

## برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية البصرية علي مستوى بعض المهارات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم

أ.د/ محمد إبراهيم محمود

أ.د/ عماد سمير محمود

د/ أحمد محمد حسين

د/ محمد أحمد حسن

### المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التطور العلمي السريع سمة هذا العصر وما يصاحبه من تغيرات واتجاهات جديدة وأفكار تؤثر في أسلوبه وإنتاجه بصورة خيالية في كافة المجالات، لذا كرس العلماء جهودهم بتوجيه هذا الجهد إلى خدمة الإنسان في شتى الميادين وتعتبر مسايرة مجال التربية الرياضية للتطور العلمي أمر بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات العليا في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة رياضة كرة القدم.

ويوضح "مفتى إبراهيم حماد" (٢٠١٣م) أن كرة القدم تتطور يوماً بعد يوم نظراً لظهور الجديد في كافة مجالات إعداد اللاعب والفريق الأمر الذي يتطلب مواكبة ذلك التطور حتى يكون أداء كل من اللاعب والفريق على المستوى المناسب. (١٢: ٥)

ويوضح "حسن أبو عبده" (٢٠١٥م) أن التدريب في كرة القدم يعني بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق. (٣: ٢١)

ويبحث علماء الرياضة بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري يعتبر إحدى هذه التقنيات المعروفة في المجال الرياضي، كما أن التدريب البصري

عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية.

ويوجه **براين أرييل Brain Ariel** (٢٠٠٤م) إلى أن التدريب البصري أحد فروع الإبتومتری (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي (١٦ : ١٣٤)

ويذكر "**براين Brian**" (٢٠٠٧م) أن حاسة الإبصار "هي قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات والمرئيات "من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ ٨٠% من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من الإدراك الحسي، فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة، وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية، وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الإستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (١٧ : ٧٤)

ويرى **زيمان ايتال Ziemane & other** (١٩٩٣م) أن التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام بها كبيراً وبشكل متزايد ونشط في الفترات الأخيرة. (٢١ : ٢٣٤)

وتعتبر التدريبات البصرية جزءاً من برامج التدريب الرياضي الشامل، والإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضي.

ويشير "**كولين سشميدت Coline Schmidt**" (١٩٩٤م) أن تحسين مجال الرؤيا جزء حاسم في التدريب في برامج كرة القدم التنافسية حتى يصبح

مجال الرؤيا عند اللاعب معتاد يجب أن يتطور بمرور الوقت ويكون اللاعب أكثر راحة وأكثر قابلية للتعامل تحت الضغط الدفاعي (٤٤:١٩) ويرى "حسن أبو عبده" (٢٠١٥م) بأن الأداء الحركي المركب يعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته. (٣: ١٥٢)

ويشير كل من "محمد كشك وأمر الله البساطي" (٢٠٠٠م) إلى أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منهما في الآخر ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات. (١١: ٧٧)

تتمثل مشكلة البحث في أنه من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب كرة القدم قد لاحظ أن بعض لاعبي كرة القدم يفتقدون إلى التركيز والرؤية الجيدة لأماكن تواجدهم وتحركاتهم داخل أجزاء الملعب المختلفة بالكرة أو بدون كرة وينتابهم حالة من عدم التركيز وعدم السيطرة على الجسم اثناء الأداء المهارى المركب (خاصة في الثلث الهجومي) مما يؤدي الى اهدار الفرص السهلة المتاحة للتسجيل حيث أن الاداء المهارى المركب يجب أن يتم في تناسق وسهولة في الاداء الامر الذي يتطلب درجة من التوافق العضلي العصبي بين جميع اجزاء الجسم ومع التغيرات التي طرأت على الجوانب الخططية والمهارية في كرة القدم ومع سرعة وقوة الأداء أدى إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، ويتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس

السريعة أو التغيير من حركة إلى أخرى أو من مهارة إلى مهارة أو ربط مهارة بأخرى أو اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة وكل ذلك يتطلب تنمية قدراته البصرية التي تنعكس على المهارات الهجومية المركبة بصورة ايجابية، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من طارق جابر (٧) (٢٠٠٢م) ومحمد إبراهيم (٩) (٢٠٠٤م)، إلى أن تنمية المهارات المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وللاعب الكرة يتعامل دائماً مع البيئة المحيطة به وهي ملعب كرة القدم وزملاءه ومنافسيه وحكام والاضاءة سواء كان ذلك بالليل أو النهار ومن هنا تظهر أهمية قدراته البصرية التي سوف تجعله يدرك بجواسه وتوقعه البصرى من خلال مجال الرؤية وعمق المسافات ودقته البصرية التي تنعكس بالتالي على سيطرته على إشارته العصبية وعضلاته والتي دائماً تكون نتائجها فهم وادراك المواقف المختلفة في المباريات واداء مهاري بدرجة عالية من الكفاءة، وبالرغم من تعدد الأبحاث والدراسات في رياضة كرة القدم في كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطية والفسولوجية والنفسية وغيرها ألا إنه تم إغفال عامل هام يرى الباحث انه يمكن أن يساهم بقدر كبير في رفع مستوى المهارات الهجومية المركبة في كرة القدم وهو تحسين الرؤية البصرية من خلال البرامج التدريبية. وهذا ما دفع الباحث لإجراء مثل هذا البحث.

### أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- تشجيع المدربين على تطبيق تدريبات الرؤية البصرية فى البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة القدم.
- ٢- ضرورة تطوير البرامج التدريبية بإدخال التدريبات البصرية حتى تواكب التطور العلمي الحديث.
- ٣- تصميم برنامج تدريبي مقترح شاملاً على تدريبات الرؤية البصرية بهدف الوصول إلي أفضل أداء مهاري هجومي مركب للاعبي كرة القدم

### هدف البحث:

برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية البصرية ومعرفة تأثيره علي:

١- بعض القدرات البصرية.

٢- مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة.

**فروض البحث:**

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البصرية ولصالح القياس البعدي للعينه قيد البحث.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية المركبة ولصالح القياس البعدي للعينه قيد البحث.

**المصطلحات الواردة بالبحث:**

- الرؤية البصرية (حاسة الأبصار) :

قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات. (٤)

- **التدريبات البصرية: Visual Training**

"عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف

البصرية الأساسية". (٥:٥)

- **المهارات الهجومية المركبة: Complex offensive skills**

وهو مجموعة من المهارات المنفردة والتي تم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار جملة مهارية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه المهارات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة. (٤)

**خطة وإجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي لمناسبته لتحقيق أهداف وفروض البحث.

**مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة القدم مواليد ٢٠٠٣م من أندية محافظة أسيوط والمسجلين بفرع أسيوط لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩م  
**عينة البحث:**

أ- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية كالتالي :

• اختيرت عينة البحث وعددها (٢٠) ناشئى من مواليد ٢٠٠٣م تحت ١٥ سنة من لاعبي نادي منفلوط الرياضي لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم.

• ٢٠ لاعب من نادي القوصية الرياضي للدراسة الاستطلاعية.

ب- أسباب اختيار عينة البحث:

١- تعاون المسؤولين بالنادي وتسهيل مهمة إجراء البحث.

٢- توافر الإمكانيات المادية (ملاعب- أدوات).

٣- مسجلون بالاتحاد المصري لكرة القدم

٤- اشترك اللاعبون في بطولات للاتحاد المصري لكرة القدم

**ضبط المتغيرات وتجانس العينة :**

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية التي قد تؤثر على نتائج البحث بالنسبة لعينة البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح وقد استلزم ذلك ضبط المتغيرات التالية :

١- متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) والعمر التدريبي.

٢- تثبيت موعد التدريب للعينة قيد البحث.

٣- قيام نفس المساعدين بتطبيق المتغيرات وإعادة تطبيقها بنفس الطريقة، وقد قام الباحث بعرض (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) كما فى

جدول (١).

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح  
في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٤.٨٠	٠.٤١	١.٦٢-	٠.٧٠	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٩.٤٥	١٠.١٧	٠.١٢	٠.٥٩-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٥٨.١٠	٧.٩٨	١.٠١-	١.٢٣	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	١.٣٥	٠.٤٩	٠.٦٨	١.٧٢-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٠٢

ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٩٨

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-) ١.٦٢ : ٠.٦٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-) ١.٧٢ : ١.٢٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أدوات جمع البيانات:

سوف يستخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة الدراسات والبيانات المراد الحصول عليها كما يلي :

أولاً: الأجهزة والأدوات التي سوف يتم استخدامها في البحث:

- شريط قياس
- ساعة إيقاف لقياس الأزمنة
- اقماع
- كره قدم قانونيه
- لاصقات ملونة
- أطواق ملونة
- حواجز

ثانياً: الإختبارات

- اختبارات لقياس القدرات البصرية التي تتناسب مع المرحلة السنية
- اختبارات لقياس المهارات الهجومية المركبة التي تتناسب مع المرحلة السنية.

### ثالثاً: الاستثمارات

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية لاستخراج القدرات البصرية التي تتناسب مع المرحلة السنية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول أهم القدرات البصرية التي تتناسب مع المرحلة السنية.
- تحليل مراجع لاستخراج أهم القدرات التوافقية التي تتناسب مع المرحلة السنية.
- تحليل مراجع لاستخراج أهم المهارات الهجومية المركبة التي تتناسب مع المرحلة السنية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول أهم المهارات الهجومية المركبة التي تتناسب مع المرحلة

### وضع التمرينات البصرية الخاصة بالمهارات الهجومية المركبة ضمن البرنامج التدريبي:

استعان الباحث في وضع التمرينات البصرية الخاصة بالمهارات الهجومية المركبة من خلال التحليل النظري للمراجع والبحوث العلمية وذلك لوضع التمرينات البصرية التي تتناسب في أدائها مع الأداء الفعلي للمهارات الهجومية المركبة حيث تم تحليل المراجع العلمية للأداء ووضع هذه التمرينات المناسبة مرفق (٦).

### الاختبارات البصرية والمهارية المركبة:

قام الباحث بتحديد أهم الاختبارات التي تقيس عناصر القدرات البصرية والاداءات المهارية المركبة قيد الدراسة وذلك عن طريق تحليل المراجع



والدراسات السابقة، واستمارة استطلاع رأى الخبراء، وتم التوصل إلى الاختبارات التالية التى تقيس القدرات المختارة مرفق (٣).

#### أ-الاختبارات البصرية:

- ١- اختبار الدقة البصرية المتحركة.
- ٢- اختبار السكون البصري (معدل الرمض).
- ٣- اختبار التتبع البصري.
- ٤- اختبار قياس التوافق بين العين والرجلين.
- ٥- (اختبار الدوائر المرقمة) رد الفعل
- ٦- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

#### ب- اختبارات المهارات الهجومية المركبة

- ١- الاستلام من الحركة ثم تمرير.
- ٢- الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير.
- ٣- استلام من الحركة ثم مراوغة ثم تمرير.
- ٤- استلام من الحركة ثم الجري ثم تصويب.
- ٥- الاستلام ثم تصويب.

#### المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

#### صدق التمايز بإستخدام المقارنة الطرفية:

لإيجاد معامل الصدق للإختبارات قيد البحث إستخدم الباحث صدق التمايز بإستخدام المقارنة الطرفية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لنتائج العينة الإستطلاعية والبالغ عددهم (٣٠) ناشئ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

#### جدول (٢)

## دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات البصرية قيد البحث (ن=١٦)

قيمة "ت"	الربيعي الأدنى (ن=٨)		الربيعي الأعلى (ن=٨)		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*١٠.٣٧	٠.٤٦	٢.٢٥	٠.٧٦	٥.٥٠	عدد	اختبار السكون البصري (معدل الرمض)
*١٠.٦٩	٠.١٨	٣.٧٥	٠.٠٣	٣.٠٤	ثانية	اختبار سرعة رد الفعل البصري (ث)
*٨.٨٨	٠.١٢	٢.٠٦	٠.٥٢	٣.٦٣	عدد	اختبار التتبع البصري
*١٢.٩٨	٠.٥٢	١.٦٣	٠.٠٣	٤.١٧	درجة	اختبار الدقة البصرية المتحركة (٦) درجات مجمع
*٨.٠٦	١.٧٧	٣٦.٥٠	٤.٩٦	٥١.٥٠	درجة	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $(\alpha=0.05)$  = ٢.١٥ \* دال  
يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الإختبارات البصرية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.٠٦ : ١٢.٩٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

### جدول (٣)

## دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في إختبارات المهارات الهجومية المركبة قيد البحث (ن=١٦)

قيمة "ت"	الربيعي الأدنى (ن=٨)		الربيعي الأعلى (ن=٨)		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٨.٨٦	٠.٤٥	١١.٥٧	٠.٣١	٩.٨٦	ثانية	استلام من الحركة ثم تمرير
*١٠.٦٩	٠.٠٤	١.٩٩	٠.١٩	٢.٧٠	درجة	دقة
*٦.٨٥	٠.٦٣	٧.٨٣	٠.٢٩	٦.١٦	ثانية	زمن
*١٠.٥٨	٠.٠١	٢.٠٧	٠.٢١	٢.٨٠	درجة	دقة
*١٠.٩٧	٠.١٧	٤.٧٦	٠.٤٨	٢.٧٩	ثانية	زمن
*٣.٨٦	٠.٥٢	١.٦٣	٠.٥٢	٢.٦٣	درجة	دقة
*٢٢.٠٢	٠.١٧	٥.٧٦	٠.١٢	٤.١٦	ثانية	زمن
*٧.٠٧	٠.٣٥	١.٨٨	٠.٣٥	٣.١٣	درجة	دقة
*٧.٦٨	٠.٠٧	٧.٢٤	٠.٥١	٥.٨٣	ثانية	زمن
*٦.٦٤	٠.١٦	٢.٠٦	٠.٢٣	٢.٧٢	درجة	دقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $(\alpha=0.05)$  = ٢.١٥ \* دال

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الإختبارات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٨٦: ٢٢.٠٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

### البرنامج التدريبي المقترح:

#### أ- خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي وهي كالتالي:

#### ب- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج لتحسين الاداءات المهارية المركبة عن طريق برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية.

#### ج- أسس إعداد البرنامج التدريبي:

تم تصميم برنامج متكامل يحتوى على المتغيرات الآتية (بدني- مهاري- خطى) ويحتوى في مكوناته على تدريبات مهارية شاملة وأستند عند وضع الأسس العلمية لوضع البرنامج المقترح علي الأبحاث السابقة والمراجع العلمية التي تناولت نفس الطريقة أو ما يشابهها وعرض ذلك على خبراء كرة القدم مرفق (٢).

وأشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المستخدمة لضمان نجاح البرنامج وسوف يراعي الأسس الآتية:

#### أسس البرنامج

- ١- خضوع البرنامج للهدف العام وأن يكون ملائماً للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- ٢- الاستعانة بالبرامج التي تناولت هذا المجال من قبل مع مراعاة العينة قيد البحث.

- ٣- مرونة البرنامج بالقدر الكافي أثناء التطبيق.
  - ٤- مراعاة مكونات حمل التدريب (شدة- حجم- كثافة) للاعبين.
  - ٥- تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وسهولة توافرها.
  - ٦- مراعاة فترة الراحة المناسبة للاعبين عند تنفيذ البرنامج.
  - ٧- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
  - ٨- استخدام الألعاب الصغيرة في البرنامج وخاصة في الإحماء لما لها من أثر في تنمية العناصر البدنية - والمهارية بطريقة غير مباشرة لانتقال أثر التدريب.
  - ٩- تقييم البرنامج بصورة مستمرة لتلافي نقاط الضعف ونواحي القصور عن طريق الملاحظة.
  - ١٠- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
  - ١١- الكشف الطبي للتأكد من صحة وسلامة الناشئين عينة البحث
- أسس خاصة بالمهارات الهجومية المركبة:**
- ١- مراعاة زمن أداء المهارة لكل نوع.
  - ٢- مراعاة الاستلام الجيد لتنفيذ باقي الأداء.
  - ٣- ضبط المسافات الخاصة بالتدريب باستخدام الأطواق والأقماع وسلم التدريب.
  - ٤- مراعاة تدرج السرعة في بداية التدريب لدى اللاعبين
  - ٥- استخدام نماذج للأداء من المدرب والمساعدين والتميزون من اللاعبين.
- أسس خاصة بالتدريبات البصرية:**
- ١- تنوع الأدوات بالوحدات التدريبية.
  - ٢- تنوع وسائل التدريب والاهتمام بتعدد الألوان والأشكال.
  - ٣- الاهتمام بنتائج الاختبارات البصرية أثناء أداء التمرينات
  - ٤- التدريب علي التمرينات البصرية تحت ظروف مبسطة ثم التدرج إلي الأصعب.

٥- الاهتمام بالتمرينات الزوجية.

٦- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية مع وجود توازن ايقاعى بين العمل والراحة مع توزيع الجهد على المجموعات العضلية المختلفة في الاتجاهات الأربعة لحركة العين

د- محتوى البرنامج التدريبي:

استعان الباحث بالدراسات السابقة (المرتبطة والمشابهة) التي تناولت التدريبات البصرية والأداءات المهارية المركبة في كرة القدم فى البرامج التدريبية كما استعان بأراء الخبراء لتحديد عناصر البرنامج وأشتمل البرنامج التدريبي علي:

- الإحماء.
- الإعداد البدني (عام- خاص).
- إعداد مهارى.
- إعداد خطى.

الدراسات الاستطلاعية:

تم إجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية بهدف تحديد بعض الجوانب التى عن طريقها يستطيع الباحث تطبيق البرنامج التدريبى على أسس علمية وبدون معوقات حيث أجريت على عينة خارج عينة الدراسة وهى :

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٧/١م.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافى حدوثها.
- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.
- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.

### أ- نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم وصلاحيه أرض الملعب للقيام بتنفيذ البرنامج.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

### ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٧/٨ م  
أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي.
- حساب وتقدير الزمن الكلى فى تنفيذ الاختبارات لكل ناشئ لمعرفة الزمن الكلى للاعبين والوحدة التدريبية خلال التطبيق للبرنامج على عينة البحث.

### نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- استيعاب مكونات الوحدة التدريبية.
- استيعاب المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات البصرية والمهارية قيد البحث.
- استيعاب المساعدين لطرق قياس الاختبارات وتدوين النتائج.

### الأيدي المساعدة :

استعان الباحث ببعض الزملاء (٥) مساعدين من خريجي كليات التربية الرياضية والمدربين فى مجال كرة القدم وقد تم شرح جوانب البحث لهم والهدف منه والقياسات والاختبارات المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل وفقاً لما يأتي :

- ١- شرح مواصفات الأداء لكل اختبار مع أداء نموذج لكل اختبار.
- ٢- شرح كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة فى تنفيذ الاختبار.

### المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية التي يتطلبها البحث وهي :

١ - إحصاء وصفي

- المتوسط الحسابي. - معامل الالتواء. - الانحراف المعياري.

ب - إحصاء مقارن

- النسبة المئوية. - معامل ارتباط. - اختبار (ت) T. Test.

وقد ارتضى الباحث في جميع المعالجات الإحصائية مستوى الدلالة عند

(٠.٠٥).

عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في

مستوى المتغيرات البصرية ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في الإختبارات البصرية للعينة قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	اختبار السكون البصري (معدل الرمض)	عدد	٣.٩٠	١.٣٧	٢.٩٠	٠.٩٧	٣٤.٤٨	*٤.٣٦
٢	اختبار سرعة رد الفعل البصري (ث)	ثانية	٣.٣٢	٠.٣١	٤.٢٦	٠.٤٧	٢٨.٢٧	*٩.٠٢
٣	اختبار التتبع البصري	عدد	٢.٩٠	٠.٧٢	٣.٨٠	٠.٧٠	٣١.٠٣	*٥.٦٠
٤	اختبار الدقة البصرية المتحركة (٦ درجات مجمع	درجة	٢.٤٥	١.٠٥	٤.٩٥	٠.٨٣	١٠٢.٠٤	*٩.٣٨
٥	اختبار الشبكة لتكريز الانتباه دوائر المرقمة ثانية	درجة	٤٣.٢٥	٦.٩٠	٤٩.٣٥	٦.٢٤	١٤.١٠	*٦.٣٦

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩ \* دال

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى

(٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

لصالح متوسط القياس البعدي في الإختبارات البصرية للعينة قيد البحث، حيث

تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٣٦ : ٩.٣٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٤.١٠% : ١٠٢.٠٤%).

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية المركبة ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الهجومية المركبة للعينة قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
استلام من الحركة ثم تمرير	ثانية	١٠.٥٥	٠.٧٤	٩.٢٩	٠.٦٥	١٣.٦٠	*٦.٣٦
	درجة	٢.٢٧	٠.٣٣	٢.٩٠	٠.٦٧	٢٧.٨٦	*٤.٨٣
استلام من الحركة ثم جري ثم تمرير	ثانية	٧.١٠	٠.٨٤	٦.٢١	٠.٥٤	١٤.٣٠	*٤.٠٢
	درجة	٢.٣٩	٠.٤١	٢.٩٠	٠.٤٥	٢١.٥٩	*٣.٤٠
استلام من الحركة ثم تصويب	ثانية	٣.٨٢	٠.٨٣	٣.٢٠	٠.٥٣	١٩.٣٩	*٣.٢٤
	درجة	٢.٥٠	٠.٥١	٣.٠٥	٠.٣٩	٢٢.٠٠	*٤.٠٧
استلام من الحركة ثم مراوغة ثم تصويب	ثانية	٤.٩٢	٠.٦٦	٤.٣٨	٠.٤١	١٢.٣٠	*٣.٦٢
	درجة	٢.٦٠	٠.٦٠	٢.٩٥	٠.٢٢	١٣.٤٦	*٢.٦٧
استلام من الحركة ثم مراوغة تمرير	ثانية	٦.٥٧	٠.٦١	٥.٨٧	٠.٤٧	١١.٨٩	*٦.١٥
	درجة	٢.٣٩	٠.٤١	٢.٨٠	٠.٥٢	١٧.٤٠	*٢.٤٩

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩ \* دال

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية المركبة للعينة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٩ : ٦.٣٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١١.٨٩% : ٢٧.٨٦%).

مناقشة النتائج وتفسيرها :-



بناءً على التحليلات الإحصائية التي أستخدمها الباحث وفي ضوء هدف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :

- الفرض الاول:

حيث أشارت نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي في التدريبات البصرية التي يوضحها جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع اختبارات القدرات البصرية للأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت أكبر قيمة لاختبار ت (٩.٣٨) في اختبار الدقة البصرية المتحركة بينما بلغت أقل قيمة لاختبار ت في اختبار السكون البصري حيث بلغت (٤.٣٦) علماً بأن قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ هي (٢.٩).

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوى على التدريبات البصرية التي روعي في تصميمها المتطلبات البصرية للنموذج الحركي للأداء المهارى الخاص برياضة كرة القدم، وذلك لما للتدريبات البصرية من أهميه كبيره في لعبه كرة القدم حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للاعبين في المهارات الهجومية المركبة

ويؤكد ذلك ما توصل إليه كل من كالدرد Calder&Noakes (٢٠٠٠م) (١٨)، ابرينس وود Abernethy and Wood (٢٠٠٢م) (١٥) أن مثل هذا النوع من البرامج التدريبية لها أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات الفرد ومنها القدرات البصرية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمتدرب باعتبارها الآثار الإيجابية لهذا التدريب التي تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني والرقمي.

ويضيف كالدرد ونواكس Calder&Noakes (٢٠٠٠م) (١٨) ان التدريبات البصرية تلعب دوراً هاماً في فاعلية الأداء وانه يمكن تنميته تلك القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة

وكما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع كلا من دراسة "ابرينس و وود Abernethy & Wood (٢٠٠٢م) (١٥) ودراسة أشرف خطاب ومرفت رشاد" (٢٠٠٥) (٢) الذين أشاروا إلى إيجابية تأثير برامج التدريب البصري فى تحسين دقة الأداء وتسهم فى تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى

ويوضح حسين كنبار(٢٠١٥م)(٥) ان عملية تدريب الناشئين يتوجب ان يتخللها تدريبات بصرية لأنها تفعل وتنشط حواس الإنسان ولان التنوع يقود إلى التغير الأفضل.

وفى هذا الصدد يشير زكي محمد حسن (٢٠٠٤) (٦) إلى أن حاسة البصر لها دورا هاما في عملية تأدية المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانة بالنسبة للخصم وتحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها ويدرك اللاعب عن طريق هذه الحاسة تحركات المنافس وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب سواء هجوميا أو دفاعيا.

ويؤكد ما سبق ما جاء في نتائج دراسات كل من كوفيديو وآخرون et

**Quevedo al Calder & Noakes**, (١٩٩١م) (٢٠) وكالدر ونواكس

(٢٠٠٠م) (١٨) في ان برامج التدريب البصري تسهم فى تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى، والتي سوف ينعكس بالتالي مع إدراك وحواس اللاعبين في الملعب أثناء المباريات لكل ما يحيط بهم من أشياء وأدوات وزملاء ومنافسين وحكام.. وغيرها مما يسهم في زيادة الوعي الخارجي للاعبين واختيار الأداء المهارى المناسب للمواقف المختلفة التي يتعرض لها اللاعبون.

وهو ما أشار إليه كل من ماجد مصطفى، عبد المحسن زكريا

(٢٠٠٦م) (٨) ويعضض فكر ورأى الباحث وما تم عرضه من خلال جداول

(٥) (٦) ومناقشتهم وتفسيرهم قد يكون تحقق الفرض الأول والذي ينص

البرنامج التدريبي يؤثر على تنمية القدرات البصرية لناشئي كرة القدم.

## - الفرض الثاني:

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية المركبة للعيينة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٩ : ٦.٣٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١١.٨٩% : ٢٧.٨٦%).

**ويرجع "الباحث" الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادث لدى لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات البصرية والمهارية إلي ارتفاع نسب التحسن في التدريبات البصرية وتدريبات القدرات التوافقية التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي باستخدام التمرينات البصرية المقترحة وتدريبات القدرات التوافقية التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية وتشكيلات (أدوات وبدون أدوات)، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العضلي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب البصرية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات البصرية والمهارية قيد البحث.**

### ١- اختبار الاستلام من الحركة ثم تمرير:

ويوضح الباحث ان اكبر نسبة للتحسن وبلغت (٢٧.٨٦%) في اختبار الاستلام من الحركة ثم تمرير ذلك إلى أن اللعب الحديث يتميز بالسهولة واليسر في عمليات التمرير والاستلام كنتيجة طبيعية لكثرة تحركات اللاعبين وقدراته البصرية لإدراك المجال الزماني والمكاني للاعب المستحوذ على الكرة في أجزاء الملعب الثلاثة وقد يظهر ذلك في عمليات البناء والتطوير والإنهاء وكنتيجة طبيعية للتدريبات التي احتوت على ربط القدرات البصرية بالأداء المهاري وأن البرنامج التدريبي المقترح والمخطط قد أدى إلى تحسن الأداء المهاري لدى عينة البحث وذلك نتيجة تدريبات السرعة المؤثرة على الأداء

المهارى المركب والتي أدت إلى بدورها إلى التحسن في أداء الناشئ في كرة القدم والفروق في التمرير إلى اهتمام البرنامج من خلال تدريبات السرعة.

وهذا مايشير اليه "محمد ابراهيم" (٢٠٠٤م) (٩) أن مهارة التمرير أهم المهارات وأكثرها شيوعاً واستخداماً ولها أنواع وأشكال مختلفة فأذا كان التمرير يتميز بالدقة والسرعة والقوة المناسبة كان أداء الفريق ناجح وكلما كان أداءها ناجح كلما كانت المباراة جيدة المستوى. وتعتبر أهمية الاستقبال للكرة في كرة القدم ترجع الى أن اللاعب يجب أن يتحكم فى الكرة أثناء حركته مع القدرة على استخدام أى جزء من الجسم وفى أى وضع لاستقبالها والسيطرة عليها وهذا لا يحدث إلا اذا كان اللاعبون مجهزون تجهيزاً سليماً.

ويتفق هذا مع "مفتي إبراهيم" (٢٠١٣م) (١٢) الى أن لعب كرة القدم من لمسة ولعبة هو أسرع أسلوب لتميرها فأن النتيجة ستكون تمرير الكرة بنجاح يمكن العمل على استغلالها وكذلك يشجع اللاعبين المهاجمين غير المستحوذ على الكرة على التحرك السريع إلى أماكن وأوضاع جديدة لمساعدة اللاعب المستحوذ على الكرة.

ويبين "حسين كنبار" (٥) أن التدريبات البصرية للعين تنمي دقة تقدير المسافات ودقة التصويب على الهدف وذلك من خلال تحسين الوظائف البصرية الأساسية

## ٢- اختبار أستلام من الحركة ثم جرى ثم تمرير:

يفسر الباحث الفروق فى الاستلام من الحركة ثم الجرة بالكرة ثم التمرير إلى اهتمام الباحث بالتدريبات المختلفة والسيطرة على الكرة ويرجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي نظرا لأداء التحركات الخطئية بطريقة سليمة حيث لا يستطيع أن يقوم اللاعب بالتصرف فى الكرة بالطريقة السليمة إلا بعد سيطرته عليها مع الرؤية البصرية حتى يتحقق الأداء الخطئي السليم ونقل الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم فى أقل وقت ممكن. مع الاهتمام بالجانب البصري للاعب حيث يساعد فى سرعة اداء المهارة وإتقانها وهذا مايفسر أراء العلماء من خلال أهمية السيطرة ثم الجري ثم التمرير مع الرؤية البصرية الجيدة تسهم فى دقة وسرعة الأداء

وهذا ما يؤكدده "حسن أبو عبده" (٢٠١٥م) (٣) أن أستخدم مهارة الجري بالكرة أحد الحلول الخطئية الهجومية لضمان استمرار استحواذ لاعبي الفريق حيث يلى ذلك اما التمرير للزميل أو التصويب على المرمى أى أن هذه المهارة من الممكن أداءها كمهارة فردية ثم تقترن بأداء مهارة أخرى لتصبح من المهارات المركبة. (٢٥:٣)

ويرى رضا الوقاد (٢٠٠٣م) (١٠) أن الجري بالكرة يستدعى من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بان لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة وكذلك الجزء المستخدم على المسافة التى يتحرك بها اللاعب وبعد الخصم عنه وأيضا الهدف من الجري بالكرة ويشير "محمد إبراهيم" (٢٠٠٤م) (٩) إلى أن مهارة الجري بالكرة تتطلب من اللاعب أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه بها وإلا أصبح يجرى بها دون سيطرة

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من، احمد حسين (٢٠١٢م) (١)، طارق جابر (٢٠٠٢م) (٧)،، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى أداء اللعب لا

يتم إلا من خلال رفع مستوى المهارات الهجومية المركبة لاسيما الاستلام ثم جرى ثم تمرير ويتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض. ويرجع الباحث إلى أن الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية في أجزاء الملعب أفادت اللاعبين في تحسن وإتقان الأداء المهارى المركب أثناء المباراة حيث جعلت اللاعب يؤدي الأداء المهارى بسرعة ودقة عالية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة.

وان التحسن لدى عينة البحث نتيجة لتعرضها للبرنامج التدريبي الذي يحتوى على تدريبات السرعة الخاصة المؤثرة على الأداءات المهارية المركبة والتي أدت بدورها إلى التحسن في الأداء لناشئى كرة القدم من السرعة والأداءات المهارية المركبة وبهذا يتحقق الهدف.

ويرى الباحث أن الأداءات المهارية المركبة تمثل الجانب الرئيسي الأساسي عند لاعب كرة القدم وأن وجودها داخل الوحدات التدريبية لأى برنامج تدريبي يعتبر من الضروريات فبدون إتقانها لأن يستطيع اللاعب تنفيذ واجباته بصورة فعالة أثناء المباراة ولا بد من اللاعب أن تكون لديه مهارات فردية متقنة بدرجة عالية من الآلية والإتقان مما تتطلب الأداءات المهارية المركبة باستمرارية التدريب عليها لإتقانها فى شكل متسلسل حتى يمكن تنفيذها فى مواقف اللعب المختلفة التى يتطلبها الأداء العالى فى كرة القدم.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن نتائج التحليل الأحصائى تبين فروق دالة فى حجم تأثير البرنامج التدريبى فى متغيرات القدرات البصرية والقدرات التوافقية وكذلك المهارات الهجومية المركبة لناشئى كرة القدم لدى عينة البحث ويعنى ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابى حيث يتضح أنها ذات تأثير مرتفع للبرنامج التدريبي على القدرات البصرية والمهارات الهجومية المركبة لدى عينة البحث. وبذلك يتحقق الفرض الثانى.

#### الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث و فروضه، وفى حدود عينه البحث، ومن واقع البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات تم استنتاج الأتي:

- ١- التدريبات البصرية أدت إلى زيادة نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المهارات الهجومية المركبة
- ٢- التدريب باستخدام التدريبات البصرية أدى إلى تحسن في زمن المهارات الهجومية المركبة
- ٣- التدريب باستخدام التدريبات البصرية أدى إلى تحسن في دقة المهارات الهجومية المركبة
- ٤- التدريب باستخدام التدريبات البصرية فى البرنامج أدى إلى زيادة التفاهم بين اللاعبين وبالتالي زيادة الأداء الناجح عند تنفيذ المهارات الهجومية المركبة.
- ٥- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية ادى لتحسين القدرات البصرية في كرة القدم.
- ٦- توجد علاقة طردية بين التدريبات البصرية وا المهارات الهجومية المركبة.

#### التوصيات

- فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي :
- ١- تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات البصرية على مستوى قطاع الناشئين فى لعبة كرة القدم.
  - ٢- تنمية والقدرات البصرية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهارى المركب.

٣- تنمية المهارات الهجومية المركبة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهارى المركب.

## (( المراجعــــــــــــــــ ))

### أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد محمد حسين (٢٠١٢م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢- أشرف خطاب، ميرفت رشاد (٢٠٠٥م): "فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البصرية والتوازن ومستوي الأداء في المباراة المؤتمر العاشر للعلوم الرياضية الأوروبية، بلغراد، يوليو.
- ٣- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥م): "الأعداد المهارى في كرة القدم"، ط ٢ منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- حسين على كنبار (٢٠١٤م): "الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي"، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ٥- حسين على كنبار (٢٠١٥م): تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للناشئين" مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مجلد ٩ العدد الثالث، عمان.
- ٦- زكى محمد محمد حسن (٢٠٠٤م): "مهارات الرؤية البصرية للرياضيين (الخصائص. العوامل. الفحوصات. تدريبات)"، المكتبة المصرية، الإسكندرية



- ٧- طارق محمد جابر (٢٠٠٢م): "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
- ٨- ماجد مصطفى إسماعيل، عبد المحسن زكريا احمد (٢٠٠٦م): "تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة القدم"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرون، الجزء الرابع.
- ٩- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م): "نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية، للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م): "التخطيط الحديث في كرة القدم"، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- ١١- محمد شوقي كشك، امر الله البساطى (٢٠٠٠م): أسس الأعداد المهارى والخططى فى كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٣م): "توافق حركات القدمين والمهارات فى كرة القدم" دار الكتاب الحديث القاهرة.
- ١٣- محمود محمد متولى، هيثم فتح الله عبدالحفيظ (٢٠٠٧م): تأثير تنمية التدريب البصري على القدرات البصرية والأداء الحركي لناشئ كرة القدم" بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان العدد (٥١)

- ١٤- محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٨م): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
- ١٥- نادية حسن الصاوي، زينب على حتوت (٢٠٠٨م): " فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي في كرة اليد"مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- Abernethy B.woodJM (2002):** Do generalized visual Training programmers For sport really work An experimental invest Tigation, University of queen sland Journal sport Sci, mat, (19), (3),
- 17- Brain Ariel (2004):** Sports Vision Training: An Expert Guide improving performance by training the eyes, Human perception and Human perception.
- 18- Brian Ariel (2007):** Sports Vision Training: An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Prreception And HumanPerformance.
- 19- Calder & Noakes (2000):** Aspecific visual skills training programme iproves field hockey

performan, international congress on sport science (7-13), September- Brisbane, Australia,

**20- Colin E. Schmigt (1994):** Advanced Soccer Drills  
Human Kinetics U. S.A

**21- Quevedo et al (1991) :** Experimental study of visual training Effects in shooting initiation, clinical and Experimenta, optometry, 82.1.January 23- 28, "Introduction to the theories and.

**22- Ziemane AN, Hascelik, Z., Basgoze, O. Turker, K., Narman, S., & Ozker, R (1993):** The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction times of volleyball players. Journal of sport Medicine & physical Fitness, 29 (3),

**ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية :**

**23- Http/ [www.Iraqacad.org / journals.ht](http://www.Iraqacad.org/journals.ht)**

**24- <http://www.pponline.co.uk/necyc/0622.html.0>**

**25-<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>**

**26- <http://www.aoanet.org/x4743.xml>.**

**27-<http://www.eyecanlearn.com>.**

**28-Http:/ [arxxiv.org / abs /Physics /0601149](http://arxxiv.org/abs/Physics/0601149)**