فاعلية برنامج تمرينات للرؤية على الدقة البصرية الثابتة والمتحركة ودقة أداء بعض الضربات في الهوكي

د/ خالد أبو السعود عبد الله*

مقدمة ومشكلة البحث:

تلعب حاسة البصر دورا هاما في الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة في لعبة الهوكي والتي تتطلب توافقاً بين العين واليد وبين العين والقدم وذلك لإتمام المتطلبات الحركية والمهارية الخاصة باللعبة بشكل جيد، وقد اعتمد المربون في الآونة الأخيرة على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي ذلك لأن الرؤية تؤثر في مقدرة وكفاءة المتعلمين في أداء متطلبات الرياضات المختلفة، وقد اتجه معظم الباحثين نحو تحديد القدرات البصرية الضرورية وتحديد إذ ما كانت تلك القدرات البصرية الخاصة بالرياضيين تختلف عن غير الرياضيين.

حيث يبحث علماء الرياضة بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، وتمرينات الرؤية تعتبر إحدى هذه التقنيات المعروفة في المجال الرياضي، كما أنها عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهى هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (٢٠: ١٥)

ويذكر "**براين Brian**" (٢٠٠٧م) أن الرؤية من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر ب ٨٠ % من المُدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من الإدراك الحسي، وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية، وهى مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير

* مدرس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية (تخصص الهوكي)- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (١٦ :٧٤)

تعتبر الرؤية البصرية مشتركة في مجال واسع من الرياضات والأنشطة الرياضية تتطلب بوجه عام نظاماً من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة، والدقة البصرية الثابتة تعنى قدرة المتعلم علي رؤية الهدف الغير متحرك علي مسافة ثابتة وعادة ما يتم إستخدام خرائط الحروف والحلقات علي مسافة تبعد ٢٠ قدم (٦م) لقياس حدة الرؤية وهو ما يسمي باختبار حدة الرؤية الساكنة، وهى أيضا القدرة على رؤية الأهداف بدقة من الثبات فالمتعلم والهدف ثابتين. (١٨ : ٨٧) (١٤ : ٥٤).

أما الدقة البصرية المتحركة تُعرف بحدة الرؤية الحركية ويتم تحديدها عندما يكون هدف الاختبار أو المتعلم في حركة وأيضاً بقدرة المتعلم علي تتبع التفاصيل عندما تكون الحركة نسبية بين المتعلم والهدف وحدة الرؤية الحركية تقل أهميتها لدي الرياضيين الذين ليسوا في حاجة إلي تتبع أهداف تتحرك بسرعة. (١٥ :٢٥،٢٦)

ويرى "**محمد أحمد عبدالله**" (٢٠٠٦م) أن لعبة الهوكي أنها من الألعاب التي تتطلب من اللاعب القدرة على المزج بين العديد من المهارات المختلفة، وهذا يظهر في توافق الأطراف العليا مع حركات الأطراف السفلى وكل منهما مع العينين، وتبرز صفة التوافق العصبي العضلي بين العين والعصا والكرة في العديد من المهارات الأساسية في لعبة الهوكي، فعند أداء التصويب أو المحاورة أو الاستقبال أو الجري بالكرة يتطلب نجاح الأداء هنا توفر تلك الصفة بدرجة عالية حتى يمكن للمتعلم التحكم في أدائه للمهارات لتحقيق هدفها. (٩ :٢١٦)

لاحظ الباحث من خلال انتدابه لتدريس مقرر الهوكي لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي أن هناك انخفاض واضح في دقة أداء بعض الضربات وصعوبات في التعلم لدى الطلاب أثناء عملية

تعليم المهارات الأساسية، على الرغم من شرح المهارة وتقديم الخطوات التعليمية، وأيضاً تقديم التغذية الرجعية للمتعلمين، حيث إنهم يفتقدون إلى الرؤية الجيدة لأماكن تواجدهم داخل أجزاء الملعب المختلفة لأداء المهارات المطلوبة منهم في المواقف المختلفة الأمر الذي يؤثر بالسلب على المستوى المهارى لديهم، وجعل المتعلم غير قادر على تحديد أي الضربات التي تستخدم لضرب الكرة، وأيضا ضعف القدرة على توجيه العصا لمكان مقابلة الكرة، مما يؤدى إلى الفشل في توجيه الكرة لزميله بالصورة التي تتيح له أداء المهارات التالية بنجاح، ويرجع الباحث السبب في عدم تمكن الطالب من تعلم وإتقان المهارات الأساسية في الهوكي إلى القصور في الدقة البصرية الثابتة والمتحركة، وهى من أهم المهارات البصرية اللازمة لممارسة الهوكي، ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة بالمهارات البصرية مثل **دراسة "دعاء محمد محمود** (٢٠٠٢م) (٥)، دراسة **أشرف خطاب، ميرفت رشاد** (٢٠٠٥م) (٣)، دراسة **ماجد مصطفى أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد** (٢٠٠٦م) (٨)، دراسة **أحمد فاروق خلف**" (٢٠٠٨م) (١)، أثبتت هذه الدراسات من خلال نتائجها تأثيرا ايجابياً في استخدام تمرينات الرؤية على مستوى الأداء المهارى.

وبمراجعة ما تم بحثه وكتب في هذا الموضوع تبين للباحث أن هناك ندرة للأبحاث التي تطرقت إلى تأثير استخدام تمرينات الرؤية في الهوكي واستثار ذلك الباحث للقيام ببحث تلك العلاقة، لذا فقد تبلورت أبعاد مشكلة البحث وأهميته لدى الباحث في محاولة التعرف على فاعلية تمرينات الرؤية على الدقة البصرية الثابتة والمتحركة ودقة أداء بعض الضربات في الهوكي.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تمرينات للرؤية ومعرفة تأثيرها على كل من :

١- الدقة البصرية الثابتة والمتحركة لدى طلاب تخصص تدريس الهوكي بكلية التربية الرياضية- جامعة جنوب الوادي.
٢- دقة أداء مهارات (دفع الكرة، ضرب الكرة، نطر الكرة) لدى طلاب تخصص تدريس الهوكي بكلية التربية الرياضية- جامعة جنوب الوادي.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث.
٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث.
٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

- تمرينات الرؤية:

سلسلة من تكرارات تمارين العين تعمل على تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية قدرات الرؤية باستخدام تدريبات متدرجة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات في محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية وبالتالي الأداء الرياضي. (٢٠: ٦٣)

- الهيمنة البصرية:

وتسمى أحياناً هيمنة أو سيطرة العين، وهى تعبر عن الميل إلى تفضيل استعمال المثيرات البصرية لإحدى العينين عن الأخرى وتعرف أيضاً بالسيادة البصرية وهى تفضيل استعمال إحدى العينين عند النظر أكثر من العين الأخرى. (٦ : ٩٤)

الدراسات السابقة :

١- دراسة "**ياسمين محمد أحمد سلامة**" (٢٠٠٨م)(١٢) بعنوان "**تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس حركية والأداءات المهارية لناشئ الكوميتيه**" وهدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس حركية والأداءات المهارية لناشئ الكوميتيه، واختيرت العينة بالطريقة العمدية قوامها ٤٠ طالب، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الرؤية البصرية قيد البحث المطبق على المجموعة التجريبية له أثر ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي والمطبق على المجموعة الضابطة حيث أدى إلى تنمية المدركات الحس حركية والأداءات المهارية قيد البحث بنسبة أعلى.

٢- دراسة "**عبد الله عمر محمد أحمد**" (٢٠١٧م) (٧) بعنوان "**تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على بعض المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين في كرة القدم**" وهدفت إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات البصرية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم، من خلال التعرف على تأثير البرنامج على بعض القدرات التوافقية وبعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة، وتمثل مجتمع البحث حراس المرمى الناشئين والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم (منطقة المنيا) تحت ١٩ سنة، شملت عينة الدراسة (١١ حارس مرمى) تحت ١٩ سنة، وكانت أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث في اختبارات الرؤية البصرية، واختبارات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مع استخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث فى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية– جامعة جنوب الوادي والبالغ عددهم ٨٠ طالباً.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الثالثة تخصص تدريس الهوكي بكلية التربية الرياضية– جامعة جنوب الوادي للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م، (وجميع أفراد العينة من أصحاب الهيمنة الطرفية فالعين واليد والقدم في نفس الجانب من الجسم، وتم استبعاد الطلاب أصحاب الهيمنة العكسية) وقد بلغ إجمالي العينة ٦٠ طالباً، وقد حدد الباحث عدد (٢٠) طالب من عينة البحث الأساسية تم استخدامهم كعينة للدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٠) طالباً، وقد قام الباحث بتحديد هيمنة (العين) لعينة البحث قبل البدء بالقياسات القبلية، وجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

توزيع هيمنة كل من (العين– اليد– القدم) لعينة البحث ن١= ن٢= ٢٠

م	البيان / المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		اليمنى	اليسرى	المجموع	اليمنى	اليسرى	المجموع
١	العين المهيمنة	٢٠	–	٢٠	٢٠	–	٢٠

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد العينة في متغيرات النمو (العمر الزمنى– الطول– الوزن) والمتغيرات البدنية والمهارية والبصرية، وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث (ن= ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	٢١.٨٠	٠.٣٧	٢١.٠٥	٠.٠٨
	طول القامة	متر	١.٧٧	٠.٢٢	١.٧٣	٠.٥٤
	وزن الجسم	كجم	٧٦.٨٠	٢.١٥	٧٦.١٠	٠.٩٧
المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	متر	١.٩٣	٠.١٤	١.٩	٠.٤٩
	الانبطاح المائل	عدد	١٩.٢	٤.٧٥	١٩	٠.١٨
	الجري الارتدادي (٤×١٠م)	ثانية	١٣.٩	٠.٦٢	١٤	-٠.٣٤
	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٢.٢٥	١.١٩	٢	٠.٨٢
	الوثب داخل الدوائر الرقمية	ثانية	٧.٠٨	٠.٧٨	٧.١٢	-٠.٠٨
	التصويب بالمضرب على المستطيلات المتداخلة	درجة	٧.٣٨	١.٦٣	٧	٠.٢٦
	العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٥.١٤	٠.٣٨	٥.٠٩	٠.٦٦
المتغيرات المهارية	دقة دفع الكرة	درجة	١.٨٠	٠.٨٢	٢.٠٠	٠.٦٧
	دقة ضرب الكرة	درجة	١٣.٢٣	٣.٠٤	١٣.٠٠	٠.٢٩
	دقة نطر الكرة	درجة	١٩.١٠	٢.٢٢	١٩.٠٠	-٠.٠٣
	الدقة البصرية الثابتة	درجة	٥.٨٣	٢.١٦	٦.٠٠	٠.٠١
الدقة البصرية	**الدقة البصرية المتحركة**					
	اليد اليمنى المهيمنة	درجة	١.٦٥	٠.٤٨	٢.٠٠	٠.٦٥
	اليد اليسري	درجة	١.٦٥	٠.٤٨	٢.٠٠	٠.٦٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٠.٣٤، ٠.٩٧) في جميع المتغيرات للعينة الأساسية، وهذه القيم تنحصر بين + ٣ مما يدل على تجانس مجموعتي البحث.

تكافؤ مجموعات البحث (التجريبية – الضابطة):

قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن١=ن٢ = ٢٠)

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	ضابطة	٢١.٧٥	٠.٣٦	٠.٠٧٩	غير دال
			تجريبية	٢١.٣٧	٠.٣٣		
	طول القامة	متر	ضابطة	١.٧٤	٠.٢٤	٠.٠٥٨	غير دال
			تجريبية	١.٧٦	٠.٢٧		
	وزن الجسم	كجم	ضابطة	٧٦.٧٥	٢.١٢	٠.٠١٢	غير دال
			تجريبية	٧٦.٦٣	٢.١٠		
المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	متر	ضابطة	١.٩٢	٠.١٣	٠.٣٢	غير دال
			تجريبية	١.٩٤	٠.١٤		
	الانبطاح المائل	عدد	ضابطة	١٨.٣٥	٥.١٤	٠.١٤	غير دال
			تجريبية	٢٠.٠٠	٤.٢٨		
المتغيرات البدنية	الجري الارتدادي(٤×١٠م)	ثانية	ضابطة	١٤.١٥	٠.٤٩	٠.٣٠	غير دال
			تجريبية	١٣.٧٣	٠.٦٦		
	ثنى الجذع من الوقوف	سم	ضابطة	٢.١٥	١.١٤	٠.٠١	غير دال
			تجريبية	٢.٣٥	١.٢٧		
	الوثب داخل الدوائر الرقمية	ثانية	ضابطة	٧.٠٥	٠.٨٤	٠.٤٣	غير دال
			تجريبية	٧.١٠	٠.٧٧		
	التصويب بالمضرب على المستطيلات المتداخلة	درجة	ضابطة	٧.٤٥	١.٥٤	٠.٣٩	غير دال
			تجريبية	٧.٣٠	١.٧٥		
	العدو ٣٠م من البدء العالى	ثانية	ضابطة	٥.١٤	٠.٤٥	٠.٤٩	غير دال
			تجريبية	٥.١٤	٠.٢٩		
المتغيرات المهارية	دقة دفع الكرة	درجة	ضابطة	١.٨٠	٠.٨٩	٠.٨٥	غير دال
			تجريبية	١.٨٥	٠.٧٥		
	دقة ضرب الكرة	درجة	ضابطة	١٣.٧٥	٢.٩٠	٠.١٦	غير دال
			تجريبية	١٢.٨٠	٣.١١		
	دقة نطر الكرة	درجة	ضابطة	١٨.٦٠	٢.١١	٠.٣٣	غير دال
			تجريبية	١٩.٦٠	٢.٢٦		
الدقة البصرية	الدقة البصرية الثابتة	درجة	ضابطة	٥.٨٠	٢.٠٩	٠.٤٨	غير دال
			تجريبية	٥.٧٧	٢.١٤		
	الدقة البصرية المتحركة اليد اليمنى المهيمنة	درجة	ضابطة	١.٦٧	١.٤٦	٠.٣٦	غير دال
			تجريبية	١.٧١	١.٤٠		
	اليد اليسري	درجة	ضابطة	١.٦٩	١.٤٣	٠.٣٩	غير دال
			تجريبية	١.٦٨	١.٥٠		

* قيمة ت الجدولية عند مستوى٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٠١: ٠.٨٥) وهى اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية والدقة البصرية الثابتة والمتحركة (قيد البحث).

أدوات جمع البيانات :

١- الاختبارات البصرية قيد البحث :

- اختبار تحديد العين المهيمنة - اختبار الدقة البصرية الثابتة - اختبار الدقة البصرية المتحركة.

١- الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٢).

٢- الاختبارات المهارية قيد البحث مرفق (٣).

٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ تدريبات العين المهيمنة:

- كرات هوكي - عصا هوكي - تنس أرضى- استيكرز (علامات ملونة/ حروف وأرقام)- كرات طائرة ملونة (أبيض، أصفر، أزرق)- أطواق بلاستيك ملونة- نظارة بيضاء نصف مظللة- عصا الرؤية الملونة والرقمية- كروت ورقية- أطواق- مرآة- لوحة توازن- عصابة للعين. قلم جاف- بندول.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة من السبت الموافق ٢٠١٨/١٠/٨م وحتى الخميس ٢٠١٨/١٠/١٤م واستهدفت هذه الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة، معرفة زمن تطبيق الاختبارات، إيجاد المعاملات العلمية.

أولاً: الصدق :

قام الباحث بحساب الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (٤٠) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي، وتم ترتيب درجات الطلاب تصاعدياً لتحديد الربيعي الأعلى لتمثل مجموعة الطلاب ذوى المستوى المرتفع في تلك الاختبارات وعددهم (٥) طلاب وبنسبة مئوية (٢٥%)، والربيعي الأدنى لتمثل مجموعة الطلاب ذوي المستوى المنخفض في تلك الاختبارات وعددهم (٥) طلاب وبنسبة مئوية (٢٥%)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين ذوات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في الاختبارات قيد البحث (ن= ٢٠)

الاختبارات			وحدة القياس	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاختبارات المهارية		دقة دفع الكرة	درجة	١.٩٠	٠.٨١	١.٧٠	٠.٩٢	٠.٢٠	٢.١٧	دال
		دقة ضرب الكرة	درجة	١٣.٥٠	٣.٠٢	١٢.٤٠	٣.٦٠	١.١٠	٣.١٢	دال
		دقة نطر الكرة	درجة	١٩.٩٥	٢.٥٠	١٩.١٠	٢.٠٠	٠.٨٥	٤.١٠	دال
اختبارات الدقة البصرية		الثابتة	درجة	٥.٠٠	٢.١٤	٤.٧٠	٢.١١	٠.٣٠	٢.١٠	دال
	المتحركة	اليد اليمنى المهيمنة	درجة	١.٧٥	١.٣٥	١.٦٠	٠.٨٥	٠.١٥	١.٩٠	دال
		اليد اليسري	درجة	١.٧٠	١.٥٢	١.٦٦	٠.٨٧	٠.٤	٣.٠١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الربيعي الأعلى والتي تمثل المتعلمين ذوى المستوى المرتفع في الاختبارات قيد البحث، وبين المجموعة ذوى الربيعي الأدنى والتي تمثل المتعلمين ذوى المستوى المنخفض في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الربيعي

الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ثانياً: الثبات :

ولحساب الثبات قام الباحث بتطبيق الاختبارات يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/٨م وإعادة تطبيقها بفاصل زمني ٧ أيام على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف لإيجاد معاملات الارتباط، كما هو موضح في جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث (ن=٢٠)

الاختبارات			وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبارات المهارية		دقة دفع الكرة	درجة	١.٨٥	٠.٧٧	١.٩٠	٠.٦٤	٠.٨٤٠	دال
		دقة ضرب الكرة	درجة	١٣.٢٠	٣.٢٢	١٣.٥٠	٣.٠٠	٠.٧٦٥	دال
		دقة نطر الكرة	درجة	١٩.٠٠	٢.٠٩	١٩.٢٠	١.٩٠	٠.٧٨٠	دال
اختبارات الدقة البصرية		الثابتة	درجة	٤.٧٠	٢.١٧	٤.٨٠	٢.١١	٠.٩١٠	دال
	المتحركة	اليد اليمنى المهيمنة	درجة	١.٩٠	١.٢٥	١.٩٥	٠.١٢	٠.٨٣٠	دال
		اليد اليسرى	درجة	١.٧٥	١.٥٠	١.٨٠	٠.٩٦	٠.٧٤٠	دال

قيمة (ر) الجدولية عند ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات قد انحصرت ما بين (٠.٧٤٠ – ٠.٩١٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تمت هذه الدراسة بهدف تطبيق تمرينات الرؤية، وذلك بعد إجراء مسح للمراجع والدراسات السابقة للوقوف على التمرينات المناسبة والأزمنة المناسبة لكل منها وعدد مرات التكرار.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الاثنين ٢٠١٨/١٠/١٥م.

خطوات تصميم وتطبيق برنامج تدريبات العين المهيمنة :

١. قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال تمرينات تحسين الرؤية.

٢. تصميم تمرينات الرؤية وقد اعتمد الباحث على الأسس التالية :

- مراعاة الهدف من التمرين ومناسبة المحتوى لإمكانات وقدرات المتعلمين.
- مراعاة المبادئ الخاصة بتدريب العين:(التنفس، الرمش، الابتسام، المتعة، الاستمرار والجدية، الثقة).
- توفير الإمكانات وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية.
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي لعينة البحث فنياً وبصرياً.
- مراعاة تشابه شكل أداء التمرينات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص بمهارات لعبة الهوكي.

٣. قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية لتطبيق التدريبات البصرية للعين المهيمنة بستة أسابيع تبدا من يوم الثلاثاء ٢٠١٨/١٠/١٦م الى ٢٠١٨/١١/٢٩م.

٤. قام الباحث بتحديد الدروس التعليمية بدرسين أسبوعياً.

القياسات البعدية :

قام الباحث بالقياس البعدي لعينة البحث يوم السبت ٢٠١٨/١٢/١م وبنفس الأسلوب الذي اتبع في القياس القبلي وفى ظل نفس الظروف والشروط.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج EXEL لكل من الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الدقة البصرية الثابتة والمتحركة ودقة أداء بعض المهارات ن= ٢٠

الاختبارات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن ٪
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الدقة البصرية الثابتة		درجة	٥.٨٠	٢.٠٩	٧.١٠	٠.٢١	٣.٢٣	١٨.٣٠
الدقة البصرية المتحركة	اليد اليمنى	درجة	١.٦٧	١.٤٦	٢.٠٠	٠.١٢	٣.٢٢	١٦.٥٠
	اليد اليسري	درجة	١.٦٩	١.٤٣	١.٩٥	٠.٥١	٣.٣٨	١٣.٣٣
دقة دفع الكرة		درجة	١.٨٠	٠.٨٩	٢.٧٠	٠.٣٩	٥.٢٨	٣٣.٣٣
دقة ضرب الكرة		درجة	١٣.٧٥	٢.٩٠	١٦.١٠	٢.٠١	٣.٤٣	١٤.٦٠
دقة نطر الكرة		درجة	١٨.٦٠	٢.١١	٢٥.٣٠	٢.١٧	٤.٠٧	٢٦.٤٨

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =١.٧٢٩

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٢: ٥.٢٨) وهى اعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٣.٣٣%: ٣٣.٣٣%)، ويرجع ذلك لان المتغيرات قيد الدراسة يتم ممارستها بصورة طبيعية من خلال التدريبات المهارية الخاصة بلعبة الهوكي حيث أن تلك التدريبات تؤدى من الثبات ومن الحركة

مع ضرورة وجود توافق بين العين واليد أثناء الأداء وكلها تدريبات تعمل على تنمية تلك المتغيرات قيد الدراسة، وهذا يعنى أن الأسلوب التقليدي المتبع والذي أثر في استجابات المتعلمين لعملية التعلم كنتيجة للتدريب والممارسة والمران وكذلك تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الإمكانات والفترة الزمنية للتعلم، ومعرفة المتعلم مضمون الأداء الخاص بالمهارات الحركية يساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات، وكذلك أهمية وجود المعلم الذي يعطى فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم (النموذج) الذي يجعله أكثر فعالية، وتقديم التغذية الراجعة التصحيحية للطلاب من وقت لأخر أثناء الدرس الأمر الذي أدي إلى تحسن مستوي أداء طلاب المجموعة الضابطة في الدقة البصرية ودقة الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة.

وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكرته "**إيناس أحمد على**" (٢٠٠٦م) (٤) والتي أوضحت أن الممارسة تؤدى دورا رئيسيا في التعلم بشكل عام وتعلم المهارات الحركية بشكل خاص.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من "**أحمد عبد الحميد العميرى** (٢٠٠٢م)(٢)، **محمد محمد الشحات** (٢٠٠٣م)(١٠)، **مروى أحمد عامر**" (٢٠١٠م)(١١) إلى أن أسلوب الأوامر له تأثير إيجابي محدود على تحسين مستوي الأداء المهاري ونتائج التعلم.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

فى الدقة البصرية الثابتة والمتحركة (ن= ٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن ٪
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الدقة البصرية الثابتة	درجة	٥.٧٧	٢.١٤	٩.٨٥	٠.٤٣	٤.٠٥	٤١.٤٢
الدقة البصرية المتحركة اليد اليمنى	درجة	١.٧١	١.٤٠	٢.٩٠	٠.٣١	٥.١٩	٤١.٠٤
الدقة البصرية المتحركة اليد اليسرى	درجة	١.٦٨	١.٥٠	٢.٥٥	٠.٥١	٤.٨٠	٣٤.١٢
دقة دفع الكرة	درجة	١.٨٥	٠.٧٥	٤.١٥	٠.٦٧	٨.٠٩	٥٥.٤٢
دقة ضرب الكرة	درجة	١٢.٨٠	٣.١١	١٩.٤٠	٢.٥٨	٧.٦١	٣٤.٠٢
دقة نطر الكرة	درجة	١٩.٦٠	٢.٢٦	٣٠.٢٠	١.١٩	٩.٥١	٣٥.١٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٠٥: ٩.٥١) وهى أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٤.٠٢%: ٥٥.٤٢%) وذلك لان تمرينات الرؤية يمكن ممارستها والتدريب عليها، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار فقط والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية المتعلمين لاستخدام المعلومات المنقلة إليهم من أعينهم لكي يقوموا بالأداء داخل الملعب.

ويرجع الباحث هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج التعليمي الذي يحتوى على تمرينات للرؤية، والتي روعي في تصميمها المتطلبات البصرية للنموذج الحركي للأداء المهاري للمهارات قيد البحث، وذلك لما لها من أهمية كبيرة في لعبة الهوكي حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للمتعلمين.

ويتفق ذلك ونتائج دراسة "**ماجد مصطفي أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد**" (٢٠٠٦م) (٨) حيث أشاروا إلى فاعلية استخدام تمرينات الرؤية في صورة برنامج لتدريب العين، حيث يؤدى ذلك إلى تحسين الأداء البصري للمتعلم مما ينعكس إيجاباً على الأداء المهاري.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة "**دعاء محمد محمود**" (٢٠٠٢م) (٥) حيث ترى أن تمرينات الرؤية تساعد على تطور كلا من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وإدراك العمق والرؤية المحيطية وتركيز الانتباه.

ومن خلال ما سبق يستنتج الباحث أن استخدام تمرينات الرؤية ضمن البرنامج أدى إلى تحسن المتغيرات قيد البحث.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على انه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات قيد البحث ن١ =ن٢= ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	البعدى للضابطة		البعدى للتجريبية		قيمة ت المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الدقة البصرية الثابتة	درجة	٧.١٠	٠.٢١	٩.٨٥	٠.٤٣	٦.٥٩
الدقة البصرية المتحركة اليد اليمنى	درجة	٢.٠٠	٠.١٢	٢.٩٠	٠.٣١	٥.٢٠
اليد اليسرى	درجة	١.٩٥	٠.٥١	٢.٥٥	٠.٥١	٥.٩٠
دقة دفع الكرة	درجة	٢.٧٠	٠.٣٩	٤.١٥	٠.٦٧	٩.٤٥
دقة ضرب الكرة	درجة	١٦.١٠	٢.٠١	١٩.٤٠	٢.٥٨	٩.٩٥
دقة نطر الكرة	درجة	٢٥.٣٠	٢.١٧	٣٠.٢٠	١.١٩	٤.٦٤

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =٢.٠٣١

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٦٤: ٩.٩٥)) وهي نسبة عالية جداً بالنسبة لقيمة (ت) الجدولية وذلك مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع.

ويرجع الباحث فوارق التحسن في المتغيرات قيد البحث بين متوسطات درجات القياسين البعديين إلى أن البرنامج التقليدى المستخدم للمجموعة الضابطة لم

يؤثر بالقدر الكافي كما في المجموعة التجريبية التي تحتوى على تمرينات الرؤية ضمن البرنامج.

ويؤكد ذلك ما توصل إليه كل من **ابرينس وود Abernethy and Wood ٢٠٠٢م)** (١٣) أن مثل هذا النوع من البرامج لها أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات المتعلمين ومنها القدرات البصرية والمهارية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمتعلم باعتبارها الآثار الإيجابية لهذا التدريب التي تؤدى إلى الارتقاء بالمستوى الفني والرقمي.

وكذلك نتائج "**جونز، كلاس، هيستر، هيريز**" **Classe Jones LF , JG, Hester M, Harris K** (١٩٩٦) (١٧) أن دقة التصويب في الرياضات المختلفة تتاثر إيجابا بذلك النوع من التمرينات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي توفرت للباحث (١) (٥) (٧) (٨) (١٢) (١٤) والتي توصلت في نتائجها إلى أهمية تدريبات الرؤية ودورها في زيادة فاعلية الأداء.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذى ينص على انه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية "

الاستنتاجات :

١- البرنامج التقليدى المتبع له تأثير ملحوظ على مستوى الدقة البصرية الثابتة والمتحركة ودقة أداء بعض الضربات في الهوكي.

٢- برنامج تمرينات الرؤية المقترح له تأثير إيجابي على الدقة البصرية الثابتة والمتحركة.

٣- هناك تحسن في مستوى دقة أداء بعض الضربات في الهوكي لدى عينة البحث.

٤- هناك فروق في نسب التحسن المئوية للمتغيرات قيد البحث بين عينة البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

١- ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات الرؤية في المجال الرياضي بصفة عامة ولعبة الهوكي بصفة خاصة، فالمهارات البصرية يمكن تدريبها وبالتالي يمكن تحسينها.

٢- الاهتمام بعمل وتصميم الاختبارات التي تقيس المهارات البصرية النوعية للعبة الهوكي لكي يمكن تحسينها وتنميتها.

٣- تطبيق هذا البرنامج على المهارات الأساسية للعبة الهوكي ومعرفة تأثيره أثناء المنافسة.

((المراجـــــــــــع))

أولاً: المراجع باللغة العربية

١- **أحمد فاروق خلف:** تأثير برنامج للرؤية البصرية على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية للاعبي كرة السلة، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي للشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

٢- **أحمد عبد الحميد العميري:** تأثير أسلوبي التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ٢٠٠٢م.

٣- **أشرف خطاب، ميرفت رشاد:** فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية علي بعض المتغيرات البصرية والتوازن ومستوى الأداء في المبارزة، المؤتمر العاشر للعلوم الرياضية الأوربية بلغراد، يوليو، ٢٠٠٥م.

٤- **إيناس أحمد على:** فعالية أنواع متباينة التقنيات التربوية على نواتج التعلم لمهارتى الإعداد والإرسال في الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

٥- **دعاء محمد محمود:** تأثير برنامج لتدريب العين في المبارزة وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوى الأداء، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

٦- **صادق الهلالي، محمد حكمت وليد:** معجم العين وأمراضها، المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط (منظمة الصحة العالمية)، الإسكندرية، ١٩٩٣م.

٧- **عبدالله عمر محمد أحمد:** تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على بعض المتغيرات المهارية والقدرات التوافقية لحراس مرمى الناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة المنيا، ٢٠١٧م.

٨- **ماجد مصطفى أحمد إسماعيل،عبد المحسن زكريا أحمد:** تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد الثالث والعشرون،الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.

٩- **محمد احمد عبدالله إبراهيم:** الإعداد الشامل للاعبي الهوكي، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق، **٢٠٠٦م.**

١٠- **محمد محمد الشحات:** تأثير استخدام أسلوبي التعلم التعاوني والأوامر على أداء بعض مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب في رياضة الهوكي، العدد الأول، سبتمبر، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، **٢٠٠٣م.**

١١- **مروى أحمد محمد عامر:** فعالية أسلوب التنافس على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٠م.

١٢- **ياسمين محمد أحمد سلامة:** تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس حركية والأداءات المهارية لناشئ الكوميتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

13. **Abernethy B.wood JM**: Do generalized visual Training programmers For sport really work An experimental invest Tigation, University of queen sland Journal sport Sci, mat, (19), (3), 2002.

14. **Alida Anelia Ludeke:** The Visual Skills Of Professional And Amateur Rugby Players, Magister Philosophiae , Faculty Of Science, Rand Afrikaans University, 2003.

15. **Beckerman S, Hittzeman SA**: Sports vision testing of selected athletic participants in the 1997 and

1998 AAU Junior Olympic Games Optometry Indiana University, School of Optometry, Bloomington 47405, USA.; 74(8): Aug 2003.

16. **Brian Ariel** : Sports Vision Training : An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Perception And Human Performance**,** 2007.
17. **Classe JG, Hester M, Harris K**.: Association between eye dominance and training for rifle marksmanship: a pilot study, JAm Optom Assoc, May 1996.
18. **Griffiths G.** : Eye dominance in sport: a comparative study. Optometry Today 43 (16): 34-40, 15 August ,2003.
19. **Isabel Walker** : Sports Vision-Now Enhancing Your Vision Can Give You That Extra Edye In Competion, Optometry Today, 2004**.**
20. **Francine Eisner**: An Introduction to Vision Training. December 10,2002.