجز، وإدراك مجال الرؤية المحيطة من منافسين وخطوط المضمار، وذلك لاعتماد الطلاب على التدريب التقليدي.

كما أنه من خلال المسح المرجعي للدراسات المرتبطة بموضوع تدريبات الرؤية البصرية مثل دراسة كل من " كالدر ونواكس Calder &Noakes (٢٠٠٠)(٢٥)، اليزابيث Elizabeth (٢٠٠٣)(٢٦) ليمنك وأخرون ا , . et Lemmink a (٢٠٠٥)(٢٩)، حامد حسين ، محمود عيسى ، محمود عبد السلام (٢٠٠٩)(٤)، ماجد مصطفي أحمد ، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٩) (١١) نرمين فكري القمى (٢٠٠٩) (٢٠)، محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠) (١٤)، نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠) (١٩)، حاتم فتح الله محمد (٢٠١١) (٣)، سعيد صلاح عيد (٢٠١٢)(٦)، ناسك باقر قادر (٢٠١٣) (١٨) لاحظ الباحث ندرة الدراسات العلمية التي تناولت تدريبات الرؤية وتأثيرها على القدرات البصرية لمتسابقي الميدان والمضمار، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية لتحسين القدرات البصرية والمستوى الرقمي في سباق ١١٠م حواجز لطلاب تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي تأثير تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنيا ومعرفة تأثيره على:

١. القدرات البصرية (سرعة رد الفعل البصري - إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - السكون البصري) لطلاب تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنيا في سباق ١١٠ م حواجز.

٢. المستوى الرقمي في سباق ١١٠ م حواجز لطلاب تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنيا

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث الحالي يفترض الباحث ما يلي :

١. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البصرية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي في سباق ١١٠ م حواجز قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

التدريب البصري **Visual Training**

هو أسلوب من أساليب التدريب يشتمل على بعض التدريبات التي تستخدم للعين لإحداث تغيرات في استجابات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ". (٦٨:٢٨)

سرعة رد الفعل البصري **Visual Reaction Time**

هي قدرة الطالب على الاستجابة البصرية السريعة والدقيقة للأحداث المحيطة به. (٣٢)

إدراك العمق **Depth perception**

هو التقدير السليم للسرعة والمسافة النسبية المطلوبة أثناء الأداء. (٣٣)

إدراك مجال الرؤية **Visual Field Perception**

هو القدرة على رؤية الأشياء من زوايا العين مع التركيز على نقطة محددة ". (٣٣)

خطة واجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسات القبلية والبعدية نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالي.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب تخصص تدريب الميدان والمضمار بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ الفصل الدراسي الثاني

والبالغ عددهم (٢٢) طالب . وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (١٠) طلاب من طلاب التخصص . وهو ما يمثل نسبة (٤٥.٤٥%) من مجتمع البحث، بالإضافة إلى (١٠) طلاب كعينة استطلاعية وتم استبعاد عدد (٢) طلبه لعدم الانتظام.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث قامت الباحث بإجراء القياسات الإحصائية الخاصة بعينة البحث من طلاب تخصص تدريب الميدان والمضمار ، وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء للمتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) والقدرات البصرية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز الأرضي قبل البدء في إستحدام تدريبات الرؤية البصرية ، والجدول رقم (١) يبين ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية والقدرات البصرية ومستوى الرقمي ل ١١٠م حواجز قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
المتغيرات الأساسية						
السن		عام	٢١.٢	٢١.٠	٠.٤٦٠	١.٣٠٤
الطول		سم	١٧٢.١	١٧١.٥	٣.٦٦٩	.٤٩١
الوزن		كجم	٦٨.٤	٦٩.٠	٤.٠٦٩	.٤٤٢
القدرات البصرية						
الرؤية المحيطة	العين البمنى	درجة	١.٩٧	٢	٠.٤٧٢	.٥٠٢
	العين اليسرى		١.٨٢	٢	٠.٢٨١	.٤٩٣
الدقة البصرية الثابتة	العين البمنى	درجة	١.٩٤	٢	٠.٢٩٢	.٣٥١
	العين اليسرى		١.٩٠	٢	٠.٣٠٢	.٥٦٢
الدقة البصرية المتحركة	العين البمنى	درجة	١.١٥	١.٥	٠.٤٣٨	.٤٠٤
	العين اليسرى		١.٢٩	١.٥	٠.٣٨٨	.٣٥٥
إدراك عمق الرؤية	مسافة ٢٠ سم	عدد	٤.٦٤	٥	٠.٨٨٢	.٦٧٩
	مسافة ٣٠ سم		٥.٠٨	٥	٠.٩٠٢	.٧٣٦
التتبع البصري		عدد	٤.٥١	٤.٥	٠.٧٤١	.٦٠٩
توافق العين واليد		درجة	١٢.٢٧	١٢.٥	٢.٠٠٨	١.٠٨٣
المستوى الرقمي						
المستوى الرقمي ل ١١٠م حواجز		ثانيه	١٧.٢١	١٧.٤٠	١.١٠٤	.٥١٦

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن والقدرات البصرية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م

حواجز والخاصة بأفراد عينة البحث تراوحت مابين (٠.٣٥١ ، ١.٠٨٣) أي أنها إنحصرت مابين (±٣) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الإلتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

وسائل جمع البيانات

لجمع البيانات إستخدمت الباحث ما يلي :

- الأجهزة والأدوات.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء
- الإختبارات
- تدريبات الرؤية البصرية

أولاً: الأجهزة والأدوات:

١- جهاز الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر

٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام

٣- ساعة إيقاف وشريط قياس

٤- حواجز قانونية

٥- مضمار ألعاب قوى

٦- أدوات مساعدة

ثانياً: الاستمارات:

استمارة استطلاع رأي الخبراء في القدرات البصرية

إتساقاً مع أهداف البحث ومراعاةً لخصائص العينة الحالية قام الباحث بعرض مجموعة مختلفة من اختبارات قياس القدرات البصرية الخاصة بطلاب تخصص تدريب الميدان والمضمار قيد البحث ، والتي قام بجمعها من مجموعة كبيرة من المراجع العلمية والدراسات والبحوث العربية والأجنبية ، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة لا تقل عن ٨٠% من آراء السادة الخبراء لاختيار أي اختبار ضمن مجموعة الإختبارات المستخدمة لقياس القدرات البصرية الخاصة بأفراد عينة البحث.

ثالثا: الاختبارات:

١- القدرات البصرية

٢- الإختبارات المهارية

للوقوف على مجموعة الإختبارات الملائمة لقياس القدرات البصرية الملائمة لعينة البحث قام الباحث بحصر العديد من الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية ، وذلك من لبصرية خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع العلمية في القياس والتقويم كمرجع كمال درويش وقدري مرسى وعماد الدين عباس (٢٠٠٢)(٩) محمد حسانين (٢٠٠٤) (١٣)، مصطفى باهي ، احمد عبد الفتاح ، محمد فوزي ، هيثم عبد المجيد ، ناصر الوصيف "(٢٠١٢) (١٦) ثم تم وضع تلك الإختبارات في إستمارة إستطلاع رأي لعرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في ألعاب القوى والتدريب الرياضي والقياس والتقويم ، وقد إشترط الباحث نسبة اتفاق لا تقل عن ٨٠% ومن خلال هذا الإجراء تم التوصل إلى الإختبارات التالية:

١. القدرات البصرية: ملحق (٣)

- **الرؤية المحيطة. (العين اليمنى واليسرى)**
- **الدقة البصرية الثابتة. (العين اليمنى واليسرى)**
- **الدقة البصرية المتحركة. (العين اليمنى واليسرى)**
- **إدراك عمق الرؤية. (من مسافة ٢٠ ، ٣٠ سم)**
- **التتبع البصري.**
- **التوافق بين العين واليد.**

وللتأكد من قدرة هذه الإختبارات على قياس القدرات البصرية التي وُضعت من أجلها ، وكذلك ملائمتها للمرحلة السنية للعينة قيد البحث قام الباحث بعرض هذه الإختبارات على مجموعة من السادة الخبراء(ملحق ٩) والذين أجمعوا على أن هذه المجموعة من الإختبارات مناسبة لقياس ما وُضعت من أجله.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البصرية قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها

(١٠) عشرة طلاب وذلك بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٦م حتى ٢٠١٩/٢/٢١م وعلى النحو التالى :

أ- الصدق: صدق التمايز:

إن أحد أهم مقومات الصدق هو قدرة الإختبار على التمييز بين المستويات المختلفة، وقد قام الباحث بإستخراج صدق التمايز بإستخدام المقارنة الطرفية قبل الشروع في تطبيق الإختبار وذلك للتأكد من مناسبة هذا الإختبار للفئة المستهدفة، ولبيان التمايز لهذا الإختبار ومن خلال ترتيب نتائج أفراد العينة على الإختبار قيد البحث ترتيباً تنازلياً، تم تحديد ٢٧ % ممن حصلوا على درجات عليا و(٢٧ %) ممن حصلوا على درجات دنيا من عينة البحث. و(٢٧%) هي أفضل نسبة للحصول على صدق التمايز، ومن ثم قارن الباحث نتائج العينة قيد البحث من خلال إختبار (ت للعينات المستقلة) ، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

إختبار (ت) لدلالة الفروق في القدرات البصرية والمهارية قيد البحث بين المجموعات العليا والدنيا (ن١ = ن٢ = ٣)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت)
			م١	ع١	م٢	ع٢	
الإختبارات البدنية							
الرؤية المحيطة	العين اليمنى	درجة	٢.٤٤	١.٠٩٩	١.٨٨	٠.٦٣٣	٣.٧٠٢
	العين اليسرى		٢.٤١	٠.٩٥٢	١.٨١	٠.٤٠٩	٣.٤٦١
الدقة البصرية الثابتة	العين اليمنى	درجة	٢.٣١	٠.٤٧٧	١.٨٩	٠.٥٩٨	٢.٨٩١
	العين اليسرى		٢.٦٩	٠.٦٣٩	١.٨٥	٠.٣٨١	٣.٩٠٧
الدقة البصرية المتحركة	العين اليمنى	درجة	١.٨٨	٠.٧٨٩	١.١٤	٠.٣٥٨	٣.٩٥٥
	العين اليسرى		٢.٠٩	٠.٦٠٩	١.٢٢	٠.٣٧٣	٤.٠٠٧
إدراك عمق الرؤية	مسافة ٢٠ سم	عدد	٥.٩٥	٠.٨٧٧	٤.٦٨	١.١٠٣	٣.٩٦٥
	مسافة ٣٠ سم		٦.١٤	٠.٩٥٢	٥.٠٠	١.٩٠١	٥.٠٨٢
التتبع البصري		عدد	٦.٠٨	٠.٦٢٢	٤.٦٧	٠.٥٤١	٦.٠٤٤
توافق العين واليد		درجة	١٤.٢١	٠.٧١٤	١٢.٧٧	٢.٣٠٦	٨.٨٨٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧١

- يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في درجات جميع قياسات القدرات البصرية قيد البحث، مما يشير إلى أن هذه الإختبارات قادرة على التمييز

بين المجموعتين العليا والدنيا من الناشئين وهذا ما يدل على صدق الإختبار بطريقة التمايز.

ب- الثبات:

يُقصد بثبات الإختبار مدى الدقة أو الإتقان أو الإتساق الذي يقيس به الإختبار الظاهرة التي وضع من أجلها، وعليه هناك ثلاثة طرق للتأكد من درجة ثبات نتائج الإختبار ومنها طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفاصل زمني وهي ما تعرف ب TEST RETEST .

تم قياس القدرات البصرية وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

معاملات الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القدرات البصرية قيد البحث

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط
			م١	ع١	م٢	ع٢	
القدرات البصرية							
الرؤية المحيطة	العين اليمنى	درجة	١.٩٢	٠.٦٢٣	١.٩٣	٠.٣٥٤	٠.٥٠٩
	العين اليسرى		١.٨٣	٠.٧١٣	١.٨٥	٠.٦٠٧	٠.٤٨٩
الدقة البصرية الثابتة	العين اليمنى	درجة	١.٩٦	٠.٦٣٨	١.٩٧	٠.٥٩٤	٠.٦٠٣
	العين اليسرى		١.٨٨	٠.٦٣٧	١.٨٩	٠.٣٧٧	٠.٥٧٩
الدقة البصرية المتحركة	العين اليمنى	درجة	١.١٩	٠.٣٨٥	١.٢٠	٠.٤٧٤	٠.٦١٢
	العين اليسرى		١.٢٣	٠.٤٠٦	١.٢٢	٠.٥٤٧	٠.٦١٤
إدراك عمق الرؤية	مسافة ٢٠ سم	عدد	٤.٦٩	٠.٨٧٤	٤.٦٨	٢.٣٠٤	٠.٥٨٣
	مسافة ٣٠ سم		٥.١١	٠.٩٥٧	٥.١٢	٠.٧٨٤	٠.٥٤٤
التتبع البصرى		عدد	٤.٧١	١.١٠٨	٤.٧٢	١.٩٠٨	٠.٦٠٨
توافق العين واليد		درجة	١٢.٨٩	١.٠٩٥	١٢.٩١	٠.٩٥٨	٠.٧٤١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الإرتباط للقدرات البصرية قيد البحث بين (٠.٤٨٩ ، ٠.٧٤١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

التدريبات البصرية المقترحة قيد البحث:

لتصميم مجموعة من التدريبات البصرية لتحسين مستوى الرؤية البصرية وتركيز الانتباه للطلاب ، قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة والمقابلات الشخصية (أساتذة متخصصين ومدربين) للتعرف على مدى مناسبة التدريبات من حيث مدة استمرارها وتوزيع المدة الإجمالية لها على المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية.

الهدف من التدريبات :

يهدف استخدام التدريبات البصرية المقترحة الي تنمية وتطوير بعض القدرات البصرية وتحسين المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز لدى طلاب تخصص تدريب الميدان والمضمار بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

الأسس التي تم مراعاتها عند إعداد وتصميم التدريبات :

قام الباحث بتصميم التدريبات بعد الاستناد إلى الأسس العلمية التالية :

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية.
- إتباع مبدأي التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات السابقة عند وضع البرنامج.
- مراعاة الهدف من التدريب البصري .
- مناسبة المحتوي البصري للإمكانات والقدرات الفنية .
- توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية .
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي لعينة البحث فنيا و بصريا.
- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة .
- استخدام العضلات المساعدة في حركات العين .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية والتنوع في التدريبات داخل الوحدة التدريبية.

خصائص محتوي التدريبات :

تم تحديد عدد التدريبات المناسبة خلال زمن التطبيق بـ (٦٠) تدريب كما هو موضح بملحق (٧) وقد تم تصنيفها كالأتي :-

- تدريبات الإحماء والتهدئة وعددها (١٥) تدريباً من (١ : ١٥).
- تدريبات المهارات البصرية وعددها (٤٥) تدريباً من (١٦ : ٦٠).

التوزيع الزمني :

تثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث بـ (٤٠) دقيقة خلال الوحدة التعليمية اليومية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا بإجمالي (٢٤) وحدة تعليمية ، وتم توزيع زمن الوحدة على النحو التالى :

- التهيئة (الإحماء). (٥) ق.
- التدريبات البصرية. (٣٠) ق.
- الجزء الرئيسي. (٨٠) ق.
- التهدئة والختام. (٥) ق.

عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقاً لطبيعة التدريب البصري المؤدى وطبقا للزمن الكلى للتدريب حيث أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- زمن أداء التدريب الواحد من (١ : ٤) ق.
- زمن الراحة البينية فى المجموعة الواحدة وبين المجموعات من (٢٠ : ٥٠) ث .
- عدد مرات التكرار فى المجموعة من (١ : ٤) مرات، وعدد المجموعات من(١ : ٣) مجموعة.

خطوات تصميم وتطبيق برنامج التدريبات البصرية:

١- قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال تدريب العين، وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريبات البصرية .

٢- استنادا لما سبق تم إعداد التدريبات البصرية وما اشتملت عليه من مهارات بصرية وقد راعت الباحث مجموعة من الأسس في تلك التدريبات هي :-

- مراعاة الهدف من التدريب البصري.
- مناسبة المحتوى البصري للإمكانات والقدرات الفنية.
- مراعاة المبادئ الخاصة بتدريب العين: (التنفس، الرمش، الابتسام، تحقيق المتعة، الاستمرار والجدية، الثقة والاعتقاد بفاعلية التدريب).
- توفير الإمكانات من أجهزة فنية وتصميم بعض الأدوات البصرية .

- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي لعينة البحث فنيا وبصريا.
- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة .
- استخدام العضلات المساعدة في حركات العين.
- الاسترشاد بنتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد متغيرات حمل التدريب.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٦م حتى ٢٠١٩/٢/٢١م بغرض التعرف على المدة المناسبة للبرنامج المقترح (قيد البحث) لعينة البحث ، والتعرف على صحة الأدوات المستخدمة وكذلك لتجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات أفراد العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التمرينات المختلفة المستخدمة في البرنامج المقترح ، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة وملاءمتها للبحث.

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية لمتغيرات البحث في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/١٧م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٢/١٩م.

تنفيذ التجربة :

استغرق تنفيذ التدريبات المقترحة (٨) أسابيع في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/٢٤م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٤/١٨م بواقع (٣) وحدات أسبوعيا بإجمالي (٢٤) وحدة طوال فترة تنفيذ التجربة، وبلغت مدة الوحدة التدريبية (٤٠) ق .

القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من يومي الأحد والأثنين ٢١ ، ٢٠١٩/٤/٢٢م لاختبارات (قيد البحث) وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v٢٢ ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.

✓ وقد إرتض الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى القدرات البصرية قيد البحث.

٢. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز قيد البحث.

٣. نسب تحسن أفراد العينة في مستوى القدرات البصرية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز قيد البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطلاب أفراد العينة في القدرات البصرية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغير		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
			م١	ع١	م٢	ع٢	(ت)	الدلالة
الرؤية المحيطة	العين اليمنى	درجة	١.٩١	٠.٥٤١	٢.٤١	٠.٦٣٣	٣.٠٤٤	دال
	العين اليسرى		١.٨٥	٠.٣٥٨	٢.٣٥	٠.٦٠٩	٣.٩٧٢	دال
الدقة البصرية الثابتة	العين اليمنى	درجة	١.٩٥	٠.٣٧٣	٢.٣٣	٠.٥٩٨	٢.٨٩١	دال
	العين اليسرى		١.٨٧	٠.٤٧٧	٢.٦٨	٠.٦٢٢	٣.٩٠٧	دال
الدقة البصرية المتحركة	العين اليمنى	درجة	١.١٧	٠.٣٨١	١.٨٦	٠.٧١٤	٣.٧٢٢	دال
	العين اليسرى		١.٢١	٠.٤٠٩	٢.١١	٠.٦٣٩	٤.٠٠٧	دال
إدراك عمق الرؤية	مسافة ٢٠ سم	عدد	٤.٧١	٠.٨٧٧	٥.٩٧	١.١٠٣	٣.٤٦١	دال
	مسافة ٣٠ سم		٥.٠٩	٠.٩٥٢	٦.١٣	١.٠٩٩	٥.٠٤٣	دال
التتبع البصري		عدد	٤.٧٣	٠.٧٨٩	٦.٠٩	٠.٩٥٢	٥.٦٧٥	دال
توافق العين واليد		درجة	١٢.٨١	١.٩٠١	١٤.٣٣	٢.٣٠٦	٧.٩٩٤	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للطلاب أفراد العينة في جميع القدرات البصرية، ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى اقتناع عينة البحث بأهمية جدوى ممارسة التدريب البصري لتنمية القدرات البصرية على المدى الزمني الطويل لتدريب العين، كما يعزو الباحث ذلك أيضاً إلى تأثير التدريبات البصرية المخططة والمقننة علمياً لعينة البحث مما أدى إلى تنمية القدرات البصرية بالإضافة إلى اتسام تلك التدريبات بالتكامل والشمول في تنمية تلك القدرات والذي كان له الأثر الإيجابي الفعال .

بالإضافة إلى ما تضمنته تلك التدريبات من تدريبات متنوعة لعضلات العين والتي أصبحت من الأهمية بمكان لتنمية القدرات البصرية المختلفة كالتوافق بين العين واليد ، والدقة البصرية الثابتة والمتحركة ، إدراك عمق الرؤية، التتبع البصري، بالإضافة إلى الرؤية المحيطية .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه " بارى سيللر Barry Seiller " (٢٠٠٤)(٢٣) فى أن العين تقود الجسم للأداء ، كنتيجة للمعلومات النوعية البصرية ،والقدرات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدرب عليها وممارستها وتحسينها من خلال برامج الرؤية الرياضية .

وفي هذا الصدد يؤكد فيصل حسن Feisal Hassan (٢٠٠٤)(٢٧) ووليامز وآخرون Williams, et al. (٢٠٠٠)(٤٢) إلى أن الخطوة الأولى لنجاح برامج التدريبات البصرية هي التعرف على المهارات البصرية الخاصة بطبيعة النشاط الممارس ، فكل رياضة لها من المهارات البصرية ما يميزها عن الرياضات الأخرى.

ويضيف " عمرو حمزة وآخرون" (٢٠٠٥)(٢٢) أن التدريبات البصرية من الأهمية للرياضيين وغير الرياضيين ، حيث يجب أن يمارسها الجميع بلا استثناء وخاصة تدريبات العين وذلك للتغلب على الإجهاد البصرى والذي يؤثر سلبا على وظائف الإبصار مع مرور الزمن.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من محمد عبد الحفيظ (٢٠١٩)(١٥) " احمد نشأت " (٢٠١٧م) (١) ليلى احمد (٢٠٠١) (١٠) فى أن برامج التدريب البصري تسهم في تحسين القدرات البصرية.

ومما تقدم فقد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى القدرات البصرية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطلاب أفراد العينة في المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز (ن = ١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		م١	ع١	م٢	ع٢	(ت)	الدلالة
المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز	الثانية	١٧.٠٥	.٧٣٦	١٥.٨٥	.٦٤١	٤.٧٣٢	.٠٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة من طلاب تخصص تدريب ألعاب الميدان والمضمار في المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويعزو الباحث ظهور تلك النتيجة إلى أن تدريبات الرؤية البصرية المقترحة قيد البحث لها تأثيرا ايجابيا في المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز قيد البحث نظرا لأنها تعمل على تحقيق الأداء الأمثل في ظل ظروف اللعب، وتعمل على تحسين القدرات البصرية والإدراك البصري والتتبع وتعمل على تنمية القدرة على تقدير المسافات والأشياء كما تنمى القدرة على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ودقة ، مما يؤدى الى تحسين المستوى الرقمي للعينه قيد البحث.

ويعزو الباحث تلك النتيجة أيضا إلى أن تلك التدريبات أدت إلى زيادة فعالية الأداء لدى الطلاب كما أدت إلى تحسن ملحوظ في شكل ومستوى الأداء لدى الطلاب من خلال الممارسة وتكرار الأداء الأمر الذي أدى إلى استثارة العينة

قيد البحث ودفعهم إلى بذل المزيد من الجهد وبالتالي رفع كفاءة الطلاب وتحسن المستوى الرقمي.

كما يرجع الباحث تلك النتيجة أيضا إلى مدى تشابه ديناميكية تدريبات الرؤيه البصرية مع طبيعة فعالية الأداء ، مما أدى إلى أكتساب المسار الحركي الصحيح وزيادة الضبط والتحكم فى مستوى الأداء الفني وبالتالي أدى إلى السهولة والانسيابية فى الأداء والقدرة على إستغلال أفضل توقيت.

كما يعزو الباحث تلك النتيجة التي حدثت للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى إلى أن التدريبات المقترحة قيد البحث والتى احتوت على تدريبات الرؤية البصرية والتي لها الأثر الإيجابي الكبير على المتغيرات المهارية وكذلك مراعاة جوانب الفروق الفردية بين الطلاب والتدرج بمكونات الحمل التدريبي. وهذا يتفق مع ما أشار إليه " مصطفى طه " (٢٠١٥) (١٧) نقلا عن " الاتحاد الأمريكى للعيون " فى أن العين تلعب دوراً هاماً وحيوياً فى الأنشطة الرياضية ولخص هذا الدور فى مجموعة من المهام التى تقوم بها العينين مثل عمليات التتبع والتى تعنى القدرة على تتبع الهدف المتحرك بالعينين دون تحريك الرأس كذلك قدرة العين على التركيز على الهدف دون التأثر بالعوامل المحيطة فضلا عن التوافق بين العين وكل من اليد والجسم وتعنى كيف تستجيب اليد والقدم وباقي العضلات للمعلومات التى تصل إليهم عن طريق العينين كما تتمثل أيضا فى قدرة العينين على رؤية مواقف سبق التعرض لها (الذاكرة البصرية) ، أيضا فى قدرة رؤية الرياضي لنفسه خلال الأداء الحركي مما يساعده على الأداء الجيد ، أيضا إلى احتياج الطالب لرؤية منافسه أو الكرة دون النظر المباشر لها وكذلك سرعة رد الفعل البصرى وقدرة الطالب على الانتقال من التركيز على هدف بعيد إلى آخر قريب وسرعة الطالب على تقدير المسافة بينه وبين الكرة والمنافس وخطوط الملعب والمرمى .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من عبد الله محمد " (٢٠١٧م) (٨) " محمد الصافى" (٢٠١٦م) (١٢) " على أن البرنامج التدريبي للمهارات البصرية له تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى للمتغيرات قيد ابحاثهم .

ومما تقدم فقد تحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز قيد البحث ولصالح القياس البعدي

جدول (٦)
نسب تحسن الطلاب أفراد العينة في القدرات البصرية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز

المتغيرات		وحدة القياس	متوسط الدرجات م٣	م١	م٣-م١	نسبة التحسن
القدرات البصرية						
الرؤية المحيطة	العين اليمنى	درجة	٢.٤١	١.٩١	٠.٥٠	%٢٦
	العين اليسرى		٢.٣٥	١.٨٥	٠.٥٠	%٢٧
الدقة البصرية الثابتة	العين اليمنى	درجة	٢.٣٣	١.٩٥	٠.٣٨	%١٩
	العين اليسرى		٢.٦٨	١.٨٧	٠.٨١	%٤٣
الدقة البصرية المتحركة	العين اليمنى	درجة	١.٨٦	١.١٧	٠.٦٩	%٥٩
	العين اليسرى		٢.١١	١.٢١	٠.٩٠	%٧٤
إدراك عمق الرؤية	مسافة ٢٠ سم	عدد	٥.٩٧	٤.٧١	١.٢٦	%٢٧
	مسافة ٣٠ سم		٦.١٣	٥.٠٩	١.٠٤	%٢٠
التتبع البصرى		عدد	٦.٠٩	٤.٧٣	١.٣٦	%٢٩
توافق العين واليد		درجة	١٤.٣٣	١٢.٨١	١.٥٢	%١٢
المستوى الرقمي						
المستوى الرقمى لسباق ١١٠م حواجز		الثانية	١٥.٨٥	١٧.٠٥	١.٢	%٧

يتضح من جدول رقم (١٢) ما يلي :

- تحسنت درجات أفراد عينة البحث من طلاب تخصص تدريب ألعاب الميدان والمضمار في القدرات البصرية قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسن هؤلاء الطلاب في القدرات البصرية بين (١٢% ، ٧٤%).

- كما تحسنت درجات أفراد عينة البحث من طلاب تخصص تدريب ألعاب الميدان والمضمار فية المستقيمة – الإرسال) بشكل ملحوظ، حيث في المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز بنسبة مئوية قدرها (٧%).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انتقال الأثر التدريبي لهذا التحسن البصرى إلى أداء طلاب التخصص عينة البحث حيث تلعب القدرة الوظيفية للإبصار دوراً رئيسياً في تركيز انتباه الطالب بصورة فعالة ، فالدقة البصرية الثابتة والمتحركة هامة جدا حيث أن جميع النقاط التى يحققها الطالب والنقاط التى ينجح فى تحقيقها في المنافسة تعتمد على هذه القدرة البصرية اعتماداً كبيراً وهذا ما يساعده على إدراك مواقف اللعب المختلفة بصورة أفضل مما يساعده على اختيار التصرف الأكثر ملائمة لظروف اللعب واستغلال الفرص ليكون في موضع أفضل للأداء.

وتضيف "سميعة خليل" (٢٠١٣) إلي علاقة الحواس والرياضة بأن الجهاز الحسي البصري يقوم بإيصال المعلومات الكاملة حول البيئة المحيطة ويساعد الرياضي في تمييز المواد المترابطة المتواجدة في المكان ، كالمسافة إلي الهدف وما بينها

والاتجاه وسرعة حركة المنافس وحركة المحيط والتي لا يمكن تحديدها وأداؤها بنجاح عند غلق العينين ، وتساعد حاسة البصر في معرفة وضع الجسم وشكله أثناء الحركة ، وكذلك الإحساسات العضلية المطلوبة تدريجيا بالمشاركة مع الحوافز الواردة عن طريق حاسة اللمس والتوازن الحسي والحركي، ففي البداية يكون الإحساس الحركي غير واضح ومختل وغير كامل، لذ تعمل حاسة البصر علي تكوين وتكامل التوقيت السليم للحركة، فللحركة توقيت مكاني بجانب التوقيت الزماني والحركي ، والتوقيت المكاني تقوم بتنفيذه حاسة البصر (٧ : ٥٢، ٥٣).

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلي الاستخلاصات الآتية :

١. تم وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية البصرية لتنمية بعض القدرات البصرية وتحسين المستوى الرقمي ل ١١٠ م حواجز
٢. يؤثر برنامج تدريبات الرؤية البصرية تأثير إيجابية على القدرات البصرية (سرعة رد الفعل البصري- إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - السكون البصرى) لأفراد عينة البحث الأساسية
٣. يؤثر برنامج تدريبات الرؤية البصرية تأثير إيجابية على المستوى الرقمي له ١١٠ م حواجز الأفراد عينة البحث الأساسية.
٤. وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلى الأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (١٢% : ٧٤%)
٥. وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلى أفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي ل ١١٠ م حواجز بلغ قدره (٧%).

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

١. الاهتمام بتنمية القدرات البصرية الخاصة لما لها من فاعلية في تطوير المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز
٢. أن يكون التدريب على تنمية القدرات البصرية جزء أساسي من اجزاء برامج التدريب لمتسابقى ١١٠ متر حواجز.
٣. الربط بين التدريبات البصرية وخصائص سباق ١١٠ متر حواجز وخاصة من الناحية الفنية
٤. إجراء القياسات الخاصة بالقدرات البصرية بصورة دورية مع باقي القياسات البدنية والفنية والنفسية قبل وأثناء وبعد الموسم التدريبي لمتسابقى ١١٠ متر حواجز.

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية :

١. احمد محمد نشأت على(٢٠١٧م): أثر برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على المستوى الرقمي والثقة بالنفس لناشئي السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها

٢. بسطويسى أحمد (١٩٩٧) : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم – تكنيك – تدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة

٣. حاتم فتح الله محمد (٢٠١١):" تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

٤. حامد حسين ، محمود عيسى ، محمود عبد السلام (٢٠٠٩): تأثير تدريب الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الفني والرقمي في القفز بالزانة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق..

٥. زكي محمد حسن طرق تدريس الكرة الطائرة " تعليم – تدريس– تطبيق"،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية

٦. سعيد صلاح عيد (٢٠١٢):" تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية وعلاقتها بالمستوى الرقمي الناشئي الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق

٧. سميعة خليل محمد : الوقاية والإصابات الرياضية ، منتدى الطب الرياضي ، الأكاديمية العراقية الرياضية ، العراق ، ٢٠١٣م

٨. عبدالله عمر محمد أحمد (٢٠١٧م): تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على بعض المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،

٩. كمال درويش ، قدري مرسي ، عماد الدين عباس (٢٠٠٢) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

١٠. ليلى رفعت احمد (٢٠٠١):" تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة" مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٢) ،العدد الثاني كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان

١١. ماجد مصطفى احمد ، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٩): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة اسيوط العلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢٣)، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

١٢. محمد سعيد الصافي(٢٠١٦م): تأثير التدريب البصرى الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،

١٣. محمد صبحى حسانين(٢٠٠٤م) : القياس والتقويم فى التربية الرياضية والبدنية ، ط٦، القاهرة، دار الفكر العربى .

١٤. محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠): تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الإنتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد "مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٠)، العدد الثاني كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان

١٥. محمد كمال عبد الحفيظ (٢٠١٩) تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على تحسين تركيز الانتباه لدى لاعبي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف

١٦. مصطفى حسين باهي ، احمد عبد الفتاح سالم ، محمد فوزي عبد العزيز ، هيثم عبد المجيد محمد ، ناصر عمر الوصيف(٢٠١٢) : " التحليل الإحصائي ومعالجة البيانات للبحوث التربوية والنفسية والرياضية باستخدام برامج - EXCEL – STATISTICA SPSS " ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة

١٧. مصطفى طه محمود(٢٠١٥م) : تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس – حركية لناشئ هوكي الميدان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها

١٨. ناسك باقر قادر (٢٠١٣) :" تاثير تمرينات بصرية مقترحة في تنمية بعض القدرات البصرية والمهارية لدى لاعبي المنتخب العراقي بتنس الطاولة برسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية والأساسية، جامعة السليمانية، العراق

١٩. نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠):" تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البدنية والنواقل الكيميائية وعلاقتها بفعالية النشاط الخططي أثناء مباريات الكومتيه "مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٦٨) كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية

٢٠. نرمين فكرى العظمى (٢٠٠٩):" فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢) ،العدد الثانى، كلية التربية الرياضية بنات بجامعة حلوان

ثانيا : المراجع الأجنبية

٢١. Abernethy, B., & Wood, J.,:(٢٠٠٤) Do. Generalized Visual Training Programs For Sports Really Work? An Experimental Investigation. J. Sports Sci. ١٩: ٢٠٣-٢٢,.

٢٢. Amr Hamza ,Ashraf khattab , Merfat rashad:(٢٠٠٥)effect of visual training on static balance and vision abilities for fencers, European congress of sports medicine , Serbia and Montenegro

٢٣. Barry Seiller (٢٠٠٤): Visual skills and volley ball, visual performance center ceorgia Tech Athletic Association visual fitness Institute Oct.

٢٤. Brain Ariel (٢٠٠٥): Visual skill and pole vaiting national polevailt chair for Canada

٢٥. Calder, S., & Noakes, T. (٢٠٠٠): "A specific visual skills training programme improves field hockey performan ٢٠٠٠ preOlympic congress sports medicine and physical education international congress on sport science (٧-١٣), September - Brisbane, ustralia

٢٦. Elizabeth Bressa (٢٠٠٣): Effects of visual skills training vision coaching and sport vision dynamics on the performance of sport skill, African Journal for physical, Health Education, Recreation and Dance, vol.٩, No

٢٧. Feisal Hassan. (٢٠٠٤): Acquiring vision skills essential for tennis , Perceptual & Motor Skills, ٧٠, ١٣١-١٤١.

٢٨. Henry Obstfeld (٢٠٠٣): Improving sporting proformacne anintroduction to sport vision, association, Oatscity University, U.S.A.

٢٩. Lemmink, Dijkstra & Visscher (٢٠٠٥): Effect of limited peripheral vision on shuttle sprint performance of soccer playes' percept mot skills. Feb. ١٠٠(١):١٦٧-٧٥

٣٠. Suzanna cathrina Vente (٢٠٠٣): A comparison of the visual skills of two different age group high school rugby players, master philosophiae, faculty of science, Rand Afikaans university.

٣١. Thomas Wilson (٢٠٠٤): Sport Vision Training for Better Performance, Human Kinetics Feb.١

٣٢. Willioms Darrel (١٩٨٩): Vincent Broad ferd, training the eyes for competition on Fighting eyes', strategies ,Jun.

ثالثا : المراجع الالكترونية

٣٣. http://www.iraqacad.org/Lib/amro.ht٢٧-

تأثير تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز

* محمد حسين دكرورى

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي تأثير تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنيا واستخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسات القبلية والبعدية نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالي. واشتمل مجتمع البحث علي طلاب تخصص تدريب الميدان والمضمار بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ الفصل الدراسي الثاني والبالغ عددهم (٢٢) طالب . وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (١٠) طلاب من طلاب التخصص . وهو ما يمثل نسبة (٤٥.٤٥%) من مجتمع البحث، وأشارت أهم النتائج إلى أن برنامج تدريبات الرؤية البصرية له تأثير إيجابي على القدرات البصرية (سرعة رد الفعل البصري- إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - السكون البصرى) لأفراد عينة البحث الأساسية كما ان برنامج تدريبات الرؤية البصرية يؤثر تأثيرا إيجابيا على المستوى الرقمي له ١١٠ م حواجز الأفراد عينة البحث الأساسية ، ويوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البصرية الخاصة لما لها من فاعلية في تطوير المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز

*أستاذ العاب القوى المساعد ورئيس قسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

The effect of vision training on developing some visual capabilities and the digital level of the ١١٠m hurdles race

Mohammad Hussein Dakroury *

This research aims to identify the effect of vision training on developing some visual abilities and the digital level of the ١١٠m race hurdles for students of the fourth year at the Faculty of Physical Education in Minya. The researcher used the experimental method by following the experimental design of one group by following the pre and post measurements due to its suitability to the nature of the current research. The research community included students of field and track training in the fourth division of the Faculty of Physical Education, Minia University, for the academic year ٢٠١٨/٢٠١٩, the second semester, and their number (٢٢) students. The researcher selected the research sample by intentional method, and it is (١٠) students from the major. This represents a percentage (٤٥.٤٥٪) of the research community, and the most important results indicated that the visual vision training program has a positive effect on visual abilities (speed of visual reaction - perception of depth of vision - perception of field of vision - visual stillness) of the individuals of the main research sample. The visual vision training program has a positive impact on the digital level. It has ١٠ m hurdles individuals, the basic research sample.

Assistant Professor of Athletics and Head of the Department of Athletics - Faculty of Physical Education - Minia University.