أصبحت الرياضة هى الركيزة الأولى لمواجهة تحديات التنمية والتقدم بشكل عام ولكونها العنصر المؤثر فى كفاءة الإنسان وصحته وبالتالى التأثير على مستوى كفاءته وأداؤه فى كافة الميادين ، فقد أصبحت للرياضة علو ما وقواعد وأسس تنطلق منها إلى أفاق التقدم العلمى ، فى جميع الميادين بما يكفل الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى .

وفى السنوات الأخيرة تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضى تطوراً سريعاً تلك النظريات والطرق التى تهتم برياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التى تتحقق على المستوى الدولى هى النتاج الحقيقى لصراع النظرية والأسلوب والطريقة فى إدارة وإخراج عمليات التدريب الرياضى مع صياغة علمية مدروسة لهذه العمليات التدريبية أساس هذه الصياغة التنظيم والاستمرار وأهدافها تحقيق النتائج . (1)

ولعبة كرة السلة تعد إحدى اللعبات التى نالت اهتماماً واسعاً على الصعيدين الدولى والمحلى فهى تتميز بتعدد وتنوع المبادئ الأساسية كمتطلبات رئيسية لممارستها حيث تتطلب طبيعة الأداء فى كرة السلة من اللاعب القيام بالأداء المهارى والخططى فى ظروف اللعب المتباينة بالتوفيق الدقيق السريع . (5)

ويذكر " محمد عبد الرحيم " (1985م) أن تعدد أساليب وأشكال الهجوم أدى إلى تنوع أساليب وأشكال الدفاع وأصبح التأكيد على الدفاع سمة من سمات كرة السلة الحديثة .(11)

ورياضة كرة السلة تلقى اهمية كبيرة فى العديد من دول العالم نظراً لمناسبتها لكل الأعمار وملاءمتها لكل جنس كل على حسب قدراته فهى تحتاج (5) لاعبين ، بالإضافة إلى انها نشاط قوى يساعد فى رفع اللياقة البدنية . (16 : 34)

وينصح " جيم بروت(**Brain Arial (2004** لمدربى كرة السلة أن يجعلوا لاعبيهم مدافعين من النوع الجيد حيث أن الدفاع هو الذى يتحكم فى إيقاع المباراة خصوصاً عندما ينخفض فاعلية الأداء الهجومى . (21 : 67)

ويشير " أحمد أمين فوزى وعبد العزيز سلامة " (1986م) أن خطة أى فريق الدفاعية لا يمكن أن تحقق الهدف منها إلا من خلال الدفاع الفردى . (1 : 284)

لذا يعتبر الدفاع الفردى حجر الزاوية الذى يرتكز عليه الدفاع الجماعى والفريقى فى كرة السلة فهو يمثل الأساس الأول الذى تقوم عليه الاستراتيجية الدفاعية فى كرة السلة . (2)

وتذكر " نانسى لبرمان وآخرون Nancy Librman Et.al " (1996م) أن الدفاع المتماسك هو الوسيلة التى تمكن الفرق ذات المستويات العادية من الصمود ضد

*** باحث ما بعد الدكتوراة في التربية الرياضية – جامعة طنطا.**

الفرق ذات المستويات العالية حيث تعتمد الفرق ذات المستوى المتميز على الدفاع وليس الهجوم . (23)

ويعتبر تدريب الرؤية البصرية أحد فروع الابتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والادراك وتقييم وتحسين مستوي الاداء البصري بالاضافة إلي تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي . (3)

يشير أشرف محمد موسي (2012م) أن التدريبات البصرية تتطلب رؤية واضحة مع قدرة التركيز على الأشياء بحدة على شبكية العين و منها تقوم الممرات البصرية بنقل المعلومات إلى المخ و تستخدم هذه المعلومات بالتنسيق مع المهارات الحسية الحركية و الإدراكية و المعرفية ، كما تلعب الرؤية دورا هاما فى التوجه المكاني و التوافق و الدقة و سرعة رد الفعل و الإستجابة و التوازن (الحركى – الساكن) ، كما أن التدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل فى ظل ظروف اللعب و تعمل على تحسين العضلات البصرية ، الإدراك البصري و التتبع ، و تعمل أيضا على تنمية القدرة على تقدير المسافات بين الأشياء . (4)

ويرى " فائز بشير حمودان وآخرون " (د . ت) أن الجانب الدفاعى لا ينال الاهتمام الكافى سواء من المدربين واللاعبين فمعظم اللاعبين فى بداية لعبهم كرة السلة يمارسون اللعبة بشكل هجومى أكثر من الدفاع والسبب يعود لسهولة المهارات الهجومية وما بها من إثارة وتشويق متناسبين المهارات الدفاعية حتى يبلغوا مرحلة لا بأس بها من المهارة ثم يبدأ الاهتمام بالدفاع . (9)

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب و حكم بالإتحاد المصرى لكرة السلة لاحظ أنه بالرغم من امتلاك اللاعبين للعديد من الصفات البدنية و المهارية الخاصة بالتحركات الدفاعية لدى لاعبى كرة السلة إلا أن هناك قصور فى نتائج المباراة و أرجع الباحث ذلك القصور إلى ضعف بعض القدرات البصرية المرتبطة بالتحركات الدفاعية .

وأن الهجوم الناجح دائماً ما يبدا بدفاع ناجح ومن هنا ظهرت مشكلة البحث وهى الحاجة لوضع برنامج تدريبى باستخدام التدريبات البصرية لتنمية التحركات الدفاعية لدى لاعبى كرة السلة كأسلوب جديد يخلق نوعاً من الإثارة للمتدرب ويزيد من قدراته البصرية والتى يحتاجها لاعبى كرة السلة للتفوق دفاعياً على المهاجمين .

ومن خلال خبرة الباحث كمدرب كرة السلة رأى الباحث أن استخدام التدريبات البصرية كأسلوب للتدريب على الدفاع سوف يعمل على تنمية بعض التحركات الدفاعية وخصوصاً عدم احتياج التحركات الدفاعية لكرة السلة بشكل منتظم ولكن الطابع الغالب فى تدريب الدفاع يعتمد على تقوية القدرات البصرية التى تتناسب مع سرعة التحركات الدفاعية المختلفة للأمام والخلف والجانب وكذلك المتابعة الدفاعية المختلفة للأمام والخلف والجانب وكذلك المتابعة الدفاعية للاستخواذ على الكرات المرتدة وكل هذه المهارات يمكن تنميتها من خلال استخدام التدريبات البصرية المرتبطة بها لتحقيق أفضل النتائج .

مما دفع الباحث للقيام بمثل هذا البحث لمحاولة الإرتقاء بمستوى التحركات الدفاعية للاعبى كرة السلة .

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي للرؤية البصرية بإستخدام التدريبات البصرية لناشئ كرة السلة وذلك للتعرف علي :

1- تأثير البرنامج المقترح علي القدرات البصرية لدي ناشئ كرة السلة .
2- تأثير البرنامج المقترح علي مستوي أداء التحركات الدفاعية لدي ناشئ كرة السلة
3- نسب التحسن الحادثة في القدرات البصرية والتحركات الدفاعية قيد البحث لدي ناشئ كرة السلة.

فروض الدراسة :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية ومتغير التحركات الدفاعية لصالح القياس البعدى.
2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية ومتغير التحركات الدفاعية لصالح القياس البعدى.
3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية ومتغير التحركات الدفاعية لصالح المجموعة التجريبية.
4- وجود تحسن في القدرات البصرية والتحركات الدفاعيةقيد البحث لدي ناشئ كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

التدريبات البصرية :تدريبات الرؤية البصرية هي عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب يشتمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغير في استجابات العين كمستقبل حسى متمثلة في الرؤية المرتبطة بها.(4)

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرًا لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدما القياسات القبلية والبعدية.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع عينة البحث من لاعبي منطقة الغربية لكرة السلة وعددهم (144) لاعب - وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي طنطا الرياضي حيث بلغ إجمالي العينة (36) لاعب تحت 16 سنة من المقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي 2022/2021، وتضم عينة الدراسة الأساسية (20) لاعب تم تقسيمهم إلى (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و(10) لاعبين للمجموعة الضابطة، وتضم عينة الدراسة الاستطلاعية (16) لاعب.

اعتدالية عينة البحث:

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لأفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة/شهر	14.600	14.500	0.681	0.446-	0.712
2	الطول	سم	179.500	180.000	2.164	0.475	0.692
3	الوزن	كجم	63.000	62.000	2.636	1.222-	0.460
4	العمر التدريبي	سنة	6.450	6.000	1.146	1.379-	0.136
	اختبارات القدرات البصرية						
1	**أختبار الرؤية المحيطية**	**درجة**	**3.400**	**3.000**	**0.503**	**2.018-**	**0.442**
2	**اختبار التتبع البصري**	**درجة**	**1.550**	**2.000**	**0.510**	**2.183-**	**0.218-**
3	**اختبار الدقة البصرية المتحركة**	**درجة**	**1.650**	**2.000**	**0.489**	**1.719-**	**0.681-**
4	**اختبار التوافق بين العين واليد**	**ث**	**7.950**	**8.000**	**0.826**	**1.518-**	**0.098**
5	**اختبار الشبكه لتركيز الانتباه**	**درجة**	**23.150**	**23.000**	**0.933**	**1.077-**	**0.107**
	اختبارات المهارية						
1	**اختبار تحركات دفاعية (1)**	**ث**	**10.01**	**9.89**	**0.73**	**0.11**	**0.05**
2	**اختبار خطوات جانبية**	**عدد مرات**	**2.78**	**3.00**	**0.75**	**0.58**	**0.58-**
3	**اختبار متابعة مستمرة**	**عدد مرات**	**9.15**	**8.50**	**2.09**	**0.86-**	**0.49**
4	**تحركات دفاعية(2)**	**ث**	**15.99**	**16.00**	**0.99**	**4.15**	**0.66**
5	**الأداء الدفاعي**	**ث**	**23.85**	**23.94**	**0.57**	**1.42**	**0.83-**

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتماثل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفلطح ما بين (±3) مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية حيث أنه كلما أقترب من صفر كلما كان التوزيع اعتدالي.

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

جدول (2)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

ن1=ن2=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
			س	±ع	س	±ع		
	معدلات دلالات النمو							
1	السن	سنة/شهر	14.700	0.823	14.500	0.527	0.200	0.647
2	الطول	سم	179.900	2.514	179.100	1.792	0.800	0.819
3	الوزن	كجم	62.300	2.111	63.700	3.020	1.400	1.201
4	العمر التدريبي	سنة	6.700	1.252	6.200	1.033	0.500	0.974
	اختبارات القدرات البصرية							
1	**أختبار الرؤية المحيطية**	**درجة**	**3.300**	**0.483**	**3.500**	**0.527**	**0.200**	**1.190**
2	**اختبار التتبع البصري**	**درجة**	**1.600**	**0.516**	**1.500**	**0.527**	**0.100**	**1.042**
3	**اختبار الدقة البصرية المتحركة**	**درجة**	**1.700**	**0.483**	**1.600**	**0.516**	**0.100**	**1.143**
4	**اختبار التوافق بين العين واليد**	**ث**	**7.900**	**0.869**	**8.000**	**0.817**	**0.100**	**1.150**
5	**اختبار الشبكه لتركيز الانتباه**	**درجة**	**23.100**	**0.876**	**23.200**	**1.033**	**0.100**	**1.391**
	الإدراكات الحس – حركية							
1	**اختبار تحركات دفاعية(1)**	**ث**	**9.93**	**0.81**	**10.08**	**0.67**	**0.15**	***0.56**
2	**اختبار خطوات جانبية**	**عدد مرات**	**2.81**	**0.75**	**2.75**	**0.77**	**0.06**	***0.23**
3	**اختبار متابعة مستمرة**	**عدد مرات**	**9.12**	**2.06**	**9.18**	**2.19**	**0.06**	***0.08**
4	**تحركات دفاعية(2)**	**ث**	**15.95**	**0.80**	**16.03**	**1.18**	**0.08**	***0.22**
5	**الأداء الدفاعي**	**ث**	**23.75**	**0.62**	**23.96**	**0.53**	**0.21**	***1.05**

***قيمة (ت) عند مستوى معنوية 0.05 = 1.69**

يتضح من جدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

1- ميزان طبي معاير لقياس الوزن الكلي.
2- الرستاميتر لقياس ارتفاع الجسم.
3- كرات سلة قانونية.
4- ملعب كرة سلة قانوني.
5- أقماع، أطواق ملونة، ملصقات ملونة، كروت ملونة، كرات تنس.

استمارات جمع البيانات:

1- أسماء السادة الخبراء. (مرفق1)
2- استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث. (مرفق2)
3- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح.(مرفق3)
4- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم القدرات البصرية استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات المهارية (الدفاعية).

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث **:**

اولا : القياسات الجسمية :

- الطول بالسنتيمتر باستخدام جهاز الرستاميتر .

الوزن بالكيلو جرام باستخدام الميزان الطبي المعايير.

ثانيا : إختبارات القدرات البصرية : مرفق(9)

لتحديد القدرات البصرية الخاصة بالمهارات الأساسية في رياضة كرة السلة ، وكذلك ترتيب أهميتها قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في رياضة كرة السلة وأيضًا نتائج الدراسات السابقة لتحديد أهم القدرات البصرية والاختبارات التي تقيسها وأمكن التوصل إلى أن هناك دراسات تحدد أهم القدرات البصرية في رياضة كرة السلة وهم **محمد سعيد الصافي (2016) (44) ، أحمد محمد نظمي (2014) (4)، يوسف محمود عبد الله (2014) (61)، ودراسة آيات شعبان محمود (2011) (10)، ودراسة أحمد فاروق خلف (2008) (3)،** وبعد استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم القدرات البصرية الخاصة التحركات الدفاعية لكرة السلة **مرفق (4)** والاختبارات التي تقيسها توصل الباحث للقدرات التالية:

- الرؤية المحيطية
- التتبع البصرى .
- الدقة البصرية المتحركة .
- توافق العين واليد والجسم .
- اختبار الشبكة لتركيز الإنتباه .
- التركيز البصري . (اختبار شبكة تركيز الانتباه)

ثالثا : الإختبارات الخاصة التحركات الدفاعية : مرفق (8)

1- اختبار التحركات الدفاعية
2- اختبار الخطوات الجانبية
3- اختبار المتابعة المستمرة
4- اختبار التحركات الدفاعية
5- اختبار الأداء الدفاعي

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها (16) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية من نادى ماتريكس الرياضي ، وأجري عليهم الاختبارات بمعاونة المساعدين، وذلك من يوم 1/16 / 2022 إلى يوم 19 /1 /2022م .

الهدف من هذه الدراسة :

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعة لها .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومطابقتها للشروط والمواصفات الخاصة بالقياسات والاختبارات .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس .
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار عند القياس.
- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات الأساسية.
- التدريب على زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات وتفادى الوقوع في الأخطاء وضمان صحة تسجيل البيانات.
- ترتيب سير الاختبارات وأداؤها وتقنين فترات الراحة بينها.
- مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنية للعينة المختارة.
- التعرف علي مدي مناسبة المكان للأدوات المخصصة لإجراء الاختبارات.

وتم التأكد من مناسبة الاختبارات لعينة البحث وكذلك الأدوات ومكان إجراء القياسات, بالإضافة إلى التأكد من إلمام المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات لتلافي أخطاء القياس.

المعاملات العلمية القدرات البصرية والمهارية قيد البحث :

قام الباحث بحساب صدق التمييز بين مجموعتين أحداهما مميزة وأخرى غير مميزة(ناشئين) (والمجموعة المميزة هم اكثر في العمر التدريبي من المجموعة الغير مميزة) وبلغ عدد كل مجموعة (16) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج عينة البحث وجدول (3) ،(4) يوضح الصدق للاختبارات قيد البحث.

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق لاختبارات القدرات البصرية قيد البحث

ن1=ن2=16

م	اختبارات القدرات البصرية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	±ع	س	±ع		
1	أختبار الرؤية المحيطية	6.755	0.898	3.155	0.542	3.600	7.675
2	اختبار التتبع البصري	3.450	0.561	1.500	0.311	1.950	6.798
3	اختبار الدقة البصرية المتحركة	3.320	0.419	1.450	0.289	1.870	8.215
4	اختبار التوافق بين العين واليد	5.655	0.633	8.165	0.727	2.510	5.822
5	اختبار الشبكه لتركيز الانتباه	38.960	3.896	23.000	2.984	15.960	7.272

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات القدرات البصرية قيد البحث

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق لاختبارات التحركات الدفاعية قيد البحث

ن1=ن2=16

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
			س	±ع	س	±ع		
1	اختبار تحركات دفاعية	ث	8.27	0.26	10.47	0.095	2.20	*15.48
2	اختبار خطوات جانبية	عدد مرات	4.75	0.50	1.75	0.50	3.0	*8.48
3	اختبار متابعة مستمرة	عدد مرات	12.75	0.81	6.00	0.50	6.75	*14.10
4	تحركات دفاعية	ث	9.50	0.20	15.08	0.14	5.58	*43.77
5	الأداء الدفاعي	ث	20.63	0.063	24.09	0.35	3.46	*19.40

***قيمة (ت) عند مستوى معنوية 0.05 = 1.94**

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات لدى عينة التقنين في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق الاختبارات.

جدول(5)

معامل الارتباط بين التطبيق إعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

لاختبارات القدرات البصرية قيد البحث

ن=16

م	اختبارات القدرات البصرية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	أختبار الرؤية المحيطية	4.955	0.957	4.970	0.821	0.944
2	اختبار التتبع البصري	2.475	0.621	2.480	0.636	0.937
3	اختبار الدقة البصرية المتحركة	2.385	0.513	2.395	0.489	0.941
4	اختبار التوافق بين العين واليد	6.910	0.897	6.895	0.773	0.923
5	اختبار الشبكه لتركيز الانتباه	30.980	4.368	31.355	3.258	0.897

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 05. =0.57

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق لاختبارات القدرات البصرية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق إعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

لاختبارات التحركات الدفاعية قيد البحث

ن=16

م	الاختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	اختبار تحركات دفاعية	10.29	1.23	10.15	1.46	*0.86
2	اختبار خطوات جانبية	2.88	1.22	3.05	1.12	*0.91
3	اختبار متابعة مستمرة	9.15	2.87	9.35	3.41	*0.88
4	تحركات دفاعية	16.53	2.48	16.36	2.19	*0.92
5	الأداء الدفاعي	24.31	3.48	24.11	2.97	*0.89

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.42

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (أعادة تطبيق الاختبار) في اختبار التحركات الدفاعية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

محتوى البرنامج:

وقد قام الباحث بتقسيم أجزاء وحدة التدريب إلى:

(1) الإحماء والتهيئة : ويهدف إلى رفع استعداد العين بصورة عامة لتقبل الجهد خلال التدريب أو المباراة.**(مرفق6)**

(2) الجزء الرئيسي (التدريبات البصرية – تدريبات التحركات الدفاعية) التدريبات

ويحتوى هذا الجزء من وحدة التدريب على التدريبات التي تعمل على تحقيق هدف البرنامج والتي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للاعب (مرفق 11)

(3) الجزء الختامي : ويهدف هذا الجزء إلى العودة للحالة الطبيعية للاعب.**(مرفق6)**

قام الباحث بعد مسح ما تيسرإليه من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة واستطلاع رأى السادة الخبراء مرفق (1 ، 3) بتحديد المحددات الأساسية للبرنامج مرفق (3) وهي:

(1) تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (7)
نتائج استطلاع رأي الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج	رأي الخبراء	نسبة الاتفاق
1.	مدة البرنامج	8 أسابيع	٪100
2.	أيام التدريب	السبت -الأربعاء	٪90
3.	عدد الوحدات	16 وحدة تدريبية	٪90
4.	زمن الوحدة التدريبية	90 دقيقة	٪90
5.	زمن التدريب البصري	20 دقيقة	٪90
6.	تشكيل حمل الوحدات التدريبية	(1:3)	٪80
7.	الأحمال التدريبية	أقصى - أقل من الأقصى- متوسط	٪100
8.	طريقة التدريب	فترى مرتفع ومنخفض الشدة	٪100

وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي وتم عرضه على السادة الخبراء من الأساتذة المتخصصين فى مجال كرة السلة و البالغ عددهم (10) خبراء مرة أخرى، ثم قام الباحث بإجراء التعديلات التي أوصى بها الخبراء حتى أقروا مدى صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله.

(2) تحديد الفترة التدريبية المطلوب تخطيط محتويات برنامجها زمنيًا، وقد اختار الباحث مرحلة الإعداد وفترتين الإعداد البدني الخاص والإعداد لما قبل المنافسات للموسم الرياضي 2021م/ 2022م.

(3) مدة تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (2وحدة تدريبية أسبوعيًا)، وقام الباحث بتحديد موعد بدء البرنامج التدريبي بداية من الثلاثاء2022/2/1م إلى السبت2022/3/24م.

(4) الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبي المقترح(480 ق) موزعين على أجزاء الوحدات التدريبية بحيث يكون الزمن الإجمالي للإحماء والتهيئة **(80 ق)** ، الزمن الإجمالي لتدريبات الجزء الرئيسي **(320 ق)** موزعين على التدريبات البصرية و تدريبات التحركات الدفاعية ، الزمن الإجمالي للختام والتهدئة **(80 ق)** ويوضح ذلك جدول (7).

القياسات القبلية :

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات – الصدق) للمتغيرات (القدرات البصرية ، التحركات الدفاعية) قيد البحث من خلال الدراسة الإستطلاعية ، و قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث خلال يومى الاربعاء و الخميس 26-2022/1/27م .

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق التدريبات البصرية و تدريبات التحركات الدفاعية على عينة البحث فى الفترة من الثلاثاء 2022/2/1م إلي الخميس 2022/3/24م، و لمدة 8 أسابيع و اشتملت على 16وحدة تدريبية بواقع 2 وحدة تدريبية .

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات (القدرات البصرية ، التحركات الدفاعية) قيد البحث خلال يومي الثلاثاءو الأربعاء 29-2022/3/30م و بنفس شروط القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائى SPSSالذى يشتمل على المعالجات التالية :

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- معامل الإرتباط
- الإنحراف المعيارى
- معامل الإلتواء
- معامل الارتباط
- اختبار T
- **نسب التحسن .**
- **ايتا2**
- **عرض النتائج:**

جدول رقم (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) ومعدل التحسن

للمجموعة الضابطة في متغير التحركات الدفاعية

ن = 16

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	معدل التحسن ٪
			س-	±ع	س-	±ع			
1	تحركات دفاعية	ث	10.08	0.67	9.19	0.66	0.89	*4.89	8.82
2	خطوات جانبية	عدد	2.75	0.77	4.18	0.83	1.43	*11.22	52.0
3	اختبار متابعة مستمرة	عدد	9.18	2.19	11.56	1.67	2.38	*5.56	25.92

	تحركات دفاعية	ث	16.03	1.18	13.59	1.26	2.44	*4.58	15.22
4	الأداء الدفاعي	ث	23.96	0.53	21.95	1.00	2.01	10.96 *	8.38

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =1.75

يتضح من جدول المئوية(8) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في متغير القدرات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية.

جدول رقم (9)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) ومعدل التحسن

للمجموعة التجريبية في متغير التحركات الدفاعية

ن = 16

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	معدل التحسن ٪
			س-	±ع	س-	±ع			
1	تحركات دفاعية	ث	9.93	0.81	8.53	0.67	1.40	*6.39	14.09
2	خطوات جانبية	عدد	2.81	0.75	5.75	0.68	2.94	*12.65	104.62
3	اختبار متابعة مستمرة	عدد	9.12	2.06	14.87	1.36	5.75	*6.21	63.04
	تحركات دفاعية	ث	15.95	0.80	9.50	0.97	6.45	* 8.32	40.43
4	الأداء الدفاعي	ث	23.75	0.62	18.80	1.18	4.95	26.12 *	20.84

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =1.75

يتضح من جدول رقم (9) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في متغير القدرات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

وفروق نسب التحسن المئوية في متغير التحركات الدفاعية

ن1=ن2=10

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	معدل التحسن ٪
			س-	±ع	س-	±ع			

1	تحركات دفاعية	ث	9.19	0.66	8.53	0.67	0.66	*2.75	5.27
2	خطوات جانبية	عدد	4.18	0.83	5.75	0.68	1.57	*6.28*	52.62
3	اختبار متابعة مستمرة	عدد	11.56	1.67	14.87	1.36	3.31	*6.01	37.12
5	تحركات دفاعية	ث	13.59	1.26	9.50	0.97	4.09	*9.97	25.21
4	الأداء الدفاعي	ث	21.95	1.00	18.80	1.18	3.15	*7.87	12.46

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =1.69

يتضح من جدول رقم (10) دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعد يين لدى المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية وفروق نسب التحسن في متغير القدرات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (11)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغير اختبارات القدرات البصرية قيد البحث

ن=10

م	اختبارات القدرات البصرية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن%
		س	±ع	س	±ع				
1	أختبار الرؤية المحيطية	3.300	0.483	7.500	0.812	4.200	0.411	10.223	127.273
2	اختبار التتبع البصري	1.600	0.516	3.500	0.507	1.900	0.149	12.746	118.750
3	اختبار الدقة البصرية المتحركة	1.700	0.483	3.500	0.442	1.800	0.180	10.028	105.882
4	اختبار التوافق بين العين واليد	7.900	0.869	5.500	0.461	2.400	0.307	7.809	30.380
5	اختبار الشبكه لتركيز الانتباه	23.100	0.876	45.400	3.674	22.300	1.559	14.306	96.537

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05= 1.83

مستويات حجم التأثير لكوهين :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (11) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة لتجريبية فى متغير اختبارات القدرات البصرية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.809 الى 14.306) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى

جدول (12)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغير اختبارات القدرات البصرية قيد البحث

ن=10

م	اختبارات القدرات البصرية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن%
		س	±ع	س	±ع				
1	أختبار الرؤية المحيطية	3.500	0.527	5.400	0.622	1.900	0.377	5.041	54.286
2	اختبار التتبع البصري	1.500	0.527	2.400	0.426	0.900	0.233	3.857	60.000
3	اختبار الدقة البصرية المتحركة	1.600	0.516	2.400	0.364	0.800	0.249	3.207	50.000
4	اختبار التوافق بين العين واليد	8.000	0.817	6.500	0.427	1.500	0.373	4.025	18.750
5	اختبار الشبكه لتركيز الانتباه	23.200	1.033	33.100	1.987	9.900	1.079	9.179	42.672

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05= 1.83

مستويات حجم التأثير :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (12) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغيراختبارات القدرات البصرية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.207 الى9.179)وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى

جدول (13)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيراختبارات القدرات البصرية قيد البحث

ن1=ن2=10

م	اختبارات القدرات البصرية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
		س	±ع	س	±ع			
1	أختبار الرؤية المحيطية	7.500	0.812	5.400	0.622	2.100	6.158	72.987
2	اختبار التتبع البصري	3.500	0.507	2.400	0.426	1.100	4.981	58.750
3	اختبار الدقة البصرية المتحركة	3.500	0.442	2.400	0.364	1.100	5.760	55.882
4	اختبار التوافق بين العين واليد	5.500	0.461	6.500	0.427	1.000	4.774	11.630
5	اختبار الشبكه لتركيز الانتباه	45.400	3.674	33.100	1.987	12.300	8.835	53.864

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 1.73

مستويات حجم التأثير :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يوضح جدول (13) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية الضابطة فى متغير اختبارات القدرات البصرية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.774 الى 8.835) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية .

مناقشة الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البصرية ومتغير التحركات الدفاعية لصالح القياس البعدى

أولا التحركات الدفاعية :

يتضح من جدول (8) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى لدى المجموعة الضابطة في متغير التحركات الدفاعية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى لدى المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة اختبار (ت) الجدولية (1.75) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 ، أقل من قيمة اختبار (ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين (4.58) كأقل قيمة معنوية فى اختبار التحركات دفاعية ، (11.22) كأكبر قيمة معنوية فى اختبار الخطوات الجانبية وبذلك يتضح أن تفوق القياس البعدى بالمقارنة بالقياس البعدى.

وفى حساب نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى اتضح انحصار قيمة النسبة المئوية مابين (8.38٪) كأقل قيمة نسبة مئوية فى اختبار الأداء الدفاعي (52.0٪) كأكبر قيمة نسبة مئوية فى اختبار الخطوات الجانبية.

وبذلك يتضح أن البرنامج المتبع مع العينة الضابطة قد أثر تأثيرا ايجابيا على نتائج القياس البعدى للعينة الضابطة وذلك ويرجع الى انتظام اللاعبين فى حضور التدريب المتبع معهم وكذلك الى أسلوب المدرب وذلك من حيث الخطوات الفنية التى راعاها وكيفية الأداء بالإضافة الى طريقة أداء التمارين التى اشتمل عليها البرنامج بالإضافة الى ما احتواه الأسلوب المتبع فى التدريب لأفراد المجموعة الضابطة من عدة نقاط ساهمت فى تقدم مستوى أدائهم ومن بينها كيفية التدرج فى حمل التدريب مع المجموعة الضابطة والذي أدي في النهاية إلي الأداء الفعال الذي أحدث فروقا بين القياس القبلي والبعدي

لصالح القياس البعدي ، كما يرجع الباحث ظهور تلك النتائج في بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة إلي سلامة البرنامج التدريبى وإعداده طبقا للقواعد العلمية ومراعاة التدرج فى شدة الحمل(الشدة ,الحجم , فترات الراحة) .

وبذلك يتضح من دلالة الفروق وكذلك من نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى لدى المجموعة الضابطة في متغير التحركات الدفاعية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول

ثانيا القدرات البصرية :

يتضح من جدول (12) الذى يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة

الضابطة فى متغير اختبارات القدرات البصرية قيد البحث و هي (الرؤية المحيطة ' التتبع البصرى ، الدقة البصرية المتحركة ، التوافق بين العين و اليد ، تركيز الإنتباه) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 05. لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمتغير تركيز الإنتباه بمقدار (9.179) و أقل قيمة لها لمتغير الدقة البصرية المتحركة بمقدار (3.207) ، و قد تراوحت نسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلى و البعدى لدى المجموعة التجريبية فى القدرات البصرية قيد البحث ما بين (60.000) كأكبر نسبة تحسن فى إختبار التتبع البصرى و (18.750) كأقل نسبة تحسن فى إختبار التوافق بين العين و اليد ، لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) و فروق نسب التحسن بين متوسطات القياسيين القبلى و البعدى لدى المجموعة الضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدى فى القدرات البصرية مما يشير إلى أن تحسن تلك النتائج يرجع إلى تطبيق المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدى.

و يرجع الباحث تلك النتيجة إلى إنتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب و كذلك تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدى فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج و عدد الوحدات التدريبية بالإضافة إلى التوزيع الزمنى للإعداد البدنى و الإعداد المهارى و الخططى بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التى وضعها المدرب للمجموعة الضابطة و التى استهدفت تنمية المتغيرات البدنية و المهارية و الخططية المختلفة .

مناقشة الفرض الثانى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية ومتغير التحركات الدفاعية لصالح القياس البعدى .

أولا التحركات الدفاعية :

يتضح من جدول (9) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى لدى المجموعة التجريبية في متغير التحركات الدفاعية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى لدى المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة اختبار (ت) الجدولية (1.75) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 ، أقل من قيمة اختبار (ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين (6.21) كأقل قيمة معنوية فى اختبار متابعة مستمرة ، (26.12) كأكبر قيمة معنوية فى اختبار الأداء الدفاعي وبذلك يتضح أن تفوق القياس البعدى بالمقارنة بالقياس البعدى.

وفى حساب نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى اتضح انحصار قيمة النسبة المئوية مابين (14.09 ٪) كأقل قيمة نسبة مئوية فى اختبار التحركات الدفاعية ،(104.62 ٪) كأكبر قيمة نسبة مئوية فى اختبار الخطوات الجانبية.

وبذلك يتضح من دلالة الفروق وكذلك من نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى لدى المجموعة التجريبية في متغير التحركات الدفاعية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

ويعزي الباحث ظهور تلك النتائج إلي ما توفر للعينة في المجموعة التجريبية من برنامج تدريبى مقنن بإستخدام التدريبات البصرية التى تتناسب مع طبيعة أداء التحركات الدفاعية مما أدى الى التقدم بالبرنامج التدريبى المقترح قيد الدراسة ، وكذا إلي مدي إحساس اللاعب المتدرب بما وفره له البرنامج التدريبى من أسلوب جديد لم يتعود علية من قبل فى البرامج التدريبية السابقة مما أعطى له الدافع على التدريب بجدية والانتظام فى البرنامج التدريبى .

و تتفق هذه النتائج مع النتائج التى توصل إليها كل من " ابريثنى وود Abernethy & wood(2001م) (16) ، " اليدا انيليا " Alida Anelia(2003م) (17) ، ، جيهان محمد فؤاد و إيمان عبدالله (2005م) (6) ،حامد حسين و محمود عيسى و محمود عبد السلام (2008م)(7) ، أن برنامج التدريبات البصرية أدى إلى تطوير المهارات البصرية لدى المجموعة التجريبية قيد البحث .

ثانيا : القدرات البصرية :

يتضح من جدول (11) الذى يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة

التجريبية فى متغير اختبارات القدرات البصرية قيد البحث و هي (الرؤية المحيطة ، التتبع البصرى ، الدقة البصرية المتحركة ، التوافق بين العين و اليد ، تركيز الإنتباه) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 05. لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمتغير تركيز الإنتباه بمقدار (14.306) و أقل قيمة لها لمتغير التوافق بين العين و اليد بمقدار (7.809) ، و قد تراوحت نسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلى و البعدى لدى المجموعة التجريبية فى القدرات البصرية قيد البحث ما بين (127.273) كأكبر نسبة تحسن فى إختبار الرؤية المحيطة و (30.380) كأقل نسبة تحسن فى إختبار التوافق بين العين و اليد ، لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) و فروق نسب التحسن بين متوسطات القياسيين القبلى و البعدى لدى المجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدى فى القدرات البصرية مما يشير إلى أن تحسن تلك النتائج يرجع إلى تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح .

هـــذا يتفق مع كل من أشار إليه "باري سيلر (٢٠٠٤ (، و"الجمعية الأمريكية لطـــب العيون") (٢٠٠٤) "Barry SEILLER (بأن القدرات البصرية الخاصة يمكن تقويمها والتدريب عليها لتنميتها وتطـويرها وتحسينها والتي تنعكس بدورها علي مستوي الأداء المهارى . (20)

و في هذا الصدد يشير "براين أرايل Brain Arial" (2004) القدرات البصرية المستخدمة فى المجال الرياضي تبلغ حوالى (20) قدرة بصرية منها الرؤية المحيطة ، التتبع البصرى ، الدقة البصرية المتحركة ، التوافق بين العين و اليد ، تركيز الإنتباه و غيرها من القدرات البصرية ، و يضيف أن 80% من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية و أن الدراسات العلمية الحالية تشير أن 30% من الرياضين لديهم قصور فى الدقة البصرية و الرؤية الصحيحة .(21)

و يؤكد كل من إبراهيم زادهبور ، محمد باريغولى E.Zadehpur & M. Yarigholi(2004) أن تنمية متغيرات سهولة التكيف و حدة الإبصار قد يحسن من كفاءة الجهاز البصرى ، و يؤدى إلى تقصير زمن الحصول على صورة واضحة ، و فى كرة السلة فإن نقطة التثبيت تتغير بنفس سرعة تغير بنفس سرعتى الكرة و الخصم ، و سرعة الكرة عالية جدا وعلى العين أن تراها بوضوح ، و بالتالي فعلى كل لاعب أن يتمكن من متابعة الكرة بأسرع ما يمكنه حتى يمكنه عمل أداء ناجح فى كرة السلة ، و تستخدم الحركات التقافزية للعين للتركيز على الكرة و أحيانا يحدث قمع للحركة التقافزية للعين حيث أن ما يمكن رؤيته هو أول و أخر نقطة ثبات فقط مع حجب مسار الحركة التقافزية للعين ، و بالتالى فإن أول و أخر نقطة مهمتان و على لاعب كرة السلة أن يغير من تكيفه بنفس سرعة حركة العين حتى يتمكن من إنجاز أهدافة أثناء اللعب و بالتالى فعند قيام لاعب كرة السلة بتحسين الرؤية المحيطة فإنه أيضا يقوم بتحسين الدقة البصرية الحركية .(22)

ويتفق ذلك مع دراسة " محمود عبد المحسن عبدالرحمن (2008) (13) حيث أشارو إلي فاعلية استخدام تدريب الرؤية البصرية في صورة برنامج تدريبي للعين ، حيث يؤدي ذلك إلي تحسين الأداء البصري للأعب . وحول هذا الصدد يضيف علي ذلك ما توصل اليه دراسة دراسة "محمد عبدالعزيز" (٢٠٠١) (12) ، يحي السيد الحاوي(2007) (15) ، محمود عبد المحسن (2008) (13) أن البصر يؤثر بشكل غير مباشر علي الأداء .

مناقشة الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية ومتغير التحركات الدفاعية لصالح المجموعة التجريبية.

أولا التحركات الدفاعية :

يتضح من جدول (10) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين لدى المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية في متغير التحركات الدفاعية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة اختبار (ت) الجدولية (1.69) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 ، أقل من قيمة اختبار(ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين (2.75) كأقل قيمة معنوية فى اختبار تحركات دفاعية ، (9.97) كأكبر قيمة معنوية فى اختبار تحركات دفاعية وبذلك يتضح تفوق المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة وذلك فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

وفى حساب نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسيين البعديين لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية اتضح انحصار قيمة النسبة المئوية مابين (5.27 ٪) كأقل قيمة نسبة مئوية فى اختبار تحركات دفاعية ،(52.62٪) كأكبر قيمة نسبة مئوية فى اختبار خطوات جانبية.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية وتطوير التحركات الدفاعية نتيجة لتفوق البرنامج التدريبي المقترح (التدريبات البصرية) وما يحتوى عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج.

ويرجع الباحث ذلك الى النتائج التى حققها البرنامج التدريبى خلال التدريبات البصرية وكذلك فاعلية البرنامج عند استخدام نتائجه في المجال التطبيقي لذلك كان البرنامج التجريبي للمجموعة التجريبية أكثر إيجابيا مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث تفوقت في جميع القياسات البدنية والمهارية قيد البحث .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث

ثانيا القدرات البصرية :

يتضح من جدول (13) الذى يعرض دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيراختبارات القدرات البصرية قيد البحث و هي (الرؤية المحيطة ، التتبع البصرى ، الدقة البصرية المتحركة ، التوافق بين العين و اليد ، تركيز الإنتباه) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 05. لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمتغير تركيز الإنتباه بمقدار (8.835) و أقل قيمة لها لمتغير التوافق بين العين و اليد بمقدار (4.774) ، و قد تراوحت نسب التحسن بين متوسطات القياسين البعديين لدى مجموعتى البحث الضابطة و التجريبية فى القدرات البصرية قيد البحث ما بين (72.987) كأكبر نسبة تحسن فى إختبار الرؤية المحيطة و (11.630) كأقل نسبة تحسن فى إختبار التوافق بين العين و اليد ، لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) و فروق نسب التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية مما يشير إلى أن تحسن تلك النتائج يرجع إلى تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح للقدرات البصرية قيد البحثو مقارنته بنتائج المجموعة الضابطة .

و يرجع الباحث التأثير الإيجابى الذى حدث للمجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج التدريبى المقترح من قبل الباحث المعتمد على التدريبات البصرية المدموجة بالتحركات الدفاعية مما أثر إيجابيا فى التحركات الدفاعية و ذلك من خلال تحسن الرؤية البصرية للاعبى كرة السلة و قدرتهم على إدراك الحركة بشكل عام حيث تعمل على تكوين التوقيت السليم للحركة من حيث التوقيت المكانى و الزمنى التى تقوم بتنفيذه حاسة البصر .

وبذلك نرى أن التدريبات البصرية جانب على قدر كبير من الأهمية و لعل أهم المهارات (الرؤية المحيطة ، التتبع البصرى ، الدقة البصرية المتحركة ، التوافق بين العين و اليد ، تركيز الإنتباه) و التى ساعدت بشكل كبير فى الإرتقاء المهارى للاعبى كرة السلة و اتضح ذلك من خلال قدرة الاعب على اتخاذ القرارات و الأداء السليم المبنى على الرؤية الجيدة حيث أن الرؤية الجيدة تأتى من خلال نقل اللاعب لما يراه إلى المخ الذي بدوره ينظم الأداء فى ضوء المعطيات التى حصل عليها و على العكس فإن الرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الأداء بصورة غير جيدة .

حيث يتفق هذا مع روى و ماكننا Row & Mckenna (2011) أن تدريب القدرات البصرية يتم التعامل معه من خلال : تعلم قراءة حركة الكرة و المنافس، تذكر الحركات المستخدمة فى المواقف السابقة ، و معرفة الخصائص اللميزة للمنافس .(24)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كل من "مفتي إبراهيم" (2010م) ، "يحي الحاوي" (2007م) إلي أن المهارات والقدرات البصرية تلعب دوراً هاماً أثناء المباريات من خلال قدرة الرياضي علي تحديد مكان منافسة ، والأماكن الخالية في الملعب ومرمي التهديف ، وبالتالي يبصر ويدرك حركات منافسة ويستطيع أتخاذ القرارات المناسبة لذلك .(14) (15)

ثانيا : الاستنتاجات :

1- يؤثر البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرؤية البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على القدرات البصرية والمهارية (قيد البحث) كرة السلة تحت (16) سنة.

2- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية في القدرات البصرية .

3- استخدام التدريبات البصرية المدموجة بالتحركات الدفاعية مما أثر إيجابيا فى التحركات الدفاعية و ذلك من خلال تحسن الرؤية البصرية للاعبى كرة السلة

ثالثا: التوصيات:

1. **تطبيق البرنامج التدريبى قيد البحث على مجتمع البحث والتوصية بتطبيق البرنامج على المجتمعات المماثلة لمجتمع البحث من قبل مدربى كرة السلة لمرحلة الناشئن بجمهورية مصر العربية**
2. **تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الوسط المائي) على فرق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير ايجابي فعال في اكتساب وتنمية المهارات الأساسية في كرة السلة والتقدم بالمستوى التدريبي.**
3.
4. **التاكيد على مدربى كرة السلة المصرية على اهمية التحركات القدمين الدفاعية وطرق تنميتها عن طريق التدريبات المصرية عند تصمم برامجهم التدريبية خلال مواسمهم التدريبية**
5. **الاهتمام بوضع برامج تدريبية (باستخدام التدريبات البصرية) مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية التحركات الدفاعية للاعبي كرة السلة في مختلف الأعمار لما لها من تأثير ايجابى واضح على تقدم مستوى رياضة كرة السلة.**
6. **يجب الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على التدريبات البصرية لما لها من أهمية كبيرة على نتائج مسابقات كثيرة في مجال كرة السلة وفى المجالات الرياضية الأخرى .**

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية

1. **أحمد أمين فوزي ، محمد عبد العزيز سلامة (1986م)** : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية.

2. **أسعد علي أحمد الكيكي (1998م)** : دراسة تحليلية لفاعلية أداء بعض واجبات الدفاع الفردى ضد التصويب لدى لاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

3. **أشرف عبد العزيز أحمد (2011م)** : تأثير التدريب بالمهارات المركبة و تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية و سرعة الأداء الحركى بالكرة للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية.

4. **أشرف محمد موسى (2012م)** : تأثير برنامج تدريبى بإستخدامتدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية و مستوى أداء الهجوم المنظم و المضاد لدى لاعبى كرة االقدم،مؤتمرعلوم الرياضة فى قلب الربيع العربى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

5. **إنجي عادل متولي (2000م)** : دراسة تحليلية للطرق الدفاعية لكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

6. **جيهان محمد فؤاد ، ايمان عبدالله (2005)** : فاعلية التدريب البصرى على بعض المتغيرات المهارية و القدرات البصرية فى الكرة الطائرة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثانى ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

7. **حامد حسين و محمود عيسى و محمود عبد السلام (2008)** : تأثير تدريب الرؤية على بعض القدرات البصرية و مستوى الأداء الفنى و

الرقمى فى القفز بالزانة ، بحث منشور بالمؤتمر العلمى ، صربيا .

8. **عصام عبد الخالق (2003م)** : التدريب الرياضي ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .

9. **فـــائز بشـــير حمـــودان وآخـــرون (2005)** : أســس ومبــادئ كــرة الســلة ، مديرية دار الكتب ، الموصل ، د.ت .

10. **محمد عبد الرحيم (1985م)** : تأثير تنمية جلد القوة المجهزة بالسرعة على الدفاع الفردى فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الإسكندرية.

11. **محمد عبد الرحيم (1985م)** : تأثير تنمية جلد القوة المجهزة بالسرعة على الدفاع الفردى فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الإسكندرية.

12. **محمد عبدالعزيز محمد (2001)**: العين ، مطابع الأهارم التجارية ، القاهرة ، 2001م.

13. **محمـــــود عبـــــد المحســـــن عبدالرحمن (2008م)** : تأثير تدريبات الرؤية البصرية علي أداء اللاعب المدافع الحـــر فـــي الكـــرة الطـــائرة ، رســـالة دكتـواره ، كليـة التربيـة الرياضـية ، جامعـة المنيا .

14. **مفتـــي إبـــراهيم حمـــاد (2010م)** : "المرجـع الشـامل فـي التـدريب الرياضـي – التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

15. **يحـــي الســـيد الحـــاوي (2007)** : " الموهبـة الرياضـية والإبـداع الحركـي البـاب الـذهبي للـدخول إلـى الرياضـة العالميـة، ط 2، المركـز العربـي للنشر، الزقازيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية

16. **Abernethy & Wood (2001) :** Do generalized vault training programmes for sport really work ? an experimental in vest taxation, sports sic,mat.

17. **Alida, Anelia (2003):** The visual skills of professional and amateur rugby players , diss of m. sc, faculty of science, rand Africans university.

18. **Ashraf K., & Merfat R., (2005):** A specific visual skills training

programmer improves fencing performance level m Visual variables and static balance, 10 annual congressof the European college of sport science Belgrade .

19. **Asseman F,Ceron O,Cremieux,J (2005):** Effects Of The Removal Of Vision On Body Sway During Different Bostyres In Elite Gymnasts, Int J Sports.,Mar,26(2):116-9 .

20. **Barry l. Seiller(2004)** : Visual Skills And Volleyball, Visual Performance Center Georgia Tech Athletic Association Visual Fitness Institute, Oct. 29, .

21. **Brain Arial (2004):** Sports Vision training , an expert guide to improves performance by training the eyes , human percepation m Vol.8, 127-136, New YORK .

22. **Ebrahim Jafarzadehpur& Mohammad R. Yarigholi(2004)**: comparison of Visual Acuity in Reduced Lamination and Facility of Ocular Accommodation in Table Tennis Champions and Non- Playrs, Journal of Sports Science and Medicine, http://WWW.jssm.org, .

23. **Nancy Liberman et al (1996):** Basketball for women, Iaman Kinstics, (U.S.A),.

24. **Row, R. M.,& MCKenna, F . P(2011) :** Skilled anticipation in real-world tasks : measurements of attentional demands in the domain of tennis , Journal of Experimental Psychology.