

## تأثير القدرات البصرية على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي ومهارة قذف القرص لطلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق

أ.م.د/ ربيع عثمان محمد الحديدي

### مشكلة البحث وأهميته:

إن إتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتمرين الجيد من أجل تحقيق الأهداف المطلوب الوصول إليها، التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة فعاليات ألعاب القوى يعود إلى اجتهاد العاملين في مجال التدريس، وأن التدريس في الجامعات يعتبر عامل أساسي من أجل الوصول إلى مستوى جيد من منتخبات الجامعة، كما تعد مهارة قذف القرص من الفعاليات المهمة والممتعة التي تستقطب اهتمام الكثير خاصة في المهرجانات الرياضية المحلية والدولية لذا يتطلب من الرياضي مستوى عال من الاستعداد البدني، والتكنيك والإدراك الحس - حركي لتحقيق المستوى المهارى المطلوب .

ويؤكد "هيتزمان وبيكرمان Hitzeman, Beckerman ٢٠٠٣م" أن الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي يعتبر من أكثر الاستخدامات في أي نشاط وذلك لأن الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء المتطلبات الخاصة بالرياضة، وقد قام بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين المهارة والرؤية، ومعظم محاولات الباحثين اتجهت نحو تحديد الرؤية البصرية الضرورية للرياضات المختلفة وتحديد إذا ما كانت الرؤيا الخاصة بالرياضيين تختلف عن غير الرياضيين، كما أن الرؤيا البصرية للرياضيين تختلف عن غير الرياضيين وحتى الآن هناك القليل من الأبحاث التي تدعم الفرض بأن الرؤية البصرية للرياضيين يمكن تحسينها بالتدريب البصري، وأن هذا التحسن في القدرات البصرية للرياضيين سوف يؤثر في تحسين الأداء الرياضي. (٢١ : ٨٤)

ويعتبر الإدراك الحس - حركي من أهم العمليات العقلية التي ترتبط بأنشطة الجهاز العصبي المركزي وخاصة المخ، والإدراك الحس-حركي ما هو إلا مظهر من مظاهر الإدراك الذي يمكن من خلاله اكتساب القدرة علي إدراك محددات الجسم وأعضائه المختلفة ويتمثل مفهوم الإدراك في كونه الترجمة الحقيقية للمفاهيم الحسية التي يمكن من خلالها التعرف علي البيئة المحيطة وذلك اعتماداً على الخبرات السابقة. (٧ : ٥٤)

ويشير "أرنولد ١٩٩٦ Arnoldم" أن الإدراك الحس - حركي من أكثر الموضوعات تجاهلا في دراسة حركة جسم الإنسان علي الرغم من انه أكثر الجوانب أهمية لأنه يمس العمليات العقلية والوظيفية التي ترتبط بالجسم والعقل وتساعد في تعليم وتدريب المهارات الحركية. (١٥ : ٥١)

\*\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنين الزقازيق

رقم المجلد ( ٢٠ ) شهر ( ديسمبر ) لعام ( ٢٠١٧ م ) ( الجزء الاول ) ( ١ )

ويرى الباحث أن القدرات البصرية تلعب دوراً هاماً وكبيراً في التأثير على الإدراك الحس - حركي نتيجة تعرض الطالب خلال أداء الدوران داخل الدائرة في مهارة قذف القرص الى تشتت الانتباه والادراك وعدم هبوط أداة الرمي ( القرص ) داخل مقطع الرمي حيث يتكرر أداء هذه المهارة خلال المنهاج المقرر الفصل الدراسي فهي من أكثر المهارات صعوبة في الأداء مقارنة بالمهارات الأخرى في مسابقات الميدان والمضمار .

ويشير " براين ٢٠٠٧ Brianم " أن حاسة الإبصار هي قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات والمريثيات من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بحوالي 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 بأى درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (١٧ : ٧٤)

ويشير " حامد محمد حامد ١٩٩٨م" إلي أن الإدراك الحس-حركي ينمو تلقائياً لدى الناشئين إلا أن ذلك يتم بطريقة غير متعمدة أو علمية لذا فان مقدار هذا النمو لا يقارن بنظيرة الذي يتم لدى الناشئين بطريقة علمية وذلك من خلال التدريبات النوعية الخاصة والتي تهدف إلي تطوير متغيرات الإدراك الحس-حركي. (٤ : ٥)

ولقد قام العديد من الباحثين والمتخصصين بدراسة تأثير هذه التمرينات على العديد من الرياضات الأخرى نذكر منها دراسة كل من كالدن ونواكس Calder & Noakes (٢٠٠٠م) (١٨)، إليزابيث Elizabeth (٢٠٠٣م) (١٩)، أشرف خطاب وميرفت رشاد Merfat Ashraf & (٢٠٠٥م) (١٦)، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٦م) (٨)، نادية الصاوي وزينب حثوت (٢٠٠٨م) (١١)، هدى حسن صابر (٢٠٠٨م) (١٣)، حيث اتفقوا جميعاً على أهمية التمرينات البصرية لما لها من تأثيرات ايجابية في تطوير القدرات البصرية للاعبين .

لذلك نجد أن القدرات البصرية من الموضوعات الهامة التي لم تحظى بإهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة ألعاب القوى بصفة خاصة، حيث أن حاسة البصر لها أهمية كبيرة في تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركي لدى الطلاب أثناء ممارسة مسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة ومهارة قذف القرص بصفة خاصة .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته في تدريس مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين انخفاض مستوى الأداء لدى طلاب الفرقة الأولى في مهارة قذف القرص وذلك لقلة الزمن المخصص لتدريس وتعليم المهارة من ناحية وكثرة أعداد الطلاب من ناحية أخرى الأمر الذي لفت انتباه الباحث بإدخال تمرينات بصرية مستحدثة تعتمد عليها البرامج

التعليمية فى تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ومهارة رمى القرص والتي تلعب الدور الرئيسى فى إدراك الطالب للمسافة ونقطة الهبوط اللازمة للقرص داخل مقطع الرمى كبديل للتمرينات التقليدية . ومن هنا تكمن أهمية البحث فى استخدام القدرات البصرية خلال برنامج تعليمى مقترح لتطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركى وتأثيرها على مهارة قذف القرص لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .

#### أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمى باستخدام التمرينات البصرية للتعرف على:
- 1- تأثير البرنامج التعليمى المقترح على تطوير بعض القدرات البصرية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية (طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق) .
  - 2- تأثير البرنامج التعليمى المقترح على بعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لدى المجموعة التجريبية (طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق) .

#### فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
- 4- توجد نسبة تحسن فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .

#### مصطلحات البحث:

#### التمرينات البصرية Visual exercises

" سلسلة متكررة من تمرينات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهى هامة

للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية " . ( ٢٢ : ١٠ )

#### الإدراك الحس - حركى: Kinesthetic Perception

"شعور الفرد بأوضاع جسمه أثناء الحركات الإرادية". (٦ : ٨)

### الدقة: Accuracy

"القدرة علي توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين". (١٠ : ٧٥)

### الدراسات السابقة:

١- قام **جاسون Jacobson** (١٩٩٧م) (٢٣) بإجراء دراسة عنوانها "تأثير رياضة الناشئ على التوازن والإدراك الحس-حركى والقوة"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير رياضة الناشئ على التوازن والإدراك الحس-حركى والقوة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٤) لاعب، ومن أدوات البحث اختبار القدرة الإدراكية، اختبار إدراك الإحساس بالتوازن، اختبارات مهارية، ومن أهم النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا فى حركة كرة القدم فى اتجاه ٣٠، ٤٥، ٦٠ درجة لصالح القياس البعدى.

٢- قام " **جيرى وإرنست Gahery & Ernest** (٢٠٠٠م) (٢٠) بإجراء دراسة عنوانها "تقويم الموضع الحسى وتأثيره على تقييم السن والخبرة الحركية"، واستهدفت الدراسة التعرف على تقويم الموضع الحسى وتأثيره على تقييم السن والخبرة الحركية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى على عينة عددها (٣٠) لاعب، ومن أدوات البحث اختبار دقة التوجيه الزاوى - اختبار توجيه الذراع، اختبار الخبرة الحركية، ومن أهم النتائج ارتفاع مستوى دقة الإدراك الحس-حركى لأوضاع الجسم للاعبى الجباز عن لاعبي كرة القدم.

٣- قامت " **اليدا انيليا Alida, Anelia** (٢٠٠٣م) (١٤) بإجراء دراسة بهدف معرفة مقارنة القدرات البصرية للاعبى الخط الأمامي والخلفي لرياضة الرجبي للهواة والمحترفين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغت عينة البحث (٩٥) لاعب، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة هي تفوق لاعبي الخط الخلفي فى المجموعة الأولى فى اختبارات الوعى الخارجى وسرعة رد الفعل البصرية وتوافق اليد والعين والدقة البصرية الثابتة.

٤- قام " **سعيد غريب محمد** (٢٠٠٤م) (٥) بإجراء دراسة استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير المدركات الحس-حركية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (١٥) ناشئ كرة السلة، ومن أدوات البحث اختبارات إدراك عمق الرؤية وإدراك التوازن

الديناميكي وإدراك مسافة التحرك للأمام وإدراك الإحساس بالتوافق وإدراك الزمن لمهارة التصويب، اختبار إدراك دقة تصويب الكرة على السلة، اختبار القوة المبذولة لعضلات الذراع المصوبة وإدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل رسغ الذراع لمصوبة، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية في جميع المدركات الحس-حركية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٥- قامت "نادية حسن الصاوي وزينب تحوت (٢٠٠٨م) (١١) بإجراء دراسة بهدف التعرف على تصميم برنامج للتدريبات البصرية والتعرف على فاعليتها على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية المختارة ومدى نسبة تحسين المستوى للمهارات الهجومية في كرة اليد ، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على عدد (١٥) طالبة من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية، البرنامج المقترح لمدة ٨ أسابيع، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج المقترح للتدريبات البصرية له فاعلية إيجابية في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية وكذلك تحسن المهارات الإدراكية والقدرات البصرية.

٦- قامت " نهلة جمال على (٢٠١٢م) (١٢) بإجراء دراسة بهدف التعرف على تأثير القدرات البصرية على بعض المستويات الإدراكية لناشئ كرة اليد، والتعرف على تأثير القدرات البصرية في تحسين مستوى أداء التصويب من الارتكاز لدى ناشئ كرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٥) ناشئ، ومن أهم النتائج أن التدريب البصري أسهم في تحسين القدرات البصرية، كما أسهم في تحسين المستويات الإدراكية ومستوى دقة التصويب من الارتكاز لدى ناشئ كرة اليد.

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م حيث بلغ عددهم (٤٣٠) طالب ، وتم اختيار عدد (٤٥) طالب للعينة الأساسية وتم استبعاد (١٥) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك تصبح عينة البحث



الأساسية (٣٠) طالباً، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالب. جدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)  
توصيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		العينة الاستطلاعية		مجتمع البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٠٠%	٤٥	٣٣.٣٣	١٥	٣٣.٣٣	١٥	٣٣.٣٣	١٥	طلاب الفرقة الأولى

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، والقدرات البصرية وبعض اختبارات المدركات الحس - حركية قيد البحث ومهارة قذف القرص قيد البحث كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو والقدرات البصرية والمدركات الحس - حركية ومهارة قذف القرص قيد البحث

ن = ٤٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	العمر الزمني	سنة	١٩.٣١	٠.١٩٣	١٩.٣٠
	الطول الكلي للجسم	سم	١٧٧.٣٣	٥.٣٤١	١٧٥.٠
	وزن الجسم	كجم	٧٣.٤٥	٥.٢٣٤	٧٢.٥٦
القدرات البصرية	التوافق بين العين والذراع الرامية	عدد	٩.١١	٠.٨٦٠	٨.٨٩
	الدقة البصرية المتحركة	عدد	٨.٣٥	٠.٧٦١	٨.٢٣
	التتبع البصري للقرص	درجة	٣.٤٥	٠.٦٧٨	٣.٣٢
	إدراك مجال الرؤية للقرص	سم	٧٥.٥٦	٠.٤١٧	٧٤.٤٤
	سرعة رد الفعل البصري	ثانية	٠.٢١	٠.٠٣٢	٠.٢٣
الإدراك الحس-حركي	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	ثانية	١٣.١٣٤	١.٤٥٦	١٣.١٢٦
	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	درجة	٣٣.١٢١	١.٥٦٧	٣٣.٣٤١
	إدراك الحس عضلي للقوة المبدولة للذراع	عدد	٢.٩٩٨	٠.١٤٧	٢.٩٨٤
	إدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل رسغ اليد	درجة	٣.٦٣١	٠.٣٢١	٣.٤٥٢
المهاري	مهارة قذف القرص	متر	٢٢.٧٣	١.٣٤٥	٢١.٤٥

يتضح من جدول ( ٢ ) أن معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث قد انحصرت ما بين (-٠.٢٣٤، ٠.٥٧٣) في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث وهي أقل من ( $\pm 0.3$ ) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في المتغيرات (النمو\_ القدرات البصرية\_ الإدراك الحس - حركى \_ مهارة قذف القرص) والتي تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فيها، وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في معدلات النمو والقدرات

البصرية\_ الإدراك الحس - حركى \_ مهارة قذف القرص) قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
النمو	العمر الزمني	١٩.٣٣	٠.١٩٥	١٩.٣٥	٠.١٩٧	٠.٤٣٨
	الطول الكلى للجسم	١٧٧.٣٦	٥.٥٤١	١٧٧.٢٦	٥.٤٥١	٠.٣٢٤
	وزن الجسم	٧٣.٥٥	٥.٤٤٥	٧٣.٣٥	٥.٣٣١	٢.٠١٤
القدرات البصرية	التوافق بين العين والذراع الراحية	٩.٣٤	٠.٨٧٥	٩.٢٨	٠.٧٨٤	٠.٣٤٦
	الدقة البصرية المتحركة	٨.٦٦	٠.٧٧٨	٨.٥٦	٠.٧٦٤	٠.٧٨٣
	التتبع البصرى للقرص	٣.٦٥	٠.٧٨٣	٣.٥٦	٠.٧٦٨	١.٤٥٦
	إدراك مجال الرؤية للقرص	٧٥.٧٦	٠.٥٦١	٧٥.٦٤	٠.٤٥٦	٠.٢٣٤
	سرعة رد الفعل البصرى	٠.٢٢	٠.٠٣٣	٠.٢٣	٠.٠٣٥	٠.٢١٣
	تركيز العين المهيمنة أثناء الدوران	٢.٣٦	٠.٥٦٧	٢.٣٤	٠.٥٦٦	٠.٤٦٧
	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	١٣.١٣٦	١.٤٦٦	١٣.١٣٧	١.٤٧٧	٢.٠٤٢
الإدراك الحس حركى	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	٣٣.١٣٢	١.٦٧١	٣٣.١٤٣	١.٧٦٢	٠.٤٧٨
	إدراك الحس عضلي للقوة المبذولة للذراع الراحية	٢.٩٩٨	٠.١٥٠	٢.٩٤٦	٠.١٤٦	١.٢٣٦
	إدراك دقة التوجيه الزاوى لمفصل رسغ اليد الراحية	٣.٧٢١	٠.٣٢٥	٣.٦٥٢	٠.٣٥٤	٠.٤٥١
مهارى	مهارة قذف القرص	٢٢.٧٨	١.٣٥٥	٢٢.٧٠	١.٣٤٢	١.٢٣٥

\*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٨٧٢

مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والقدرات البصرية\_ الإدراك الحس - حركى \_ مهارة قذف القرص) قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

### أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١- جهاز الرستامير لقياس الطول بالسنتيمتر. **ملحق ( ١ )**

٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام. **ملحق ( ١ )**

٣- بارات حديد وأثقال وكرات طبية بأوزان مختلفة وأحبال مطاطية وأقراص للرمى.

٤- ملعب مجهز ومقطع لرمى القرص، طباشير، حبال ، أقماع .

٥- ساعات إيقاف (لقياس الزمن ١/١٠٠ من الثانية).

### استطلاع رأى الخبراء:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والعديد من المراجع العلمية المتخصصة فى رياضة ألعاب القوى التي تناولت القدرات البصرية ، الإدراك الحس-حركى (١)، (٢)، (٧)، (٣) ، (٩)، (٢٠)، (٢٣)، (٢٤)، (١٧) وذلك لتحديد أهم المدركات الحس - حركية، ثم قام الباحث بوضع تلك المدركات فى استمارة استطلاع رأى وتم عرضها على الخبراء والمتخصصين فى مجال رياضة ألعاب القوى وطرق التدريس ومجال علم النفس الرياضي (**ملحق ٢**) وذلك لتحديد النسبة المئوية لأهم القدرات البصرية والمدركات الحس-حركية وارتباطها بمهارة قذف القرص . وكانت نتيجة استطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد اختبارات القدرات البصرية (**ملحق ٣**) والمدركات الحس- حركية (**ملحق ٤**) وتأثيرها على مهارة قذف القرص انه تم اختيار الاختبارات التي نسبتها المئوية ٧٠٪ فأكثر وبلغ عددهم ( ٦ ) اختبارات للقدرات البصرية ، عدد(٤) اختبارات للمدركات الحس -حركية وهى كالتالى :

### أولاً: اختبارات القدرات البصرية :- **ملحق ( ٥ )**

- اختبار الدوائر المرقمة السريعة ( لقياس التوافق بين العين والذراع الرامية)
- اختبار الدقة البصرية المتحركة ( لقياس الدقة البصرية المتحركة)
- اختبار التتبع البصرى ( لقياس التتبع البصرى للقرص)
- اختبار إدراك مجال الرؤية ( لقياس إدراك مجال الرؤية للقرص)
- اختبار سرعة رد الفعل البصرى ( سرعة رد الفعل البصرى )
- اختبار تركيز العين المهيمنة ( لقياس تركيز العين المهيمنة أثناء الدوران)

### ثانياً: اختبارات الإدراك الحس - حركى : - **ملحق ( ٦ )**

- اختبار الرمى على الأقماع ( لقياس إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم)
- اختبار باس المعدل للتوازن الحركى ( لقياس إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران)

- اختبار التصويب على الأقماع. (لقياس إدراك الحس عضلي)

- اختبار دقة التصويب على المربعات. (دقة التوجيه الزاوي لمفصل رسغ اليد الرامية)

رابعاً: الاختبارات المهارية : ملحق ( ٧ )

- اختبار مهارة قذف القرص.

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية فى الفترة من الاحد ١/٣١ إلى الخميس ٢٠١٦/٢/٤م على عينة استطلاعية قوامها (١٥) طالب من الفرقة الأولى بالكلية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية واستهدفت التعرف على ما يلى:

- مدى ملائمة اختبارات القدرات البصرية لعينة البحث.

- مدى ملائمة اختبارات الادراك الحس - حركى لعينة البحث.

- مدى ملائمة التمرينات البصرية المستخدمة فى وحدات البرنامج التعليمى المقترح على عينة البحث الأساسية.

- تجريب وحدة من وحدات البرنامج التعليمى لتحديد مدى صلاحية البرامج لتحقيق الهدف منه.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث.

- ملائمة اختبارات القدرات البصرية واختبارات الادراك الحس - حركى لأفراد عينة البحث.

- تم التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية وإيجاد حلول مناسبة لها.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة:

حساب الصدق Validity

تم حساب معامل الصدق عن طريق تطبيق جميع الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٥) طالب من الفرقة الاولى بالكلية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (عينة غير مميزة) وعينة أخرى قوامها (١٥) طالب من الفرقة الثالثة ألعاب قوى (عينة مميزة) وتم حساب دلالة الفروق بين قياسات العينتين وذلك فى الفترة من السبت ٢/٦ إلى الاربعاء ٢٠١٦/٢/١٠م، وجدول ( ٤ ) يوضح ذلك.

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين العينة المميزة والعينة غير المميزة في القدرات البصرية والادراك الحس -  
حركى ومهارة قذف القرص) قيد البحث

$$15 = 2n = 1n$$

قيمة " ت "	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢٤ ±	٢ س	١٤ ±	١ س			
*٣.١١٣	٠.٥٦٧	٨.٧٦	٠.٩١٤	١٠.٥٧	عدد	التوافق بين العين والذراع الرامية	القدرات البصرية
*٥.٣٤٥	٠.٥٣٤	٧.٤١	٠.٨٤٢	١١.٤٥	عدد	الدقة البصرية المتحركة	
*٩.١٢١	٠.٥١١	٣.٥٦	٠.٥٦٧	٦.٣٤	درجة	التتبع البصرى للقرص	
*٧.١١٣	٠.٣٢٤	٦٩.٤٣	٠.٦٦٢	٨٥.٢٦	سم	إدراك مجال الرؤية للقرص	
*١٣.٧٦١	٠.٣٦	٠.٢٥	٠.٢١	٠.١٩	ثانية	سرعة رد الفعل البصرى	
*٤.٣٤٥	٠.٤٢١	٢.٢٣	٠.٦٢١	٤.١٣٦	درجة	تركيز العين المهمة أثناء الدوران	
*٥.١٢٣	١.١٣٥	١٤.٢٣١	١.٥٤٦	١١.١١٢	ثانية	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	الإدراك الحس حركى
*١٠.٦٢١	١.٥٤١	٣١.٣٢٣	١.٧٢١	٣٥.٢٢١	درجة	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	
*٣.٤٥١	٠.١٣٢	٢.٨٧١	٠.٢١١	٢.٠١٣	عدد	إدراك الحس عضلي للقوة المبدولة للذراع الرامية	
*٢.٧٨٩	٠.٣٥٤	٢.٦٧٨	٠.٤٤٥	٥.٤٣٥	درجة	إدراك دقة التوجيه الزاوى لمفصل رسغ اليد الرامية	مهارى
*١١.٢٣٦	١.٥٦١	٢٠.٣٠	٢.١١٢	٢٥.١٥	متر	مهارة قذف القرص	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.034$  \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول ( ٤ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى  $0.05$  بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات قيد البحث ولصالح العينة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس .

### حساب الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات للاختبارات للياقة البدنية ومهارة قذف القرص قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test -Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٥) طلاب مرتين وبفارق زمنى قدره يومان وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، كما يوضحه جدول

جدول ( ٥ )  
معامل الثبات للقدرات البصرية والادراك الحس - حركى ومهارة  
قذف القرص) قيد البحث

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	± ٢٤	س٢	± ١٤	س١			
*.٨٩١	.٨١١	٨.٧٦	.٨١٣	٨.٥٧	عدد	التوافق بين العين والذراع الرامية	القدرات البصرية
*.٨٢٢	.٥٢٢	٨.٤١	.٧٨١	٨.٤٤	عدد	الدقة البصرية المتحركة	
*.٩١٢	.٤٣٤	٣.٤٤	.٤٤٤	٣.٤٥	درجة	التتبع البصرى للقرص	
*.٧٨٩	.٥٤١	٧٣.٤٤	.٥٤٣	٧٣.٢٣	سم	إدراك مجال الرؤية للقرص	
*.٨٩٣	.٠٣١	.٢١	.٠٣٠	.٢٢	ثانية	سرعة رد الفعل البصرى	
*.٩١١	.٤٤١	٢.٤٤	.٤٥٦	٢.٣٤٥	درجة	تركيز العين المهيمنة أثناء الدوران	
*.٧٧٨	١.٤٣٢	١٣.٥٦	١.٣٢٤	١٣.١٣٢	ثانية	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	الإدراك الحس - حركى
*.٨٩٢	١.٥٦١	٣٣.٤٦	١.٦٥٢	٣٣.٤٥١	درجة	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	
*.٨٠٢	.٢١١	٢.٩٨٩	.٢٠٢	٢.٩٨٨	عدد	إدراك الحس عضلي للقوة المبذولة للذراع الرامية	
*.٩٢٤	.٤٥٦	٣.٥٧٨	.٤٥٧	٣.٥٦٧	درجة	إدراك دقة التوجيه الزاوى لمفصل رسغ اليد الرامية	
*.٨٩٧	٢.٣٣٢	٢١.٣٠	٢.٣٤١	٢١.٩٢	متر	مهارة قذف القرص	مهارة

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٧٦ \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لجميع الاختبارات قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند التطبيق.

#### المساعدون:

عدد (٤) معاون هيئة تدريس، وعدد (١) مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق تم تدريبهم على طرق إدارة وتنفيذ محتويات البرنامج التعليمى المقترح وإجراء القياسات وتسجيل النتائج قبل بدء العمل فى تجربة البحث.

#### البرنامج التعليمى المقترح : ملحق ( ٨ ) :-

بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة تم وضع برنامج للتمرينات البصرية مصحوبا بأنشطة للادراك الحس -حركى بالإضافة الى تنمية المهارة الحركية الاساسية ( قذف القرص ) ، وقد روعى ان تتسم التمرينات البصرية بسهولة التنفيذ بجانب تنوعها وذلك للأثارة والتشويق وتنمية العديد من المدركات الحس - حركية وذلك لخفض تلك الاضطرابات



لديهم أثناء الدوران داخل الدائرة وتنمية مهارة قذف القرص ، وقد وضع البرنامج على الاسس والخطوات التالية:

**\* أسس البرنامج :**

- مراعاة خصائص النمو والفروق الفردية لهذه المرحلة .
- مراعاة اشباع حاجة الطلاب من الحركة والنشاط .
- مراعاة توفير المكان والامكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بعوامل الامن والسلامة حرصا على الطلاب.
- مراعاة ايجاد التوازن بين الانشطة التى تتطلب مجهود عضلى والتى تمارس فى هدوء وتحتاج الى تركيز

- اتاحة فرصة الاشتراك والممارسة لكل طالب فى وقت واحد .
- مراعاة شكل ووقت ومهام التمرينات المختارة .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل الى الصعب على ان يتميز بالبساطة والتنوع .
- توفير الاسعافات الاولية لاستخدامها عند الحاجة .
- توفير الادوات التى سوف تستخدم .
- ان يتحدى البرنامج قدرات الطلاب بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التربوى والمهارى.

**\* الاطار العام لتنفيذ البرنامج :**

تم وضع الوحدات المقترحة الخاصة بالتمرينات البصرية و تنمية بعض المدركات الحس الحركية ومهارة قذف القرص قيد البحث بالبرنامج وذلك لمدة (١٠) اسابيع بواقع (٢) وحدة اسبوعيا وزمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة ، تم توزيعها كالاتى :

\* التهيئة (٥) دقائق \* النشاط الرئيسى (٣٥) دقيقة \* الختام (٥)

دقائق

**التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى المقترح:**

- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج المقترح (١٠) أسابيع.

- عدد الوحدات التعليمية اليومية فى الأسبوع (٢) وحدة تعليمية.
- عدد الوحدات التعليمية فى البرنامج (٢٠) وحدة تعليمية.
- زمن الوحدة التعليمية ٤٥ق

### جدول ( ٦ )

#### إطار العام لتنفيذ الوحدة التعليمية

م	المحتوى	التوزيع الزمنى
١	مدة تطبيق الوحدات التعليمية	شهرين ونصف
٢	عدد الأسابيع	١٠ اسابيع
٣	عدد الدروس أسبوعيا	درسين أسبوعيا
٤	العدد الكلى للدروس التعليمية	٢٠ دروس
٥	زمن الدرس الواحد	٤٥ دق
٦	الزمن الكلى للدروس التعليمية	٩٠٠ دق (١٥ ساعة)

#### الدراسة الأساسية

##### القياس القبلى:

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث من خلال التجربة الاستطلاعية , تم إجراء القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث (القدرات البصرية, المدركات الحس -حركية ,مهارة قذف القرص) على المجموعتين التجريبيه والضابطة فى الفترة من ٢٠١٦/٢/١١ م الى ٢٠١٦/٢/١٣ م

##### تطبيق البرنامج التعليمى المقترح:

تم تطبيق البرنامج التعليمى المقترح لتطوير بعض المتغيرات الإدراك الحس - حركية ومهارة قذف القرص لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنين الزقازيق، وذلك فى الفترة من الاحد ٢/١٤ إلى الاربعاء ٢٠/٤/٢٠١٦ م بواقع (٢) وحدة تعليمية فى الأسبوع وذلك لمدة (١٠) أسابيع متصلة.

##### القياس البعدى:

لقد تم إجراء القياس البعدى بنفس شروط القياس القبلى على (القدرات البصرية, المدركات الحس -حركية ,مهارة قذف القرص) للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى الفترة من ٢٠١٦/٤/٢١ م إلى ٢٠١٦/٤/٢٣ م.

##### المعالجات الإحصائية:

بناء على أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأسلوب الإحصائى المستخدم لتحليل البيانات على النحو التالى:  
١-المتوسط الحسابى.  
٢- الانحراف المعيارى .



- ٣- معامل الارتباط.  
٥- الوسيط.  
٦- معامل دلالة الفروق بين المتوسطات T.  
٧- النسبة المئوية لتحسن القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.  
test.

عرض النتائج ومناقشتها:  
أولاً: عرض النتائج

### جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية  
فى القدرات البصرية والادراك الحس -حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث

ن = ١٥

قيمة " ت "	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢ع ±	٢س	١ع ±	١س			
*٢.٨٧٩	٠.٨٨١	٩.٨٩	٠.٨٧٥	٩.٣٤	عدد	التوافق بين العين والذراع الرامية	القدرات البصرية
*٤.٢١١	٠.٦٤١	٩.٢٢	٠.٧٧٨	٨.٦٦	عدد	الدقة البصرية المتحركة	
*٨.٤٥٢	٠.٦٥٢	٤.٥٦	٠.٧٨٣	٣.٦٥	درجة	التتبع البصرى للقرص	
*٦.٢١٤	٠.٧٢١	٧٦.٦٦	٠.٥٦١	٧٥.٧٦	سم	إدراك مجال الرؤية للقرص	
*١١.٠١٣	٠.٠٢٨	٠.١٩	٠.٠٣٣	٠.٢٢	ثانية	سرعة رد الفعل البصرى	
*٣.٦٧٢	٠.٥٦٣	٣.٦٧	٠.٥٦٧	٢.٣٦	درجة	تركيز العين المهيمنة أثناء الدوران	
*٧.٢٣١	١.١١٢	١١.٤٥	١.٤٦٦	١٣.١٣٦	ثانية	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	الإدراك الحس -حركى
*٩.٦٣٤	١.٧٨٢	٣٥.١١	١.٦٧١	٣٣.١٣٢	درجة	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	
*٣.٤٥١	٠.٤٦١	٢.٩٩٨	٠.١٥٠	٢.٠١٤	عدد	إدراك الحس عضلي للقوة المبدولة للذراع الرامية	
*٣.٤٥١	٠.٥٦٤	٤.٦٧٨	٠.٣٢٥	٣.٧٢١	درجة	إدراك دقة التوجيه الزاوى لمفصل رسغ اليدالرامية	
*١٠.١١٣	٢.٤٢١	٢٥.٧٥	١.٣٥٥	٢٢.٧٨	متر	مهارة قذف القرص	مهارى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ \* مستوى الدلالة  
يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى  
للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية والادراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد  
البحث ولصالح القياس البعدى .

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في القدرات البصرية والادراك الحس -حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث  
ن = ١٥

قيمة " ت "	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢٤ ±	٢ س	١٤ ±	١ س			
*٢.٣٤١	٠.٨١١	٩.٣٣	٠.٧٨٤	٩.٢٨	عدد	التوافق بين العين والذراع الرامية	القدرات البصرية
*٣.٤٢٢	٠.٧٢٢	٨.٧٨	٠.٧٦٤	٨.٥٦	عدد	الدقة البصرية المتحركة	
*٦.١٣٥	٠.٧٦٩	٣.٧٦	٠.٧٦٨	٣.٥٦	درجة	التتبع البصرى للقرص	
*٤.١١٣	٠.٥٤٦	٧٥.٧٨	٠.٤٥٦	٧٥.٦٤	سم	إدراك مجال الرؤية للقرص	
*٨.٢٢٣	٠.٠٣٣	٠.٢٢	٠.٠٣٥	٠.٢٣	ثانية	سرعة رد الفعل البصرى	
*٢.٧٦٢	٠.٥٥٦	٢.٧٨	٠.٥٦٦	٢.٣٤	درجة	تركيز العين المهيمنة أثناء الدوران	
*٥.٤٣١	١.٤٤٥	١٢.٠١٢	١.٤٧٧	١٣.١٣٧	ثانية	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	الإدراك الحس -حركى
*٧.٤٤١	١.٧٧٢	٣٤.٢٢١	١.٧٦٢	٣٣.١٤٣	درجة	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	
*٢.٤٤٢	٠.٤١١	٢.١٢١	٠.١٤٦	٢.٠٠١	عدد	إدراك الحس عضلي للقوة المبذولة للذراع الرامية	
*٢.٥٥٣	٠.٤٢١	٣.٤٥١	٠.٣٥٤	٣.٦٥٢	درجة	إدراك دقة التوجيه الزاوى لمفصل رسغ اليدالرامية	
*٧.٢٣١	١.٥٣٤	٢٣.١٥	١.٣٤٢	٢٢.٧٠	متر	مهارة قذف القرص	مهارة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية والادراك الحس -حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

فى القدرات البصرية والادراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 15$$

قيمة " ت "	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢٤ ±	س٢	١٤ ±	س١			
*٢.٢٣٥	٠.٨١١	٩.٣٣	٠.٨٨١	٩.٨٩	عدد	التوافق بين العين والذراع الرامية	القدرات البصرية
*٤.١١٣	٠.٧٢٢	٨.٧٨	٠.٦٤١	٩.٢٢	عدد	الدقة البصرية المتحركة	
*٥.٦٧٢	٠.٧٦٩	٣.٧٦	٠.٦٥٢	٤.٥٦	درجة	التتبع البصرى للقرص	
*٣.٤٢١	٠.٥٤٦	٧٥.٧ ٨	٠.٧٢١	٧٦.٦٦	سم	إدراك مجال الرؤية للقرص	
*٦.١٣١	٠.٠٣٣	٠.٢٢	٠.٠٢٨	٠.١٩	ثانية	سرعة رد الفعل البصرى	
*٢.٣٤٢	٠.٥٥٦	٢.٧٨	٠.٥٦٣	٣.٦٧	درجة	تركيز العين المهيمنة أثناء الدوران	
*٤.١٣٥	١.٤٤٥	١٢.٠١ ٢	١.١١٢	١١.٤٥	ثانية	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	الإدراك الحس-حركى
*٥.٣٣٤	١.٧٧٢	٣٤.٢٢ ١	١.٧٨٢	٣٥.١١	درجة	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	
*٣.١٠٢	٠.٤١١	٢.١٢ ١	٠.٤٦١	٢.٩٩٨	عدد	إدراك الحس عضلي للقوة المبذولة للذراع	
*٣.٠٠٥	٠.٤٢١	٣.٤٥١	٠.٥٦٤	٤.٦٧٨	درجة	إدراك دقة التوجيه الزاوى لمفصل رسغ	
*٦.١١٤	١.٥٣٤	٢٣.١٥	٢.٤٢١	٢٥.٧٥	متر	مهارة قذف القرص	مهارى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.145$  مستوى الدلالة

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية والادراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

جدول ( ١٠ )

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية والادراك الحس - حركي ومهارة قذف القرص قيد البحث

نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية ن = ١٥		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي			
٣.٢٢	٩.٨٩	٩.٣٤	عدد	التوافق بين العين والذراع الرامية	القدرات البصرية
٦.٠٧	٩.٢٢	٨.٦٦	عدد	الدقة البصرية المتحركة	
١٠.٣٣	٤.٥٦	٣.٦٥	درجة	المتبع البصري للقرص	
٥.٤٥	٧٦.٦٦	٧٥.٧٦	سم	إدراك مجال الرؤية للقرص	
٤.٦٥	٠.١٩	٠.٢٢	ثانية	سرعة رد الفعل البصري	
٧.٣٤	٣.٦٧	٢.٣٦	درجة	تركيز العين المهيمنة أثناء الدوران	
١٣.٥٥	١١.٤٥	١٣.١٣٦	ثانية	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	الإدراك الحس-حركي
٩.٢٧	٣٥.١١	٣٣.١٣٢	درجة	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	
٣.٦٧	٢.٩٩٨	٢.٠١٤	عدد	إدراك الحس عضلي للقوة المبدولة للذراع	
٨.١٣	٤.٦٧٨	٣.٧٢١	درجة	إدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل رسغ اليد الرامية	
١١.٤٧	٢٥.٧٥	٢٢.٧٨	متر	مهارة قذف القرص	مهاري

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية والادراك الحس - حركي ومهارة قذف القرص قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول ( ١١ )

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية والادراك الحس - حركي ومهارة قذف القرص قيد البحث

نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة ن = ١٥		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي			
٢.٨٨	٩.٣٣	٩.٢٨	عدد	التوافق بين العين والذراع الرامية	القدرات البصرية
٥.١١	٨.٧٨	٨.٥٦	عدد	الدقة البصرية المتحركة	
٧.٣٤	٣.٧٦	٣.٥٦	درجة	المتبع البصري للقرص	
٣.١٦	٧٥.٧٨	٧٥.٦٤	سم	إدراك مجال الرؤية للقرص	
٢.٥٥	٠.٢٢	٠.٢٣	ثانية	سرعة رد الفعل البصري	
٥.٧٨	٢.٧٨	٢.٣٤	درجة	تركيز العين المهيمنة أثناء الدوران	
٩.٦٧	١٢.٠١٢	١٣.١٣٧	ثانية	إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم	الإدراك الحس-حركي
٦.٣٥	٣٤.٢٢١	٣٣.١٤٣	درجة	إدراك التوازن الديناميكي أثناء الدوران	
٢.٧٨	٢.١٢١	٢.٠٠١	عدد	إدراك الحس عضلي للقوة المبدولة للذراع الرامية	
٧.٠٣	٣.٤٥١	٣.٦٥٢	درجة	إدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل رسغ	
٥.٣٧	٢٣.١٥	٢٢.٧٠	متر	مهارة قذف القرص	مهاري

تضح من جدول ( ١١ ) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية والادراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

#### ثانياً: مناقشة النتائج

##### - مناقشة نتائج الهدف الأول الذى نص على :

تصميم برنامج تعليمى باستخدام التمرينات البصرية وذلك للتعرف على:

- " تأثير البرنامج التعليمى المقترح على تطوير بعض القدرات البصرية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ( طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق) " .

يتضح من الجدول رقم ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية والادراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث السبب فى ظهور هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التعليمى المقترح

باستخدام التمرينات البصرية والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية ( طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " نادية حسن الصاوى وزينب حتوت (٢٠٠٨م) (١١)

التي توضح أن البرنامج المقترح للتدريبات البصرية له فاعلية إيجابية فى تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية وكذلك تحسن المهارات الإدراكية والقدرات البصرية.

وأيضاً يؤكد ذلك نتائج دراسة " سعيد غريب محمد (٢٠٠٤م) (٥) على وجود

فروق دالة إحصائية فى جميع المدركات الحس-حركية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ومن خلال العرض السابق لنتائج جدول من ( ٧ ) يكون قد تحقق الهدف الأول وأمكن

التحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الإدراك

الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية

للبنين بالزقازيق " .

كما يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية والادراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد

البحث ولصالح القياس البعدي .

ويعزى الباحث السبب في ظهور تلك الفروق الى تأثير المنهاج الدراسى الذى تم تطبيقه على المجموعة الضابطة خلال الفصل الدراسى بتمريناته التقليدية خلال المحاضرات والشرح اللفظى للمهارة قيد البحث .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة "جاكسون Jacobson (١٩٩٧م) (٢٣) على وجود علاقة دالة إحصائيا فى حركة كرة القدم فى اتجاه ٣٠، ٤٥، ٦٠ درجة لصالح القياس البعدى.

ومن خلال العرض السابق لنتائج جدول من (٨) يكون قد تحقق الهدف الأول وأمكن التحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق " .

- مناقشة نتائج الهدف الثانى الذى نص على :

تصميم برنامج تعليمى باستخدام التمرينات البصرية وذلك للتعرف على :

- " تأثير البرنامج التعليمى المقترح على بعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لدى المجموعة التجريبية (طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق) " .

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية والادراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث السبب في ظهور تلك الفروق الدالة احصائيا بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الى انتظام عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى فى الوحدات التعليمية خلال البرنامج التعليمى باستخدام التمرينات البصرية قيد البحث .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " جيرى وإرنست Gahery & Ernest (٢٠٠٠م) (٢٠) على ارتفاع مستوى دقة الإدراك الحس-حركى لأوضاع الجسم للاعبى الجمناز عن لاعبى كرة القدم .

كما تتفق تلك النتائج مع دراسة " اليدا انيليا Alida, Anelia (٢٠٠٣م) (١٤) حيث كانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة هي تفوق لاعبى الخط الخلفى فى المجموعة الأولى

فى اختبارات الوعى الخارجى وسرعة رد الفعل البصرية وتوافق اليد والعين والدقة البصرية الثابتة.

ومن خلال العرض السابق لنتائج جدول من (٩) يكون قد تحقق الهدف الثانى وأمكن التحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ".

ويتضح من الجدول رقم ( ١٠ ) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية والإدراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لمتغيرات الإدراك الحس حركى فى متغير (إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم ) وكانت نسبته (١٣.٥٥%) بينما جاءت أقل نسبة للقدرات البصرية فى متغير (التوافق بين العين والذراع الرامية) وكانت نسبته (٣.٢٢%) .

ويعزى الباحث ظهور نسب تحسن لصالح المجموعة التجريبية على الضابطة فى متغيرات القدرات البصرية ومدركات الإدراك الحس حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث الى تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التمرينات البصرية وتأثيرها على القدرات البصرية والمتغيرات الإدراك حركى ومهارة قذف القرص لعينة البحث ( طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين -جامعة الزقازيق ) .

ويتفق ذلك مع الدراسة التى قامت بها " نهلة جمال على (٢٠١٢م) (١٢) وكانت أهم النتائج أن التدريب البصرى أسهم فى تحسين القدرات البصرية، كما أسهم فى تحسين المستويات الإدراكية ومستوى دقة التصويب من الارتكاز لدى ناشئى كرة اليد.

كما يتضح من الجدول رقم ( ١١ ) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية والإدراك الحس - حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة .

حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لمتغيرات الإدراك الحس حركى فى متغير (إدراك الإحساس بالتوافق بين الذراع والقدم) وكانت نسبته (٩.٦٧%) بينما جاءت أقل نسبة أيضا فى متغيرات الإدراك حركى وهو متغير (إدراك الحس عضلي للقوة المبذولة للذراع الرامية) وكانت نسبته (٢.٧٨%) .

ويعتقد الباحث ظهور نسب تحسن لصالح المجموعة الضابطة فى بعض متغيرات القدرات البصرية ومدركات الادراك الحس حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث الى تطبيق البرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ) .

ومن خلال العرض السابق لنتائج الجدولين ( ١٠ ، ١١ ) يكون قد تحقق الهدفين الأول والثانى وأمكن التحقق من صحة الفرض الرابع الذى ينص على أنه : " توجد نسبة تحسن فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الإدراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص قيد البحث لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ".  
الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً : الاستخلاصات:

في حدود أهداف البحث وفرضه والنتائج التى توصل إليها الباحث تم استخلاص ما يلى :-

- ١- البرنامج التعليمى باستخدام التمرينات البصرية يؤثر فى تطوير القدرات البصرية لدى المجموعة التجريبية (طلاب الفرقة الأولى تربية رياضية بنين جامعة الزقازيق) .
  - ٢- البرنامج التعليمى باستخدام التمرينات البصرية يؤثر فى تطوير بعض متغيرات الادراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص لدى المجموعة التجريبية (طلاب الفرقة الأولى تربية رياضية بنين جامعة الزقازيق) .
  - ٣- حقق أسلوب الشرح والنموذج الذى طبق على المجموعة الضابطة تحسن طفيفاً فى القدرات البصرية ومتغيرات الادراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص لدى المجموعة الضابطة (طلاب الفرقة الأولى تربية رياضية بنين جامعة الزقازيق) .
  - ٤- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية قيد البحث ولصالح القياس البعدى لدى طلاب الفرقة الأولى تربية رياضية بنين جامعة الزقازيق.
  - ٥- ظهور نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية وبعض متغيرات الادراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص .
- ثانياً: التوصيات:

- ١- يوصى الباحث باستخدام البرنامج التعليمى للتمرينات البصرية المقترح على طلاب كلية التربية الرياضية فى جميع المراحل المختلفة حيث أكدت النتائج تأثيره فى تحسن القدرات البصرية وبعض متغيرات الادراك الحس-حركى ومهارة قذف القرص .

٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية على مهارات أخرى غير قذف القرص باستخدام التمرينات البصرية .

٣- ضرورة تدريب أعضاء هيئة التدريس والمعاونين على استخدام أساليب التدريس الحديثة التي تتناسب مع طلاب كلية التربية الرياضية لمواكبة التطور الحديث في عملية التعلم.

### المراجع

١- الفاريز باليستيروس (١٩٩١ م): ترجمة عثمان رفعت ، محمود فتحى : أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى ، الإتحاد الدولى للألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة .

٢- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧م): سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٣- حامد حسين، محمود عيسى، محمود عبد السلام (٢٠٠٨): تأثير تدريب الرؤية على بعض القدرات البصرية

ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى القفز بالزانة، بحث منشور بالمؤتمر العلمى، صربيا.

٤- حامد محمد حامد (١٩٩٨): تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركى علي دقة التصويب لناشئ

كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٥- سعيد غريب محمد (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المدركات الحس- حركية ودقة التصويب لدي ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٦- عمرو حسن السكرى (١٩٩٠): دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك الحس - حركى والأداء فى رياضة

المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

٧- فادية أحمد عبد العزيز (١٩٩٩): تأثير برنامج مقترح لتعلم سباق ١٠٠ متر حواجز علي تنمية الإدراك الحس - حركى ومعدل حدوث الإصابات والمستوي الرقمى والمهاري لدي طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.



- ٨- ماجدة إسماعيل (٢٠٠٦): فاعلية برنامج للتدريب البصرى على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول، النصف الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٩- محمد العربى شمعون (٢٠٠١): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- محمد صبحى حسنين (٢٠٠١): التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- نادية حسن الصاوى، زينب على تحوت (٢٠٠٨): فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومى فى كرة اليد، المؤتمر العلمى الدولى الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢- نهلة جمال على الزايد (٢٠١٤): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على بعض المستويات الإدراكية ومستوى دقة التصويب لدى ناشئى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٣- هدى حسن صابر (٢٠٠٨): تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٤-Alida, Anelia (٢٠٠٣): The visual skills of professional and amateur rugby players, diss of m. Sc, faculty of science, rand Africans university.

١٥-Arnold, P., (١٩٩٦): Kinesthetic perception and sports skills, Some Empirical Finding, Philosophic, Comment and Possible Applications for the teaching of golf, Moray House College, Edinburgh, Scotland,.

١٦-Ashraf K., & Merfat R., (٢٠٠٥): A specific visual skills training programmer improves fencing performance level, visual variables and static balance, ١٠th annual congress of the European college of sport science Belgrade.

١٧-Brian, R.,(٢٠٠٧):Visual skill and pole vaulting national pole-vault chair for Canada.



- ١٨- Calder & Noakes (٢٠٠٠): A specific visual skills training programme unproven field hockey performance, international congress on sport science ١٣, September-Brisbane, Australia.
- ١٩- Elizabeth, Bressa (٢٠٠٣): Effects of visual skills training vision coaching and sport vision dynamics on the performance of sport skill, African journal for physical, health, recreation and dance.
- ٢٠-Gahery & Ernest (٢٠٠٠): Assessment of position, sense evaluation with age and motor experience, journal of sports psychology.
- ٢١-Hitzeman SA., Beckerman SA., (٢٠٠٣): The demands on the visual system during athletic, London, ٣(١): ٦٩-١٤٥.
- ٢٢-Isabel Walker (٢٠٠١): Why visual training programmes for sport don't work, sport Sci., Mar ١٩ (٣) p٢٢-٢٠٣