

تأثير التدريبات البصرية علي بعض مظاهر الانتباه و مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي رياضة المبارزة

أ.م.د/ رشا ربيع فهمي

أ.م.د/ شرين سيد فاروق

د/ الآء احمد الطاهر

المقدمة ومشكلة البحث:-

تطورت الرياضة في الآونة الأخيرة وذلك نتيجة ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل، علوم الصحة، والميكانيكا الحيوية، علم النفس والفسولوجي، والتشريح والهندسة، وغيرها مما نتج عنها العديد من الآراء والدراسات والتي أسفرت عن نتائج قدمت للرياضة الكثير من النظريات والمعلومات التي ساهمت بدورها في تطوير مستوى الأداء وفتحت آفاقاً لأبحاث تطبيقية جديدة مكنت من تحديد العديد من فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنظم مما انعكس على مستويات الأداء.

وان علماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، ويعتبر التدريب البصري احد هذه التقنيات المعروفة في المجال الرياضي.(26 : 24)

ويشير برين أريل Brain Ariel (2004م) إلى أن التدريب البصري أحد فروع الإبتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي (24 :127).

وتشير Francine Eisner (2001م) إلى أن التدريبات البصرية تستخدم في مجالات عديدة، تحت مسميات مختلفة ففي المجال الطبي يستخدم تحت مسمى علاج الرؤية

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

****أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط****

*****مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط*****

ويستخدم كأحد أنواع العلاج الطبيعي أو التأهيل العلاجي للدماغ والعين، وهو عبارة عن برنامج تدريبي تقدمي أي البدء بالأسهل ثم الأصعب وذلك بهدف تحسين مرونة وتوافق عضلات العين. (32)

وترى الجمعية الأمريكية لطب العيون نقلاً عن هدى حسن صابر (2008م) أنه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين (Hardware) والتأثيرات الخارجية للعين (Software)، والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفاءة وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج طول وقصر النظر وبعض عيوب الإبصار وقد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها مازالت محل نقاش وجدال دائمين، أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائماً تكون أكثر من المتوقع لفهم الإدراك الصحيح للمواقف المختلفة للأداء الفني أثناء التدريب والمباريات مما يؤدي إلى سلامة ودقة الأداء الفني. (22):

(3)

والتدريبات البصرية عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغيير في استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها وتعمل على تحسين القدرات البصرية للعين والتي تستخدم في المجال الرياضي أو في الحياة العامة مثل (الدقة البصرية الثابتة والمتحركة – إدراك العمق – التتبع البصري – التركيز البصري). (15 : 87)

و يتفق 'يونس وآخرون "Young et al" (2015)، "سكانلان Scanlan" (2014)، "سكوت لوسيت Scott Lucett" (2013) علي أن هذا النوع من التدريبات يعمل علي استثارة الجهاز العصبي عن طريق إرسال معلومات دائمة التغير إلي العين باستخدام المثيرات البصرية (الضوء . الألوان) التي تجعل المخ دائم التركيز لتحفيز العضلات علي العمل والأداء بدرجة عالية (31): (168)، (29 : 372)، (30 : 210).

و تعد الرؤية من خلال عمل العينين معاً يمكن أن نستدل بها على باقي حركات العين الاخرى ، وبذلك هي النافذة للانتباه ومظاهره كمتطلب أخر هام، فنتعدد مظاهر الانتباه فهي حدة الانتباه " **Intensit Attention** " أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدون وضوح وسرعة ، ثبات الانتباه " **Stability Attention** " القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول مدة ممكنة، تركيز الانتباه " **Concentratio Attention** " العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو شئ أو نشاط واحد فقط، توزيع الانتباه " **Distribution Attention** " العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد فقط، تحويل الانتباه : " **Shifting Attention** " هو قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين إلى آخر. (21 : 285 : 298)

ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر احد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي فهو تلقي الاحساس بمثير ما سواء كان هذا الاحساس علي مستوي الحواس الخارجية او الاحاسيس الداخلية ، بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بطريقة واضحة ، ويعتبر الانتباه احد الابعاد الحيوية المؤثرة في الاداء الحركي(13: 254)

وللانتباه اهمية بالغة في ممارسة الانشطة الرياضية وقد تعطي مظاهر الانتباه مؤشرا حقيقيا تظهر من خلاله التغيرات التي تطرأ علي النشاط النفسي للاعب، وبالتالي قد يتوقف النجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها اثناء ممارسته لنوع معين في الانشطة علي مدي الانتباه ، وقد اثبت العديد من الدراسات ان الافراد ذو القدرة العالية علي التركيز يستجيبوا للمثيرات المختلفة في زمن اقل من الاخرين ، ويظهر ذلك واضحا اثناء المنافسات (11:156)

ويذكر حاتم فتح الله (2010) أن لاعب المبارزة يحدد أولاً بالعين الهدف أو جزءاً منه، يلي ذلك استخدامه لذراعه المسلحة فقط في أداء إحدى مهارات المبارزة ضد الخصم أو لذراعه المسلحة وقدمه الأمامية معاً، أي أن العين تشترك اشتراكاً أساسياً وفعالياً في كل من الحالتين المذكورتين.(8: 43)

وتعد رياضة المباراة من الرياضات التي تعتمد بدرجة كبيرة على الكثير من المتغيرات البصرية وهذا يرجع إلى صغر مساحة الهدف والملعب مما يتطلب الكثير من التركيز والدقة في الأداء. (4 : 5)

وتتميز طبيعة الأداء في رياضة المباراة بعدم الثبات، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال، والأداء يكون سريعاً في مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الاداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات، كما أن الاداء في رياضة المباراة يتوقف على بذل جهد كبير في وقت صغير ومحدد (1 : 53).

ومن خلال خبرة الباحثين العملية كاعضاء هيئة تدريس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص مباراة وقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط والعمل علي تدريب فريق الكلية ومنتخب الجامعة لرياضة المباراة ، قد تبين أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين منها أثناء العملية التدريبية و كذلك المنافسات على حد سواء، حيث ان مواقف اللعب تتطلب توافق وتآزر بين حركات (اليد المسلحة والرجلين مع العين) من حيث الرؤية البصرية وتركيز الانتباه وكل هذا يتطلب درجة عالية من الربط بين أداء بعض المهارات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة والتي تمثل جزءاً هاماً من استراتيجية اللعب، كما ان طبيعة الأداء في رياضة المباراة تتسم بعدم الثبات، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال، والأداء يكون سريعاً في مواقف الهجوم المختلفة، مما يشنت انتباه اللاعبين ويصيبهم بالتوتر وعدم التركيز وقد يكون ذلك أحد الأسباب التي تؤدي إلى ضعف قدرة اللاعب على توجيه ذبابة السلاح في اتجاه الهدف بنسبة كبيرة مما يؤدي إلى إحراز اللمسات خارج حدود الهدف ، ويجب ان يتمتع لاعب المباراة بالتركيز البصري مع تركيز الانتباه، وهو المتمثل في التركيز على هدف المنافس، وإدراك العمق اى المسافة بينة وبين المنافس والتي يتحدد عليها استخدامه لأي نوع من أنواع الهجوم والسرعة المطلوبة لهذا الهجوم ، ويظهر في ذلك التتبع البصري والمتمثل في تتبع اللاعب لحركات جسم المنافس مع حركات الرجلين والذراع المسلحة وسلاح المنافس، بالإضافة الي ارتداء قناع على وجه اللاعب وذلك من الأسباب القوية التي قد تؤثرعلي مستوي الاداء.

ومن خلال إطلاع الباحثين على العديد من الأبحاث المرتبطة تبين ندرة البرامج التدريبية التي تعتمد على أسلوب التدريب باستخدام التدريبات البصرية لتنمية المتغيرات البصرية وبعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري للاعبين المباراة، فبعض الباحثين استخدم تدريبات مختلفة لمهارات مشابهة أو لمرحلة سنية مختلفة أو لرياضات مختلفة مثل دراسة (9) (13) ومن هنا يرى الباحثين أن استخدام التدريبات البصرية لها دور في سهولة التعليم والتدريب على المهارات الحركية، ومن خلال ما أطلع عليه الباحثين علي دراسات (3)(6)(7)(12)(18)(22) وعلي شبكة المعلومات الدولية التي أشارت إلي أهمية التدريبات البصرية ومدى تأثيرها في تحسين المتغيرات البصرية وبعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري والتي أوصت علي تطبيق تلك التدريبات علي رياضات أخرى ، وكذلك في حدود اطلاع الباحثين علي البحوث والدراسات تبين للباحثين ندرة الدراسات التي تناولت تأثير التدريبات البصرية علي بعض مظاهر الانتباه و مستوي الاداء المهاري لدي لاعبي رياضة المباراة وهذا كان من أحد دوافع الباحثين لإجراء هذه الدراسة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام تأثير التدريبات البصرية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري لدي لاعبي رياضة المباراة.

فروض البحث:-

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في مستوى المتغيرات البصرية (التتبع البصري -الدقة البصرية الثابتة -الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد)
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في مستوى بعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه - توزيع الانتباه -تركيز الانتباه)

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في مستوى الاداء المهاري.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:-

- التدريبات البصرية: **Visual Training**

عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغيير في استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها. (15: 87)

- مظاهر الانتباه

حدة الانتباه : Intensity Attention

أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدون وضوح وسرعة .

تركيز الانتباه : Concentration Attention

العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو شئ أو نشاط واحد فقط.

توزيع الانتباه : Distribution Attention

العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد فقط. (20 : 285 : 298)

الدراسات السابقة:-

- دراسة "محمود ابراهيم غريب" (2021) (19) واستهدفت التعرف علي اثر استخدام تدريبات الرؤية البصرية في تحسين المرونة النفسية ومستوي اداء التصويب من السقوط للامام لناشئ كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (43) ناشئ وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، ومن اهم النتائج ان تدريبات الرؤية البصرية اثرت ايجابيا علي المرونة النفسية ومستوي الاداء المهاري لعينة البحث.
- دراسة "حسن عزت ضاحي" (2020) (10) واستهدفت التعرف علي تأثير استخدام التدريبات البصرية علي مستوى الاداء المهاري في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج

التجريبي علي عينة قوامها (50) تلميذا وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، ومن اهم النتائج ان التدريبات البصرية اثرت ايجابيا في تحسن مستوي الاداء المهاري لعينة البحث التجريبية.

- دراسة "اسراء محمد سليم" (2019) (6) واستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي علي بعض المهارات البصرية والتوازن وعلاقتها بمستوي اداء بعض المهارات في السباحة التوقيعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (30) طالبة وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، ومن اهم النتائج ان البرنامج التدريبي اثرت ايجابيا علي مستوي اداء مهارات السباحة التوقيعية .

- دراسة "حاتم فتح الله الحفني" (2011م) (9) واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (17) لاعب من منتخب الجامعة وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، ومن اهم النتائج ان البرنامج التدريبي اثر ايجابيا علي مستوي سرعة ودقة الاداء.

خطة واجراءات البحث:-

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي .

مجتمع وعينه البحث:-

مجتمع البحث:-

يتضمن مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة أسيوط للمبارزة (سلاح الشيش) وعددهم (12) لاعباً خلال العام الجامعي 2021م /2022م.

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتراوح أعمارهم من (19 - 21) سنة حيث بلغت عينه البحث الأساسي (12) لاعب ، وقد تم تقسيم عينه البحث الأساسي الى مجموعة تجريبية و قوامها (7) لاعبين ،(5) لاعبين للدراسة الاستطلاعية

- تجانس أفراد العينه الكليه

تم التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التوصيفية ، البصرية ، مظاهر الانتباه والمتغيرات البدنية ويوضح ذلك جدول (1)،(2)

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل لأتواء لأفراد عينة البحث الكليه في المتغيرات التوصيفية. (ن=12)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الألتواء
1	العمر الزمني	سنة	21.17	0.58	19.00	0.06
2	الطول	سم	177.92	3.87	176.00	0.39
3	الوزن	كجم	76.75	3.93	71.00	0.54-
4	العمر التدريبي	سنة	3.42	0.51	3.00	0.39

وينتضح من جدول (2) تجانس العينة الكليه للدراسة في العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي للاعبين حيث تراوح معامل الألتواء بين (± 3) وهذه القيمة انحصرت ما بين (-0.54) إلى $(+0.39)$ ويدل ذلك على تجانس أفراد العينه الكليه في هذه المتغيرات.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الألتواء للمتغيرات

البصرية لأفراد عينة البحث الكليه (ن=12)

م	المتغيرات	وحده القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الألتواء
المتغيرات البصرية	اختبار التتبع البصري	تكرار	4.4	0.966	4.5	-0.111
	اختبار الدقة البصرية الثابتة	درجه	2.7	0.674	3.00	0.434
	اختبار الدقة البصرية المتحركة	درجه	1.4	0.516	1.50	0.484
مظاهر الانتباه	توافق العين مع اليد	تكرار	12.9	0.785	13.00	0.232
	حدة الانتباه	درجة	8.20	0.788	8.00	-0.407
	توزيع الانتباه	درجة	23.00	0.924	23.00	-0.994
الاختبارات المهارية	تركيز الانتباه	درجة	8.10	0.737	8.00	-0.166
	اختبار سرعة ودقة الهجمة المستقيمة (10ث)	تكرار	12,64	4,7	12,5	0,56-
	اختبار سرعة ودقة الهجمة العديدة (10ث، 1,2)	تكرار	12,75	5,23	12,5	1,25-

1,39-	12.00	23,866	12,44	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع الجانبي في الرابع والرد بفرد الذراع والظعن لمدة 10 ث
1,34-	12.5	25,144	12,69	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع والظعن لمدة 10 ث

ويتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لاختبارات البحث قد تراوحت بين (1.39-) الى (0.994) وهذه القيم انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على خلو عينة البحث الكليه من عيوب التوزيعات غير العتداليه مما يدل على تجانس أفراد العينه في متغيرات البحث.

رابعاً: أدوات البحث:-

قام الباحثين باستخدام أدوات البحث التاليه:-

1- الأدوات والأجهزه:-

- رستامير لقياس الارتفاع بالسنتيمتر.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.

- أسلحة مبارزه (شيش).

- أقنعة مبارزة.

- جهاز التحكم الكهربائي لسلاح الشيش.

- صديري معدني.

- ساعة إيقاف.

- علامات لاصقة ملونة.

- جهاز قياس سرعه ودقه الأداء لقياس سرعة ودقه المهارات الهجومية والدفاعية مرفق

(4)

مواصفات الجهاز: هو عبارة عن وساده مثبت بها سلاح ومصباح كهربائي موصل بالتيار الكهربائي ومرسوم بداخلها دائرة لتسجيل اللمسات بها فإذا تم اللمس داخل الدائرة المحددة لللمس يوضئ المصباح الكهربائي وذلك يدل على دقة تسجيل اللمسة.

- اختبارات المتغيرات الأبتومترية. مرفق (2)

- اختبارات مظاهر الانتباه مرفق (3)

- الأختبارات المهاريه. مرفق (4)

2- أستمارات أستطلاع الرأى:-

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والمتخصصين لتحديد أهم المهارات المؤثرة في المباراة في رياضة المبارزة(سلاح الشيش).

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محددات البرنامج التدريبي المقترح وموضع التدريبات البصرية داخل الوحدة التدريبية

- استمارة استطلاع رأى الخبراء والمتخصصين لتحديد مدى ملائمة التدريبات البصرية والتدريبات البصرية المرتبطة بالأداء المهارى.

3- الأختبارات:

1- اختبارات المتغيرات البصرية

وقد توصل الباحثين لعدة اختبارات للمتغيرات الأبتومترية وذلك من خلال إطلاعهم على بعض الدراسات (3)،(6)،(9)،(11)،(19)،وهى كالتالي:

- اختبار التتبع البصري- اختبار الدقة البصرية الثابتة- اختبار الدقة البصرية المتحركة- اختبار توافق العين مع اليد.

2- اختبار مظاهر الانتباه:(اختبار التصحيح (بوردين . أنفيموف) Pordon &Attention لقياس مظاهر الانتباه (حدة الانتباه، توزيع الانتباه) اختبار شبكة (تركيز الانتباه) تصميم دورثى هاريس Harris, D. تعريب حسن علاوى لقياس تركيز الانتباه مرفق (3)

-:

- حدة الانتباه

- توزيع الانتباه

- تركيز الانتباه

3- الأختبارات المهارية:

وقام الباحثين بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة(1) (2)،(3)،(9)،(13)، في رياضة المبارزة بهدف الوصول الي الاختبارات المهارية التي تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث وهي :-

- اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة المستقيمة(10ث)

- اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية (1-2)(10ث)
- اختبار سرعة ودقة الدفاع الجانبي في الرابع والرد بفرد الذراع والطن لمدة 10 ث
- اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطن لمدة 10 ث

المعاملات العلمية للاختبارات المستخلصة:

- تم تطبيق الاختبارات البصريه يوم 3 / 10 / 2021 على مجموعتين مختلفتين من أفراد العينه الأستطلاعيه إحداهما مميزه فى رياضه المبارزه والأخري غير مميزه وبلغ حجم كل عينه (5) لاعبين، وفيما يلى الفروق بين المجموعتين كما يظهرها جدول (3) التالى:

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لحساب ثبات وصدق اختبارات المتغيرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري قيد البحث

$$(ن=1 ن=2=5)$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	الصدق الذاتي	قيمة ر
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	المتغيرات البصرية		6.00	0.816	6.30	0.948	0.30	0.846	0.717
2			2.60	0.699	2.80	0.421	0.20	0.910	0.829
3			1.50	0.707	1.70	0.483	0.20	0.901	0.813
4			12.70	0.483	13.30	1.159	0.60	0.879	0.774
5									
6	مظاهر الانتباه		7.30	0.948	7.50	1.080	0.20	0.839	0.705
7			21.80	1.135	23.20	0.918	1.40	0.825	0.682
8			8.20	0.632	8.80	0.632	0.60	0.849	0.722
9			12.12	6.58	12.15	5.15	0.3	0.823	0.99
10			12.41	9.78	12.45	9.92	0.4	0.839	0.99

0,98	0.819	0,4	4,31	12.09	4,38	12.05	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع الجانبي في الرابع والرد بفرد الذراع والظعن لمدة 10 ث	11
0,97	0.843	0,4	5,17	12.49	4,97	12.45	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع والظعن لمدة 10 ث	12

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 1.833 * دال

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البصرية ومظاهر الانتباه والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4,81 : 14,79) مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثين طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من 2017/10/4،3م إلى 2017/10/12،11م للاختبارات البصرية واختبارات مظاهر الانتباه و الاختبارات المهارية قيد البحث و جدول (3) يوضح ذلك.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثين وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

- 1- تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة:
- 2- الاستمارات:
- استمارات استطلاع رأي الخبراء لتحديد المتغيرات البصرية والمهارات والاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات وكذلك محاور ومحتويات البرنامج التدريبي المقترح.
- 3- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن (سم- كجم).

- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .
- كرات طبية .
- كراسي خشبية .
- اقنعة مبارزة
- أقماع
- اسلحة مبارزة (سلاح شيش)
- 4- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية.

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2021/10/13 إلى 2021/10/14م على عينة قوامها (5) لاعبين من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف ما يلي:

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة للتدريب والقياسات.
 - 2- التأكد من كيفية استخدام الأدوات والأجهزة بما يلائم الأوضاع الصحيحة للأداء.
 - 3- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه البحث عند التنفيذ والتوصل إلى كيفية التغلب عليها.
 - 4- تحديد أنسب التمارين التي تتلائم طبيعة أداؤها وتتماثل مع الأداء الخاص لرياضة المبارزة.
 - 5- التأكد من مدى ملائمة محتوى التدريبات البصرية للتطبيق على عينة البحث.
 - 6- التعرف على مدي ملائمة زمن الوحدة التدريبية ومجموعات التدريبات داخل الوحدة.
- التعرف على تقنين حمل التدريب للبرنامج التدريبي (الشدة وعدد المجموعات ومرات التكرار وفترات الراحة البينية)، وقد استعان الباحثين في ذلك بالعديد من المراجع المتخصصة.

- البرنامج التدريبي المقترح :-

- اهداف البرنامج التدريبي المقترح .
- أسس اختيار التدريبات البصريه .
- التقسيم الزمني للبرنامج .
- محتوى البرنامج .

تحديد الهدف من البرنامج :-

يهدف البرنامج الى تطوير كلا من:

1- مستوى بعض المتغيرات البصرية و بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري لدى لاعبي رياضة المبارزة .

اختيار التدريبات البصرية:

قام الباحثين بدراسه مسحيه للعديد من المصادر العلميه وكذلك الدراسات الخاصه التي تتضمن التدريبات البصريه وتم حصر وتصميم مجموعه من التدريبات وتم وضعها فى صوره استماره استطلاع رأى وتم استطلاع رأى الخبراء مرفق (1) ومن خلال هذه الاستماره استخلص الباحثين مجموعه من التدريبات البصريه وفق لاراء الخبراء. مرفق ()

أسس تصميم التدريبات البصريه:

أعتمد الباحثين عند تصميم التدريبات البصريه على الأسس التاليه:

- 1- مراعاة الهدف من التدريب البصرى.
- 2- توفير الأماكن الفنيه وتصميم الأدوات والأجهزه البصريه.
- 3- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينه البحث.
- 4- مراعاة المبادئ الخاصه بتدريب العين: (التنفس Breathe، الرمش Blink، الأبتسام Smile، تحقيق المتعه Have Fun، الأستمرار والجديه Commit، الثقه والأعتقاد بفاعليه التدريب Believe).
- 5- توافر عنصر التشويق والجديه للتدريبات المقترحه.
- 6- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحه مع طبيعه الأداء التخصصى للاعبين.
- 7- التدرج من السهل الى الصعب اثناء تطبيق التدريبات البصريه.

التقسيم الزمنى للبرنامج:

استعان الباحثين بالدراسات والبحوث السابقه التي تناولت البرامج فى المبارزه بصفه عامه والتدريبات البصريه بصفه خاصه وكذلك استعان الباحثين بأراء الخبراء والمتخصصين فى مجال (التدريب – المبارزه – من سبق لهم استخدام التدريبات البصريه فى تصميم برامج التدريب) مرفق (1) وذلك فى وضع البرنامج المقترح لتحقيق هدف البحث وجدول(4) يوضح ذلك.

جدول(4)

أراء الخبراء فى تحديد محاور البرنامج المقترح والنسبه المئويه لكل محور

ن=(12)

النسبه المئويه	مجموع اراء الخبراء	المحاور
%91.66	11	- مده البرنامج (12 اسبوع)
%100	12	- عدد الوحدات فى اليوم (وحده واحده)
%91.66	11	- عدد الوحدات فى الأسبوع (ثلاث وحدات)
%83.33	10	- زمن الوحده التدريبيه (120ق)
%100	12	- موضع التدريبات البصريه داخل الوحده التدريبيه.(يتم دمجها مع الجزء الرئيسى)

- المتغيرات المهاريه:

لتحديد المتغيرات المهاريه المرتبطه بموضوع البحث قام الباحثين بعرض استماره استطلاع رأى مرفق (2) على الخبراء وتم اختيار المهارات الحائزه علي نسبة اكثر من 80% مما اسفرت عن النتائج وهي كالتالي :

جدول(5)

أراء الخبراء فى تحديد أهم المهارات التى يحتاج إليها اللاعب أثناء المباريات

ن=(12)

النسبه المئويه	مجموع اراء الخبراء	المهارات	م
%100	12	الهجمه المستقيمه	1
%91.66	11	الهجمه العدديه الثنائيه (1-2)	2
%83.33	10	الدفاع فى الرابع	3
%100	12	الدفاع فى السادس	4

- تحديد التوزيع الزمني لتنفيذ التدريبات المقترحة :

قام الباحثين بعرض استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (6) لتحديد التوزيع الزمني لتنفيذ التدريبات المقترحة , وقد توصلوا للآتي :

جدول (6)

التوزيع الكلي لزمان البرنامج التدريبي

الزمن الكلي للبرنامج التدريبي	عدد الوحدات في 12 أسبوع	عدد الوحدات في الأسبوع	زمن الختام في الوحدة التدريبية	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية	زمن الوحدة التدريبية
=36×120 ق4320	=12×3 36 وحده	3 وحدات	10ق	90ق	20ق	120ق

- زمن الوحدة التدريبية الكلي مشتمله الإحماء والختام = 120ق

- زمن الجزء الرئيسي = 90ق.

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = 3 وحدات

- الوحدات التدريبية الشهرية = 12 وحده

- الوحدات التدريبية للثلاث اشهر = 36 وحده

- إذا زمن البرنامج التدريبي الكلي بدون الإحماء والتهنئة = 90×36 = 4240ق

وهنا سوف يستخدم الباحثون طريقة الدمج في توزيع هذا الزمن على اجزاء الوحدة

الاساسيه وهما (الاعداد العام- الاعداد الخاص- الاعداد المهارى).

بعد تحديد مجتمع وعينة البحث ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية التي تم إجراؤها

وآراء بعض الخبراء المتخصصين، قام الباحثون بما يلي:

1- إجراء القياس القبلي لأفراد العينة قيد البحث في كل من القياسات التالية:

- قياس الطول بالسنتيمتر باستخدام الرستاميتير.

- قياس الوزن بالكيلو جرام باستخدام الميزان الطبي.

- قياس المتغيرات البصرية الخاصة بالبحث (التتبع البصري - الدقة البصرية الثابتة - الدقة

البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد)

- قياس مظاهر الانتباه الخاصة بالبحث (حدة الانتباه- تركيز الانتباه - توزيع الانتباه).
- قياس مستوى الاداء المهاري للاعبى المبارزة(الهجمة المستقيمة - العددية الثنائية الدفاع الجانبي السادس - الدفاع الجانبي الرابع).
- 2- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على العينة قيد البحث في الفترة من 17/10/2021م إلى 13/1/2022م .
- 3- إجراء القياس البعدي وتسجيلها لجميع أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث.
- 4- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات بالمعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن.
- اختبار(ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين.
- الصدق الذاتي
- معامل الارتباط - الوسيط

عرض ومناقشة النتائج:-

للتحقق من فروض البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحثين من بيانات من خلال المعالجة الإحصائية يحاول الباحثين عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
ينص الفرض الأول علي:
توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في مستوى المتغيرات البصرية (التتبع البصري -الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد)

جدول (7)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسات القبليه والبعديه للمتغيرات البصرية للمجموعة

التجريبية ن= (7)

م	المتغيرات	قبلى		بعدى		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
1	اختبار التتبع البصرى	0.966	4.4	1.28	6.9	2.5	5.00	56.81
2	اختبار الدقة البصرية الثابتة	0.674	2.7	0.735	3.9	1.2	3.674	44.44
3	اختبار الدقة البصرية المتحركة	0.516	1.4	0.632	2.2	0.8	3.207	57.14
4	توافق العين مع اليد	0.875	12.9	1.36	16.2	3.3	11.00	25.58

ت الجدوليه 6، $2.45 = 0.05$

يتضح من جدول (7) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين

القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية فى جميع المتغيرات البصرية وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (11.00) وهو ما يتمثل فى اختبار توافق العين مع اليد فى حين بلغت أقل قيم (ت) (3.207) وهو ما يمثل اختبار الدقة البصرية المتحركة.

ويرجع الباحثين هذا التقدم فى القياس البعدى عن القياس القبلى بالنسبه للمجموعه التجريبية إلى تطبيق البرنامج التدريبى الذى يحتوى على التدريبات البصريه التى روعى فى تصميمها المتطلبات البصريه للنموذج الحركى للأداء المهارى الخاص برياضه المبارزه ؛ وذلك لما للقدرات البصريه من أهميه كبيره فى لعبه المبارزه حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلى للاعبين.

ويتفق ذلك ونتائج دراسته ماجد مصطفى أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد (2006م) (15) حيث أشاروا إلى فاعلية استخدام تدريب الرؤية البصرية فى صورة برنامج لتدريب العين، حيث يودى ذلك الى تحسين الأداء البصرى للاعب.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسته هدى حسن صابر (2008م) (22) حث ترى ان التدريبات البصريه تساعد على تطور كلا من الدقه البصريه الثابته والمتحركه وادراك العمق والرؤيه المحيطيه وتركيز الأنتباه.

وينفق أيضاً مع هذه النتائج دراسته ايمان جابر (2010)(7) ، mazyen et all ، (2014)(27) ، دراسة ياسمين محمد (2018)(23) ، دراسة اسراء سليم (2019)(6) ، أن البرنامج التدريبي للمهارات البصرية أثر ايجابياً على متغيرات البحث البصريه والمهاريه. ومن خلال ما سبق يستنتج الباحثين أن استخدام التدريبات البصرية ضمن البرنامج أدى إلى تحسن القدرات البصرية وهذه النتائج تحقق الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في مستوى المتغيرات البصرية"

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي:-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في مستوى بعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه - توزيع الانتباه -تركيز الانتباه).

جدول (8)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسات القبليه والبعديه لبعض مظاهر الانتباه للمجموعة التجريبية ن= (7)

م	المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
1	حدة الانتباه	0.788	8.2	0.798	9.20	1.00	3.00	12.19
2	توزيع الانتباه	0.942	23.00	1.333	20.00	3.00	4.50	13.04
3	تركيز الانتباه	0.737	8.1	0.666	9.00	0.90	2.58	11.11

ت الجدوليه = 0.05 = 2.45

يتضح من جدول (8) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين

القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية في جميع مظاهر الانتباه وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (4.50) وهو ما يتمثل في اختبار توزيع الانتباه في حين بلغت أقل قيم (ت) (2.58) وهو ما يمثل اختبار تركيز الانتباه.

ويرجع الباحثين ذلك الي ان التدريبات البصرية ادت الي تحسن مظاهر الانتباه وذلك لما يحتويه البرنامج من تدريبات تتطلب قوة الابصار وبالتالي فالتدريب علي الرؤية الجيدة ادي الي تحسن مظاهر الانتباه.

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي (1999) الي اهمية الانتباه لدي الرياضيين حيث ان الانتباه الي الشرح والتحديد المستمر للهدف يساعد علي زيادة تركيز الانتباه (17:530).

ويري الباحثين ان رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب الانتباه ومظاهره حيث يوضع اللاعب مع الخصم في ظروف تتميز بالاداء متغير السرعة والانتقال من الهجوم الي الدفاع والهجوم المضاد مما يتحتم علي اللاعب التمتع بالانتباه الجيد.

ويتفق مع ذلك كلا من العربي شمعون (1999)، اسامة كامل راتب (2001) ، ان تركيز الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو اساس نجاح عملية التعلم ، وهد احد متطلبات الاداء الهامة فالانتباه واليقظة تساعد الفرد علي الوصول الي الاداء الجيد (16:363) (21:269)

ويتفق هذا مع نتيجة دراسة كلا من محمد فكري سيد (2010)(18)، و دراسة احمد يوسف (2021)(3)، فقد بينت نتائجهم ان التدريبات البصرية ادت الي تحسن في مستوى الانتباه.

عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث علي:-

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في مستوى الاداء المهاري.

جدول (8)

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)
Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>
E-mail:- journal@nhed.bsu.edu.eg

دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه لمستوى الاداء فى المتغيرات المهاريه
للمجموعه التجريبيه (ن=7)

م	المتغيرات	قبلى		بعدى		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
1	الهجمة المستقيمة	12.422	0.69	14.844	0.84	2.422	10.24	19.50%
2	الهجمة العددية الثنائية (1-2)	12.700	0.67	13.989	0.59	2.156	15.35	16.3%
3	الدفاع فى الرابع والرد بالطعن	12.611	1.04	15.422	0.69	2.81	9.05	22.29%
4	الدفاع فى السادس والرد بالطعن	12.468	0.51	14.50	2.00	2.032	2.39	16.30%

ت الجدوليه 6، $2.45 = 0.05$

يتضح من جدول (8) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه فى مستوى الاداء فى المتغيرات المهاريه وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (15.35) وهو ما يتمثل فى أداء الهجمة العددية الثنائية فى حين بلغت أقل قيم (ت) (2.032) وهو ما يمثل أداء الدفاع فى السادس.

ويرجع الباحثين ذلك الي استخدام برنامج التدريبات البصرية وذلك لما يحتويه من تدريبات متنوعة تهدف الي تحسين مستوى الاداء المهارى.

ويتفق ذلك مع ما جاءت به نتائج دراسته كلا من ماجد مصطفى أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد (2006م) (15) بأن عملية التعليم والتدريب باستخدام تدريب الرؤية البصرية لها فاعليتها الإيجابية فى تقدم مستوى الأداء المهارى. وأن القدرات البصرية تلعب دوراً هاماً فى فاعلية الأداء وأنه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة .

وهذه النتائج تحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه فى مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي رياضة المبارزة (سلاح الشيش)"

- في ضوء هدف البحث والإجراءات التي استخدمها الباحثين، ومن خلال ما تم عرضه من نتائج يمكن للباحثين استخلاص ما يلي:
- 1- أن التدريبات البصرية اثرت ايجابيا علي المتغيرات الرؤية البصرية(التتبع البصري- الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد) لدي لاعبي المباراة.
 - 2- أن التدريبات البصرية اثرت ايجابيا علي بعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه -تركيز الانتباه - توزيع الانتباه) لدي لاعبي المباراة.
 - 3- أن التدريبات البصرية اثرت ايجابيا علي بعض المتغيرات المهارية لدي لاعبي المباراة قيد البحث
 - 4 - توجد نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في نتائج المتغيرات البصرية وتراوحت بين (25.58% : 57.14%).وفي بعض مظاهر الانتباه تراوحت نسبة التحسن بين (11.11% : 13.04%) اما في القدرات المهارية تراوحت بسبة التحسن بين (16.3% : 22.29%) لافراد عينة البحث.

التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء هدف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثين بما يلي:
- 1 - استخدام التدريبات البصرية في برامج تدريب الناشئين المباراة لما لها من تأثير واضح على بعض المتغيرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة.
 - 2- تطبيق برنامج التدريبات البصرية المقترح لتنمية مكونات الرؤية البصرية وبعض مظاهر الانتباه علي العينات المشابهة والمماثلة لهم في العمر التدريبي.
 - 3 - تقنين التدريبات البصرية في البرامج التدريبية للاعبي المباراة في ضوء قدرات اللاعبين، والمراحل السنية.
 - 4 - ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في رياضة المباراة للارتقاء بمستوى الأداء خاصة للناشئين وهذا ما التدريبات البصرية.

- 5 - تطبيق الدراسة على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لتنمية وتحسين المستوى الرياضي لديهم.
- 6- عقد دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للمبارزة لتوعية المدربين بأهمية استخدام التدريبات البصرية في البرامج التدريبية مما يساعد علي رفع مستوى الانجاز لدي اللاعبين

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- ابراهيم نبيل عبد العزيز، السيد معوض السيد، تامر ابراهيم نبيل: "المبارزة تعليم - تدريب"، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، 2018م.
- 2- ابراهيم نبيل عبد العزيز: "الاسس الفنية للمبارزة"، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001م.
- 3- احمد يوسف عبد الرحمن(2020):" تأثير التدريب البصري علي بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوي اداء اللكمات لناشئ الكاراتيه" بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.
- 4-أسامة عبدالرحمن علي(2003م): "المبادئ الأساسية للمبارزة " الجزء الاول ، دار الطباعة الحرة ، الاسكندرية.
- 5- أسامة كامل راتب (2000):" تدريب المهارات النفسيه تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6-اسراء محمد سليم (2019):" تأثير برنامج تدريبي علي بعض المهارات البصرية والتوازن وعلاقتها بمستوي اداء بعض مهارات السباحة التوقيعية " ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 7-ايمان محمد جابر (2018): تأثير التدريبات البصرية البصرية علي تحسين سرعة اداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- 8-بسطويسي أحمد بسطويسي(1999م) : " أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 9-حاتم فتح الله محمد الحفنى: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2011م.
- 10-حسن عزت ضاحي (2020): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى الاداء المهاري في الكرة الطائرة لتلاميذ المدارس الاعدادية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 11- زكي محمد حسن (2004): "مهارات الرؤية البصرية للرياضين - الخصائص - العوامل- الفحوصات- التدريبات"، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
- 12- سلوي فكري عبد المنعم (2019): "تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى اداء الجملة الحركية (امبي) للاعبين الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 13-شرين سيد فاروق، محمد محمود عبد الرحيم (2020): "تأثير استخدام تدريبات الساكويو S.A.Q علي بعض القدرات التوافقية الخاصة و مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين المبارزة" بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- 14-عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 1999م .
- 15- ماجد مصطفى احمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا احمد(2006): "تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم"، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرون، الجزء الرابع.
- 16-محمد العربي شمعون (1999): "علم النفس الرياضى والقياس النفسى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17- محمد حسن علاوي(1999م): "علم نفس المدرب والتدريب الرياضي"، دار المعارف.

- 18- محمد فكري السيد (2010): " تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوي الاداء الدفاعي لحارس مرمي كرة اليد" ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 19- محمود غريب ابراهيم (2021): " فاعلية تدريبات الرؤية البصرية في تحسين المرونة النفسية ومستوي اداء التصويب من السقوط للامام لناشئ كرة اليد" بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- 20- مفتى إبراهيم حماد (2002م): "المهارات الرياضية – اسس التعلم والتدريب والدليل المصور"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 21- مفتى إبراهيم حماد (2001م): "التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- هدى حسن صابر يوسف (2008م): تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الإلتباه لدى لاعبات الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 23- ياسمين محمد احمد (2018م) : " تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس حركية و الاداءات المهارية لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانيا : المراجع الاجنبية:

- 24- Brain Ariel(2004) : Sports Vision Training: An Expert Guide improving performance by training the eyes, Human perception and Human perception.



- 25-Isabel Walker (2000): sports vision-now enhancing your vision can give you that extra eye in competition, optometry today
- 26-Isabel Walker (2010): Why visual training programmes for sport don't work, sport Sci., Mar 19, (3) p.,22-203
- 27-Mazyen ,L ,:Lenior ,M ,Montagene.G,&Savelsbergh,G,(2014) :''the contribution of stereo vision to on – handed catching Exp brain res'' 157(3); p, 383-390,EPUB , Jun 25.
- 28-Onwukwe, Y., (2010): The Relationship between Positive Emotions And Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach. Unpublished dissertation, Capella University. USA
- 29-Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S. and Dalbo, V. (2014) :''The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men players''. Journal of Sports Science, 32(4), 367-374.
- 30-Scott Lucett, (2013):'' Speed and Agility Training for Basketball'', Strength Cond Res, 12 (2): 212-6.
- 31-Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G.J. (2015):'' Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports''. International Journal of Sports Science and Coaching 10, 159-169
- 32- <http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>