

برنامج تدريبات سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية وتأثيره على بعض المنغبرات المهارية المركبة لاعبي كرة السلة

ا.م.د / منة الله محمد عبدالخالق المقدم

استاذ مساعد بقسم الالعب الجماعية ورياضيات المضرب كليه التربية الرياضية جامعه طنطا

د / احمد محمد محمد العربي

دكتوراه الفلسفه فى التربيه الرياضيه قسم التدريب الرياضة جامعة طنطا

المقدمة ومشكلة البحث:

التطور الكبير التي تشهده الملاعب الرياضية وتحقيق الأرقام والإنجازات في مختلف أنواع الألعاب الرياضية لا يأتي إلا من خلال تكامل الإعداد للنواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية والتطبيق السليم للأسس العلمية ، كما أن العلم يتطور تطوراً مذهباً بمختلف مجالات الرياضة ، أخذاً في الإعتبار الإستناد إلى نتائج البحث العلمي الذي هو الأساس الوحيد للوصول إلى المستويات الرياضية العالية والطفرات في الإنجازات الرياضية التي نلمسها بالدورات الأولمبية والدولية خير دليل يشير إلى ذلك ، وقد أصبح من الضروري استخدام جميع الأساليب العلمية بفروعها المختلفة وتطبيقها على مجتمع الرياضة المصرية حتى يمكننا الوصول إلى أعلى المستويات في المحافل الدولية.

والتدريبات السمعية البصرية تشمل كافة التمرينات التي تعتمد على حاستي السمع والبصر في استقبالها للمعلومات التي تنقلها الوسائل السمعية والبصرية مثل الأفلام الناطقة بكافة أشكالها وأنواعها وأحجامها كما تشمل على الشرائح والأفلام الثابتة التي تصاحبها أشرطة الفيديو وغيرها ، وتعد وسائل التدريب السمعي البصري من الوسائل الفعالة في عملية تعلم المهارات الحركية الأساسية للرياضيين مما يساعد في رفع مستوى الأداء المهاري الصحيح لدى الرياضي في النشاط التخصصي. (٨ : ١٤٦ - ١٤٧ ، ٢٤٦)

كما أن الأجهزة الحسية المختلفة تلعب دوراً هاماً أثناء أداء المهارات التي تؤدي بشكل منفرد وتتطلب استجابة واحدة أو لعدد من المهارات التي تتميز بالترابط وتكون إحداها مرحلة تمهيدية للجزء الأساسي من الحركة لذلك فهي تؤثر في سرعة تعلم المهارات الحركية وفي تكوين تصور حركي أولي للمهارات الجديدة، وكذلك تطوير عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة ،

مما يؤدي إلى القدرة على التحكم في الحركات بدقة والإحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وبالتالي الوصول إلى تكامل الأداء الحركي. (٥ : ١٤١)

وللمهارة الحركية أهمية كبيرة تختلف نسبتها من لعبة إلى أخرى ، حيث أن إتقان المهارات الحركية لا يمكن تحقيقها لدى اللاعب ما لم يكن يتمتع بالقدر الكافي من القدرات البدنية والتي لها دوراً فعالاً وأساسياً في تعلم وتثبيت وإتقان تلك المهارات ، على إعتبار أن اللياقة البدنية تعد الأساس التي تعتمد عليه عمليات الإعداد الأخرى . (٤ : ٢٢١) (٢٢ : ٨)

وكرة السلة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة ، كما أنها تتميز بالكفاح والمثابرة بين فريقين ، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بسرعتها وتغير شدتها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة . (٢٤ : ٩٦)

كما يعتبر فريق كرة السلة متقدماً ومتميزاً عندما يستطيع أفراده أداء المهارات الهجومية بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط ومقدرتهم على التصويب نحو الهدف بالسرعة والدقة المطلوبة لإصابة الهدف ، ومن ثم فإن إتقان المهارات والأساليب يعد من الأمور والأساليب التي تساعد على الدخول إلى مستويات متقدمة . (١٩ : ٣٤)

والأداءات المهارية المركبة تعد العمود الفقري في التدريب الحديث لأي نشاط رياضي وتعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات ، كما أنها وسيلة هامة جداً في تنفيذ خطط اللعب فكل خطة مجموعة مهارات معينة ، لذلك فإن إتقان اللاعبين للأداءات المهارية المركبة عملية ضرورية لنجاح خطط اللعب . (١٤ : ٣١٩)

مما دعا الباحثان إلى التطرق للعديد من الدراسات كدراسة نيفين ممدوح زيدان (٢٠٠٥م) (٢٦) ، ودراسة ليلي رفعت أحمد (٢٠٠٩م) (١٥) ، ودراسة مشتاق عبد الرضا ماشى وهشام هندأوى هويدي (٢٠١٠م) (١٨) ، ودراسة محمد أحمد عبدالله " (٢٠١١م) (١٧) ، ودراسة يوسف فتحي (٢٠١١م) (٢٧) ، ودراسة بسمات محمد علي ومحمود ربيع البشيهي (٢٠١١م) (٦) ، ودراسة سماح عباده رمضان (٢٠١٢م) (١١) ، ودراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) (٢) ، ودراسة نانسي مجدي أبو فريخه (٢٠١٧م) (٢٣) ، ودراسة منة الله محمد المقدم (٢٠١٧م) (٢٠) ، ودراسة رفعت عبداللطيف مصطفى ومنار حسين محمد (٢٠٢١م) (٩) ، ودراسة دنيا علي علكة " (٢٠٢١م) (٧) ، ودراسة منة الله محمد المقدم (٢٠٢١م) (٢١) ، ودراسة أحمد محمد حسين ومحمد

السيد شكر (٢٠٢٢م) (٣) ، ودراسة زمن حسني عبدالعزيز (٢٠٢٢م) (١٠) ، ودراسة نجوى عماد الجمل (٢٠٢٢م) (٢٥) ، ودراسة ايزابيل والكر " Isabel Walker (٢٠٠١م) (٣٢) ، ودراسة " أبرينس ، وود Abernethy & wood " (٢٠٠٤م) (٢٨) ، ودراسة فيتشنت لويس ، رؤول ربنا ، ديفيد ماتز ، فرانسيسكو مورينو ، Vicente Luis Raul Reina ، David ، Saenz ، Francisco J. Morena (٢٠٠٤م) (٣٥) ، التي أكدت على أهمية التدريبات السمعية والبصرية على مستوى الأداء المهاري للاعبين .

وفى حدود علم الباحثان في التدريس بكلية التربية الرياضية ومتابعتها للبطولات المحلية والدولية وإضطلاعهما على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بكرة السلة إتضح لهما وجود قلة فى عدد الأبحاث والدراسات فى مجال رياضة كرة السلة التى تناولت دراسة التدريبات السمعية والبصرية وتأثيرها على سرعة رد فعل المدركات السمعية والبصرية ومستوى الأداء للمهارات المركبة للاعبين ، حيث لاحظا الباحثان وخاصة فى فترات التدريب الطويلة والعنيفة لتحقيق أعلى مستوى للإنجاز الرقمى أن الإيقاع السمعى والبصرى يلعب دوراً كبيراً أثناء المباريات ، حيث يقوم بعض المدربين بإستخدام بعض الإشارات السمعية والبصرية لتوجيه اللاعبين أثناء الأداء وزيادة سرعة رد فعله وزيادة دافعيته وتحفيزه ، كذلك يؤثر الإيقاع السمعى والبصرى الذى يستخدمه المدرب فى المباريات على إستثارة دافعية اللاعب فى الإنجاز بشكل أفضل ، كما أن إستخدام التدريبات السمعية والبصرية تقلل من إصابة اللاعب بالملل أثناء التدريب مما يعمل على الإرتقاء بالمستوى المهارى للاعب ، لذا رأى الباحثان إجراء هذا البحث وذلك لتحسين مستوى سرعة رد فعل المدركات السمعية والبصرية وتصميم برنامج يحتوى على تدريبات سمعية وبصرية لناشئى رياضة كرة السلة وذلك لتحسين أداء اللاعبين الناشئين فى مستوى أداء سرعة رد الفعل لبعض المدركات السمعية والبصرية ومستوى أداء المهارات المركبة لناشئى كرة السلة .

أهمية البحث :

يساعد هذا البحث المدربين فى إختيار طرق التدريب السمعية والبصرية كأساس فى البرامج التدريبية من أجل تحسين مستوى سرعة رد الفعل فى أداء المهارات المركبة قيد البحث للاعبى كرة السلة والوصول إلى أفضل مستوى للإنجاز ، وذلك على أساس علمى مقنن يستخدم الجوانب الإدراكية السمعية والبصرية كأساس عند وضع التدريبات والتعرف عليها .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية على بعض المتغيرات المهارية المركبة فى كرة السلة .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

قاما الباحثان بإستخدام المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وإستخدام القياس القبلي والبعدي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث

قاما الباحثان بتحديد مجتمع البحث من ناشئي كرة السلة بمحافظة الغربية ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادي ماتركس الرياضي بمحافظة الغربية للموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م ، وقد بلغ عددهم (١٠) ناشئين للدراسة الأساسية ، وعدد (١٠) ناشئين للدراسات الإستطلاعية .

جدول (١)

توزيع العينة قيد البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة الأساسية	١٠	%٥٠
العينة الإستطلاعية	١٠	%٥٠
الإجمالي	٢٠	%١٠٠

جدول (٢)

توصيف العينة لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٠

م	متغيرات دلالات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
١	السن	سنة	13.55	13.50	0.61	0.22	0.74-
٢	الطول	سم	160.40	161.00	1.90	0.34-	0.49-
٣	الوزن	كجم	58.20	59.50	1.52	0.59-	0.88
٤	العمر التدريبي	سنة	4.70	4.50	0.46	0.41-	0.70
الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث							
٥	إختبار إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى	درجة	2.20	2.00	0.32	0.22-	0.64
٦	إختبار إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.95	2.50	0.28	0.74	0.87
	إختبار إستلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.31	2.10	0.39	1.11-	0.49
٧	إختبار إستلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى	درجة	2.76	2.40	0.41	1.25-	0.13
٨	إختبار إستلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب من القفز	درجة	1.65	2.00	0.35	0.83-	0.22-
الإختبارات السمعية والبصرية قيد البحث							
٩	إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل	عدد	159.40	159.00	0.76	0.47	0.65 -
١٠	إختبار قياس زمن رد الفعل	عدد	26.75	26.50	1.07	0.12	0.39

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- حائط مدرج (مسطرة مدرجة) .
- أقماع .
- ساعة إيقاف .
- ملعب كرة سلة .
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن .
- كرة طبية .
- شريط قياس .
- كاميرا تصوير .
- جهاز كوج برو تيسيت سيستم Cogpro test system .

الإستمارات المستخدمة قيد البحث :

- (أ) إستماره إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث.
- (ب) إستماره إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات السمعية والبصرية قيد البحث.
- (ت) إستماره جمع البيانات:
- وقاما الباحثان بإستخدام إستماره لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد إشمطت على :
- البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (إسم اللاعب - الطول - الوزن - العمر الزمنى).
 - إستماره تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالإختبارات المهارية المركبة والتدريبات السمعية والبصرية قيد البحث .

الإختبارات المستخدمة قيد البحث :

(أ) القياسات الأساسية لعينة البحث :

- العمر الزمنى للاعب : تم حسابه لأقرب شهر عند بداية القياس القبلى.
- الطول الكلى للاعب : تم قياسه لأقرب سنتيمتر واحد بإستخدام مقياس الطول.
- الوزن الكلى للاعب : تم قياسه لأقرب كيلو جرام بإستخدام ميزان إلكترونى معاير .

(ب) الإختبارات المهارية المركبة للاعبى كرة السلة قيد البحث :

١. إختبار إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى.
٢. إختبار إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز.
٣. إختبار إستلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز.
٤. إختبار إستلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى.
٥. إختبار إستلام ثم محاورة ثم إرتكاز ثم التصويب من القفز.

(ج) الإختبارات السمعية والبصرية للاعبى كرة السلة قيد البحث :

١. إختبار تحمل الضغوط و رد الفعل.
٢. إختبار قياس زمن رد الفعل.

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم الإختبارات المهارية المركبة للاعبين كرة السلة

ن = ١٠

النسبة المئوية	آراء الخبراء		الإختبار	م
	موافق	موافق		
١٠٠.٠٠٠%	٠	١٠	إختبار إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	١
١٠٠.٠٠٠%	٠	١٠	إختبار إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٢
٨٠.٠٠٠%	٢	٨	إختبار إستلام ثم التصويب السلمي	٣
١٠٠.٠٠٠%	٠	١٠	إختبار إستلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٤
٨٠.٠٠٠%	٢	٨	إختبار الإستلام ثم التميرير	٥
٩٠.٠٠٠%	١	٩	إختبار إستلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	٦
١٠٠.٠٠٠%	٠	١٠	إختبار إستلام ثم محاورة ثم إرتكاز ثم التصويب من القفز	٧

تم عرض هذه الإختبارات على الخبراء وعددهم ١٠ خبير لإختيار أكثرها مناسبة لقياس المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث للاعبين كرة السلة ، وتمت الموافقة على المتغيرات التي حصلت على نسبة مئوية ٩٠.٠٠٠% فأكثر .

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم الإختبارات السمعية والبصرية للاعبين كرة السلة

ن = ١٠

النسبة المئوية	آراء الخبراء		الإختبار	م
	موافق	موافق		
١٠٠.٠٠٠%	٠	١٠	إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل	١
٧٠.٠٠٠%	٣	٧	إختبار اليقظة	٢
٩٠.٠٠٠%	١	٩	إختبار قياس زمن رد الفعل	٣
٧٠.٠٠٠%	٣	٧	إختبار القدرات الذهنية (التداخل)	٤

تم عرض هذه الإختبارات على الخبراء وعددهم ١٠ خبير لإختيار أكثرها مناسبة لقياس المتغيرات السمعية والبصرية قيد البحث لناشئي كرة السلة ، وقد إرتضى الباحثان بإختبارات المتغيرات السمعية والبصرية التي حصلت على نسبة مئوية ٩٠.٠٠٠% فأكثر .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المهارية المركبة والسمعية والبصرية
لناشئي كرة السلة قيد البحث :
معاملات الصدق :

قاما الباحثان بإيجاد صدق التمايز للاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات قيد البحث
على مجموعتين أحدهما بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية من خلال تحديد الإرباعي
الأعلى والإرباعي الأدنى وحساب الإتساق الداخلي لوحدات الاختبارات للتمييز بين المستوى
المرتفع والمستوى المنخفض .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات الإرباعي الأعلى والأدنى لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية
المركبة والسمعية والبصرية للاعبين كرة السلة قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات قيد البحث	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى	3.45	0.71	2.75	0.58	0.70	5.21	0.86	0.95
٢	إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	3.50	0.43	2.90	0.22	0.60	4.65	0.87	0.91
٣	إستلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	3.80	0.52	2.46	0.36	1.34	5.24	0.82	0.92
٤	إستلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى	3.24	0.25	2.82	0.19	0.42	5.69	0.90	0.94
٥	إستلام ثم محاورة ثم إرتكاز ثم تصويب من القفز	3.00	0.61	1.94	0.47	1.06	4.12	0.87	0.89
٦	تحمل الضغوط ورد الفعل	158.75	3.87	156.44	3.21	2.31	17.02	0.89	0.96
٧	قياس زمن رد الفعل	25.20	2.69	23.75	2.14	1.45	8.27	0.84	0.92

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = 1.734

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا :

- من صفر إلى أقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطى الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للاختبارات المهارية المركبة والاختبارات السمعية والبصرية قيد البحث للاعبى كرة السلة ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

معامل الثبات:

قاما الباحثان بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، حيث تم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية المركبة والسمعية والبصرية للاعبى كرة السلة قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات قيد البحث	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
		س	ع±	س	ع±
١	إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى	2.95	0.64	3.10	0.78
٢	إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	2.80	0.51	3.05	0.63
٣	إستلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	3.15	0.62	3.32	0.76
٤	إستلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى	3.22	0.47	3.38	0.55
٥	إستلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب من القفز	2.83	0.58	2.98	0.64
٦	تحمل الضغوط ورد الفعل	147.92	1.21	155.49	2.22
٧	قياس زمن رد الفعل	24.79	1.94	26.38	2.86

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.57=0.05

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى فى المتغيرات المهارية المركبة والاختبارات السمعية والبصرية لناشئي كرة السلة قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والثانى للمتغيرات قيد البحث ، هذا الأمر الذى يشير إلى ثبات الاختبارات.

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

التوزيع الزمني	البيان
٨ أسابيع	مدة البرنامج
٣ مرات أسبوعياً (الأحد - الثلاثاء - الخميس)	عدد مرات التدريب الأسبوعية
٢٤ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية في البرنامج
٣ : ١	تشكيل الحمل المستخدم
متوسط - أقل من الأقصى - أقصى	الأحمال التدريبية المستخدمة
فترة مرتفع ومنخفض الشدة	طريقة التدريب
١٢٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية المستخدمة الحمل الأقصى
٦ وحدات	عدد الوحدات التدريبية المستخدمة الحمل الأقصى
٩٠ دقيقة	زمن الوحدات التدريبية المستخدمة الحمل الأقل من الأقصى
٨ وحدات	عدد الوحدة التدريبية المستخدمة الحمل الأقل من الأقصى
٦٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية المستخدمة الحمل المتوسط
١٠ وحدات	عدد الوحدات التدريبية المستخدمة الحمل المتوسط
٢٠٤٠ دقيقة	زمن البرنامج الكلي بالدقيقة
١٦٨٠ دقيقة	زمن البرنامج بدون احماء وتهدئة بالدقيقة
٢٤٠ دقيقة	زمن الإحماء بالدقيقة
١٢٠ دقيقة	زمن التهدئة بالدقيقة

شكل (١)

توزيع درجات الحمل التدريبي وزمن الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

الحمل التدريبي	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
أقصى	x				x				x			x		x		x		x			x				
أقل من الأقصى		x					x	x				x		x					x			x			
متوسط			x	x		x				x	x				x			x	x				x	x	
زمن الوحدة	١٢٠	٩٠	٦٠	٦٠	١٢٠	٦٠	٩٠	٩٠	١٢٠	٦٠	٦٠	٩٠	١٢٠	٩٠	٦٠	٩٠	١٢٠	٦٠	٦٠	٩٠	١٢٠	٩٠	٦٠	٦٠	

الدراسات الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٥م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٧م وكانت بهدف (مدى ملائمة هذه الإختبارات لعينة البحث - إستيعاب المساعدين لكيفية إجراء الإختبارات - صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات - الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية) .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٦م إلى يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٨م وهدفها :

- إيجاد معامل الثبات للإختبارات المهارية المركبة قيد البحث.
- إيجاد معامل الثبات للإختبارات السمعية والبصرية قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية وذلك للحصول على قياسات جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث فى الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٧م بنادي ماتركس الرياضي بمحافظة الغربية .

التطبيق الأساسى :

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية (الأحد - الثلاثاء - الخميس) حيث بدأ يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٢/٣١م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٢م بنادي ماتركس الرياضي بمحافظة الغربية .

القياسات البعدية :

بعد إنتهاء التطبيق الأساسى للبرنامج التدريبى المقترح تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وذلك فى الفترة يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٤/٣/٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٣/٦م بنادي ماتركس الرياضي بمحافظة الغربية .

المعالجات الإحصائية :

إستخدام الباحثان المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي .
- معامل الالتواء .
- الفرق بين المتوسطات .
- إختبار ت .
- نسبة التحسن .
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الصدق .
- معامل الارتباط .
- معامل إيتا .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية المركبة والإختبارات السمعية والبصرية ونسبة التحسن المئوية قيد البحث

ن = ١٠

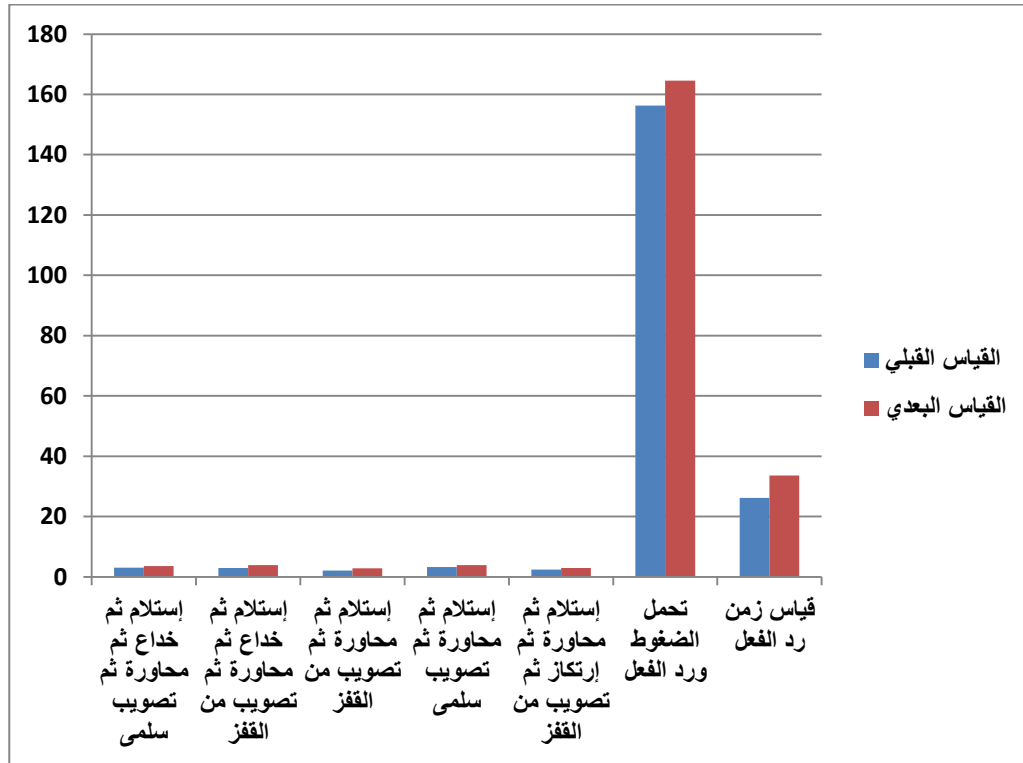
نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات قيد البحث
			ع	س	ع	س		
16.39	3.66	0.50	0.31	3.55	0.73	3.05	درجة	إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي
29.00	2.89	0.87	0.34	3.87	0.59	3.00	درجة	إستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز
31.60	2.95	0.67	0.29	2.79	0.67	2.12	درجة	إستلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز
18.83	2.13	0.61	0.27	3.85	0.53	3.24	درجة	إستلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي
23.53	3.47	0.56	0.52	2.94	0.61	2.38	درجة	إستلام ثم محاورة ثم إرتكاز ثم تصويب من القفز
5.26	5.63	8.23	2.71	164.55	2.15	156.32	عدد	تحمل الضغوط ورد الفعل
28.45	4.17	7.44	2.58	33.59	2.74	26.15	عدد	قياس زمن رد الفعل

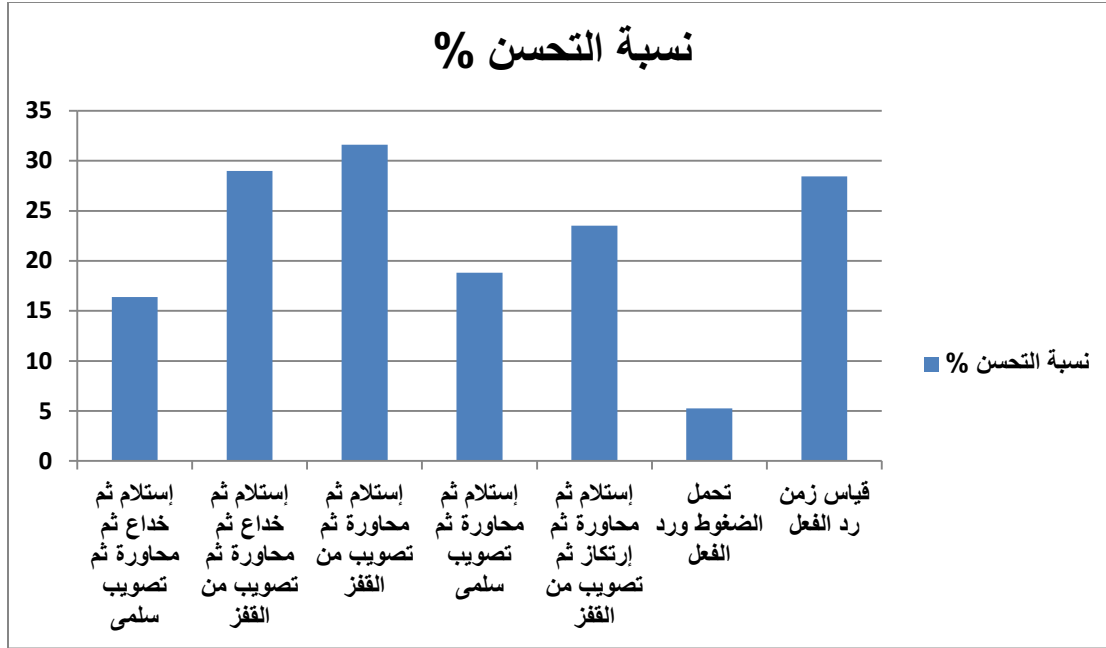
قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 1.83$

يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات المهارة المركبة والسمعية والبصرية للاعبين كرة السلة قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد البرنامج التدريبي المقترح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الإختبارات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (2.13 – 5.63) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ، و تراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات قيد البحث ما بين (5.26 – 31.60) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

شكل (٢)

دلالة الفروق في المتغيرات المهارة المركبة والسمعية والبصرية قيد البحث





شكل (٣)

نسبة التحسن في المتغيرات المهارية المركبة والسمعية والبصرية قيد البحث

مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم توصلها إليهما الباحثان ومن خلال معالجتها احصائيا ، توصل الباحثان إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالي:

- مناقشة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث للاعبين كرة السلة حيث تراوح قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الإستلام ثم الخداع ثم المحاورة ثم التصويب السلمى (3.66)، وفي اختبار الإستلام ثم الخداع ثم المحاورة ثم التصويب من القفز (2.89)، وفي اختبار الإستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز (2.95)، وفي اختبار الإستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمى (2.13) ، وفي إختبار الإستلام ثم المحاورة ثم الإرتكاز ثم التصويب من القفز (3.47) ، وهى جميعها قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

كما تراوحت نسب التحسن المئوية في اختبار الإستلام ثم الخداع ثم المحاورة ثم التصويب السلمي (16.39%)، وفي اختبار الإستلام ثم الخداع ثم المحاورة ثم التصويب من القفز (29.00%)، وفي اختبار الإستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز (31.60%)، وفي اختبار الإستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمي (18.83%) ، وفي إختبار الإستلام ثم المحاورة ثم الإرتكاز ثم التصويب من القفز (23.53%) .

كما يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وشكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية ، حيث كان متوسط القياس القبلي في اختبار الإستلام ثم الخداع ثم المحاورة ثم التصويب السلمي (3.05) بينما متوسط القياس البعدي (3.55)، وفي اختبار الإستلام ثم الخداع ثم المحاورة ثم التصويب من القفز كان متوسط القياس القبلي (3.00) بينما متوسط القياس البعدي (3.87)، وفي اختبار الإستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز كان متوسط القياس القبلي (2.12) بينما متوسط القياس البعدي (2.79)، وفي اختبار الإستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمي كان متوسط القياس القبلي (3.24) بينما متوسط القياس البعدي (3.85) ، وفي اختبار الإستلام ثم المحاورة ثم الإرتكاز ثم التصويب من القفز كان متوسط القياس القبلي (2.38) بينما متوسط القياس البعدي (2.94) .

ويعزو الباحثان هذه الفروق التي ظهرت في جدول (٨) الذي أظهر القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المركبة للاعبي كرة السلة قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح وما إشتمل عليه من وحدات تدريبية والتي كان لها أثر كبير في تطوير المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث لدى لاعبي كرة السلة .

فالإعداد المهاري للعبة كرة السلة له أهمية كبرى حيث أن المهارات الحركية الرياضية هي العنصر الرئيسي التي تتركب منها صورة وشكل المنافسة، فعملية الإعداد المهاري في لعبة كرة السلة تهدف إلى تعليم وتثبيت وانتقان المهارات الحركية الرياضية التي يطبقها اللاعب أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات العليا.

(١٣ : ٢٥)

كما أن المهارات الأساسية من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس. (١٢ : ٢)

واللاعب المتميز في المباراة بمهارة واحدة يعتبر هذا اللاعب محكوم بأداء معين وبطريقة واحدة تمكنه أحيانا من الفوز بدرجة ضعيفة والخسارة بدرجة كبيرة وهذا يرجع لضعف إمكانيات اللاعب الفردية. أما اللاعب الذي لديه حصيلة مهارية وينفذها بدرجة عالية من الإتقان من الأداءات المطلوب تنفيذها . (١٦) :

(١٧)

وهذا ما يؤكده جميع الدراسات مثل دراسة نيفين ممدوح زيدان (٢٠٠٥م) (٢٦) ، ودراسة ليلي رفعت أحمد (٢٠٠٩م) (١٥) ، ودراسة مشتاق عبد الرضا ماشى وهشام هندواى هويدي (٢٠١٠م) (١٨) ، ودراسة محمد أحمد عبدالله " (٢٠١١م) (١٧) ، ودراسة يوسف فتحي (٢٠١١م) (٢٧) ، ودراسة بسمات محمد علي ومحمود ربيع البشيهي (٢٠١١م) (٦) ، ودراسة سماح عباده رمضان (٢٠١٢م) (١١) ، ودراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) (٢) ، ودراسة منة الله محمد المقدم (٢٠١٧م) (٢٠) ، ودراسة رفعت عبداللطيف مصطفى ومنار حسين محمد (٢٠٢١م) (٩) ، ودراسة دنيا علي علكة " (٢٠٢١م) (٧) ، ودراسة أحمد محمد حسين ومحمد السيد شكر (٢٠٢٢م) (٣) ، ودراسة زمن حسني عبدالعزيز (٢٠٢٢م) (١٠) ، ودراسة نجوى عماد الجمل (٢٠٢٢م) (٢٥) ، ودراسة ايزابيل والكر " Isabel Walker (٢٠٠١م) (٣٢) ، ودراسة " أبرينس ، وود Abernethy & wood " (٢٠٠٤م) (٢٨) ، ودراسة فيتشنت لويس ، رؤول رينا ، ديفيد ماتر ، فرانسيسكو مورينو ، Vicente Luis Raul Reina , David Saenz , Francisco J. Morena (٢٠٠٤م) (٣٥)

- مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الإختبارات السمعية والبصرية قيد البحث (إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل - إختبار قياس زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل (5.63) ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار قياس زمن رد الفعل (4.17) .

كما ترواح متوسط القياس القبلى فى إختبار تحمل الضغوط ورد الفعل (156.32) بينما بلغ متوسط القياس البعدى (164.55) وكانت فروق المتوسطات (8.23) وبنسبة تحسن (5.26%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلى فى إختبار قياس زمن رد الفعل (26.15) بينما بلغ متوسط القياس البعدى (33.59) وكانت فروق المتوسطات (7.44) وبنسبة تحسن (28.45%) .

ويعزو الباحثان هذه الفروق التى ظهرت فى جدول (٨) الذى أظهر القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات السمعية والبصرية قيد البحث إلى البرنامج التدريبى المقترح وما إشتمل عليه من وحدات تدريبية والتى كان لها أثر كبير فى تطوير المتغيرات السمعية والبصرية قيد البحث لدى لاعبي كرة السلة .

وهذا ما يؤكده جميع الدراسات مثل دراسة نيفين ممدوح زيدان (٢٠٠٥م) (٢٦) ، ودراسة ليلي رفعت أحمد (٢٠٠٩م) (١٥) ، ودراسة مشتاق عبد الرضا ماشى وهشام هندواى هويدي (٢٠١٠م) (١٨) ، ودراسة محمد أحمد عبدالله " (٢٠١١م) (١٧) ، ودراسة يوسفى فتحى (٢٠١١م) (٢٧) ، ودراسة بسمات محمد علي ومحمود ربيع البشيهي (٢٠١١م) (٦) ، ودراسة سماح عباده رمضان (٢٠١٢م) (١١) ، ودراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) (٢) ، ودراسة منة الله محمد المقدم (٢٠١٧م) (٢٠) ، ودراسة رفعت عبداللطيف مصطفى ومنار حسين محمد (٢٠٢١م) (٩) ، ودراسة دنيا علي علكة " (٢٠٢١م) (٧) ، ودراسة أحمد محمد حسين ومحمد السيد شكر (٢٠٢٢م) (٣) ، ودراسة زمن حسني عبدالعزيز (٢٠٢٢م) (١٠) ، ودراسة نجوى عماد الجمل (٢٠٢٢م) (٢٥) ، ودراسة ايزابيل والكر " Isabel Walker (٢٠٠١م) (٣٢) ، ودراسة " أبرينس ، وود Abernethy & wood " (٢٠٠٤م) (٢٨) ، ودراسة فيتشننت لويس ، رؤول ربنا ، ديفيد ماتر ، فرانسكسو مورينو ، Vicente Luis Raul Reina , David Saenz , Francisco J. Morena (٢٠٠٤م) (٣٥) .

إستنتاجات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم استخلاصه من تجربة البحث والقياسات المستخدمة ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- ١- تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات سمعية وبصرية ومعرفة آثارها على مستوى أداء بعض المهارات المركبة للاعبى كرة السلة قيد البحث .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن عالى فى مستوى أداء بعض المهارات المركبة للاعبى كرة السلة قيد البحث .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن عالى فى سرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية للاعبين قيد البحث فى رياضة كرة السلة .

توصيات البحث :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم عرضه من نتائج يوصي الباحثان بما يلي:
- ١- الإهتمام بتصميم برامج تدريبية بإستخدام التدريبات السمعية والبصرية ومعرفة آثارها على الأداء المهارى الفردي والمركب للاعبى كرة السلة وسرعة رد الفعل للمدركات السمعية والبصرية .
 - ٢- الإهتمام بتطوير التدريبات السمعية والبصرية للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى الفردي والمركب للاعبى رياضة كرة السلة.
 - ٣- المساهمة فى محاولة إضطلاع مدربي رياضة كرة السلة على البرنامج التدريبي للإستفادة منه فى العملية التدريبية.
 - ٤- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المراحل السنوية المختلفة للاعبى ولاعبات كرة السلة .
 - ٥- إجراء المزيد من البحوث التى لها علاقة بالتدريبات السمعية والبصرية على عينات أخرى من لاعبي ولاعبات رياضة كرة السرعة والرياضت الأخرى .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي ، محمد عبدالعزيز سلامه (٢٠٠٤م) : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- ٢- أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) : تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٣- أحمد محمد حسين ، محمد السيد شكر (٢٠٢٢م) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية على سرعة رد الفعل البصرى ومستوى الأداء المهارى المركب لدى براعم كرة القدم ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ع ٦١ ، ج ١ .
- ٤- أيمن عبدالعزيز عبدالحميد (٢٠١٠م) : العلاقة الإرتباطية بين الأداء البدني والمهاري في كرة السلة لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الملك سعود ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، العدد ٣١ ، الجزء الثاني .
- ٥- إيهاب عزت عبداللطيف (٢٠١٩م) : فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى لدى الملاكمين ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، مج ٣ ، ع ٤٨ .
- ٦- بسمات محمد علي ، محمود ربيع البشيهي (٢٠١١م) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبي منتخب مصر للكاراتيه "كوميتيه" ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٧- دنيا علي علكة (٢٠٢١م) : تأثير تمارين إدراكية (سمعية وبصرية) بإستخدام جهاز مقترح لتطوير سرعة الاستجابة لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة ميسان، كلية التربية الرياضية ، ع ١٥ .
- ٨- ربحي مصطفى عليان (٢٠٠١م) : البحث العلمي (أسسه - مناهجه - اساليبه - قراءاته) ، جامعة البلقان التطبيقية ، بيت الأفكار الدولية ، عمان ، الأردن.
- ٩- رفعت عبداللطيف مصطفى ، منار حسين محمد أحمد (٢٠٢١م) : تأثير التدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه لناشئات كرة السرعة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان ، مج ١٠ ، ع ٢٤ .

- ١٠- **زمن حسنى عبد العزيز (٢٠٢٢م)** : تأثير تدريبات القدرات البصرية الخاصة على تحسن بعض المهارات المندمجة فى كرة القدم النسائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالاسادات ، جامعة مدينة السادات .
- ١١- **سماح عباده رمضان (٢٠١٢م)** : فاعلية تدريبات الرؤية البصرية على تحسين أداء بعض الركلات الهجومية المضادة فى رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٢- **شيماء السيد البلتاجي (٢٠١٣م)** : نسبة الإنخفاض فى بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة السلة خلال الفترة الإنتقالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ١٣- **عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م)** : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، الأسكندرية .
- ١٤- **عمرو أحمد على ، ويحيى أحمد كامل (٢٠٠٣م)** : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدلولات المميزة للأداء الخططي هجومي للناشئين فى كرة القدم ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثالث .
- ١٥- **ليلى رفعت أحمد (٢٠٠٩م)** : تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى للاعبات كرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مج ٣٢ ، ع ٢ .
- ١٦- **مجدي عبدالنبي محمد (٢٠٠٧م)** : برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيرها على مستوى الأداء لناشئي كرة اليد ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ١٧- **محمد أحمد عبدالله (٢٠١١م)** : تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض القدرات البصرية ودقة أداء ضربات الإرسال فى التنس الأرضى ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ع ٤٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الأسكندرية.
- ١٨- **مشتاق عبد الرضا ماشي ، وهشام هنداوي هويدي (٢٠١٠م)** : تأثير التدريبات البصرية فى مستوى أداء بعض مهارات التنس الأرضى والتوازن الديناميكي ، المؤتمر القطرى العلمى الثانى لعلوم التدريب والفلسجة الرياضية ، المجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
- ١٩- **مصطفى عاطف هدهود (٢٠٠٠م)** : تصميم وسيلة مقترحة لتنمية وصف التصويب المباشرة فى كرة السله ، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

- ٢٠- منة الله محمد المقدم (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبات السرعة على بعض المهارات الفردية والمركبة لناشئات كرة السلة، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢١- منة الله محمد المقدم (٢٠٢١م) : تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات المركبة لدى ناشئات كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مجلد ٣٤ ، عدد ١ ، يونيه .
- ٢٢- موفق أسعد محمود (٢٠١٠م) : علاقة الأداء المهاري بالتوافق العضلي العصبي للاعبي الإسكواش ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأنبار .
- ٢٣- نانسي مجدي أبو فريخه (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة على بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢٤- نبيلة أحمد محمود (٢٠٠٢م) : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية بكلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية، العدد الثاني والعشرون .
- ٢٥- نجوى عماد الجمل (٢٠٢٢م) : تأثير التدريبات البصرية على مستوى الأداء التحكيمي لحكام تنس الطاولة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان ، مج ١٢ ، ع ٣ .
- ٢٦- نيفين ممدوح زيدان (٢٠٠٥م) : برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للإستكشاف التقني لفاعلية الهجوم الخاطف في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الأسكندرية .
- ٢٧- يوسف فتحي (٢٠١١م) : توظيف الوسائل السمعية البصرية فى التدريب الرياضى لرفع من فعالية تعليم المهارات الحركية عند لاعبي الكرة الطائرة (دراسة تجريبية حول لاعبي صنف الشبال) ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، مج ١٠ ، ع ١ ، الجزائر .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 28- **Abernethy, Joanne M. Wood (2004):** Do Generalized Visual Training Programmers For Sport Really Work? An Experimental Investigation, Journal Of Sport Sciences,, 19, 203-222 , .
- 29- **Brian Ariel (2004):** Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes, Human Perception and Human Performance, 8, 127-136.
- 30- **Brian Ariel. (2006):** Sports Vision – How Enhancing Your Vision Can Give You That Extra Edge In Competition. Peak Performance, Www.Pponline.Co.Uk.
- 31- **Erickson G. (2007):** Sports Vision: Vision Care for the Enhancement of Sports Performance. St. Louis, MO, Butterworth– Heinemann Elsevier.
- 32- **Isabel Walker (2001) :** Why Visual Training Programmes For Sport Don't Work, Peak Performance, www .Pponline .Co .Uk,. sports Sic, Mar 19 (3) p203-220.
- 33- **Susanna Catharina Venter (2003) :** A Comparison Of The Visual Skills Of Two Different Age Group High School Rugby Players , Master Philosophiae , Faculty Of Science , Rand Afrikaanse University.
- 34- **Thomas L. et al (2005):** Visual evoked poten tials reaction times and of the wit waters and Johannesburg south Africa. Journal of eye dominance in cricketers. University sports medicine and physical fitness. Vol.4 .
- 35- **Vicente Luis, Raul Reina, David Sanz, Francisco J. Moreno (2004):** Influence of Visual Training Programmes on the Performance of the Novice Tennis Player Approaching the Net , Society for Tennis Medicine and Science (STMS), Vol. 9, N.2.

ثالثاً : مراجع الإنترنت :

- 36- https://phy.tanta.edu.eg/unit_labs3.aspx