

تأثير استخدام القدرات البصرية
على تعليم بعض المهارات الأساسية في رياضة الإسكواش

حسن أحمد عبد الله حلواني

**تأثير استخدام القدرات البصرية
على تعليم بعض المهارات الأساسية في رياضة الإسكواش**
حسن أحمد عبد الله حلواني

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير القدرات البصرية على تعليم بعض المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش لدى طلاب قسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة أم القرى، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام أسلوب القياس القبلي البعدي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة، وأشتملت عينة الدراسة على طلاب قسم التربية البدنية جامعة أم القرى مقرر ألعاب المضرب المستوى السادس الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٩ - ١٤٤٠ هـ وقد بلغ قوام عينة البحث (٣٠) طالب من المنتظمين في الحضور تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وقوام كل منها (١٥) طالب، قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح للقدرات البصرية على عينة الدراسة وذلك في الفترة من ١٤ / ٥ / ١٤٤٠ هـ وحتى ٦ / ٨ / ١٤٤٠ هـ، وذلك بواقع وحدتين أسبوعية تعليمية وقد أستمروا البرنامج التعليمي المقترح لمدة ١٢ أسبوع بواقع (٢٤ وحدة) تعليمية، وقد توصل الباحث إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تدريبات القدرات البصرية أدى على تطوير القدرات البدنية وتعليم المهارات الأساسية للإسكواش قيد الدراسة.

الكلمات الدالة: المهارات الأساسية للإسكواش - القدرات البصرية - القدرات البدنية.

The Impact of The Visual Abilities on Teaching Some Basic Skills in Squash

The study aims to identify the effect of visual abilities on teaching some basic skills of squash sport to the students of the Physical Education Department - Faculty of Education - Umm Al Qura University. The researcher used the experimental method in designing the experimental and control groups using the method of pre-tribal measurement due to its relevance to the nature of the study. Students of the Department of Physical Education Umm Al-Qura University Rapporteur of the tennis games Level 6 The second semester 1439-1440 e The strength of the research sample (30) students from the attendance attendants were divided into two groups control group and experimental group and the strength of each Ha (15) students, The researcher applied the suggested visual abilities training program on the sample of the study from 14/5/1440 to 6/8/1440 H, with two weekly teaching units. The proposed educational program lasted for 12 weeks with 24 educational units. Researcher pointed out that the proposed educational program using optical capacity training led to the development of physical abilities and education of the basic skills of Squash under study.

Keywords: basic skills in squash - visual abilities - physical abilities.

المقدمة ومشكلة الدراسة:

يعتبر التطور السريع والمستمر في المعرفة وتعليم التربية الرياضية من أهم الأسباب التي تسهم في تطوير البحوث العلمية والتوصل لأهم الحلول لمجابهة المشكلات التي تواجه الأكاديميين خلال تدريس المقررات العملية، وذلك عن طريق التعرف على القدرات والطاقات المتعددة والمتغيرة التي يمتلكها كل فرد في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة بالمجال الرياضي فضلاً عن إتاحة الفرصة لتطوير وتنمية الجوانب المعرفية والتطبيقية للطلاب.

ويؤكد عباس وآخرون (٢٠١٩) على أهمية عامل الإبصار لأداء الواجبات الحركية، إذ يتطلب الأداء الحركي الجوانب البصرية لإدراك جميع المتغيرات وسمة التعامل معها بشكل صحيح لتجنب الأخطاء، ولاعتبار حاسة البصر الحاسة الأساسية لرد الفعل وأداء الواجب الحركي (ص ١٠٧).

ويرى علي، منتظر مجيد (٢٠١٥) أن أهمية تنمية القدرات البصرية مع تنمية القدرات البدنية والمهارات والجانب الخططي له تأثير إيجابي في ألعاب المضرب. (ص ٨٩٦)

ويضيف حسن، زكي محمد (٢٠٠٨) أن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية وبتحديد مسافة المرئيات، ووجود العينين معاً يزيد من أفق ومجال الرؤية. وأهمية هذه الحاسة البصرية في الرياضة يمكن تقسيمها إلى قسمين بحيث يكون القسم الأول خاص بالتدريب، والقسم الثاني خاص باللاعب نفسه، ففي أثناء المباريات يلعب البصر دوراً مهماً في أداء المهارات، فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس، ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع أداؤها، كما أن إدراك تحركات اللاعب المنافس تمكنه من اتخاذ المكان المناسب لذلك سواء هجوميًا أو دفاعيًا. (ص ٢٦٩، ٢٧٠)

ويعرف ايريل، براين (٢٠٠٧) Ariel, Brain حاسة الإبصار بأنها: " قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات، فهي من الحواس التي تلعب دوراً أساسياً في النشاط الرياضي والتي تمثل نسبة ٨٠% من المدخلات الحسية، فالقدرات البصرية تقوم بتقديم المعلومات للفرد الرياضي، وكلما كانت هذه المعلومات واضحة وسريعة كانت درجة الاستجابة المتوقعة مرتفعة، وكلما كانت مشوشة وغير واضحة كانت درجة الاستجابة ضعيفة، وأكد أن التدريب باستخدام القدرات البصرية يؤدي إلي تطور الأداء (ص ١٩).

وتضيف سوزانا، كاثرين (٢٠٠٣) Suzanna Cathrina أن الرؤية البصرية لم يكن لها مكان في الإعداد اليومي للرياضيين، وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية بدون قصد، ولكن الأبحاث قد برهنت على أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي، كما كشفت أن الرياضيين لديهم قدرات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية، حيث دلت بعض الدراسات على وجود نتائج إيجابية للتدريب على هذه القدرات. (ص ٣٧).

ويشير يروا، هارسون (٢٠١٠) Yarrow, Harrison الى أن ما يميز رياضة الإسكواش ويجعل أداءها أكثر صعوبة عن باقي ألعاب المضرب هو وجود اللاعبين على أرضية ملعب واحد أثناء أداء المباريات، حيث إن اللاعبين يتحركان على نفس أرضية الملعب مما يجعل الحصول على ضربات قوية عن طريق مرجحة الذراع الضاربة مشروطة بحيث لا تؤدي الى إعاقة المنافس أو وضعه أمام مرجحة الذراع بطريقة خطيرة مما قد تؤدي إلى إصابته، ولذلك فإن من النواحي الفنية لمرجحة الذراع الضاربة أن تأتي بالمضرب من أعلى من مستوى الكتف ويمرر لأسفل لأداء ضرب الكرة ثم يمرر للمتابعة لأعلى الكتف الآخر، حيث إن الضربة الأمامية المستقيمة من الضربات التي تستخدم في المباريات بنسبة كبيرة سواء بهدف وضع المنافس في المنطقة الخلفية من الملعب أو إحراز نقطة مباشرة ويتحدد توقيت ضربها ومكان ارتدادها من الحائط الأمامي بناءً على الهدف من أدائها. (ص ٤١).

ويشير رضا والغريب (٢٠٠٦) إلى أن رياضة الإسكواش تُعدُّ من أسرع الرياضات في العالم بحيث تتحرك الكرة بسرعة (١٠٠) ميل في الساعة على الرغم من أن الكرة تفقد سرعتها بعد ارتطامها في الجدار وأن اللاعبين يقفون على مسافة (١٠) أقدام من الجدار الأمامي، بحيث يجب عليهم التفاعل السريع مع الكرة (ص ٢٨٥).

والتربية البدنية والرياضية أحد المجالات التي تؤثر في الإنسان باعتبارها عنصراً مهماً وأساسياً في بناء الفرد وإعداده بصورة متكاملة وعلى 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.

ومن خلال تدريس الباحث لمقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) لطلاب المستوى الثالث والسادس في كلية التربية بقسم التربية البدنية، ومن خلال تقييم أداء الطلاب في الاختبارات التطبيقية فقد لاحظ أن نسبة كبيرة من الطلاب لا يستطيعون إتقان بعض المهارات الأساسية مثل الضربة المسقطة في الإسكواش بنجاح، وهو الأمر الذي استرعى انتباه الباحث لفكرة وتطبيق هذه الدراسة، وهذا يشير أن عملية التعليم قد تعترضها بعض الصعوبات التي تعوق سيرها، خاصة عند أداء بعض المهارات الأساسية، وقد يرجع ذلك إلى أسلوب التدريس المتبع (التعلم بالأوامر) والذي يعتمد على الشرح اللفظي والنموذج العملي للمهارة دون أدنى مشاركة فعالة من المتعلمين في الموقف التعليمي، ولذا كان من الضروري استخدام أساليب التدريس الحديثة بإمكانياتها الهائلة لتصميم البرامج التعليمية، وتنفيذها خلال الدروس العلمية لمادة الإسكواش في إطار منهجي منظم من خلال استخدام القدرات البصرية، مما يساعد على النهوض بعملية التعليم وتقديمها بصورة جيدة من أجل الوصول إلى الإتقان والجودة في الأداء، وباطلاع الباحث على الدراسات التي تناولت مجال القدرات البصرية مثل دراسة عبد العليم

(٢٠١٣)، ودراسة علي (٢٠١٥)، بسمة وجلييلة (٢٠١٦)، مرزوق (٢٠١٨)، حسين (٢٠١٨)، وعباس وآخرين (٢٠١٩)، فقد لاحظ الباحث أهمية تطوير القدرات البصرية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

وفي ضوء ما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي تتمثل في كيف يمكن التعرف على تأثير تدريبات القدرات البصرية (الدقة البصرية - التركيز والانتباه) على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الإسكواش لطلاب المستوى الثالث والسادس في كلية التربية بقسم التربية البدنية باعتبارها أحد الأساليب الحديثة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير القدرات البصرية (الدقة البصرية - التركيز والانتباه) على تعليم بعض المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش لطلاب المستوى الثالث والسادس بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة أم القرى من خلال:

- تأثير القدرات البصرية (الدقة البصرية - التركيز والانتباه) على تعليم بعض المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش لطلاب المستوى الثالث والسادس بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة أم القرى.
- تأثير القدرات البصرية (الدقة البصرية - التركيز والانتباه) على بعض القدرات البدنية لطلاب المستوى الثالث والسادس بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة أم القرى.

فرضيات الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية في بعض القدرات البدنية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) قيد الدراسة ولصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في بعض المهارية الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) قيد الدراسة ولصالح القياسات البعديّة في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق بين القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

دراسات سابقة لتطوير مستوى الأداء المهاري:

١- قام إبراهيم، محمد أحمد عبد الله (٢٠١٢) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام إستراتيجية التعلم للإتقان على مستوى أداء مهارة الضربة المسقطة في الإسكواش" دراسة استهدفت: التعرف على تأثير إستراتيجية التعلم للإتقان على مستوى أداء مهارة الضربة المسقطة في الإسكواش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) طالباً من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق، ومن أهم النتائج: تفوق أسلوب التعلم للإتقان على أسلوب التعلم بالطريقة التقليدية في مستوى أداء مهارة الضربة المسقطة في الإسكواش، وأوصى الباحث بضرورة استخدام إستراتيجية التعلم للإتقان عند تعليم مهارة الضربة المسقطة في الإسكواش.

٢- قام كاظم، قاسم حسن وفاضل، السيد رشاد عباس (٢٠١٣) بدراسة بعنوان "تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي ودقة الضربة الطائرة بالاسكواش" بهدف: إعداد منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة لتطوير الذكاء الجسمي - الحركي ودقة الضربة الطائرة الأمامية بالاسكواش، وقام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية، واستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي بالمجموعات المتكافئة لملائمته لمشكلة البحث، حيث

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب محافظة بابل للإسكواش، وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة)، وكانت أهم النتائج أن للوسائط المتعددة كوسيلة مساعدة دوراً فعالاً في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي وتعلم الضربة الطائفة بالإسكواش.

٣- قام الهوارى وفتحي وآخرون (٢٠١٦) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على بعض المهارات الهجومية لرياضة الإسكواش" تهدف الدراسة إلى: التعرف على تأثير برنامج تعليمي مدعم بالوسائط التعليمية على بعض المهارات الأساسية في رياضة الإسكواش وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة، وبلغ حجم العينة (٣٢) مبتدئاً، وتوصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائط المتعددة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي المتبع (أسلوب الأمر) في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش. وأوصى الباحث باستخدام الوسائط المتعددة في تعليم رياضة الإسكواش لجميع المبتدئين، وإنشاء معامل الوسائط التعليمية داخل كليات التربية الرياضية.

٤- قامت اسماعيل، تحرير ابراهيم (٢٠١٦) بدراسة عنوانها "تأثير المتابعة البصرية في تعليم بعض المهارات الأساسية لجهاز منصة القفز في الجمناستيك الفني للنساء"، هدفت الدراسة إلى: التعرف على تأثير المتابعة البصرية في تعليم بعض المهارات الأساسية لجهاز منصة القفز في الجمناستيك الفني للنساء، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في (٣٤) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة، ومن أهم نتائج الدراسة أن تعليم المهارات قيد البحث باستعمال المتابعة البصرية قد حقق نتائج إيجابية، وأدى إلى زيادة فاعلية الطالبات في تعلم المهارات الأساسية وهذا واضح من خلال الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي.

دراسات سابقة لتطوير القدرات البدنية:

١- قام بيجانرجيان وآخرون **Bijanrajaeian, et al** (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "تأثير الممارسات البصرية على الرؤية والأداء الحركي للاعبين المبتدئين في رياضة كرة الريشة الطائرة" بهدف: التعرف تأثير الممارسة البصرية على الرؤية والأداء الحركي للاعبين المبتدئين في رياضة كرة الريشة، واشتملت عينة البحث على طلاب التربية البدنية بجامعة مبارك آ زاد الذين حصلوا على دورة الريشة الطائرة المتخصصة، وكان عددهم ٩٠ متطوعاً، تم تقسيم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عشوائياً، وبعد حضور المجموعتين في مرحلة ما قبل الاختبار، شاركت المجموعة التجريبية في ممارسات الرؤية لمدة ستة أسابيع وثلاث جلسات في الأسبوع، وفي الجلسة الأخيرة شاركت المجموعتان في الاختبار البعدي، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية قيد الدراسة.

٢- قام شهاب، عدي جميل (٢٠١٦) بدراسة بعنوان "تأثير تمارين خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة الضربات الأمامية والخلفية في الإسكواش"، وهدفت الدراسة إلى: إعداد تمارين خاصة ومعرفة تأثيرها في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة أداء الضربات الأمامية والخلفية في الإسكواش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عدد من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (٦٠) طالباً، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، إذ كانت المجموعة التجريبية (٣٠) لاعباً يتدربون باستعمال التمارين الخاصة، بينما كانت المجموعة الضابطة (٣٠) لاعباً يتدربون باستعمال التمارين التقليدية، بعد أن أجرى الباحث التجانس والتكافؤ لعينة البحث واستخدم الاختبارات الخاصة لقياس متغيرات قيد الدراسة، وقام بإجراء تجربة استطلاعية لمعرفة الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه الباحث في التجربة الرئيسية، ومن ثم إجراء الاختبارات القبليّة تم تطبيق التمارين في الجزء البدني الخاص من الوحدة التدريبية موزعة على (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بحيث تطبق التمارين على كلتا

المجموعتين التجريبية والضابطة في الوقت نفسه، وكانت أهم النتائج تطور وتحسن الدقة الضربة الأمامية والخلفية لطلاب المجموعة التجريبية.

٣- قام والي، ماجد شندي وعبد الزهرة، مصطفى جاسب (٢٠١٦) بدراسة مقارنة في مستوى سرعة الاستجابة الحركية وفق بعض المؤثرات السمعية والبصرية للمبارزين، ويهدف البحث إلى: التعرف على ما يحيط بالأداء من عناصر قد أغفلت ولم يتم التركيز عليها، ومنها المؤثرات الصوتية والسمعية، ودراسة دورها الفاعل في تطوير فعالية الممارسة لتكون مشكلة بحثهما، وقد هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستويات سرعة الاستجابة الحركية بفعل تأثير المؤثرات السمعية والبصرية لدى لاعبي أسلحة المبارزة الثلاث (سلاح سيف المبارزة، سلاح الشيش، وسلاح السيف العربي) حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي وحددا مجتمع بحثهما وهم لاعبو منتخبات محافظة ميسان للمبارزة، فئة المتقدمين بأعمار فوق سن (٢٠) سنة وبواقع (١٢) لاعباً، إذ أجرى الباحثان الاختبارات على مجتمع البحث وفق جهاز مصمم من قبلهما لقياس سرعة الاستجابة الحركية بتوفر مؤثرات سمعية وبصرية، وفي ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثان الآتي: حققت مجموعة سلاح السيف العربي تفوقاً في سرعة الاستجابة الحركية بتأثير المؤثر السمعي مقارنةً بالأسلحة الأخرى، وكذلك أظهرت مجموعة سلاح الشيش تقدماً بسرعة الاستجابة الحركية في نتائج الاختبارات بتأثير المؤثر البصري مقارنةً بالأسلحة الأخرى، في حين لم تحقق مجموعة سلاح سيف المبارزة تقدماً ملحوظاً بسرعة الاستجابة الحركية بتأثير المؤثرات السمعية والبصرية مقارنةً بأسلحة المبارزة الأخرى.

٤- قام إسماعيل، إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٦) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي على بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش" بهدف: تصميم برنامج تدريبي فردي مقترح ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، استخدم الباحث المنهج التجريبي

وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الإسكواش للمرحلة السنية تحت ١٣ سنة من نادي الشمس الرياضي وعددهم (١٠) ناشئين، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية واختبارات الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن استخدام برنامج التدريب الفردي المقترح كان له تأثير إيجابي على القدرات البدنية ومستوى أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، وكانت أهم التوصيات تطبيق برنامج التدريب الفردي المقترح في تنمية وتطوير المهارات الأساسية لناشئي الإسكواش مع مراعاة الفروق الفردية للناشئين للوصول بهم إلى أفضل المستويات.

دراسات سابقة لتطوير القدرات البصرية:

١- قام عبد العليم، موسى عبد العليم (٢٠١٣) بدراسة عنوانها "برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة"، هدفت الدراسة إلى: تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في (٢٠) لاعباً لكرة السلة تحت ١٨ سنة، ومن أهم نتائج الدراسة أن التدريبات البصرية ساهمت في تحسين أداء القدرات البصرية للعينة قيد الدراسة، وفي تحسين المتطلبات الخاصة بالأداء الفني للمهارات الدفاعية والهجومية للاعبين كرة السلة، كما أنها تختلف باختلاف الأفراد لذا يوجب تدريبها بشكل فردي.

٢- قام علي، منتظر مجيد (٢٠١٥): بدراسة بعنوان "تأثير تمارين فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي في تطوير بعض القدرات البصرية وأثرها بمستوى استراتيجيات خطط اللعب والمنافسة"، بهدف: تحديد تأثير التمرين على التعلم في تطوير بعض القدرات البصرية وإستراتيجيات خطط اللعب والمنافسة واستخدم الباحث المنهج

التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي للمجموعتين، على عينة من لاعبي التنس في محافظة البصرة والشباب، وكانت أهم النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لكلتا المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهنا أكد الباحث على الحاجة إلى تطوير تمارين تأخذ في الاعتبار تعميم البرنامج الحركي بكل التفاصيل، بالإضافة إلى الاهتمام بتنشيط التدريب البصري في مجال الرياضة.

٣- قام محسن، بسمة نعيم وعبد الله، جلييلة جوهر (٢٠١٦) بدراسة عنوانها "تأثير تمرينات خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة"، هدفت الدراسة إلى: إعداد تمرينات خاصة وفق المثيرات البصرية والتعرف على تأثيرها في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في (١٠) لاعبات، ومن أهم نتائج الدراسة أن للتمرينات الخاصة على وفق المثيرات البصرية التأثير الإيجابي في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات نادي الشباب الرياضي، فضلاً عن ضرورة الاهتمام باستخدام الأجهزة والأدوات على وفق المثيرات البصرية والتي تعمل على تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة.

٤- قام مرزوق، جمال (٢٠١٨) بدراسة بعنوان "فاعلية التعليم البصري باستخدام المحاكاة في تنمية مهارة اتحاد القرار لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في كرة الطائرة" بهدف: معرفة فاعلية التعلم البصري باستخدام المحاكاة في تنمية مهارة اتحاد القرار لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (١٦-١٧) في كرة الطائرة في كلٍّ من الإرسال والاستقبال والإعداد، وافترض الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لكل من العينة الضابطة والتجريبية في مهارة اتحاد القرار ولصالح العينة التجريبية، وتم تطبيق الدراسة على عينة من تلاميذ السنة ثانية ثانوي لثانوية بلعكري عبد القادر وهران، وعددهم ٣٠ تلميذاً قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تضم كل منهما ١٥ تلميذاً، وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام

المحاكاة، مقابل برنامج تقليدي مطبق على العينة الضابطة من قبل أستاذ المادة، ومن خلال الدراسة الإحصائية استنتج الباحث أن البرنامج التعليمي القائم على التعلم البصري باستخدام المحاكاة (3DMAX) أفضل من برنامج العينة الضابطة في تنمية مهارة اتخاذ القرار لكل من الإرسال والاستقبال والإعداد في كرة الطائرة.

٥ - قام حسين، وسام رياض (٢٠١٨) بدراسة بعنوان "فاعلية منهج تعليمي وفقاً لأشكال اللعب في تطوير بعض القدرات البصرية والحركية ودقة أداء المهارات الهجومية للناشئين بالكرة الطائرة، بهدف تصميم برنامج تعليمي بأشكال من اللعب لتطوير بعض القدرات البصرية والحركية وأداء المهارات الهجومية في كرة الطائرة للناشئين، وكذلك تحديد تأثير هذا البرنامج، افترض الباحث التأثير الإيجابي للبرنامج التربوي على أشكال اللعب على تنمية بعض القدرات البصرية والحركية ودقة أداء المهارات الهجومية في مرحلة ما بعد الاختبار وفي صالح المجموعة التجريبية، واستخدم الباحث الطريقة التجريبية حيث كانت العينة (١٦) لاعباً في نادي الهاشمية للموسم ٢٠١٨، وتم جمع البيانات ومعالجتها باستخدام العملية الإحصائية المناسبة لاستنتاج أن البرنامج التعليمي أثر إيجابياً على تطوير بعض القدرات البصرية والمرئية ودقة أداء المهارات، وأوصى الباحث بإيلاء الاهتمام لاستخدام البرنامج التعليمي وفقاً لأشكال اللعب في جميع الدورات التعليمية للمهارات المركبة في الكرة الطائرة للشباب.

٦ - قام سعد الله، فرات جبار وعباس، هاشم مهدي (٢٠١٩) بدراسة بعنوان "تأثير تمرينات مهارية بالأسلوب التدريبي في بعض القدرات البصرية وتعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الأول متوسط" بهدف: دراسة استخدام تمرينات مهارية بالأسلوب التدريبي في القدرات البصرية لتعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الأول المتوسط، إذ تم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة قسمت عن طريق القرعة من طلاب متوسطة اليازجي في قضاء الخالص بعدد (٤٠) طالباً، وأظهرت

نتائج البحث تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية أكثر من المجموعة الضابطة نتيجة استخدام التمرينات المهارية بالأسلوب التدريبي.

إجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة:

أستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام أسلوب القياس القبلي البعدي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة.

- متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: نظراً لطبيعة البحث وقد تمثلت المتغيرات المستقلة في متغيرات الرؤية البصرية، وهي المتغيرات التي يتم الاعتماد عليها في تصميم البرنامج التعليمي المقترح وهي (الدقة البصرية - تركيز الإنتباه).

المتغيرات التابعة: تمثلت المتغيرات التابعة في متغيرات القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية (الضربة الأمامية والضربة الخلفية، الأمامية الطائرة، الخلفية الطائرة، الضربة الساقطة، الإرسال العالي)، والتي اعتمد عليها الباحث في القياسات القبلية والقياسات البعدية وهي التي يحدث لها تغيرات نتيجة استخدام البرنامج التعليمي المقترح.

- عينة الدراسة:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وقد اشتملت عينة الدراسة على طلاب قسم التربية البدنية جامعة أم القرى مقرر ألعاب المضرب المستوى السادس الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٩ - ١٤٤٠ هـ وقد بلغ قوام عينة البحث (٣٠) طالباً من المنتظمين في الحضور تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وقوام كل منها (١٥) طالباً.

جدول (١)

توصيف عينة البحث في متغيرات النمو للمجموعتين ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٢٥٦	0.516	0.484
الطول	سم	١٦٨,٥١٢	2.908	0.239-
الوزن	كجم	57.100	2.726	0.131-

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣±).

جدول (٢)

توصيف عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن للمجموعة الضابطة والتجريبية

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	سنة	18.0667	0.88372	0.142	18.2000	0.433
الطول	سم	166.2000	2.75681	358.	165.2000	0.084
الوزن	كجم	57.5333	2.72204	164.	56.6667	0.164

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات لكلا المجموعتين حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣±).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات السن- الطول - الوزن

ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
السن	ضابطة	١٥	14.87	223.00	0.422	0.673
	تجريبية	١٥	16.13	242.00		
الطول	ضابطة	١٥	16.90	253.50	0.889	0.374
	تجريبية	١٥	14.10	211.50		
الوزن	ضابطة	١٥	16.50	247.50	0.637	0.524
	تجريبية	١٥	14.50	217.50		

* قيمة ذ' الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات القبليّة في القدرات البدنية قيد الدراسة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في السن والطول والوزن.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات القبليّة القدرات البدنية

ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
قوة عضلات الرجلين	ضابطة	١٥	١٥,٠٠	225.00	٠,٣١٤	٠,٧٥٣
	تجريبية	١٥	١٦,٠٠	240.00		
قوة عضلات الظهر	ضابطة	١٥	١٥,٩٠	238.50	٠,٢٥٧	٠,٧٩٧
	تجريبية	١٥	١٥,١٠	226.50		
رمى كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس	ضابطة	١٥	١٥,٠٠	225.00	١,٤٦٩	٠,٧٣٧
	تجريبية	١٥	١٦,٠٠	240.00		
الوثب العمودي من الثبات	ضابطة	١٥	١٣,٢٠	198.00	٠,٤٦٧	٠,١٤٢
	تجريبية	١٥	١٧,٨٠	267.00		
الجري في المكان ١٥ ث	ضابطة	١٥	١٤,٨٠	222.00	٠,٩٠٣	٠,٦٤١
	تجريبية	١٥	١٦,٢٠	243.00		
أداء الضربات في النقاط المختلفة ١,٣٠ ق	ضابطة	١٥	١٤,١٠	211.50	٠,١٨٨	٠,٣٦٧
	تجريبية	١٥	١٦,٩٠	253.50		

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
الجري ١٢ ق	ضابطة	١٥	١٥,٢٠	228.00	٠,٨١٢	٠,٨٥١
	تجريبية	١٥	١٥,٨٠	237.00		
الجري المتعامد	ضابطة	١٥	١٤,٢٠	213.00	٠,٤٠٦	٠,٤١٧
	تجريبية	١٥	١٦,٨٠	252.00		
ثني الجذع من الجلوس	ضابطة	١٥	١٥,٤٠	231.00	٠,٠٦٤	٠,٩٤٩
	تجريبية	١٥	١٥,٦٠	234.00		

* قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات القبلية في القدرات البدنية قيد الدراسة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القدرات البدنية.

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

القياسات القبلية للمهارة الأساسية في رياضة الإسكواش ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
قوة	ضابطة	١٥	13.70	205.50	١,١٤٢	٠,٢٥٣
	تجريبية	١٥	17.30	259.50		
الضربات	ضابطة	١٥	16.20	243.00	٠,٤٥٠	٠,٦٥٣
	تجريبية	١٥	14.80	222.00		
	ضابطة	١٥	15.70	235.50	٠,١٢٩	٠,٨٩٨
	تجريبية	١٥	15.30	229.50		
	ضابطة	١٥	17.20	258.00	١,٠٧٦	٠,٢٨٢
	تجريبية	١٥	13.80	207.00		
سرعة أداء	ضابطة	١٥	14.20	213.00	٠,٨٣٦	٠,٤٠٣
	تجريبية	١٥	16.80	252.00		
	ضابطة	١٥	15.80	237.00	٠,١٩٥	٠,٨٤٦
	تجريبية	١٥	15.20	228.00		
	ضابطة	١٥	15.00	225.00	٠,٣٢٠	٠,٧٤٩
	تجريبية	١٥	16.00	240.00		

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
الضربة المستقيمة الأمامية	ضابطة	١٥	15.10	226.50	٠,٢٥٤	٠,٨٠٠
	تجريبية	١٥	15.90	238.50		
الضربة المستقيمة الخلفية	ضابطة	١٥	15.70	235.50	٠,١٢٩	٠,٨٩٧
	تجريبية	١٥	15.30	229.50		
الضربة الساقطة	ضابطة	١٥	16.50	247.50	٠,٦٢٩	٠,٥٢٩
	تجريبية	١٥	14.50	217.50		
الإرسال الجانبي (القوى)	ضابطة	١٥	17.20	258.00	١,١٣٣	٠,٢٥٧
	تجريبية	١٥	13.80	207.00		
الضربة المستقيمة الأمامية	ضابطة	١٥	14.20	213.00	٠,٨٤٤	٠,٣٩٩
	تجريبية	١٥	16.80	252.00		
الضربة المستقيمة الخلفية	ضابطة	١٥	14.00	210.00	٠,٩٥٥	٠,٣٤٠
	تجريبية	١٥	17.00	255.00		

* قيمة ذ' الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦.

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات القبليّة في المهارات الأساسية للإسكواش قيد الدراسة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المهارات الأساسية للإسكواش.

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات القبليّة للقدرات البصرية

ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
الدقة البصرية	ضابطة	١٥	١٧,١٠	٢٥٦,٥٠	١,٠٤٢	٠,٢٩٧
	تجريبية	١٥	١٣,٩٠	٢٠٨,٥٠		
شبكة التركيز	ضابطة	١٥	١٤,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٩٤٠	٠,٣٤٧
	تجريبية	١٥	١٧,٠٠	٢٥٥,٠٠		

* قيمة ذ' الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات القبليّة للقدرات البصريّة قيد الدراسة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث الأدوات الآتية في إجراء الدراسة:

- جهاز الرستامير لقياس الطول والوزن. - جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية.
- جهاز قياس المرونة.
- ملعب إسكواش - مضارب - كرات.
- ساعة إيقاف إلكترونية.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة (مرفق ١):

- الاختبارات البدنية:

- اختبار قوة عضلات الرجلين.
- اختبار قدرة الرجلين.
- اختبار الجري في المكان ١٥ ث.
- اختبار أداء الضربات في النقاط المختلفة (١,٣٠ ق).
- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل.
- اختبار التحمل الدوري التنفسي (الجري ١٢ ق).

- الاختبارات المهارة:

- ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة أمامية) (قوة الضربة)
- ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة خلفية) (قوة الضربة).
- الضربة المستقسمة الأمامية (سرعة الاداء).
- الضربة المستقيمة الخلفية (سرعة الاداء).

تأثير استخدام القدرات البصرية ...

- الضربة الأمامية الطائرة (سرعة الاداء).
- الضربة الخلفية الطائرة (سرعة الاداء).
- الضربة الأمامية والخلفية بالتوالي (سرعة الاداء).
- الضربة الساقطة (دقة الاداء).
- الضربة المستقسمة الأمامية (دقة الأداء).
- الضربة المستقيمة الخلفية (دقة الاداء).
- الإرسال الجانبي القوي (دقة الأداء).
- الضربة المستقسمة الأمامية (تحمل الأداء).
- الضربة المستقيمة الخلفية (تحمل الأداء).
- اختبارات القدرات البصرية:
- الدقة البصرية.
- شبكة التركيز.

استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث بإستطلاع رأي الخبراء مرفق (٢) لتحديد أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية في رياضة الإسكواش لطلاب قسم التربية البدنية في مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش)، وكذلك أهم الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية، وقد أسفر استطلاع الرأي عن موافقة الخبراء على القدرات البدنية والمهارات الأساسية للإسكواش وكذلك مناسبة الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة.

البرنامج التعليمي المقترح للرؤية البصرية مرفق (٣):

يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية إلى تنمية وتطوير الأداء المهاري باستخدام القدرات البصرية لدى طلاب قسم التربية البدنية في مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش).

أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح:

- ١ - مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التعليمية حتى لا يشعر الطالب بالملل والرتابة.
- ٢ - مناسبة المحتويات المختارة للمرحلة التعليمية قيد الدراسة.
- ٣ - اتباع مبدأى التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.

تطبيق البرنامج التعليمي:

قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي مقترح بالتدريبات البصرية وفق الأسس الآتية:

- ١ - زمن الوحدة التعليمية (٥٠) دقيقة.
- زمن الإجماء (١٠) دقيقة.
- زمن تدريبات بدنية خاصة (١٠) دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي للبرنامج (٢٥) دقيقة.
- زمن التهدئة (٥) دقائق.
- ٢ - تم تطبيق البرنامج التعليمي بواقع وحدتين أسبوعية بواقع (٨) وحدات في الشهر.
- ٣ - تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لمدة ثلاث شهور بواقع (٢٤) وحدة تعليمية في البرنامج ككل.
- ٤ - قام الباحث بتقديم وحدات تعليمية بالطريقة التقليدية بواقع وحدتين أسبوعية بواقع (٨) وحدات في الشهر لمدة ثلاثة شهور للمجموعة الضابطة.

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة وذلك يوم ٧-١٠ / ٥ / ١٤٤٠هـ وذلك بالصالة الرياضية بمقر الجامعة بالعابدية وقد أشتمل القياس على الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية واختبارات القدرات البصرية قيد الدراسة.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح للقدرات البصرية على عينة الدراسة وذلك في الفترة من ١٤ / ٥ / ١٤٤٠ هـ وحتى ٦ / ٨ / ١٤٤٠ هـ، وذلك بواقع وحدتين أسبوعية تعليمية وقد أستم البرنامج التعليمي المقترح لمدة ١٢ أسبوعاً بواقع (٢٤ وحدة) تعليمية.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة الدراسة وذلك يوم ٩ - ١٣ / ٨ / ١٤٤٠ هـ وذلك بالصالة الرياضية بمقر الجامعة بالعابدية تحت نفس الشروط والظروف التي قام الباحث بها في القياس القبلي وقد أشتمل القياس على الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS النسخة ٢٤، وقد استخدم الباحث المعالجات الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار دلالة الفروق للعينات الصغيرة ويلكوكسون.
- معدلات التغير.
- الأشكال البيانية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول للدراسة:

والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في بعض القدرات البدنيّة لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) قيد الدراسة ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

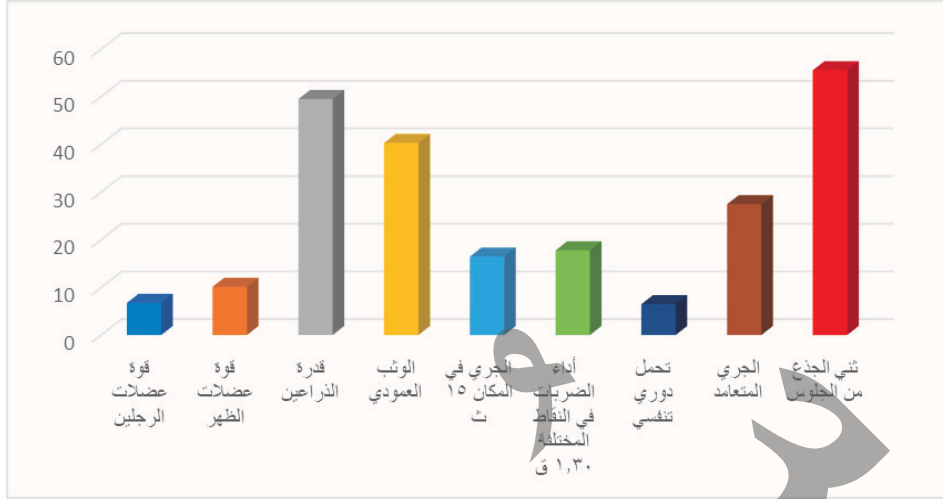
جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

ن = 15

معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
6.76	2.00	139.00	3.38	130.20	قوة عضلات الرجلين
10.14	1.95	71.67	1.39	65.07	قوة عضلات الظهر
49.53	1.59	10.67	0.83	7.13	قدرة الذراعين
40.30	1.62	25.07	1.25	17.87	الوثب العمودي
16.46	1.25	24.53	0.88	21.07	الجري في المكان 15 ث
17.77	2.00	34.00	1.19	28.87	أداء الضربات في النقاط المختلفة 1,30 ق
6.48	٨٨,٤٣	3444.73	33.25	3235.13	تحمل دوري تنفسي
27.46	0.29	7.16	0.52	9.88	الجري المتعامد
55.55	٠,١٣	2.30	٠,١١	1.50	ثني الجذع من الجلوس

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة تغير القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة.



شكل (1)

نسبة تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث

ن=15

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ*	احتمال الخطأ
قوة عضلات الرجلين	-	0	0.00	0.00	*3,415	0,001
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
قوة عضلات الظهر	-	0	0.00	0.00	*3,436	0,001
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
رمى كرة طبية 3 كجم من وضع الجلوس	-	0	0.00	0.00	*3,449	0,001
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الوثب العمودي من الثبات	-	0	0.00	0.00	*3,430	0,001
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ*	احتمال الخطأ
الجري في المكان ١٥ ث	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٣٤	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
أداء الضربات في النقاط المختلفة ١,٣٠ ق	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٢٣	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الجري ١٢ ق	-	3	2.00	6.00	*٣, ٠٧٠	٠, ٠٠٢
	+	12	9.50	114.00		
	=	0				
الجري المتعامد	-	15	8.00	120.00	*٣, ٤١٣	٠, ٠٠١
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
ثني الجذع من الجلوس	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٢٤	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				

* قيمة ذ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية قيد البحث لعينة البحث.

جدول (٩)

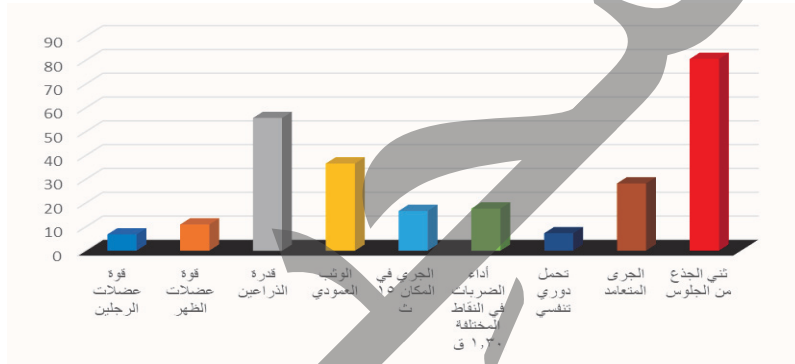
المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ونسبة الغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية
ن = ١٥

معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
6.89	2.10	139.60	3.02	130.60	قوة عضلات الرجلين
11.05	2.41	72.33	1.85	65.13	قوة عضلات الظهر
55.85	1.80	11.33	0.96	7.27	قدرة الذراعين
36.70	1.40	25.33	1.25	18.53	الوثب العمودي
16.75	1.05	24.67	1.06	21.13	الجري في المكان ١٥ ث

تأثير استخدام القدرات البصرية ...

معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
19.86	1.61	34.20	1.06	28.53	أداء الضربات في النقاط المختلفة ١,٣٠ ق
7.40	173.13	3473.47	27.30	3234.07	تحمل دوري تنفسي
28.33	0.27	7.21	0.46	10.06	الجرى المتعاود
80.63	٠,٢٩	٢,٨٩	٠,١٢	١,٦٠	ثني الجذع من الجلوس

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة تغير القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية.



شكل (٢)

نسبة تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

في القدرات البدنية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
قوة عضلات الرجلين	-	0	0.00	0.00	*٣,٤١٥	٠,٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	٠				

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ*	احتمال الخطأ
قوة عضلات الظهر	-	0	0.00	0.00	*٣,٤٢٤	٠,٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
رمي كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس	-	0	0.00	0.00	*٣,٤٣٠	٠,٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الوثب العمودي من الثبات	-	0	0.00	0.00	*٣,٤٤٩	٠,٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الجري في المكان ١٥ ث	-	0	0.00	0.00	*٣,٤٣٤	٠,٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
أداء الضربات في النقاط المختلفة ١,٣٠ ق	-	0	0.00	0.00	*٣,٤١٨	٠,٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الجري ١٢ ق	-	٣	2.00	6.00	*٣,٠٧٠	٠,٠٠٢
	+	١٢	9.50	114.00		
	=	0				
الجري المتعامد	-	15	8.00	120.00	*٣,٤١٣	٠,٠٠١
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
ثني الجذع من الجلوس	-	0	0.00	0.00	*٣,٤١٧	٠,٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				

* قيمة ذ* الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية قيد البحث لعينة البحث.

تشير نتائج الجداول (٧، ٨، ٩، ١٠) وأشكال (١، ٢) إلى الاختلاف بين القياسات القبلي والقياسات البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذه

الفروق في القدرات البدنية التي جاءت لصالح القياس البعدي لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش)، وكذلك التحسن الذي حدث في القدرات البدنية والذي أظهره معدلات التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي لوجود مقرر خاص باللياقة البدنية والاعداد البدني، وكذلك دراسة مقررات عملية في الألعاب الفردية والجماعية ضمن خطة الطالب الدراسية مما ساهم في تطوير وتحسن مستوى اللياقة البدنية للطلاب قيد الدراسة في المجموعتين الضابطة والتجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من محمود عيسى الشناوي (٢٠١٨) في أن رياضة الإسكواش واحدة من أسرع وأقوى الرياضات نظراً لأنها تنمي السرعة والتحمل والرشاقة والتوافق لدى ممارستها، ولما تتميز به هذه الرياضة من قوة المنافسة وبذل مجهود بدني وعقلي في زمن قصير، وتزداد صعوبة كلما ارتفع مستوى المنافسة، فكل الذي يفعله اللاعب هو ضرب كرة صغيرة تجاه الحائط الأمامي للملعب ليجعل اللاعب المنافس لا يستطيع الوصول للكرة، وكلما ارتفع مستوى المنافس مهارياً وبدنياً كلما ارتفعت حدة المنافسة.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من إسماعيل، إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٦) ومحسن، بسمة نعيم وعبد الله، جلييلة جوهر (٢٠١٦)، وشهاب، عدي جميل (٢٠١٦)، وعبد العليم، موسى عبد العليم (٢٠١٣) حيث توصلوا إلى أن البرنامج المستخدم أدى إلى تطوير أداء البدني لدى عينة البحث.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول للدراسة والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي في بعض القدرات البدنية لدى طلاب قسم التربية البدنية في مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) قيد الدراسة ولصالح القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى للدراسة:

والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في بعض المهارات الأساسيّة لدى الطلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) قيد الدراسة ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية".

جدول (١١)

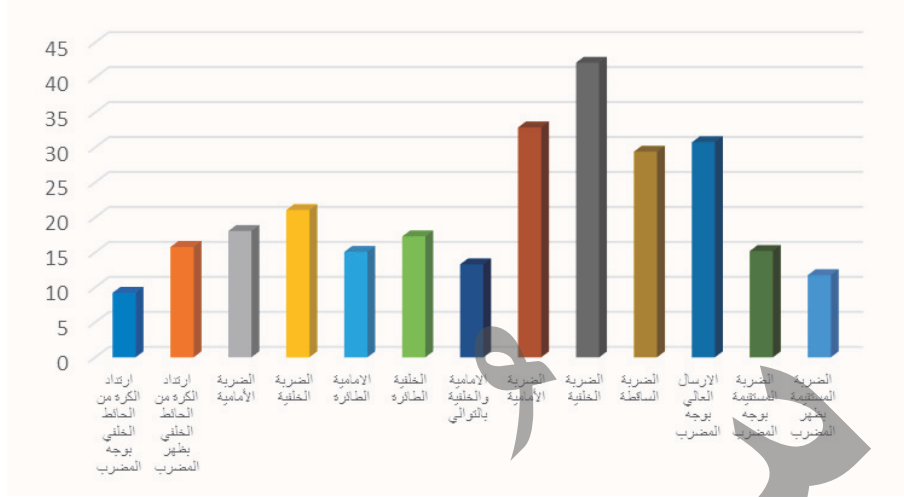
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للمجموعة الضابطة

في المهارات الأساسية للإسكواش

ن = ١٥

معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
9.22	2.32	106.60	1.99	97.60	ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة أمامية)
15.78	2.02	64.07	1.35	55.33	ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة خلفية)
18.07	1.13	26.13	1.06	22.13	الضربة المستقيمة الأمامية
21.05	1.58	26.07	1.73	21.53	الضربة المستقيمة الخلفية
15.07	0.88	32.07	2.70	27.87	الضربة الأمامية الطائرة
17.29	1.18	29.40	1.10	25.07	الضربة الخلفية الطائرة
13.30	1.01	35.20	1.44	31.07	المستقيمة الأمامية والخلفية بالتوالي
32.87	0.16	2.42	0.18	1.82	الضربة المستقيمة الأمامية
42.12	0.08	1.93	0.16	1.35	الضربة المستقيمة الخلفية
29.40	0.22	2.63	0.11	2.03	الضربة الساقطة
30.75	0.24	2.56	0.06	1.96	الارسال الجانبي (القوي)
15.20	2.20	98.53	1.85	85.53	الضربة المستقيمة الأمامية
11.75	1.42	86.20	1.88	77.13	الضربة المستقيمة الخلفية

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة تغير القياس البعدي عن القبلي في المهارات الأساسية للإسكواش لدى المجموعة الضابطة.



شكل (٤)

نسبة تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية للإسكواش

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية للإسكواش قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة أمامية)	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٢٣	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة خلفية)	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٢٠	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الضربة المستقيمة الأمامية	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٥٤	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الضربة المستقيمة الخلفية	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٣٧	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
الضربة الأمامية الطائرة	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٣٠	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الضربة الخلفية الطائرة	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٣٧	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
المستقيمة الأمامية والخلفية بالتوالي	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٧١	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الضربة المستقيمة الأمامية	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٢٦	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الضربة المستقيمة الخلفية	-	0	0.00	0.00	٣, ٤٥٥	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الضربة الساقطة	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤١٣	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الارسال الجانبي (القوي)	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤١٩	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الضربة المستقيمة الأمامية	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٢٤	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
الضربة المستقيمة الخلفية	-	0	0.00	0.00	*٣, ٤٢٤	٠, ٠٠١
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				

* قيمة ذ' الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي فى المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش قيد الدراسة.

جدول (١٣)

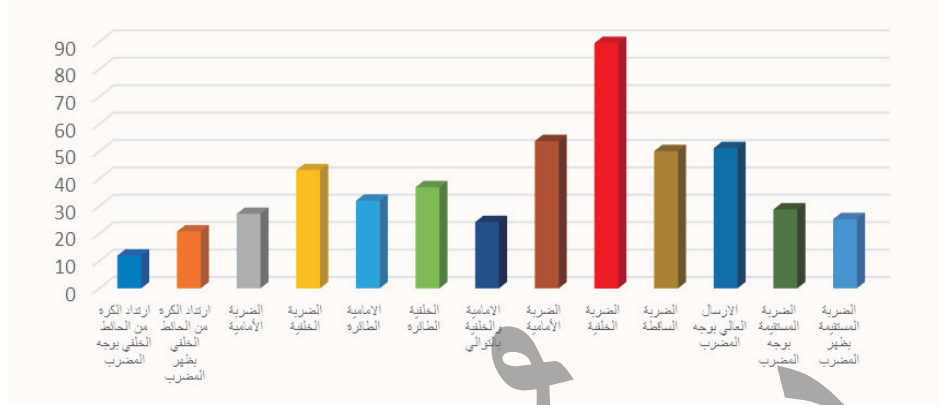
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية للإسكواش

ن = ١٥

معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
11.92	1.30	110.13	1.84	98.40	ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة أمامية)
20.75	3.08	66.73	1.83	55.27	ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة خلفية)
27.19	1.75	28.07	1.28	22.07	الضربة المستقيمة الأمامية
43.13	3.98	29.87	1.64	20.87	الضربة المستقيمة الخلفية
31.97	3.56	36.60	3.69	27.73	الضربة الأمامية الطائرة
36.90	2.29	34.13	1.16	24.93	الضربة الخلفية الطائرة
24.20	2.32	38.67	1.92	31.13	المستقيمة الأمامية والخلفية بالتوالي
53.76	0.25	2.83	0.16	1.84	الضربة المستقيمة الأمامية
89.51	0.44	2.55	0.13	1.35	الضربة المستقيمة الخلفية
50.06	0.26	3.00	0.09	2.00	الضربة الساقطة
51.17	0.44	2.93	0.07	1.94	الإرسال الجانبي (القوي)
28.81	8.48	110.87	1.91	86.07	الضربة المستقيمة الأمامية
25.24	12.38	97.27	2.13	77.67	الضربة المستقيمة الخلفية

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة تغير القياس

البعدي عن القبلي في المهارات الأساسية للإسكواش لدى المجموعة التجريبية.



شكل (٥) نسبة تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية للإسكواش

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في الإسكواش قيد البحث ن=١٥

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ*	احتمال الخطأ
ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة أمامية)	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤٢٤	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (ضربة خلفية)	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤١٥	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
الضربة المستقيمة الأمامية	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤٢٠	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
الضربة المستقيمة الخلفية	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤٣٦	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
الضربة الأمامية الطائرة	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤١٢	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ*	احتمال الخطأ
الضربة الخلفية الطائرة	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤٢٢	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
المستقيمة الأمامية والخلفية بالتوالي	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤١٦	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
الضربة المستقيمة الأمامية	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤١١	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
الضربة المستقيمة الخلفية	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤١٣	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
الضربة الساقطة	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤١١	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	٩120.00		
	=	٠				
الإرسال الجانبي (القوي)	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤٢٢	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
الضربة المستقيمة الأمامية	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤١٦	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				
الضربة المستقيمة الخلفية	-	٠	0.00	0.00	*٣,٤١٦	٠,٠٠١
	+	١٥	8.00	120.00		
	=	٠				

* قيمة ذ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش قيد الدراسة.

تشير نتائج جدول (١١) (١٢) (١٣) (١٤) وشكل (٣) و (٤) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية للإسكواش، وقد يرجع الباحث هذا التطور الظاهر في المستوى المهاري للمجموعة التجريبية إلى استخدام الباحث البرنامج التعليمي باستخدام القدرات البصرية، حيث إن البرنامج اشتمل على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبين الإسكواش مثل تدريبات تحركات القدمين لتنمية الرشاقة وتنمية سرعة الحركة، وكذلك تدريبات القدرة العضلية للرجلين والذراعين مثل الوثبات وتدريبات الدفع بالقدمين واليدين لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين وتدريبات التوافق بين الرجلين والذراعين واليدين والعين، وهذا يتفق مع ما توصل إليه علي، منتظر مجيد (٢٠١٥) على أن أهمية تنمية القدرات البصرية مع تنمية القدرات البدنية والمهارات والجانب الخططي له تأثير إيجابي في ألعاب المضرب.

ويرجع الباحث هذه الفروق في المهارات الأساسية للإسكواش والتي جاءت لصالح القياس البعدي لدى لاعبي الإسكواش وكذلك التحسن الذي حدث في المهارات الأساسية والذي أظهره معدلات التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي وذلك لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات البصرية، حيث اشتمل البرنامج على تدريبات تنمية سرعة الأداء، وكذلك تدريبات لدقة أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية وكذلك تدريبات لتحسين ضربة الإرسال، كما اشتمل البرنامج على تدريبات بصرية كجزء من برامج التدريب الرياضي الشامل، وتحسين الإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز وهذه التدريبات ساعدت على تحسين الأداء الرياضي بشكل عام.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره حسن، زكي محمد (٢٠٠٨) أن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية وبتحديد مسافة المرئيات، ووجود العينين معا يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية وأهمية هذه الحاسة البصرية في الرياضة، خلال المباريات يلعب البصر دوراً مهماً في أداء المهارات الفنية في الإسكواش حيث يستطيع اللاعب أن يعرف

مكانه بالنسبة للمنافس، ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع أداءها، والمناسبة للموقف أثناء المباراة حتى يستطيع إنهاء النقطة لصالحه واتخاذ القرارات المناسبة، كما أن إدراك تحركات اللاعب المنافس تمكنه من اتخاذ المكان المناسب لذلك سواء هجوميًا أو دفاعيًا، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من والي، ماجد شندي وعبد الزهرة، ومصطفى جاسب (٢٠١٦)، حيث توصلوا إلى أن التدريبات البصرية لها تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من سعد الله، فرات جبار وعباس، هاشم مهدي (٢٠١٩)، حسين، وسام رياض (٢٠١٨)، مرزوق، جمال (٢٠١٨)، اسماعيل، تحرير ابراهيم (٢٠١٦)، والي، ماجد شندي وعبد الزهرة، مصطفى جاسب (٢٠١٦)، الهوارى وفتحى وآخرون (٢٠١٦)، علي، منتظر مجيد (٢٠١٥)، بيجانرجيان وآخرون Bijanrajaeian, et al (٢٠١٤)، كاظم، قاسم حسن وفاضل، السيد رشاد عباس (٢٠١٣)، وإبراهيم، محمد أحمد عبد الله (٢٠١٢)، حيث توصلوا على أن البرنامج المستخدم أدى إلى تعليم المهارات قيد البحث.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثانى للدراسة والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية في بعض القدرات المهارية لدى لاعبي الإسكواش قيد الدراسة ولصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث للدراسة:

والذي ينص على "توجد فروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في القياس البعدي للمتغيرات البدنية

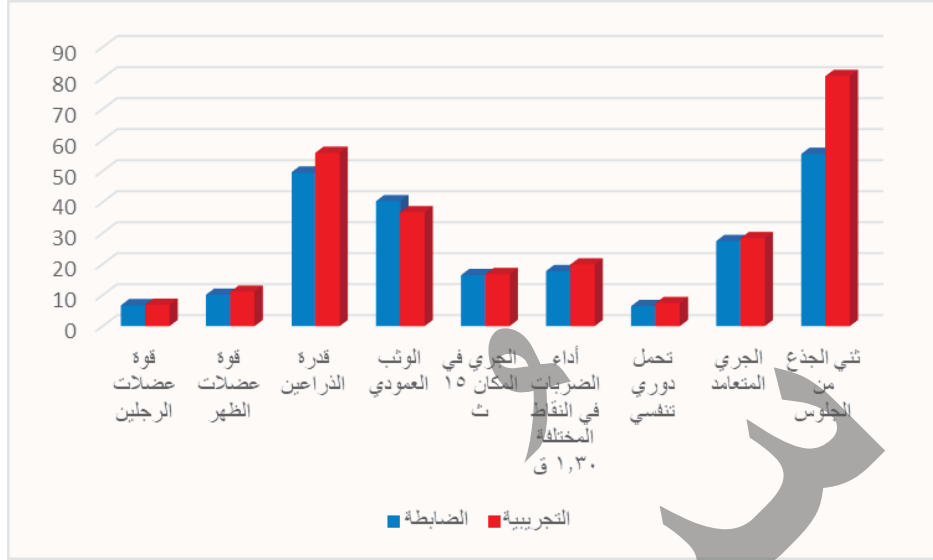
ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
قوة عضلات الرجلين	ضابطة	١٥	14.20	213.00	٠,٨٢٢	٠,٤١١
	تجريبية	١٥	16.80	252.00		
قوة عضلات الظهر	ضابطة	١٥	14.60	219.00	٠,٥٨٢	٠,٥٦٠
	تجريبية	١٥	16.40	246.00		
رمي كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس	ضابطة	١٥	13.80	207.00	١,٠٨٢	٠,٢٧٩
	تجريبية	١٥	17.20	258.00		
الوثب العمودي من الثبات	ضابطة	١٥	14.90	223.50	٠,٣٨٣	٠,٧٠٢
	تجريبية	١٥	16.10	241.50		
الجري في المكان ١٥ ث	ضابطة	١٥	15.00	225.00	٠,٣٢٢	٠,٧٤٧
	تجريبية	١٥	16.00	240.00		
أداء الضربات في النقاط المختلفة ١,٣٠ ق	ضابطة	١٥	16.50	247.50	٠,٦٣٧	٠,٥٢٤
	تجريبية	١٥	14.50	217.50		
الجري ١٢ ق	ضابطة	١٥	14.80	222.00	٠,٤٣٧	٠,٦٦٢
	تجريبية	١٥	16.20	243.00		
الجري المتعامد	ضابطة	١٥	14.60	219.00	٠,٥٦٦	٠,٥٧١
	تجريبية	١٥	16.40	246.00		
ثني الجذع من الجلوس	ضابطة	١٥	13.60	204.00	١,٢٧١	٠,٢٠٤
	تجريبية	١٥	17.40	261.00		

* قيمة ذ' الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه لا توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات القبلية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة.

تأثير استخدام القدرات البصرية ...



شكل (٧) نسبة تغير المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد الدراسة

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في القياس البعدي المهارات الأساسية للاسكواش

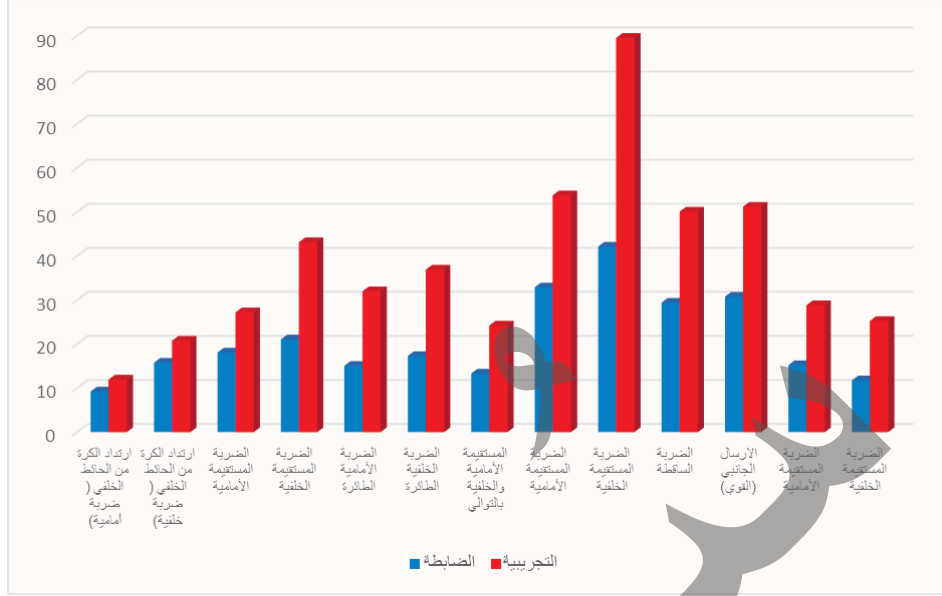
ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ'	احتمال الخطأ
قوة الضربات	ضابطة	١٥	9.20	138.00	*٣,٩٧٨	٠,٠٠٠
	تجريبية	١٥	21.80	327.00		
سرعة أداء	ضابطة	١٥	11.77	176.50	*٢,٣٨٠	٠,٠١٧
	تجريبية	١٥	19.23	288.50		
سرعة أداء	ضابطة	١٥	10.77	161.50	*٣,٠٨٧	٠,٠٠٢
	تجريبية	١٥	20.23	303.50		
سرعة أداء	ضابطة	١٥	10.80	162.00	*٢,٩٦٣	٠,٠٠٣
	تجريبية	١٥	20.20	303.00		
سرعة أداء	ضابطة	١٥	10.20	153.00	*٣,٣٦٨	٠,٠٠١
	تجريبية	١٥	20.80	312.00		
سرعة أداء	ضابطة	١٥	9.47	142.00	*٣,٩٦٢	٠,٠٠٠
	تجريبية	١٥	21.53	323.00		

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ*	احتمال الخطأ
الأمامية والخلفية بالتوالي	ضابطة	١٥	10.17	152.50	*٣,٤٤٩	٠,٠٠١
	تجريبية	١٥	20.83	312.50		
الضربة الأمامية	ضابطة	١٥	9.77	146.50	*٣,٧٢٢	٠,٠٠٠
	تجريبية	١٥	21.23	318.50		
الضربة الخلفية	ضابطة	١٥	9.73	146.00	*٣,٦٦٦	٠,٠٠٠
	تجريبية	١٥	21.27	319.00		
الضربة الساقطة	ضابطة	١٥	9.97	149.50	*٣,٤٩٦	٠,٠٠٠
	تجريبية	١٥	21.03	315.50		
الإرسال العالي بوجه المضرب	ضابطة	١٥	12.03	180.50	*٢,٢٠٣	٠,٠٢٨
	تجريبية	١٥	18.97	284.50		
الضربة المستقيمة بوجه المضرب	ضابطة	١٥	9.93	149.00	*٣,٤٩٩	٠,٠٠٠
	تجريبية	١٥	21.07	316.00		
الضربة المستقيمة بظهر المضرب	ضابطة	١٥	12.10	181.50	*٢,١٤٩	٠,٠٣٢
	تجريبية	١٥	18.90	283.50		

* قيمة ذ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدية في المهارات الأساسية لرياضة الاسكواش قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٨)

نسبة تغير القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية للإسكواش

تشير نتائج جدول (١٥) وشكل (٧) الى أنه لا يوجد اختلاف بين القياسات البعدية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية قيد الدراسة، ويرى الباحث أنه قد يرجع ذلك الى أن كلا المجموعتين خضعت إلى محاضرات في اللياقة البدنية والإعداد البدني وجزء من المحاضرة الخاصة بألعاب المضرب أدى الى تطور وتحسن مستوى المجموعتين، وهو الأمر الذي أدى الى عدم وجود اختلاف بين المجموعتين في القياس البعدي.

كما تشير نتائج جدول (١٦) وشكل (٨) الى أنه يوجد اختلاف بين القياسات البعدية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش.

ويرجع الباحث هذا الاختلاف إلى أن المجموعة التجريبية قد خضعت إلى البرنامج التعليمي المقترح والذي اشتمل على تدريبات لتنمية القدرات البصرية في رياضة

الإسكواش والتي أسهمت بشكل كبير في الارتقاء بمستوى اللاعبين وذلك لأن القدرة على اتخاذ القرارات والأداء السليم يتم بناؤه على رؤية جيدة، فاللاعب ينقل ما يراه إلى المخ الذي يقوم بدوره بتنظيم الأداء في ضوء المعطيات التي حصل عليها من العين وبالتالي فالرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الأداء بصورة غير جيدة داخل الملعب، كما اشتمل البرنامج على تدريبات لتنمية التوافق بين العين واليد والمتمثل في استخدام الإضاءة المختلفة في الملعب لتحديد المكان الذي توجه الكرة فيه سواء كانت إضاءة مستمرة في نفس المكان أو إضاءة متقطعة في نفس المكان أو تغير مكان الضوء باستمرار في أماكن مختلفة من الملعب.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من سعد الله، فرأت جبار وعباس، هاشم مهدي (٢٠١٩)، حسين، وسام رياض (٢٠١٨)، مرزوق، جمال (٢٠١٨)، إسماعيل، تحرير ابراهيم (٢٠١٦)، والي، ماجد شندي وعبد الزهرة، مصطفى جاسب (٢٠١٦)، الهواري وفتحي وأخرون (٢٠١٦)، علي، منتظر مجيد (٢٠١٥)، بيجانرجيان وأخرون Bijanrajaeian, et al (٢٠١٤)، كاظم، قاسم حسن وفاضل، السيد رشاد عباس (٢٠١٣)، إبراهيم، محمد أحمد عبد الله (٢٠١٢)، إسماعيل، إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٦)، محسن، بسمة نعيم وعبد الله، جلييلة جوهر (٢٠١٦)، شهاب، عدي جميل (٢٠١٦)، وعبد العليم، موسى عبد العليم (٢٠١٣) حيث توصلوا إلى أن التدريبات البصرية لها تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثالث للدراسة والذي ينص على "توجد فروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف وفرضيات الدراسة وفي حدود العينة واستناداً إلى ما سفرت عنه المعالجات الإحصائية، أمكن التوصل إلى أن:
- ١ - تطورت القوه العضلية لعضلات للرجلين لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث بلغ نسبة التغير (٦,٧٦، %٦,٨٩) على التوالي.
 - ٢ - تطورت القوه العضلية لعضلات الظهر، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (١١,٠٥، %) والمجموعة الضابطة (١٠,١٤، %).
 - ٣ - تطورت القوه العضلية لعضلات الذراعين، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٥٥,٨٥، %) والمجموعة الضابطة (٤٩,٥٣، %).
 - ٤ - تطورت القدرة العضلية، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٣٦,٧٠، %) والمجموعة الضابطة (٤٠,٣٠، %).
 - ٥ - تطورت السرعة الحركية للرجلين للطلاب حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة الضابطة (١٦,٤٦، %) والمجموعة التجريبية (١٦,٧٥، %).
 - ٦ - تطورت السرعة الحركية للذراعين، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة الضابطة (١٧,٧٧، %) والمجموعة التجريبية (١٩,٨٦، %).
 - ٧ - تطور التحمل الدوى التنفسي، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٧,٤٠، %) والمجموعة الضابطة (٦,٤٨، %).
 - ٨ - تطورت الرشاقة، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٢٨,٣٣، %) والمجموعة الضابطة (٢٧,٤٦، %).
 - ٩ - تطورت المرونة، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٨٠,٦٣، %) والمجموعة الضابطة (٥٥,٥٥، %).
 - ١٠ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار ارتداد الكرة

- من الحائط الخلفي بوجه المضرب، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (١١, ٩٢%) والمجموعة الضابطة (٩, ٢٢%).
- ١١ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار ارتداد الكرة من الحائط الخلفي (الضربة الخلفية)، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٢٠, ٧٥%) والمجموعة الضابطة (١٥, ٧٨%).
- ١٢ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة المستقيمة الأمامية، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٢٧, ١٩%) والمجموعة الضابطة (١٨, ٠٧%).
- ١٣ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة المستقيمة الخلفية، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٤٣, ١٣%) والمجموعة الضابطة (٢١, ٠٥%).
- ١٤ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة الأمامية الطائرة، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٣١, ٩٧%) والمجموعة الضابطة (١٥, ٠٧%).
- ١٥ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة الخلفية الطائرة، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٣٦, ٩٠%) والمجموعة الضابطة (١٧, ٢٩%).
- ١٦ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة الأمامية والخلفية بالتوالي، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٢٤, ٢٠%) والمجموعة الضابطة (١٣, ٣٠%).

- ١٧ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة الأمامية، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٥٣,٧٦ %) والمجموعة الضابطة (٣٢,٨٧ %).
- ١٨ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة الخلفية، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٨٩,٥١ %) والمجموعة الضابطة (٤٢,١٢ %).
- ١٩ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة الساقطة، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٥٠,٠٦ %) والمجموعة الضابطة (٢٩,٤٠ %).
- ٢٠ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الإرسال الجاني (القوى)، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٥١,١٧ %) والمجموعة الضابطة (٣٠,٧٥ %).
- ٢١ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة المستقيمة الأمامية، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٢٨,٨١ %) والمجموعة الضابطة (١٥,٢٠ %).
- ٢٢ - أدى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالقدرات البصرية إلى تحسن المهارات الأساسية لدى طلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) في اختبار الضربة المستقيمة الخلفية، حيث بلغ نسبة التغير للمجموعة التجريبية (٢٥,٢٤ %) والمجموعة الضابطة (١١,٧٥ %).

التوصيات:

- فى ضوء النتائج التى توصل إليها الباحث قام الباحث بوضع مجموعة من التوصيات، وهى كما يلى:
- ١- إدراج البرنامج التعليمى المقترح بالقدرات البصرية لتعليم المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش لطلاب مقرر ألعاب المضرب (الإسكواش) ضمن توصيف المقرر التعليمى.
 - ٢- ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات الرؤية البصرية عند تعليم المهارات الأساسية لألعاب المضرب.
 - ٣- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تدريبات الرؤية البصرية فى المجال الرياضى بصفة عامة ولللاعب الإسكواش بصفة خاصة.
 - ٤- اتباع الأسلوب العلمى عند اختيار وتصميم التدريبات البصرية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص المراحل السنوية المختلفة بما يتفق مع خصائص كل مرحلة.
 - ٥ - ضرورة الاهتمام بالحواس للاعبين خاصة حاسة البصر.
 - ٦ - إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول أثر التدريبات البصرية وعلى عينات ومراحل سنوية مختلفة.

المراجع:

- ١- إبراهيم، محمد أحمد عبد الله (٢٠١٢): تأثير استخدام إستراتيجية التعلم للإتقان على مستوى أداء مهارة الضربة المسقطة في الإسكواش، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان - عدد ٦٤، ص ٣٥٥-٣٧٧.
- ٢- إسماعيل، تحرير ابراهيم (٢٠١٦): "تأثير المتابعة البصرية في تعليم بعض المهارات الأساسية لجهاز منصة القفز في الجمناستيك الفني للنساء"، مجلة علوم الرياضة، المجلد ٨، العدد ٢٧، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.
- ٣- إسماعيل، إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٦): "تأثير استخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي على بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضرب الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان العدد ٧٧، ص ٢٩٧ - ٣١٥.
- ٤- حسن، زكي محمد (٢٠٠٨): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم - تدريس - تطبيق - تقييم)، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
- ٥- حسين، وسام رياض (٢٠١٨): "فاعلية منهج تعليمي وفقاً لأشكال اللعب في تطوير بعض القدرات البصرية والحركية ودقة أداء المهارات الهجومية للناشئين بالكرة الطائرة" مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، المجلد الثلاثون - العدد ٤، ص ٢٦٢ - ٢٨٩.
- ٦- رضا، مبارك والغريب، عبد الرضا (٢٠٠٦): موسوعة ألعاب المضرب، الجزء الثاني، التنس - الاسكواش، ط ١، الكويت.
- ٧- سعد الله، فرات جبار وعباس، هاشم مهدي (٢٠١٩): "تأثير تمارين مهارية بالأسلوب التدريبي في بعض القدرات البصرية وتعلم مهارتي الدحرجة والمناولة بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الأول متوسط، مجلة الفتح، جامعة ديالى، العراق، مجلد ١٥ العدد ٧٧، ص ٢٥-٤٤.
- ٨- الشناوي، محمد عيسى (٢٠١٨): "تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية وقوة وسرعة الضربات الأمامية والخلفية الأرضية لناشئي الاسكواش، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٣، العدد ٤٦، ص ٣٢٣ - ٣٧٦.
- ٩- عبد العليم، موسى عبد العليم (٢٠١٣): "برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مصر.

- ١٠ - على، منتظر مجيد (٢٠١٥): "تأثير تمارين فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي في تطوير بعض القدرات البصرية وأثرها بمستوى استراتيجيات خطط اللعب والمنافسة"، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، المجلد ٢، العدد ٣.
- ١١ - فؤاد، جيهان محمد، زيد، إيمان عبد الله (٢٠٠٥): فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات مهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، بحث ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر.
- ١٢ - كاظم، قاسم حسن وفاضل، السيد رشاد عباس (٢٠١٣): تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي ودقة الضربة الطائرة بالإسكواش، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد ٦ عدد ٢، ص ٢٧٠ - ٢٩٧.
- ١٣ - محسن، بسمة نعيم وعبد الله، جلييلة جوير (٢٠١٦): "تأثير تمارين خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التراكيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة"، مجلة علوم الرياضة، المجلد ٨، العدد ٢٦، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.
- ١٤ - مرزوق، جمال (٢٠١٨): فاعلية التعليم البصري باستخدام المحاكاة في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغانم - الجزائر.
- ١٥ - الهواري، عزت أحمد فضل وفتححي، محمد أحمد علي وأحمد، محمود محمد وعلي، هاني محمد فتححي (٢٠١٦): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على بعض المهارات الهجومية لرياضة الإسكواش، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد ٢٧ع، ص ٨٩ - ١١٥.
- ١٦ - والي، ماجد شندي وعبد الزهرة، مصطفى جاسب (٢٠١٦): مقارنة في مستوى سرعة الاستجابة الحركية وفق بعض المؤثرات السمعية والبصرية للمبارزين، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٩، العدد ٤، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان، العراق.
- 17- Ariel, Brain (2007): Sports vision – How enhancing your vision can give you that extra edge in competition peak performance.
- 18- Ariel, Brian (2004): Sports vision training: An expert guide to improving performance by training the eyes, human perception and human performance.
- 19- Bijanrajaeian, Pouneh Mokhtari, Mohammad Vaez Mousavi (2014): The Effect of Visual Practices on Vision and Movement Performance of novice Athletics in Badminton Sport, Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences, Vol 3 (Spl issue I)P. 114-118

- 20- Philip Yarrow, Aidan Harrison (2010) Squash: Steps to Success, Human kinetics Publishers – Inc ISBN-13: 9780736086264.
- 21- Seiller, Barry (2004): Positive Effects of a Visual Skills Development Program, Optometry & Vision Science. 79(5).
- 22- Shihab, M. Ouday Jameel (2016): Effect especially in some Abilities of the physical and motor and precision of strikes in the forehand and backhand squash, JOURNAL OF SPORT SCIENCES, Volume: 8 Issue: 27, p108-123.
- 23- Suzanna Catharina (2003): A comparison of the Visual Skills of two Different Age Group high School Rugby Players, Master Philosophies, Faculty of Science, Rand A Afrikaans University.
- 24- Walker, Isabel (2001): Why visual training programmes for sport don't work, Sports Sci, Mar 19(3) p203-222.
- 25- <http://www.worldsquash.org>.