

# تأثير التدريب البصري الحركي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الكوميتية فى رياضة الكاراتية

• / هالة كامل قاسم

## المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم المعاصر تطوراً ملحوظاً فى كافة المجالات ومنها المجال الرياضى ، حيث تقدم المستوى الرياضى وحقق خطوات كبيرة للأمام فى الأونة الأخيرة ، وهذا التطور الهائل دفع البحوث العلمية إلى الإستمرار فى البحث الدائم من أجل إيجاد الحلول للمشكلات التى تظهر فى التدريب الرياضى ، والتدريب البصري يعتبر إحدى التقنيات المعروضة فى المجال الرياضى .

تمثل تكنولوجيا الرياضة دوراً حيوياً فى تحسين الأداء الرياضى من خلال التقنيات الحديثة للمثيرات الضوئية ، ومن التقنيات الحديثة جهاز **TRAINER FITLIGHT** ، وجهاز **Fusion sport** فى المجال الرياضى ، وهى أجهزة تعتمد على المثيرات الضوئية حيث يتم إستخدامها بإعتبارها أهداف يقوم الرياضى بالتحرك إليها لإطفاء الضوء إما بالاتصال الكامل أو بالقرب منه ، ويتم إستخدامها على مستوى كبير للمنتخبات والأندية العالمية (عناد وكنبار ، ٢٠١٥ : ٢٨) .

وتعد تدريبات الرؤية البصرية من الأساليب الحديثة التى يمكن أن يعتمد عليها المدرب لتحسين الأداء الرياضى بجانب الأساليب الأخرى لما لها من أهمية كبيرة أثناء التدريب والمنافسات ، وتعد تدريبات الرؤية البصرية فى المجال الرياضى منطقة صغيرة نسبياً فى منظومة الأداء الرياضى ولكنها كبيرة الأهمية ، وأصبح الإهتمام بها كبيراً وبشكل متزايد فى الفترة الأخيرة (الدهشورى ، ٢٠١٦ : ٣) .

يعد الإعتماد على نظام التدريب البصرى أثناء الأداء الرياضى من أكثر الإستخدامات فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، وذلك لأن الرؤية البصرية تؤثر فى

- 
- أستاذ مساعد الكاراتية بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

مقدرة أو كفاءة الرياضي فى أداء متطلباته الرياضية الخاصة (عبد الله وعبد الرحمن ، ٢٠٠٩ : ٣) ، وقد إتجهت معظم محاولات الباحثين نحو تحديد المهارات البصرية الضرورية واللازمة للرياضات المختلفة ، وتحديد إذا ما كانت تلك المهارات البصرية الخاصة بالرياضيين تختلف عن غير الرياضيين (عبد الرحمن ، ٢٠٠٩ : ١) .

ويرى (Brian Ariel, ٢٠٠٦) أن الإبصار بالعينين معاً ينشأ من التفوق العالى للرؤية الأحادية ، كما أن سرعة العين القدم وسرعة الإستجابة بتحريك القدم للمثير البصرى فى أى رياضة تتضمن درجة عالية من سهولة التحرك **Mobility** تحتاج سرعة عين قدم جيدة **Eye foot speed** ، والنقص فى هذه القدرة يظهر بوضوح عندما لا يتحرك اللاعب بالسرعة الكافية ، كما أن سرعة الإدراك والتمييز البصرى تتكامل مع سرعة التوقع **Anticipation Speed** فإذا ما تم قراءة الإشارات البصرية مبكراً بالشكل الكافى فإنها تتيح للاعب الوقت لكى يكون فى المكان المناسب والوقت المناسب (١٢ : Brian Ariel, ٢٠٠٦) .

كما أن حاسة البصر هي العنصر الحسى الخاص بالرؤية ويتحدد مسافات المرئيات ، ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية ، وأهمية الحاسة البصرية فى الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين الأول خاص بالتدريب والثاني خاص باللاعب نفسه (حسن ، ٢٠٠٤ : ١٩) .

ويعد البصر وسيلة الإنسان الرئيسة للتعرف على محيطه ومن حوله من خلال العينين ، وإن الإعتماد على القدرات البصرية أثناء الأداء الرياضى يلعب دوراً هاماً فى فاعلية الأداء وأنه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة (هاشم ، ٢٠١٢ : ٢٢) .

ويتضمن الأداء الرياضى جانب بصري وجانب حركي ، وإذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فإن ذلك بطبيعة الحال سيؤثر على أداء الجانب الحركي ، لذلك يجب ربط الجانب البصري بالجانب الحركي أثناء التدريب (سويدان ، ٢٠١٨ :

(٦) ، ويتحدد هذا الترابط في الجانب البصري ويتمثل في (رد الفعل البصري ، الرؤية المحيطة ، والوعي الطرفي ، والتوافق بين اليد والعين ، التركيز البصري) ، الجانب الحركي (السرعة ، الرشاقة ، سرعة الإستجابة ، القدرة العضلية) (wimshurst, ٢٠١٢ : ٢٠٥) .

إن التدريب البصري يهتم بالنظر والإدراك الحسي لتقييم وتحسين الأداء البصري والقدرات البصرية ، وقد نحتاج إلى القدرات البصرية بشكل متفاوت من رياضة إلى أخرى بحسب نوع اللعبة ، ويشكل عام كلما زادت سرعة أداء اللعبة الرياضية زادت الحاجة إلى وجود القدرات البصرية وإلى رؤية بصرية عالية وبالتالي زادت الحاجة إلى وجود حواس سليمة لدى الرياضيين (إسماعيل ونافع ، ٢٠٠٦ : ١٥) .

فالتدريب البصري عبارة عن شيء ما يمكن لكل فرد أن يقوم بأدائه ، فالتدريبات مشوقة لا تتضمن أي جراحات ولا تتطلب شراء الكثير من المستلزمات البصرية ، ولا أي شيء يتوجب تناوله فكل ما يجب عمله هو ممارسة وتطبيق التدريبات (إسماعيل وأحمد ، ٢٠٠٦ : ١٧) .

ليس هناك نوع من الرياضة يمكن إتقانه بنجاح دون قدرة اللاعبين على استخدام مهاراتهم البصرية ، كما أنه إذا كان على اللاعب أن يحرك رأسه بشكل مستمر ليرى ما يتم من حولة فإنه يمكن على الفور أن يفقد رؤية إتجاه الجري ولا يدرك أي إجراء هام يحدث أمامه (Campher, ٢٠٠٨ : ١٧) .

وتعد التدريبات البصرية جزءاً مهماً ومتكاملاً من برامج التدريب الرياضي الشامل ، وتشير أيضاً إلى أن الإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تعمل وتساعد على تحسين الأداء الرياضي (Brian, ٢٠٠٤ : ٤٤) .

ومن خلال دراسة المسار البصري يتضح أن الضوء هو المؤثر الطبيعي للبصر ، ويعتبر الضوء أسرع لأن شبكية العين تكون الإستجابة فيها إلكترونية وبذلك تأخذ وقت أقل بالإضافة إلى أن المسار البصري أقل في عدد الخلايا المؤدية

إلى الإستجابة المخية وهذا ما يجعل الضوء أكبر من سرعة الصوت مليون مرة تقريباً ، إلى أن المثير البصري الذي يمثله الضوء يكون رد الفعل أسرع من المثير السمعي الذي يمثله الصوت ، و يتم التركيز فيه بصورة أكثر دقة وبسرعة حركية أعلى (٩ : ٢٠١٦, Mohamed) .

لقد ظهر في العقد الأخير عدة دراسات تشير إلى أن الأداء العالي يرتبط بالقدرات البصرية المثالية وأن ضعف القدرات البصرية يتسبب في إعاقة الأداء ، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فإن الجسم يفقد للتوقيت المناسب ويتسبب ذلك في إنخفاض مستوى الأداء ، وكنيجة لتلك الدراسات قام الباحثين بتطوير بطاريات للاختبار وكذلك إجراءات للتدريب والتي تستخدم لتقييم وتحسين مستوى القدرات البصرية للرياضيين ، ونظراً لإختلاف المتطلبات البصرية الخاصة بكل رياضة فإن إجراءات التدريبات تتم بشكل يتلائم مع الإحتياجات الخاصة للاعبين (٢٧ : ٢٠٠٩, Quevedo) .

التدريبات البصرية هي أسلوب من أساليب التدريب يشمل علي بعض التدريبات التي تستخدم للعين لأحداث تغيرات في إستجابات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية ، وتحسين المهارات الإدراكية البصرية (حميد وجاسم ، ٢٠١٢ : ٨) (schwab, ٢٠١٢ : ٦٢٧) .

تعتبر مسابقات الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه من المسابقات ذات التطور السريع القائم على نتائج البحوث العلمية والتطبيقية فى الجوانب المتعددة التى تعتبر من متطلبات الحالة التدريبية للاعب وتطوير إمكانياته ، التى توجه إلى تعدد وتنوع الأساليب التى يؤديها اللاعب فى مختلف المواقف التنافسية والتى تختلف فى محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتى تؤدى بأساليب هجومية ودفاعية وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما أنها تحتل المكانة الأولى فى اهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه ( إبراهيم ، ٢٠٠٥ : ٢٢) .

رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التي تعتبر ذات مواقف نزال متعددة ومتغيره والتي يظهر خلالها الكثير التحركات السريعة ، والتي يتنوع فيها اداء اللاعب خلال البطولت وماتحتويه من مباريات بادوار اللعب المختلفه ، وامتلك اللاعب قدرة عالية من التتبع والإدراك والإستجابة البصرية يعتبر ميزة تجعله يتفوق علي خصمه داخل المباراة .

يعتمد نشاط لاعب المنازلات الفردية بصفة عامة على النزال مع الخصم ومحاولة التغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من الأداءات الحركية ، مع ضرورة مراعاة ومسايرة خصائص تلك الأداءات الحركية ليس فقط من الناحية المهارية والخطوية ، وإنما أيضا من الناحية المكانية كالإدراك الصحيح لخصائص الأداءات الحركية من حيث الإتجاه والقوة والسواعة حتى تتسم استجابات اللاعب بالدقة في الأداء (لطفى و الشمندى ، ١٩٩٥ : ١٤) .

يشهد مجال الكاراتية وخاصة الكوميتيه علي المستوي المحلي والإقليمي والعالمي في الأونة الأخيرة تطورا كبيرا من خلال إرتفاع مستوي السرعة في الأداء المهاري والخططي والفردى للاعبين في المنافسات المحلية والدولية وتماشيا مع هذا التطور يقوم المدربون بإعداد البرامج التدريبية علي مدار فترات الإعداد المختلفة ، والتي قد تمتد لسنوات طويلة ، هذا بخلاف زيادة الأعباء علي اللاعبين نتيجة لتطور أدوات ووسائل اللعب المستخدمة وكذلك التعديلات التي طرأت علي قانون اللعب والتي أوجبت دخول بعض التعديلات علي برامج التدريب المختلفة .

ومن خلال إطلاع الباحثة على كل ما هو حديث في الكاراتية عامة ، والكوميتيه بصفة خاصة ومن خلال خبرة الباحثة العملية ك لاعبة وعضو هيئة تدريس وكمدربة ، قد تبين أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين أثناء العملية التدريبية وكذلك المنافسات على حد سواء ، والتي منها صعوبة رؤية تحركات اللاعبين ، وعدم القدرة على تحديد أنسب المواضع لأداء اللكمات أو الرفسات ، وكذلك رؤية الهجمات الموجهه من الخصم وإدراكها بشكل مناسب للصد بالقوة والسرعة والوقت المناسب .

يتحرك اللاعبون في مباريات الكوميتيه بشكل مختلف وسريع ، ومباريات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تحتاج خلالها لتحريك العين بشكل مستمر بهدف متابعة الخصم ، سواء كان اللاعبون في حالة حركة أو سكون ، هذا يتأثر بشكل مباشر بمستوى الرؤية البصرية .

هذا بالإضافة إلى ندرة الأبحاث على حد علم الباحثة التي تربط بين التدريب البصري بالأداء الحركي ، حيث اعتمدت الأبحاث السابقة في مجال الكاراتيه على التركيز على الجانب البصري أو المهاري أو البدني بطرق منفصلة في حين أن أداء اللاعبين يتم بصورة متكاملة داخل المباراة ، ولم تتطرق الدراسات السابقة إلى دمج الأداء الحركي مع التدريب البصري بالمتغيرات البدنية والمهارية التي تعتبر من أهم العناصر التي يحتاجها اللاعبون لتطوير مهاراتهم وتحقيق أعلى مستوى من الأداء ، وهذا الترابط يمثل الأداء الواقعي والفعلي الذي يقوم به اللاعبون أثناء المباراة .

في محاولة للوصول لأقصى إستفادة من التطبيقات العملية للتدريب البصري الحركي في مجال تدريب الكوميتيه في الكاراتيه ، والذي يمثل جزءاً هاماً من إستراتيجيات الإعداد مما يشكل تطبيقاً متقدماً في مجال تدريب الكوميتيه في الكاراتيه ، مما يؤكد أهمية هذا البحث في كونه محاولة علمية موجهة نحو تقديم رؤية جديدة ، لذا فقد إستثار ذلك الباحثة للقيام بتلك الدراسة والتي تبلورت أبعاد مشكلة الدراسة وأهميتها لدى الباحثة في محاولة التعرف على تأثير تأثير التدريب البصري الحركي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكوميتية في رياضة الكاراتيه .

ومن خلال إستقراء الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدراسة الحالية والتي منها على سبيل المثال وليس الحصر دراسة (متولى ، ٢٠١٨) ودراسة (عبد الله ، ٢٠١٨) ودراسة (الصافي ، ٢٠١٦) ودراسة (أحمد ، ٢٠١٦) ودراسة (يوسف ، ٢٠٠٨) والتي أكدت على التأثير الفاعل لإستخدام تدريب الرؤية البصرية في المجال الرياضي سواء أكان هذا التأثير بشكل مباشر أو من خلال التأثير غير المباشر لإنتقال أثر التدريب على مستوى الأداء

، وأن هناك شبه إتيافاق على فاعلية التدريب للمهارات البصرية وأن هناك تحسينات ومكاسب ينتقل أثرها إلى الأداء كنتاجة لتحسين القدرات البصرية .

كما أن تلك النتائج جاءت متمشية مع السياق العام لأهداف تدريبات الرؤية البصرية فى المجال الرياضى ، وكذلك الأمر فإن معظم ما أوصت به تلك الدراسات يتفق مع المضمون العلمى بالإضافة إلى قابليته للتطبيق العلمى وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (إبراهيم ، ٢٠١٨) ودراسة (عطية ، ٢٠١٦) ودراسة (محمود ، ٢٠١٥) بأن القدرات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدريب عليها لتنميتها وتطويرها وتحسينها والتي ستعكس بدورها على مستوى الأداء وبتحسين الأداء الرياضى .

كما أثبتت ذلك نتائج دراسة كلاً من (أحمد ، ٢٠١٨) ودراسة (الشاذلى ، ٢٠١٨) ودراسة (على ، ٢٠١١) ودراسة (منبيع ، ٢٠١٦) أن البصر يؤثر بشكل غير مباشر على الأداء ، والرؤية البصرية لم يكن لها مكان فى الإعداد اليومى للرياضيين وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية بدون قصد ولكن الأبحاث قد برهنت على أهمية المهارات البصرية للأداء الرياضى ، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم مهارات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين .

ويتفق هذا مع ما أكدتة نتائج دراسة (عبد الرحمن ، ٢٠١٨) ودراسة (على ، ٢٠١٥) ودراسة (عبد القادر ، ٢٠١١) والتي أشارت إلى النتائج الإيجابية لتأثير برامج التدريب البصرى لتحسين وتطوير المهارات البصرية والمدرجات الحسية والحركية ، وأن النتائج الإيجابية لتأثير برنامج التدريب البصرى فى تحسين وتطوير المهارات البصرية والمدرجات الحسية والبصرية والحركية .

## **أهمية البحث :**

## **الأهمية العلمية :**

- يساهم البحث فى تقديم المعلومات العلمية الهامة التي يمكن توفيرها فى مجال التدريب الرياضى فى محاولة الإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين فى الكاراتية .

- تقديم مجموعة من التدريبات البصرية الحركية لرفع مستوى بعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات المهارية للاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه .
- زيادة إدراك المدربين نحو كيفية دمج المهارات البصرية بالأداء الحركى البدنى والمهاري .

### **الأهمية التطبيقية :**

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام مهارات التدريب البصري .
- الإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين فى المنافسات .

### **المصطلحات الواردة فى البحث :**

التدريبات البصرية :

سلسلة من تكرارات تمارين العين تعمل على تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية باستخدام تدريبات متدرجة فى الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العين مع إمكانية التحكم فى تلك العضلات فى محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية وبالتالي الأداء الرياضى (عبد الرحمن ، ٢٠٠٩ : ٢) .

ربط المهارات والقدرات البصرية مع الأداء الحركي ، من خلال مجموعة من التدريبات ذات أداء بصري وحركي تعمل على دمج تنمية المهارات البصرية مع تطوير الأداء الحركي بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وتحسين المهارات الإدراكية البصرية (تعريف إجرائى) .

### **هدف البحث :**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريب البصري الحركي على بعض المتغيرات البصرية والبدنية والمهارية فى رياضة الكاراتيه للاعبى الكوميتيه.

## فروض البحث :

في ضوء هدف البحث ولتحقيقه يضع الباحث الفروض الآتية :

- ١ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البصرية والبدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
- ٢ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البصرية والبدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
- ٣ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البصرية والبدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

## منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملاءمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس ( القبلي - البعدي ) لكلاهما .

## مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في مرحلة الناشئين ( ١٤ - ١٦ ) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للكراتية ولديهم حزام إسود ومؤهلين للإشتراك في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م بمحافظة المنيا " مركز بنى مزار " والتي كان قوامهم ( ٣٠ ) لاعب .

## عينة البحث :

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتمثلت ( ١٠ ) عشرة لاعبين من ناشئ فريق نادي بنى مزار الرياضي لتطبيق التجربة فى نفس الظروف المواتية لجميع اللاعبين ، حيث تمثل المجموعة الضابطة ( ٥ ) خمسة لاعبين والمجموعة التجريبية ( ٥ ) خمسة لاعبين من ناشئ نادي بنى مزار الرياضي والتي استخدمت الباحثة معها التدريب البصري الحركي كما قامت الباحثة باختيار ( ١٦ ) ستة عشر لاعب للعينة الاستطلاعية من الأندية الرياضية الأخرى بمركز بنى مزار والمشاركة أيضاً فى بطولة الجمهورية .

### أسباب اختيار العينة :

- ١- تعاون مدربات الفريق وإدارة النادي مع الباحثة فى إجراء البحث .
- ٢- وجود عدد كبير من الناشئات تتوافر فيهم شروط تطبيق البحث .
- ٣- توافر الأدوات ، ملعب مناسب للكاراتية ، المساعدين ، الامكانيات التي تساعد الباحثة فى تطبيق البحث .

### توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتداليا :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " والمتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث والجدول ( ١ ) يوضح ذلك .

جدول ( ١ )

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو  
والمتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد  
البحث لعينة البحث ككل ( ن = ١٠ )

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٩٥-	٠.٥١	١٥.٦٥	١٥.٥٢	سنة	السن	
٠.٨٣-	١.٩٧	١٦.٠٠٠	١٦.٠١٠	سم	الطول	
٠.٠٥	٢.٦٣	٥٨.٥٠	٥٨.٤٠	كجم	الوزن	
٠.٠٤	٠.٥٩	٤.٧٥	٤.٧٠	سنة	العمر التدريبي	
١.٧٨-	٠.٤٢	٢.٠٠	١.٨٠	درجة	المهيمنة	الرؤية المحيطة
٠.٠٠	٠.٥٣	١.٥٠	١.٥٠		غير المهيمنة	
٠.١٣-	٠.٦٣	٣.٠٠	٣.٢٠	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية الثابتة
١.٠٤-	٠.٤٨	٣.٠٠	٢.٧٠		غير المهيمنة	
١.٠٤-	٠.٤٨	٢.٠٠	١.٧٠	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية المتحركة
٠.٢٢-	٠.٨٨	١.٠٠	١.١٠		غير المهيمنة	
٠.١٢-	٠.٠٨	٠.٤٠	٠.٣٦	الثانية	المهيمنة	سرعة الإستجابة البصرية
٠.٢٦-	٠.٠٨	٠.٥٠	٠.٥٠		غير المهيمنة	
١.٠٤-	٠.٤٨	٢.٠٠	١.٧٠	عدد	التتبع البصري	
٠.٠٥	٠.٧٩	٦.٠٠	٥.٩٦	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للذراعين
١.٠٠	٠.٨١	٦.٥٠	٦.٧٨		غير المهيمنة	
٠.٠٨	١.٠٥	٧.٢٠	٧.٢٥	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للرجلين
٠.٠٥-	١.٠٤	٨.٧٥	٨.٧٠		غير المهيمنة	
٠.٣٦-	٠.١٥	١.٥٥	١.٥٥	الثانية	سرعة الإستجابة الحركية الإنتقالية	
٠.٧٨-	٠.٧٠	٥.٥٠	٥.٤٠	درجة	توافق العينين مع اليدين	
١.٠٣-	٠.٤٢	٨.٠٠	٧.٨٢	الثانية	توافق العينين مع الرجلين	
١.٠٠-	٠.٢١	١.٠٠	٠.٨٥	درجة	التوقيت الجيد	
٠.٠٠	٠.٢٠	٠.٧٥	٠.٧٥	درجة	التصويب الجيد	
١.٥٣-	٠.٢٠	٠.٥٠	٠.٥٠	درجة	استغلال المساحات	
٠.٤٨	٠.١٣	٠.٥٠	٠.٦٠	درجة	الأداء الفني	
٠.٨٠-	٠.٣٥	٢.٧٥	٢.٦٨	درجة	الدرجة الكلية	

ينضح من الجدول ( ١ ) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو وقياسات العين والمتغيرات البصرية  
والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لعينة البحث ككل من لاعبي الكوميتيه قد  
تراوحت ما بين ( ١.٠٠٠ - : ١.٧٨ ) ، وجميع تلك القيم تنحصر ما بين ( + ٣ ، -  
٣ ) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول ( ٢ )

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو  
والمتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري  
للمجموعة التجريبية والضابطة ( ن = ١٠ )

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المتغيرات		
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط				
١.٠٢-	٠.٣٥	١٥.٨٠	١٥.٦٤	٠.٥٤-	٠.٦٥	١٥.٥٠	١٥.٤٠	سنة	السن	معدلات النمو	
١.٩٤-	١.٩٥	١٦٠.٠٠	١٥٩.٤٠	٠.٥٩-	١.٩٢	١٦١.٠٠	١٦٠.٨٠	سم	الطول		
٠.٥٨	٢.٧٠	٥٦.٠٠	٥٧.٦٠	٠.٣٦-	٢.٥٩	٦٠.٠٠	٥٩.٢٠	كجم	الوزن		
٠.٤٠-	٠.٥٧	٥.٠٠	٤.٨٠	٠.٥٤	٠.٦٥	٤.٥٠	٤.٦٠	سنة	العمر التدريبي	المتغيرات البصرية	
٢.٢٤-	٠.٤٥	٢.٠٠	١.٨٠	٢.٢٤-	٠.٤٥	٢.٠٠	١.٨٠	درجة	الرؤية المحيطة		
٠.٦١-	٠.٥٥	٢.٠٠	١.٦٠	٠.٦١	٠.٥٥	١.٠٠	١.٤٠	درجة	غير المهيمنة		
٠.٦١	٠.٥٥	٣.٠٠	٣.٤٠	٠.٠٠	٠.٧١	٣.٠٠	٣.٠٠	درجة	المهيمنة		
٢.٢٤-	٠.٤٥	٣.٠٠	٢.٨٠	٠.٦١-	٠.٥٥	٣.٠٠	٢.٦٠	درجة	غير المهيمنة		
٠.٦١-	٠.٥٥	٢.٠٠	١.٦٠	٢.٢٤-	٠.٤٥	٢.٠٠	١.٨٠	درجة	المهيمنة		
٠.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	٠.٥١-	٠.٨٤	١.٠٠	١.٢٠	درجة	غير المهيمنة		
٠.٨٨-	٠.٠٧	٠.٤٠	٠.٣٥	٠.١٢-	٠.١٠	٠.٤٠	٠.٣٧	الثانية	سرعة الإستجابة البصرية		
١.١٤-	٠.٠٧	٠.٥٠	٠.٤٩	٠.٠٥-	٠.٠٩	٠.٥٠	٠.٥١	الثانية	غير المهيمنة		
٠.٦١-	٠.٥٥	٢.٠٠	١.٦٠	٢.٢٤-	٠.٤٥	٢.٠٠	١.٨٠	عدد	التتبع البصري		
٠.٣٥-	٠.٨١	٦.٠٠	٦.١٢	٠.٥١	٠.٨٤	٦.٠٠	٥.٨٠	سم	سرعة الإستجابة الحركية للذراعين	المتغيرات البدنية	
١.٣٩	٠.٨٨	٦.٥٠	٦.٨٦	١.٠٩	٠.٨٤	٦.٥٠	٦.٧٠		سم		سرعة الإستجابة الحركية للذراعين
٠.٠٤-	١.١٩	٧.٤٠	٧.٣٠	٠.٢٤	١.٠٤	٧.٠٠	٧.٢٠	سم	سرعة الإستجابة الحركية للرجلين		
٠.١٥	١.١٥	٨.٥٠	٨.٦٠	٠.٢٤-	١.٠٤	٩.٠٠	٨.٨٠	سم	سرعة الإستجابة الحركية للرجلين		
٠.٠٥-	٠.١٨	١.٥٠	١.٥٢	٠.٥٤-	٠.١٣	١.٦٠	١.٥٨	الثانية	سرعة الإستجابة الحركية الانتقالية	مستوى الأداء المهاري	
٠.٦١-	٠.٥٥	٦.٠٠	٥.٦٠	٠.٥١-	٠.٨٤	٥.٠٠	٥.٢٠	درجة	توافق العينين مع اليدين		
١.٢٩-	٠.٣٧	٨.٠٠	٧.٩٠	١.٠٣-	٠.٤٩	٨.٠٠	٧.٧٤	الثانية	توافق العينين مع الرجلين		
١.٢٦-	٠.٢٢	١.٠٠	٠.٨٥	١.٢٦-	٠.٢٢	١.٠٠	٠.٨٥	درجة	التوقيت الجيد		
٠.٥١-	٠.٢١	٠.٧٥	٠.٨٠	٠.٥١	٠.٢١	٠.٧٥	٠.٧٠	درجة	التصويب الجيد		
٢.٢٤	٠.١١	٠.٥٠	٠.٥٥	١.٢٩-	٠.٢٧	٠.٥٠	٠.٤٥	درجة	استغلال المساحات		
٠.٦١	٠.١٤	٠.٥٠	٠.٦٠	٠.٦١	٠.١٤	٠.٥٠	٠.٦٠	درجة	الأداء الفني		
٠.٠٠	٠.٢٥	٢.٧٥	٢.٧٥	٠.٥٧-	٠.٤٥	٢.٧٥	٢.٦٠	درجة	الدرجة الكلية		

يتضح من جدول ( ٢ ) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية  
ومستوى الأداء المهاري قيد البحث للمجموعة التجريبية من لاعبي الكوميتيه قد تراوحت

ما بين ( ١.٠٩ : - ٢.٢٤ ) ، كما أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث للمجموعة الضابطة من لاعبي الكوميتيه قد تراوحت ما بين ( ٢.٢٤ : - ٢.٢٤ ) وجميع تلك القيم تنحصر ما بين ( ٣ + ، ٣ - ) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .  
تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : ( معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " ، المتغيرات البصرية ، المتغيرات البدنية ، مستوى الأداء المهاري ) قيد البحث وجدول ( ٣ ) يوضح ذلك

### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء

### المهاري قيد البحث ( ن = ١٠ )

احتمالية الخطأ	تقيمة	W	U	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات		
				متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط				
٠.٦٧	٠.٤٣	٢٥.٥٠	١٠.٥٠	٥.٩٠	٠.٣٥	١٥.٦٤	٥.١٠	٠.٦٥	١٥.٤٠	سنة	السن	معدلات النمو	
٠.٢٣	١.١٩	٢٢.٠٠	٧.٠٠	٤.٤٠	١.٩٥	١٥٩.٤٠	٦.٦٠	١.٩٢	١٦٠.٨٠	سم	الطول		
٠.٢٤	١.١٧	٢٢.٠٠	٧.٠٠	٤.٤٠	٢.٧٠	٥٧.٦٠	٦.٦٠	٢.٥٩	٥٩.٢٠	كجم	الوزن		
٠.٥٩	٠.٥٤	٢٥.٠٠	١٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٥٧	٤.٨٠	٥.٠٠	٠.٦٥	٤.٦٠	سنة	العمر التدريبي	المتغيرات البصرية	
١.٠٠	٠.٠٠	٢٧.٥٠	١٢.٥٠	٥.٥٠	٠.٤٥	١.٨٠	٥.٥٠	٠.٤٥	١.٨٠	درجة	المهيمنة		الرؤية المحيطة
٠.٥٥	٠.٦٠	٢٥.٠٠	١٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٥٥	١.٦٠	٥.٠٠	٠.٥٥	١.٤٠	درجة	غير المهيمنة		
٠.٣٤	٠.٩٦	٢٣.٥٠	٨.٥٠	٦.٣٠	٠.٥٥	٣.٤٠	٤.٧٠	٠.٧١	٣.٠٠	درجة	المهيمنة		الدقة البصرية الثابتة
٠.٥١	٠.٦٥	٢٥.٠٠	١٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٤٥	٢.٨٠	٥.٠٠	٠.٥٥	٢.٦٠	درجة	غير المهيمنة		
٠.٥١	٠.٦٥	٢٥.٠٠	١٠.٠٠	٥.٠٠	٠.٥٥	١.٦٠	٦.٠٠	٠.٤٥	١.٨٠	درجة	المهيمنة		الدقة البصرية المتحركة
٠.٧٤	٠.٣٣	٢٦.٠٠	١١.٠٠	٥.٢٠	١.٠٠	١.٠٠	٥.٨٠	٠.٨٤	١.٢٠	درجة	غير المهيمنة		
٠.٨٢	٠.٢٢	٢٦.٥٠	١١.٥٠	٥.٣٠	٠.٠٧	٠.٣٥	٥.٧٠	٠.١٠	٠.٣٧	الثانية	المهيمنة		سرعة الإستجابة البصرية
٠.٦٧	٠.٤٢	٢٥.٥٠	١٠.٥٠	٥.١٠	٠.٠٧	٠.٤٩	٥.٩٠	٠.٠٩	٠.٥١	الثانية	غير المهيمنة		



- عصى خشبية ، كرات ملونة .
- مسطرة مدرجة ، منضدة ، كرسي .
- شريط قياس ، بندول ، كرات تنس أرضي ، شواخص .
- قلم ليزر ، نظارة عين بها عين مغلقة سوداء والأخرى مفتوحة .
- أقماع بلاستيكية ملونة ، كروت ملونة ، كوتشينة .
- أطواق بلاستيك ملونة ( طوق الرؤية ) ، استيكرز (علامات ملونة / حروف وأرقام ) .
- شواخص مضيئة .

ثانياً : استمارات التسجيل ( مرفق ١ ) ، ( مرفق ٣ ) ، ( مرفق ٥ ) ، ( مرفق ٧ ) .

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين ( الاسم ، السن ، الوزن ، العمر التدريبي ) .

- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المتغيرات البصرية .
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المتغيرات البدنية .
- استمارة تسجيل نتائج مستوى الأداء المهاري .

ثالثاً : الاختبارات

أ- الاختبارات البصرية ( مرفق ٢ )

- الإختبار الأول : الرؤية المحيطة
- الإختبار الثاني : الدقة البصرية الثابتة
- الإختبار الثالث : الدقة البصرية المتحركة
- الإختبار الرابع : سرعة الإستجابة البصرية
- الإختبار الخامس : التتبع البصرى

المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البصرية

أ . الصدق :

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات البصرية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج

عينة البحث الأساسية وعددهم ( ١٦ ) ستة عشو لاجب ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد الربع الأعلى والذي يمثل المستوى المتميز بنسبة ٢٥ % وعددهم ( ٤ ) أربعة لاعبين والربع الأدنى والذي يمثل المستوى الأقل تميزاً بنسبة ٢٥ % وعددهم ( ٤ ) أربعة لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبارات والجدول ( ٥ ) يوضح النتيجة

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى فى اختبارات المتغيرات البصرية قيد البحث باستخدام اختبار مان وتنى اللابارومتري ( ن = ٨ )

احتمالية الخطأ	قيمة	W	U	الربع الأدنى			الربع الأعلى			وحدة القياس	المتغيرات		
				متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط		المهيمنة	غير المهيمنة	
٠.٠٢	٢.٣٥	١٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٠	٠.٥٨	١.٥٠	٦.٥٠	٠.٨٢	٤.٠٠	درجة	المهيمنة	الرؤية المحيطة	المتغيرات البصرية
٠.٠٢	٢.٤٣	١٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٠	٠.٥٠	١.٢٥	٦.٥٠	٠.٥٠	٣.٢٥	درجة	غير المهيمنة		
٠.٠٣	٢.٢٠	١٠.٥٠	٠.٥٠	٢.٦٣	٠.٩٦	٢.٧٥	٦.٣٨	٠.٩٦	٥.٢٥	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية	
٠.٠٢	٢.٤٠	١٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٠	٠.٥٠	٢.٢٥	٦.٥٠	٠.٥٨	٤.٥٠	درجة	غير المهيمنة	الثابتة	
٠.٠٤	٢.١٠	١١.٠٠	١.٠٠	٢.٧٥	٠.٨٢	١.٠٠	٦.٢٥	٠.٥٨	٢.٥٠	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية	
٠.٠٤	٢.٠١	١١.٥٠	١.٥٠	٢.٨٨	٠.٩٦	٠.٧٥	٦.١٣	٠.٥٠	٢.٢٥	درجة	غير المهيمنة	المتحركة	
٠.٠٢	٢.٣٤	١٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٠٦	٠.٤٦	٢.٥٠	٠.٠٤	٠.٢٥	الثانية	المهيمنة	سرعة الإستجابة	
٠.٠٢	٢.٣٥	١٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٠٦	٠.٦١	٢.٥٠	٠.٠٦	٠.٤٤	الثانية	غير المهيمنة	لبصرية	
٠.٠١	٢.٥٣	١٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٠	٠.٠٠	١.٠٠	٦.٥٠	٠.٥٠	٢.٧٥	عدد		التتبع البصري	

يتضح من جدول ( ٤ ) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى فى اختبارات المتغيرات البصرية وفى اتجاه الربع 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 اختبارات المتغيرات البصري قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها ( ١٦ ) ستة عشر لاعب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته ( ٣ ) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٥) يوضح النتيجة .

جدول ( ٥ )

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البصرية قيد البحث ( ن = ١٦ )

معامل الارتباط	أعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات		
	ع	م	ع	م		المهيمنة	الرؤية المحيطة	المتغيرات البصرية
٠.٨٩	٠.٤٧	١.٩٤	٠.٤٧	١.٩٤	درجة	المهيمنة	الرؤية المحيطة	
٠.٩٤	٠.٥٠	١.٥٦	٠.٥١	١.٦٣		غير المهيمنة		
٠.٨٠	٠.٥١	٣.٦٣	٠.٧٣	٣.٣١	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية الثابتة	
٠.٨٥	٠.٥٠	٢.٨٨	٠.٥١	٢.٨١		غير المهيمنة		
٠.٨٣	٠.٦٥	١.٥٦	٠.٦٥	١.٥٦	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية المتحركة	
٠.٩١	٠.٨٨	١.١٣	٠.٨٨	١.١٣		غير المهيمنة		
٠.٨٩	٠.١١	٠.٣٦	٠.٠٩	٠.٣٧	الثانية	المهيمنة	سرعة الإستجابة البصرية	
٠.٩٥	٠.٠٩	٠.٥٢	٠.٠٩	٠.٥٢		غير المهيمنة		
٠.٩٢	٠.٥١	١.٦٩	٠.٥٢	١.٦٣	عدد	التتبع البصري		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٢٦  
 يتضح من جدول ( ٥ ) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البصرية قيد البحث ما بين (٠.٨٠ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً ، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

ب- الاختبارات البدنية ( مرفق ٤ )

- الإختبار الأول : سرعة الإستجابة الحركية للذراعين .
- الإختبار الثاني : سرعة الإستجابة الحركية للرجلين .
- الإختبار الثالث : سرعة الإستجابة الحركية الإنتقالية .

- الإختبار الرابع : توافق العينين مع اليدين .
- الإختبار الخامس : توافق العينين مع الرجلين .

المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية  
أ . الصدق :

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات البدنية للاعبى الكومتيه قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم ( ١٦ ) ستة عشر لاعب ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد الربيع الأعلى والذي يمثل المستوى المتميز بنسبة ٢٥ % وعددهم ( ٤ ) أربعة لاعبين والربيع الأدنى والذي يمثل المستوى الأقل تميزاً بنسبة ٢٥ % وعددهم ( ٤ ) أربعة لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات والجدول (٦) يوضح النتيجة

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام اختبار مان وتنى اللابارومتري ( ن = ٨ )

احتمالية الخطأ	قيمة	W	U	الربيع الأدنى			الربيع الأعلى			وحدة القياس	المتغيرات		
				متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط		المهيمنة	سرعة الإستجابة	
٠.٠٣	٢.٢٣	١٠.٥٠	٠.٥٠	٦.٣٨	٠.٥٠	٧.٧٥	٢.٦٣	١.٢٦	٥.٥٨	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة	المتغيرات البدنية
											غير المهيمنة	حركية للراعين	
٠.٠٢	٢.٣٥	١٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٤٠	٨.٦٥	٢.٥٠	١.٢٢	٥.٠٠	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة	
٠.٠٤	٢.٠٥	١١.٠٠	١.٠٠	٦.٢٥	١.١٣	٧.٨٨	٢.٧٥	٠.٩٨	٥.٨٠		غير المهيمنة	حركية للرجلين	
٠.٠٢	٢.٣٤	١٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٤١	١٠.٠٠	٢.٥٠	٠.٣٦	٧.٣٠	الثانية	سرعة الإستجابة	سرعة الإستجابة	
٠.٠٢	٢.٣٢	١٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.١٠	١.٧٨	٢.٥٠	٠.١٣	١.٢٥		الحركية الإنتقالية	الحركية الإنتقالية	
٠.٠٢	٢.٤٣	١٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٠	٠.٥٠	٦.٢٥	٦.٥٠	٠.٥٠	٨.٧٥	درجة	توافق العينين مع اليدين	توافق العينين مع اليدين	
٠.٠٢	٢.٣٥	١٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٢١	٨.٢٣	٢.٥٠	٠.٥٨	٥.٥٠	الثانية	توافق العينين مع الرجلين	توافق العينين مع الرجلين	

يتضح من جدول ( ٦ ) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه 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 الإختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) ستة عشر لاعب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية ويفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٧) يوضح النتيجة

جدول ( ٧ )

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البدنية

قيد البحث ( ن = ١٦ )

معامل الارتباط	أعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات		
	م	م	ع	م		المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للذراعين	المتغيرات البدنية
٠.٩٦	١.٠٨	٦.٤٤	١.٠٩	٦.٣٧	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للذراعين	
٠.٩٧	١.٠٩	٧.٢١	١.١٢	٧.١٢		غير المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للرجلين	
٠.٩٥	١.٠١	٧.٢٧	١.٠٧	٧.١٣	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للرجلين	
٠.٨٧	١.١١	٨.٨٩	١.٠٧	٨.٨١		غير المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية الإنتقالية	
٠.٩١	٠.١٦	١.٦٠	٠.١٧	١.٥٧	الثانية	سرعة الإستجابة الحركية الإنتقالية		
٠.٩٣	٠.٨٥	٥.٨٨	٠.٧٤	٦.٠٦	درجة	توافق العينين مع اليدين		
٠.٩٧	٠.٣٧	٧.٦٨	٠.٤١	٧.٦٣	الثانية	توافق العينين مع الرجلين		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول ( ٨ ) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين ( ٠.٨٢ : ٠.٩٨ ) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائية ، حيث أن جميع قيم ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

ج- اختبار مستوى الأداء المهارى ( مرفق ٦ )

استخدمت الباحثة اختبار مستوى الأداء المهارى " المباراة المقيدة " ولإعداده قامت بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه ، ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة ومدربة وعملها بالكلية كعضو هيئة تدريس في مجال الكاراتيه ، وجدت أن هناك بعض متطلبات الأداء اللازمة للاعب الكوميتيه ، لذا استعانت في وضع الإختبار مجموعة من المعايير التي تقيس مستوى أداء لاعب الكوميتيه، و تم عرض هذا الاختبار (مرفق ٦) علي الخبراء للتأكد من مدي مناسبه ، وهو عبارة عن مباراة مقيدة وهي تتكون من ثلاث جمل خطية شاملة للمهارات الأساسية الشائع استخدامها فى مباريات الكوميتيه كالتالى :

- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالتحرك و المناورة و تنقسم هذه التحركات بناء على تحركات اللاعب السلبي و يقوم بأداء الجملة الأولى فترتين ناحية اليمين و مرتين ناحية اليسار و هذه الجملة هي :

\* الرفسة النصف دائرية Maushsi Geri .

\* اللكمة المستقيمة العكسية Gyakozuki .

\* الصد لأسفل Gedan barai .

زمن أداء الجملة السابقة ( ١٠ ثواني ) عند سماع الصفارة يقف فى وضع الاستعداد ( ٥ ) ثوان للراحة.

- وعند سماع الصفارة مرة أخرى يبدأ فى أداء الجملة الثانية و بنفس التعليمات السابق ذكرها و هي :

\* الرفسة النصف دائرية الأمامية Kezami.Maushsi Geri

\* اللكمة المستقيمة الطويلة ozuki .

\* الصد للخارج .

- وعند سماع الصفارة مرة أخرى يبدأ فى أداء الجملة الثالثة و بنفس التعليمات السابق ذكرها و هى:

\* اللكمة المستقيمة الطويلة ozuki .

\* الصد للداخل الرفسة النصف دائرية Maushsi Geri.

\* الرفسة النصف دائرية الأمامية Kezami.Maushsi Geri .

- وعند سماع الصفارة يقف داخل و ينتظر سماع النتيجة من الحكام .

تم تقدير درجات أداء اللاعبين للمباراة المقيدة كإختبار لقياس مستوى الأداء المهارى بواسطة لجنة مكونة من ثلاث محكمين بمنطقة المنيا للكراتيه وكانت الدرجة من ١٠ درجات وموزعة كالتالى :

- التوقيت الجيد (فقا للثغرات المتاحة من اللاعب السلبي) ( ٣ ) درجات .

- التصويب الجيد (الدقة في إصابة الهدف حسب تحرك اللاعب

السلبي)(٣) درجات .

- استغلال المساحات المتاحة وفقا لتحركات اللاعب السلبي (٢) درجة .

- الأداء الفني الصحيح (٢) درجة .

\* مع ملاحظة أن لكل مختبر محاولة واحدة فقط

استعانة الباحثة بأراء الخبراء في تحديد المهارات الأساسية في الكوميتية

(مرفق ٦) وطبقا لآرائهم وتوصياتهم تم اختيار المهارات الاساسية المذكورة فى

الإختبار بناء على أعلى درجة تقييم حصلت عليها .

### جدول (٩)

آراء الخبراء حول تحديد أهم المهارات الأساسية في الكوميتية (ن = ١٠)

م	المهارات	التكرارات	النسبة المئوية
١	الرفسة النصف دائرية Maushsi Geri	١٠	%١٠٠
٢	اللكمة المستقيمة العكسية Gyakozuki	١٠	%١٠٠
٣	الصد لأسفل Gedan barai	١٠	%١٠٠
٤	الرفسة النصف دائرية الأمامية Kezami.Maushsi Geri	٩	%٩٠
٥	اللكمة المستقيمة الطويلة ozuki	٩	%٩٠
٦	الصد للخارج	١٠	%١٠٠
٧	الصد للداخل الرفسة النصف دائرية Maushsi Geri	١٠	%١٠٠

يتضح من الجدول (٩) تم الموافقة على جميع المهارات الأساسية المقترحة للاعب الكوميتية ، حيث جاءت آراء السادة الخبراء ما بين (٩٠% إلى ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة نسبة (٩٠%) لقبول المهارات قيد البحث.

المعاملات العلمية لاختبار مستوى الأداء المهاري  
أ. الصدق :

تم حساب صدق اختبار مستوى الأداء المهاري للاعب الكوميتية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم ( ١٦ ) ستة عشر لاعب ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد الربيع الأعلى والذي يمثل المستوى المتميز بنسبة ٢٥ % وعددهم ( ٤ ) أربعة لاعبين والربيع الأدنى والذي يمثل المستوى الأقل تميزاً بنسبة ٢٥ % وعددهم ( ٤ ) أربعة لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات والجدول (٦) يوضح النتيجة

جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبار مستوى الأداء المهاري قيد البحث باستخدام اختبار مان وتني اللابارومتري ( ن = ٨ )

احتمالية الخطأ	قيمة Z	W	U	الربيع الأدنى			الربيع الأعلى			وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء المهاري
				متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠.٠١٣	٢.٤٩	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٦.٥٠	٠.١٤	٠.٦٣	٢.٥٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	درجة	التوقيت الجيد	
٠.٠٢٢	٢.٢٩	١.٠٥٠	٠.٠٠٠	٦.٣٨	٠.١٣	٠.٥٦	٢.٦٣	٠.١٣	٠.٩٤	درجة	التصويب الجيد	
٠.٠٠٨	٢.٦٥	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٦.٥٠	٠.٠٠٠	٠.٥٠	٢.٥٠	٠.٠٠٠	٠.٧٥	درجة	استغلال المساحات	
٠.٠٠٨	٢.٦٥	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٦.٥٠	٠.٠٠٠	٠.٥٠	٢.٥٠	٠.٠٠٠	٠.٧٥	درجة	الأداء الفني	
٠.٠١٧	٢.٣٨	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٦.٥٠	٠.٤٣	٢.٠٦	٢.٥٠	٠.٢٤	٣.٣١	درجة	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول ( ١٠ ) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبار مستوى الأداء المهاري قيد البحث وفي اتجاه 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 اختبار مستوى الأداء المهاري قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) ستة عشر لاعب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، وجدول (١١) يوضح النتيجة

جدول ( ١١ )

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار

مستوى الأداء المهاري قيد البحث ( ن = ١٦ )

معامل الارتباط	أعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء المهاري
	م	م	ع	م			
٠.٩٣	٠.٤٨	١.١٤	٠.٤٦	١.٢٢	درجة	التوقيت الجيد	
٠.٩١	٠.٦٣	١.٤٢	٠.٦٠	١.٣٨	درجة	التصويب الجيد	
٠.٨١	٠.٣٠	٠.٨٣	٠.٣٣	٠.٨٨	درجة	استغلال المساحات	
٠.٩٦	٠.٤٢	٠.٩٧	٠.٤١	١.٠٠	درجة	الأداء الفني	
٠.٩٠	١.٧٠	٤.٢٣	١.٧١	٤.٤٤	درجة	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول ( ١١ ) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق اختبار مستوى الأداء المهاري قيد البحث ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية ، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

### خطوات البحث

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها ( ١٦ ) لاعبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية ، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية كانت العينة من لاعبي فريق بنى مزار بواقع (٥) خمسة لاعبين للعينة التجريبية ، (٥) خمسة لاعبين للعينة الضابطة وذلك في الفترة من ١ / ٦ / ٢٠١٧ حتى ١٥ / ٦ / ٢٠١٧م بهدف التأكد من ثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمنى للوحدات التدريبية .

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢٧ ، ٢٨ / ٦ / ٢٠١٧م بهدف تحقيق اختبار التجانس والتكافؤ للاعبين قيد البحث .

تنفيذ وتطبيق البرنامج البصري الحركي : (مرفق ٩)

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التدريب البصري الحركي على المجموعة التجريبية وفي نفس الوقت الذي كان يطبق فيه البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة دون إضافة التدريبات ، مع ملاحظة تساوي زمن البرنامج للمجموعة التجريبية والضابطة وتم تنفيذ تجربة البحث لكلا المجموعتين في الفترة من يوم السبت الموافق ١ / ٧ / ٢٠١٧ حتى يوم الأربعاء الموافق ٦ / ٩ / ٢٠١٧م وقد تم تحديد أيام التدريب الأربعة في الأسبوع ( السبت ، الاثنين ، الأربعاء) ويتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين ٩٠ دقيقة حتى ١٢٠ دقيقة .  
الإطار العام للبرنامج :

تم توزيع الفترات الزمنية للبرنامج على الإعداد البدني والمهاري والتدريب البصري

الحركي كالتالي :

- إحتوى البرنامج على (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات إسبوعية بإجمالى (٣٠) وحدة تدريبية و (٣٢٧٠) دقيقة .
- بلغ زمن الإعداد البدني ( ١٩٦٢ ) من الزمن الكلي للبرنامج بنسبة مئوية قدرها (٦٠%) .
- بلغ زمن الإعداد البدني العام (٥٨٨.٦) دقيقة من زمن الإعداد البدني بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) .
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص ( ١٣٧٣.٤ ) دقيقة من زمن الإعداد البدني بنسبة مئوية قدرها (٧٠%) .

- بلغ زمن الإعداد المهارى ( ١٣٠٨ ) من الزمن الكلي للبرنامج بنسبة مئوية قدرها ( ٤٠% ) .
- بلغ زمن التدريب البصرى ( ١٦٣٥ ) من الزمن الكلي للبرنامج بنسبة مئوية قدرها ( ٥٠% ) .
- بلغ زمن التدريب البصرى البدنى ( ٩٨١ ) من زمن الإعداد البدنى بنسبة مئوية قدرها ( ٥٠% ) .
- بلغ زمن التدريب البصرى المهارى ( ٦٥٤ ) من زمن الإعداد المهارى بنسبة مئوية قدرها ( ٥٠% ) .

القياس البعدي :

بعد انتهاء كلا من المجموعتين التجريبيية والضابطة من تنفيذ البرامج التدريبية الخاصة بكل منهما قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث في يومي الخميس والجمعة الموافق ٧ ، ٨ / ٩ / ٢٠١٧م وتم القياس البعدي في نفس طريقة القياس القبلي .

### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية عن طريق البرنامج الاحصائي SPSS وهي كالاتي: المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الإلتواء ، معامل الارتباط ، اختبار مان ويتنى اللابارومتري لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات ، نسب التحسن ، وإرتضى الباحث مستوى دلالة عند . . . . .

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية  
فى اختبارات المتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء  
المهارى قيد البحث ( ن = ١٠ )

نسبة التحسن %	احتمالية الخطأ	تقيمة	W	U	القياس البعدى			القياس القبلى			وحدة القياس	المتغيرات	
					متوسط الرتب	الانحراف المعيارى	المتوسط	متوسط الرتب	الانحراف المعيارى	المتوسط		المهمة	غير المهمة
١٢٢.٢٢	٠.٠١	٢.٧٣	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٧١	٤.٠٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١.٨٠	درجة	الرؤية المحيطة	المتغيرات البصرية
١٥٧.١٤	٠.٠١	٢.٦٩	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٥٥	٣.٦٠	٣.٠٠	٠.٥٥	١.٤٠	درجة	الدقة البصرية	
١٠٦.٦٧	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٦.٢٠	٣.٠٠	٠.٧١	٣.٠٠	درجة	الثبات	
١٢٣.٠٨	٠.٠١	٢.٦٧	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٥.٨٠	٣.٠٠	٠.٥٥	٢.٦٠	درجة	الدقة البصرية	
١٥٥.٥٦	٠.٠١	٢.٧٤	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٥٥	٤.٦٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١.٨٠	درجة	المتحركة	
٢١٦.٦٧	٠.٠١	٢.٤٥	١٦.٠٠	١.٠٠	٧.٨٠	١.٣٠	٣.٨٠	٣.٢٠	٠.٨٤	١.٢٠	الثانية	سرعة الإستجابة البصرية	
٥١.٣٥	٠.٠٢	٢.٣١	١٦.٥٠	١.٥٠	٣.٣٠	٠.٠٨	٠.١٨	٧.٧٠	٠.١٠	٠.٣٧	سم	سرعة الإستجابة للراعين	
٣٧.٢٥	٠.٠٢	٢.٣١	١٦.٥٠	١.٥٠	٣.٣٠	٠.٠٨	٠.٣٢	٧.٧٠	٠.٠٩	٠.٥١	سم	سرعة الإستجابة للراعين	
١٣٣.٣٣	٠.٠١	٢.٧١	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٤.٢٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١.٨٠	عدد	المتغيرات البدنية	
٣٧.٩٣	٠.٠١	٢.٦٧	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٥٥	٣.٦٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٥.٨٠	سم	سرعة الإستجابة للراعين	
٣١.٣٤	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٥٥	٤.٦٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٦.٧٠	سم	سرعة الإستجابة للراعين	
٤٣.٠٦	٠.٠١	٢.٦٢	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	١.١٤	٤.١٠	٨.٠٠	١.٠٤	٧.٢٠	سم	سرعة الإستجابة للراعين	
٣٤.٥٥	٠.٠١	٢.٦١	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٧٣	٥.٧٦	٨.٠٠	١.٠٤	٨.٨٠	سم	سرعة الإستجابة للراعين	
٢٤.٠٥	٠.٠١	٢.٦٢	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٣	١.٢٠	٨.٠٠	٠.١٣	١.٥٨	الثانية	سرعة الإستجابة للراعين	
٨٨.٤٦	٠.٠١	٢.٦٤	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٩.٨٠	٣.٠٠	٠.٨٤	٥.٢٠	درجة	توافق العنين مع اليدين	
٢٦.١٠	٠.٠١	٢.٦٣	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٣٦	٥.٧٢	٨.٠٠	٠.٤٩	٧.٧٤	الثانية	توافق العنين مع الرجلين	
١٩٤.١٢	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٣١	٢.٥٠	٣.٠٠	٠.٢٢	٠.٨٥	درجة	التوقيت الجيد	مستوى الأداء المهارى
٢٦٤.٢٩	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٢٧	٢.٥٥	٣.٠٠	٠.٢١	٠.٧٠	درجة	التصويب الجيد	
٢٧٧.٧٨	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٢١	١.٧٠	٣.٠٠	٠.٢٧	٠.٤٥	درجة	استغلال المساحات	
١٧٥.٠٠	٠.٠١	٢.٦٩	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.١٤	١.٦٥	٣.٠٠	٠.١٤	٠.٦٠	درجة	الأداء الفنى	
٢٢٣.٠٨	٠.٠١	٢.٦٤	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٤٢	٨.٤٠	٣.٠٠	٠.٤٥	٢.٦٠	درجة	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول ( ١٢ ) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن استخدام التدريبات البصرية لها الأثر البالغ في تطور مستوى القدرات البدنية قيد البحث والتي خدمت الأهداف التي وضع من أجلها الوحدات التدريبية مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري ، حيث استغلت في عملية تعدد المثيرات البصرية التي ساعدت في عملية سرعة إختيار الإستجابة الصحيحة لذلك الموقف من خلال التطور الحاصل في سرعة إتخاذ القرار للرد على المثيرات البصرية المتعددة .

فلاعبى الكاراتية قد يحتاجون فى غالب الأمر أثناء المباريات الرسمية فى المنافسات إلى سرعة ودقة اللكمات والرفسات حتى يمكنهم من الفوز على الخصم فى الجولات التنافسية ، فضلاً على القدرة على الصد الذى يمكنهم من إهدار الفرص الممكنة للخصم للحصول على النقاط أثناء المباريات ، وتطوير القدرات البصرية يجعل لاعبى الكوميتيه لديهم دقة وسرعة إستخدام المهارات الهجومية والدفاعية المختلفة أثناء المباريات كرد فعل مباشر للمثيرات البصرية الجسدية للخصوم .

وهذا ما أثبتته نتائج دراسة (عبد الله ، ٢٠١٨) ودراسة (الصافى ، ٢٠١٦) ودراسة (يوسف ، ٢٠٠٨) ودراسة (أحمد ، ٢٠١٦) والتي أكدت على التأثير الفاعل لإستخدام تدريب الرؤية البصرية فى المجال الرياضى سواء أكان هذا التأثير بشكل مباشر أو من خلال التأثير غير المباشر لإنتقال أثر التدريب على مستوى الأداء ، وأن هناك شبه إتفاق على فاعلية التدريب للمهارات البصرية وأن هناك تحسنات ومكاسب ينتقل أثرها إلى الأداء كنتيجة لتحسن القدرات البصرية .

كما أن تلك النتائج جاءت متماشية مع السياق العام لأهداف تدريبات الرؤية البصرية فى المجال الرياضى ، وكذلك الأمر فإن معظم ما أوصت به تلك الدراسات يتفق مع المضمون العلمى بالإضافة إلى قابليته للتطبيق العملى .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (إبراهيم ، ٢٠١٨) ودراسة (عطية ، ٢٠١٦) بأن القدرات البصرية الخاصة يمكن تقييمها والتدريب عليها لتنميتها وتطويرها وتحسينها والتي ستعكس بدورها على مستوى الأداء وبتحسين الأداء الرياضى .

ومن ثم يؤدي إلى تطورها في إختيار الإستجابة الملائمة وهذا يأتي من سرعة إتخاذ القرار المناسب لنوع الإستجابة وإتجاهها ، ومن أجل تعويد اللاعبين على الأداء بالشكل الصحيح ، وعملت الباحثة على تقليل فترة ظهور المثير وذلك بحجب الرؤية لمدة من الزمن بحيث يظهر المثير بالفترة الأخيرة وبهذه الحالة تصبح الإستجابة الحركية سريعة وهذا ما يتماشى مع طرق اللعب الحديث ، ويتفق هذا مع ما أكدته دراسة (متولى ، ٢٠١٨) ودراسة (محمود ، ٢٠١٥) ودراسة (منبيح ، ٢٠١٦) أن هناك الكثير من الألعاب والرياضات التي تحتاج إلى سرعة في الإستجابة تتطلب من الفرد سرعة الإستجابة بعد ظهور المثير مباشرة أو عند التغير في طبيعة العمل . وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البصرية والبدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .

جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة  
فى اختبارات المتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء  
المهارى قيد البحث ( ن = ١٠ )

نسبة التحسن %	احتمالية الخطأ	تقيمة	W	U	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات			
					متوسط الرتب	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	الانحراف المعيارى		المتغيرات	المتغيرات		
١١.١١	٠.٣٢	١.٠٠	٢٥.٠٠	١.٠٠٠	٣.٢٠	٠.٠٠٠	٢.٠٠٠	٧.٨٠	٠.٤٥	١.٨٠	درجة	المهيمنة	الرؤية المحيطة
١٢.٥٠	٠.٥١	٠.٦٥	٢٥.٠٠	١.٠٠٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١.٨٠	٨.٠٠	٠.٥٥	١.٦٠		غير المهيمنة	
٥.٨٨	٠.٨١	٠.٢٤	٢٦.٥٠	١١.٥٠	٣.٦٠	٠.٨٩	٣.٦٠	٧.٤٠	٠.٥٥	٣.٤٠	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية الثابتة
٧.١٤	٠.٦١	٠.٥٢	٢٥.٥٠	١٠.٥٠	٣.٤٠	٠.٧١	٣.٠٠	٧.٦٠	٠.٤٥	٢.٨٠		غير المهيمنة	
١٢.٥٠	٠.٥١	٠.٦٥	٢٥.٠٠	١.٠٠٠	٣.٥٠	٠.٤٥	١.٨٠	٧.٥٠	٠.٥٥	١.٦٠	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية المتحركة
٢٠.٠٠	٠.٧٤	٠.٣٣	٢٦.٠٠	١١.٠٠	٦.٠٠	٠.٨٤	١.٢٠	٥.٠٠	١.٠٠	١.٠٠		غير المهيمنة	
٥.٧١	٠.٦٥	٠.٤٥	٢٥.٥٠	١٠.٥٠	٦.٠٠	٠.٠٧	٠.٣٣	٥.٠٠	٠.٠٧	٠.٣٥	الثانية	المهيمنة	سرعة الإستجابة البصرية
٢.٠٤	١.٠٠	٠.٠٠	٢٧.٥٠	١٢.٥٠	٥.٧٠	٠.٠٦	٠.٥٠	٥.٣٠	٠.٠٧	٠.٤٩		غير المهيمنة	
١٢.٥٠	٠.٥١	٠.٦٥	٢٥.٠٠	١.٠٠٠	٥.٩٠	٠.٤٥	١.٨٠	٥.١٠	٠.٥٥	١.٦٠	عدد		التتبع البصرى
٢٤.٨٤	٠.٠٢	٢.٤٠	١٦.٠٠	١.٠٠٠	٦.٠٠	٠.٤١	٤.٦٠	٥.٠٠	٠.٨١	٦.١٢	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة لحوكمة اللزعين
٢١.٨٧	٠.٠١	٢.٦٢	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٥.٨٠	٠.٣٠	٥.٣٦	٥.٢٠	٠.٨٨	٦.٨٦		غير المهيمنة	
٢١.٦٤	٠.٠٥	١.٩٨	١٨.٠٠	٣.٠٠٠	٥.١٠	٠.٧٠	٥.٧٢	٥.٩٠	١.١٩	٧.٣٠	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة حركية للرجلين
٢٠.٩٣	٠.٠٣	٢.٢٠	١٧.٠٠	٢.٠٠٠	٥.٥٠	٠.٧٦	٦.٨٠	٥.٥٠	١.١٥	٨.٦٠		غير المهيمنة	
١٤.٤٧	٠.٠٤	٢.١٠	١٧.٥٠	٢.٥٠٠	٦.٠٠	٠.٠٨	١.٣٠	٥.٠٠	٠.١٨	١.٥٢	الثانية		سرعة الإستجابة الحركية الإنتقالية
٣٢.١٤	٠.٠١	٢.٦٩	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.٥٥	٧.٤٠	٣.٠٠	٠.٥٥	٥.٦٠	درجة		توافق العينين مع اليدين
١٠.٣٨	٠.٠٣	٢.٢١	١٧.٠٠	٢.٠٠٠	٣.٤٠	٠.٤٣	٧.٠٨	٧.٦٠	٠.٣٧	٧.٩٠	الثانية		توافق العينين مع الرجلين
١٠.٠٠٠	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.٢١	١.٧٠	٣.٠٠	٠.٢٢	٠.٨٥	درجة	التوقيت الجيد	مستوى الأداء المهارى
١٣١.٢٥	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.٢٢	١.٨٥	٣.٠٠	٠.٢١	٠.٨٠	درجة	التصويب الجيد	
١١٨.١٨	٠.٠١	٢.٦٩	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.١١	١.٢٠	٣.٠٠	٠.١١	٠.٥٥	درجة	استغلال المساحات	
١١٦.٦٧	٠.٠١	٢.٦٩	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.٢٧	١.٣٠	٣.٠٠	٠.١٤	٠.٦٠	درجة	الأداء الفنى	
١٢٠.٠٠	٠.٠١	٢.٦٤	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.٣٣	٦.٠٥	٣.٠٠	٠.٢٥	٢.٧٥	درجة	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول ( ١٣ ) ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البصرية قيد البحث .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى .

وتعزو الباحثة النتيجة الخاصة بالمتغيرات البصرية إلى عدم تعرض المجموعة الضابطة إلى التدريبات البصرية أثناء تنفيذ البرنامج " التقليدى " الخاص بهم بالإضافة إلى عدم الوعى الكافى من قبل المدربين القائمين على العملية التدريبية لتلك اللاعبين لأهمية ودور التدريبات البصرية .

كما تعزو الباحثة أيضا النتيجة المرتبطة بالمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب ، كما أن البرنامج التدريبي (التقليدى) يتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية للاعبين والعمر التدريبي والمستوى التنافسى فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية بالإضافة إلى التوزيع الزمنى للإعداد البدنى على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً لأهميته بالنسبة إلى كل عنصر بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التى وضعها المدرب للمجموعة الضابطة والتى استهدفت تنمية المتغيرات البدنية المختلفة وكذلك إعطاء تمرينات لتنمية العناصر المختلفة .

ففترة الإعداد عادة ما تحدث تقدم فى مستوى الحالة البدنية للاعب نظراً لأنه حيث أن يكون فى تلك الفترة عقب فترة راحة طويلة يصل فيها المستوى البدنى إلى أدناه خلال الموسم التدريبي ، فتطبيق البرنامج التدريبي ( التقليدي ) وما اشتمل عليه من إعداد بدنى ومهارى والتوزيع الجيد لهما خلال فترة الإعداد أدى إلى تطوير القدرات البدنية وإنعكس على مستوى الأداء المهارى .

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البصرية والبدنية والمهارية لصالح القياس البعدى .

جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اختبارات المتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى ( ن = ١٠ )

الفروق فى نسب التحسن	احتمالية الخطأ	قيمة	W	U	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات			
					متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط		المهيمنة	غير المهيمنة		
١١١.١١	٠.٠٠	٢.٨٢	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٨.٠٠	٠.٧١	٤.٠٠	درجة	المهيمنة	الرؤية المحيطة	المتغيرات البصرية	
١٤٤.٦٤	٠.٠١	٢.٧٤	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١.٨٠	٨.٠٠	٠.٥٥	٣.٦٠	درجة	غير المهيمنة	الدقة البصرية الثابتة		
١٠٠.٧٨	٠.٠١	٢.٥٦	١٥.٥٠	٠.٥٠	٣.١٠	٠.٨٩	٣.٦٠	٧.٩٠	٠.٨٤	٦.٢٠	درجة	المهيمنة	الدقة البصرية المتحركة		
١١٥.٩٣	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٧١	٣.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٥.٨٠	درجة	غير المهيمنة	سرعة الإستجابة البصرية		
١٤٣.٠٦	٠.٠١	٢.٧٤	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١.٨٠	٨.٠٠	٠.٥٥	٤.٦٠	درجة	المهيمنة	سرعة الإستجابة البصرية		
١٩٦.٦٧	٠.٠١	٢.٤٥	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	٠.٨٤	١.٢٠	٧.٨٠	١.٣٠	٣.٨٠	درجة	غير المهيمنة	سرعة الإستجابة البصرية		
٤٥.٦٤	٠.٠٣	٢.٢٣	١٧.٠٠	٢.٠٠	٧.٦٠	٠.٠٧	٠.٣٣	٣.٤٠	٠.٠٨	٠.١٨	الثانية	المهيمنة	سرعة الإستجابة البصرية		
٣٩.٣٠	٠.٠١	٢.٦١	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٦	٠.٥٠	٣.٠٠	٠.٠٨	٠.٣٢	الثانية	غير المهيمنة	سرعة الإستجابة البصرية		
١٢٠.٨٣	٠.٠١	٢.٧١	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١.٨٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٤.٢٠	عدد	المهيمنة	التتبع البصرى		
١٣.٠٩	٠.٠٤	٢.١٠	١٧.٥٠	٢.٥٠	٧.٥٠	٤.٦٠	٥.٠٢	٣.٥٠	٠.٥٥	٣.٦٠	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للذراعين		المتغيرات البدنية
٩.٤٨	٠.٠٤	٢.١٠	١٧.٥٠	٢.٥٠	٧.٥٠	٥.٣٦	٥.٧٠	٣.٥٠	٠.٥٥	٤.٦٠	سم	غير المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للذراعين		
٢١.٤١	٠.٠٢	٢.٣٨	١٦.٥٠	١.٥٠	٧.٧٠	٥.٧٢	٦.١٨	٣.٣٠	١.١٤	٤.١٠	سم	المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للرجلين		
١٣.٦٢	٠.٠٢	٢.٣٨	١٦.٥٠	١.٥٠	٧.٧٠	٦.٨٠	٧.٥٠	٣.٣٠	٠.٧٣	٥.٧٦	سم	غير المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية للرجلين		
٩.٥٨	٠.٠٤	٢.١٠	١٧.٥٠	٢.٥٠	٧.٥٠	١.٣٠	١.٤٥	٣.٥٠	٠.٠٣	١.٢٠	الثانية	المهيمنة	سرعة الإستجابة الحركية الانتقالية		
٥٦.٣٢	٠.٠١	٢.٦٧	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٥٥	٧.٤٠	٨.٠٠	٠.٨٤	٩.٨٠	درجة	المهيمنة	توافق العينين مع اليدين		
١٥.٧٢	٠.٠١	٢.٦٣	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٤٣	٧.٠٨	٣.٠٠	٠.٣٦	٥.٧٢	الثانية	غير المهيمنة	توافق العينين مع الرجلين		
٩٤.١٢	٠.٠١	٢.٥٥	١٥.٥٠	٠.٥٠	٧.٩٠	٠.٢١	١.٧٠	٣.١٠	٠.٣١	٢.٥٠	درجة	المهيمنة	التوقيت الجيد	مستوى الأداء المهارى	
١٣٣.٠٤	٠.٠١	٢.٦٨	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٢٢	١.٨٥	٣.٠٠	٠.٢٧	٢.٥٥	درجة	غير المهيمنة	التصويب الجيد		
١٥٩.٦٠	٠.٠١	٢.٧١	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.١١	١.٢٠	٣.٠٠	٠.٢١	١.٧٠	درجة	المهيمنة	استغلال المساحات		
٥٨.٣٣	٠.٠٣	٢.١٥	١٨.٠٠	٣.٠٠	٧.٤٠	٠.٢٧	١.٣٠	٣.٦٠	٠.١٤	١.٦٥	درجة	المهيمنة	الأداء الفنى		
١٠٣.٠٨	٠.٠١	٢.٦٤	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٣٣	٦.٠٥	٣.٠٠	٠.٤٢	٨.٤٠	درجة	المهيمنة	الدرجة الكلية		

يتضح من جدول ( ١٤ ) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية .
- ترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرؤية البصرية والذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية ، كما ترى الباحثة أن عملية التعليم والتدريب بإستخدام تدريبات الرؤية البصرية لها فاعليتها الإيجابية فى تقدم مستوى أفراد عينة البحث والتي إنعكس بدورها على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتية ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج (عبد الرحمن ، ٢٠١٨) و دراسة (أحمد ، ٢٠١٦) ودراسة (على ، ٢٠١٥) ودراسة (عبد القادر ، ٢٠١١) والتي أشارت إلى النتائج الإيجابية لتأثير برامج التدريب البصري لتحسين وتطوير المهارات البصرية والمدركات الحسية والحركية .
- تعزو الباحثة ذلك التقدم إلى تناسب التدريبات البصرية المستخدمة في الوحدات التدريبية مع قدرات اللاعبين ومستوياتهم ، حيث يشير (عبد الرحمن ، ٢٠٠٩) إلى أن إختيار التمرين له أهمية كبرى حيث أنه الوسيلة الأساسية للإرتقاء أو لتطوير القدرات والمهارات الحركية ، كما أن التدريبات البصرية وبالتدرج بحجب الرؤية التي أعدت من قبل الباحثة والتي تدربت عليها عينة البحث في الوحدات التدريبية والتي أثبتت فائدتها وساهمت في حصول الإنسجام .
- وهذا ما أكدته (عبد الله وعبد الرحمن ، ٢٠٠٩) بأن الإعتماد على التدريب البصرى أثناء الأداء الرياضى يعتبر من أكثر الإستخدامات فى أى نشاط وذلك لأن الرؤية البصرية تؤثر فى مقدرة أو كفاءة الرياضى وفى أداء المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية الممارسة .

- وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة كلاً من (أحمد ، ٢٠١٨) ودراسة (الشاذلي ، ٢٠١٨) ودراسة (على ، ٢٠١١) أن الأبحاث قد برهنت على أهمية المهارات البصرية للأداء الرياضي ، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم مهارات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين .
  - وترى الباحثة أن معدلات التغير للمجموعة التجريبية ترجع إلى البرنامج التدريبي للرؤية البصرية الذي ساعد اللاعبين على تقييم المواقف التنافسية التي يتعرض لها اللاعبون أثناء المباريات وتقديرهم لذاتهم بالحكم على أدائهم أثناء المباريات وينعكس ذلك على مدى ثقة اللاعبين في إمكانياتها الحركية أثناء المنافسات .
  - وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (إبراهيم ، ٢٠١٨) ودراسة (عطية ، ٢٠١٦) ودراسة (محمود ، ٢٠١٥) بأن القدرات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدريب عليها لتنميتها وتطويرها وتحسينها والتي ستعكس بدورها على مستوى الأداء وبتحسين الأداء الرياضي .
- وتعزو الباحثة التقدم الطفيف للمجموعة الضابطة إلى الاهتمام بفترة الإعداد العامة وما تحتويه على تدريبات لتنمية العناصر البدنية المختلفة ، بالإضافة إلى الانتظام في حضور الوحدات التدريبية وتأدية التمرينات خلال الوحدة التدريبية والالتزام بالبرنامج التدريبي التقليدي يؤدي إلى تطور المتغيرات ومستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة .
- وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البصرية والبدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

## الاستخلاصات والتوصيات

### أولاً: الاستخلاصات

- في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث ، ونتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :
١. برنامج التدريب البصرى الحركى المقترح له تأثير إيجابى على المتغيرات البصرية البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكوميتيه .
  ٢. هناك تحسن فى المتغيرات البصرية البدنية ومستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية من لاعبى الكوميتيه عينة البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤.٠٥% : ٢١٦.٦٧%).
  ٣. هناك تحسن فى المتغيرات البصرية البدنية ومستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة من لاعبى الكوميتيه عينة البحث حيث تراوحت النسبة ما بين (١١.١١% : ٦٠.٠٠%).
  ٤. هناك فروق فى نسب التحسن المئوية بين بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لاعبى الكوميتيه عينة البحث حيث تراوحت الفروق فى نسبة التحسن ما بين (٩.٤٨% : ١٩٦.٦٧%) ولصالح المجموعة التجريبية .

### ثانياً: التوصيات

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بالآتي :
١. التأكيد على دور التدريبات البصرية فى المجال الرياضى بصفة عامة والكاراتية بصفة خاصة ، فالمهارات البصرية يمكن تدريبها وبالتالي يمكن تحسينها .
  ٢. التأكيد على تدريب البصرية العين المهيمنة أو غير المهيمنة فى ضوء طبيعة ونمط الهيمنة (الطرفية و العكسية) لما لهما من تأثير على الأداء .

٣. الاهتمام بتصميم اختبارات لقياس المتغيرات البصرية الخاصة بالرياضات المختلفة وخاصة الكاراتية مما يسهم فى تحسينها وتنميتها .
٤. إجراء دراسات مشابهة من التدريب البصري الحركي على متغيرات أخرى ومراحل سنية أخرى ورياضات أخرى .
٥. صقل المدربين ببرامج التدريب البصري الحركي .

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

١-	إبراهيم ، أحمد محمود (٢٠٠٥) : موسوعة محددات التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
٢-	إبراهيم ، صفاء رجب (٢٠١٨) : تأثير تدريبات التحكم البصرى فى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٣-	أحمد ، إيمان عادل (٢٠١٨) : تأثير التدريبات البصرية على بعض المتغيرات المهارية لعارضة التوازن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٤-	أحمد ، أحمد يوسف عبدالرحمن (٢٠١٦) : تأثير التدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئى الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٤٣) الجزء (٣) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٥-	إسماعيل ، ماجد مصطفى وأحمد ، عبد المحسن زكريا (٢٠٠٦) : تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٢٣) ، الجزء (٤) ، كلية التربية

الرياضية ، جامعة أسيوط .	
إسماعيل ، ماجدة ونافع ، نشوى محمود وموسى، سلوى سيد (٢٠٠٦) : فاعلية برنامج للتدريب البصرى على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعى ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد (١) ، الجزء (٢) ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .	٦-
حسن ، زكى محمد (٢٠٠٤) : مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (الخصائص ، العوامل ، الفحوصات ، تدريبات) ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية .	٧-
حميد ، نزار ناظم وجاسم ، ليث إبراهيم ونعمان ، حمودى عصام (٢٠١٢) : تأثير تمرينات الرؤية البصرية فى تطوير بعض المهارات الخطئية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، العدد (٦) .	٨-
الدشورى ، مروة عمر (٢٠١٦) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على مستوى الأداء البدنى والمهارى فى رياضة المبارزة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .	٩-
سويدان ، ياسمين محمد (٢٠١٨) : تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس حركية والأداءات المهارية لناشئى	١٠-

	<p>الكوميتية فى رياضة الكاراتية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .</p>
١١-	<p>الشاذلى ، إيمان محمد (٢٠١٨) : تأثير التدريبات البصرية على تحسين دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .</p>
١٢-	<p>الصابي ، محمد سعيد ( ٢٠١٦ ) : تأثير التدريب البصري الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية والمتغيرات التوافقية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .</p>
١٣-	<p>عبد الحفيظ ، محمد كمال (٢٠١٨) : تأثير إستخدام تدريبات الرؤية البصرية على تحسين تركيز الإنتباه لدى لاعبى الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف .</p>
١٤-	<p>عبد الرحمن ، عبد الرحمن جودة (٢٠١٨) : تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية وعلاقتها بالمستوى الرقمى لناشئى الوثب الثلاثى بالقوات المسلحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .</p>
١٥-	<p>عبد الرحمن ، محمود عبد المحسن (٢٠٠٩) : تأثير تدريب العين المهيمنة على سرعة إستجابة اليد والقدم لدى لاعبات الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد (٢٩) الجزء (٣) ،</p>

نوفمبر .	
عبد القادر ، إسلام خليل (٢٠١١) : فاعلية التدريب البصرى على تطوير المهارات الأساسية والمدركات الحس حركية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .	١٦-
عبد الله ، أيمن أحمد (٢٠١٨) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على المهارات الأساسية لكرة الماء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .	١٧-
عبد الله ، مروان على وعبد الرحمن ، محمود عبد المحسن (٢٠٠٩) : دراسة مقارنة لسرعة الإستجابة السمعية والبصرية لدى لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد (٢٢) ، الجزء (٢) ، يونيه .	١٨-
عطية ، محمود السيد (٢٠١٦) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على فعالية أداء بعض المهارات لدى لاعبي المصارعة الحرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .	١٩-
على ، بسمات محمد (٢٠١١) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبي منتخب مصر للكراتية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٤٥) ، العدد (٨٦) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .	٢٠-

٢١-	على ، سحر عبد الله (٢٠١٥) : تأثير استخدام التدريبات البصرية فى تحسين الإرتقاء للوثب الطويل لدى ناشئات العاب القوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
٢٢-	عناد ، لقاء على وكنبار ، حسين على (٢٠١٥) : الرؤية البصرية والنشاط الرياضى ، دار الكتب العلمية ، بغداد ، العراق .
٢٣-	السيد ، محمد لطفى و شمندى ، أحمد وجيه (١٩٩٥) : دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم فى رياضة الكاراتيه بعام ١٩٩٤م ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد ٢٢ .
٢٤-	متولى ، أحمد عبد الشافى (٢٠١٨) : تأثير برنامج مقترح للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى .
٢٥-	محمود ، مصطفى طة (٢٠١٥) : تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس حركية لناشئى هوكى الميدان ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٢٦-	منبيع ، داليا حسن (٢٠١٦) : تأثير التدريبات البصرية على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية فى تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق

٢٧-	هاشم ، علي حسين ( ٢٠١٢ ) : بعض المتغيرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ( ١٢ ) ، العدد (١) .
٢٨-	يوسف ، هدى حسن صابر (٢٠٠٨) : تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

- ٢٩- Brian Ariel (٢٠٠٤) : Sports vision training: An expert guide to improving performance by training the eyes, human perception and human performance .
- ٣٠- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٦) : Sports vision - How enhancing your vision can give you that extra edge in competition. Peak performance, www.pponline.co.uk .
- ٣١- Campher, Jolene (٢٠٠٨) : The role of visual skills and its impact on skills performance of cricket players, University of Pretoria .

- ٣٢- **Mohamed Ahmed Badr (٢٠١٦) : Effects of visual exercises training on developing ball velocity and accuracy shooting of penalty corner in field hockey, helwan university .**
- ٣٣- **Quevedo et.at (٢٠٠٩) : Experimental study of visual training effects in shooting initiation “clinical and experimental optometry ٨٢./january ٢٣-٢٨ ,**
- ٣٤- **Schwab, Sebastian, & Memmert, Daniel (٢٠١٢) : The Impact of a Sports Vision Training Program in Youth Field Hockey Players. Journal of Sports Science & Medicine, ١١(٤), ٦٢٤-٦٣١ .**
- ٣٥- **Wimshurst, ZL, Sowden, PT, & Cardinale, M (٢٠١٢) : Visual skills and playing positions of olympic field hockey players, Perceptual and motor skills, ١١٤(١), ٢٠٤-٢١٦ .**

## تأثير التدريب البصري الحركي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتية • / هالة كامل قاسم

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريب البصري الحركي على بعض المتغيرات البصرية والبدنية والمهارية فى رياضة الكاراتية للاعبى الكوميتية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملاءمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس ( القبلي - البعدي ) لكلاهما يتمثل مجتمع البحث فى مرحلة الناشئين ( ١٤ - ١٦ ) سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتية ولديهم حزام إسود ومؤهلين للإشتراك فى بطولة الجمهورية للموسم الرياضى ٢٠١٧ / ٢٠١٨م بمحافظة المنيا " مركز بنى مزار " والتي كان قوامهم ( ٣٠ ) لاعب اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتمثلت ( ١٠ ) عشرة لاعبين من ناشئ فريق نادي بنى مزار الرياضى لتطبيق التجربة فى نفس الظروف المواتية لجميع اللاعبين ، حيث تمثل المجموعة الضابطة ( ٥ ) خمسة لاعبين والمجموعة التجريبية ( ٥ ) خمسة لاعبين من ناشئ نادي بنى مزار الرياضى والتي استخدمت الباحثة معها التدريب البصري الحركي كما قامت الباحثة باختيار ( ١٦ ) ستة عشر لاعب للعينة الاستطلاعية وإشارات اهم النتائج إلى أن برنامج التدريب البصري الحركى المقترح له تأثير إيجابى على المتغيرات البصرية البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكوميتية . وتوصى الباحثة بضرورة التأكيد على دور التدريبات البصرية فى المجال الرياضى بصفة عامة والكاراتية بصفة خاصة ، فالمهارات البصرية يمكن تدريبها وبالتالي يمكن تحسينها .

- 
- أستاذ مساعد الكاراتية بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية -  
جامعة المنيا .

## **The effect of visual-kinesthetic training on some physical and skill variables of kumite players in karate sport**

- **Hala Kamel Qasim**

---

---

This research aims to identify the effect of visual-kinesthetic training on some visual, physical and skill variables in karate sport for kumite players. The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the current research by using the experimental design of two groups, one of them experimental and the other controlling by following the measurement (pre - post) for both of them. The research community is represented in the junior stage (١٤-١٦) years old, registered in the Egyptian Karate Federation, and they have a black belt and are eligible to participate in the Republic Championship for the ٢٠١٧/٢٠١٨ sports season in Minya Governorate "Bani Mazar Center", which consisted of (٣٠) players. The researcher selected the research sample by the deliberate method from the research community and represented (١٠) ten players from the junior team of Bani Mazar Sports Club to apply the experiment in the same favorable conditions for all players, where the control group (٥) represented five players and the experimental group (٥) five players from the youth club He built the athlete's shrine, with which the researcher used visual-kinesthetic training. The researcher also selected (١٦) sixteen players for the reconnaissance sample and indicated the most important results until The proposed kinesthetic training program has a positive effect on the physical visual variables and the skill level of kumite players. The researcher recommends the necessity Emphasizing the role of visual training in the sports field in general and Karate in particular, as visual skills can be trained and thus can be improved.

---

Assistant Professor of Karate, Department of Conflicts and Individual Sports - College of Physical Education - Minia University.