

تأثير تدريبات الرؤية البصرية لتطوير بعض القدرات البصرية على

مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئ الجمباز

أ.م.د/ محمد سامي محمود سعيد

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد المهمة الرئيسية للمدربين الرياضيين اليوم هي الكشف عن أساليب حديثة في العملية التدريبية سواء كانت هذه الأساليب بدنية أو مهارية أو خطئية ، وتعتبر تدريبات الرؤية البصرية من الأساليب التدريبية الحديثة التي يمكن إستخدامها في عملية التدريب بجانب الأساليب الأخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الأداء الفني للرياضيين أثناء المنافسات الرياضية.

ويشير هنرى أوبستفيلد Henry Obstfeld (2003) أن القدماء المصريين هم أول من أستخدموا التدريبات البصرية كجزء من تدريباتهم ، والنقوش الموجودة في معبد الكرنك توضح الإله ست يعلم الملك تحتمس الثالث الرمي بالسهم باستخدام التدريبات البصرية ، وذلك منذ 3200 عام قبل الميلاد.(20 : 52)

ويذكر براين Brain (2007) أن التدريبات البصرية تعتبر جزءاً متكاملأ من برامج التدريب الرياضى الشامل ، ويشير أن الإبصار الجيد ، وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضى.(19 : 44) ، والتدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل في ظل ظروف اللعب ، وتعمل على تحسين العضلات البصرية ، والإدراك والتتبع البصرى ، وتعمل على

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

تنمية القدرة على تقدير المسافات والأشياء ، كما تنمى القدرة على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ، ودقة باستخدام سلسلة من حركات العين.(6 : 9)

ويضيف توماس ويلسون Thomas Wilson (2004) أن القدرات البصرية مثل القدرات البدنية ، والمهارات الحركية يمكن تطويرها ، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار ، والتي هي أساسية ، ولكن مدى إمكانية الرياضيين لاستخدام المعلومات المنقولة إليهم من أعينهم لكي يقوموا بالأداء.(197:26)

وتتطلب التدريبات البصرية رؤية واضحة مع قدرة التركيز على الأشياء بحدّة على شبكية العين ، ومنها تقوم الممرات البصرية بنقل المعلومات إلى المخ ، وتستخدم هذه المعلومات بالتنسيق مع المهارات الحسية ، والحركية والإدراكية ، كما تلعب الرؤية دورًا هامًا في التوجيه المكاني ، والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل ، والاستجابة والتوازن ، كما أن التدريبات البصرية تعمل على تحسين القدرة على إدراك عمق ومجال الرؤية ، والدقة البصرية المتحركة.(18 : 277)

وتعرف إيزابيل ووكر Isabel Walker (2001) التدريبات البصرية بأنها " سلسلة متكررة من تدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية ، وهى هامة للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية".(22 : 124)

ويضيف بارى سيللر Barry Seiller (2004) أن معظم لاعبي الجمباز لا يدركوا فى أغلب الأحيان أن القدرات البصرية يمكن تقييمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها (18 : 279) ، ومن الصعوبات البصرية فى رياضة الجمباز صعوبة الإتزان فى أوضاع الثبات ، وصعوبة تقدير أوضاع الجسم فى الفراغ أثناء تنفيذ الأداء المطلوب ، وصعوبة ثبات التركيز أثناء فترات الأداء ، وصعوبة رؤية الجهاز ، وتحديد سماته أثناء الأداء.(29)،(3)

ويعتبر جهاز المتوازيين للرجال أحد أهم الأجهزة الأساسية فى برنامج المنافسات للبطولات المختلفة للجمباز سواء المحلية أو الدولية ، ويعتبر من أهم وأصعب الأجهزة الستة ، وذلك نظراً لتنوع المجموعات عليه (5) مجموعات حركية

هى (مهارات المرجحة من خلال الارتكاز على العارضتين - مهارات المرجحة من خلال الارتكاز العضدى - مهارات المرجحة من خلال التعلق على العارضتين معاً - مهارات القوة والثبات ومرجحات الرجلين والحركات الجانبية على عارضة واحدة - مهارات النهايات). (23: 50،51)، (98:8)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية كمدير فنى للمنتخبات القومية آنسات ، ورئيس اللجنة الفنية بالإتحاد المصرى للجىماز ، لاحظ أن ناشئى الجىماز تحت (10) سنوات بنادى المعادى ، ونادى مدينة نصر يمتلكون قدرات بدنية عالية إلا أنه لاحظ إنخفاض مستوى الأداء الفنى المطلوب فى الجملة الإلجبارية على جهاز المتوازيين لناشئى الجىماز تحت (10) سنوات ، وقد يرجع السبب فى ذلك إلى إنخفاض كفاءة القدرات والمهارات البصرية حيث أن انحراف مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز قد ينتج من انحرافات فى الرؤية البصرية خارج خط الأداء ، حيث أن العين هى التى تقود الجسم للأداء الأمثل ، من خلال تحديد المسافة والإرتفاع على جهاز المتوازيين ، والحفاظ على توازن الجسم أثناء الأداء عن طريق ثبات وضع الرأس الناتج من تطابق خط الرؤية مع خط الأداء ، وبالتالي ضمان عدم انحراف مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز .

ونظراً لما لتدريبات الرؤية البصرية من أهمية أدت بدورها إلى تأثيرات إيجابية فى القدرات البصرية ومستوى الأداء الفنى فى الرياضات الفردية والجماعية قام العديد من الباحثين بإجراء دراسات علمية نذكر منهم ما يلى : أسمان وآخرون Assman, et., al (2005)(17)، إيمان محمد جابر (2018) (4)، حسين سريح حمود (2018)(5)، عمرو ايهاب سيد (2018)(9)، هدير على محمد (2018) (15)، ياسمين محمد أحمد (2018) (16)، أحمد مصطفى عبودى (2019) (2)، سلوى فكرى عبدالمنعم (2019)(7)، محمد صلاح محمد (2020)(13) وقد أنفقوا جميعاً على أهمية إستخدام تدريبات الرؤية البصرية لما لها من تأثيرات إيجابية فى تطوير القدرات البصرية ومستوى الأداء الفنى للرياضيين ، كما لاحظ الباحث أنه لم

يتعرض أحد من الباحثين - في حدود علم الباحث - لدراسة تأثير إستخدام تدريبات الرؤية البصرية على مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئ الجمباز.

ومما تقدم دفع الباحث إلي القيام بإجراء دراسته الحالية للتعرف علي تأثير تدريبات الرؤية البصرية لتطوير بعض القدرات البصرية على مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت (10) سنوات.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات الرؤية البصرية لناشئ الجمباز تحت (10) سنوات ومعرفة تأثيرها على كل من:

1- القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصري - الدقة البصرية المتحركة).

2- مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين (الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى - الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين - مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب) لناشئ الجمباز تحت (10) سنوات.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصري - الدقة البصرية المتحركة) لصالح متوسطات القياسات البعدية.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لصالح متوسطات القياسات البعدية..

3- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين.

مصطلحات البحث :

التدريبات البصرية VISUAL TRAINING :

هى "عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية". (27)

إدراك العمق DEPTH PERCEPTION :

هو "التقدير السليم للسرعة والمسافة النسبية المطلوبة أثناء الأداء". (28)

إدراك مجال الرؤية VISUAL FIELD PERCEPTION :

هو " القدرة على رؤية الأشياء من زوايا العين مع التركيز على نقطة محددة". (27).

التركيز البصرى VISUAL FOCUS :

هو " قدرة الفرد على تجنب الأمور المشتتة للإنتباهة مع التركيز على الهدف". (27)

الدقة البصرية المتحركة PRECISION OPTICAL ANIMATION :

هى "رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة الرياضى، أى أن الهدف ثابت والرياضى متحرك". (27)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة أسمان وآخرون Assman, et., al (2005)(17) بهدف التعرف على تأثيرات انعدام الرؤية والرؤية البصرية على الأداء وسيطرة القوام فى أوضاع أداء مختلفة للاعبى الجمباز للموهوبين ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (12) ناشئ جمباز تحت (9) سنوات ، ومن أهم

النتائج : تدريبات الرؤية البصرية لها تأثيراً إيجابياً على الأداء وسيطرة القوام في أوضاع أداء مختلفة للاعبين الجمباز .

2- دراسة إيمان محمد جابر (2018) (4) بهدف التعرف على تأثير التدريبات البصرية على تحسين دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (24) مبارزاً ، وكانت أهم النتائج : برنامج التدريب البصري أدى إلى تحسين القدرات البصرية والمهارات الهجومية للمبارزين .

3- دراسة حسين سريح حمود (2018)(5) بهدف وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره على التفكير الخطي للضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (20) لاعبة كرة طائرة بأندية بغداد - العراق ، وكانت أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المهارات البصرية والتفكير الخطي للضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية .

4- دراسة عمرو ايهاب سيد (2018)(9) بهدف وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البصرية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض الضربات الهجومية لناشئي تنس الطاولة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (30) ناشيء لتنس طاولة تحت (15) سنة ، وكانت أهم النتائج : فاعلية البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات البصرية ومستوى أداء بعض الضربات الهجومية لناشئي تنس الطاولة مقارنة بالتدريب المعتاد .

5- دراسة هدير على محمد (2018) (15) بهدف التعرف على فعالية التدريب البصري على بعض المهارات الأساسية والإدراكات الحس - حركية لدى لاعبي كرة السلة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على

- (40) ناشيء كرة سلة ، ومن أهم النتائج : أن التدريب البصرى أسهم فى تحسين القدرات البصرية ومستوى أداء المهارات الأساسية فى كرة السلة.
- 6- دراسة ياسمين محمد أحمد (2018) (16) بهدف التعرف على تأثير تمارين الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس - حركية والأداءات المهارية لناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتيه ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (30) ناشيء كاراتيه ، ومن أهم النتائج : أدى البرنامج التدريبي البصرى إلى تطوير المهارات البصرية (التتبع البصرى ، إدراك العمق ، الدقة البصرية الثابتة ، الدقة البصرية المتحركة) وتطوير مستوى الأداءات المهارية لناشئى الكومتيه.
- 7- دراسة أحمد مصطفى عبودى (2019) (2) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى الكاراتيه، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (20) ناشيء كاراتيه ، وكانت أهم النتائج : التدريبات البصرية تؤثر إيجابياً على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى الكاراتيه.
- 8- دراسة سلوى فكرى عبدالمنعم (2019) (7) بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء الجملة الحركية (أمبى) للاعبى الكاراتيه ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (20) لاعب كاراتيه ، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الحركية (أمبى) للاعبى الكاراتيه.
- 9- دراسة محمد صلاح محمد (2020) (13) بهدف التعرف على فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء اللكمات والركلات لناشئى رياضة الكاراتيه ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (30) ناشيء كاراتيه ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى

للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية ومستوى أداء اللكمات والركلات فى الكاراتية لصالح القياس البعدى.

الإستفادة من الدراسات المرجعية :

- 1- أشارت نتائج الدراسات المرجعية إلى فاعلية التدريبات البصرية فى تطوير المهارات البصرية ومستوى الأداء الفنى للرياضيين ، وهذا يشير إلى أهمية استخدام الباحث تدريبات الرؤية البصرية فى تجربة البحث الحالى.
- 2- تحديد محتوى برنامج تدريبات الرؤية البصرية قيد البحث.
- 3- إختيار الإختبارات البصرية المناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية.
- 4- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لبيانات البحث.
- 5- الرجوع إلى نتائج الدراسات المرتبطة عند مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي البعدى.

مجتمع وعينة البحث:

إختار الباحث أفراد عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى رياضة الجمباز تحت (10) سنوات من الأندية الرياضية التالية : نادى المعادى - نادى مدينة نصر ، والبالغ عددهم (18) ناشئى والتابعين لمنطقة القاهرة ، والمسجلين بسجلات الإتحاد المصرى للجمباز فى الموسم الرياضى 2021/2020، وقد أختير منهم عدد (8) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (10) ناشئين جمباز تحت (10) سنوات.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) ، والقدرات البصرية ، والقدرات البدنية

الخاصة ، ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين ، والجداول (1)
(2)،(3) توضح ذلك :

جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	9.15	0.38	9.10	0.39
الطول الكلي للجسم	سم	127.50	4.92	126.00	0.91
الوزن	كجم	26.72	3.16	26.00	0.68
العمر التدريبي	سنة	3.94	0.41	3.85	0.66

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في

القدرات البصرية قيد البحث ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
إدراك عمق الرؤية:					
10سم	سم	4.72	2.31	4.00	0.94
20سم	سم	7.50	3.29	6.50	0.91
30سم	سم	10.22	3.82	9.50	0.57
إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة:					
رأسى لأعلى	سم	64.89	4.51	63.50	0.92
رأسى لأسفل	سم	56.17	4.03	55.50	0.51
أفقي يمين	سم	74.83	6.18	73.00	0.89
أفقي شمال	سم	70.50	5.94	69.00	0.76
التركيز البصرى	عدد/ث	13.89	3.11	13.00	0.86
الدقة البصرية المتحركة	درجة	1.33	0.96	1.50	0.53-

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء أنحصرت ما بين $(3\pm)$ فى القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (3)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى القدرات البدنية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين

ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراعين	عدد	11.89	4.17	11.00	0.64
التحمل العضلى للذراعين	عدد	10.50	3.42	9.50	0.88
الوثب العريض من الثبات	متر	1.35	0.20	1.30	0.75
مرونة الجذع والفخذ	سم	10.67	3.02	10.00	0.67
الصعود بالكعب الطويل للارتكاز الزاوى	درجة	1.83	0.25	1.75	0.96
الطولع بالقوة للوقوف على اليدين	درجة	0.75	0.18	0.70	0.83
مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين	درجة	5.22	0.83	4.95	0.98
الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب	درجة	0.83	0.19	0.79	0.63
المجموع الكلى للجملة الاجبارية	درجة	8.63	1.45	8.19	0.91

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الإلتواء أنحصرت ما بين $(3\pm)$ فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

- أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:
- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- جهاز كريجينسكى Creeginesky لقياس إدراك عمق الرؤية.
- لوحة قياس النظر.

- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب 0.01 ثانية.

- صالة جمباز مجهزة.

ثانياً : إختبارات القدرات البصرية قيد البحث: ملحق (2)

لتحديد القدرات البصرية الخاصة بمهارات جهاز المتوازيين فى الجمباز ، وكذا تحديد الإختبارات البصرية ، قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات البصرية ملحق (1) وكيفية قياسها ، وتم عرض الإستمارة من خلال المقابلة الشخصية مع مجموعة من الخبراء فى تدريب الجمباز ، وقد أرتضى الباحث بنسبة (80%) من آراء الخبراء لتحديد القدرات البصرية ، وكيفية قياسها فتم التوصل إلى الإختبارات التالية :

1- إختبار إدراك عمق الرؤية.

2- إختبار إدراك مجال الرؤية.

3- إختبار التركيز البصرى.

4- إختبار الدقة البصرية المتحركة.

ثالثاً: الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (3)

1- إختبار الدفع على المتوازيين.(11:219)

2- إختبار الشد على العقلة.(11:215)

3- إختبار الوثب العريض من الثبات.(12 : 382 ، 383)

4- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.(12 : 327 ، 328)

رابعاً: تقييم مستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز المتوازيين:

تم تقييم مستوى أداء مهارات الجملة الإيجابية على جهاز المتوازيين (الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى - الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين - مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب) لناشئ الجمباز تحت (10) سنوات ، بإستخدام طريقة المحلفين بواسطة (4) محكمين ورئيس وفقاً لإستمارة التقييم الموضوعية والمقننة (ملحق 4) ، وكل واحد

منهم يعطى درجة للناشيء ثم يقوم الرئيس بحذف الدرجتين العليا والسفلى ،
وتحتسب الدرجة من متوسط الدرجتين المتوسطتين ، وقد تم تقييم مهارات الجملة
الإجبارية على جهاز المتوازيين من (10) درجات على النحو التالي:

- 1- الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى. (درجتان)
- 2- الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين. (درجة واحدة)
- 3- مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين. (6 درجات)
- 4- الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب. (درجة واحدة)

الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من 2020/8/14 وحتى
2020/8/21 علي أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (8) ناشئين جمتاز تحت
(10) سنوات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة
مهارياً) ، ومجموعة أخرى قوامها (8) ناشئين جمتاز تحت (10)سنوات تم إختيارها
عشوائياً من أكاديمية الفاروق (مجموعة مميزة مهارياً) ، وذلك بهدف تحديد
المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبارات القدرات البدنية والبصرية قيد البحث.

أولاً : معامل الصدق :

أستخدم الباحث طريقة صدق التمايز للتحقق من صدق إختبارات القدرات
البدنية الخاصة والقدرات البصرية قيد البحث ، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين نتائج
قياسات المجموعتين (المجموعة المميزة مهارياً - المجموعة غير مميزة مهارياً) في
الاختبارات قيد البحث، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
فى إختبارات القدرات البدنية والبصرية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن = 8		المجموعة المميزة ن = 8		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*2.75	2.47	10.00	1.93	13.25	عدد	القدرة العضلية للذراعين
*2.79	2.11	9.63	1.71	12.50	عدد	التحمل العضلي للذراعين
*3.64	0.07	1.25	0.05	1.37	متر	الوثب العريض من الثبات
*2.59	2.11	10.00	1.84	12.75	سم	مرونة الجذع والفخذ إدراك عمق الرؤية:
*2.63	1.62	4.88	0.98	3.00	سم	10سم
*3.71	2.38	7.63	1.02	4.00	سم	20سم
*2.93	2.93	10.50	1.17	7.00	سم	30سم
*2.48	3.01	64.00	2.83	67.88	سم	إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة: رأسى لأعلى
*2.97	2.16	55.00	2.25	58.50	سم	رأسى لأسفل
*2.62	4.11	73.00	3.16	78.13	سم	أفقى يمين
*3.07	3.95	69.38	2.19	74.63	سم	أفقى شمال
*3.56	1.72	13.00	1.26	15.88	عدد/ث	التركيز البصرى
*2.61	0.85	1.25	0.77	2.38	درجة	الدقة البصرية المتحركة

* دال عند مستوى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.145$

0.05

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى إختبارات القدرات البدنية الخاصة ، والقدرات البصرية قيد البحث ، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

ثانياً : معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات تم تطبيق إختبارات القدرات البدنية الخاصة ، والقدرات البصرية قيد البحث علي أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق علي نفس العينة ، وبفاصل زمني قدره (7) أيام ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الثبات لإختبارات القدرات البدنية والبصرية قيد البحث

ن = 8

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.798	2.59	10.50	2.47	10.00	عدد	القدرة العضلية للذراعين
*0.785	2.36	10.00	2.11	9.63	عدد	التحمل العضلي للذراعين
*0.912	0.05	1.30	0.07	1.25	متر	الوثب العريض من الثبات
*0.785	2.02	10.88	2.11	10.00	سم	مرونة الجذع والفخذ
						إدراك عمق الرؤية:
*0.839	1.48	4.50	1.62	4.88	سم	10 سم
*0.811	2.24	7.00	2.38	7.63	سم	20 سم
*0.796	2.51	10.00	2.93	10.50	سم	30 سم
						إدراك مجال الرؤية للعين المهمنة:
*0.802	3.26	64.50	3.01	64.00	سم	رأسى لأعلى
*0.782	2.41	56.00	2.16	55.00	سم	رأسى لأسفل
*0.791	3.92	73.75	4.11	73.00	سم	أفقى يمين
*0.825	3.66	70.00	3.95	69.38	سم	أفقى شمال
*0.874	1.48	13.25	1.72	13.00	عدد/ث	التركيز البصرى
*0.901	0.92	1.38	0.85	1.25	درجة	الدقة البصرية المتحركة

* دال عند مستوى

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.707

0.05

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين

نتائج التطبيقين الأول والثانى لإختبارات البدنية الخاصة والقدرات البصرية قيد البحث

مما يشير إلى تمتع الإختبارات بثبات عال.

برنامج تدريبات الرؤية البصرية المقترح :

أهداف البرنامج التدريبي المقترح :

1- تحسين بعض القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية -

التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) لناشئى الجمباز تحت (10)

سنوات.

2- تطوير مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- 1- ضرورة البناء التنظيمى الجيد للوحدة التدريبية اليومية من حيث التوازن بين العمل والراحة مع توزيع الجهد على المجموعات العضلية المختلفة فى الإتجاهات الأربعة لحركة العين.
- 2- الإهتمام بتوزيع القدرات البصرية داخل الوحدة التدريبية بحيث يتم تجنب القدرات البصرية التى تحدث إجهاد للعين.
- 3- ضرورة أن تتضمن الوحدات التدريبية على (4) محاور رئيسية هى:
 - أ- تدريبات لتطوير إدراك عمق ومجال الرؤية.
 - ب- تدريبات لتطوير التركيز البصرى.
 - ج- تدريبات لتطوير الدقة البصرية المتحركة.
 - د- تدريبات فنية للمهارات على جهاز المتوازيين فى الجمباز.
- 4- إتباع دورة الحمل (1:1) أى أسبوع شدة منخفضة يعقبه أسبوع مرتفع الشدة.
- 5- تراوحت فترات الراحة البينية بين المجموعات ما بين (30 ث - 180ث).
- 6- إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية بين المجموعات.

محتوى البرنامج التدريبي :

- يشير الباحث إلى أن البرنامج التدريبي تضمن مجموعة من تدريبات الرؤية البصرية المتنوعة ، وتم توزيع التدريبات على عدد (3) محاور كما يلى:
- تدريبات لتطوير إدراك عمق ومجال الرؤية وعددها (9) تدريبات.
 - تدريبات لتطوير التركيز البصرى وعددها (6) تدريبات.
 - تدريبات لتطوير الدقة البصرية المتحركة وعددها (8) تدريبات.

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

التهيئة البدنية : (15) دقيقة

وذلك لتهيئة الجهازين الدورى والتنفسى والمجموعات العضلية المشتركة فى الأداء على المتوازيين مع التركيز على تمارين الإطالة والمرونة.

الجزء الرئيسى : (65ق - 75ق)

تضمن هذا الجزء على تدريبات الرؤية البصرية وقد تم تنفيذها لمدة (30) دقيقة بحيث يشمل هذا الجزء على تدريبات لتحسين إدراك عمق ومجال الرؤية ، والتركيز البصرى ، والدقة البصرية المتحركة.

كما تم تنفيذ مجموعة من التدريبات الفنية لتطوير مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين مدتها تتراوح ما بين (35 ق - 45ق).

ثالثاً: الجزء الختامى : (5) دقائق

ويتضمن تمارين الإسترخاء ، التهدئة والإطالة الخفيفة.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (8) ناشئين جميز تحت (10) سنوات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك بتطبيق وحدة تدريبية أسبوعية من البرنامج التدريبى المقترح ، فى الفترة من 2020/8/23 إلى 2020/8/26 فأشارت نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية بصلاحيه محتوى البرنامج ومناسبته لأفراد عينة البحث ، وبذلك أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية ملحق (5).

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجميز ، وذلك فى يوم الجمعة الموافق 2020/8/28. تطبيق البرنامج التدريبى المقترح :

قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبات الرؤية البصرية المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) ، وذلك فى الفترة من 2020/8/30 وحتى 2020/10/24 لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية فى الأسبوع.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجمباز ، وذلك فى يوم الأثنين الموافق 2020/10/26، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث لمعالجة البيانات إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية :

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الإنحراف المعياري
Mediam	- الوسيط
Skewness	- معامل الإنثناء
Correlation Coefficents	- معامل الارتباط
T.Test	- إختبار " ت "
Progress Ratios	- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في القدرات البصرية قيد البحث ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*2.83	1.14	2.50	2.29	4.80	سم	إدراك عمق الرؤية: 10سم
*3.29	1.37	3.70	3.15	7.30	سم	20سم
*2.71	2.91	6.40	3.66	10.50	سم	30سم
*2.58	3.24	69.50	4.38	64.70	سم	إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة: رأسى لأعلى
*3.36	2.82	60.90	3.75	56.00	سم	رأسى لأسفل
*2.61	3.59	80.00	5.41	74.50	سم	أفقي يمين
*3.19	3.88	76.70	5.17	70.20	سم	أفقي شمال
*2.74	1.46	16.40	2.91	13.60	عدد/ت	التركيز البصري
*3.01	0.95	2.50	0.83	1.30	درجة	الدقة البصرية المتحركة

* دال عند

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

مستوى 0.05

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين

القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصري - الدقة البصرية المتحركة) لصالح القياس البعدي.

جدول (7)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث
الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = 10 نسب التحسن
	قبلي	بعدي	
إدراك عمق الرؤية :			
10سم	4.80	2.50	79.31%
20سم	7.30	3.70	97.30%
30سم	10.50	6.40	64.06%
إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة:			
رأسى لأعلى	64.70	69.50	7.42%
رأسى لأسفل	56.00	60.90	8.75%
أفقى يمين	74.50	80.00	7.38%
أفقى شمال	70.20	76.70	9.26%
التركيز البصرى	13.60	16.40	20.59%
الدقة البصرية المتحركة	1.30	2.50	92.31%

يتضح من جدول (7) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد
عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (7.38% -
97.30%).

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية
فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجماز

ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الصعود بالكعب الطويل للارتكاز الزاوى	درجة	1.80	0.19	1.99	0.12	2.73*
الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين	درجة	0.72	0.16	0.97	0.11	3.91*
مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين	درجة	5.20	0.79	5.86	0.33	2.46*
الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب	درجة	0.80	0.15	0.97	0.10	2.99*
المجموع الكلى للجملة الاجبارية	درجة	8.52	1.29	9.79	0.66	3.02*

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين في الجمباز لصالح القياس البعدي.

جدول (9)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين في الجمباز

ن = 10	المجموعة الواحدة		المتغيرات
	قبلي	بعدي	
	1.80	1.99	10.56%
	0.72	0.97	34.72%
	5.20	5.86	12.69%
	0.80	0.97	21.25%
	8.52	9.79	14.91%

يتضح من جدول (9) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين في الجمباز بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (10.56% - 34.72%).

ثانياً: مناقشة النتائج :

1- مناقشة نتائج الفرض الأول :

أشارت نتائج جدول (6) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصري - الدقة البصرية المتحركة) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البصرية قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية محتوى برنامج تدريبات الرؤية البصرية حيث تضمن على

العديد من المحاور منها تدريبات الرؤية البصرية المتعددة ، والخاصة بتطوير إدراك عمق ومجال الرؤية وتحسين مسافات الرؤية ، والتركيز البصري ، والدقة البصرية المتحركة ، والتي روعى فيها التقنين العلمي من حيث شدة وحجم الحمل ، وفترات الراحة بين المجموعات ، والتنوع فى تدريبات الرؤية البصرية ، والإنتظام فى التدريب ، والتي تزيد من درجة تركيز الناشئ وجذب انتباهه ، مما أسهم فى تطوير القدرات والمهارات البصرية قيد البحث ، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه سوزانا كاثرينا Susanna Cathrina (2003) أنه لم يكن لتدريبات الرؤية البصرية مكان فى الإعداد اليومي للرياضيين ، وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية البصرية بدون قصد ، ولكن نتائج الدراسات العلمية قد برهنت على أهمية القدرات البصرية لأداء الرياضي ، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم قدرات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين ، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية ، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى وجود نتائج إيجابية للتدريب.(25 : 54)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أسمان وآخرون Assman, et., al (2005) (17) ، إيمان محمد جابر (2018) (4)، حسين سريح حمود (2018)(5)، عمرو ايهاب سيد (2018)(9)، هدير على محمد (2018) (15)، ياسمين محمد أحمد (2018) (16)، أحمد مصطفى عبودي (2019) (2)، سلوى فكرى عبدالمنعم (2019)(7)، محمد صلاح محمد (2020) (13) على فاعلية تدريبات الرؤية البصرية فى تطوير القدرات والمهارات البصرية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يشير مايكل وآخرون Michael, et.,al (2006) أن تدريب الجهاز البصري ينمي العضلات المساعدة في حركات العين وتوافق ورد فعل العين واليد ، والتي سوف تحسن الأداء فى الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على المدخلات البصرية.(24:281)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) لصالح متوسطات القياسات البعدية".
2- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

أظهرت نتائج جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجمباز لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث التحسن فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى تطوير القدرات والمهارات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) الأمر الذى انعكس بشكل إيجابى فى تطوير مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين حيث أن الأداء الفنى الصحيح يبنى على رؤية بصرية عالية ،فالعين تنقل ما تراه إلى المخ الذى يقوم بدوره بتنظيم الأداء فى ضوء المعطيات التى حصل عليها من العين ، وبالتالي فالرؤية البصرية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الأداء الفنى للرياضيين ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من : محمد إبراهيم شحاتة (1992)(10) ، أحمد الهادي يوسف (2010)(1) أن حاسة البصر تلعب دوراً كبيراً فى حفظ الاتزان ، والأداء الفنى فى رياضة الجمباز ، وذلك من خلال تقليل وارتفاع قاعدة الارتكاز ، وذلك من خلال تثبيت نظر اللاعب على هدف ثابت فتثبت الرأس ، وبذلك يثبت خط مركز ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : إيمان محمد جابر (2018) (4)، حسين سريح حمود (2018)(5)، عمرو ايهاب سيد (2018)(9)، هدير على محمد (2018) (15)، ياسمين محمد أحمد (2018) (16)، أحمد مصطفى عبودي (2019) (2)، سلوى فكرى عبدالمنعم (2019)(7)، محمد صلاح محمد (2020)

(13) أن تدريبات الرؤية البصرية تسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى أداء الرياضيين.

وفى هذا الصدد يشير هايتمان وبيكرمان Hitzeman & Beckerman (2012) (21) أن القدرات البصرية يمكن تحسينها بواسطة تدريبات الرؤية البصرية ، وهي هامة للرياضيين ، حيث ثبت أن تدريبات الرؤية البصرية ينتقل أثرها إلي الأداء الرياضي ، حيث ترتبط هذه القدرات البصرية بشكل مباشر بتحسين الأداء الرياضي.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لصالح متوسطات القياسات البعدية".

3- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج جدول (7) عن وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (7.38% - 97.30%).

كما أظهرت نتائج جدول (9) وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجمناز بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (10.56% - 34.72%). ويرجع الباحث زيادة نسب التحسن فى القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجمناز لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية استخدام برنامج تدريبات الرؤية البصرية بالإضافة إلى التدريبات الفنية ، والذى أتاح الفرصة لناشئى الجمناز من إتقان أداء الجملة نتيجة تطوير القدرات البصرية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه باري سيلر Barry Seiller (2004) (18) أن التدريبات البصرية تعتبر جزءاً متكاملاً من برامج التدريب

الرياضي الشامل ، وأن الإبصار الجيد ، وحركة عضلات العين مع القدرة على التركيز جميعها يساعد في تطوير مستوى الأداء الفني للرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على: "توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين."

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث ، وفي حدود عينة البحث ، وإستناداً إلى المعالجة الإحصائية ، وما أشارت إليه من نتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

1- تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصري - الدقة البصرية المتحركة) لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.

2 - تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين (الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى - الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين - مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب) لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.

3- وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (7.38% - 97.30%).

4- وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (10.56% - 34.72%).

التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلى:
- 1- العمل على تطبيق برنامج تدريبات الرؤية البصرية المقترح لما له من تأثير فعال فى تطوير القدرات البصرية وتحسين مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
 - 2- الإهتمام بصحة العين والعناية بها وجعل التدريبات البصرية جزء رئيسى فى برامج التدريب لناشئى الجمباز.
 - 3- إهتمام مدربي الجمباز بقياس القدرات والمهارات البصرية لما لها من أهمية كبيرة فى تطوير الأداء الفنى لناشئى الجمباز.
 - 4- إستخدام إختبارات القدرات البصرية قيد البحث عند إنتقاء براعم الجمباز.
 - 5- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث المائل على باقى أجهزة الجمباز.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد الهادي يوسف (2010): أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز ، ط2 ، دار المعارف ، الإسكندرية.
- 2- أحمد مصطفى عبودى (2019): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى الكاراتية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 3- أديل سعد شنودة ، سامية فرغلى (1999): الجمباز الفنى (مفاهيم - تطبيقات) ، ملتقى الفكر ، القاهرة .

- 4- إيمان محمد جابر (2018): " تأثير التدريبات البصرية على تحسين دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 5- حسين سريخ حمود (2018): "برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية وأثره على التفكير الخطى للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 6- زكى محمد حسن (2006) : مهارات الرؤية البصرية للرياضيين "الخصائص - العوامل - الفحوصات - التدريبات" ، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 7- سلوى فكرى عبدالمنعم (2019): " تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء الجملة الحركية (أمبى) للاعبى الكاراتيه" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 8- عادل عبد البصير على (2004) : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 9- عمرو ايهاب سيد (2018): "برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البصرية وتأثيره على فى مستوى أداء بعض الضربات الهجومية لناشئى تنس الطاولة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 10- محمد إبراهيم شحاتة (1992): دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة .
- 11- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى ، ط3 ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 12- محمد صبحى حسانين (2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط 4 ، ج 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 13- محمد صلاح محمد (2020): "فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء اللكمات والركلات لناشئى رياضة الكاراتيه" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

- 14- محمد عبد اللطيف عبد الهادي (2016): "تأثير تدريبات الرؤية البصرية على مستوى التوازن وبعض المهارات فى الجمباز الفنى للناشئين تحت 10 سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 15- هدير على محمد (2018): "فعالية التدريب البصري على بعض المهارات الأساسية والإدراكات الحس - حركية لدى لاعبي كرة السلة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 16- ياسمين محمد أحمد (2018): "تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المبركات الحس - حركية والأداءات المهارية لناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 17-Asseman F, Caron O, Cremieux J (2005): Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts, Int J., Sports Med., Mar;26(2).
- 18-Barry Seiller (2004): Positive effect of visual skills development program, optometry and visual science, Vol. 5, 277-280.
- 19-Brian Ariel (2007) : Sports Vision Training : An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Prrception And Human Performance.
- 20-Henry Obstfeld (2003): Improving sporting proformacne anintroduction to sport vision, association, Oatscity University, U. S .A.
- 21-Hitzeman & Beckrman (2012): What the literature says about sports vision, a service of national library of

- medicine and the national institutes of health pmid: 83243222 (pubmed – indexed for Medline).
- 22-Isabel Walker (2001): Why visual training programmes for sport don't work, sport Sci., Mar 19, (3) p.,122-203.
- 23-Men's Artistic Gymnastic (2006): International gymnastic federation code of points, New Version.
- 24- Michael, F., et.,al (2006):Visual adaptations to spms vision enhancement training, A " study of collegiate athletes at the US Air Force Academy, Clinical Sports vision.
- 25-Suzanna cathrina Vente (2003): A comparison of the visual skills of two different age groups high school rugby players, master philosophiae, faculty of science, Rand Africans university.
- 26-Thomas Wilson (2004): Sport Vision Training for Better Performance, Human Kinetics Feb.1.

ثالثاً: مواقع على شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

- 27-<http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>
- 28- <http://www.sporteyes.com/vtp.htm>.
- 29- <http://www.vision3d.com/VTdocs.html>

ملخص البحث

تأثير تدريبات الرؤية البصرية لتطوير بعض القدرات البصرية على مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئى الجمباز

أستهدف البحث وضع مجموعة من تدريبات الرؤية البصرية لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات ومعرفة تأثيرها على القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين (الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى - الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين - مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب) لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) ناشئى جمباز تحت (10) سنوات، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - إختبارات القدرات البصرية - تقييم مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين - برنامج تدريبات الرؤية البصرية ، وتم معالجة البيانات إحصائياً : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعيارى - الوسيط- معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الإرتباط البسيط - نسب التحسن. ومن أهم النتائج :

- 1- تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على القدرات البصرية القدرات البصرية لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
- 2 - تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
- 3- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (7.38% - 97.30%).
- 4- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (10.56% - 34.72%).

RESEARCH SUMMARY

THE EFFECT OF VISUAL VISION EXERCISES TO DEVELOP SOME VISUAL CAPABILITIES ON THE LEVEL OF PERFORMANCE OF THE OBLIGATORY SENTENCE OF THE PARALLEL SYSTEM FOR BEGINNER'S GYMNASTICS

The research aimed to develop a set of visual vision exercises for beginners gymnastics under (10) years and to know their effect on visual abilities (perception of depth of vision - perception of field of vision - visual focus - moving visual accuracy) and the level of performance of the obligatory sentence on the parallel apparatus (ascending with the long cup of the angle support - Exercise by force to stand on the hands - Weights to pass by standing on the hands - Handstand to descend from the side) for beginners gymnastics under (10) years. The researcher used the experimental method on a sample of (10) junior gymnasts under (10) years, and the research tools included: physical tests - tests of visual abilities - evaluation of the level of compulsory sentence performance on the parallel device - visual vision training program, and the data were processed statistically: the arithmetic mean - Standard deviation - the mean - the torsion coefficient - the "t" test - the simple correlation coefficient - the improvement rates.

Among the most important results

- 1- Visual exercises have a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on visual abilities and visual abilities of junior gymnasts under (10) years
- 2 - Visual exercises have a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on the level of compulsory sentence performance on the parallel apparatus for junior gymnasts under (10) years.
- 3- The presence of improvement rates in the telemetry from the pre-measurement of the individuals of the basic research sample in the visual abilities under investigation ranged between (7.38% - 97.30%).