

"تأثير استخدام تدريبات التتبع البصري علي مستوي أداء "SHOT OUT" للاعبين الدرجة الأولى في لعبة الهوكي .

أ.د منال مصطفى محمد

أ.د مرعي حسين مرعي

الباحثة / زينب احمد خليل

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد مجال الهوكي علي المستوي العالمي في الأونة الأخيرة تطوراً كبيراً من خلال ارتفاع مستوي السرعة في الأداء المهاري والخططي والجماعي والفردى للاعبين في المنافسات المحلية والدولية .

وتمشياً مع هذا التطور يقوم المدربون بإعداد البرامج التدريبية علي مدار فترات الأعداد والتي قد تمتد لسنوات طويلة ,

هذا بخلاف زيادة الأعباء علي اللاعبين نتيجة لتطور أدوات اللعب المستخدمة وكذلك نوعية أرض الملعب والتعديلات التي طرأت علي قانون اللعب والتي اوجبت دخول بعض التعديلات علي برامج التدريب المختلفة . (2 : 3)

ولعل أحد أهم هذه التعديلات هي إلغاء التعادل في بعض المسابقات خاصة فيما يتعلق بتحديد المراكز النهائية أو الترتيب للصعود للدور النهائية مع استخدام مهارة ال (shot out) لتحديد الفريق الفائز بالمباراة وال (SHOT OUT) هي لعبة يتم الاستعانة بها عند تعادل الفريقين لتحديد فريق فائز وتودي هذه اللعبة من خط ال 25 ياردة وفي خلال 8 ثواني علي ان يقو كل فريق بتعيين خمس لاعبين لأداء ال (SHOT OUT) بالتبادل وذلك بالوقوف عند خط ال 25 ياردة ويطلق الحكم الثالث الذي يقف مواجهة لخط المنتصف بحيث لا يري اللعب ولا حارس المرمي وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة للدخول الي دائرة التصويب ومحاولة احراز هدف قبل انتهاء الوقت وهو 8 ثواني ويحدد الفريق الفائز الذي قام باحراز اكبر عدد من الأهداف في ال 5 ضربات وعند استمرار التعادل يقوم الفريق بالعب ضربة وضربة لحين الحصول علي فائز في المباراة .

ومن هذا المنطلق كان من الضروري زيادة الأهتمام بال (SHOT OUT) لما لها من أثر واضح في ترتيب الفرق في كافة المسابقات المختلفة .

ويعد التتبع البصري أحد اهم العوامل المؤثرة علي مستوي أداء مهارة ال (SHOT OUT) لما لها من أهمية عند أداء اللاعب للمهارة حيث يجب أن يظل اللاعب محتفظاً بقدرته علي التتبع البصري بالشكل المناسب والأمتثل لمواجهة هذه التحركات من حارس المرمي في محاولة احراز هدف قبل إنتهاء ال 8 ثواني .

مفهوم التتبع البصري :-

هو القدرة علي متابعة الجسم المتحرك بدقة ووضوح مهما كانت سرعته

ويعبر عنه براين اريل ان بمصطلح **KEEP THE Ege on the ball**، احتفظ بعينك علي الكرة وهو من المصطلحات المشهورة التي يستخدمها المدربون (12) والرياضي الذي لا يمتلك هذه القدرة يعاني من عدة مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

وأن الرؤية البصرية **optical vision** علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية وتشتمل الرؤية على عدة عناصر مثل الحدة **acuity** ، والتعقب أو المتابعة **tracking** ودقة التميز **contrast sensitivity** والرؤية الإحاطية أو الطرفية **peripheral vision** والقدرة على تحديد الأبعاد **depth perception** والرؤية الملونة **color vision** .

ولقد 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 يفتقد للتوقيت المناسب ويتسبب ذلك في انخفاض مستوى الأداء ، وكنتيجة لتلك الدراسات قام الباحثين بتطوير بطاريات للاختبار وكذلك إجراءات للتدريب والتي تستخدم لتقييم وتحسين مستوى القدرات البصرية للرياضيين ونظراً لاختلاف المتطلبات البصرية الخاصة بكل رياضة فإن إجراءات التدريبات تتم بشكل يتلائم مع الأحتياجات الخاصة للاعبين .

(2 : 32)

ويشير " ومشيوريسست واخرون " (٢٠١٢م) انه في جميع الرياضات توفر الرؤية للرياضيين معلومات تتعلق باين؟ ومتي؟ وماذا؟ يفعلوا وبغض النظر عن القوه الجسدية او سرعه او المهارات الفنيه للفرض فان القدرة على سرعة معالجة المعلومات المرئية بشكل صحيح يمكن ان تمثل الفرق بين لاعبي المستويات العليا وغيرهم كما ان كل رياضة تتطلب مجموعه من المهارات الفردية التي تكون عناصر هاما للاداء الرياضى والتدريب الجيد على هذه المهارات المحدده و ان تاثير تقوية قدرات بصرية معينة يؤدي الى تحسين الاداء في هذه الرياضة بالفعل.

(17: ٧٢)

مشكلة البحث :-

عند أداء مهارة ال (shot out) فإن اللاعب يكون مطالب بمتابعة الكرة أثناء أداء مهارة التقدم نحو المرمي مع متابعة تحركات حارس المرمي في نفس الوقت حتي يتمكن من أداء هذه المهارة قبل انتهاء الوقت المحدد لذلك وهو 8 ثواني .

وتعد المشكلة الرئيسية في مهارة الشوت أوت هي قدرة اللاعب علي تتبع حركة الحارس مع سيطرته بشكل مناسب علي الكرة أثناء الأداء وذلك في زمن لا يتعدى ال 8 ثواني مع محاولة احراز هدف .

حيث يتوقف نجاح اللاعب في إحراز هدف علي مقدرته علي تتبع حركة الحارس مع اختيار مهارة مناسبة في توقيت مناسب لاحراز هدف ، ومما سبق كان من الضروري زيادة الأهتمام بتدريبات التتبع البصري مما لها من تأثير واضح علي أداء لعبة ال (SHOT OUT) في لعبة الهوكي .

أهمية البحث :-

١ . الأهمية العلمية .

يساهم البحث في تقديم المعلومات العلمية الهامة التي يمكن توفيرها في مجال التدريب الرياضي في محاولة الأرتقاء بمستوي أداء اللاعبين للعبة ال (shot out) .

٢ . الأهمية التطبيقية .

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام مهارات التتبع البصري .
- زيادة فاعلية أداء اللاعب للعبة ال (SHOT OUT) .

أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلي :

- ١ . تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات التتبع البصري .
- ٢ . التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي مستوي أداء مهارة ال (SHOT OUT) للاعب الهوكي للدرجة الاولى .

فروض البحث :-

- ١ . يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوي أداء لعبة ال (SHOT OUT) لصالح القياس البعدي للاعب الهوكي للدرجة الاولى .

المصطلحات العلمية :-

- **التدريبات البصرية :**
هي أسلوب من أساليب التدريب يشمل علي بعض التدريبات التي تستخدم للعين لأحداث تغيرات في استجابات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية ، ونحسين المهارات الإدراكية البصرية .
(9 : 7)
- **التتبع البصري :**
هو قدرة اللاعب علي متابعة الجسم المتحرك بدقة ووضوح مهما كانت سرعته .
- **ال (SHOT OUT):**
هي عبارة عن لعبة يقوم بها الفريقين من نقطة ال 25 ياردة في حالة التعادل في المباراة وتؤدي من خلال خمس لاعبين من كل فريق بالتبادل وخلال 8 ثواني "علي ان يقوم اللاعب بالوقوف خلف خط ال 25 ياردة وبحوزة الكرة وحارس المرمي خلف خط المرمي وعند سماع الصفارة يقوم اللاعب بالتحرك في اتجاه المرمي ومحاولة احراز هدف وحارس المرمي يتحرك امام خط المرمي وداخل الدائرة مع محاولة احباط محاولة احراز الهدف من المهاجم "

الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العربية

١. قام "محمد لطفي السيد وآخرون " (2006) (6) بدراسة بعنوان "الأداء البصري الفعال في تطوير رؤية منذ الالة علي المياه " وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لي عينة قوامها (30) منقذ ، وقد تم تقسيم العينة إلي مجموعتين إحداها تجريبية والأخري ضابطة وتم تطبيق برنامج التدريب البصري ، وقد جاءت اهم النتائج إلي أن المهارات البصرية هامة لتحقيقمتطلبات الأنقاذ الجيد .
٢. قام " محمود عبد المحسن ناجي " (2008) (7) بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات الروية البصرية علي أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المتهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة علي عينة قوامها (1) لاعب الليبرو ببنادي المنيا الرياضي ، وتم تصوير (30) محاولة (الإستقبال والإرسال) في المراكز الخلفية (5 ، 6) ، وتم إخضاع تلك المحاولات للتحليل الكينماتيكي لمقارنة الأداء ، وتم تطبيق برنامج التدريبات البصرية وإشارات النتائج الي ان التدريبات البصرية قد أدات الي رفع مستوي أداء اللاعب المدافع الحر في لعبة الكرة الطائرة .
٣. قام " ماجد مصطفى أحمد ، عبدالمحسن ذكريا أحمد " (2006م) (4) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات الروية على بعض القدرات البصرية ومستوى الاداء المهاري في كرة القدم " للتعرف علي الفرق بين نتائج القياسات القبلية والبعدي في القدرات

البصرية ومستوى الأداء المهارى باستخدام المنهج التجريبي علي عينة قوامها (30) لاعب من لاعبين الأندية وجاءت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي أدى الى تطور القدرات البصرية لدي أفراد المجموعه التجريبية ولصالح القياسات البعدية فيما عدا كفاءة الابصار للعين المهيمنه أيضاً في المتغيرات المهارية .

٤. قام محمد احمد بدر (2016) (16) دراسة بعنوان " تأثير التدريب البصري على تطوير سرعة الكرة و دقه تصويب الضربة الركنية الجزائية في هوكي الميدان " تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب البصري على سرعة الكرة و دقة التصويب في الضربة الركنية الجزائية استمرت العينة على 12 لاعبة و استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أشارت اهم النتائج بأن التدريب البصري يكون ضروريا لمن يصوب الضربة الركنية الجزائية في رياضة هوكي الميدان بالاضافة الى ذلك فان القدرات البصرية مثل تنسيق العين وزمن توقع والتركيز كانت عوامل في غايه الاهمية عندما أدت اللاعبة موقف الضربة الركنية الجزائية في مباريات هوكي الميدان .

٥. قامت اليزابيث ، بريسبان Elizabeth's Brendan (٢٠٠٣) (13) دراسة تهدف الى التعرف على فاعلية ثلاث مفاهيم مختلفة بغرض تحسين الأداء الرياضي من خلال تحسين الابصار الرياضي في الكرة الطائرة و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(٧٠) فتاة تراوحت اعمارهن ما بين(١٩_٢٤) عام وتم تطبيق اختبارات مهارات تمرير الكرة على الشبكة اختبارات المهارات البصرية وتم تقسيمهم الى اربع مجموعات ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة وتم تطبيق برنامج تدريب مهارات بصرية وجلسات تدريبات على الابصار التقليدي ومفهوم متعدد الأنظمة محدد باعتبارة ديناميكيات الابصار الرياضي في مده استغرقت 30 دقيقة مرتين في الاسبوع وعلى مدى 5 اسابيع متواليه اشارت اهم النتائج الى وجود تحسن في دقة تمرير الكرة على الشبكة بالنسبة للمجموعات الثلاث و اظهرت النسبة المئوية للتحسن ان مجموعة برنامج ديناميكيات الابصار اظهروا تحسنا اكبر بخلاف البرنامجين الاخرين .

٦. قام أسيمان وآخرون Asseman ET Al (٢٠٠٢) (10) بدراسة تهدف الى التعرف على تأثير أنعدام الرؤية على الاداء وسيطرة القوام في اوضاع مختلفة للاعبى الجمباز الموهوبين استخدام الباحثون المنهج شبة التجريبي على عينة قوامها 12 لاعب جمباز قاموا باداء ثلاث اوضاع مختلفة الوقوف على القدمين الوقوف على قدم واحدة الوقوف على اليدين مرة مغلقة العينين والاخرى بفتحها و اشارة اهم النتائج الى عدم وجود اختلاف في القوام اثناء اداء الوقوف على اليدين والوقوف على القدمين بينما وجد فروق داله عند اداء الوقوف على قدم واحده و اشارت اهم النتائج ان البصر يؤثر بشكل غير مباشر على الاداء والتحكم في القوام .

٧. قام هارل وبيكرز hate s. & bikers (٢٠٠١) (14) بدراسة تهدف الى التعرف على تأثير تدريب تكون العين يحسن الدقة في الرمية الحرة في كره السلة وقد تستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية اولى و مجموعة تجريبية ثانية مجموعة ضابطة وذلك على عينة من لاعبي كرة السلة بجامعة كالجاري Calgary وقد اشارت اهم النتائج الى ان تدريب سكون العين يحسن من الدقة البصرية وزمن تكون العين يحسن من دقه الرمية الحرة.

خطة وإجراءات البحث :-

- 1- منهج البحث :
أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بأستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة البحث .
- 2- مجتمع البحث :
تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق الدرجة الاولى لنادي لبشرقية للدخان والمقيدين في الأتحاد المصري للهوكي .
- 3- عينة البحث :
تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من فريق الدرجة الأولى للهوكي أنسات لنادى الشرقية للدخان وعددهن (20) لاعبة .

تجانس العينة :

- بعد حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث قامت الباحثة باجراء التجانس لافراد عينه البحث الاساسيه وسالك في المتغيرات التالية:
- 1- أختبارات الأداء البدني قيد البحث.
 - 2- أختبارات القدرات البصرية قيد البحث.

جدول (1)

تجانس عينة البحث الاساسية في متغيرات الأداء البدني

$$n = 20$$

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
سرعه انتقالية 30 م	6.347	6.335	0.227	0.255
رشاقة جري زجراجي	6.610	6.665	0.366	-0.228
قدرة رجلين وثب عريض	1.710	1.720	0.105	-0.341
قدرة زراعين	7.497	7.520	0.383	0.030
توافق	36.100	37.000	3.386	-0.746

يتضح من الجدول (1) ان قيمة معامل الالتواء للمتغيرات تتراوح ما بين $(3 \pm)$ مما يدل علي تجانس العينة في المتغيرات البدنية حيث ترواحت قيمة معامل الالتواء ما بين 0.255 و - 0.746 و مما يدل على اعتدالية عينة البحث .

جدول (2)

تجانس عينة البحث الاساسية في متغيرات القدرات البصرية

ن = 20

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
تتبع بصري	4.3000	4.0000	.86450	-.119
تركيز بصري	7.1000	7.0000	1.44732	-.192
رد الفعل البصري	.4353	.4315	.03476	.351
الوعي الخارجي يمين	1.6500	2.0000	.58714	.212
الوعي الخارجي شمال	.8000	1.0000	.61559	.120
ادراك عمق الرؤية	1.4500	1.0000	.60481	1.003
دقة بصرية ثابتة	16.1000	16.5000	2.57314	-.349
دقة بصرى يد يمنى	.9000	1.0000	.71818	.152
دقة بصرية يد يسرى	.8000	1.0000	.52315	-.294
توافق بصري زمن	12.6555	12.4550	1.04915	.285

ينضح من الجدول (2) ان قيمة معامل الالتواء للمتغيرات تتراوح ما بين (± 3) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات البدنية حيث ترواحت قيمة معامل الالتواء ما بين 1.003 و - 0.746 و مما يدل على اعتدالية عينة البحث .

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحث ب الادوات والاجهزه التاليه ل مناسبتها لاهداف البحث:

١- المراجع العلميه والدراسات السابقه.

٢- المقابله الشخصيه.

٣- استمارات الاستبيان.

٤- الاختبارات وتشمل:

أ- اختبارات القدرات البصرية.

ب- اختبارات ال (shot out).

١-المراجع العلمية:

قامت الباحثة بدراسة مسيحية للمراجع والدراسات السابقة وذلك للتواصل الى:

أ- القدرات البصرية الخاصة بالمهارات الهجومية قيد

البحث في لعبة الهوكي.

ب- اختبارات القدرات البصرية.

٢- المقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بأجراء مقابلات مع بعض الخبراء في مجال لعبه الهوكي وبعض مدربي الفرق لتحديد اهم القدرات البصرية واكثرها ارتباطا بأداء المهارات الأساسية الهجومية قيد البحث للاعبات الهوكي.

٣- استمارات الاستبيان:

قامت الباحثة بتصميم استمارات استبيان بهدف:

أ- استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البصرية الخاصة بالمهارات الهجومية لعبة الهوكي.

٤- الاختبارات:

أ- اختبارات لقياس القدرات البصرية قيد البحث.

ب- اختبارات لقياس لعبة ال (shot out).

المعاملات العلمية للاختبارات البصرية ولعبة ال (shot out).

اولا :حساب معامل الصدق:

استخدمت الباحثة صدق التمييز حيث قامت بتطبيق الدراسة على عينة قوامها 15 لاعبة من نادي الشرقية للدخان و 15 لاعبة لم تمارس اللعبة، وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية للاختبارات التي تقيس القدرات البصرية المرتبطة بلعبة الهوكي قيد البحث وكذلك اختبارات قياس لعبة ال (shot out) قيد البحث.

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسط المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة لدي عينة التقنين

لعمل صدق الاختبارات

م	الاختبارات	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع ±	س	ع ±		
1	التتبع البصري	4.300	0.979	5.200	0.834	0.900	3.13

قيمة ت الجدولية عند 0.05 يوضح جدول (3) وجود فروق معنوية بين متوسطي

المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة لدي عينة التقنين للاختبارات البدنية مما يوضح صدق تلك الاختبارات .

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسط المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة لدي عينة التقنين

لعمل صدق الاختبارات المهارية ن = 40

م	الاختبارات	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع ±	س	ع ±		
1	دقة دفع	3.800	0.834	1.350	0.745	2.450-	9.80
2	سرعة دفع	72.300	4.601	19.450	3.086	52.850-	42.66
3	قوة دفع	67.161	7.139	20.600	2.637	46.561-	27.36
4	دقة الضرب	4.000	0.725	1.050	0.826	2.950-	12.00
5	سرعة الضرب القصير	75.800	6.246	23.300	4.293	52.500-	30.98
6	قوة الضرب	85.120	6.964	39.990	4.187	45.130-	24.84
7	سرعة التقدم	4.910	0.356	8.769	0.825	3.860	19.21
8	توافق	68.650	9.472	12.250	3.307	56.400-	25.14

قيمة ت الجدولية عند 0.05 ودرجة حرية 38 = 1.684

يوضح جدول (4) وجود فروق معنوية بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة

غير المميّزة لدي عينة التقنين للاختبارات البدنية مما يوضح صدق تلك الاختبارات

ثانياً: الثبات:

للتحقق من ثبات الاختبارات استخدمت الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه عايزه تم تطبيق الاختبار على لاعبات نادي الشرقية للدخان و بعد أربعة أيام تم تطبيق الاختبار مرة أخرى على نفس اللاعبات وفي نفس الظروف وذلك على عينة عدد 20 لاعبة من مجتمع البحث وخارب عينة البحث الأساسية.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات لإيجاد معامل الثبات

ن = 20

م	الاختبارات	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة ر
		س	ع ±	س	ع ±	
1	التتبع البصري	4.300	0.979	4.450	1.050	0.732

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 ودرجة حرية 18 في اتجاه واحد = 0.732

يوضح الجدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق

للاختبارات قيد البحث لدي عينة التقنين مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية لإيجاد معامل الثبات

ن = 20

م	الاختبارات	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة ر
		س	ع ±	س	ع ±	
1	دقة دفع	3.800	0.834	3.750	0.851	0.816
2	سرعة دفع	72.300	4.601	72.600	4.547	0.977
3	قوة دفع	67.161	7.139	67.184	6.789	0.986
4	دقة الضرب	4.000	0.725	4.100	0.718	0.909
5	سرعة الضرب القصير	75.800	6.246	76.100	6.043	0.959
6	قوة الضرب	85.120	6.964	84.508	7.005	0.973
7	سرعة التقدم	4.910	0.356	4.858	0.384	0.820
8	توافق	68.650	9.472	68.750	8.902	0.941

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 ودرجة حرية 18 في اتجاه واحد = 0.378

يوضح الجدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق

للاختبارات قيد البحث لدي عينة التقنين مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات

البرنامج المقترح:

١- هدف البرنامج.

يهدف البرنامج إلى وضع خطة تدريبية مقارنة لتنمية القدرات البصرية والتعرف على تأثيرها على المهارات الأساسية الهجومية في لعبة الهوكي.

٢- أسس وضع البرنامج.

راعت الباحثة عند وضع البرنامج المقترح عدة أسس من أهمها.

- التدرج في وضع التدريبات بحيث نبدأ بالتدريبات السهلة وتزداد التدريبات في الصعوبة كلما اقتربنا من نهاية البرنامج.
- مراعاة وضع التدريبات محل تكون كاملة ومتنوعة.
- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله وهو تنمية القدرات البصرية قيد البحث والتي تؤثر بدورها على أداء لعبة.

وقد أعدت الباحثة استمارة استطلاع رأي الخبراء وذلك بهدف تحديد.

أ- مدة تطبيق البرنامج.

ب- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع التدريبي.

ج- زمن الوحدة التدريبية.

د- زمن الجزء التجريبي.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في جميع المتغيرات قدرات البصرية ولعبة ال(shot out) قيد الدراسة.

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة 12 أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بحيث يكون زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث في جميع المتغيرات القدرات البصرية ولعبة الو مع مراعاة نفس ظروف وشروط التطبيق في القياسات القبليّة .

المعالجات الاحصائية:

استخدمت الباحثة المعاملات الاحصائية الآتية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".
- الوسيط.

- عرض و مناقشه النتائج.
أولاً: عرض النتائج :

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية

في متغيرات البحث

ن = 20

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"
	م	ع	م	ع		
التتبع البصري	4.300	0.865	7.100	1.210	2.800	-12.457*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 19 في اتجاه واحد = 1.729
يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة في جميع الاختبارات وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدي .

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية

في متغيرات البحث

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"
	م	ع	م	ع		
الشوت اوت	1.400	0.821	3.300	1.031	1.900	-11.831*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 19 في اتجاه واحد = 1.729
يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة في جميع الاختبارات وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدي .

جدول (9)

نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة الضابطة

ن = 20

في متغيرات البحث

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	نسبة التغير
	م	ع	ع	ع		
التتبع البصري	4.300	0.865	7.100	1.210	2.800	65.12%

يتضح من الجدول (9) ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد تراوحت بين 7.29% الى 148.28% .

جدول (10)

نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة الضابطة

ن = 20

في متغيرات البحث

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	نسبة التغير
	م	ع	ع	ع		
الشوت اوت	1.400	0.821	3.300	1.031	1.900	135.71%

يتضح من الجدول (11) ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد تراوحت بين 7.29% الى 148.28% .

ثانياً مناقشة النتائج :

يتضح من جدول(7) انه توجد خروج دال احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في متغير التتبع البصري قيد البحث. وترجع الباحثة هذا التحسن في نتائج المجموعة التجريبية الى البرنامج المقترح للرؤية البصرية والذي تضمن محتواه تدريبات للمحافظة علي التتبع البصري أثناء علاء لعبة ال(shot out).

كما أن محتويات هذه التدريبات المهارية التتبع البصري أدى الي ارتفاع مستوى الأداء لدي اللاعبين في لعبة ال (shot out).

كما تري الباحثة أن ذلك قد يرجع الى ان هذه التدريبات الرؤية البصرية والتي تتمثل في التتبع البصري لقب ولا من اللاعبين من ما شئت البرنامج أكثر إيجابية مما كان له أثر مباشر في تحقيق الهدف.

وتتفق الباحثة في الرأي مع ما اشار اليه هاينز مان وبيكر مان Hitzeman وBeekerman sa (١٩٩٣) ألى أن القدرات البصرية يمكن تنميتها وتحسينها بواسطة التدريب البصري كما أن ترتبط بشكل مباشر ب تحسين الأداء الرياضى.

كما يتضح من جدول(8) أنه يوجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير ال (shot out)

لما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من ماجدة اسماعيل وآخرون (٢٠٠٧) اشرف خطاب ميرفت رشاد (٢٠٠٥) جيهان فؤاد وإيمان عبد الله(2000) محمود عبد المحسن ناجي(٢٠٠٨) والتي أشارت الى النتائج الايجابية لتأثير برامج التدريب البصري لتحسين وتطوير المهارات البصرية والمدرجات الحسية والحرية.

كما يتضح من جدول (9) انه توجد فروق دال احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التتبع البصري قيد البحث وترى الباحثة ان ما حدث من تحسن لبعض القدرات البصرية هو النتيجة منطقية ومقبولة لما تعرضت له اللاعبات من تدريبات اثناء استخدام التدريبات البصرية والمهارية المرتبطة بالتتبع البصري حيث انه تكرار الأداء يؤدي الى تحث فلاعب ترى تحركات حارس المرمى وبناتالي تقوم بتتبع حركته حتى تتيح لها فرصة للإبتكار والتفكير في أداء المهارة المطلوبة وبالمناسبة لموقف وتحركات حارس المرمى

حيث تعتمد لعبة ال (shot out) اوت على تحركات حارس المرمى و قدرة اللاعب على تتبع تلك التحركات وبالتالي اختيار المهارة المناسبة لاجتياز الحارس واحراز الهدف.

وحيث ان وضع اللاعب في ثني الجذع للأمام ومحاولة تتبع الكرة وتتبع حارس المرمى وأداء ذلك في خلال (٨ ثواني) حيث يتم وضع اللاعب تحت ضغط الوقت مما يتطلب سرعة الأداء وتتبع حركات حارس المرمى.

وهذا ما أكدته نبيل زاهر، كمال اسكندر (١٩٨٦) حيث يوجد نقدا للابتوب المعتاد في التدريب لعدم اهتمامه لتنمية العمليات العقلية المختلفة وعدم اتاحة الفرصة الكافية للنمو الانفعالي ولا يعطي الفرصة للإبتكار والتصور.

كما يتضح من جدول(١٠) نسب التحسن في القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية في متغير (shot out).

وترى الباحثة أن معدلات التحسن للمجموعة التجريبية ترجع الى البرنامج التدريبي للرؤية البصرية في التتبع البصري الذي ساعد اللاعبات على تقييم الموقف التي تتعرض له اللاعبات اثناء أداء ال (shot out) ومتى تقديرها لذاتها بالحكم على ادائها اثناء الاداء في المنافسة الفعلية وينعكس ذلك على مدى ثقة اللاعبات في امكانياتها المهارية اثناء الاداء في لعبة ال (shot out) من أجل اختيار الوقت والمكان المناسب للتصويب على المرمى و مدى قدرة اللاعبات على تقييم الموقف المتغير على حسب تتبع حارس المرمى وبالتالي تحركاته واتخاذ القرار والاداء السليم بناء على رؤية جيدة.

وهذا ما يتفق مع فرانسيس أيزنر Francine Eisner (٢٠٠١) الذي أشار ألى أهمية تدريبات الرؤية البصرية حيث اشار الى ان البرنامج التدريبي لا بد أن يبدأ من الاسهل الى الاصعب وذلك بهدف تحسن ومرونة وتوافق عضلات العين .

ويضيف مركز هومر دايس و معهد الياقة البصرية انه قد اثبت ان المهارات أو القدرات البصرية تشبه المهارات البدنية التي يمكن تعليمها وتدريبها وممارستها وتنميتها ولا يتعلق الأمر بقوة الابصار فقط والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية اللاعبه لاستخدام المعلومات المنتقلة إليهم من أعينهم لكي تقوم اللاعبه بالأداء داخل الملعب. مما يحقق فرض البحث وهو يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوي أداء لعبة ال(SHOT OUT) لصالح القياس البعدي للاعب الهوكي الدرجة الاولى .

الاستخلاصات :

- ١- حققت عينة البحث تطوير في القدرات البصرية من خلال التدريبات المقترحة .
- ٢- حقق البرنامج المقترح تقدم في مستوي إداء ال (shot out) .
- ٣- استخدام التدريبات البصرية ساهم في رفع كفاءة ال (shot out) .

التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بتنفيذ دور التدريبات الصرية .
- ٢- العمل علي وضع التدريبات البصرية في البرامج التدريبية لما لها من رفع الأداء المهاري .
- ٣- ضرورة اجراء بحوث مشابهة علي فئات عمرية اخري لزيادة الفائدة .

المراجع العلمية :

١. جيهان محمد فؤاد، ايمان عبد الله زيد (٢٠٠٥ م) فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية فى الكرة الطائرة" ، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق
٢. حسين علي كنبار العبودي (2009) "تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الأنتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين ,رسالة دكتوراة غير منشورة 'الجامعة المستنصرية .
٣. حسين محمد كامل (2017) "برنامج تدريبي نوعيلتنمية القدرة علي إدراك وحدة الصورة في اللعب الجماعى للمتدئين من سن 8-12 سنة في لعبة الهوكي ,رسالة دكتوراة , جامعة الإسكندرية.
٤. ماجد مصطفى احمد ، عبد المحسن زكريا احمد (٢٠٠٦ م) تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،العدد الثالث والعشرون، الجزء الرابع، نوفمبر .
٥. ماجدة إسماعيل وآخرون (٢٠٠٧ م) فاعلية برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي" ، بحث منشور ، مجلة علمية دولية .
٦. محمد لطفي السيد ، أشرف محمد سيد زين، عبد العزيز محمد (٢٠٠٦ م)الأداء البصري الفاعل في تطوير منقذ الحياة على المياه ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد ٤٧ كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
٧. محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٨ م) تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٨. نبيه زاهر ، كمال يوسف أسكندر (1986) : التخطيط لمستقبل التكنولوجيا التعليمية في النظام التربوي ,مؤسسة الخليج العربي ,القاهرة .
٩. نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩ م) فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، الع دد الثاني ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية :

10-Asseman F, Caron O ,Grmieux, J.(2005) : "Effects of the removal of

Vision on body sway during different postures in elite G Gymnasts" *Isports Med* .,Mar ,26:116-9 .

11-Ashraf,K &Merft,R(2005) :Aspecific Visual Skills Training programme Improves Fencing performance Level , Vairables and Static Balance , 10 Annval Congress of the European COLLEGE OF Sport SCince Belgrade,13-16July

12- Brian Ariel: (2004)Sports vision training: An expert guide to imporoving performance by training the eyes, human prrception and human performance .

13- Elizabeth S. , **Bressan** (4005) : Effects of Visual Skills Training

Vision Coaching and Sports Vision Dynamics on the

Performance of Sport Skill, *Africon Journal for Physical,*

Health Education, Recreation and Dance, Vo, 9 No1.

14 - Harle S., & Vickers (2001): training Quite eye (Qi) improves accuracy in the basketball free throw the sport

Psychologist, 15, p.289-305 .

15-Hitzeman SA&Beckerman SA(1993); What the Literature Says About Sports Vision .Aservice of the National Library of

Medicine and the National Intitutes of Health pmid

83243222 (pubmed-indexed for medlin.

16- Mohamed Ahmed Badr: Effects of visual exercises training on developing ball velocity and accuracy shooting of penalty corner in field hockey, helwan university (2016).

17- Wimshurst, ZL, Sowden, PT, & Cardinale, **M. Visual skills and playing positions of olympic field hockey players**, *Perceptual and motor skills*, 114(1), 204-216,(2012).

مواقع علي شبكة الأنترنت :

18- www.iraqacad.Org /lib/amro.Htm.

19-www.sportes.ta4a.us/health.

