

لناشئات جمباز الإيروبيك تحت ١٤ سنه

* م.١ / ريم محمد الدسوقي

المقدمه ومشكله البحث

شهدت رياضة الجمباز تطورا هائلا فى الأداء الفنى لمختلف أنواعه ويعتبر من أحد أهم هذه الأنواع هو جمباز الأيروبيك لما يتمتع به من أهميه جماليه وبدنيه وحركية وتعد رياضة الجمباز نشاط رياضى ذو طابع خاص يتضمن مجموعه من المهارات الأكروبياتية والمهارات الجمبازية يتم الترابط بينهما لعمل جملة حركية بما يتناسب مع الجهاز الذى ستؤدى عليه هذه الجملة ولكل نوع من أنواع الجمباز متطلبات خاصه به وتسعى مصر للحصول على مراكز متقدمة فى البطولات الدولية.

وتتفق ريم محمدالدسوقي (٢٠١٠م) مع أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م) ان رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة للتدريب حتي يمكن التقدم بمستوي الأداء للاعبين ، وأن تدريب الناشئين في

الجمباز

*استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة

يجب أن يولى اهتمام كبيراً " لبعض الحركات البسيطة والتي سوف تكون أساساً لاكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة (٩:٣) (١ :١٨) .

كما يشير دونالد وكارولين Donald & Caroline (١٩٩٥) إلى أن المدربين يهتمون بتقوية عضلات الجسم من رجلين وذراعين وبطن وغيرها ، ويستخدمون فى ذلك أساليب وطرق متعددة كالأثقال والبليومترى وغيرها ، وعلى الرغم من إدراك جميع المدربين للدور الذى يلعبه البصر فى المجال الرياضى باعتباره عامل الحسم والتفوق ، إلا إنهم لا يستخدموا التدريبات البصرية كجزء رئيسى من برامجهم التدريبية ، على الرغم من أن العين تحتوى على (٦) عضلات إذا لم يتم العمل على تنميتها من خلال التدريب البصرى فإنها تضعف مع مرور الوقت وتؤثر بالسلب على أداء اللاعب (٢١ : ٧٨٩)

ويرى عادل عبد البصير (٢٠٠٤) أن حاسة البصر لها أهمية خاصة فى تعليم وتدريب مهارات الجمباز ، فمن خلالها تنمو القدرة الحركية والفهم الصحيح لتسلسل الأداء المهارى ، حيث أن العين هى التى تستقبل الطاقة وتحولها إلى مظاهر فسيولوجية وعصبية (١١ : ٦٢)

ويمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين والتأثيرات الخارجية للعين فالتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفاءته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية

كضغط العين وغيرها وهذه يتم استخدامها فى المجال الطبى بكثرة كعلاج الاستجماتيزم وقصر النظر وطول النظر والحول وعيوب الإبصار عموما وأحيانا تحتاج هذه البرامج إلى مدة طويلة قد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها مازالت محل نقاش وجدل دائمين ، أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعى فى الحياة عامة وفى المجال الرياضى بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة (٢٧)

ويشير محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٢) أن حاسة البصر تلعب دورا كبيرا فى حفظ الاتزان فى حركات الجمباز ، وذلك من خلال تقليل وارتفاع قاعدة الارتكاز ، وذلك من خلال تثبيت نظر اللاعب على هدف ثابت فتثبت الرأس يثبت خط مركز ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز. (٤ : ٢٧٩).

وترى إيزابيل واكر Isabel Walker (٢٠٠١) أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى واكتساب ميزة تنافسية ، والتدريب البصرى يعتبر واحد من أهم هذه التقنيات المعروضة فى المجال الرياضى ، كما أن التدريب البصرى عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهى هامة للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية (٢٢ : ١٠٣).

" ويوضح كل من " هيتزيمان وبكرمان Hitzeman SA, Beckerman SA

(١٩٩٣م) أن الإعتماد 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 أتجهت نحو تحديد الرؤية البصرية الضرورية للرياضات المختلفة وأن الرؤية البصرية للرياضيين يمكن تحسينها بالتدريب البصري (٢٢ : ٨٤) (٢٥).

يتفق محمد ابراهيم شحاته و هشام صبحي حسن ، اسلام محمد سالم (٢٠١٣) مع " براين آريل Brian Ariel " (٢٠٠٧م) أن حاسة الإبصار " هي قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات أي أن الحواس تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ(٨٠%) من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الجمباز التي يحتاج 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 (٥ : ٣٣) (١٩ : ٧٤).

يري عادل عبد البصير (١٩٩٢) ان التدريب البصري هو مجموعه من التمرينات التي تعمل علي تقوية القدرات البصريه ذات اداء بصري عقلي تقود الي زياده التكيفات العقلية المختلفه لعملية الابصار في شتي الظروف والاوضاع وبما يتناسب مع اشكال واحجام المثيرات التي تتعرض لها العين (١٠ : ٦٧) .

واشار بيريل سيلر (Barrl Seiller) (٢٠٠٤) ان التدريب البصري يساعد الرياضيين في تطوير وتعزيز المهارات البصريه الهامه ومنها التركيز البصري والسرعه في تنظيم الامور المحيطه والوقت المناسب لرد الفعل والرؤيه المحيطه الديناميكيه الصحيحه لدقه البصر وزياده مهاره التركيز والذاكره البصريه والتصور بالاضافه الي المهارات البصريه اللازمه للوصول الي الاداء الرياضي المتقدم وتتمثل في :

١- حده البصر ديناميكيه - القدره علي رؤيه الاشياء تتحرك بشكل واضح

٢- سرعه ومدى الادراك

٣- التنسيق بين العين واليد

٤- الوعي بالمحيط (١٨ : ٢٤) .

متطلبات الاداء للجمله الجماعيه للناشئات تحت ١٤ سنه وفقا لتعليمات الاتحاد

الدولي لجمباز الايروبيك:

سيكونس (A+) ، ترانزیشن (G+) ، ليفت (رفع احدي اللاعبات في

مستوي فوق الكتف) ، اداء الجملة داخل مساحه ١٠م x ١٠م ، تنوع

التشكيلات ، تناسق الموسيقى مع محتويات الجملة ، الاداء الجمالي

اداء مهارات اجباريه (وثبه تك دوران ٣٣٠ درجه ، هليكوپتر، ايلوجن، زاويه

فتح ثبات)

اداء ٤ مهارات اختياريه (٢ : ١٧٦) .

ومن خلال العرض السابق يتضح اهميه التدريبات البصريه للرياضيين بصفه عامه

وللاعبات الجمباز بصفه خاصه حيث ان القدرات البصريه لها تأثير واضح في

مستوي الاداء الفني للجمال الجماعيه

وقد استرعي انتباه الباحثه من خلال عملها كمدير فني ومن خلال الملاحظه

الموضوعيه أن اللاعبات تحتاج الي الدقة البصريه المتحركة لكي تتماشى مع باقي

اللاعبات في الجملة الجماعيه ، واللاعبات التي تقوم بالتشكيلات المختلفه تحتاج

الي زمن رد الفعل البصري و أن تكون لديها الرؤيه المحيطه لكي تتجنب الإحتكاك

مع زملائها اثناء الانتقال بين التشكيلات و اداء التشكيلات والمهارات والسكونس في

زمنها المناسب ، اللاعبات التي تقوم بعملية رفع زميلتها لاعلي لاداء الليفت تحتاج

الي التتبع البصري ، الدقة البصريه المتحركة .

وتري الباحثه ان الجملة الجماعيه تتضمن ترابط وتسلسل بين المهارات والاكروبات والسكونس دون توقف مع الألتزام بأداء تلك الجملة داخل مساحه محدده مع توحيد أداء جميع حركات اليدين والرجلين للاعبات (السكونس) المشتركين في اداء الجملة الجماعيه وعددهن ٥ لاعبات وان المهارات الأساسية الاجباريه لمرحلة تحت ١٤ سنه (زاويه فتح مع دوران لفه كامله، ايلوجن علي فرتكل ، جامب تك فول توست ، هليكوپتر ونسون) بالإضافة الي أربع مهارات اختياريه وتعتبر السكونس (A+) الداعم الرئيسي للوصول الي البطولات الدوليه ويمكن ربط المهارات الاساسيه بمهارات اخري اساس لتصعيب درجه صعويه الجملة .

ومن خلال خبره الباحثه وتواجدها في بطولات جمباز الايروبيك لاحظت انخفاض في درجه الجمل الحركيه بالرغم من اداء المهارات الاجباريه لذا قامت الباحثه بدراسه استطلاعيه لتحليل نتائج بطوله الجمهوريه لموسم (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) لناشئات الجمباز تحت ١٤ سنه وجدت ان متوسط درجه الناشئات لاستغلال مساحه الارض وتوحيد اداء اللاعبات ١,٢ درجه ومتوسط درجه الموسيقى ١,٣ درجه ومتوسط درجه الاداء الفني ١,١ درجه ومتوسط درجه الترانزيشن ١,٣ درجه ومتوسط درجه السكونس ١,٤ علما بان الدرجه النهائيه لكل جزء في الجملة ٢,٠ درجه وفقا لتعليمات الاتحاد المصري لجمباز الايروبيك وتعتبر تلك الدرجات منخفضه وترجع الباحثه سبب هذا الانخفاض الي افتقار التدريب من التدريبات البصريه الخاصه بكلا من استغلال مساحه الارض المحدده وعدم لمس او الخروج عن مساحه ١٠ م x ١٠ لان كل مره يخصم من الجملة ٠,٥ درجه و اداء اللاعبات للسكونس

والترانزيشن والكليبريشن معا في نفس التوقيت والزمن ودرجه الجملة تتراوح بين ١٧,٠٠٠ : ١٨,٠٠٠ درجه .

وبعد الاطلاع علي الابحاث العلميه وجدت الباحثه ندره الابحاث الخاصه بجمباز الايروبيك نظرا لحدائه النشاط بجمهوريه مصر العربيه مما يستدعي الباحثه لأقتراح برنامج للتدريبات البصريه ومعرفه تأثيره علي مستوي اداء الفني للجملة الجماعيه وبعض القدرات البصريه لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١٤ سنه.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البصريه الخاصه علي مستوي الأداء الفني للجملة الجماعيه (السكونس ، ترانزيشن ، المساحه ، الاداء الفني والتوافق بين اللاعبات) وبعض القدرات البصريه لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١٤ سنه.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دالة أحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوي الأداء الفني للجملة الجماعيه (السكونس ، ترانزيشن ، المساحه ، الاداء الفني والتوافق بين اللاعبات) و القدرات البصريه الخاصه لصالح القياس البعدي لناشئات جمباز الايروبيك تحت

١٤ سنه

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي

للمجموعة التجريبيه في مستوي اداء الجملة الجماعي (السكونس ،

ترانزيشن ، المساحه ، الاداء الفني والتوافق بين اللاعبات) و القدرات

البصريه الخاصه و لصالح القياس البعدي لناشئات جمباز الايروبيك تحت

١٤ سنه

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين

التجريبيه والضابطه في مستوي اداء الجملة الجماعي (السكونس ،

ترانزيشن ، المساحه ، الاداء الفني والتوافق بين اللاعبات) و القدرات

البصريه الخاصه و لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه لناشئات

جمباز الايروبيك تحت ١٤ سنه

مصطلحات البحث :

توافق العين واليد

وهي هامة للرياضات ذات الحركات السريعه ، كما يجب قياس سرعة ودقة توافق

العين . اليد وحركة الجسم خلال استجابتهم للمعلومات البصرية .

سرعة رد الفعل البصرى

هى القدرة على الاستجابة البصرية السريعة والدقيقه للأحداث المحيطة بها مهما
زادت سرعتها .

إدراك العمق البصرى

فإدراك البعد قدرة ترتبط بتوجيه العينين معاً وهى هامة للرياضات التى تتطلب
الحكم على المسافة والسرعة .

القدرة البصرية المتحركة

هى رؤيه الاهداف بدقة اثناء حركه اللاعب اى ان الهدف واللاعب متحرك اثناء اداء
الجمل الجماعية

التتبع البصرى

تتبع وملاحظه المثير والمرتبطة بالهدف مهما زادت سرعتها او اختلفت اثناء اداء
الجمله على المساحة المحدده لىسط الارضى

الدراسات المرجعية

١- كوفيديو وآخرون Quevedo, et al (١٩٩٩) (٢٦) بعنوان " تأثير
التدريبات البصرية على مستوى الأداء فى الرماية " تهدف الدراسه التعرف على
تأثير التدريبات البصريه على مستوي الرمايه ويغت حجم العينه (٧١) طالب
جامعى واوضحت اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية فى مهارة الدقة البصرية
وعدم وجود فروق بين المجموعتين فى مستوى أداء التصويب .

٢- كالدن ونواكس Calder & Noakes (٢٠٠٠) (٢٠) " برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية لتحسين مستوى الأداء فى الهوكى " تهدف الدراسه التعرف على تاثير البرنامج التدريبي للمهارات البصريه النوعيه لتحسين مستوى الاداء فى الهوكي وبلغت حجم العينه (٢٩) لاعبة هوكى مستوى على ووضحت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا فى مستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث تحسن مستوى أداء ١٢ مهارة من أصل ٢٢ مهارة تم إجراء الاختبارات عليهن لدى المجموعة التجريبية مقارنة بتحسن مهارتين فقط للمجموعة التجريبية الثانية وعدم تحسن أى مهارة لدى المجموعة الضابطة .

٣- اسيمان وآخرون Asseman, et al. (٢٠٠٥) (١٧) بعنوان " تأثيرات الرؤية على الأداء والتحكم فى القوام فى أوضاع أداء مختلفة لناشئ الجمباز الموهوبين " وبلغت حجم العينه (١٢) ناشئ جمباز ، قاموا بأداء ثلاث أوضاع مختلفة (الوقوف على القدمين ، الوقوف على قدم واحدة - الوقوف على اليدين) مرة بعلق العينين والأخرى بفتحها وكان من أهم النتائج عدم وجود اختلاف فى القوام أثناء أداء الوقوف على اليدين والوقوف على القدمين ، بينما وجدت فروق دالة عند أداء الوقوف على قدم واحدة واستنتج الباحثون أن البصر يؤثر بشكل غير مباشر على الأداء والتحكم فى القوام.

٤- نادية حسن الصاوي و زينب تحتوت (٢٠٠٨) (١٣) بعنوان " فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهارى الهجومي فى كرة اليد " تهدف الدراسه التعرف على كلامن اثر التدريبات البصريه على القدرات الخاصه بمهارات الهجومي وتأثير التدريبات البصريه على تحسين المستوى المهارى الهجومي فى كره اليد واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغت حجم العينه (١٥) طالبه وقد اوضحت اهم النتائج البرنامج المقترح للتدريبات

البصرية له فاعلية إيجابية في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية وكذلك تحسن المهارات الإدراكية والقدرات البصرية.

٥- محمود عبد المحسن عبد الرحمن ناجي (٢٠٠٨) (٧) بعنوان " تأثير

تدريب الرؤية البصرية على أداء الملاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة " تهدف الدراسة الي التعرف علي تاثير تدريبات الرؤية البصريه علي اداء اللاعب المدافع الحر في الكره الطائره واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت حجم العينه ل لاعب واحد وقد اوضحت النتائج تدريب باستخدام التدريبات البصرية قيد البحث أثر إيجابياً على التقسيم الزمني لمراحل ، التدريب باستخدام التدريبات البصرية قيد البحث أثر إيجابياً على سرعة الأداء الحركي من خلال تحسين سرعة محصلة مقدم القدم المتحرك خلال مرحلة ما قبل الاستقبال (أول خطوة اقتراب) . ، التدريب باستخدام التدريبات البصرية قيد البحث أثر إيجابياً على قيم زوايا بعض مفاصل الجسم أثناء استقبال الإرسال وذلك وفقاً لطبيعة كل مركز على حدة.

٦- نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩) (١٤) بعنوان " برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة " تهدف الدراسة التعرف علي تاثير الرؤية البصريه علي كلا من القدرات البصريه والمهارات الادراكيه ومستوي الاداء المهاري للتصويب في كره السله واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي وبلغت حجم العينه (٣٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة وقد اوضحت اهم النتائج ان برنامج الرؤية البصرية المقترح له تأثير إيجابي على القدرات البصرية (قيد البحث) والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة .

٧- محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠) (٩) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد" تهدف

الدراسة التعرف علي تأثير التدريب البصري علي القدرات البصريه الخاصه بمستوي الاداء لحارس المرمي لكره اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت حجم العينه قوامها (٣٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق وقد اوضحت اهم النتائج ان أثر برنامج التدريب البصري تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية (قيد البحث) ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد .
الاستفاده من الدراسات السابقه

استفادات الباحثه من الدراسات السابقه فيما يلي:

- تحديد المنهج المستخدم والتعرف علي افضل الاجراءات المتبعه.
- صياغه الاهداف وفروض البحث.
- التعرف علي وسائل وادوات جمع البيانات المتعلقة بالبحث.
- التعرف علي كيفيه تصميم البرنامج للتدريبات الباليستيه.
- تحديد نوع الاسلوب الاحصائي المستخدم لمعالجات البحث.
- كيفيه عرض البيانات وتفسيرها وتحليلها.

اجراءات البحث

منهج البحث: استخدمت الباحثه المنهج التجريبي متبعاً القياس القبلي

البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة.

مجالات البحث:

المجال الجغرافي : نادي سموحه الرياضي

المجال الزمني : من الفتره ٢٠١٩/٢/٢٢ الي ٢٠١٩/٤/٢٥

المجال البشري : تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئات

جمبازالايروبيك تحت ١٤ سنوات للموسم التدريبي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م وقد بلغ عدد

إجمالي عينة البحث (٣٠) ناشئة من ناشئات الجمباز تم تقسيمهن إلى مجموعتين

الأولى تجريبية والثانية ضابطة وقوام كل منهما (١٥) ناشئه ، وتم تطبيق القدرات البصرية الخاصه على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة
إعتدالية التوزيع وتكافؤ عينة البحث :
تم التأكد من إعتدالية التوزيع وتكافؤ عينة البحث في متغيرات السن والطول
والمتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١)،(٢)

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية قيد البحث

ن=٣٠

م	المتغيرات	متوسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء
١	السن	١٣,٤٥٦	١٣,٦٢	٠,٣٤٣	١,٢١١ -
٢	الطول	١٥٧,١٠٠	١٥٢,٥٠	٧,٣٧٦	٠,٥٠٩
٣	الوزن	٥٤,١١٠	٥٢,٧٠	٧,٤٨١	٠,٢٢٠

يوضح جدول (١) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للقياسات الأساسية حيث يتضح ان قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (-١,٢١١) :

(٠,٢٢٠) وهي قيم تنحصر بين (+٣ : -٣) مما يوضح إعتدالية توزيع درجات

عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث .

جدول (٢)

المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للاختبارات البصريه ومستوي الاداء

ن=٣٠

المهاري قيد البحث

م	الاختبارات	وحده القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
١	التتبع البصري	درجة	١,٢٣	١,٨٩	٠,٤٢٠	٢,٢٠٧
٢	الدقه البصريه المتحركه	درجة	٢,٠	١,٩٩	٠,٦٠٤	٠,٦٨١
٣	زمن رد الفعل البصري	ث	٢٤,٥٤٣	٢٤,٧٧	٢,٠٣٣	٠,١٤٧-
٤	ادراك العمق	درجة	٢,٧٥	٣	٠,٧١٢	٠,٤٣٨-
٥	التوافق بين العين واليد	درجة	٢,٧٠	١,٠٦	٢,٤٠	٠,٣٣٠
٦	مستوي الاداء المهاري	درجة	٨,٢٠	٨,٠٠	١,٣٦	٠,٣٨٧

يوضح جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للاختبارات البصرية ومستوي الاداء المهاري حيث يتضح ان قيمة معامل الالتواء

تراوحت بين (٢,٢٠٧ : ٠,١٤٧) وهي قيم تنحصر

(٣+ : ٣-) مما يوضح اعتدالية توزيع درجات عينة البحث في المتغيرات

البصرية قيد البحث .

تكافؤ عينة البحث :

تم تقسيم الناشئات الى مجموعتين قوام كل منهما (١٥) ناشئه بطريقة عشوائية ثم تم التأكد من تكافؤ المجموعتين في متغيرات السن والطول والوزن وبعض القدرات البصرية كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق في القياسات القبليه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في

الاختبارات البصريه قيد البحث ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحده القياس	المجموعه الضابطه ن=١٥		المجموعه التجريبيه ن=١٥		ت
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	التتبع البصري	درجة	١,٤١	٠,٤٦٠	١,٣٤	٠,٤٥٢	٠,٣٢٧
٢	الدقه البصريه المتحركه	درجة	٢,٢٠	٠,٦٠٧	٢,٠٠	٠,٦٠٤	٠,٢٢٠
٣	زمن رد الفعل البصري	ث	٢٣,٥٦	٢,٠١١	٢٤,٣٢	٢,٠٤٤	١,٤٨٠
٤	ادراك العمق	درجة	٢,٨٠	٠,٧٨٩	٢,٧٠	٠,٧٠٠	٠,٣٧٨
٥	التوافق بين العين واليد	درجة	٢,٧٢	١,٠٨	٢,٧٦	١,٠٣	٠,١٢٠
٦	مستوي الاداء المهاري	درجة	٨,٣٤	٣,٥٦	٨,٠٠	٣,١١	١,٨٧٩

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يوضح جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين

التجريبية والضابطه في القياس القبلي للمتغيرات البصرية ومستوي الاداء المهاري

حيث كانت قيمة T المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه ٠,٠٥ ، مما يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات البصرية قيد البحث.

وسائل جمع البيانات

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن
- ٢- ساعه ايقاف لقياس الزمن لأقرب جزء من الثانيه
- ٣- اقماع ملونه
- ٤- لوحات ملونه
- ٥- اطواق
- ٦- جهاز الارضي للايروبك

تقيم مستوي الاداء المهاري بواسطه المحكمات المعتمدين

تم تقييم مستوي الاداء المهاري للجمله الجماعي لناشئات جمباز الايروبك تحت ١٤ سنه بواسطه لجنه المحكمات المقيدين بالاتحاد المصري للجباز وعددهن ١٠ محكمات (مرفق ١)

الأختبارات البصرية :

- ١- اختبار التتبع البصري .
- ٢- اختبار الدقه البصريه المتحركه .
- ٣- اختبار زمن رد الفعل البصري .
- ٤- اختبار الادراك عمق .
- ٥- اختبار النوافق بين العين واليد (مرفق ٢) (٦ : ٥٦)

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفتره من ١٢ / ٢ / ٢٠١٩ الى ١٧ / ٢ / ٢٠١٩ على عينه استطلاعيه من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينه، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على صلاحية الادوات المستخدمه والعقبات التي يمكن ان تواجه التطبيق حتي يسهل وضع الحلول لها، واجراء المعاملات العلميه (الصدق - الثبات) للاختبارات البصريه - المستخدمه وذلك علي عينه قوامها ٢٠ ناشئه من خارج مجتمع البحث ومن داخل المجتمع الاصلي للبحث وقد اختارت الباحثة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات وطريقه تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيق الاختبار لحساب الثبات وايجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الاختبار، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة علي ما يلي:

- التأكد من الاجهزه والادوات المستخدمه
- ملائمة الاختبارات المستخدمه لمستوى افراد عينة البحث
- التحقيق من المعاملات العلميه (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنيه والمهاريه.

استطلاع رأي الخبراء

تم عرض الاختبارات الخاصه لقياس القدرات البصريه (التتبع البصري ، الدقه البصريه المتحركه ، زمن رد الفعل البصري . الادراك عمق ، النوافق بين العين واليد) لناشئات جميز الايروبيك بعدد التصميم الاولي لها علي الساده الخبراء للتأكد من مدي مناسبتها لقياس ما وضعت من اجله وقد تم الاستفادة من ارائهم في الوقوف علي الشكل النهائي للاختبارات ووضع الاختبارات في صورتها النهائيه

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

اولا الثبات

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات باستخدام طريقه تطبيق الأختبار علي عينه قوامها ٢٠ ناشئه من نفس المجتمع ومن خارج عينه الدراسه ثم اعادته بعد ٤ ايام

جدول (٤)

لحساب معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني في الاختبارات البصرية للمجموعة

الاستطلاعيه ن=٢٠

م	الاختبارات	وحده القياس	القياس الاول		القياس الثاني	
			١م	١ع	٢م	٢ع
١	التتبع البصري	درجه	١,٥٠	٠,٤٦٠	١,٦٠٠	٠,٤٥٢
٢	الدقه البصريه المتحركه	درجه	٢,٤٠	٠,٦٠٧	٢,١٠	٠,٦٠٤
٣	زمن رد الفعل البصري	ث	٢٢,٥٦	٢,٠١١	٢٢,٣٢	٢,٠٢٤
٤	ادراك العمق	درجه	٢,٦٠	٠,٧٨٩	٢,٥٠	٠,٧٠٠
٥	التوافق بين العين واليد	درجه	٢,٧٢	١,٠٥	٢,٧٩	١,٠٦
٦	مستوي الاداء المهاري	درجه	٩,٣٠	٣,٣١	٩,٠٠	٣,١١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨٧٨

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط طردى دال احصائيا بين التطبيقين الاول والثاني

للاختبارات البصرية حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند

مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يوضح ثبات الاختبارات البصريه و المهاريه قيد البحث .

لإيجاد معامل الصدق قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين العينة الاستطلاعية للبحث غير مميزه عددهم (١٥) ناشئه وعينه أخرى مميزة من ناشئات جمباز الايروبيك (تحت ١٤ سنه) عددهم (١٥) ناشئه، وطبقت الاختبارات المهارية والبصرية ، يوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين قياسات العينة الاستطلاعية والعينة المميزة في الاختبارات المهارية والبصرية .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى القياسات البدنية للعينة

الاستطلاعي ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحده القياس	مجموعه مميزه ن=١٥		مجموعه غير المميزه ن=١٥		قيمه ت
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	التتبع البصري	درجه	١,٩٠	٠,٤٦٠	١,٢٠	٠,٦٥٢	٤,٢٣٤
٢	الدقه البصريه المتحركه	درجه	٣,٤٠	٠,٦٠٧	٢,١٠	١,٦٠٤	٣,٥٩٨
٣	زمن رد الفعل البصري	ث	٢٠,٥٦	٢,٠١١	٢٥,٣٢	٣,٠٢٤	٥,٩٨٦
٤	ادراك العمق	درجه	٣,٦٠	٠,٧٨٩	٢,٨٠	٠,٩٠٠	٦,٨٧٣
٥	التوافق بين العين واليد	درجه	٣,٧٢	١,٨٩	٢,٤٥	٢,٠٦	٦,٣٩٥
٦	مستوي الاداء المهاري	درجه	١٢,٣٠	٢,٣١	٩,٠٠	٣,٨٧	٧,٨٢٤

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى اختبارات المهاريه والبصريه لصالح المجموعه المميزة عند مستوي معنويه (٠,٠٥) مما يدل علي صدق الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

تمت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٨ حتى ٢٠١٩/٢/٢١ وذلك بهدف الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق التدريبات البصرية من حيث زمن التدريب وعدد مرات التكرار لكل تدريب والزمن المناسب للوحدات اليومية ، حيث تمت تطبيق عدد (٢) وحدة تدريبية على عينة الدراسة الأساسية ، وذلك بعد إجراء مسح للمراجع والدراسات للوقوف على التدريبات المستخدمة والأزمنة المناسبة لكل تدريب وعدد مرات التكرار

وأشارت نتائج الدراسة :

- ١ - تثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث بـ (٩٠) دقيقة خلال الوحدة التدريبية اليومية .
- ٢ - توزيع أزمنة التطبيق اليومي كالتالي :
 - التهيئة (١٥ق) .
 - التدريبات البصرية الخاصة بمهارات الجملة الاجباريه(٤٥ق).
 - تدريبات الجملة الاجباريه (٢٥ق) .
 - التهدئة والختام (١٠ق) .
- ٣ - تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق بـ (٦) تدريبات .
- ٤ - تحديد عدد التدريبات المناسبة لتهيئة والاحماء خلال زمن التطبيق بـ (٢) تدريب .
- ٥ - عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقاً لطبيعة التدريب البصري المؤدي وطبقاً للزمن الكلي للتدريب .

الإجراءات التطبيقية للبرنامج التدريبي

بعد الاطلاع علي الدراسات السابقه والمراجع العلميه توصلت الباحثه الي

بعض النقاط التي من خلالها وضع البرنامج التدريبي

مدته البرنامج التدريبي ٨ اسابيع

زمن الوحده التدريبيه ٩٠ ق

طريقه التدريب المستخدمه الفترتي منخفض الشده

يتم وضع تدريبات القدرات البصريه عقب جزء الاحماء

عدد التكرارات من (٣_٦) تكرر

الراحه بين المجموعات (١ - ٢) ق

عدد الوحدات التدريبيه (٤) وحدات (مرفق ٣)

جدول (٦)

الحمل التدريبي والشده والتكرات وعدد المجموعات وفترات الراحه بين

التكرارات والمجموعات للمجموعه التجريبيه

الوحدات التدريبيه الاسابيع	التدريبات البصريه الخاصه بمهارات الجملة الاجباريه	الشده	الزمن	فترات الراحه بين الاداء	عدد المجموعات	فترات الراحه بين المجموعات
الاولي -الثالثه	- تدريبات التتبع البصري	٥٠ %	٣٥ ث	٢٠ ث	٣	٤٠ ث
الثاني - الرابع	- تدريبات التوافق بين العين واليد	٤٠ %	٤٠ ث	٣٠ ث	٣	٦٠ ث
الخامس - السابع	- تدريبات زمن رد الفعل	٥٠ %	١٥ ث	٢٠ ث	٣	٤٠ ث
السادس - الثامن	- تدريبات ادراك العمق	٤٠ %	١٥ ث	٣٠ ث	٣	٦٠ ث

البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعه الضابطه

- استغرق فتره تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ٨ اسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبيه في الاسبوع زمن الوحده التدريبيه ٩٠ ق مقسمه الي ثلاث اجزاء هي

* زمن الاحماء ١٥ ق

* فتره الاعداد الخاص علي تدريبات تقليديه للتدريب علي الجملة الاجباريه

* زمن التمرينات الختاميه ١٠ ق (تدريبات للعوده بالجسم الي حاله الطبيعيه).

جدول (٧) نموذج لوحده تدريبيه للمجموعه الضابطه

الوحدات التدريبيه	الجزء التمهيدي (الاحماء) ١٥ ق	جزء التدريبات الخاصه بمهارات الجملة الاجباريه ٣٠ ق	الجملة الاجباريه ٤٠ ق	الجزء الختامي ١٠ ق	المجموع ٩٠ ق
من الاولي الي الثامنه	--جري حول الملعب -- تدريبات اطاله للكتفين والفقذيين والعمود الفقري	--تدريبات اعداد للجملة الجماعي الاجباريه	اداء الجملة الجماعي	تدريبات اطاله واسترخاء لجميع اجزاء الجسم	---

التجربه الاساسيه

تم اجراء القياس القبلي في الفتره من ٢٠١٩/٢/٢٢ الي ٢٠١٩/٢/٢٥ لافراد عينه البحث

الأختبارات البعديه

اجرت الباحثه الاختبارات البعديه في ٢٥ / ٤ / ٢٠١٩ الي ٢٨ / ٤ / ٢٠١٩ وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي المقترح مراعيًا جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبليه.

المعاملات الأحصائيه

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار (ت) للفروق - معامل الارتباط (ر) .

عرض النتائج ومناقشتها

اولا عرض النتائج

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه الضابطه في

المتغيرات قيد البحث ن=٢٠

م	الاختبارات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت
			ع	م	ع	م	
١	التتبع البصري	درجة	١,٤١	٠,٤٦٠	٢,٥٤	٠,٣٥٢	٣,٣٢٧
٢	الدقه البصريه المتحركه	درجة	٢,٢٠	٠,٦٠٧	٣,٢٩	٠,٥٧٩	٢,٢٩٩
٣	زمن رد الفعل البصري	ث	٢٣,٥٦	٢,٠١١	٢١,٠٠	١,٦٤٤	٤,٤٨٠
٤	ادراك العمق	درجة	٢,٨٠	٠,٧٨٩	٣,٩٩	٠,٦٠٠	٤,٣٧٨
٥	التوافق بين العين واليد	درجة	٢,٧٢	١,٠٠٨	٤,٧٦	٠,٧٨٣	٥,١٢٠
٦	مستوي اداء الجملة الجماعي الاجباري	درجة	٨,٣٤	٣,٥٦	١٠,٠٠	٢,١٩	٦,٨٧٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البصرية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يوضح تحسن المجموعة الضابطة في الاختبارات البصرية ومستوي اداء الجملة الجماعي الاجباري قيد البحث

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات قيد البحث ن=٢٠

م	الاختبارات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	التتبع البصري	درجة	١,٣٤	٠,٤٥٢	٤,٥٨	٠,٦٥٨	٧,٣٢٧
٢	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢,٠٠	٠,٦٠٤	٥,٩٢	٩,٣٥	٧,٢٢٠
٣	زمن رد الفعل البصري	ث	٢٤,٣٢	٢,٠٤٤	١٨,٥٥	١,٩٩٨	٨,٤٨٠
٤	ادراك العمق	درجة	٢,٧٠	٠,٧٠٠	٥,٢٦	١,٧٤٠	٧,٩٧٨
٥	التوافق بين العين واليد	درجة	٢,٧٦	١,٠٣	٥,١٧	٣,١٦	٦,٩٢٠
٦	مستوي الاداء المهاري	درجة	٨,٠٠	٣,١١	١٢,٧٨	٢,٩٥	٩,٨٧٩

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البصرية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يوضح تحسن المجموعة التجريبية في الاختبارات البصرية ومستوي اداء الجملة الجماعي الاجباري قيد البحث .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعه التجريبيه والقياس البعدي للمجموعه الضابطه في المتغيرات قيد البحث

م	الاختبارات	وحده القياس	المجموعه التجريبيه ن=٢٠		المجموعه الضابطه ن=٢٠		ت
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	التتبع البصري	درجه	٤,٥٨	٠,٦٥٨	٢,٥٤	٠,٣٥٢	٤,١٦٥
٢	الدقه البصريه المتحركه	درجه	٥,٩٢	٩,٣٥	٣,٢٩	٠,٥٧٩	٥,٢٨٠
٣	زمن رد الفعل البصري	ث	١٨,٥٥	١,٩٩٨	٢١,٠٠	١,٦٤٤	٤,٦٥٠
٤	ادراك العمق	درجه	٥,٢٦	١,٧٤٠	٣,٩٩	٠,٦٠٠	٥,٢٧٤
٥	التوافق بين العين واليد	درجه	٥,١٧	٣,١٦	٤,٧٦	٠,٧٨٣	٣,٩٣٧
٦	مستوي الاداء المهاري	درجه	١٢,٧٨	٢,٩٥	١٠,٠٠	٢,١٩	٥,٩٧٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي

للمجموعه التجريبيه والقياس البعدي للمجموعه الضابطه لصالح المجموعه

التجريبيه حيث كانت قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى

معنوية ٠,٠٥ ، مما يوضح تحسن المجموعة التجريبية فى الاختبارات البصرية ومستوي اداء الطجمله الجماعي الاجباري قيد البحث .

مناقشه النتائج

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه للمتغيرات البصريه ومستوي الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي بدرجه معنويه واضحه حيث انحصرت قيمه (ت) المحسوبه بين (٢,٢٩٩ ، ٦,٨٧٩) بينما كانت قيمه ت الجدوليه عند مستوي دلالة (٠,٠٥) (٢,٢٦٢) .

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل اليه كلا من اسيمان وآخرون . Asseman, et al. (٢٠٠٥) ، محمود عبد المحسن عبد الرحمن ناجي (٢٠٠٨) ان البرنامج التقليدي يؤثر ايجابيا علي المستوي المهاري ((١٧) (٧)

وترجع الباحثه التحسن البسيط فى القدرات البصرية بين القياس القبلي والبعدي إلى ان البرنامج التدريبي المستخدم للمجموعة الضابطة لم يؤثر بالقدر الكافي كما في المجموعة التجريبية التي تحتوي على التدريبات البصرية ضمن البرنامج .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول الذي ينص علي انه توجد فروق ذات دالة أحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوي اداء الجملة الجماعية(السكونس ، ترانزیشن ، المساحة ، الاداء الفني والتوافق بين الالعبات) وبعض القدرات البصرية لصالح القياس البعدي لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١٤ سنة .

يتضح من جدول (٩) وجود فروق القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البصريه ومستوى اداء الجملة الاجباريه قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه وترجع الباحثه هذه الفروق الي التدريبات البصريه المشابهه لطبيعته الاداء المهاري للجملة الاجباريه لناشئات تحت ١٤ سنة مما ادي الي تحسن المتغيرات قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كلا من كالدر ونواكس & Calder & Noakes (٢٠٠٠) ، نادية حسن الصاوي و زينب تحتوت (٢٠٠٨) حيث اشاروا الي فاعليه استخدام تدريبات القدرات البصريه في صوره برنامج تدريبي حيث ادي ذلك الي تحسين الاداء البصري للاعبات كما ان هذه التدريبات لها اثر ايجابي في تطوير قدرات الاعبات لما له دور فعال في الوصول الي افضل النتائج من مستوي الاداء المهاري (٢٠) ، (١٣) .

وتؤكد أليدا أنيليا لوديكي Alida Anelia Ludeke (٢٠٠٣) ان القدرات

البصريه تساهم في تنميه وتطوير الاداء وتحسين الانظمه الحركيه للجسم (العضلي

- العصبي) والتي ستنعكس بدورها علي قدرات الاعبات المختلفه (١٦) .

ويتفق ذلك ايضا مع ما اشارت اليه هدي حسين صابر(٢٠٠٨) ان التدريبات

البصريه تعمل عمل علي تحقيق الاداء الامثل وتعمل علي تحسين العضلات

البصريه والادراك البصري وتعمل علي تنميه القدره علي تقدير المسافات والاشياء

كما تنمي قدره التركيز الجيد علي الهدف بسرعه ودقه (١٥) .

ويتفق باري سيلر , Seiller B (٢٠٠٤) ، محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٣)

، عادل عبدى البصير (٢٠٠٤) ان الرؤيه هي الحاسه الاولى التي تستخدم للحصول

علي المعلومات للتمييز بين النظر والرؤيه المرتبطه بالرياضه وان تدريبات الرؤيه

البصريه تمد المخ بالمعلومات مع الحواس الاخرى (١٨) (٥) (١١) .

ويوضح نرمين فكرى الغلمى (٢٠٠٩) ، عمرو علي فتحي شادي ، احمد

عبد المولى السيد (٢٠١٤) ان الاهميه الكبرى للقدره علي الدقه البصريه المتحركه

والتوافق بين العين واليد والتتبع البصري اساسا شاملا لتطوير الاداء المهاري وان

التدريب باستخدام تدريبات الرؤيه البصريه له فاعليه ايجابيه في تقدم المستوي

المهاري (١٤) (١٢) .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص علي انه توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبيه في مستوي اداء الجملة الجماعيه(السكونس ، ترانزیشن ، المساحه ، الاداء الفني والتوافق بين الالعاب) و بعض القدرات البصرية لصالح القياس البعدي لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١٤ سنه .

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعه التجريبيه والضابطه في المتغيرات البصريه ومستوي الاداء المهاري للجملة الاجباريه قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعه الت جريبيه بدرجه معنويه واضحه حيث انحصرت قيمه (ت) المحسوبه بين (٣,٩٣٧ ، ٥,٩٧٠) .

وترجع الباحثه النتائج التي توصلت اليها الي التدريبات البصريه حيث تؤدي تلك التدريبات المطبقة علي المجموعه التجريبيه الي اكتساب الالعاب الخبره في اداء الجملة الاجباريه معا بتوافق بين السكونس والصعوبات وتتبع بصري لاداء الالعاب في التشكيلات المختلفه للجملة وسرعه رد فعل في مهارات الليفث حيث تمد تلك التدريبات المخ بالمعلومات مما تساعد الالعاب علي تحسن ادائهم .

وهذا ما يؤكد مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٢) ان تدريب اللاعب علي تركيز التتبع البصري بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي يعد من المؤشرات الهامة في تطوير مستوى الاداء الفني للاعب (٨ : ٦٥) .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات المرجعية التي توفرت للباحث وبخاصة دراسة كويفيدو وآخرون Calder & Noakes (٢٠٠٠) ، محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠) فقد بينت نتائجها التأثير الإيجابي للتدريب البصري وإسهامه فى تحسين القدرات البصرية وتحسين مستوى الأداء المهاري (٢٥)، (٢٠)، (٩) .

وتشير الباعثة ان تدريبات القدرات البصريه لها اثر ايجابي في تنميه وتطوير قدرات اللاعبين لما لها من دور فعال في الوصول الي افضل النتائج في تكوين وربط اجزاء الجملة الاجباريه والوصول الي افضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للاعبات والذي بدوره يؤدي الي الارتقاء بالمستوي المهاري .

وهذا يؤكد اسيمان وآخرون Asseman, et al. (٢٠٠٥)، عمرو علي شادي ،احمد عبد المولي السيد (٢٠١٥) ان التدريبات البصريه تؤثر بشكل غير مباشر على الأداء (١٧)، (١٢) .

وفي هذا الصدد يشير محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٢) ان حاسه البصر تلعب دورا هاما في تدريب حركات الجمباز لان العين هي التي تستقبل الطاقه الضوئيه وتحويلها الي مظاهر فسيولوجيه عصبية لتوصيلها الي الجهاز العصبي المركزي (٤: ٤٣) .

وترجع الباحثة تحسن مستوي اللاعبات في الترابط بين حدود الملعب والانتقال في الاتجاهات المختلفه واستغلال المساحة الي التدريبات البصريه الخاصه بادراك العمق البصري .

وتدريبات التتبع البصري ادت الي اتخاذ القرار الصائب للاعبات في التشكيلات المختلفه للجمله واداء المهارات الحركيه معا في حدود المساحة المحدد لجهاز الحركات الارضييه للايروبيك ، وقد تطور الاداء الفني للمهارات الحركيه وتطوير التتبع للاعبات في اماكنهم لتكوين التشكيلات والاستجابه السريعه لتحركات اللاعبات داخل الجمله لاداء المهارات والربط بينها وبين السكونس بشكل صحيح نتيجه لتدريبات التوافق بين العين واليد .

وتري الباحثة ان التدريبات البصريه تجعل اللاعبات تدرك اداء المهارات بشكل صحيح ومعرفه وضع الجسم وشكله اثناء الحركه في الهواء .

١- وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي ينص علي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوي اداء الجملة الجماعي (السكونس ، ترانزيشن ، المساحه ، الاداء الفني والتوافق بين اللاعبين) و القدرات البصريه الخاصه و لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١٤ سنه .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة والإمكانات المتاحة ، وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة ، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- توصلت الباحثة الي تصميم ٤ اختبارات وهي (سرعه رد الفعل البصري ، التتبع

البصري ، التوافق بين العين واليد ، الدقه البصريه المتحركه)

٢- التدريبات البصريه حسنت من الاداء الفني للجملة الجماعي لناشئات جمباز

الايروبيك تحت ١٤ سنه

٣- التدريبات البصريه حسنت من بعض القدرات البصريه للجمله الجماعي لناشئات

جمباز الايروبيك تحت ١٤ سنه

التوصيات :

فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسة ، وفى حدود مجالها والعينه التى

أجريت عليها ، ووفقاً للاستنتاجات التى تم التوصل إليها توصى الباحثه بما يلى :

١- علي المدربين الأهتمام بتطوير القدرات البصريه وان يكون جزء اساسي من

برامج التدريب لناشئات جمباز الايروبيك

٢- استخدام الاختبارات التى قامت الباحثه بتصميمها لمعرفة القدرات البصريه

الخاصه باللاعبات جمباز الايروبيك

٣- إجراء دراسات مشابهة على الفئات السنية المختلفة فى لعبة جمباز

الأيروبيك.

المراجع

اولا المراجع العربيه :

١ احمد الهادي يوسف اساليب متطوره فى تدريب الجمباز ،مركز

(٢٠١٠م) الكتاب للنشر ، القايره .

٢ الاتحاد الدولي لجمباز القانون الدولي لجمباز الايروبيك ،٢٠٢٠.

الايروبيك (٢٠٢٠م)

٣ ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠م) " تأثير برنامج (تعليمي-تدريبي) للتدريبات

المشابهة للأداء على درجة الجملة الإجبارية

لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في

الجمباز تحت ٧ سنوات"رساله دكتوراه ، غير

منشوره ، كلية التربية الرياضيّه، جامعّه

المنصوره.

٤ محمد ابراهيم شحاته اساسيات التدريب الرياضي ، منشاه

(٢٠٠٢م) المعارف ، الاسكندريه

٥ محمد ابراهيم شحاته ، هشام اسس ومبادئ الجمباز الفني ، منشاه

صبحي حسن، اسلام محمد المعارف ، الاسكندريه

سالم (٢٠١٣م)

٦ محمد حسن علاوي ، محمد اختبارات الاداء الحركي ، ط٣ ، دار الفكر

نصر الدين رضوان (١٩٩٤) العربي ، القاهره .

٧ محمود عبد المحسن عبد "تدريب الرؤيه البصريه علي اداء اللاعب

الرحمن (٢٠٠٨) المدافع الحر في الكره الطائره " رساله

دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية

الرياضيه ، جامعّه حلوان .

٨ مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٢م): المهارات الرياضيه ،اسس التعليم والتدريب

والدليل المصور ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ،

القاهره .

٩ محمد فكرى سيد أحمد " تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض

القدرات البصرية وخصائص الإنتباه ومستوى : (٢٠١٠م)

الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد ،"

مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٥)

، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية بنات

، جامعة حلوان .

١٠ عادل عبد البصير (١٩٩٢) التدريب الرياضي - والتكامل بين النظرية

والتطبيق ، المكتبة المتحدة للنشر ببورفؤاد ،

بورسعيد.

١١ _____ (٢٠٠٤) اسس ونظريات الجمباز الحديث ، المكتبة

المصريه ، الاسكندريه.

١٢ عمرو علي شادي ، احمد عبد " تأثير تدريبات القدرات البصريه الخاصه

على بعض مكونات التوافق الحركي ومستوى المولى السيد

الاداء المهاري لناشئ كره القدم" بحث منشور (٢٠١٤م)

مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية

الرياضية ، جامعته الإسكندرية ، العدد ٨٢

الجزء ٢ .

١٣ نادية حسن الصاوي " فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات

، زينب ، على البصرية وتحسين المستوى المهاري الهجومي في كرة اليد " ،

حتوت (٢٠٠٨م) مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية

: بنات ، جامعة الزقازيق .

١٤ نرمين فكرى الغلمى " فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية

والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة : (٢٠٠٩م)

السلة " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٢) ، العدد

الثاني ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان

١٥ هدي حسين صابر تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل

النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبيه الكوميتيه ، رساله ماجستير (٢٠٠٨)

، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعته

الزقازيق .

ثانيا المراجع الاجنبيه :

- ١٦ **AlidaAnelia Ludeke** The Visual Skills Of
Professional And Amateur
Rugby Players, Magister
Philosophiae , Faculty Of
Science, Rand Afrikaans
University .
- ١٧ **AssemanF,Caron** Effects of the removal of
O.,cRremieur,J(٢٠٠٥) vision on body sway during
:
different postures in elite
gymnasts Int J sports
Med,Mar ١١٦-٩.
- ١٨ **Barryl SEILLER, M D** **Visual Skills and Volleyball,**
(٢٠٠٤): **Visua Performance Center**
Georgia Tech Atheletic

Association Visual Fitness

Institute, Oct, ٢٩.

- ١٩ **Brian Ariel (٢٠٠٧) :** **Sports Vision Training An**
Expert Guide To Improoving
Performance By Training The
Eyes, Human Prrception And
Human Performance, p٧٤.
- ٢٠ **Calder, S. & Noakes, T. (٢٠٠٠) :** **A specific visual skills training**
programme improves field
hockey performance , ٢٠٠٠
Pre-Olympic Congress Sports
Medicine and
PhysicalEducation
International Congress on
Sport Science٧-
١٣September-

BrisbaneAustrali.

- ٢١ Donald, I.J. & Inspection of time and high
Caroline, H. (١٩٩٥): speed ball games.
Perception, ١٨(٦), ٧٨٩-٧٩٢.
- ٢٢ Hitzeman SA, What the literature says about
Beckerman SA sports vision. Optometry
(١٩٩٣) : Clinics; ٣ (١): ١٤٥-٦٩ .
- ٢٣ Isabel Walker (٢٠٠١) Why visual training
: programmes for sport, don't
work, peak performance,
www.pponline.co.uk .
- ٢٤ Seiller B : Poitive Effects of Avisual
Skills Development Program .
optometry & Vision Sciene VOL
.٧٩ NO PP ٢٨٠.

٢٥ Quevedo, et al. Experimental study of visual training effects in shooting initiation, Clin Exp Optom. Jan; ٨٢(١): ٢٣-٢٨.

ثالثا شبكه الانترنت

٢٦ - <http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>

٢٧- <http://www.avca.org/homecourt.htm>

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير التدريبات البصريه الخاصه علي مستوي الأداء الفني للجمله الجماعيه لناشئات

جماز الايروبيك تحت ١٤ سنه

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير التدريبات البصريه الخاصه علي مستوي الأداء الفني للجمله الجماعيه (السكونس ، ترانزيشن ، المساحه ، الاداء الفني والتوافق بين اللاعبات) وبعض القدرات البصريه لناشئات جماز الايروبيك تحت ١٤ سنه ، استخدمت الباحثه المنهج التجريبي لتحقيق أهداف وفروض البحث ، تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من ناشئات جماز الأيروبيك تحت ١٤ سنه لموسم ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ .

زكانت اهم النتائج ان التدريبات البصريه قد حسنت من المستوي الفني للجمله الجماعيه والمهارات الحركيه وأيضا حسنت من القدرات البصريهالأيروبيك تحت ١٤ سنه .

لذا توصي الباحثه بأهتمام المدربين ا بتطوير القدرات البصريه وان يكون التدريب

البصري جزء اساسي من برامج التدريب لناشئات جماز الايروبيك ، استخدام

الاختبارات التي قامت الباحثه بتصميمها لمعرفة القدرات البصريه الخاصه باللاعبات

جمباز الايروبيك.

The research extract is in Arabic

The effect of special visual exercises on the technical performance of a group sentence for young women Aerobic gymnastics under the age of ١٤

The research aims to identify the effect of special visual exercises on the technical performance level of the group sentence (mp , tr, Area, technical performance and compatibility between players) And some visual abilities of junior aerobic gymnastics under the age of ١٤, the researcher used the experimental method to achieve the goals and assumptions of the research, The research sample was deliberately chosen from female aerobic gymnasts under ١٤ years old for the ٢٠١٩-٢٠٢٠ season. Therefore, the researcher recommends that trainers pay

attention to developing visual abilities and that visual training be an essential part of training programs for junior aerobic gymnastics, using the tests that the researcher designed to know the visual abilities of aerobic gymnasts.