

تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على تحسين بعض المتغيرات

البصرية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو

\* أ.م.د/ سارة محمد الأشرم

\*\* الباحث / محمد كمال عبد الحفيظ

مقدمة ومشكله البحث :

أصبح البحث العلمى من أهم العوامل التى يعتمد عليها لتطوير المجتمعات، وذلك للوصول لأعلى المستويات فى جميع المجالات عامة، والمجال الرياضى بصفة خاصة، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة، فى محاولة لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة فى المجال الرياضى مما ينعكس على نتائج الرياضيين حيث أصبحت مقياسا يعتمد به ويؤخذ بمدلوله على مدى رقى وتقدم المستوي الفكري والعلمي لأي مجتمع ، وإن المدربين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرق التدريب الحديثة، بهدف تحسين الأداء الرياضى واكتساب ميزة تنافسية والتدريب البصرى يعتبر إحدى هذه التقنيات الحديثة فى المجال الرياضى ( ٢٥ : ٢٠٣ ) .

ويذكر " حسين كنباز " (٢٠٠٩م) أن التربية البدنية والرياضة أحد المجالات التى تؤثر فى الإنسان باعتبارها عنصرا هاما وأساسيا فى بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية، فقدرة الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات التى يأتى فى مقدمتها المتغيرات البصرية ، ولم يكن هناك الكثير من الاهتمام بالرؤية البصرية بشكل مركز خلال التمرينات اليومية للرياضيين من جانب الكثير من المدربين واللاعبين أنفسهم ، إذ لم يدرك اللاعبون أهمية الرؤية بالنسبة لأدائهم الرياضى على الرغم من قيامهم بالتدريب بشكله العام متضمناً تدريباً للرؤية لكن دون قصد ، ويتضمن الأداء الرياضى جانب حركى وجانب بصري، وإذا لم يعمل الجانب البصرى بكفاءة فإن ذلك بطبيعة الحال سيؤثر على أداء الجانب الحركى ( ٥ : ٢٥ ) .

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية تربية رياضية جامعة بني سويف  
\*\* أخصائى رياضى بجامعة المنيا

ويشير " خالد فريد " (٢٠٠٧م) أن رياضة الجودو judo sport تعد إحدى الرياضات الفردية والتي اكتسبت شهرة واسعة علي المستوى المحلي والعربي وذلك عندما أستطاع البطل المصري الأولمبي " محمد رشوان " الحصول علي الميدالية الفضية في دورة الألعاب الاولمبية التي أقيمت بمدينة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية عام (١٩٨٤م) مما أدى إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب علي ممارسة رياضة الجودو ، (٦ : ١٤) .

وتضيف " إيزابيل واكر Isabel Walker " (٢٠٠١م) أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري يعتبر إحدى هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي، وتضيف أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية (٣٦ : ٢٢) .

كما يذكر " محمود عبد المحسن " (٢٠٠٨م) أنه يتأسس التدريب البصري على الفرض القائل بأن الرؤية الواضحة هي النظر الطبيعي ، والهدف الرئيسي للتدريب البصري هو استعادة الرؤية الواضحة الطبيعية Natural Clear Vision بالكامل من خلال تمارين بسيطة، فالفكرة وراء التدريب البصري بسيطة وسهلة للغاية، فهو عبارة عن شئ ما يمكن لكل فرد أن يقوم بأدائه فالتمارين سهلة ومشوقة وهي لا تتضمن أي جراحات ولا تتطلب شراء العديد من المستلزمات البصرية ولا أي شئ يتوجب تناوله فكل ما يجب عمله هو ممارسة وتطبيق التمرينات (٢٣ : ٢٣) .

وتضيف " سوزانا كاسيرنا Susanna Catharina " (٢٠٠٣م) أن تدريب الرؤية والقدرات البصرية لم يكن له مكان في الإعداد اليومي للرياضي، وقد كان الرياضيين والمدربين يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية بدون قصد، وقد قام العديد من

الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية وقد دلت نتائج بعض الدراسات على وجود نتائج إيجابية للتدريب البصري (٤٢ : ١).

وقد أوضحت المطبوعات أيضاً أن كل من هذه القدرات السابقة يمكن تدريبها، كما أن هناك دراستان قد دعمتا الرأي القائل بأن التدريب البصري ينتقل أثره للأداء الرياضي، ولكنهما كانا يفتقدان للتصميم التجريبي المناسب (٤١ : ١٠٨).

ويرى " هيتزمان ، بيكرمان Hitzeman SA, Beckerman SA " (١٩٩٣م) أن الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي يعتبر من أكثر الاستخدامات في أي نشاط وذلك لأن الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء المتطلبات الخاصة بالرياضة ، كما أن القدرات البصرية للرياضيين تختلف عن غير الرياضيين وحتى الآن هناك القليل من الأبحاث التي تدعم الفرض بأن القدرات البصرية للرياضيين يمكن تحسينها بالتدريب البصري ، وأن هذا التحسن في القدرات البصرية سوف يؤثر في تحسين الأداء الرياضي كما أن هناك حاجة للقيام بمحاولات بحثية إضافية للإجابة على العديد من الأسئلة المرتبطة بالعلاقة بين الرؤية البصرية والرياضة (٣٥ : ٧٧) .

ويذكر " هشام مهيب " (٢٠٠٥م) نقلاً عن "حسنى أحمد، وبرلين أريال Brian ariel" أن حاسة الإبصار تعنى قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات، وهى من الحواس التى تلعب دوراً هاماً فى النشاط الرياضى خاصة الأنشطة التى تحتاج إلى مستوى عال 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 بأي درجة فإن درجة الاستجابة فى هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع (٢٨ : ٢) .

ومن خلال العرض السابق لطبيعة تدريبات الرؤيا البصرية وأهميتها في مجال الرياضي وكذلك الاهتمام بتنميتها وتطويرها فإننا في حاجة للتوصل إلى تنمية القدرات البصرية للاعبى الجودو ومعرفة مدى تأثيرها على المتغيرات البصرية والتي تنعكس بدورها على مستوى الأداء المهارى فى تلك الرياضة نظراً للمواقف المختلفة والمتعددة أثناء الأداء من الثبات والحركة ومتابعة تحركات المنافس والانتقال من الهجوم إلى الدفاع حيث الدقة البصرية والرؤية المحيطة ليرى منافسه بواسطة عينه دون استدارة من الرأس لأن ذلك يساعدنا على التحديد الدقيق للمسافة ، وكذلك التتبع البصري للمنافس أثناء تنقلاته ، والتركيز البصري على المنافس وتجنب الأمور المشتتة للانتباه وذلك لأن العين عادة ما تتفاعل مع أي شئ يحدث في مجال الرؤية مثل حركة الجمهور، الحكام، المدرب ، بالإضافة إلى إدراك العمق ، كما أنها تنمى التوافق بين العين واليد والجسم ، وهى تدريبات هامة لتنمية التمييز البصرى للاعبى الجودو لما تحتويه تلك الرياضة من منظومة لونية متعددة .

#### أهمية البحث :

- الأهمية العلمية :

أهمية البحث العلمية هي أنها محاولة لتوفير مجموعة من المعلومات والحقائق عن الرؤية البصرية ومتغيراتها والأسس العلمية لتدريبها وتوظيفها عمليا على عينة البحث.

- الأهمية التطبيقية :

أهمية البحث التطبيقية هي أنها محاولة لعرض مجموعة من التدريبات البصرية التي تسهم في تحسين المتغيرات البصرية مما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء المهارى . .

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات للرؤية البصرية ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو.

## فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البصرية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية.

## المصطلحات الواردة في البحث :

### - الرؤية الرياضية (SV) Sports Vision :

أحد فروع قياس مدى الإبصار **optometry** الذى يهتم بالرؤية من حيث إدراك وتقييم وتحسين الأداء البصرى **perception, evaluating and enhancing visual performance** وفي حالات الضرورة تحديد أنسب الوسائل المساعدة (٣١ : ٢١) .

### - الجودو:

هى تلك الرياضة التى تعتمد على مجابهة القوه والقسوة بالمرونة واللين، مع القدرة على إخلال توازن المنافس عبر التنظيم للفكر والجسد وضبط الأداء الفنى والمحافظة على الثبات والتوازن على البساط (١١ : ١٣) .

### خطة وإجراءات البحث

### منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها .  
مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الجودو بجامعة بنى سويف للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م والبالغ عددهم (٤٠) أربعون لاعباً، وقام الباحثان باختيار عينة

عمديه قوامها (٢٠) عشرون لاعباً بنسبة مئوية قدرها (٥٠,٠٠%) بعد استبعاد الفئات التالية :

- اللاعبين المشاركون فى التجارب الاستطلاعية وقوامهم (١٦) لاعب .
- اللاعبين غير المنتظمين وقوامهم (٣) لاعبين .
- اللاعبين المصابون وقوامهم (١) لاعب واحد .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو ، المتغيرات البدنية ، متغيرات الرؤية البصرية ، فاعلية الأداء المهارى قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو،

المتغيرات البدنية ، متغيرات الرؤية البصرية ، فاعلية الأداء المهارى

لعينة البحث الأساسية (ن = ٢٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
١,٩٨	٠,٩٤	٢٠,٠٩	٢٠,٧١	سنة	معدلات النمو	
٠,١٩-	٧,٤٥	١٧٥,٠٠	١٧٤,٥٣	سم	الطول	
٠,٤٤	٧,٨٤	٦٧,٢٥	٦٨,٤٠	كجم	الوزن	
٠,٣٨	١,٠٣	٤٣,٠٠	٤٣,٢٥	كجم	القبضة اليمنى	القوة القصوى
٠,٦٤	٠,٥١	٤٢,٠٠	٤٢,٣٧	كجم	القبضة اليسرى	
٠,٢٦	٠,١٠	٤,٤٨	٤,٥٠	متر	دفع كرة طبية زنة (٣كجم)	القوة المميزة بالسرعة
٠,١٦	١,٣٨	٢١٥,٠٠	٢١٤,٧٠	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠,٦١	١,٢٨	٥٥,٥٠	٥٥,٢٠	عدد	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	التحمل العضلي
٠,٦٤	٠,٥١	٧,٠٠	٦,٦٢	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو،

المتغيرات البدنية ، متغيرات الرؤية البصرية ، فاعلية الأداء المهاري

لعينة البحث الأساسية (ن = ٢٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات		
					ثني الجذع من الجلوس طولا	المرونة	
٠,٣١	١,١٨	١٤,٠٠	١٤,٣٠	سم			متغيرات الرؤية البصرية
٠,٢٨	٠,٣٣	٧,٥٦	٧,٥٩	ثانية	اختبار التوافق بين العين والرجل		
٠,٢٢-	١,٣٩	٧,٥٠	٧,٤٠	درجة	اختبار التوافق بين العين واليد		
١,١٤-	١,٣٢	٦,٠٠	٥,٥٠	درجة	اختبار الدقة البصرية الثابتة		
١,٧٩	٠,٥٩	٢,٠٠	٢,٣٥	درجة	اختبار الدقة البصرية المتحركة		
٠,٨٦	٠,٧٠	٢,٠٠	٢,٢٠	درجة	اختبار التتبع البصرية		
٠,٢٦-	١,١٧	٤,٠٠	٣,٩٠	درجة	اختبار الرؤية المحيطة		
٠,٦٢	١,٦٨	٥٥,٥٠	٥٥,٣٧	الدرجة	مهارة ايبون سيو ناجي		فاعلية الأداء المهاري
٠,٦٤-	١,٥٥	٥٥,٠٠	٥٤,٨٧	الدرجة	مهارة مورتية سيو ناجي		
٠,٣٠-	١,٥٩	٥٦,٠٠	٥٥,٦٣	الدرجة	مهارة أو جوشي		
٠,٤٨٧-	١,١٢	٥٤,٠٠	٥٣,٨٨	الدرجة	مهارة أوجوشي جورما		
١,١١-	١,١٢	٥٣,٥٠	٥٣,١٣	الدرجة	مهارة هاري جوشي		
٠,٣٩-	١,١٨	٥٦,٠٠	٥٥,٦٣	الدرجة	مهارة أو سوتو جاري		

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

إن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمعدلات النمو ، المتغيرات البدنية ، متغيرات الرؤية البصرية ، فاعلية الأداء المهاري قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في تلك المتغيرات .

## أدوات جمع البيانات :

قام الباحثان بتحديد الأدوات المستخدمة فى البحث وقد راعا فى اختيارها الشروط

التالية :

- أن تكون ذات فاعلية فى قياس الجوانب المحددة للبحث .
- أن يتوافر بها المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية .

## الأجهزة العلمية والأدوات :

### الأجهزة العلمية :

- رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام (ملحق ٢).
- ساعات إيقاف الكترونية لقياس الزمن لأقرب (١/١٠٠٠) من الثانية .
- وقام الباحثان بمقارنة نتائج الأجهزة المستخدمة فى البحث بتطبيق القياس على أجهزة أخرى من نفس النوع وفى نفس الظروف فأعطت نفس النتائج مما يشير إلى صدق وثبات نتائج تلك الأجهزة .

### الأدوات :

- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر .
- بساط جودو قانونى .
- كرات تنس .
- كرات سلة .
- استيكرات ألوان .
- عصا خشبية بها كراتين ملونين .

- كرات بلاستيكية ملونة .
- حاسب آلى .
- منضدة جلوس .
- عدد من أوراق الرسم .
- طوق خشبى ذات كرات ملونة .
- أقلام .
- شمع إنارة .

### الاختبارات البدنية (ملحق ٣) :

قام الباحثان بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات

السابقة التي تناولت الاختبارات البدنية مثل " محمد علاوى ، محمد نصر الدين "



(١٩٩٤) (١٥) ، "ليلى فرحات" (١٩٩٨) (١٢) والدراسات السابقة كدراسة كل من " محمد عابد " (٢٠١٧) (١٩) ، "محمد الدمخى" (٢٠١٥) (١٨) ، " محمد عبد العظيم " (٢٠٠٦) (٢٠) ، " محمد كامل " (٢٠٠٤) (١٧) وكذلك استطلاع رأى الخبراء للتوصل إلى الاختبارات المستخدمة وقد تم اختيار الاختبارات التالية:-

- اختبار القبضة اليمنى واليسرى لقياس القوة القصوى ووحدة قياسه الكجم .
  - اختبار دفع كرة طبية زنة (٣كجم) لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين ووحدة قياسه المتر.
  - اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ووحدة قياسه السم.
  - اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين لقياس التحمل العضلي ووحدة قياسه العدد .
  - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس الرشاقة ووحدة قياسه العدد .
  - اختبار ثنى الجذع من الجلوس طولاً لقياس المرونة ووحدة قياسه السم .
- اختبارات الرؤية البصرية (ملحق ٤) :

قام الباحثان بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت الرؤية البصرية مثل " أيلين وديع " (٢٠٠٧) (٣) ، " جيم براون Jim Brown " (٢٠٠١) (٣٧) والدراسات السابقة كدراسة كل من " احمد نشأت " (٢٠١٧) (١) ، " عبد الله عمر " (٢٠١٧) (١٠) ، " محمد الصافى " (٢٠١٦) (١٦) ، " محمود عبد المحسن " (٢٠٠٨) (٢٣) ، " جيهان فؤاد ، إيمان زيد " (٢٠٠٥) (٤) وكذلك استطلاع رأى الخبراء للتوصل إلى الاختبارات المستخدمة وقد تم اختيار الاختبارات التالية:-

- اختبار التوافق بين العين والرجل ووحدة قياسه الثانية .
- اختبار التوافق بين العين واليد ووحدة قياسه الدرجة.
- اختبار الدقة البصرية الثابتة ووحدة قياسه الدرجة.

- اختبار الدقة البصرية المتحركة ووحدة قياسه الدرجة.

- اختبار التتبع البصرى ووحدة قياسه الدرجة.

- اختبار الرؤية المحيطية ووحدة قياسه الدرجة .

اختبارات فاعلية الأداء المهارى (ملحق ٥) :

قام الباحثان بالاستعانة باختبار فاعلية الأداء المهارى والذي أعده " محمود

بيومى " (٢٠٠٤) (٢٢) والذي يهدف إلى قياس فاعلية الأداء المهارى للمهارات قيد

البحث للاعبى الجودو والى يشتمل على المهارات التالية :

- مهارة ايون سيو ناجي .

- مهارة مورتيه سيو ناجي .

- مهارة أو جوشي .

- مهارة أوجوشي جورما .

- مهارة هاري جوشي .

- مهارة أو سوتو جاري .

المعاملات العلمية لاختبارات قيد البحث :

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من

٢٠١٥/٦/١ م إلى ٢٠١٥/٦/١١ م وذلك على النحو التالى :

أ - الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية

وذلك على عينة استطلاعية ماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية

وعدددهم (١٦) لاعب ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد المستوى المتميز (الربيع

الأعلى) وعدددهم (٤) لاعبين والمستوى الأقل تميزاً (الربيع الأدنى) وعدددهم (٤)

لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبارات والجدول (٢) يوضح النتيجة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المميزين (الربيع الأعلى) والأقل تميزاً (الربيع الأدنى) في الاختبارات قيد البحث (ن = ٢ = ٤)

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	متوسط الرتب	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
					ع	م	ع	م			
٠,٠١٩	٢,٣٤	١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠ ٦,٥٠	٢,٨٤	٣٤,٤	١,٦٦	٤٥,٣	كجم	القبضة اليمنى	القوة القصوى
٠,٠٤٤	٢,٠١	١١,٥٠	١,٥٠	٦,١٣ ٢,٨٧	٢,٩٣	٣٣,٨	١,٣١	٤٢,٤	كجم	القبضة اليسرى	
٠,٠١٧	٢,٤٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٥٠ ٢,٥٠	٠,٥	٤,٤٤	٠,٣	٥,٠١	متر	دفع كرة طبية زنة (٣ كجم)	القوة المميزة بالسرعة
٠,٠٣٢	٢,١٤	١١,٠٠	١,٠٠	٦,٢٥ ٢,٧٥	١,٩٥	٢١٤,٠٠	٢,٦١	٢١٨,٢٠	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠,٠٤٠	٢,٠٥	١١,٥٠	١,٥٠	٦,١٣ ٢,٨٧	٢,٤١	٤٣,٨	٢,٤٧	٥٧,٠٠	عدد	الانبطاح المائل ثنى الزراعين	التحمل العضلي
٠,٠١٧	٢,٤٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٥٠ ٢,٥٠	٠,٦٤	٥,٨٧	٠,٦	٧,١٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
٠,٠٣٢	٢,١٤	١١,٠٠	١,٠٠	٦,٢٥ ٢,٧٥	١,٣٠	١١,٥	١,٥٩	١٥,٦	سم	ثنى الجذع من الجلوس طولا	المرونة
٠,٠١٩	٢,٣٤	١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠ ٦,٥٠	٠,٠٢	٨,٠٣	٠,١٢	٧,٧٠	ثانية	اختبار التوافق بين العين والرجل	
٠,٠٤٤	٢,٠١	١١,٥٠	١,٥٠	٦,١٣ ٢,٨٧	٠,٨٢	٦,٠٠	٠,٥٠	٧,٢٥	درجة	اختبار التوافق بين العين واليد	
٠,٠١٧	٢,٤٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٥٠ ٢,٥٠	٠,٥٠	٥,٧٥	٠,٥٨	٧,٥٠	درجة	اختبار الدقة البصرية الثابتة	

متغيرات الرؤية  
البصرية

جدول (٢)

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	متوسط الرتب	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
					ع	م	ع	م			
٠,٠٣٢	٢,١٤	١١,٠٠	١,٠٠	٦,٢٥ ٢,٧٥	٠,٥٠	١,٢٥	٠,٥٨	٢,٥٠	درجة	اختبار الدقة البصرية المتحركة	متغيرات الرؤية البصرية
٠,٠٤٠	٢,٠٥	١١,٥٠	١,٥٠	٦,١٣ ٢,٨٧	٠,٥٠	١,٢٥	٠,٥٠	٢,٢٥	درجة	اختبار التتبع البصرية	
٠,٠١٧	٢,٤٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٥٠ ٢,٥٠	٠,٥٠	٢,٧٥	٠,٥٨	٤,٥٠	درجة	اختبار الرؤية المحيطية	
٠,٠١٧	٢,٤٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٥٠ ٢,٥٠	٠,٩٧	٥٢,٥	١,٥٠	٥٨,٦	درجة	مهارة ايبون سيو ناجي	فاعلية الأداء المهاري
٠,٠٣٢	٢,١٤	١١,٠٠	١,٠٠	٦,٢٥ ٢,٧٥	١,٢٨	٥٢,٧	١,٧٦	٥٨,٣	درجة	مهارة مورتيه سيو ناجي	
٠,٠٤٠	٢,٠٥	١١,٥٠	١,٥٠	٦,١٣ ٢,٨٧	٠,٦٤	٥٢,٨	١,٦٤	٥٨,١	درجة	مهارة أو جوشي	
٠,٠١٧	٢,٤٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٥٠ ٢,٥٠	١,٠٣	٥٢,٧	١,٥٨	٥٩,٧	درجة	مهارة أوجوشي جورما	
٠,٠٣٢	٢,١٤	١١,٠٠	١,٠٠	٦,٢٥ ٢,٧٥	١,٣٠	٥٢,٥	١,٣٠٢	٥٨,٦	درجة	مهارة هاري جوشي	
٠,٠١٩	٢,٣٤	١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠ ٦,٥٠	٤,٣٠	٥٠,٢	١,٧٢	٥٩,٨	درجة	مهارة أو سوتو جاري	

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين (الربيع الأعلى) واللاعبين الأقل تميزاً (الربيع الأدنى) في اختبارات الرؤية البصرية قيد البحث وفي اتجاه اللاعبين المميزين (الربيع الأعلى)، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث (ن = ١٦)

معاملات الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٩٦	١,٦٦	٤٣,١	١,٦٦	٤٣,٣٠	كجم	القبضة اليمنى	القوة القصوى
٠,٩٧	١,٤٠	٤٢,٥٠	١,٣١	٤٢,٤٠	كجم	القبضة اليسرى	
٠,٩٠	٠,٣٢	٥,٩٢	٠,٣٦	٥,٠١	متر	دفع كرة طبية زنة (٣كجم)	القوة المميزة بالسرعة
٠,٩٢	٣,١٣	٢١٧,٨٠	٢,٦١	٢١٦,٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠,٨٣	٣,٧٠	٥٨,٦	٢,٤٧	٥٧,٨٠	عدد	الانبطاح المائل ثني الذراعين	التحمل العضلي
٠,٧٧	٠,٧٥	٧,٠٠	٠,٦٤	٦,٨٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
٠,٨٦	١,٣٥	١٦,١	١,٥٩	١٥,٦٠	سم	ثني الجذع من الجلوس طولا	المرونة
٠,٩٣	٠,٣٣	٧,٦٧	٠,٣٤	٧,٧٢	ثانية	اختبار التوافق بين العين والرجل	متغيرات الرؤية البصرية
٠,٨٤	٠,٩٥	٧,٣١	٠,٩٦	٧,١٣	درجة	اختبار التوافق بين العين واليد	
٠,٧٩	١,٠٦	٧,٠٦	١,٠٥	٦,٨١	درجة	اختبار الدقة البصرية الثابتة	

تابع جدول (٣)

معاملات الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٩٠	٠,٧٩	٢,٣١	٠,٧٥	٢,١٩	درجة	اختبار الدقة البصرية المتحركة	متغيرات الرؤية البصرية
٠,٨٩	٠,٨١	٢,١٣	٠,٧٢	٢,١٣	درجة	اختبار التتبع البصرية	
٠,٨٥	١,٢٠	٤,٣٨	١,٢٦	٤,١٣	درجة	اختبار الرؤية المحيطية	
٠,٨٥	١,٣٨	٨٦,٢	١,٥٠	٨٥,٦	درجة	مهارة ايبون سيو ناجي	فاعلية الأداء المهاري
٠,٩٧	٢,٠٣	٨٦,١	١,٧٦	٨٥,٣	درجة	مهارة مورتيه سيو ناجي	
٠,٨٠	١,٥٠	٨٦,٣	١,٦٤	٨٥,١	درجة	مهارة أو جوشي	
٠,٨٧	٢,٢٠	٨٧,٥	١,٥٨	٨٦,٧	درجة	مهارة أوجوشي جورما	
٠,٧٦	١,٤٠	٨٧,٦	١,٧٢	٨٦,٨	درجة	مهارة هاري جوشي	
٠,٩١	١,٧٧	٨٦,٥	١,٣٠	٨٥,٦	درجة	مهارة أو سوتو جاري	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الرؤية البصرية قيد البحث ما بين (٠,٧٩ : ٠,٩٣) وهي

معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

- التدريبات البصرية المقترحة :

لتصميم مجموعة من التدريبات البصرية لتحسين مستوى الرؤية البصرية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الجودو، قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة والمقابلات الشخصية (أساتذة متخصصين ومدربين) للتعرف على

مدى مناسبة تلك التدريبات من حيث مدة استمرارها وتوزيع المدة الإجمالية لأدائها على المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية ومكونات حمل التدريب خلال المراحل التدريبية المختلفة الهدف من التدريبات :

يهدف استخدام التدريبات البصرية المقترحة الي تنمية وتطوير الوظائف البصرية للعين وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو.  
الأسس التي تم مراعاتها عند إعداد وتصميم التدريبات :

قام الباحثان بتصميم التدريبات بعد الاستناد إلى الأسس العلمية التالية :

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية.
- إتباع مبدأى التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات السابقة عند وضع التدريبات.
- مراعاة الهدف من التدريب البصري .
- مناسبة المحتوى 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 محتوى التدريبات :

تم تحديد عدد التدريبات المناسبة خلال زمن التطبيق بـ (١٠٠) تدريب موزعة كالتالى:

- تدريبات التهيئة والإحماء .
- التدريبات البصرية (٧٥) تدريباً .

والتدريبات موضحة بملحق (٦) وقد تم تصنيفها كالآتي :-

- تدريبات الإحماء والتهئية وعددها (١٥) تدريباً من (١ : ١٥).
- تدريبات المهارات البصرية وعددها (٧٥) تدريباً من (١٦ : ١٠٠).

التوزيع الزمني :

تثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث بـ (٤٠) دقيقة خلال الوحدة التدريبية اليومية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً بإجمالي (٢٤) وحدة تدريبية ، وتم توزيع زمن الوحدة على النحو التالي :

- التهيئة (الإحماء) . (٥) ق.
- التدريبات البصرية. (٣٠) ق.
- التهئية والختام. (٥) ق.

عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقاً لطبيعة التدريب البصري

المؤدى وطبقاً 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 الباحثان بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في

مجال تدريب العين، وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريبات البصرية .

٢- استناداً لما سبق تم تصميم التدريبات البصرية وما اشتملت عليه من مهارات

بصرية وقد اعتمد الباحثان عند تصميم التدريبات البصرية على الأسس التالية :

- 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 الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية .
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي لعينة البحث فنيا وبصريا.
- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة .
- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاصة بالجودو.
- استخدام العضلات المساعدة في حركات العين.
- الاسترشاد بنتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد متغيرات حمل التدريب.

جدول (٤)

مكونات برنامج التدريب البصرى للعين المهيمنة

ملاحظات	تدريبات تهدئة العين (٥ق)	التدريبات البصرية (٣٠ق)	تدريبات إحماء العين (٥ق)	رقم الوحدة	الأسبوع
تؤدى جميع	(١٢)(٨)(٥)	(٥٨)(٣٠)(١٨)(١٦)(٤٠)(١٧)	(١٢)(٨)(١)	١	الأول
التدريبات	(١١)(٨)(٣)	(٥٣)(٣١)(١٥)(٦٣)(٤١)(٢٢)	(١٤)(٣)(٢)	٢	
بالعينين معاً	(١٣)(٩)(٥)	(٤٧)(٣٣)(٢٧)(١٧)(٣٦)(٢٠)	(١٣)(٤)(٥)	٣	
لمرة واحدة	(١٢)(٨)(٥)	(٥٩)(٣٥)(٢٠)(١٥)(٤٦)(٢٢)	(١٣)(١)(٢)	٤	الثاني
وذلك لفهم	(١٣)(٩)(١١)	(٦٠)(٣٦)(١٥)(٦٧)(٤٧)(٢٣)	(١٤)(٢)(٦)	٥	
شروط	(١٤)(١٠)(٣)	(٦١)(٣٧)(٢١)(١٥)(٤٨)(٢٤)	(١٢)(٦)(٧)	٦	
الأداء قبل	(١٢)(٨)(١١)	(٥٦)(٣٢)(١٥)(٦٥)(٤٣)(١٩)	(١٣)(٦)(٧)	٧	الثالث
البدء	(١٣)(٩)(٣)	(٥٧)(٣٣)(١٩)(١٥)(٤٤)(٢٠)	(١٤)(٧)(٨)	٨	
بتكرار أداء	(١٤)(١٠)(٤)	(٥٨)(٣٤)(١٥)(٦٦)(٥٤)(٢١)	(١٢)(٨)(١)	٩	
التدريبات	(١٢)(٨)(٣)	(٦٥)(٤١)(٢٣)(١٥)(٥٢)(٢٨)	(١٣)(٢)(٦)	١٠	الرابع
باستخدام	(١٣)(٩)(٤)	(٦٦)(٤٢)(١٥)(٧٠)(٥٣)(٢٩)	(١٤)(٦)(٧)	١١	
العين	(١٤)(١٠)(٥)	(٦٧)(٤٣)(٢٤)(١٥)(٥٤)(٣٠)	(١٢)(٧)(٨)	١٢	
المهيمنة	(١٢)(٨)(١١)	(٦٨)(٤٤)(١٥)(٧١)(٥٥)(٣١)	(١٣)(٨)(١)	١٣	الخامس
مع وضع	(١٣)(٩)(٣)	(٦٩)(٤٥)(٢٥)(١٥)(٥٦)(٣٢)	(١٤)(١)(٢)	١٤	
غطاء لغلغ	(١٤)(١٠)(٤)	(٧٠)(٤٦)(١٥)(٧٢)(٥٧)(٣٣)	(١٢)(٢)(٦)	١٥	
العين الغير	(١٢)(٨)(٤)	(٦٢)(٣٨)(١٥)(٦٨)(٤٩)(٢٥)	(١٣)(٧)(٨)	١٦	السادس
مهيمنة	(١٣)(٩)(٥)	(٦٣)(٣٩)(٢٢)(١٥)(٥٠)(٢٦)	(١٤)(٨)(١)	١٧	
	(١٤)(١٠)(١١)	(٦٤)(٤٠)(١٥)(٦٩)(٥١)(٢٧)	(١٢)(١)(٢)	١٨	
	(١٢)(٨)(٥)	(٧١)(٤٧)(٢٦)(١٥)(٥٨)(٣٤)	(١٣)(٦)(٧)	١٩	السابع
	(١٣)(٩)(١١)	(٧٢)(٤٨)(١٥)(٧٣)(٥٩)(٣٥)	(١٤)(٧)(٨)	٢٠	
	(١٤)(١٠)(٣)	(٧٣)(٤٩)(٢٧)(١٥)(٦٠)(٣٦)	(١٢)(٨)(١)	٢١	
	(١٢)(٨)(٤)	(٧٤)(٥٠)(١٥)(٧٤)(٦١)(٣٧)	(١٣)(١)(٢)	٢٢	الثامن
	(١٣)(٩)(٥)	(٧٥)(٥١)(٢٨)(١٥)(٦٢)(٣٨)	(١٤)(٢)(٦)	٢٣	
	(١٤)(١٠)(١١)	(١٦)(٥٢)(١٥)(٧٥)(٦٣)(٣٩)	(١٢)(٦)(٧)	٢٤	

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بتاريخ ٢٠١٧/٢/١٥ م حتى ٢٠١٧/٢/٢٤ م بغرض التعرف على المدة المناسبة للتدريبات قيد البحث لعينة البحث ، والتعرف على صحة الأدوات المستخدمة وكذلك مكان التنفيذ وكذلك لتجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات أفراد العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة ، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة وملاءمتها للبحث.

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة لمتغيرات البحث في الفترة من الأحد الموافق

٢٠١٧/٢/٢٦ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٢/٢٨ م.

تنفيذ تجربة البحث :

استغرق تنفيذ تدريبات الرؤية البصرية المقترحة (٨) أسابيع في الفترة من السبت الموافق ٢٠١٧/٣/٤ م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٥/٢٤ م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً بإجمالي (٢٤) وحدة طوال فترة تنفيذ التجربة ، وبلغت مدة الوحدة التدريبية (٤٠) ق .

القياس البعدي :

قام الباحثان بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات الرؤية البصرية بإجراء القياسات البعديّة لعينة البحث في الفترة من يوم السبت ٢٠١٧/٥/٢٧ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٥/٢٩ م للاختبارات (الرؤية البصرية ، فاعلية الأداء المهاري) وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

في ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية

:

" المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار مان ويتنى اللابارومتري - معامل الارتباط - اختبارات - النسبة المئوية لمعدل التغير " ، وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) كما استخدم الباحثان برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

سوف يقوم الباحثان بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

- دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى متغيرات الرؤية البصرية قيد البحث .

- دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى اختبار فاعلية الأداء المهارى قيد البحث.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث

فى متغيرات الرؤية البصرية قيد البحث (ن = ٢٠)

معدلات نسب التغير المئوية %	قيمة (ت)	الخطأ المعيارى	متوسط الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
٢١,٤٣	١٢,٠٠	٠,١٤	١,٦٣	٠,٤١	٥,٩٦	٠,٣٣	٧,٥٩	ثانية	اختبار التوافق بين العين والرجل
٥٨,١١	١٠,٤٦	٠,٤١	٤,٣٠	١,٣٤	١١,٧٠	١,٣٩	٧,٤٠	درجة	اختبار التوافق بين العين واليد
٨٠,٩١	١٠,٩٣	٠,٤١	٤,٤٥	١,٥٤	٩,٩٥	١,٣٢	٥,٥٠	درجة	اختبار الدقة البصرية الثابتة
٦٥,٩٦	٧,٨١	٠,٢٠	١,٥٥	٠,٧٢	٣,٩٠	٠,٥٩	٢,٣٥	درجة	اختبار الدقة البصرية المتحركة
٦٣,٦٤	٦,٢٩	٠,٢٢	١,٤٠	٠,٨٢	٣,٦٠	٠,٧٠	٢,٢٠	درجة	اختبار التتبع البصرية
٥٢,٥٦	٥,٣٠	٠,٣٩	٢,٠٥	١,٥٧	٥,٩٥	١,١٧	٣,٩٠	درجة	اختبار الرؤية المحيطة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى متغيرات الرؤية البصرية قيد البحث وفى اتجاه متوسط القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلىة لعينة البحث فى متغيرات الرؤية البصرية قيد البحث ما بين (٨٠,٩١% : ٢١,٤٣%) وفى اتجاه القياسات البعدية مما يشير إلى التأثير الإيجابى لتدريبات الرؤية البصرية فى متغيرات الرؤية البصرية قيد البحث.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى اقتناع عينة البحث بأهمية جدوى ممارسة التدريب البصري لتنمية القدرات البصرية على المدى الزمني الطويل لتدريب العين، كما يعزي الباحثان 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 والرجل ، والتوافق بين العين واليد ، والدقة البصرية الثابتة والمتحركة ، التتبع البصري، بالإضافة إلى الرؤية المحيطية وهذا ما يؤكد " جيتز , Getz (١٩٧٨) (٣٤) من أن اللاعب أثناء التنافس يتعرض للعديد من الضغوط العقلية والبدنية ، ونتيجة لذلك تصبح المستقبلات الحسية (خاصة المحلل البصري) مضطربة ، فالحساسية الكهربائية للعين تقل تحت ظروف الإجهاد البدني ، وانخفاض مستويات الأكسجين يسبب هبوط في الإدراك البصري ، وقد راعى الباحثان ذلك عند وضع تدريبات الرؤية البصرية قيد البحث مما كان له الأثر الإيجابي الفعال في تحسين القدرات البصرية قيد البحث .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه " بارى سيلر Barry Seiller " (٢٠٠٤) (٣٠) في أن العين تقود الجسم للأداء ، فاللاعب يؤدي كنتيجة للمعلومات النوعية البصرية ، والقدرات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدرب عليها وممارستها وتحسينها من خلال برامج الرؤية الرياضية .

ويضيف " عمرو حمزة " (٢٠٠٥) (٢٩) أن التدريبات البصرية من الأهمية للرياضيين وغير 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.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " داليا منيع " (٢٠١٦) (٧) ، " محمد عبد الله " (٢٠١٠) (١٤) ، " محمد فكرى " (٢٠١٠) (٢١) ، " ليلي رفعت "

(٢٠٠٩) (١٣) ، " نرمن الغلمى " (٢٠٠٩) (٢٤) ، " أشرف خطاب ، ميرفت حبشي " (٢٠٠٦) (٢) ، " جيهان فؤاد ، إيمان عبد الله " (٢٠٠٦) (٤) ، " ميلسلاجل, Millslagle " (٢٠٠٤) (٣٩) فى أن برامج التدريب البصري تسهم فى تحسين القدرات البصرية.

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات البصرية قيد البحث وفى اتجاه القياسات البعدية " .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى

اختبار فاعلية الأداء المهارى قيد البحث (ن = ٢٠)

معدلات نسب التغير المئوية %	قيمة (ت)	الخطأ المعيارى	متوسط الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
٩,١٠	١٢,٢٩	٠,٤١	٥,٠٤	١,٩١	٦٠,٤١	١,٦٨	٥٥,٣٧	درجة	مهارة ايبون سيو ناجي
١٤,٦٠	٩,١٠	٠,٨٨	٨,٠١	١,٤٥	٦٢,٨٨	١,٥٥	٥٤,٨٧	درجة	مهارة مورتيه سيو ناجي
٨,٨٤	١٤,٩١	٠,٣٣	٤,٩٢	١,٧٧	٦٠,٥٥	١,٥٩	٥٥,٦٣	درجة	مهارة أو جوشي
٩,٧٦	١٠,١٢	٠,٥٢	٥,٢٦	١,٣٣	٥٩,١٤	١,١٢	٥٣,٨٨	درجة	مهارة أوجوشي جورما
١٣,١٢	١٢,٦٧	٠,٥٥	٦,٩٧	١,٠٦	٦٠,١٠	١,١٢	٥٣,١٣	درجة	مهارة هاري جوشي
١٠,٣٧	٨,٣٦	٠,٦٩	٥,٧٧	١,٢٥	٦١,٤٠	١,١٨	٥٥,٦٣	درجة	مهارة أو سوتو جاري

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (٦) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى اختبار فاعلية الأداء المهارى قيد البحث وفى اتجاه متوسط القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلى لعينة البحث فى متغيرات الرؤية البصرية قيد البحث ما بين (٨,٨٤) % : (١٤,٦٠) % وفى اتجاه القياسات البعدية مما يشير إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الرؤية البصرية على فاعلية الأداء المهارى لمهارات الجودو قيد البحث.



ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى تأثير التدريبات البصرية المقترحة وانتظام عينة البحث فى التدريب وكذلك استخدام تدريبات مهارية بصرية مقننة فالتدريب عموماً ينمى ويحسن ولكن بصورة نسبية ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه " ذكى حسن " (٢٠٠٢) (٨) إلى أن حاسة البصر لها دوراً هاماً فى عملية تأدية المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانة بالنسبة للخصم وتحديد نوع الحركات التى يستطيع أدائها ويدرك اللاعب عن طريق هذه الحاسة تحركات الفريق المنافس وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب سواء هجومياً أو دفاعياً .

كما يرى الباحثان أن تنمية القدرات البصرية فى رياضة الجودو يسهم بشكل كبير فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعبين وذلك لان القدرة على اتخاذ القرارات والأداء السليم يبنى على رؤية جيدة ، فاللاعب ينقل ما يراه إلى المخ الذى يقوم بدوره بتنظيم الأداء فى ضوء المعطيات التى حصل عليها من العين وبالتالي فالرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الأداء بصورة غير جيدة داخل الملعب ، بالإضافة إلى أن رياضة الجودو تتميز بطبيعة خاصة من حيث صغر مساحة الملعب بالإضافة إلى سرعة مهاراتها التى تصل إلى جزء من الثانية لذا على اللاعب أن يدرك وضعة داخل الملعب وأيضاً تحركات الخصم بالإضافة إلى الأداء بسرعة وفاعلية تتناسب مع حركة وسرعة الخصم .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه " هشام مهيب " (٢٠٠٥) نقلاً عن " حسني أحمد " ، " وبارين أرييل Brian ariel " فى أن حاسة الإبصار تعني قدرة الشخص على رؤية وتحديد مسافات المرئيات وهي من الحواس التى تلعب دور مهم فى النشاط الرياضى خاصة الأنشطة التى تحتاج إلى مستوى عال من الإدراك الحسى ، 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 بأي درجة فأن درجة الاستجابة فى هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع (٢٨ : ٢) .

وتضيف " هدى صابر " (٢٠٠٨) أنه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين والتأثيرات الخارجية للعين وهي تحسين كفاءة العين وكل ما يتعلق بالأداء النوعي وتشمل تحسين الدقة البصرية الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها تكون أكثر من المتوقع بفهم الأداء الصحيح للمواقف المختلفة للأداء الفني أثناء التدريب والمباريات مما يؤدي إلى سلامة ودقة الأداء (٢٧ : ٣٤) .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من "أحمد نشأت" (٢٠١٧) (١) ، " عبد الله عمر" (٢٠١٧) (١٠) ، " نضال حماد " (٢٠١٧) (٢٦) ، " داليا منيع " (٢٠١٦) (٧) ، " محمد الصافي " (٢٠١٦) (١٦) ، " محمد فكرى " (٢٠١٠) (٢١) ، " ليلى رفعت " (٢٠٠٩) (١٣) ، " نرمين الغلمي " (٢٠٠٩) (٢٤) ، " جيهان فؤاد ، إيمان عبد الله " (٢٠٠٦) (٤) ، " بول مامان وآخرون Paul Maman, et al " (٢٠١١) (٤٠) ، "مازين وآخرون Mazyn, et al" (٢٠٠٤) (٣٨) ، " كالدرو نواكس Calder & Noakes " (٢٠٠٣) (٣٢) فى أن النظام البصرى له أهمية كبيرة أثناء النشاط الرياضى كما أنه يعتبر من أكثر الاستخدامات عن أى نشاط آخر وذلك لأن الرؤية تؤثر على كفاءة ومقدرة الرياضى فى أداء متطلبات الرياضة ومعظم محاولات الباحثين اتجهت نحو تحديد الرؤية البصرية الضرورية للألعاب الرياضية المختلفة ومدى تأثيرها على الأداء المهارى الخاص بتلك الرياضات .

وهذا يحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية فى ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو قيد البحث وفى اتجاه القياسات البعدية " .

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية :

١. تدريبات الرؤية البصرية لها تأثير إيجابي على متغيرات الرؤية البصرية قيد البحث للاعبى الجودة عينة البحث حيث تراوحت نسب التغير المئوية لتلك المتغيرات ما بين (٨٠,٩١% : ٢١,٤٣%).

٢. تدريبات الرؤية البصرية له تأثير إيجابي على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودة عينة البحث حيث تراوحت نسب التغير المئوية لتلك المتغيرات ما بين (٨,٨٤% : ١٤,٦٠%).

التوصيات :

فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها البحث ، وفى حدود مجالها والعينة التى أجريت عليها ، ووفقاً للاستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى الباحثان بما يلى :

١. تعميم تطبيق التدريبات البصرية قيد البحث على لاعبي الجودة .  
٢. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية فى تحسين مستوى الأداء المهارى.

٣. الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية لما لها من تأثير هادف وفعال فى تطوير مستوى الأداء المهارى وبصفة خاصة فى الجزء الرئيسى من وحدة التدريب اليومية وبما يتلاءم مع طبيعة أهداف ومتطلبات هذه الجزء .

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. احمد محمد نشأت على: أثر برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على المستوى الرقمي والثقة بالنفس لناشئي السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٧م .
٢. أشرف إسماعيل خطاب ، ميرفت رشاد حبشي : فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البصرية والتوازن الثابت ومستوى الأداء في المباراة ، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
٣. أيلين وديع فرج:التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم)، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م .
٤. جيهان محمد فؤاد ، إيمان عبد الله زيد : فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦م .
٥. حسين علي كنبار : تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم ،، رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية ، بغداد ، ٢٠٠٩م .
٦. خالد فريد عزت زيادة : تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي على مستوى أداء بعض الجمل الخطئية لناشئي الجودو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .
٧. داليا حسن أحمد منيع : تأثير التدريبات البصرية على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية في تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٦م .

٨. ذكى محمد حسن : طرق تدريس الكرة الطائرة تعليم - تدريس - تطبيق -  
تقويم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
٩. صادق الهاللى ، محمد حكمت وليد معجم العين وأمراضها ، المكتب الإقليمي  
لشرق البحر المتوسط (منظمة الصحة العالمية) ، الإسكندرية ،  
١٩٩٣ م .
١٠. عبد الله عمر محمد أحمد : تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على بعض  
المتغيرات مهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين في كرة  
القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
المنيا ، ٢٠١٧ م .
١١. عدى طارق حسن : تأثير منهج تدريبي مقترح فى تطوير بعض القدرات  
البدينية الخاصة والمسكات الفنية المركبة لمصارعى الجودو، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،  
٢٠٠٣ م .
١٢. ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى  
، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
١٣. ليلى رفعت أحمد : 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، ٢٠٠٩ م .
١٤. محمد احمد عبد الله: "تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على  
بعض القدرات البصرية ودقة أداء ضربات الإرسال فى التنس الأرضي"  
بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية،  
جامعة الزقازيق، ٢٠١٠ م .
١٥. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ،

ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

١٦. محمد سعيد الصافي: تأثير التدريب البصري الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦م .

١٧. محمد سيد كامل : بيوميكانيكية أداء المهارات الهجومية فى الجودو كأساس لوضع تمرينات نوعية لتحسين مستوى الأداء المهارى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .

١٨. محمد صقر الدمخى : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية أداء حركة الهراى جوشى Harai - Gochi لناشئى الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥م .

١٩. محمد عابد حمادة حسن : تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائرى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧م .

٢٠. محمد عبد العظيم محمد : تأثير برنامجي للتمرينات الهوائية بالانتقال تأثير برنامجي للتمرينات الهوائية بالانتقال وتمرينات الانتقال على بعض المتغيرات الصحية والبدنية للاعبين الجودو والمصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦م .

٢١. محمد فكرى سيد أحمد: تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى

- كرة اليد ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٥)، العدد الثاني،  
كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
٢٢. محمود السيد أحمد بيومي : تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهاري  
لمرحلة الرمي لدى ناشئ رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .
٢٣. محمود عبد المحسن عبد الرحمن: تأثير تدريبات الرؤية البصرية على أداء  
اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنيا، ٢٠٠٨م.
٢٤. نرمين فكرى الغلمى: فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات  
البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في  
كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، العدد الثاني،  
كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٩م.
٢٥. نشوى محمود أحمد نافع : فاعلية برنامج للتدريب البصري على بعض  
المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوي  
أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي ، مجلة  
بحوث تربية رياضية الشاملة ، المجلد الأول ، النصف الثاني ، كلية  
التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦م .
٢٦. نضال سيد محمد رمضان حماد : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على تحسين  
مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الجودو ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان  
، ٢٠١٧م .
٢٧. هدي حسن صابر: تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل  
النقاط وتركيز الانتباه لدي لاعبات الكوميتية ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م .
٢٨. هشام أحمد مهيب : تأثير اتجاه حمل التدريب على مستوى بعض القدرات

الحس – حركية خلال مرحلة التكيف المباشر ، موقع جامعة السلطان  
قابوس، عمان، ٢٠٠٥م.

ثانياً : المراجع الأجنبية

29. Amr Hamza ,Ashraf khattab , Merfat rashad (2005) : effect of visual training on static balance and vision abilities for fencers, European congress of sports medicine , Serbia and Montenegro.
30. Barry Seiller : Positive Effects of a Visual Skills Development Program, Optometry & Vision Science., 2004, 79(5):279-280.
31. Brian Ariel: Sports vision - How enhancing your vision can give you that extra edge in competition. Peak performance, www.pponline.co.uk, 2006 .
32. Calder, S., & Noakes, T.,: A Specific Visual Skills Training Programme Improves Field Hockey Performance , 2000 Pre-Olympic Congress Sports Medicine And Physical Education International Congress On Sport Science, 7-13 September ,Brisbane, Australia,2003.
33. Francine Eisner : An Introduction to Vision Training. <http://www.i-see.org>, 2002.
34. Getz DJ. : Vision and Sports. Journal of the American Optometric Association, 1978, 49 (4) 385-388.
35. Hitzeman SA, Beckerman SA : What the literature says about sports vision. Optometry Clinics; 3(1), 1993.
36. Isabel walker : Why visual training programmers for sport don't work, Sports Sci, 2001.
37. Jim Brown: Sports Talent (How to Identify and Develop Outstanding Athletes), Human Kinetics, USA. 2001.
38. Mazyn LI, Lenoir M, Montagne G, Savelsbergh GJ. : The contribution of stereo vision to one-handed catching , Exp Brain Res. 2004 Aug;157(3):383-90. Epub 2004 Jun 25
39. Millslagle , D : Coincidence anticipation and dynamic visual acuity in young adolescents. , Percept Mot Skills. Dec;99(3 Pt 2), 2004.



40. Paul Maman, Shukla Gaurang & Sandhu J. S. : the effect of vision training on performance in tennis players, Serbian Journal of Sports Sciences, 5(1) , 2011
41. Stine CD, et al : Vision and sports: a review of the literature. Journal of the American Optometric Association, 1982.
42. 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.

## تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على تحسين بعض المتغيرات البصرية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو

\* أ.م.د/ سارة محمد الأشرم

\*\* الباحث / محمد كمال عبد الحفيظ

هدف البحث إلى تصميم تدريبات للرؤية البصرية ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها ، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الجودو بجامعة بني سويف للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م والبالغ عددهم (٤٠) أربعون لاعباً، وقام الباحثان باختيار عينة عمدية قوامها (٢٠) عشرون لاعباً .  
وأوصى الباحثان بما يلي :

١. تعميم تطبيق التدريبات البصرية قيد البحث على لاعبي الجودو .
٢. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية فى تحسين مستوى الأداء المهارى.
٣. الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية لما لها من تأثير هادف وفعال فى تطوير مستوى الأداء المهارى وبصفة خاصة فى الجزء الرئيسى من وحدة التدريب اليومية وبما يتلاءم مع طبيعة أهداف ومتطلبات هذه الجزء .

---

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية تربية رياضية جامعة بني سويف

\*\* أخصائى رياضى بجامعة المنيا

## **The effect of the use of visual vision training on improving some visual variables and the effectiveness of the skillful performance of judo players**

\* \* Dr. / Sarah Mohammed Ashram

\*\* • Researcher / Mohamed Kamal Abdel-Hafeez

The objective of the research is to design visual training exercises and to determine their effect on some visual variables and the level of skillful performance of judo players. The researchers used the experimental method using experimental design for one group by following the tribal and remote standards. The research society included judo players at Beni Suef University for the academic year 2016/2017 The number of (40) forty players, and the researchers selected a sample of 20 (20) players.

The researchers recommended the following:

1. Mainstream the application of visual exercises in search of judo players.
2. The importance of activating the role of visual training in improving the level of skill performance.
- 3 - Pay attention to the use of visual training because it has a meaningful and effective effect in developing the level of skilled performance, especially in the main part of the daily training unit and in line with the nature of the objectives and requirements of this part

---

\* Assistant Professor, Sports Training Department, Faculty of Physical Education, Beni Suef University

\*\* Sports specialist at Minia University.