



برنامج تدريبي مقترح للقدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية (fit light) على المبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم

أ.د/ محمود حسن الحوفي

أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.د/ عادل رمضان بخيت

أستاذ طرق تدريس كرة السلة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

م.م/ أحمد جمال عبدالله

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

قام الباحث بدراسة بعنوان : " برنامج تدريبي مقترح للقدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية (fit light) على المبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم " ، يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح للقدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية (fit light) ومعرفة تأثيره على القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم عينة البحث، نسبة التحسن الناتجة علي القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهم تجريبية والأخرى ضابطة، يتمثل مجتمع البحث في الناشئين تحت ١٧ سنة بأندية (الشهداء الرياضي - منوف الرياضي - السادات الرياضي - السلام الرياضي - ميت خاقان - جمهورية شبين - غزل شبين) بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م والبالغ عددهم ٢١٠ ناشئاً، وكانت أهم نتائج البرنامج التدريبي المقترح للمجموعتين التجريبية والضابطة له تأثير إيجابي بفروق داله احصائياً في القياسات البعدية لمتغيرات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لعينة البحث.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(القدرات البصرية ، تقنية fit light ، كرة القدم)





المقدمة ومشكلة البحث:

تطورت الرياضة تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة وذلك نتيجة ارتباطها بالعلوم الاخرى مثل، علوم الصحة، والميكانيكا الحيوية، والفسولوجي، والتشريح، والهندسة وغيرها مما نتج عنها العديد من الآراء والدراسات والتي اسفرت عن نتائج قدمت للرياضة الكثير من النظريات والمعلومات التي ساهمت بدورها في تطوير مستوى الاداء وفتحت افاق لبحاث تطبيقاتية جديدة مكنت من تحديد العديد من فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنظم مما انعكس على مستويات الاداء.

ورياضة كرة القدم تأثرت بشكل ايجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وخاصة في المجال الهندسي والطبي مما أدى الى تطوير اساليب التدريب الأمر الذي ساهم بدرجة فعالة في رفع مستوى اللاعبين بدنياً وفنياً.

ويشير حنفي مختار (١٩٨٠م) أن كرة القدم كرياضة جماعية من الرياضات الهامة تناولتها الكثير من الأبحاث والدراسات نظراً لكثرة مهارتها الأساسية وتنوعها أكثر من الرياضات الأخرى حيث أن كرة القدم تلعب بكل أجزاء الجسم تقريباً وأساليب مختلفة فهي تمارس بالقدم والخذ والصدر والرأس واليد كرمية التماس وحراسة المرمى هذا بالإضافة الى كبر مساحة الملعب ومما يتطلبه هذا من اعداد بدني ومهاري على درجة عالية ليستطيع اللاعب تحمل الاعباء الواقعة عليه أثناء المباراة. (١٠ : ٧١-٧٣)

ويذكر حسن ابو عبده (٢٠١٣) بأن التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربية مخططة مبنية على اسس علمية هدفها الوصول الى ارقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية ، ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلالها تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لبذل الجهد للوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق والهدف العام للتدريب الرياضي يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق اعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك ، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابياً على تنمية الصفات المعنوية والارادية لأعضاء الفريق مع اختيار انسب طرق التدريب واساليب التقويم ، ويمكن القول ان هدف التدريب في كرة القدم هو الاعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططاً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستويات الاداء المتكامل. (٥ : ٢١-٢٢)





يشهد العالم ثورة هائلة في التكنولوجيا والتقدم العلمي الواسع، بحيث أصبح التنافس بين الدول يركز أساساً على القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية، لذلك كان لا بد أن تتكاتف الجهود لديها للنشاط والفكر العلمي في معركة التقدم العلمي لكي تستطيع أن تواكب تلك الثورة التكنولوجية الهائلة. (١٥:١٥)

وتشير "بسمات محمد شمس الدين" (٢٠٠٣م) أن التكنولوجيا الحديثة غزت كافة مجالات الحياة فكان من الضروري أن تصل إلى المجال الرياضي ليرتقي بالمستويات البدنية والمهارية لمساعدة اللاعبين على بذل أفضل ما لديهم من خلال تحسين الأداء وتطوير أساليب التعلم، وتتمثل تكنولوجيا الرياضة في كثيراً من المجالات مثل تطوير الأجهزة الرياضية وأرضيات الملاعب، وكذلك ابتكار أفضل الأجهزة والأدوات المساعدة للتعلم والتدريب. (٤٣:٣)

وتشير ايزابيل والكر Isabel walker (٢٠٠١م) إلى أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية والتدريب البصري يعتبر احدى هذه التقنيات حديثة الاستخدام في المجال الرياضي، وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (٣٣:٣٥)

ويشير محسن صلاح لمعي (١٩٩٦م) أن القدرة الوظيفية للإبصار تلعب دوراً رئيسياً في إمكانية تنفيذ اللاعب متطلبات الإداء المهاري بصورة فعالة في مختلف الأنشطة الرياضية وكرة القدم بصفة خاصة، نظراً لآتساع ملعب كرة القدم فإن آتساع مجال الرؤية للاعب يساعده على إدراك مواقف اللعب المختلفة بصورة افضل مما يساعده على اختيار التصرف الأكثر ملائمة لظروف اللعب واستغلال الفرص المتاحة لوضع فريقة في موقع أفضل، ولقد ذكر أن ٧٠٪ من كل المستقبلات الحسية في الجسم موجود في العين وأن المهارات البصرية ومكوناتها تتضمن ٨٠٪ من طريقة اللاعب في الحصول على المعلومات من البيئة الرياضية، وعلى الرغم من الاهتمام بالعلوم الطبية والميكانيكية إلا أن المهارات البصرية لنجاح تجهل تماماً، وهناك افتراضات في نسب نجاح إسهام المهارات البصرية لنجاح الاداء الرياضي. (٣:٢٠)

ومع تطور التدريب على الاداء الرياضي لم يعد يتم تجاهل مجالين تم تجاهلها في التدريب الرياضي سابقاً (تدريبات الرؤية البصرية - الادراك وخفة الحركة) ، وتعد تقنية (fit light) احدث وسائل التدريب المستخدمة في كل من تدريبات الرؤية البصرية والتدريب الذهني والتنسيق بين اليد والعين وبين القدم والعين وغيرها من المتغيرات الاخرى وتتوفر هذه التقنية في ثلاث حزم مختلفة





(نظام ٤ Light - / نظام ٨ Light - / نظام ٢٤ Light -) وكل نظام قابل للتوسعة بالكامل حتى ٣٢ مصباح، كما يتضمن على وحدة تحكم الكمبيوتر اللوحي، وتعتمد فكرتها الاساسية على استخدام الاضواء كأهداف للاعب لإبطال مفعولها سواء باستخدام اليد أو القدم أو الرأس ومن خلال الاتصال الكامل أو القرب منها. (٤٣)

ويشير محمد لطفي السيد، السيد محمد أحمد، محمد حسين دكروري (٢٠٠٨م) أن تدريبات المثير الضوئي تعمل على تحسين مستوى المهارات الأساسية وزيادة القدرة على الاداء في الرياضات التخصصية وتعمل على تطوير القدرات البدنية والتوافقية للاعبين مما يؤدي إلى انتاج قدرأ كبيراً من سرعة الاستجابة والرشاقة والتوافق مما يساعد على ايجاد رياضي متميز. (٢٤ : ٤)

ولاعب كرة القدم يتعامل دائماً مع البيئة المحيطة به وهي ملعب كرة القدم، لابد ان يتفاعل مع بيئته من خلال زملاء ومنافسين وحكام وادواته داخل الملعب والمتمثلة في الكرة، وبالتالي فهو يتفاعل مع طول وعرض الملعب واماكن زملائه ومنافسيه ومن هنا تظهر اهمية قدراته البصرية والتي سوف تجعله يدرك بحواسه وتوقعه البصرى من خلال مجال الرؤية وعمق المسافات ودقته البصرية والتي تنعكس بالتالي في سيطرته على عضلاته واشاراته العصبية والتي دائماً ما تكون نتائجها فهم وادراك المواقف المختلفة في مباريات واداء مهارى وخططي بدرجة عالية من الكفاءة. (١٨ : ١٢)

ومن خلال خبرات الباحث كلاعب ومدرب كرة القدم، ومن خلال عملة بالتدريس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات الضرب بكلية التربية الرياضية بالسادات، فقد لاحظ انخفاض مستوى ناشئي كرة القدم لهذه المرحلة السنية في تنفيذ واتقان بعض المبادئ الخططية الهامة، التي تلعب دوراً كبيراً في التغلب على الدفاعات المحكمة من الفريق المنافس وتساعد في بناء وتطوير وانهاء الهجوم بصورة ناجحة، وقد يرجع ذلك الى ضعف الاهتمام بالتدريبات التي من شأنها مساعدة الناشئين على التركيز والرؤية الجيدة لأماكن تواجدهم وتحركاتهم داخل المناطق الهجومية المؤثرة سواء بالكرة أو بدونها وتنفيذ المهارات المطلوبة في المواقف المختلفة، كما يرى الباحث أن تلك التدريبات تظهر بشكل واضح في تدريبات القدرات البصرية، حيث أشارت الدراسات التي أجريت في هذا المجال إلى أهميتها في الربط بين القدرات البدنية والمهارية وانعكاسها الإيجابي على الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم وهذا ما دفع الباحث بإجراء هذه الدراسة من خلال تصميم برنامج لتدريبات القدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية (fit light) لمعرفة تأثيره على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم .





هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للقدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية (fit light) ومعرفة تأثيره على:

- القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم.
- نسبة التحسن الناتجة على القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم.

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) لعينة البحث (التجريبية - الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم لصالح القياسات البعدية.

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة:

- تدريبات القدرة البصرية: (optical vision training)

هي سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الاساسية وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (٤٤)

- تقنية ال (fit light) :

هي احدث وسائل التدريب المستخدمة في كل من تدريبات الرؤية البصرية والتدريب الذهني والتنسيق بين اليد والعين وبين القدم والعين وغيرها من المتغيرات الاخرى وتتوفر هذه التقنية في ثلاث حزم مختلفة (نظام ٤ - Light / نظام ٨ - Light / نظام ٢٤ - Light) وكل نظام قابل للتوسعة بالكامل حتى ٣٢ مصباح، كما يتضمن على وحدة تحكم الكمبيوتر اللوحي، وتعتمد فكرتها الاساسية





على استخدام الاضواء كأهداف للاعب لإبطال مفعولها سواء باستخدام اليد أو القدم أو الرأس ومن خلال الاتصال الكامل أو القرب منها. (٤٣)

- المبادئ الخطئية الهجومية:

هي ركيزة العمل الجماعي للفريق خلال الهجوم وهي التي تحدد مدى تماسكه وانتشاره وتحركه كوحدة واحدة أو كمجموعة كبيرة منه، ويجب ان يتقن الفريق خطط اللعب الأساسية الهجومية حتى يتميز هجومية بالترابط. (٢٦ : ٢٠)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة خالد عبد العزيز احمد (٢٠٢١م) (١٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المثير الضوئي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتحركات القدمين للاعبين الاسكواش" استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح قائم على تدريبات المثير الضوئي باستخدام جهاز الفيت لايت ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتحركات القدمين للاعبين الاسكواش، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة ١٨ لاعبا، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تحركات القدمين قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢ - دراسة حمدي نور الدين، وليد محمد (٢٠١٩م) (٩) بعنوان " فاعلية استخدام تدريبات المثير الضوئي (Fit Light) على مستوى القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة الطائرة" استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تقنية المثير الضوئي (Fit Light) ومعرفة مدي تأثيرها علي كل من القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة الطائرة..، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة ٢٥ لاعب ، ومن أهم النتائج فاعلية البرنامج التدريبي إيجابياً على كلاً من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

٣- دراسة سامر جعفر محسن ٢٠١٤م (١٥) بعنوان " تأثير التدريب بتقنية Fit light في تطوير سرعة الاستجابة والتحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد." استهدفت الدراسة إعداد تمارين باستخدام Fit light لتطوير سرعة الاستجابة والتحركات الدفاعية..، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة ١٤ لاعباً ، ومن أهم النتائج وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة..





٤- دراسة محمود متولي، هيثم فتح الله (٢٠٠٧م) (٢٥) بعنوان " تأثير تنمية التدريب البصري على القدرات البصرية والاداء الحركي لناشئ كرة القدم ، استهدفت الدراسة التعرف على " تأثير تنمية التدريب البصري على القدرات البصرية والاداء الحركي لناشئ كرة القدم، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وكانت عنية البحث ٢٢ لاعباً ، وكانت أهم النتائج ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث فاعلية التدريبات البصرية في تنمية القدرات البصرية ومستوى الاداء الحركي لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة.

خطة واجراءات البحث:

١- منهج البحث:

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

٢- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الناشئين تحت ١٧ سنة بأندية (نادي الشهداء الرياضي - نادي منوف الرياضي - نادي نجوم السادات - نادي السلام الرياضي - نادي ميت خاقان - نادي جمهورية شبين - نادي غزل شبين) والمسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م والبالغ عددهم ٢١٠ ناشئاً.

٣- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي السلام الرياضي بمدينة السادات والمسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م للعينة الأساسية، وبلغ حجم العينة (٢٦) ناشئاً، أستبعد الباحث منهم أثنان حراس مرمي، لتصبح العينة (٢٤) ناشئاً قسمت إلي مجموعتين متساويتين إحدهما مجموعة تجريبية عددها (١٢) ناشئاً، وأخري مجموعة ضابطة عددها (١٢) ناشئاً، وقد اختار الباحث (٢٤) ناشئاً من نفس المرحلة السنوية بنادي نجوم الرياضي وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية للاختبارات المختارة بالبحث.

٤- تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث والمتمثلة في مجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي واختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الخطئية الهجومية المختارة لناشئ كرة القدم عينة البحث، وذلك في الفترة





من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/١م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٥/٣م, كما هو موضح في جدول (٢), (٣), (٤).

جدول (٢)

تجانس مجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة)

في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٤٨

معدلات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفطح
السن	سنة	١٥,٦٢٥	١٦	٠,٤٨٤	٢,٣٢٤-	٠,٥٥١-
الطول	سم	١٦٧,١٢٥	١٦٨,٥	٦,٧٣٥	٠,٦١٢-	٠,٤٤٧-
الوزن	كجم	٦٥,٢٩٢	٦٥	٥,٩٣٤	٠,١٤٧	٠,٠٨
العمر التدريبي	سنة	٤,٠٨٣	٤	٠,٨٦٢	٠,٢٩	٠,١٧٢-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في متغيرات معدلات النمو (السن، الطول، الوزن) و العمر التدريبي عينة البحث، حيث انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلي اعتدالية توزيع بيانات مجموعات البحث الثلاثة وتجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس مجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في

اختبارات القدرات البصرية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٤٨

اختبارات القدرات البصرية الخاصة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفطح
التتبع البصري	(درجة)	١,٤١٧	١,٠٠٠	٠,٧٠٢	١,٧٨٠	٠,٠٦٨-
الدقة البصرية المتحركة (يمين)	(درجة)	١,١٢٥	١,٠٠٠	٠,٥٩٩	٠,٦٢٦	٠,٠٥٨-
الدقة البصرية المتحركة (يسار)	(درجة)	١,٠٤٢	١,٠٠٠	٠,٤٥٥	٠,٢٧٥	٠,١٧٩
الرؤية المحيطية (يمين)	(ث)	١,٥٨٣	١,٥٠٠	٠,٦٤٠	٠,٣٩١	٠,٦٨٣
الرؤية المحيطية (يسار)	(ث)	١,٦٢٥	١,٥٠٠	٠,٦٩٦	٠,٥٣٩	٠,٧٠٥
رد الفعل البصري	(عدد لمسات/دقيقة)	٥٢,٥٤٢	٥١,٥٠٠	٢,٥٨٢	١,٢١٠	٠,٧٦٤

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة



البحث، حيث انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع بيانات مجموعات البحث الثلاثة وتجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

تجانس مجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في

اختبارات المبادئ الخطئية الهجومية لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٤٨

التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات المبادئ الخطئية الهجومية
١,٧٢٨-	٠,١٥٢	١٩,٧٣٥	٥٨	٥٩	(تكرار)	ناجح
١,٧٢٦-	٠,١٨٧-	١٦,٠٠٨	٤٧	٤٦	(تكرار)	فاشل
١,٧٢٩-	٠,١٤٣	٢١,٠١١	٦٤	٦٥	(تكرار)	ناجح
١,٧٢٦-	٠,٢٣١-	١٣,٠٠٩	٤٥	٤٤	(تكرار)	فاشل
١,٧٢٩-	٠,١٤٧	٢٠,٤٣٦	٦١	٦٢	(تكرار)	ناجح
١,٧٢٥-	٠,٢٢٩	١٣,١١٦	٤٢	٤٣	(تكرار)	فاشل
١,٦٤٢-	٠,٣٥٢	٨,٥٢٣	١٦	١٧	(تكرار)	ناجح
١,٥٩٧-	١,٠٠٠	٣,٠٠١	٩	١٠	(تكرار)	فاشل

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في اختبارات المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم قيد البحث، حيث انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع بيانات مجموعات البحث الثلاثة وتجانسها في هذه المتغيرات.

٥- وسائل وأدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع البيانات على الوسائل التالية:

أ- المسح المرجعي:

قام الباحث بالمسح المرجعي لعدد من الدراسات المرجعية، والمراجع العلمية، أحمد عبدالمولى (٢٠٠٨م) (١)، بسمات محمد شمس الدين (٢٠٠٣م) (٣)، جيهان محمد، ايمان عبدالله (٢٠٠٥م) (٤)، حسن مسعود الدرة (٢٠٠١م) (٦)، حسين علي (٢٠١٤م) (٧)، حسين علي كنباز (٢٠٠٩م) (٨)، حمدي نور الدين، وليد محمد حسن (٢٠١٩م) (٩)، حنفي محمود مختار





(١٩٨٠م) (١٠)، وذلك لتحديد متغيرات البحث من القدرات البصرية، المبادئ الهجومية، والاختبارات المناسبة لقياسها.

ب- استمارات البحث:

• استمارة استطلاع رأي الخبراء :-

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي عدد (٩) من الخبراء المتخصصين في كرة القدم مرفق (٤) وذلك للوقوف على أهم القدرات البصرية، والمبادئ الخطئية، والقياسات المناسبة لها، ولمشكلة وعينة البحث من ناشئي كرة القدم.

وقد اشترط الباحث في اختيار الخبير ما يلي :-

- ان يكون حاصل على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية.
- ان يكون قد مارس التدريب لمدة لا تقل عن ١٠ سنوات.

• استمارة بيانات عينة البحث. مرفق (٢)

• استمارة تسجيل نتائج الاختبارات. مرفق (٣)

ت- الاختبارات:

- اختبارات القدرات البصرية:-

- اختبار الدقة البصرية المتحركة.
- اختبار التتبع البصري.
- اختبار رد الفعل البصري.
- اختبار الرؤية المحيطية.

- اختبارات المبادئ الخطئية الهجومية:-

- العمق في الهجوم - تحليل المباريات
- الاتساع في الهجوم - تحليل المباريات
- الاختراق في الهجوم - تحليل المباريات
- التغلب على مصيدة التسلل - تحليل المباريات

٦- الأدوات المستخدمة في البحث:

- مسطرة مدرجة
- حائط وطباشير
- شريط للقياس
- ساعة إيقاف
- كرات قدم قانونية مقاس (٥)
- تدريج منقلة على الحائط





- مقاعد سويدية
- أقماع
- أعلام
- ملعب كرة قدم
- أطواق
- حواجز
- الأجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم)

جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن (كجم)

ساعة بولر لقياس معدل النبض (ن)

جهاز ال (fit light)

٧- الدراسات الاستطلاعية:

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم السبت الموافق ٥/٥/٢٠٢٤م الى يوم الاحد الموافق ٦/٥/٢٠٢٤م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٢٤) ناشئاً من نادي النجوم الرياضي وخارج العينة الأساسية بغرض

- مراجعة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبار في البرنامج ومدى سلامتها.
- التعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء كل اختبار.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء التطبيق لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق القياسات.
- توجيه المساعدين الى كيفية تطبيق الاختبار وتسجيل النتائج.
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

وأُسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :-

- تحديد أفضل الطرق لإجراء القياسات والاختبارات عمليا وتسجيل النتائج.
- اكتشاف نواحي القصور والضعف في الأدوات والأجهزة المستخدمة وتلافيها وعلاجها.
- تحديد المدة المناسبة لإجراء الاختبارات وترتيبها بشكل مناسب.

وقام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق — الثبات) لاختبارات القدرات البصرية

الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم قيد البحث:





- المعاملات العلمية للاختبارات المختارة:

- أولاً: الصدق:

استخدم الباحث صدق التمايز علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٢٤) ناشئ كرة القدم، وتم تقسيمها إلي مجموعتين أحدهما المجموعة المُميزة وعددها (١٢) ناشئ كرة القدم مشتركين في بطولات سابقة، والثانية المجموعة غير المُميزة وعددها (١٢) ناشئ كرة القدم غير مشتركين في بطولات سابقة، حيث تم قياس صدق اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئ كرة القدم قيد البحث، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/٨م حتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٥/٩م، كما هو موضح في جدول (٥)، (٦).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية للمجموعتين (المُميزة . غير المُميزة)

في اختبارات القدرات البصرية الخاصة لناشئ كرة القدم قيد البحث $12 = 2 = 1$ ن

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المُميزة $12 = 2$ ن		المجموعة المُميزة $12 = 1$ ن		وحدة القياس	اختبارات القدرات البصرية الخاصة
	ع±	/س	ع±	/س		
*٣,٤٩٢	٠,٥٩١	١,٢٣٣	٠,٤٨٦	١,٨٧٦	(درجة)	التتبع البصري
*٥,٤٨٧	٠,٤٢١	٠,٧٤٤	٠,٤٦٩	١,٣٢٢	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يمين)
*٤,١٢١	٠,٣٥١	٠,٨١٢	٠,٤١٢	١,٢٢٤	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يسار)
*٤,٥٧٤	٠,٤٨٨	١,٥٣٣	٠,٤٦٥	١,٣١٢	(ث)	الرؤية المحيطية (يمين)
*٥,١٧٨	٠,٤٩١	١,٥٦٩	٠,٤٣٣	١,٢٢٤	(ث)	الرؤية المحيطية (يسار)
*٤,٥٥٤	١,٧٦٨	٥١,٧٢٣	٢,١١٩	٥٣,٢٢١	(عدد لمسات/دقيقة)	رد الفعل البصري

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05) = 2,20$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين عينة الاستطلاعية (المُميزة . غير المُميزة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة لناشئ كرة القدم قيد البحث ولصالح المجموعة المُميزة، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين $(3,492 : *5,487)$ ، وأن هذه القيم دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05)$ ، مما يدل على صدق الاختبارات.



جدول (٦)

دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية للمجموعتين (المُميزة . غير المُميزة)
في اختبارات المبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم قيد البحث $ن = ١ = ٢ = ١٢$

اختبارات المبادئ الهجومية الخطئية	وحدة القياس	المجموعة المُميزة ن = ١		المجموعة غير المُميزة ن = ٢		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س/	ع±	س/	
العمق في الهجوم	ناجح	١٩,٩٨٣	٦٠	١٨,١١٤	٥٨	*٥,١٢٣
	فاشل	١٦,٧٨٦	٤٤	١٦,٣٧٦	٥١	*٤,٠٠٨
الاتساع في الهجوم	ناجح	٢١,٦٧٣	٦٦	١٩,٢٣٧	٥٢	*٤,٥٨٢
	فاشل	١٣,٠٠٣	٣٧	١٧,٥٥٨	٤٧	*٥,٤٤٣
الاختراق في الهجوم	ناجح	٢٠,٩٢٣	٦٢	١٦,٦٢٣	٤٣	*٦,١٦٣
	فاشل	١٣,١٢٤	٣٨	١٤,١١٩	٤١	*٥,١١٠
التغلب على مصيدة التسلل	ناجح	٨,٧٨٣	١٧	٥,٧٢٣	١١	*٤,٢٢٨
	فاشل	٣,٠١٥	٧	٤,٠٠٨	٩	*٥,٠٠٢

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المُميزة . غير المُميزة) في اختبارات المبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم قيد البحث ولصالح المجموعة المُميزة، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٤,٠٠٨ : *٦,١٦٣)، وأن هذه القيم دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات.
- ثانياً: الثبات:

قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات، في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٥/١٢م حتى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٥/١٣م، وإعادة التطبيق يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٥/١٩م حتى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٠م بفارق زمني أسبوع بين التطبيقين، حيث تم قياس ثبات اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم قيد البحث، وذلك لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون، كما هو موضح في جدول (٧)، (٨).



جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق (الأول . الثاني) للعيينة الاستطلاعية في

اختبارات القدرات البصرية الخاصة لناشئي كرة القدم قيد البحث ن = ٢٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات القدرات البصرية الخاصة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٨٣٠	٠,٥٩١	١,٢٦٧	٠,٤٨٦	١,٤٢٣	(درجة)	التتبع البصري
٠,٧٧٢	٠,٤٢١	٠,٩٩٨	٠,٤٦٥	١,٠١٠	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يمين)
٠,٦٩٣	٠,٣٥١	٠,٩٩٥	٠,٤١٥	١,١٠١	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يسار)
٠,٧٩٦	٠,٤٨٨	١,٥٣٩	٠,٤٦٧	١,٤٢١	(ث)	الرؤية المحيطية (يمين)
٠,٦٦٣	٠,٤٩١	١,٥٧٢	٠,٤٣٨	١,٤٤٧	(ث)	الرؤية المحيطية (يسار)
٠,٧٢٩	١,٧٦٨	٥٢,٦٣٤	٢,٢١٠	٥٣,٢٨٨	(عدد لمسات/دقيقة)	رد الفعل البصري

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٨٠)

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين (الأول . الثاني) للعيينة الاستطلاعية في اختبارات القدرات البصرية الخاصة لناشئي كرة القدم قيد البحث، حيث تراوحت قيم " ر " المحسوبة ما بين (٠,٦٦٣ : ٠,٨٣٠) والتي تتحصر ما بين (١±)، وأن هذه القيم غير دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى أن تلك الاختبارات على درجة عالية من الثبات.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق (الأول . الثاني) للعيينة الاستطلاعية في اختبارات

المبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم قيد البحث ن = ٢٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات المبادئ الهجومية الخطئية
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٦٦٨	١٨,٠٣٤	٥٧	١٩,٧٣٤	٥٩	(تكرار)	ناجح
٠,٧٣٩	١٦,٢٢٨	٤٩	١٦,٣٧٢	٤٦	(تكرار)	فاشل
٠,٨٨٠	١٩,١٢١	٦٣	٢١,٠٠٨	٦٥	(تكرار)	ناجح
٠,٦٩١	١٧,٣٨٢	٤٧	١٣,٠١٢	٤٤	(تكرار)	فاشل
٠,٦٩٨	١٦,٤٠٥	٥٩	٢٠,٥٨٤	٦٢	(تكرار)	ناجح
٠,٧٢١	١٤,٠٩١	٤١	١٣,١٠٩	٤٣	(تكرار)	فاشل
٠,٦٩٠	٥,٥٥٨	١٥	٨,٦٥٧	١٧	(تكرار)	ناجح
٠,٦٦٦	٤,٠١١	٩	٣,٠٠٧	١٠	(تكرار)	فاشل

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٨٠)

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين (الأول . الثاني) للعيينة الاستطلاعية في اختبارات المبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم قيد البحث، حيث تراوحت قيم



" ر " المحسوبة ما بين (٠,٦٦٦ : ٠,٨٨٠) والتي تنحصر ما بين (١±)، وأن هذه القيم غير دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى أن تلك الاختبارات على درجة عالية من الثبات.

٨ - تكافؤ مجموعتين البحث (التجريبية . الضابطة):

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لعينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم عينة البحث، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٢م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٤م، كما هو موضح في جدول (٩)، (١٠).

جدول (٩)

تكافؤ مجموعتين البحث (التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة لناشئي كرة القدم قيد البحث

ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات القدرات البصرية الخاصة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٨٣٢	٠,٥٩٥	١,٢٥٠	٠,٧٥٩	١,٥٨٣	(درجة)	التننغ البصري
٠,٧٧٧	٠,٤٣٣	٠,٧٥٠	٠,٤٩٣	١,٥٨٣	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يمين)
١,٥٤٣	٠,٣٧٣	٠,٨٣٣	٠,٤٣٣	١,٢٥٠	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يسار)
٠,٨٨٩	٠,٤٧١	١,٣٣٣	٠,٦٨٧	١,٨٣٣	(ث)	الرؤية المحيطية (يمين)
١,٧٢١	٠,٤٣٣	١,٢٥٠	٠,٦٤٠	٢,٠٨٣	(ث)	الرؤية المحيطية (يسار)
١,٧٣٢	١,٨٣١	٥١,٧٥٠	٢,٩٥٣	٥٣,٣٣٣	(عدد لمسات/دقيقة)	رد الفعل البصري

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة لناشئي كرة القدم قيد البحث، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٠,٧٧٧ : ١,٧٣٢)، وأن هذه القيم غير دالة إحصائية لأنها أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية.



جدول (١٠)

تكافؤ مجموعتين البحث (التجريبية . الضابطة) في اختبارات

المبادئ الهجومية الخطئية لناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات المبادئ الهجومية الخطئية
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٨٢٩	٥,٨٨٤	٥٩	٦,٤٦٣	٦٥	(تكرار)	ناجح
١,٧٧٢	٥,٤٣٥	٥٥	٤,٨٢١	٤٤	(تكرار)	فاشل
١,٦٨٣	٥,٠٨٤	٥٣	٥,٠٩٨	٥٥	(تكرار)	ناجح
٠,٨٩٠	٣,٧٧٥	٣٧	٣,٨٣٤	٣٣	(تكرار)	فاشل
١,٧١٢	٤,٠٠٩	٤٤	٤,٨٢٣	٤٧	(تكرار)	ناجح
١,٧٦٧	٤,٠١٨	٤١	٣,١١٢	٣٥	(تكرار)	فاشل
٠,٧٩٠	١,٤٥٦	١٢	١,٥٧٤	١٠	(تكرار)	ناجح
١,٥٥٢	٤,٠٩٧	٤٢	٣,٠٣٤	٣٩	(تكرار)	فاشل

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات المبادئ الهجومية الخطئية لناشئ كرة القدم قيد البحث, حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٠,٧٩٠ : ١,٧٧٢), وأن هذه القيم غير دالة إحصائية لأنها أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات بعض المتغيرات الفنية.

خامسا: البرنامج التدريبي المقترح:

١- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تصميم برنامج تدريبي للقدرات البصرية الخاصة للوقوف على تأثيره على المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة.

٢- أسس وضع البرنامج:

- راعي الباحث عند وضع البرنامج الاعتماد على الأسس العلمية الآتية:
- خضوع برنامج تدريبات القدرات البصرية الخاصة للهدف من البرنامج الإعداد العام للفريق.
- مناسبة محتوى البرنامج مع أهدافه ومستوى العينة التي وضع من أجلها.
- الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومستوى عينة البحث.
- استخدام طريقة التدريب الفترى بشقيه (المنخفض . المرتفع)، والتدريب التكراري.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات البصرية الخاصة بمعدل ٤ وحدات تدريبية خلال أسبوع لمدة ٨ أسابيع بداية من الأسبوع الثالث حتى العاشر خلال فترة الاعداد.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح.





- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات للقدرات البصرية الخاصة من اجمالي الجزء الرئيسي للوحدة بمعدل الزمن المخصص لتدريبات القدرات البصرية (١٥ : ٢٥) ق
- تؤدي كلا من المجموعتين التجريبية، الضابطة نفس البرنامج التدريبي الموضوع، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات القدرات البصرية الخاصة والذي يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة تدريبات بالطريقة التقليدية.
- الأسبوع الأول والثاني من البرنامج يهدف التدريب خلالها للتأسيس لعناصر الأعداد الخاص.
- الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة.
- تصميم تدريبات البرنامج تبعا للقدرات البصرية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة.
- أداء تدريبات البرنامج التدريبي بعد الأحماء مباشرة لضمان خلو الناشئين من التعب.
- أداء جميع التدريبات بأعلى معدل من السرعة والدقة والإيقاع.
- من الهام أن يكون زمن أداء التكرار الواحد ما بين ١٠-٢٠ ثانية.
- الراحة البينية بين التكرارات تتراوح ما بين ١٦-١٩ ثانية، بينما بين المجموعات من ٣٢-٣٨ دقائق.

جدول (١١)

تشكيل الحمل الأسبوعي لمشتملات التدريب خلال فترة الإعداد للناشئين عينة البحث
(التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح)

الإجمالي	الثالثة			الثانية				الأولى		المرحلة الفترة	
	إعداد للمباريات			إعداد خاص				إعداد عام			
١٠ أسابيع	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
٢			●			●					أقصى
٤		●		●			●		●		عالي
٤	●				●			●		●	متوسط
٢٩١٠	٣٢٠	٣٧٠	٤٢٠	٣٧٠	٣٢٠	٤٢٠	٣٧٠	٣٢٠	-	-	الزمن الأسبوعي
٦٣٠	٧٠	٨٠	٩٠	٨٠	٧٠	٩٠	٨٠	٧٠	—	—	القدرات البصرية الخاصة
٤٨٠						٤٨٠					الإحماء
٢٤٣						٢٤٣					إعداد بدني
٦٣٢						٦٣٢					إعداد مهاري
٧٦٥						٧٦٥					إعداد خططي
١٦٠						١٦٠					الختام
٢٩١٠ دقيقة			١٤٨٠ دقيقة			١٤٣٠ دقيقة			-		الزمن الكلي لفترة الإعداد



يوضح جدول (١١) تشكيل حمل التدريب الأسبوعي وزمن الإعداد البدني ٣٠٪ والمهاري ٣٠٪ والخططي ٤٠٪ من البرنامج التدريبي للفريق خلال فترة الإعداد.

جدول (١٢)

تقنين حمل تدريبات القدرات البصرية الخاصة خلال مدة البرنامج

الاسبوع	أرقام التدريبات	تكرار التدريب	المجموعات	زمن أداء التدريب	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الثالث	٩،١١،١٢،٣،٤،١٣	٣	٢	١٠ ث	١٩/١٦ ث	٣٨/٣٢ ث
الرابع	١٠،١١،٥،٦،٧،٨	٣	٢	١٥ ث	١٩/١٦ ث	٣٨/٣٢ ث
الخامس	٩،١٠،١١،١٣،١٢	٤	٢	٢٠ ث	١٩/١٦ ث	٣٨/٣٢ ث
السادس	٨،٩،١٢،١٣،١٤،٢	٤	٢	١٠ ث	١٩/١٦ ث	٣٨/٣٢ ث
السابع	١٠،٢،٣،٤،٥،٦،٧	٣	٢	١٥ ث	١٩/١٦ ث	٣٨/٣٢ ث
الثامن	١٠،٨،٩،٥،٦،٧،٨	٤	٢	٢٠ ث	١٩/١٦ ث	٣٨/٣٢ ث
التاسع	١٠،٧،٨،٩،١٠،١١	٣	٢	١٠ ث	١٩/١٦ ث	٣٨/٣٢ ث
العاشر	٩،١٠،٨،١٢،١٣،١٤،٢	٣	٢	١٥ ث	١٩/١٦ ث	٣٨/٣٢ ث

يوضح جدول (١٢) أرقام التدريبات الأسبوعية للقدرات البصرية الخاصة خلال مدة البرنامج، وعدد التكرارات، وعدد المجموعات، الراحة البينية.

جدول (١٣)

التوزيع الزمني لتدريبات القدرات البصرية الخاصة خلال البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع	السبت		الاثنين		الاربعاء		الخميس		المجموع
	الرؤية المحيطة (أ)	الزمن	التتبع البصري (ب)	الزمن	الدقة البصرية المتحركة (ج)	الزمن	رد الفعل البصري (هـ)	الزمن	
الثالث	(أ)	١٥	(ب)	٢٠	(ج)	١٥	(د)	٢٠	(أ)، (ب)، (ج)، (د)، (هـ)
الرابع	(هـ)	١٥	(أ)	٢٠	(ب)	٢٥	(ج)	٢٠	(أ)، (ب)، (ج)، (هـ)
الخامس	(ب)	٢٠	(هـ)	٢٥	(د)	٢٠	(أ)	٢٥	(أ)، (ب)، (هـ)، (د)
السادس	(د)	١٥	(أ)	٢٠	(ب)	١٥	(هـ)	٢٠	(أ)، (ب)، (هـ)
السابع	(ب)	١٥	(ج)	٢٠	(هـ)	٢٥	(أ)	٢٠	(أ)، (ب)، (ج)، (هـ)
الثامن	(ج)	٢٠	(هـ)	٢٥	(د)	٢٠	(ب)	٢٥	(ب)، (ج)، (هـ)، (د)
التاسع	(هـ)	١٥	(د)	٢٠	(ج)	٢٥	(د)	٢٠	(أ)، (ب)، (ج)، (هـ)
العاشر	(ج)	١٥	(د)	٢٠	(هـ)	١٥	(أ)	٢٠	(أ)، (ب)، (ج)، (هـ)
المجموع		١٣٠		١٧٠		١٦٠		١٧٠	

يوضح جدول (١٣) التوزيع الزمني للقدرات البصرية الخاصة والزمن المخصص للتدريب على كل منها خلال الأسابيع من الاسبوع الثالث الى الاسبوع العاشر على مدار البرنامج.





ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية من نادي السلام الرياضي وقوامها (٢٤) لاعب في يوم السبت الموافق ٢٦/٥/٢٠٢٣م بغرض:
- الاعداد النهائي لأماكن تنفيذ البرنامج التدريبي والأدوات المستخدمة.
 - تجريب بعض التدريبات البصرية في الوحدة التدريبية للوقوف على نقطة البداية في تقنين القدرات البصرية الأربعة.
 - تأكد الباحث من استيعاب المساعدين لخطة تطبيق تدريبات القدرات البصرية على عينة البحث.

وقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

- الاستقرار على أماكن التدريب والأدوات المستخدمة.
- التعرف على نقطة البداية لتدريبات البرنامج (الشدة والحجم والراحة) وفقا لمستوى اللاعبين عينة البحث.
- فهم واستيعاب المساعدين لكل عناصر البرنامج وخطة تطبيق تدريباته البصرية.

سادساً: خطوات تطبيق البرنامج وقياسات البحث:

١- القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لاختبارات القدرات البصرية والمبادئ الأساسية الهجومية قيد البحث خلال يومي الثلاثاء والأربعاء ٢٩،٣٠ / ٥ / ٢٠٢٤م وذلك بملاعب نادي السلام الرياضي بمدينة السادات.

٢- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرات البصرية خلال فترة الإعداد ولمدة ١٠ أسابيع في الفترة من يوم السبت ٣ / ٦ / ٢٠٢٤م إلى يوم الخميس ١١ / ٨ / ٢٠٢٤م.

٣- القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يومي الجمعة والسبت الموافق ١٢،١٣ / ٨ / ٢٠٢٤م ذلك بملاعب نادي السلام الرياضي بمدينة السادات وبنفس ترتيب القياس القبلي.





سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث.. استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- * المتوسط الحسابي.
- * الانحراف المعياري.
- * معامل الالتواء.
- * معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- * اختبار Z.Test لحساب دلالة الفروق.
- * النسب المئوية للتحسن في مستوى الأداء.

ثامناً: عرض ومناقشة النتائج:

اعتماداً على أهداف وفروض البحث قام الباحث بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات (القبلية — البعدية) لعينة البحث (التجريبية- الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم لصالح القياسات البعدية:

أ- بالنسبة للمجموعة التجريبية:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) للمجموعة التجريبية

في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية لناشئي كرة القدم قيد البحث

ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث	
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
*٥,٧٧٣	٠,٧٥٩	٣,٤١٧	٠,٧٥٩	١,٥٨٣	(درجة)	التتبع البصري	
*٤,٠٩٨	٠,٤٣٣	٢,٧٥٠	٠,٤٩٣	١,٥٨٣	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يمين)	
*٥,٤٥٣	٠,٤٩٣	٢,٥٨٣	٠,٤٣٣	١,٢٥٠	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يسار)	
*٤,٦٩٢	٠,٨٢٩	٣,٧٥٠	٠,٦٨٧	١,٨٣٣	(ث)	الرؤية المحيطية (يمين)	
*٤,٦٤٠	٠,٩٢٤	٣,٧٥٠	٠,٦٤٠	٢,٠٨٣	(ث)	الرؤية المحيطية (يسار)	
*٥,٧٦٨	٣,٢٥٢	٦١,٤١٧	٢,٩٥٣	٥٣,٣٣٣	(عدد لمسات/دقيقة)	رد الفعل البصري	
١,٤٤٥	٨,٠٩٢	٨٨	٦,٤٦٣	٦٥	(تكرار)	ناجح	العمق في الهجوم
٠,٨٥٩	٢,٩٩٠	٢٨	٤,٨٢١	٤٤	(تكرار)	فاشل	
١,٩٢١	٨,٢٧٦	٨١	٥,٠٩٨	٥٥	(تكرار)	ناجح	الانتساع في الهجوم





قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٢٢٧	٢,٨٥٥	٢١	٢,٨١٤	٢١	(تكرار)	فاشل
٠,٩٨٧	٧,٠٠٨	٧٢	٤,٨٢٣	٤٧	(تكرار)	ناجح
١,٥٥١	٢,٠٣٢	٢٢	٣,١١٢	٣٥	(تكرار)	فاشل
٠,٦٧٣	٢,٨٦٥	٢٧	١,٥٧٤	١٠	(تكرار)	ناجح
١,٤٤٢	٣,٥٦٤	٣٥	٣,٠٣٤	٣٩	(تكرار)	فاشل

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05) = 2,20$

يتضح من جدول (١٤) شكل وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليّة . البعدية) للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح القياسات البعدية، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05)$ في جميع متغيرات البحث.

ويعزى الباحث تلك النتائج الي التطور الكبير الذي حدث على أداء المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تدريبات مقننة للقدرات البصرية الخاصة واتسم بالشمولية والتكامل والذي تم تنفيذه بصورة متدرجة من البسيط الي المركب و استخدام تدريبات سهلة ومع مرور الوقت تم ادخال تدريبات تتميز بدرجة من الصعوبة، وتعبر عن كل قدرة بصرية وتحقق أهدافها، مع مراعاة التدرج بشدة الأحمال علي مدار فترة البرنامج المقترح، واتسمت التدريبات بالمرونة بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيق البرنامج، وبما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث تحت (١٧ سنة)، والتنوع في تنفيذ التدريبات والدمج بينها وبين مواقف اللعب في كرة القدم .

ويتفق ذلك مع ما يذكره أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (١) بأن تدريبات القدرات البصرية المطبقة على المجموعة التجريبية تؤدي الى اكتساب نماذج حركية جديدة للتعاملات مع الجوانب المهارية ، وكذلك التنوع والتحكم في أداء الحركات المكتسبة ،حيث تمد المخ بالمعلومات مما يساعد اللاعبين في تحسين الأداء ،حيث أن العلاقة بين الرياضات المختلفة والقدرات البصرية في ثلثي الألعاب الرياضية تعند بأن الادراك البصري بأبعاده المختلفة يعتبر عاملاً هاماً للوصول الي قمة الأداء، حيث يمكن اللاعب من الأداء بسرعة واتقان في ظل الضغط التنافسي الديناميكي .

وما يضيفه Zieman, et al (١٩٩٣) (٢٢) أن التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبيا في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام بها كبيرا وبشكل متزايد ونشط في الفترات الأخيرة.





وما أشار اليه اسامه كامل راتب (٢) (١٩٩٨) أن الرؤية البصرية الرياضية تعتمد علي أن العين تقدم المعلومات الي المخ الذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الاشارات التي تجعل الأيدي والأرجل وغيرها من أجزاء الجسم تتحرك ، وهذا يحدث في جزء بسيط للغاية من الثانية ، فاذا كانت هذه الرسالة غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة في وقت غير مناسب فان ذلك ينعكس علي الأداء الذي يتم بشكل غير صحيح.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كلا من **McLeod & Hansen** (٢٠١٠م) (٣٨) و **Quevedol et all** (٢٠٠٩م) (٣٩) و محمد سعيد الصافي (٢٠١٦م) (٢٢) حيث اشار الى فاعلية استخدام تدريبات القدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية ال (fit light) في صورة برنامج تدريبي للعين حيث أدى ذلك الى تحسن الاداء البصري والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم، كما أن هذه التدريبات لها أثر ايجابي في تطوير قدرات اللاعبين لما لها من دور فعال في الوصول الى أفضل النتائج من خلال ربط أجزاء المنظومة الحركية وتعديل السلوك الحركي للاعبين.

ب . بالنسبة للمجموعة الضابطة:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبليـة . البعديـة) للمجموعة الضابطة

في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم قيد البحث

ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث	
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
*٤,٦٤٥	٠,٤٩٣	١,٤١٧	٠,٥٩٥	١,٢٥٠	(درجة)	التتبع البصري	
*٥,٦٣٩	٠,٤٧١	١,٣٣٣	٠,٤٣٣	٠,٧٥٠	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يمين)	
*٥,١١٢	٠,٤٣٣	١,٢٥٠	٠,٣٧٣	٠,٨٣٣	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يسار)	
*٤,٨٤٢	٠,٤٩٣	١,٥٨٣	٠,٤٧١	١,٣٣٣	(ث)	الرؤية المحيطية (يمين)	
*٣,٩٩٨	٠,٤٩٣	١,٥٨٣	٠,٤٣٣	١,٢٥٠	(ث)	الرؤية المحيطية (يسار)	
*٤,٦٨٤	٢,١٢٦	٥٣,٢٥٠	١,٨٣١	٥١,٧٥٠	(عدد لمسات/دقيقة)	رد الفعل البصري	
١,٦٢٣	٦,٧٣٤	٦١	٥,٨٨٤	٥٩	(تكرار)	ناجح	العمق في الهجوم
١,٣٢٤	٣,٧٢٠	٣٦	٥,٤٣٥	٥٥	(تكرار)	فاشل	
٠,٨٧٦	٦,١١٢	٦٧	٥,٠٨٤	٥٣	(تكرار)	ناجح	الاتساع في الهجوم
٠,٨٩٢	٢,٥٧٣	٢٩	٣,٧٧٥	٣٧	(تكرار)	فاشل	
١,٥٥٥	٦,٨٨٧	٦٣	٤,٠٠٩	٤٤	(تكرار)	ناجح	الاختراق في الهجوم
١,٠٩٠	٢,٠٠٩	٢٧	٤,٠١٨	٤١	(تكرار)	فاشل	
١,٦٦٢	١,٠٩٠	١٨	١,٤٥٦	١٢	(تكرار)	ناجح	التغلب على مصيدة التسلل
٠,٨٣٢	٣,٥٢٦	٣٧	٤,٠٩٧	٤٢	(تكرار)	فاشل	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠





يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح القياسات البعدية, حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), في جميع متغيرات البحث.

ويعزي الباحث هذه الفروق بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعدية في القدرات البصرية الخاصة و بعض المبادئ الخطئية الهجومية إلى البرنامج التقليدي الذي نفذته المجموعة الضابطة التي تراعي متطلبات الأداء المهاري وكذلك نتيجة لانتظامهم في التدريب بشكل مستمر، هذا بالإضافة الى الاستجابة البصرية السريعة والدقيقة للأحداث مهما كانت سرعتها وتحسن في تلك القدرات ينعكس على أداء المبادئ الخطئية الهجومية قيد البحث و يعتبر العامل الأساسي في تحسن نتائج المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في هذه المتغيرات. ويتفق ذلك مع ما يذكره **Zieman, et al (١٩٩٣) (٢٢)** أن التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبيا في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام بها كبيرا وبشكل متزايد ونشط في الفترات الأخيرة.

وما يضيفه اسامه كامل راتب (٢) (١٩٩٨) أن الرؤية البصرية الرياضية تعتمد علي أن العين تقدم المعلومات الي المخ الذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الاشارات التي تجعل الأيدي والأرجل وغيرها من أجزاء الجسم تتحرك ، وهذا يحدث في جزء بسيط للغاية من الثانية ، فاذا كانت هذه الرسالة غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة في وقت غير مناسب فان ذلك ينعكس علي الأداء الذي يتم بشكل غير صحيح.

وما اشار اليه أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (١) بأن تدريبات القدرات البصرية المطبقة على المجموعة التجريبية تؤدي الى اكتساب نماذج حركية جديدة للتعاملات مع الجوانب مهارية ، وكذلك التنوع والتحكم في أداء الحركات المكتسبة ،حيث تمد المخ بالمعلومات مما يساعد اللاعب في تحسين الأداء ،حيث أن العلاقة بين الرياضات المختلفة والقدرات البصرية في ثلثي الألعاب الرياضية تعند بأن الادراك البصري بأبعاده المختلفة يعتبر عاملاً هاماً للوصول الى قمة الأداء، حيث يمكن اللاعب من الأداء بسرعة واتقان في ظل الضغط التنافسي الديناميكي .

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كلا من **Quevedol et all (٢٠٠٩م) (٣٩)** و **محمد سعيد الصافي (٢٠١٦م) (٢٢)** و **McLeod & Hansen (٢٠١٠م) (٣٨)** حيث اشار الى فاعلية استخدام تدريبات القدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية ال (fit light) في صورة





برنامج تدريبي للعين حيث أدى ذلك الى تحسن الاداء البصري والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم، كما أن هذه التدريبات لها أثر ايجابي في تطوير قدرات اللاعبين لما لها من دور فعال في الوصول الى أفضل النتائج من خلال ربط أجزاء المنظومة الحركية وتعديل السلوك الحركي للاعبين. ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية . الضابطة)

في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم قيد البحث

ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث	
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
*٤,٩٠٨	٠,٤٩٣	١,٤١٧	٠,٧٥٩	٣,٤١٧	(درجة)	التتبع البصري	
*٥,٣٣٢	٠,٤٧١	١,٣٣٣	٠,٤٣٣	٢,٧٥٠	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يمين)	
*٦,٢٠٨	٠,٤٣٣	١,٢٥٠	٠,٤٩٣	٢,٥٨٣	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يسار)	
*٦,٧٧٣	٠,٤٩٣	١,٥٨٣	٠,٨٢٩	٣,٧٥٠	(ث)	الرؤية المحيطية (يمين)	
*٤,٤٢٩	٠,٤٩٣	١,٥٨٣	٠,٩٢٤	٣,٧٥٠	(ث)	الرؤية المحيطية (يسار)	
*٥,٠٩٨	٢,١٢٦	٥٣,٢٥٠	٣,٢٥٢	٦١,٤١٧	(عدد لمسات/دقيقة)	رد الفعل البصري	
*٦,٠٩٨	٦,٧٣٤	٦١	٨,٠٩٢	٨٨	(تكرار)	ناجح	العمق في الهجوم
*٥,٤٥٣	٣,٧٢٠	٣٦	٢,٩٩٠	٢٨	(تكرار)	فاشل	
*٤,٨٨٣	٦,١١٢	٦٧	٨,٢٧٦	٨١	(تكرار)	ناجح	الاتساع في الهجوم
*٥,٨٣٢	٢,٥٧٣	٢٩	٢,٨٥٥	٢٣	(تكرار)	فاشل	
*٥,٦٠٩	٦,٨٨٧	٦٣	٧,٠٠٨	٧٢	(تكرار)	ناجح	الاختراق في الهجوم
*٦,٥٥١	٢,٠٠٩	٢٧	٢,٠٣٢	٢٢	(تكرار)	فاشل	
*٤,٨٠١	١,٠٩٠	١٨	٢,٨٦٥	٢٧	(تكرار)	ناجح	التغلب على مصيدة التسلل
*٤,٧٨٧	٣,٥٢٦	٣٧	٣,٥٦٤	٣٥	(تكرار)	فاشل	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في جميع المتغيرات.

ويعزى الباحث هذه الفروق في نتائج اختبارات القدرات البصرية الخاصة واختبارات المبادئ

الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية الي برنامج تدريبات القدرات البصرية





الخاصة الذي احتوي علي تدريبات لكل قدرة بصرية تتناسب مع المبادئ الهجومية الخطئية والذي طبق علي عينة البحث خلال مدة البرنامج، حيث اتسم بالتنمية المتوازنة مع التدرج السليم بما يتناسب مع هدف البحث الموضوع، والذي روعي فيه أيضا تنوع تدريبات القدرات البصرية الخاصة واستخدام طريقة التدريب الدائري والتكراري في الوحدات التدريبية، واستخدم تدريبات بالكرة وبدونها بأشكال مختلفة ومتنوعة .

وتتفق ذلك مع ما يذكره حسين علي (٢٠١٤م) (٧) أن العديد من الدراسات قد أشارت الى أن الأداء المهاري العالي يرتبط بالقدرات البصرية المثالية، وأن ضعف القدرات البصرية يؤدي الى انخفاض مستوى الأداء لدى اللاعبين.

وما يضيفه كلاً من ممدوح ابراهيم، محمود متولي (٢٠٠٦م) (٢٧) بان عملية التعليم والتدريب باستخدام الرؤية البصرية لها فاعليتها الايجابية في تقدم الاداء المهاري، وان القدرات البصرية تلعب دورا هاما في فاعلية الاداء، وانه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة.

كما يتفق ذلك مع نتائج كلاً من كالدر ونواكس Calder, Noakes (٢٠٠٠م) (٣٣) ممدوح ابراهيم ، محمود متولي (٢٠٠٦م) (٢٧) و جيهان فؤاد وإيمان عبد الله (٢٠٠٥) (٤) حيث أشار الى فاعلية استخدام تدريبات القدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية ال (fit light) في صورة برنامج تدريبي للعين حيث أدى ذلك الى تحسن الاداء البصري والمبادئ الهجومية الخطئية في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ، كما أن هذه التدريبات لها أثر ايجابي في تطوير قدرات اللاعبين لما لها من دور فعال في الوصول الى أفضل النتائج من خلال ربط أجزاء المنظومة الحركية وتعديل السلوك الحركي للاعبين.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية:



جدول (١٧)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في

اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئ كرة القدم قيد البحث

ن = ٢٤

فروق نسب التحسن %	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				حده القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث
	نسبة التحسن %	الفروق	بعدي	قبلي	نسبة التحسن %	الفروق	بعدي	قبلي		
٪١٤٣,٧٧	٪١٣,٣٦٠	٠,١٦٧	١,٤١٧	١,٢٥٠	٪١١٥,٨٦	١,٨٣٤	٣,٤١٧	١,٥٨٣	(درجة)	التتبع البصري
٪٣,٥١	٪٧٧,٧٣٣	٠,٥٨٣	١,٣٣٣	٠,٧٥٠	٪٧٣,٢١	١,١٦٧	٢,٧٥٠	١,٥٨٣	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يمين)
٪٥٤,٧٠	٪٥٠,٠٦٠	٠,٤١٧	١,٢٥٠	٠,٨٣٣	٪١٠٦,٦٠	١,٣٣٣	٢,٥٨٣	١,٢٥٠	(درجة)	الدقة البصرية المتحركة (يسار)
٪١٢٠,٨٥	٪١٨,٧٥٥	٠,٢٥٠	١,٥٨٣	١,٣٣٣	٪١٠٤,٥٣	١,٩١٧	٣,٧٥٠	١,٨٣٣	(ث)	الرؤية المحيطية (يمين)
٪٨٠,٠٨	٪٢٦,٦٤٠	٠,٣٣٣	١,٥٨٣	١,٢٥٠	٪٨٠,٠٩	١,٦٦٧	٣,٧٥٠	٢,٠٨٣	(ث)	الرؤية المحيطية (يسار)
٪١١٦,٩٨	٪٢,٨٩٩	١,٥٠٠	٥٣,٢٥٠	٥١,٧٥٠	٪١٥,٥٨	٨,٠٨٤	٦١,٤١٧	٥٣,٣٣٣	(عدد لمسات/دقيقة)	رد الفعل البصري
٪١٥١,٧٦١	٪٣,٣٩٠	٢	٦١	٥٩	٪٣٥,٣٨٥	٢٣	٨٨	٦٥	(تكرار)	العمق في الهجوم
٪٣,٤٥٠	٪٣٤,٥٤٥	١٩	٣٦	٥٥	٪٣٦,٣٦٤	١٦	٢٨	٤٤	(تكرار)	فانشل
٪٤١,٦٧٣	٪٢٦,٤١٥	١٤	٦٧	٥٣	٪٤٧,٢٧٣	٢٦	٨١	٥٥	(تكرار)	الانتساع في الهجوم
٪٢٣,٦٠٧	٪٢١,٦٢٢	٨	٢٩	٣٧	٪٣٠,٣٠٣	١٠	٢٣	٣٣	(تكرار)	فانشل
٪١٤,٣٤٤	٪٤٣,١٨٢	١٩	٦٣	٤٤	٪٥٣,١٩١	٢٥	٧٢	٤٧	(تكرار)	الاختراق في الهجوم
٪٥,٦٨٥	٪٣٤,١٤٦	١٤	٢٧	٤١	٪٣٧,١٤٣	١٣	٢٢	٣٥	(تكرار)	فانشل
٪٨٨,٨٨٩	٪٥٠,٠٠٠	٦	١٨	١٢	٪١٧٠,٠٠٠	١٧	٢٧	١٠	(تكرار)	التغلب على مصيدة التسلل
٪٩,٦٨١	٪١١,٩٠٥	٥	٣٧	٤٢	٪١٠,٢٥٦	٤	٣٥	٣٩	(تكرار)	فانشل

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

في اختبارات القدرات البصرية الخاصة والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث.

ويعزي الباحث هذه الفروق ومعدلات التغير والتحسين بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البصرية الخاصة الى البرنامج التدريبي المقترح للقدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية ال (fit light) في المجموعة التجريبية التي تراعي متطلبات الاداء، والدقة البصرية المتحركة تعبر عن قدرة اللاعب على تتبع ورؤية الهدف بوضوح أثناء الحركة، والرؤية المحيطية تعبر عن مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز على كلا الجانبين ولأعلى ولأسفل، ومن خلالها يمكن للاعب مشاهدة مساحه أكبر وحركة الكرة واللاعبين





من حولها، هذا بالإضافة الى الاستجابة البصرية السريعة والدقيقة للأحداث مهما كانت سرعتها والتحسن في تلك القدرات ينعكس على الأداء والخططي ويعتبر العامل الأساسي في تفوق المجموعة التدريبية على الضابطة في هذه المتغيرات.

ويتفق ذلك مع ما يذكره ممدوح ابراهيم، محمود متولي (٢٠٠٦م) (٢٧) بان عملية التعليم والتدريب باستخدام الرؤية البصرية لها فاعليتها الايجابية في تقدم الاداء المهاري، وان القدرات البصرية تلعب دورا هاما في فاعلية الاداء، وانه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة.

وما يضيفه كلاً من كالدور و نواكس Calder, Noakes (٢٠٠٠م) (٣٣)، ومازن وآخرون Mazyn et al (٢٠٠٤م) (٣٧) التي أفادت أن تدريبات الرؤية البصرية تساهم في تطوير القدرات البصرية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين.

كما يتفق ذلك مع نتائج كلاً من كالدور ونواكس Calder, Noakes (٢٠٠٠م) (٣٣)، و ممدوح ابراهيم ، محمود متولي (٢٠٠٦م) (٢٧) و جيهان فؤاد وإيمان عبد الله (٢٠٠٥) (٤) حيث أشار الى فاعلية استخدام تدريبات القدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية ال (fit light) في صورة برنامج تدريبي للعين حيث أدى ذلك الى تحسن الاداء البصري والمبادئ الهجومية الخطئية لناشئي كرة القدم في المجموعة التدريبية عن المجموعة الضابطة ، كما أن هذه التدريبات لها أثر ايجابي في تطوير قدرات اللاعبين لما لها من دور فعال في الوصول الى أفضل النتائج من خلال ربط أجزاء المنظومة الحركية وتعديل السلوك الحركي للاعبين.

ثامنا: الاستخلاصات والتوصيات :-

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج البحث.. استخلص الباحث ما يلي:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح للقدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية ال (fit light) الذي نفذته المجموعة التدريبية له تأثير ايجابي على القدرات البصرية الخاصة وبعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم.
- ٢- أثر البرنامج التقليدي الذي نفذته المجموعة الضابطة على القدرات البصرية المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم نتيجة للانتظام في التدريب خلال تنفيذهم للبرنامج.





٣- تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة لفروق دالة إحصائية في اختبارات القدرات البصرية وبعض المبادئ الخطئية الهجومية في القياسات البعدية.

٤- حقق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات البصرية الخاصة باستخدام تقنية ال (fit light) فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات وقد تراوحت في القدرات البصرية بين (٣.٥٠١% : ١٤٣.٧٧%)، وفي المبادئ الخطئية الهجومية تراوحت بين (٣.٤٠٥% : ١٥١.٧٦١%)

ثانياً: التوصيات:

استناداً الى ما تشير الية نتائج هذا البحث.. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال كرة القدم.. على النحو التالي.

١- الاهتمام بتفعيل دور تدريبات القدرات البصرية الخاصة في البرامج التدريبية بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة.

٢- التأكيد على استخدام تدريبات القدرات البصرية الخاصة لتطوير مستوى المبادئ الخطئية الهجومية.

٣- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح وتدريب القدرات البصرية باستخدام تقنية ال (fit light) وتطبيقها على مراحل سنية أخرى لتطوير الجوانب الهجومية والدفاعية.

٤- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلى اليا العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

قائمة المراجع

أ- المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد المولى (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، الزقازيق.
- ٢- أسامه كامل راتب: النمو الحركي (الطفولة - المراهقة) ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٣- بسمات محمد شمس الدين (٢٠٠٣م): تصميم جهاز تحكيم اليكتروني لتعديل نظام التحكيم الاعتباري ومدي مساهمته في نتائج مباريات الكويتية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.





- ٤- **جيهان محمد، إيمان عبد الله (٢٠٠٥م):** فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
- ٥- **حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣):** الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ما هي للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ٦- **حسن مسعود الدرة:** الجديد في الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم - دار البيان للنشر، (٢٠٠١) م.
- ٧- **حسين علي (٢٠١٤م):** الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- ٨- **حسين علي كنبار:** تأثير تدريب لرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، بغداد، ٢٠٠٩ م.
- ٩- **حمدي نور الدين منصور، وليد محمد حسن (٢٠١٩م):** فاعلية استخدام تدريبات المثير الضوئي (Fit Light) على مستوي القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة الطائرة، بحث منشور، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الفيوم.
- ١٠- **حنفي محمود مختار (١٩٨٠م):** الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- **حنفي محمود مختار (١٩٩٤م):** الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- **خالد عبدالعزيز احمد (٢٠٢١م):** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المثير الضوئي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتحركات القدمين للاعبين الاسكواش، بحث منشور، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٣- **داليا جلال فتحي (٢٠٢٠م):** تطوير بعض الجوانب البدنية والمهارية الدفاعية باستخدام تقنية المثير الضوئي للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.





- ١٤- راندي عبدالعزيز حسن (٢٠١٢ م): تأثير التدريبات البصرية على أداء بعض المبادئ الخطئية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي، علوم الرياضة في قلب الربيع العربي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٥- سامر جعفر محسن (٢٠١٤ م): تأثير التدريب بتقنية Fit light في تطوير سرعة الاستجابة والتحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- ١٦- السيد سامي السيد (٢٠٠٨ م): فاعلية تطوير السرعة علي مستوي بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٧- شيماء عصام شاكر (٢٠١٧ م): تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية باستخدام المثير الضوئي للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٨- ماجد مصطفى أحمد إسماعيل (١٩٩٣ م): دراسة عاملية لقدرات الادراك الحس - حركي للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٩- ماجد مصطفى أحمد، عبد المحسن ذكريا أحمد (٢٠٠٦ م): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، ج ٢٣ ع ٤.
- ٢٠- محسن صلاح الدين لمعي (١٩٩٦ م): دراسة تحليلية لفاعلية المهارات الهجومية وعلاقتها بمجال الرؤية وسرعة رد الفعل، انتاج علمي، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- ٢١- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤): نسبة مساهمة المهارات الأساسية والمركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٢- محمد سعيد الصافي (٢٠١٦ م): تأثير التدريب البصري الحركي علي تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.





- ٢٣- محمد شوقي كشك، أمر الله احمد البساطي (٢٠٠٠) : أسس الاعداد المهارى والخططى في كرة القدم (ناشئين - كبار)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٤- محمد لطفي السيد واخرون(٢٠٠٨م): تعديل مكعب البدء باستخدام مثير ضوئي لتحسين سرعة الانطلاق في سباقات العدو، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس القومي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي للشرق الاوسط، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٢٥- محمود محمد متولي، هيثم فتح الله (٢٠٠٧م): تأثير تنمية التدريب البصري على القدرات البصرية والاداء الحركي لناشئ كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مصر، ع ٥١.
- ٢٦- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- ممدوح إبراهيم، محمود محمد (٢٠٠٦): أساليب تطوير التمرير المتنوع في أجزاء الملعب وتأثيرها على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٨- منيره السيد (٢٠١٨م): تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين عمليه التسليم والتسلم لسباق التتابع، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.
- ٢٩- مي مصطفى محمد (٢٠١٤م): تأثير تدريبات الرؤية البصرية على مستوى أداء بعض التدريبات المركبة لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣٠- نسرين علي محمد (٢٠١١م): فاعلية استخدام الأداءات المهارية المركبة كمنظومة لتنمية بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

ب- المراجع الأجنبية:

- 31- Abernethy B .Wood (2002) : DO generalized visual training programmer for sport really work An experimental invest Tigation university of queen sland journal sport sci ,mat,(19),(3) .





- 32- Asseman, Caron, Cremieux (2005): Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts, Int J Sports Med. Mar;26(2):116-9.
- 33- Calder, Noakes (2000): A specific visual skills training program improves field hockey performance, 2000 Pre-Olympic Congress, Sports Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science 7-13 September - Brisbane, Australia.
- 34- Christenson, Winkelstein (2008): Visual skills of athletes versus non-athletes: development of a sports vision testing battery, Journal of the American Optometric Association, 59, 666-675.
- 35- Isabel waker : why visual training programs for sport don't work , sports Sci , mar 19 (3) p203 – 22,2001.
- 36- Jim Brown Sport Talent: How to identify and develop outstanding athletes, April, 2001.
- 37- Mazyn LI, Lenior M, Montagene G, Savelsbergh GJ. (2004):"The contribution oh stereo vision to one-handed catching Exp Brain Res".2004 Aug; 157(3): 383-90. Epub 2004 Jun 25.
- 38- Mcleod, Hansen (2010): Effects of Eyerobics visual training for soccer, A reply, Perceptual Motor Skills, 72(3). 863-866.
- 39- QuevedoL, Sole, Palmi, Planas and Soana (2009): Experimental study of visual training effects in shooting initiation, Phaco Training India - Methodical, reasonable charges, Nandadeep Eye Hospital.
- 40- Stein R: Easter book m can vision training improve athletic performance can, Ophthalmol, 24, 1989.
- 41- Suzanna cathrina (2003): Acomparision of the visual skills of two different age group high school rugby players, master philosphiae, Faculty of science, Rand A Frikaans University.
- 42- Zieman AN, Hascelik, Z., Basgoze, O. Turker, K., Narman, S., & Ozker,R. (1993): " The effects Of physical training on physical fitness.

ث- شبكة المعلومات الدولية:

- 43- [http : // www.iraqacad. Org/ lip/ amro.htm](http://www.iraqacad.Org/lip/amro.htm) pp the-way-elite-athletes-train.
- 44- [http: // www.blog.iraqacad.org/archives/389](http://www.blog.iraqacad.org/archives/389)

