

تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين

حسين علي كينبار العبودي*

الجامعة المستنصرية، العراق

قبل بتاريخ: ٢٠١٥/٤/٣١

عدل بتاريخ: ٢٠١٥/٣/١٠

استلم بتاريخ: ٢٠١٤/١٣/١١

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الرؤية البصرية في المجال الرياضي ومدى أهميتها في تطوير مظاهر الانتباه المتنوعة وبالتالي تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة القدم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٢) لاعباً ناشئاً يمثلون نادي جسر ديالى للدرجة الأولى، إذ تم تطبيق المنهج التجريبي لأنه المنهج المناسب الذي يحقق أهداف الدراسة. وقد أثبتت الدراسة أن المجموعة التجريبية التي مارست تدريبات الرؤية البصرية في الوحدة التدريبية قد تطورت في مظاهر الانتباه فضلاً عن تطورها في المهارات الهجومية المختارة، كما توصلت الدراسة إلى جملة من الاستنتاجات أهمها إن برنامج تدريب الرؤية البصرية له فاعلية في تحسين مظاهر الانتباه المختلفة وتحسين بعض المهارات الهجومية بكرة القدم وأن التدريب البصري له أهمية كبيرة في تحقيق متطلبات الأداء الفني الهجومي الجيد. أما أبرز التوصيات التي خرجت بها الدراسة فتكمن في ضرورة الاهتمام بحاسة البصر وإجراء الفحوصات الدورية اللازمة من خلال إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معامل كلية التربية الرياضية لفحص الرياضيين ومعرفة مدى تطوّرهم في القدرات البصرية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الرؤية البصرية، مظاهر الانتباه، المهارات الهجومية، الحواس، لاعبي كرة القدم.

Effect of Optical Training Vision On Developing the Aspects Of Attention and Some Others Offensive Skills in Soccer for Emerging Players

Hussain A. Kinbar*

AL-Mustansiria University, Iraq

This study aimed at identifying the effect of optical training vision on developing the aspects of attention and some others offensive skills in soccer for emerging players. The sample of this study consists of (22) emerging players represented Diyala club. The experimental method had been applied on the experimental group because it is the suitable method to achieve the aims of the study. This study illustrated that the experimental group which practiced in the optical training developed in the attention aspects in addition to the development in the selected offensives skills. The most important one is that the optical training vision program has proved to have an impact on the development of various attentions aspects and in the improvement of some of the offensive skills in soccer. And the visual training has significance in achieving the requirement of a good offensive performance. The main recommendation of this study lied in the necessity to focus attentions to the sight and made the periodic tests through the establishment of a special visual measurement laboratory inside College of Physical Education.

Keywords: optical vision, attention, offensive skills, the senses, soccer players.

*huskin71@yahoo.com

الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي.

ويذكر ناجي (١٩٩٩) ان جمعية كونتيكت للرؤية البصرية Connecticut Association of Optometrists قد حددت القدرات البصرية للرياضيين التي يجب قياسها بما يأتي:

١. حدة الإبصار (الثابتة والمتحركة)

Visual Acuity (static / Dynamic)

٢. مهارات حركات العين Eye

Movement Skills وهي تشمل نوعين من الحركات وهي التنقل وتعني قدرة العين على القفز أثناء النظر من هدف ما إلى آخر، والمطاردة وهي هامة أثناء متابعة أهداف متحركة .

٣. التوافق /الطرفي /Accommodation/ Vengeance

ويعني القدرة على التغيير الفعال لتكيز وتوجيه العين عند النظر بين عدة أهداف على مسافات مختلفة، وهما من القدرات الحاسمة للرياضيين المشتركين في رياضات تتطلب الإدراك البصري لأهداف أو لاعبين موجودين على مسافات مختلفة بالنسبة للرياضي نفسه.

٤. إدراك البعد / تعاون العينين Depth Perception/Eye Teaming

فإدراك البعد قدرة ترتبط بتوجيه العينين معاً وهي هامة للرياضات التي تتطلب الحكم على المسافة والسرعة.

٥. الإدراك المركزي الطرفي

Visual Central/Peripheral Recognition: وهذه المهارة تقيس دقة وسرعة إدراك أو تمييز المعلومات البصرية كما تقيس سرعة الاستجابة بالنسبة للمعلومات في المجال الطرفي للرؤية.

٦. توافق العين-اليد-الجسم Eye-Hand-Body

Coordination وهي مهمة للرياضات ذات الحركات السريعة، كما يجب قياس سرعة ودقة توافق العين-اليد وحركة الجسم خلال استجاباتهم للمعلومات البصرية؛ هذا

إن التطور الذي يحصل بصورة مستمرة في مجال التربية الرياضية يدفع البحوث العلمية إلى التوصل إلى انسب الحلول لحل المشكلات التي تواجه اللاعبين والمدربين وحتى الأكاديميين وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة، في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي.

والتربية البدنية والرياضية أحد المجالات التي تؤثر في الإنسان باعتبارها عنصراً هاماً وأساسياً في بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية، فقدرة الفرد على تحقيق الأداء الرياضي الصحيح يتوقف على كثير من المتغيرات ومن ضمنها المتغيرات البصرية وذلك لأن العين تنقل ما تراه إلى الدماغ الذي يقوم بتنظيم عملية التحليل والمعالجة في ضوء المعطيات التي حصلت عليها، وبالتالي فالدماغ يعالج كافة المعلومات القادمة من المحيط الخارجي وفقاً لما تراه العينين وهذا ما سينعكس على أداء الرياضي بصورة مباشرة داخل الملعب.

ولم يكن هناك الكثير من الاهتمام بالرؤية البصرية بشكل مركز خلال التمرينات اليومية للرياضيين من جانب الكثير من المدربين واللاعبين أنفسهم، إذ لم يدرك اللاعبون أهمية الرؤية بالنسبة لأدائهم الرياضي على الرغم من قيامهم بالتدريب بشكله العام متضمناً تدريب للرؤية لكن دون قصد. ويتضمن الأداء الرياضي جانب حركي وجانب بصري، وإذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فإن ذلك بطبيعة الحال سيؤثر على أداء الجانب الحركي.

ويرى حمزة (٢٠٠٤) إلى أن التدريبات البصرية من الأهمية للرياضيين وغير الرياضيين، حيث يجب أن يمارسها الجميع بلا استثناء وخاصة تدريبات العين وذلك للتغلب على الإجهاد البصري والذي يؤثر سلباً على وظائف الإبصار مع مرور الزمن.

ويؤكد أرييل (Ariel , 2004) إن التدريب البصري احد فروع قياسات البصر وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى

من الرؤية يمكنهم من تعقب والتقاط الرميات المتحركة بسرعة عالية.

إن تدريب الرؤية البصرية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي، فقد يكون هناك تدريب بدني ومهاري وخططي ولكن مع الأسف لم تُعط الحواس اهتمام مباشر في خصوصية التدريب لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الاداء الرياضي، ونظراً لأن اللاعب المهاجم بحاجة إلى معايير خاصة سواء كانت متعلقة بمواصفات الأداء الحركي، أو بالقدرات الخاصة به، لذا استلزم هذا الاختلاف أن يتجه منحى التدريب إلى التخصص الدقيق في التدريب، باستخدام تمرينات رؤية بصرية تعمل على تحقيق الهدف المنشود والوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز من خلال التركيز على متطلبات الأداء.

لقد ظهر في العقد الأخير عدد من الدراسات التي تشير إلى أن الأداء العالي يرتبط بالقدرات البصرية المثالية وأن ضعف القدرات البصرية يتسبب في إعاقة الأداء، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فإن الجسم يفتقد للتوقيت المناسب ويتسبب ذلك في انخفاض مستوى الأداء، وكنتيجه لتلك الدراسات قام عدد من المختصين بتطوير بطاريات للاختبار وكذلك إجراءات للتدريب والتي تستخدم لتقييم وتحسين مستوى القدرات البصرية للرياضي ونظراً لاختلاف المتطلبات البصرية الخاصة بكل رياضة فإن إجراءات التدريب يجب أن تتم بما يتلاءم مع الاحتياجات الخاصة لكل لاعب.

وتشير واكر (Walker, 2001) إلى أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية. وتضيف أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية.

ونظراً لقلة الاهتمام بحاسة البصر لدى اغلب المدربين أثناء وضع البرامج التدريبية وانعكاسه

بالإضافة إلى أن العوامل البصرية التي تتضمن المحافظة على التوازن خلال أداء الرياضي يجب أن يتم تقييمها من خلال سلسلة من أداء الواجبات الخاصة بالرؤية/التوازن والتي تحاكي حالات الأداء الرياضي الفعلي.

٧. التركيز البصري Visual Concentration: وهي تعنى المقدرة على تركيز الانتباه على المهام أو الواجب المحدد مع القدرة على استبعاد عوامل التشيتت الخارجي.

٨. التخيل Visualization وهو يتضمن تخيل أجزاء مختلفة من النشاط الرياضي التخصصي داخل العقل وذلك خلال رؤية وتركيز العين على شئ آخر مختلف وعادة ما يكون الأداء.

وأشارت كل من فؤاد وزيد (٢٠٠٥) الى أن مركز هومر رايس ومعهد اللياقة البصرية في الولايات المتحدة الامريكية اثبتا أن القدرات البصرية تشبه المهارات البدنية، إذ يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار فقط ٦/٦ والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية الرياضي لاستخدام المعلومات المنتقلة إليهم من أعينهم لكي يقوم بالأداء داخل الملعب.

مشكلة الدراسة

ذكر ناجي (١٩٩٩) الى ان جيم براون قد أشار في كتابه الموهبة الرياضية أن الرؤية البصرية علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية وتشتمل الرؤية على عدة عناصر مثل الحدة، والتعقب أو المتابعة، ودقة التميز، والرؤية الإحاطية أو الطرفية، والقدرة على تحديد الأبعاد، والرؤية الملونة، وفي مختلف الرياضات تظهر مساهمات الرؤية البصرية في تحسين الأداء فاللاعب الظهير في كرة القدم يحتاج لرؤية جيدة لمشاهدة الملعب بالكامل ومدافعي كرة السلة يستخدمون الرؤية الإحاطية لمشاهدة الملعب كله والضاربون الجيدون في البيسبول عادة لديهم مستوى أفضل

كما أن وجود رؤية بصرية عالية وسليمة يؤدي إلى النهوض بمظاهر الانتباه وبالتالي المقدرة على تحقيق الأداء المهاري المتميز من اجل الوصول إلى تحقيق الهدف.

ويرى زيمن، هاسليك، باسكوز، تاركر، نامان واوسكار Zieman, Hascelik, Basgoze, (1993). ان التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام بها كبيراً وبشكل متزايد ونشط في الفترات الأخيرة.

ويضيف براين اريل ان ٨٠% من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية وان الدراسات الحالية تشير إلى أن ٣٠% من الرياضيين لديهم قصور في الدقة البصرية أو الرؤية الصحيحة والبيانات الخاصة بلاعبي ولاعبات اولمبياد ١٩٩٢م تشير إلى الآتي :

- ٥٠% من اللاعبين قاموا بفحص عيونهم ورغمما عن ذلك واحد من كل أربعة لاعبين لديه صعوبات بصرية.
- ١٩.٥٩% من اللاعبين يرتدوا نظارات لكن ٣.٢% فقط هم الذين يستخدموها في النشاط الرياضي مقارنة ب ٩٤.٣% يرتدوا عدسات لاصقة.
- ١٢.٥% لديهم قصور في الدقة البصرية لأحدى العينين.
- ٤.٦% لديهم قصور في الدقة البصرية لكلا العينين.

ونظراً لأن لكل مركز من مراكز اللعب له زاوية رؤية بصرية تختلف من مركز لآخر بالإضافة إلى أماكن وأوضاع الزملاء في الفريق أو في الفريق المنافس سواء أثناء الهجوم أو الدفاع، بالإضافة إلى الغاية من الهجوم وهو إحراز الأهداف، كل ذلك في مجال رؤية البصرية للمهاجم، وهذا ما يضع على عاتق المهاجم متطلبات وواجبات خاصة فيما يتعلق بمهارات وقدرات الرؤية لديه لكي يتمكن من أداء

على الأداء المهاري لذا فإن هذه المشكلة بدأت تستثير اهتمام الباحث، الأمر الذي دعا إلى إجراء هذه الدراسة كمحاولة لتحسين مستوى أداء اللاعب المهاجم بإضافة تدريبات الرؤية البصرية الى الوحدة التدريبية.

أهداف الدراسة

التعرف على تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية لكرة القدم للاعبين الناشئين.

فرضيات الدراسة

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية ولصالح الاختبارات البعدية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية لمجموعتي الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

أهمية الدراسة

من الجدير بالذكر إن التدريبات البصرية ترتبط بجوانب كرة القدم المختلفة ومنها الجانب المهاري الذي يجب أن يتميز به اللاعب المهاجم على وجه الخصوص، لذا وجب على المختصين والمدربين الاهتمام بكافة الحواس ومنها حاسة البصر بالإضافة إلى الاهتمام بالعمليات العقلية التي تساعد على النهوض بالجانب البصري لارتباطهما ببعض، وكون تلك العمليات تساعد في تحقيق أفضل أداء مهاري للمهاجم كان لابد من العناية أولاً بالأجهزة الحسية المختلفة، ومن هذه الأجهزة هو الجهاز البصري والمتمثل بداية بالعينين والعضلات المحيطة بهما والأعصاب الحسية حيث أن تدريب الرؤية البصرية له أهمية في تحسين أداء اللاعب، ومن هنا بدأ المدربون وعلماء الرياضة بالدراسة عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية.

نسب التحسن لبعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية لعينة الدراسة، وقد استخدمت الباحثان المنهج التجريبي وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي كان قوامها (٣٠) طالبة من بين طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق للعام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروق دالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وفروق دالة إحصائية في القدرات البصرية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كذلك وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات المهارية والقدرات البصرية عدا إدراك عمق الرؤية من مسافتي ١٠، ٣٠ سم وكفاءة الإبصار للعينين قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

أجرى ليمنك وديكسترا وفيشر Lemmink, Dijkstra, and Visscher (2005) دراسة حول تأثيرات الرؤية الخارجية المحدودة على مستوى أداء الجري المكوكي للاعبين كرة القدم وقد بلغت عينة الدراسة ١٤ لاعب كرة قدم متوسط أعمارهم ٢٢,١ عاماً، حيث قامت عينة الدراسة بأداء اختبار الجري المكوكي عدة مرات باستخدام الرؤية الخارجية الكاملة والمحدودة لميدان الاختبار وقد توصلت الدراسة أن حدوث تناقص في زمن الأداء عندما تم استخدام الرؤية الخارجية المحدودة، حيث إنها ساهمت في تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة.

كما أجرى مازين ولينور ومانتاغن وسيفسبلرغ Mazyn, Lenoir, Montagne, and Savelsbergh (2004) دراسة لمعرفة إسهامات الرؤية عند أداء مهارة التقاط كرة التنس بيد واحدة، وقد بلغت عينة الدراسة ٢٠ فرد لديهم قوة إبصار، ٢٠ فرد يعانون من ضعف في الإبصار، قاموا بأداء ثلاث محاولات بسرعات مختلفة لالتقاط كرة التنس بيد واحدة في حالة غلق إحدى العينين وفتح كلتا العينين، وتم استخدام

واجباته الهجومية بأكبر قدر من الكفاءة والتميز.

ويرى الباحث إلى أن التدريب البصري ذو أهمية لكافة الفئات والأفراد خاصة الرياضيين، وذلك من أجل الوصول إلى حالة التكيف البصري مع مختلف المتغيرات أثناء التدريب والمنافسة مما يؤدي للتغلب على الإجهاد البصري وعدم التأثير سلباً على وظائف الإبصار بمرور الزمن.

والتدريب البصري كباقي التدريبات التي من المفروض أن يهتم بها كل مدرب في مجال التدريب الرياضي فهو كالتدريب النفسي أو الخططي أو المهاري في الأهمية ولا يقل شأنها عنها، كما وان هذا الموضوع لم يتناوله الكثير من الباحثين في العراق.

الدراسات السابقة

هنالك بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الرؤية البصرية، سنقوم باستعراضها لأهميتها وارتباطها بموضوع الدراسة.

قام ناجي (٢٠٠٨) بدراسة تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب الحر بكرة الطائرة وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على أداء القدرات البصرية للاعب المدافع الحر بكرة الطائرة، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي باستخدام المجموعة الواحدة والاختبار القبلي- البعدي في تلك الدراسة، وكانت عينته من لاعب واحد (المدافع الحر) أما أهم الاستنتاجات فبينت أن التدريبات البصرية حسنت من مستوى أداء القدرات البصرية لمدافع الحر بكرة الطائرة، وكذلك التدريبات البصرية لها الأثر الإيجابي في أداء اللاعب المدافع الحر بكرة الطائرة.

كما قامت كلاً من فؤاد وزيد (٢٠٠٥) بدراسة فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج التدريبات البصرية على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية للعينة هذه فضلاً عن

الدقة: هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو الهدف معين وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين (حسانين، ١٩٧٩).

الانتباه: هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين وهو بهذا المعنى العام عملية وظيفية تجري فيها بؤرة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي (صالح، ١٩٧٢).

تركيز الانتباه: يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه (رزوقي، ١٩٧٧).

الطريقة والإجراءات

تم استخدام المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) خلال خطوات عمله لأنه يحقق الأهداف المرجوة من الدراسة نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من مجموعة لاعبين ناشئة فريق جسر ديالى للعام ٢٠٠٨/٢٠٠٩ والبالغ عددهم ٢٢ لاعباً وقد أختار الباحث عينته بالطريقة العشوائية للاعبين الناشئين لتأثير التمرينات البصرية على هذه الفئة العمرية أكثر من غيرها وهذا ما ذهب إليه آريل (2004) Ariel فقد ذكر أن هناك قدرات بصرية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنوع الرياضة التخصصية التي يمارسها اللاعبون، فلاعبي كرة القدم من ذوى الخبرة تكون لديهم قدرة بصرية طرفية عالية ولذا يكون إدراكهم لحركة اللاعبين وليس الكرة، بينما اللاعبون المبتدئين يركزون وبشدة على الكرة نفسها.

وقد أجرى الباحث سحب القرعة بين مجموعة أندية بغداد لكرة القدم وقد وقعت القرعة على

كاميرات فيديو لإجراء التحليلات اللازمة لحركات العين. وكانت أهم استنتاجات هذه الدراسة وجود ارتباط عكسي بين سرعة الكرة والتقاطها فكلما زادت سرعة الكرة ظهر انخفاض مستوى أداء التقاط كرة التنس، وعدم وجود فروق في حالة استخدام كلتا العينين أو عين واحدة للمجموعة ذات قوة الإبصار وأن هذه الفروق ظهرت بوضوح عند استخدام عين واحدة للأفراد ذوى ضعف الإبصار واستنتج الباحثين أن ضعف الإبصار قد يكون أحد الأسباب الرئيسية في عدم تحقيق الإنجاز الرياضي.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال العرض للدراسات السابقة والتي أشار معظمها إلى أهمية تدريبات الرؤية البصرية، نجد بأن أغلب هذه الدراسات حاولت تسليط الضوء على ماهية وفاعلية الرؤية البصرية عند التدريب وعملت على تقسيم القدرات البصرية في المجال الرياضي وان لكل مجال ولعبة رياضية قدرات ومهارات بصرية غالبية على أخرى بحسب نوع وطبيعة كل لعبة رياضية وقد ساهمت هذه الدراسات في إعطاء الكثير عن الرؤية البصرية وأهميتها في المجال الرياضي المتنوع وكان أغلب هذه الدراسات قد التجأ إلى المنهج التجريبي في الإجراءات المتخذة لها كون هذا المنهج يعد الحل الأمثل لمثل هذا النوع من المشكلات فضلاً عن اختيار العينة المناسبة وبما ينسجم مع كل دراسة واختيار الوسائل الإحصائية المناسبة لها.

مصطلحات الدراسة

التدريب البصري: هو برنامج تخصصي تقدمي يهدف إلى تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية البصرية، باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العينين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات كما إن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية، وهي مهمة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية (Walker, 2001).

تضمنت ادوات الدراسة الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم، والاختبارات الخاصة بمظاهر الانتباه (اختبار بوردن أنفيوف المعدل)، وشريط قياس، وساعة توقيت الكترونية عدد ٢، كرات قدم عليها لاصق ملون (علامات ملونة)، ميزان طبي لقياس الوزن، شريط لاصق عريض، صافرة، شواخص، أشرطة ملونة، أهداف صغيرة (طول ١م) بارتفاع ٥٠سم).

خطوات تنفيذ الدراسة

قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لتنفيذ الدراسة بالصورة المناسبة لتحقيق هدفها من خلال ما يأتي:

١. تحديد المهارات الهجومية قيد الدراسة للاعبين الناشئين بكرة القدم.
٢. تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية ومظاهر الانتباه.
٣. إعداد أجواء مناسبة لإجراء الاختبارات.
٤. إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مشابهة لعينة الدراسة الأصلية.
٥. إجراء المعاملات العلمية للاختبارات.
٦. تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة.

فريق ناشئة جسر ديالى وهو من فرق الدرجة الأولى .

تجانس عينة الدراسة

قام الباحث بعمل تجانس لعينة الدراسة في العمر والوزن والطول والعمر التدريبي كما هو موضح في جدول ١.

يتضح من جدول ١ أن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس العينة.

تكافؤ عينة الدراسة

وقد أجرى الباحث تكافؤ للمجموعتين التجريبيية والضابطة في مظاهر الانتباه والمهارات الهجومية والاختبارات المهارية في جدول ٢.

من خلال جدول ٢ نلاحظ أن درجة (ت) المحسوبة لمظاهر الانتباه والمهارات الهجومية قيد الدراسة وعند مستوى دلالة ٠.٠٥) أصغر من (ت) الجدولية والبالغة ٢,٠٩ مما يدل على تكافؤ العينة في مظاهر الانتباه والمهارات الهجومية.

أدوات الدراسة

جدول ١

تجانس عينة الدراسة في العمر والوزن والطول والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
١	العمر	الأشهر	١٨٠,٥	٤,٥٨	١٨٢	١,٤٤-
٢	الوزن	كغم	٥٦,١٠	٤,٥٤	٥٥	١,١١
٣	الطول	سنتيمتر	١٥٦,٨٥	٣,٠٩	١٥٨	٠,٩٣-
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٣١	٠,٤١	٢,١٠	١,٢٩

جدول ٢

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مظاهر الانتباه والمهارات الهجومية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبيية	المجموعة الضابطة	قيمة (ت)	المحسوبة
			ع	س-	ع	س-
١	حدة الانتباه	درجة	١٢٧,٣٩	١٢,٦٨	١٢٧,٨١	١٢,٢٢
٢	تركيز الانتباه	درجة	١٤,٦١	٨,٧٢	١٤,٣١	٩,٢٧
٣	توزيع الانتباه	درجة	٧,٩٤	٢,١٠	٨,٢٣	١,٩٤
٤	تحويل الانتباه	درجة	١٤,٩٤	٤,٢٩	١٥,٢٢	٤,٠٠
٥	دقة التصويب	درجة	٧,٥٥	١,٧٠	٧,٣٦	١,٦٩
٦	الجري المتعرج	ثانية	١٠,٢٨	١,٧٣	٩,٢٥	١,٦٠
٧	التسليم والمناولة	درجة	٦,٢٧	١,١٠	٥,٨٢	١,١٧
٨	التهديف من الحركة	درجة	٥,٤٥	١,٠٤	٥,٢٧	١,٤٩

(ت) الجدولية = ٢,٠٩، مستوى الدلالة ٠,٠٥، درجة حرية = ٢٠

اختيار النسبة التي يراها مناسبة للبحث وكما موضح في جدول ٣.

جدول ٣

اتفاق الخبراء على الاختبارات المهارية المستخدمة قيد الدراسة

ت	المهارات	اسم الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
١	دقة التصويب	دقة التصويب	٩	٩٠%
٢	دقة مناولة	اختبار التسليم والمناولة على هدف صغير	٨	٨٠%
٣	الدرجة	اختبار الجري المتعرج بين الشواخص مسافة ٣٥م	٨	٨٠%
٤	التهديف من الحركة	الدرجة بين الشواخص والتهديف نحو مرمى مقسم إلى ثلاث مناطق	٩	٩٠%

ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية

بعد أن تم تحديد المهارات الهجومية على ضوء ما أفرزته الاستبانة الخاصة بها، قام الباحث بالإطلاع على رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه ومصادر القياس والتقويم التي لها علاقة باختبارات المهارات الهجومية (قيد الدراسة) من خلال الاستبانة المعدة بغية ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الهجومية بكرة القدم، وقد عرضت الاستبانة على الخبراء بعد وضع لكل مهارة ثلاث اختبارات، وبعد تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام النسبة المئوية اعتمد الباحث الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية من الاتفاق وكما موضح في جدول ٤.

الشروط العلمية للاختبارات

صدق الاختبارات

لقد اعتمد الباحث على الصدق الظاهري من خلال اتفاق الخبراء الذين اعتمدتهم في ترشيح الاختبارات، حيث يعتبر إتفاق الخبراء صدقاً ظاهرياً كما موضح في جدول ٤.

٧. أعد الباحث استمارة تفرغ وتبويب المعلومات.

تحديد المهارات الهجومية بكرة القدم

إن المهارات الهجومية جزء من مهارات كرة القدم المتنوعة وفي رأي الباحث أن من أهم مهارات كرة القدم هي المهارات الهجومية لما لها من تأثير في تحقيق الفوز، كما ذهب الكثير من الخبراء والمدرسين إلى الاعتماد على اللاعبين المدافعين في بناء الهجمات والمشاركة في عملية الهجوم، لذا فإن مهارات الهجوم لا تقتصر على اللاعب المهاجم فقط بل تعدت إلى المدافعين وحارس المرمى.

ولو تضحنا في المهارات الهجومية لوجدنا بأنه ليس كل المهارات متساوية في نسبة أهميتها، فحسب رأي الباحث فإن مهارة دقة التصويب هي من أهم المهارات الهجومية التي لها النسبة الأكبر والحظ الأوفر في تحقيق الهدف وهي خلاصة ما يقوم به الفريق من جهد خلال وقت المباراة، كذلك دقة المناولة تأتي في المرتبة الثانية بعد دقة التصويب، لأنها تعني وصول الكرة إلى مرمى الخصم بشكل صحيح وسريع لتحقيق هدف الفريق.

لذلك قام الباحث بعرض استمارة استبانة على مجموعة من الخبراء العاملين في المجال الرياضي الأكاديمي لتحديد المهارات الهجومية بكرة القدم المرتبطة بمظاهر الانتباه والتي لها علاقة بالرؤية البصرية بشكل كبير ومباشر. ولهذا فقد وقع اختيار الخبراء على بعض المهارات الهجومية وأعطوا أهميتها للباحث وبعد جمع البيانات وتفرغها ومعالجتها إحصائياً حسب النسبة المئوية فقد تم ترشيح أربع مهارات هجومية حصلت على نسبة أكثر من ٨٠%، كما بين علاوي ورضوان (١٩٧٩) بأن للباحث الحق في

جدول ٤

النسب المئوية للاختبارات المرشحة من قبل الخبراء والمتخصصين

ت	المهارات الهجومية المرشحة	الاختبارات المهارية	الهدف الاختبار	التكرار	نسبة الاتفاق
١	الدرجة	١. الجري المتعرج بالكرة ٥ شواخص	قياس قدرة التحكم بالكرة والرشاقة	٤	%٤٠
		٢. الجري المتعرج بالكرة ٦ شواخص		٨	%٨٠
		٣. الجري المتعرج بالكرة ٦ شواخص ثم التهديد		٦	%٦٠
٢	دقة المناولة	١. اختبار الكرة على حائط مقسم إلى مربعات	قياس دقة الرجل	٥	%٥٠
		٢. اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض مكون من أربعة دوائر على بعد ٢٠م		٦	%٦٠
		٣. اختبار تسليم ومناولة الى هدف صغير		٨	%٨٠
٣	دقة التصويب بالقدم	١. التصويب إلى هدف مقسم إلى مربعات على بعد ١٦.٥م	قياس دقة التسليم والمناولة	٩	%٩٠
		٢. الجري بالكرة من الشواخص والتهديد من منطقة الجزاء		٦	%٦٠
		٣. السيطرة بالكرة من المشي لمسافة ١٠م ثم التهديد		٥	%٥٠
٤	التهديد من الحركة	١. الجري المتعرج بين ستة شواخص والتصويب على المرمى المقسم إلى ثلاث أقسام (جانبيين ووسط)	قياس الدقة والقدرة على التهديد من الحركة	٨	%٨٠
		٢. الجري بالكرة من الشواخص والتهديد من منطقة الجزاء على بعد ١٦.٥م		٥	%٥٠
		٣. درجة الكرة بين الأعلام التسديد على المرمى بشكل متوالٍ ب ٥ كرات		٦	%٦٠

موضوعية الاختبارات

تعني عدم التحيز، والابتعاد عن الحكم الذاتي الشخصي، بمعنى إذ كان هناك حكمان أو أكثر فإنه تجمع النقاط المعطاة من كل حكم وتقسم على عدد الحكام للوصول إلى موضوعية التحكيم والتقييم.

برنامج تدريب الرؤية البصرية المقترح

يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية إلى تنمية وتطوير القدرات البصرية للعين لدى الناشئين بكرة القدم. وأعد الباحث برنامج التدريب البصري وفقاً لما يأتي:

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الناشئ بالملل والرتابة.
- مناسبة المحتويات المختارة للمرحلة السنوية (الفئة العمرية) قيد الدراسة.
- إتباع مبدأي التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

تطبيق البرنامج التدريبي

تم ضبط التوقيتات المناسبة للاعبين الناشئين وكما موضح فيما يأتي:

معامل ثبات الاختبارات

تم حساب ثبات اختبارات مظاهر الانتباه والاختبارات المهارية عن طريق التطبيق وإعادةه على أفراد العينة الاستطلاعية، بفاصل زمني قدره خمسة أيام، بعدها تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني، وجدول ٥ يوضح ذلك.

جدول ٥

معامل الثبات لإختبارات مظاهر الانتباه

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات
١	حدة الانتباه	نقاط (درجة)	٠,٩٢
٢	تركيز الانتباه	نقاط (درجة)	٠,٩٠
٣	توزيع الانتباه	نقاط (درجة)	٠,٧٨
٤	تحويل الانتباه	نقاط (درجة)	٠,٩٤
٥	الجري المتعرج	الزمن (ثانية)	٠,٧٧
٦	التهديد من الحركة	درجة (نقاط)	٠,٩٢
٧	التسليم والمناولة	درجة (نقاط)	٠,٨٦
٨	دقة التصويب	درجة (نقاط)	٠,٨٦

قيمة ر الجدولية = ٠,٦٠ للثبات

حيث وضح جدول ٤ أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ والتي تساوي ٠,٦٠ مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمظاهر الانتباه والمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية وكما موضح في جدول ٦.

من خلال ملاحظة جدول ٦ نجد أن الاختبار القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية لمظاهر الانتباه والمهارات الهجومية يختلف بشكل كبير عن الاختبار البعدي من حيث الأوساط الحسابية ومعامل الانحراف ودلالة الفروق وفي نسب التحسن أو التطور حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة لكل مظاهر الانتباه والمهارات الهجومية قيد الدراسة هي أكبر من (ت) الجدولية التي تساوي ٢,٠٩ وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

عرض نتائج الاختبارات البعدية لمظاهر الانتباه والمهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة كما موضح في جدول ٧.

يوضح جدول أن الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في مظاهر الانتباه والمهارات الهجومية تختلف نتائجها عن الاختبار البعدي في المجموعة الضابطة، أي أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمظاهر الانتباه والمهارات

١. تثبيت زمن الوحدة التدريبية بـ ٩٠ دقيقة أما تطبيق تجربة الدراسة بـ ٥٠ دقيقة في الجزء التطبيقي من الجزء الرئيسي البالغ ٦٠ دقيقة.

٢. تحديد عدد التمرينات المناسبة للأداء خلال مدة تطبيق البرنامج فقد احتوى البرنامج على ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد أي ١٢ وحدة في الشهر، وخلال مدة تطبيق البرنامج لشهرين يصبح عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة وقد اعد الباحث نماذج تدريبية توضيحية لمدة أسبوع.

المعالجات الإحصائية

تضمنت المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الإحصائي SPSS.

النتائج

بعد أن تم إجراء الاختبارات البعدية للمظاهر الانتباه والمهارات الهجومية بكرة القدم قيد الدراسة على عينة الدراسة، قام الباحث بمعالجات إحصائية للتوصل إلى الهدف من إجراء الدراسة والتحقق من صحة الفروض المصاغة.

وفيما يلي عرض وتحليل النتائج من خلال الجداول ومن ثم مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة في تلك الجداول والأسباب التي قادت إلى تلك النتائج.

جدول ٦

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و (ت) الجدولية ومستوى الدلالة ومستوى التحسن للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مظاهر الانتباه والمهارات الهجومية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن
			س-	ع	س-	ع			
١	حدة الانتباه	درجة	١٢٧,٤	١٢,٧	١٣٩,٤	٥,٩	٣,٠٨-	دال	%٩,٤٠
٢	تركيز الانتباه	درجة	٩,٢٥	٣,٤٩	١٤,٦١	٨,٧	٣,٥٣	دال	%٥٧,٩٥
٣	توزيع الانتباه	درجة	١٠,٦٤	٣,٠٣	١٤,٩٤	٤,٣	٢,٧٢	دال	%٤٠,٤١
٤	تحويل الانتباه	درجة	٣,٩١	١,٣١	٤,٥٨	٢,١	٥,٤	دال	%١٧,١٤
٥	دق التصويب	درجة	٧,٥٥	١,٧	٩,٨٢	١,٥	٣,٣٦-	دال	%٣٠,٠٧
٦	الجري المتعرج	ثانية	٧,٣٧	٠,٨	١٠,٢٨	١,٧	٥,٣٢	دال	%٣٠
٧	التسليم والمناولة	درجة	٦,٢٧	١,١	٨,١٨	١,٥	٣,٤٤-	دال	%٣٠,٤٦
٨	التهديف من الحركة	درجة	٥,٤٥	١,٦١	٩	١,٦	٥,٢-	دال	%٦٥,١٤

جدول ٧

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مظاهر الانتباه والمهارات الهجومية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		الدلالة	نسبة التحسن
			س-	ع	س-	ع		
١	حدة الانتباه	درجة	١٣٠,٢	٥,٦٦	١٣٩,٣٦	٥,٥٨	دال	٧,٠٢%
٢	تركيز الانتباه	درجة	٥,٢	١,٤٩	٧,٧٢	٢,٢٦	دال	٤٨,٤٦%
٣	توزيع الانتباه	درجة	٣,٩١	١,٣١	٥,٩٤	١,٨٤	دال	٥١,٩٢%
٤	تحويل الانتباه	درجة	١٠,٦٤	٣,٠٣	١٢,٨	٤,٠٧	غير دال	٢٠,٣٠%
٥	دقة التصويب	درجة	٧,٩١	١,٣٨	٩,٨٢	١,٤٧	دال	٢٤,١٥%
٦	الجرى المتعرج	ثانية	٩,٩٧	١,٤٧	٧,٢٣	٠,٨	دال	٢٧,٤٨%
٧	التسليم والمناولة	درجة	٦,٦٤	٠,٩٢	٨,١٨	١,٤٧	دال	٢٣,١٩%
٨	التهديف من الحركة	درجة	٦,١٨	٠,٩٨	٩	١,٦١	دال	٤٥,٦٣%

(ت) الجدولية = ٢,٠٩، درجة الحرية = ٢٠، مستوى دلالة ٠,٠٥

هجومية جيدة، والتركيز يساعد على حدوث رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة، كما يرى الباحث أن عملية التركيز من الأمور المهمة التي تأخذ بالحسبان وتساعد على السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هذه المهارة ودقتها عند تنفيذ المهارات الهجومية؛ لأن العمليات العقلية تعمل بدورها على تكوين الصورة اللازمة للأداء الأمثل واختيار لحظة التنفيذ، ويؤكد راتب (١٩٩٧) أن تركيز الانتباه أحد المهارات الأساسية العامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب والمنافسة في أشكالها المختلفة. ولهذا فإن برنامج تدريب الرؤية البصرية قد ساعد بشكل كبير على تركيز الانتباه مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن التي حصلت في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ثم يأتي توزيع الانتباه الذي يحتاجه اللاعب خاصة الناشئ حيث كانت نسبة التحسن أكثر من ٤٠% وهي نسبة جيدة لأنها تمثل قدرة اللاعب على تقسيم وتوزيع انتباهه بين أكثر من مثير في الملعب مثل حركة الكرة وحركات اللاعبين زملاء والمنافسين، كما يرى الباحث إن استخدام تمارين متنوعة بوجود اللاعب الزميل واللاعب المنافس تحتم على اللاعب الاستجابة لأكثر من متغير خلال أداء هذه التمارين ويؤدي ذلك إلى تطوير قدرة الرياضي على تقسيم انتباهه نحو متغيرات معينة، إذ أن أداء المهارات الهجومية عند التدريب يجب أن يكون تنفيذها مشابهاً للمنافسة

الهجومية ولصالح المجموعة التجريبية عدا مظهر تحويل الانتباه الذي لا يوجد فيه فرق دال إحصائياً لأن (ت) المحسوبة أصغر من (ت) الجدولية والتي تساوي ٢,٠٩ عند نسبة خطأ ٠,٠٥.

مناقشة النتائج

بعد الانتهاء من جمع البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات ومعالجتها إحصائياً، فقد ظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبيلة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مظاهر الانتباه والمهارات الهجومية.

مناقشة نتائج الاختبارات القبيلة والبعديّة لمظاهر الانتباه والمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية

لو ناقشنا جدول ٦ لوجدنا إلى أن هذا التحسن في كل مظاهر الانتباه جاء نتيجة فاعلية تأثير التدريبات البصرية في البرنامج المعد في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، فمن خلال نسب التحسن نلاحظ وجود فروق كبيرة على ما كانت عليه مظاهر الانتباه قبل إدخال التدريبات البصرية إلى الوحدة التدريبية، إذ كان التحسن واضحاً في تركيز الانتباه إذ سجل أعلى نسبة تحسن في مظاهر الانتباه ٥٧,٩٥%، كذلك لما للتركيز من أهمية قصوى على طول وقت المباراة حيث يفتقد أكثر اللاعبين التركيز خاصة ذوي الخبرات البسيطة وغير المحترفين، فكلما كان التركيز عالياً لدى اللاعبين كانت الدقة في تنفيذ المهارات

البصرية عملت على تطوير التوافق بين العين والجسم للاعبين ويرى الباحث أن التوافق الجيد في أداء المهارات الهجومية لا يحدث بدون رؤية بصرية جيدة ومعالجة دقيقة للمعلومات البصرية وهذا يتضح من خلال قدرة اللاعب المهاجم على تقدير المسافة بين الكرة عند تصويبها نحو المرمى وتحقيق الهدف عند وجود بعض المؤثرات الخارجية كالزميل والمنافس.

وفي هذا الصدد يشير حسن (٢٠٠٢) إلى أن حاسة البصر لها دورا هاما في عملية تأدية المهارات خاصة الهجومية فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانه بالنسبة للخصم وتحديد نوع التحركات التي يستطيع أدائها ويدرك اللاعب عن طريق هذه الحاسة تحركات الفريق المنافس وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب.

ويتضح من ذلك أهمية تنمية القدرات العقلية المتمثلة بمظاهر الانتباه المتنوعة لأجل تحسين أداء اللاعب المهاجم في أداء المهارات الهجومية، وبهذا يتحقق الفرض الأول القائل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.

مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمظاهر الانتباه والمهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة

وضّح لنا جدول ٧ أن نتائج الاختبارات لمظاهر الانتباه قيد الدراسة كانت لصالح المجموعة التجريبية نظراً لاستعانتها بتدريبات متنوعة في تطوير القدرة البصرية وبالتالي تطوير مظاهر الانتباه إلا في مظهر تحويل الانتباه حيث لم يكن هناك فرقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي ١,٤٢ وهي اقل من (ت) الجدولية التي تساوي ٢,٠٩، ويعزي الباحث ذلك إلى تعقيد وصعوبة ذلك المظهر بالنسبة للاعبين الناشئين، ويتحسن مظهر تحويل الانتباه من خلال التجربة والخبرة التي يكتسبها اللاعب خلال تدريبه

ليكون أداؤها أوتوماتيكياً وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على مثيرات أخرى جديدة.

أما حدة الانتباه وتحويل الانتباه فقد تحسنتا بمقدار قليل، فعلى الرغم من أهمية حدة الانتباه في المباراة والتدريب إلا إنها مظهر عام وأساسي لكل مظاهر الانتباه وحسب رأي الباحث فإن اللاعب المهاجم يتمتع بحدة انتباه معينة أثناء التدريب والمباراة وبذلك فهو يمتلك هذه الميزة بشكل طبيعي وقد تطورت بشكل طفيف في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي، أما تحويل الانتباه فإنه تحسن بنسبة ١٧,١٤%، ولكن هذا التحسن أيضا طفيف كون عملية تحويل الانتباه من العمليات الصعبة والتي تحتاج إلى وقت كثير وتجارب سابقة وتراكم خبرات في سبيل وصول المهاجم الى التحول بين مجموعة مثيرات في الوقت نفسه، واختيار المثير بحسب الأولوية.

وعند مناقشة وتحليل جدول ٦ أيضاً فإن المهارات الهجومية قيد الدراسة سجلت نسبة تحسن عالية وجيدة ويعزى ذلك إلى زيادة تركيز الانتباه للاعبين الذي ارتفع مقداره في الاختبارات البعديّة عنه في الاختبارات القبليّة، ومن الجدير بالذكر أنه كلما انخفضت القيمة المستخرجة للتركيز دل على ارتفاع التركيز عند اللاعبين، وبالتالي يؤدي إلى الأداء العالي للمهارات الهجومية والتي تعتمد على تركيز الانتباه بالذات عند دقة التصويب والتهديف من الحركة ودقة الاستلام والتسليم، ويؤكد الخشاب وآخرون (١٩٩٨) أن من العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب هي قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب، وقد وصلت نسبة التحسن في دقة التصويب إلى أكثر من ٣٠% في حين أن بقية المهارات الهجومية قد حققت نسبة تحسن أعلى، لا سيما مهارة التهديف من الحركة التي جاءت بالمرتبة الأولى في نسب تحسن المهارات الهجومية، إذ بلغت أكثر من ٦٥% ويعزي الباحث هذا النجاح الى فاعلية برنامج تدريب الرؤية البصرية وتطور النواحي الحسية والعقلية للاعب وبالتالي تطوير الأداء المهاري له. إن تمرينات الرؤية

التغيير والأداء الأفضل، وهذا ما حدث للمجموعة التجريبية التي تطورت بشكل أكبر من المجموعة الضابطة فيما يخص المهارات الهجومية بكرة القدم.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني القائل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية لمجموعات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفروض الدراسة وفي حدود العينة واستناداً إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى أن:

- برنامج تدريب الرؤية البصرية اثبت فاعلية في تحسين مظاهر الانتباه خاصة في مظهر تركيز الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم قيد الدراسة.
- تدريب الرؤية البصرية اثر ايجابياً على أداء اللاعب المهاجم بكرة القدم.
- التدريب البصري برنامج هام لتحقيق متطلبات الأداء الفني الهجومي الجيد وهو يختلف من شخص لآخر.

التوصيات

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث قام الباحث بوضع مجموعة من التوصيات التي ينبغي التأكد من وجودها عند التدريب وكما يأتي:

١. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تدريبات الرؤية البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة.
٢. ضرورة عرض اللاعبين على طبيب عيون وبشكل دوري مهمته تقويم ومعالجة وتنمية القدرات والوظائف البصرية للاعبين.
٣. إتباع الأسلوب العلمي عند اختيار وتصميم التدريبات البصرية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص المهاجم وإتباع مبدأ الفردية عند التدريب.

المنتظم معتمداً على ذلك النوع من التدريبات لتطوير مظاهر الانتباه بالإضافة إلى الاعتماد على تطوير الجانب المهاري.

ومن خلال جدول ٧ نجد ان تركيز الانتباه في المجموعة التجريبية قد حقق نسبة تحسن اكثر من ٤١% نسبة الى المجموعة الضابطة ويعزي الباحث ذلك الى اهتمام التدريبات البصرية بتطوير التركيز من خلال وضع المتغيرات التي تساعد على تدريب العين كما أن التركيز هو تدريب العين على رؤية أدق التفاصيل، والعين ليست مجرد عضو استقبال الضوء ورؤية المحيط الخارجي، لأن دورها أكبر من ذلك بكثير. فالرؤية هي عمل مهم وبلوغها لا يتطلب موهبة أو إبداعاً بل تدريباً وتركيزاً ووعياً لأهمية هذا الدور.

وقد أشاد علماء النفس الرياضي بأهمية التركيز أثناء التدريب والمنافسة وضرورة تدريب اللاعبين عليه لما له من أهمية في إدراك المتغيرات المحيطة باللاعب طول مدة المباراة، إذ إن أهمية التركيز تتمثل في قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب واللعب. لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعبين على تركيز الانتباه في التدريب لتنمية قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتركيزه في ظروف المباراة الصعبة.

كما أن نتائج الاختبارات أوضحت بالأرقام المدى الذي وصلت إليه المهارات الهجومية ونسب التحسن فيها، فنلاحظ من خلال جدول ٧ أن نتائج الاختبارات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالنسبة للمهارات الهجومية كانت لصالح المجموعة التجريبية، إذ بلغت أعلى نسبة تحسن في المهارات الهجومية في مهارة التهديف من الحركة ٤٥,٦٣%، ويعزي الباحث ذلك الى تأثير تدريبات الرؤية البصرية المقترحة التي أدت الى تحسن مستوى الأداء المهاري وتحسين القدرة البصرية وبالتالي التغلب على الصعوبات البصرية عند المنافسة.

ولهذا يرى الباحث أن عملية تدريب الناشئين يتوجب أن يتخللها تدريبات بصرية لأنها تفعل وتنشط حواس الإنسان ولأن التنوع يقود إلى

فؤاد، جيهان محمد وزيد، إيمان عبد الله (٢٠٠٥).
**فاعلية التدريب البصري على بعض
المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في
الكرة الطائرة، أطروحة ماجستير منشورة،
جامعة الزقازيق، مصر.**

Isabel, W. (2001). *Why visual training
programmers for sport don't work?* Sports
Science, Mar19.

Brian, A. (2004). Sports vision training: An
expert guide to improving performance by
training the eyes, *Human Perception and
Human Performance*, 8.

Lemmink, K. A. Dijkstra, B., Visscher, C.
(2005). *Effects of limited peripheral vision on
shuttle sprint performance of soccer players,*
Percept Mot Skills.

Mazyn, L., Lenoir, M., Montagne, G. &
Savelsbergh, G. (2004). The contribution of
stereo vision to one-handed catching.
Experimental Brain Research, 83-90.

Zieman A. N., Hascelik, Z., Basgoze, O.
Turker, K., Narman, S., & Ozker, R. (1993):
The effects of physical training on physical
fitness tests and auditory and visual
reaction times of volleyball players. *Journal
of Sports Medicine & Physical Fitness*, 234-
239.

٤. ضرورة الاهتمام بالحواس للاعبين خاصة
حاسة البصر.

٥. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول
أثر التدريبات البصرية في رياضات أخرى
وعلى عينات مختلفة الأعمار.

٦. إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية
داخل معامل كلية التربية الرياضية
لفحص الرياضيين ومعرفة مدى التطور
ومدى التراجع في القياسات والاختبارات
البصرية المختلفة.

المراجع

References

الخشاب، زهير وآخرون (١٩٨٨). **كرة القدم.**
الموصل، دار الطباعة والنشر، جامعة
الموصل، العراق..

حسانين، محمد صبحي (١٩٧٩). **التقويم والقياس
في التربية الرياضية، ط١، القاهرة: دار
الفكر العربي، مصر.**

حسن، زكي محمد (٢٠٠٢) **طرق تدريس الكرة
الطائرة تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم، ،
الإسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع
الفنية.**

خاطر احمد، والبيك علي فهمي (١٩٧٨). **القياس
في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: دار
المعارف.**

راتب، أسامة كامل (١٩٩٧). **علم النفس الرياضي،
القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.**

رزوقي، سعد (١٩٧٧). **موسوعة علم النفس، ط١،
بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر،
لبنان.**

صالح، أحمد زكي (١٩٧٢): **علم النفس التربوي،
ط١، مكتبة النهضة المصرية، مصر.**

علاوي، محمد حسن ورضوان محمد نصر الدين
(١٩٧٩): **القياس في التربية الرياضية وعلم
النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،
مصر.**