" تأثير برنامج تعليمي بإستخدام تمرينات الرؤية على الدقة البصرية الثابتة والمتحركة ودقة أداء بعض الضربات في التنس"

د/ دينا عبد الرحيم مهنى
د/ رانيا صديق عبداللطيف[1]

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد خطت الأنشطة الرياضية المختلفة خطوات واسعة نحو التقدم والرقى وأصبح التطور في مستوى الأداء المهارى لأي نشاط رياضي يعتمد على الأسس العلمية في تعلم المهارات الأساسية لكل نشاط حيث تمثل تلك المهارات الحركات الهادفة والاقتصادية التي يحتاجها المتعلم ليؤديها في جميع المواقف، وإتجه الإهتمام نحو حواس الإنسان لما لها من دور حيوي فى تطور الأداء المهاري فى الأنشطة الرياضية، وتلعب حاسة البصر دورا هاما خاصة في لعبة التنس 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.

وممارسة التمرينات ممكنة لكل فرد دون التقيد بالجنس أو السن أو بالحالة الثقافية أو المهنية فهي تمارس في المدارس والمعاهد والكليات ، ويمارسها الرياضيون كوسيلة مساعدة للتقدم في أنواع معينة من الرياضات ، كما يمكن ممارستها في المصانع والمصالح لرفع الإنتاج ولتحسين صحة العمال والموظفين ، فهي من الوسائل الفعالة لتنمية القوى الجسمانية والصحة العامة للأفراد .

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. (٢٧: ١٥(

[1] مدرس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.

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 واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع.

(٧٤: ٢١)

ويوضح "زكي محمد محمد حسن" (٢٠٠٤) أن الرؤية البصرية الرياضية تعتمد على أن العين تقدم المعلومات إلى المخ الذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الإشارات التي تجعل الأيدي والأرجل وغيرها من أجزاء الجسم تتحرك، وهذا يحدث في جزء بسيط للغاية من الثانية، فإذا كانت هذه الرسالة غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة في وقت غير مناسب فإن ذلك ينعكس على الأداء الذي يتم بشكل غير صحيح

(٨: ١٧٨).

وتعتبر 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.(٢٤ : ٨٧) (١٩ : 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. (٢٠ :٢٥،٢٦)

فالتنس رياضة مفضلة ومحبوبة لدي جميع الأعمار كما تصلح لكلاً من الجنسين أيضا، يطلق عليها أيضاً "رياضة الحياة"، وتمارس إما فردياً أو زوجياً داخل ملاعب مهيئة خصيصاً لها،

وتتميز بأنها لا تحتاج إلي عدد كبير من اللاعبين، ولا يوجد إحتكاك جسمي مع المنافس، ويمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة أو المغطاة على السواء كما أن زمن المباراة غير محدد بزمن، فالمباراة محددة بعدد من المجموعات، كما أنها تتطلب من الطفل قوه في عضلات الذراعين مع دقة توجيه الكرة.(١٤:١١)

لاحظت الباحثتان من خلال تدريس مقرر ألعاب المضرب(التنس) لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط 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 المضرب لمكان مقابلة الكرة، مما يؤدى إلى الفشل في توجيه الكرة لزميله بالصورة التي تتيح له أداء المهارات التالية بنجاح، وترجع الباحثتان السبب في عدم تمكن الطالب من تعلم وإتقان المهارات الأساسية في التنس إلى القصور في الدقة البصرية الثابتة والمتحركة، وهى من أهم المهارات البصرية اللازمة لممارسة التنس، ومن خلال إطلاع الباحثتان على الدراسات المرتبطة بالمهارات البصرية مثل دراسة" دعاء محمد محمود"(٢٠٠٢م)(٧)، دراسة "أشرف خطاب، ميرفت رشاد"(٢٠٠٥م)(٤)، دراسة" ماجد مصطفى أحمد إسماعيل،عبد المحسن زكريا أحمد"(٢٠٠٦م)(١٢)، دراسة "أحمد فاروق خلف"(٢٠٠٨م)(٢)، 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 للباحثتان أن هناك ندرة للأبحاث التي تطرقت إلى تأثير استخدام تمرينات الرؤية في التنس واستثار ذلك الباحثتان للقيام ببحث تلك العلاقة، لذا فقد تبلورت أبعاد مشكلة البحث وأهميته لدى الباحثتان في محاولة التعرف على فاعلية تمرينات الرؤية على الدقة البصرية الثابتة والمتحركة ودقة أداء بعض الضربات في التنس.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الرؤية ومعرفة تأثيرها على كل من :

١- الدقة البصرية الثابتة والمتحركة لدى طلاب تخصص تدريس العاب المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.

٢- دقة أداء مهارات (دقة الضربة الاماميه ، دقة الضربة الخلفيه، دقة الضربة الساحقة الاماميه، دقة الضربة الساحقة الخلفية) لدى طلاب تخصص تدريس التنس بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترضا الباحثتان 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 :

- **البرنامج** : هو مجموعة من الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه من(متعلم– معلم– طرق تدريس– الإمكانات– الزمن– تكنولوجيا التعلم– المحتوى – التقويم).(١: ١٢)
- **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. (٢٧: 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. (١٢ : ٩٤)

- **الدقة :** المقدرة على توجيه الحركات الإرادية للفرد نحو هدف معين" كما تعني" التحكم العصبي العضلي في الحركة لتوجيهها لهدف معين ". (٥ : ١٦)
- **الدقة البصرية الثابتة:** هى القدرة على رؤية الأهداف بدقة من الثبات فاللاعب والهدف ثابتين.

(١٨: ١٥)

- **الدقة البصرية المتحركة :** هي القدرة على رؤية الأهداف بدقة أثناء اللعب أي أن الهدف ثابت واللاعب متحرك. (٢٣: ٢٢)

الدراسات السابقة :

١- دراسة **عبدالله عمر محمد أحمد(٢٠١٧م)(١٠)** 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.

٢- **دراسة نيفين فاروق محمود (٢٠١٢م)(١٦) بعنوان فاعلية برنامج مقترح لتحسين بعض المتغيرات البصرية على دقة الإرسال فى الكرة الطائرة للمبتدئات بمدارس الأنشطة التخصصية** وهدفت إلى وضع برنامج للتدريبات البصرية لتحسين بعض المهارات البصرية ودقة أداء الإرسال المواجه من اعلى، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية لعينة قوامها ١٥ لاعبة من براعم الكرة الطائرة بنادى الاسكندرية الرياضي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية المقترح له تأثير إيجابى على تحسين المهارات الإدراكية البصرية كذلك له تاثير إيجابي على دقة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة.

٣- **دراسة ياسمين محمد أحمد سلامة (٢٠٠٨م)(١٧)** 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.

٤- **دراسة "محمود عبد المحسن ناجي" (٢٠٠٨)(١٤) بعنوان "تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة"** وهدفت إلى التعرف على تأثير الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، بنظام المجموعة الواحدة على عينة قوامها (١) لاعب الليبرو بنادي المنيا الرياضي، وتم تصوير (٣٠) محاولة له (الاستقبال الإرسال) في المراكز الخلفية (٥، ٦)، تم إخضاع تلك المحاولات للتحليل الكينماتيكي لمقارنة الأداء، وتم تطبيق برنامج التدريبات البصرية، وأشارت أهم النتائج أن التدريبات البصرية قد أدى إلى رفع مستوى أداء القدرات البصرية قيد البحث للاعب المدافع الحر في لعبة الكرة الطائرة.

٥- **دراسة "أحمد فاروق خلف" (٢٠٠٨) (٢) بعنوان "تأثير برنامج للرؤية البصرية على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية للاعبي كرة السلة** "وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج للرؤية البصرية للاعبي كرة السلة ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان بمجموعتان أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بلغ قوام العينة (٢٠) لاعبًا، وأشارت أهم النتائج إلى وجود تحسن ملحوظ في المتغيرات البصرية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

٦- دراسة **مايكل زوبن ، آلان ، آرتا ، ألفريد وايل ، رايان باركر (Michael F Zupan, W.AlanArata, Alfred Wile and Ryan Parker) " . (٢٠٠٦م)(٢٥)** بعنوان **التكيفات البصرية لتدريب تحسين الرؤية الرياضية،** هدفت الدراسة إلى فحص التغيرات

طويلة المدى المحتملة لتدريب الرؤية الرياضية، وبلغ حجم العينة ٩٢٢ رياضي (٧٥٢ ذكور ، ١٦٣ إناث) جميعهم من بين الرياضيين بالأقسام المختلفة بأكاديمية القوة الجوية بالولايات المتحدة وكلهم من بين الخاضعين للبرنامج الذى يعتمد بالفعل على المدخلات البصرية والمشاركين في تدريب الرؤية الرياضية، وقد تم تجميع اختبارات الرؤية الرياضية وتمرينات التدريب لكل من حركات العين الجانبية، التكيف ، التوافق وسرعة العين– واليد وأشارت نتائج هذه الدراسة على أن الفرد الذى يتمكن من معالجة معلومات بصرية أكثر في فترة زمنية قصيرة ويقوم بالاستجابة المناسبة سوف يستفيد من ذلك أثناء المنافسة الفعلية ، كما أن الفرد إذا قام بأداء تدريب الرؤية فإن الجهاز البصرى سوف يستمر في التحسن مع استمرار التدريب مثل ما يحدث مع باقي أنواع التدريب الأخرى .

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

- التعرف علي أفضل الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتي يمكن أن تؤدي إلي تحقيق أهدافه.
- وجهت اهتمام الباحثتان لإجراء الدراسة الحالية وبناءها بأسلوب موضوعي سليم والتعرف علي تأثير تمرينات الرؤية علي دقة أداء بعض المهارات فى التنس.
- أفادت الباحثتان في تحديد المنهج العلمي المناسب، وعدد وحجم العينة، والأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة.
- ساهمت بقدر كبير في تصميم البرنامج التعليمى الملائم للدراسة من حيث المدة وعدد الوحدات والدروس.
- التعرف علي الاختبارات البصرية والمهارية المناسبة لعينة الدراسة.
- التعرف علي طريقة عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها وساهمت أيضاً في صياغة الأهداف والفروض بدقة.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثتان 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 أسيوط والبالغ عددهم ٨٠ طالباً.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الثالثة تخصص تدريس العاب المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م، (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 حددت الباحثتان عدد (٢٠) طالب من عينة البحث الأساسية تم استخدامهم كعينة للدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٠) طالباً، وقد قامت الباحثتان 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 :

قامت الباحثتان 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
١	العمر الزمني	سنة	٢٠,١٨	,٣٩٣	٢٠,٠٠	١,٣٧

	طول القامة	سم	١٦٣,٩	٢,٣٤	١٦٢,٠٠	٢.٥٢
	وزن الجسم	كجم	٦١,٢٣	٩,٣٨	٦١,٢٤	٠,٠٣-
المتغيرات البدنية	سرعه رد الفعل لليد	سم	١٤,٩٤	٢,٠٦٨	١٥,٠٠	٠,٠٨٧-
	سرعه رد الفعل للقدم	سم	٣,٦٣	٠,٢٦	٣,٦٠	٠.٣٤٦
	الدقة	درجة	١,٤٢	٠,٣٢	١,٣٧	٠,٤٤١
	الرشاقة	ث	٦,٧٤	٠,٢٣	٦,٧١	٠,٣٩١
	التوافق	عدد	١٢,٨٤	٤,٤٥	١٣,٠٠	٠,١٠٧
المتغيرات المهارية	دقة الضربة الاماميه	عدد	٤,٧١	١,٢٣	١,٥٠	٠.٥١٢
	دقة الضربة الخلفيه	عدد	٤,١٣	٠,٨٥	١.٠٠	٠.٤٥٨
	دقة الضربة الساحقة الاماميه	درجه	٥.٠٠	٠.١٨	٠,٧٦	٠,٨٣٣
	دقة الضربة الساحقة الخلفية	درجه	٤,٣٠	٠,٠٨	٠,٩٠	٠,٣٧٥
الدقة البصرية	الدقة البصرية الثابتة	درجة	٥.٨٣	٢.١٦	٦.٠٠	٠.٠١
	الدقة البصرية المتحركة — اليد اليمنى المهيمنة	درجة	١.٦٥	٠.٤٨	٢.٠٠	٠.٦٥
	الدقة البصرية المتحركة — اليد اليسري	درجة	١.٦٥	٠.٤٨	٢.٠٠	٠.٦٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-.٠٨٧، ١.٣٧) في جميع المتغيرات للعينة الأساسية، وهذه القيم تنحصر بين + ٣ مما يدل على تجانس مجموعتي البحث.

- **تكافؤ مجموعات البحث (التجريبية – الضابطة):**

قامت الباحثتان 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	٢٠.٠٠	٠.٣٨٢	٠.٧٩	غير دال
			تجريبية	20.30	1.32		
	طول القامة	سم	ضابطة	١٦٣.٩٦	٢.٢٤	٠.٥٨	غير دال
			تجريبية	١٦٣,٩٧	٢,٣٤		
	وزن الجسم	كجم	ضابطة	٦١.٤٦	٩.٤٦	٠.١٢	غير دال
			تجريبية	٦١,٢٣	٩,٣٨		
متغيرات البدنية	سرعه رد الفعل لليد	سم	ضابطة	١٤.١٥	٢.٠٢	٠.٣٢	غير دال
			تجريبيه	١٤,٠٠	٢,٠٦		

	سرعه رد الفعل للقدم	سم	ضابطة	٣.٥٠	٠.٢٤	٠.١٤	غير دال
			تجريبية	٣,٦٠	٠,٣٩		
	الدقة	درجة	ضابطة	١.٥٢	٠.٣٦	٠.٣٩	غير دال
			تجريبية	١,٥٦	٠,٢٦		
	الرشاقة	ث	ضابطة	٧,١٠	٠,٣٥	٠.٢٨	غير دال
			تجريبية	٦,٨٥	٠,٢١		
	التوافق	عدد	ضابطة	١٢,٨٤	٤,٤٥	٠.٢٠	غير دال
			تجريبية	١٢,٢٠	٤,٢٥		
المتغيرات المهارية	دقة الضربة الاماميه	عدد	ضابطة	٦.٧١	١.٢٣	٠.٨٦	غير دال
			تجريبية	٦.٠٠	١,١٠		
	دقة الضربة الخلفيه	عدد	ضابطة	٤.١٣	٠,٨٥	٠.١٦	غير دال
			تجريبية	٤.٢٠	٠.٣٣		
	دقة الضربة الساحقة الاماميه	درجة	ضابطة	٥.٨١	٠.١٨	٠.٤٥	غير دال
			تجريبية	٥.١٥	٠.٢١		
	دقة الضربة الساحقة الخلفية	درجة	ضابطة	٥.٠٠	٠.٠٨	٠.٣٣	غير دال
			تجريبية	٤.٦٠	٠.٣٢		
الدقة البصرية	الدقة البصرية الثابتة	درجة	ضابطة	٥.٨٠	٢.٠٩	٠.٤٨	غير دال
			تجريبية	٥.٧٧	٢.١٤		
	الدقة البصرية المتحركة	درجة	ضابطة	١.٦٧	١.٤٦	٠.٣٧	غير دال
	اليد اليمنى المهيمنة		تجريبية	١.٧١	١.٤٠		
	اليد اليسري	درجة	ضابطة	١.٦٩	١.٤٣	٠.٤٠	غير دال
			تجريبية	١.٦٨	١.٥٠		

* قيمة ت الجدولية عند مستوى٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.١٢: ٠.٨٦) 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 مرفق(٤)**

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

٢. **الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٢) .**

٣. **الاختبارات المهارية قيد البحث مرفق (٣) .**

٤. **الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ تدريبات العين المهيمنة :**

كرات تنس – مضارب تنس - 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 ٢٠٢٠/١٠/٨م وحتى الخميس ٢٠٢٠/١٠/١٤م واستهدفت هذه الدراسة :

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

أولا / الصدق :

قامت الباحثتان بحساب الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (٢٠) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، 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		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبارات المهارية		دقة الضربة الاماميه	عدد	٦.٠٠	٠.٨١	٨.١١	٠.٩٢	٢.١٧	دال
		دقة الضربة الخلفيه	عدد	٣.٩٠	٠.٩٢	٥.٢٥	٠.٦٠	٣.١٢	دال
		دقة الضربة الساحقة الاماميه	درجة	٤.٩٣	٠.١٥	٥.٧٠	٠.١٣	٢.٩٨	دال
		دقة الضربة الساحقة الخلفية	درجة	٤.٠٥	١.٥٠	٥.٦٩	١.٠٢	٤.١٠	دال
اختبارات الدقة البصرية	الثابتة		درجة	٥.٠٠	٢.١٤	٤.٧٠	٢.١١	٢.١٠	دال
	المتحركة	اليد اليمنى المهيمنة	درجة	١.٧٥	١.٣٥	١.٦٠	٠.٨٥	١.٩٠	دال
		اليد اليسري	درجة	١.٧٠	١.٥٢	١.٦٦	٠.٨٧	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 .

ثانيا/الثبات :

ولحساب الثبات قامت الباحثتان بتطبيق الاختبارات يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/٨ 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	الدلالة الإحصائية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبارات المهارية		دقة الضربة الاماميه	عدد	٥,٧٥	١,٢٠	٥.٨٥	٠.٦٢	٠.٨٤٠	دال
		دقة الضربة الخلفيه	عدد	٤,٠٥	٠,٨٠	٤.٣٥	١.٢١	٠.٧٦٥	دال
		دقة الضربة الساحقة الاماميه	درجه	٤,٨٥	٠.١١	٥,٠٠	٠.١٣	٠.٨١٠	دال
		دقة الضربة الساحقة الخلفية	درجه	٤,٩١	٠,١٠	٥.٩٣	٠.٣٢	٠.٧٨٠	دال
اختبارات الدقة البصرية		الثابتة	درجة	٤.٧٠	٢.١٧	٤.٨٠	٢.١١	٠.٩١١	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 – ٠.٩١١) 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 :

قامت الباحثتان بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الاثنين ١٥/١٠/٢٠٢٠م.

خطوات تصميم وتطبيق برنامج تدريبات العين المهيمنة :

١. قامت الباحثتان بمسح مرجعي للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال تمرينات تحسين الرؤية.

٢. تصميم تمرينات الرؤية وقد اعتمدت الباحثتان 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 التنس.

٣. قامت الباحثتان بتحديد الفترة الزمنية لتطبيق التدريبات البصرية للعين المهيمنة بستة أسابيع تبدا من يوم الثلاثاء ١٦/١٠/٢٠٢٠م الى ٢٩/١١/٢٠٢٠م.

٤. قامت الباحثتان بتحديد الدروس التعليمية بدرسين أسبوعياً .

القياسات البعدية :

قامت الباحثتان بالقياس البعدي لعينة البحث يوم السبت ١/١٢/٢٠٢٠م وبنفس الأسلوب الذي اتبع في القياس القبلي وفى ظل نفس الظروف والشروط.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

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

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا/ 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	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 الضربة الاماميه		عدد	٦,٧١	١,٢٣	١٠.٥٠	٠.٢٠	٥.٢٨	٣٦.٠٩
دقة الضربة الخلفيه		عدد	٤,١٣	٠,٨٥	٨.٠٠	٠.٣١	٤.١٣	٤٨.٣٧
دقة الضربة الساحقة الاماميه		درجه	٥,٨١	٠.١٨	١٠.٠٠	١.٠١	٣.٤٣	٤١.٩٠
دقة الضربة الساحقة الخلفية		درجه	٥,٠٠	٠,٠٨	٩.٣٠	١.١٧	٤.٠٧	٤٦.٢٣

* 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%: ٤٨.٣٧%)، ويرجع ذلك لان المتغيرات قيد الدراسة يتم ممارستها بصورة طبيعية من خلال التدريبات المهارية الخاصة بالتنس 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.

وترجع الباحثتان فوارق التحسن البسيط فى الدقة البصرية الثابتة والمتحركة بين القياس القبلى والبعدى إلى أن البرنامج التعليمي المستخدم للمجموعة الضابطة لم يؤثر بالقدر الكافى على تحسن تلك المتغيرات حيث ان البرنامج التقليدى المتبع لا يحتوى على تدريبات نوعية وموجهة لتحسين المتغيرات البصرية حيث أن تلك البرامج لا تعطى الاهتمام الكافى لتحسين القدرات البصرية عامة والدقة البصرية على وجه الخصوص.

ويؤكد ذلك ما توصل إليه ، **ابرينس وود Abernethy and Wood (٢٠٠٤م)(١٨)** أن مثل هذا النوع من البرامج التعليمية لها أثرها البسيط في تنمية وتطوير قدرات الفرد ومنها القدرات البصرية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط الأجزاء الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمتعلم.

أما عن التحسن فى الاداء المهاري نتيجة تطبيق البرنامج التقليدى المتبع فتوضح **"إيناس أحمد على" (٢٠٠٦م)** (٦) 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)**(٣)، **"محمد محمد الشحات" (٢٠٠٣م)**(١٣)، و**"مروى أحمد عامر" (٢٠١٠م)**(١٥) إلى أن أسلوب الأوامر لـه تـأثير إيجـابي محدود على تحسين مستوي الأداء المهاري ونتائج التعلم.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على انـه " 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

في 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
	اليد اليسري	درجة	١.٦٨	١.٥٠	٢.٥٥	٠.٥١	٤.٨٠	٣٤.١٢
دقة الضربة الاماميه		عدد	٦,٠٠	١,١٠	١١.١٠	٠.٣٦	٨.٠٩	٤٥.٩٤
دقة الضربة الخلفيه		عدد	٤,٢٠	٠,٣٣	١٠.٣٠	٠.٦٥	٦.٦١	٥٩.٢٢
دقة الضربة الساحقة الاماميه		درجه	٥,١٥	٠.٢١	٩.٨٠	١.٥٨	٧.٦١	٤٧.٤٤
دقة الضربة الساحقة الخلفية		درجه	٤,٦٠	٠,٣٢	٩.٢٠	١.٢٦	٩.٥١	٥٠

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 (٣٤.١٢%: ٥٩.٢٢%) 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.

وترجع الباحثتان 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 التنس حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للمتعلمين.

ويتفق ذلك ونتائج دراسة **ماجد مصطفي أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٦م)(١١)** 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 ايضاً مع هذه النتائج دراسة **محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠٨م)(١٤)** أن البرنامج التعليمى للرؤية البصرية له تأثير ملحوظ وقوى على تحسين الدقة البصرية والمهارية لممارسي الأنشطة الرياضية.

وأشار " **ابرينسى وورد Abernethy & Wood "(٢٠٠٤م)**(١٨) عن أهمية تدريبات الرؤية فى تحسين مرونة وتوافق عضلات العين كما أشار أيضاً إلى أن البرنامج يجب إن يبدأ من البسيط إلى المركب.

كما أضاف " **براين اَرييل Brian Ariel (٢٠٠٤م)**(٢١) أن الدقة البصرية تشبه المهارات البدنية يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها، ولا يتعلق الأمر بقوة الابصار ٢٠/٢٠ والتي هى أساسية ولكن مدى أمكانية الرياضيين لإستخدام المعلومات المنتقلة اليهم من أعينهم لكى يقوم بالاداء داخل الملعب.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة **دعاء محمد محمود** (٢٠٠٢م)(٧) حيث ترى أن تمرينات الرؤية تساعد على تطور كلا من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وإدراك العمق والرؤية المحيطية وتركيز الانتباه مما ينعكس إيجابياً على تحسن دقة الاداء المهاري فى الانشطة الرياضية المختلفة.

ومن خلال ما سبق تستنتج الباحثتان 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

في 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 اليسري	درجة	١.٩٥	٠.٥١	٢.٥٥	٠.٥١	٥.٩٠

دقة الضربة الاماميه	**عدد**	١٠.٥٠	٠.٢٠	١١.١٠	٠.٣٦	٥.١١
دقة الضربة الخلفيه	**عدد**	٨.٠٠	٠.٣١	١٠.٣٠	٠.٦٥	٩.٤٥
دقة الضربة الساحقة الاماميه	**درجه**	١٠.٠٠	١.٠١	٩.٨٠	١.٥٨	٩.٩٥
دقة الضربة الساحقة الخلفية	**درجه**	٩.٣٠	١.١٧	٩.٢٠	١.٢٦	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.

وترجع الباحثتان 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)(١٨)** الي أهمية برامج تمرينات الرؤية فى تطوير القدرات البصرية لدى لاعبي الرياضيات الفردية والجماعية.

وتعزى الباحثتان ذلك التحسن فى المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية محتوى برنامج تمرينات الرؤية، والذي اشتمل على مجموعة من التدريبات العامة والخاصة بالمهارات البصرية، وهذه المقومات تعتبر أساس تحسين المهارات الاساسية قيد البحث.

وكذلك نتائج **"جونز ، كلاس ، هيستر ، هيريز" Classe JG, Hester M, Jones LF , Harris K** (١٩٩٦)(٢٢) أن دقة التصويب في الرياضات المختلفة تتاثر إيجابا بذلك النوع من التمرينات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي توفرت للباحثتان مثل الدراسة رقم (٢)(٧)(١٠)(١١)(١٧)(١٩) 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 التنس.

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

٣- هناك تحسن في مستوى دقة أداء بعض الضربات في التنس 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 التنس بصفة خاصة، فالمهارات البصرية يمكن تدريبها وبالتالي يمكن تحسينها.

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

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

المراجـع

أولا/ المراجع باللغة العربية :

١. **أبو النجا أحمد عز الدين:** المناهج في التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدرة، المنصورة، **٢٠٠٣م**.

٢. **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 .

٣. 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**.

٤. **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 .

٥. **أمين أنور الخولي** : دائرة معارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، السلسلة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٤م.

٦. **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.

٧. 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 .

٨. **زكي محمد محمد حسن:** مهارات الرؤية البصرية للرياضيين، (الخصائص – العوامل – الفحوصات – تدريبات)، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

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

١٠. **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.

١١. **عبد النبي الجمال:** الموسوعة العربية للتنس للمبتدئين – للمتقدمين – للاعبي المسابقات، دار الفكر العربي، القاهرة**٢٠٠٠م**.

١٢. 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.

١٣. **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**.

١٤. **محمود عبد المحسن ناجي:** تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، **٢٠٠٨.**

١٥. **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.

١٦. نيفين فاروق محمود: فاعلية برنامج مقترح لتحسين بعض المتغيرات البصرية على دقة الارسال فى الكرة الطائرة للمبتدئات بمدارس الأنشطة التخصصية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الخامس والاربعون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، **٢٠١٢م**.

١٧. **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.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

18. **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.

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

20. **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.

21. Brian Ariel : Sports Vision Training : An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Perception And Human Performance**,2007**.

22. Classe JG, Hester M, Harris K.: Association between eye dominance and training for rifle marksmanship: a pilot study, , May 1996.

23 Elmurr p.: Assessing and training Eye Hard coordination Sports vision summer,2000.

24. Griffiths G. : Eye dominance in sport: a comparative study. Optometry Today 43 (16): 34-40, 15 August ,2003.

25. Michael F. Zupan, Alan W. Arata, Alfred Wile and Ryan Parker. : Visual adaptations to sports vision enhancement training, A study of collegiate athletes at the US Air Force Academy, Clinical Sports vision, 2006.

26. Isabel Walker : Sports Vision-Now Enhancing Your Vision Can Give You That Extra Edye In Competion, Optometry Today, 2004**.**

27. Francine Eisner: An Introduction to Vision Training. December 10,2002.