

فاعلية استخدام التدريب البصري في تحسين بعض مهارات كرة القدم
لذوي الإعاقة السمعية (12-14 سنة)

The effectiveness of using visual training to improve some football skills for people with
hearing impairments (12-14 years)

بن زيدان حسين¹، مقراني جمال²، بن برنو عثمان³

Benzidane Houcine¹, Mokrani Djamel², Benbernou Othman³

houcine.benzidane@univ-mosta.dz جامعة مستغانم الرياضية - UMAB - الجزائر¹

djamel.mokrani@univ-mosta.dz جامعة مستغانم الرياضية - UMAB - الجزائر²

othmane.benbernou@univ-mosta.dz جامعة مستغانم الرياضية - UMAB - الجزائر³

تاريخ النشر: 2020/12/22

تاريخ القبول: 2020/10/09

تاريخ الاستلام: 2020/06/20

الملخص: تكمن أهمية البحث في التأكيد من فاعلية استخدام التدريبات البصرية في تحسين بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية (12-14 سنة). لان الضعف الحاصل لأداء هذه الفئة نتيجة قلة إتقان وثبات أدائهم المهاري الأمر الذي ينعكس سلباً على الأداء المهاري وقد يستمر هذا الضعف معهم حتى وصولهم إلى المراحل العمرية المتقدمة. وعليه استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها 20 تلميذ عينة تجريبية (10 تلاميذ) وعينة ضابطة (10 تلاميذ). وبعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على التدريبات البصرية واستخدام بعض الاختبارات المهارية في كرة القدم أسفرت النتائج إلى: التدريبات البصرية ساهمت في تحسين مهارات كرة القدم لذوي الإعاقة السمعية قيد البحث، توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات المهارية في كرة القدم لدى عينة البحث، كما توجد أفضلية لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في مهارات كرة القدم قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، التدريب البصري، مهارات كرة القدم، ذو الإعاقة السمعية

Abstract: This research is a try to figure out the effectiveness of using visual training program to improve some soccer skills for students with hearing impairments (12-14 years). Therefore, the researchers used the experimental method on a sample of 20 students, which were divided into an experimental sample of 10 students on which a program of physical exercises using visual training was applied under the supervision of researchers, and a regular sample which has the same number and practiced physical activity under the supervision of teacher. Therefore, the results resulted that the visual training that contributed to develop the skills of football for students with hearing impairments (12-14 years). In addition to the superiority of the experimental sample on the control sample in the results of the tests of soccer skills.

Keywords: Training Program, Visual Training, Skills Football, hearing impairments.

مقدمة ومشكلة البحث:

ان الأنشطة البدنية والرياضة بكافة أشكالها ووسائلها مطلبا أساسيا للمجتمعات قاطبة، وأحد المؤشرات لمدى التقدم والتطور والرقى الذي تحتله الدول المتقدمة وتتنافس عليه، كما تعتبر مرآة تعكس مدى الرقى الحضاري والثقافي لأفراد تلك المجتمعات حيث أنها الأداة الفعالة لتوجيه قدرات وإمكانيات الأفراد وطاقاتهم الكامنة لديهم من خلال تربية الفرد ذهنيا وبدنيا وصحيا. ومن هنا جاءت فكرة الرياضة للجميع كفكر وممارسة وذلك لإتاحة الفرصة أمام جميع شرائح المجتمع لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فالرياضة ليست حكرا على شريحة أو فئة من المجتمع دون سواها نظرا للآثار الإيجابية التي تعود بالنفع العام على مزاوليها بمن فيهم الأفراد ذوي الاعاقة (ماجد سليم الصالح، صادق الحايك، 2014، ص235).

و رياضة ذوي الإعاقة السمعية من الرياضيات التي باتت ظاهرة للمجتمعات المتقدمة حضريا والتي شملها التقدم العلمي الذي حصل في عصرنا الحاضر وفي جميع مجالات الحياة كلها بما في ذلك المجال الرياضي لإعداد الفرد الأصم إعدادا شاملا للوصول إلى المستويات العليا في الأنشطة الرياضية، فالتدريب الرياضي للأصم ذو فائدة كبيرة حيث يستطيع الفرد التعبير عن نفسه من خلال النشاط الرياضي الممارس مما يسهم في بناء ثقة المعاق بنفسه، ومدربه وغيره من الناس ويصبح قادرا على التفاعل الإيجابي والنمو السوي (نهي محمود الصواف، 2009، ص2).

ويذكر حلمي وليلى السيد (1998) أن أغراض الرياضة للأشخاص في حالة إعاقة سمعية لا تختلف عن أغراضها للأصحاء، ويستطيع ممارسة كافة الأنشطة الرياضية دون إدخال تعديلات على الملاعب أو الأدوات أو القوانين الخاصة باللعب (حلمى ابراهيم، ليلى السيد، 1998، ص153).

ولعبة كرة القدم اللعبة الأكثر ممارسة من قبل مختلف الفئات العمرية في المجتمع على مستوى المدارس، الجامعات، الأندية، المنتخبات الوطنية ومن كلا الجنسين، إضافة إلى الأفراد المتحدي الإعاقة. وتعد كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم، كونها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم ويرغب ممارسها

ومشاهدتها معظم الفئات العمرية من كلا الجنسين (زبير عماد، 2005). حيث تساهم كرة القدم بصفة خاصة في تحسين اللياقة البدنية والحركية لذوي الإعاقة السمعية. وفي تنمية التوافقات العضلية العصبية والإدراك الحسي الحركي ومن ثم تحسين الكفاءة الحركية لديهم. كما تساهم في رفع تركيزهم وانتباههم ومقدراهم على الإحساس والتصور والتذكر والتميز الحركي والبصري مما يطور من استعداداتهم الإدراكية وتنميتها.

ويشير الخبراء إلى ان المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري Visual Training يعتبر إحدى هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي. وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. وهو سلسلة من تكرارات تمارين العين تعمل على تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تنمية مهارات وقدرات الرؤية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات في محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية Improve Basic Visual Functions وبالتالي الأداء الرياضي.

وفي هذا الصدد يذكر علي كنبار العبودي (2015) نقلا عن حمزة (2004) أن التدريبات البصرية Visual Training من الأهمية للرياضيين وغير الرياضيين حيث يجب أن يمارسها الجميع بلا استثناء وخاصة تدريبات العين وذلك للتغلب على الإجهاد البصري والذي يؤثر سلبا على وظائف الإبصار مع مرور الزمن، وعن أرييل (2001) أن التدريب البصري احد فروع قياسات البصر وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط البدني والرياضي. ويضيف أن تدريب الرؤية البصرية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي فقد يكون هناك تدريب بدني، مهاري وخططي ولكن مع الأسف لم تعطى الحواس اهتمام مباشر في خصوصية التدريب لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الأداء. ولقد ظهرت بعض الدراسات التي تشير إلى أن الأداء العالي يرتبط بالقدرة البصرية المثالية وان ضعفها يسبب في إعاقة الأداء، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فان الجسم يفقد للتوقيت المناسب ويتسبب ذلك في انخفاض مستوى الأداء(علي كنبار العبودي، 2015، ص557)

فالتدريب البصري Visual Training عبارة عن شيء ما يمكن لكل فرد أن يقوم بأدائه، فالتدريبات مشوقة لا تتضمن أي جراحات ولا تتطلب شراء الكثير من المستلزمات البصرية، ولا أي شيء يتوجب تناوله فكل ما يجب عمله هو ممارسة وتطبيق التدريبات (محمود ناجي، 2008، ص18)

كما يعتبر الذكاء من العوامل المساعدة على التعلم والتفوق في المجال الرياضي، ونعرفه بأنه القدرة على التعلم واستعداد الفرد لامتداد خبراته ونشاطه. وقد أثبتت الكثير من التجارب والبحوث وجود علاقة ايجابية بين الذكاء والتفوق في استيعاب وإتقان الأداء المهاري سواء في الألعاب الفردية كالعاب الساحة والميدان أو الألعاب الثنائية كالعاب المضرب أو العاب جماعية ككرة القدم، كرة السلة والكرة الطائرة. وفي هذا الشأن أشار الفقهي (2012) حسب رأي المختصين أن الإصابة بالإعاقة السمعية لا تحد من نمو القدرات المعرفية للأفراد ذوي الإعاقة السمعية، كما يشيرون أن القدرات الذكائية لهذه الفئة ليست أقل تعقيدا من تلك الموجودة عند السامعين، فهم يقومون بوظائفهم المعرفية ضمن المدى الطبيعي للذكاء ويظهرون التباين نفسه كما هو موجود لدى الأفراد السامعين (الفاقيهي، 2012).

كما لا ننسى التصور العقلي الذي يعتبر من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني. كما أن استخدام التصور العقلي عند ممارسة الأنشطة الرياضية سيساعد اللاعب أو المتعلم على الأداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف ومحاولة إصلاحها، ونقاط القوة وتعزيزها وبالتالي تطوير طريقة اللعب واكتساب المهارات الحركية وحصر الانتباه عليها من خلال الإحساس بالأداء الأمثل، إذ أن التركيز على خبرات النجاح يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبهذا يتم الارتقاء بمستوى الأداء وسرعته التي يجب أن تكون بنفس سرعة التصور العقلية (شمعون، 1996، ص53).

وقد اهتمت بعض الدراسات السابقة بموضوع التدريبات البصرية وعلاقته بالأداء كدراسة مورينو (2004) Moreno، دراسة اسيمان وآخرون (2005) Asseman & al. دراسة هدى صابر يوسف (2008)، دراسة نادية حسن الصاوي وزينب على حتوت (2008)، دراسة قطب إيمان عبد المجيد (2010)، دراسة الصاوي محمد وعلي زينب (2010)، دراسة منى عبد الستار هاشم و عمار خالد حياوي (2013)، دراسة فارسي وآخرون (2014) Farsi et al دراسة مصطفى طه محمود (2015)، دراسة علي كنيار العبودي (2015)، دراسة فالن

Fallen (2017)، دراسة حسن محمد حسن(2018). ودراسة بن زيدان وآخرون (2019) التي توصلت إلى أن المهارات البصرية والتوافقات البصرية هامة للأداء في مختلف الألعاب الرياضية.

ومما سبق نرى أن التدريبات البصرية من الموضوعات الهامة التي لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفه عامة وفي الأنشطة البدنية الرياضية لذوي الإعاقة بصفة خاصة، ونظرا لما تتميز به فئة ذوي الإعاقة السمعية من فقدان لحاسة السمع واعتمادها على حاسة البصر بدرجة كبيرة فان هذه توظيف هذه التدريبات يكزن له الاثر الايجابي في تعلم وإتقان مختلف المهارات الحركية والرياضية. ومن خلال الزيارات الاستطلاعية لمدارس الأطفال ذوي الإعاقة السمعية (الصفار الصم) بولاية غليزان لاحظنا أن التلاميذ يمارسون كرة القدم بشكل عشوائي، حيث يفتقدون إلى المهارة الأساسية التي تتطلبها هذه اللعبة بالإضافة إلى ضعف في مستوى الأداء البدني لديهم، وانعدام برنامج تدريبي خاص بالمشرفين عليهم. زيادة على قلة الدراسات المحلية التي اهتمت بهذا الجانب، وبالرغم أن لعبة كرة القدم تعد للعبة الشعبية الأولى في العالم إلا أن هذه الفئة لم تأخذ حقها في ممارسة هذه الرياضة بشكل فعال وملائم. ومنه جاءت فكرة البحث لكشف فاعلية استخدام التدريبات البصرية لتحسين اداء بعض مهارات كرة القدم لدى التلاميذ الصم (12-14 سنة)

أهداف البحث:

- استخدام برنامج للتدريبات البصرية يتماشى وخصائص ذوي الإعاقة السمعية (الأطفال الصم).
- معرفة تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين اداء مهارات كرة القدم قيد البحث لذوي الإعاقة السمعية (12-14 سنة)
- كشف الفروق الحاصلة بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في اداء مهارات كرة القدم قيد البحث لذوي الإعاقة السمعية (12-14 سنة).

فروض البحث:

- استخدام التدريبات البصرية له فاعلية في تحسين مهارات كرة القدم قيد البحث لذوي الإعاقة السمعية (12-14 سنة).
- توحد فروق بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في اداء مهارات كرة القدم قيد البحث لذوي الإعاقة السمعية (12-14 سنة).

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

- التدريبات البصرية: عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات البصر أو العين بهدف تحسين القدرات البصرية للأفراد.
- المهارة: المهارة في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني والمهاري الخاص.
- مهارات لكرة القدم: هي كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قواعد اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها. ونقول أنها مجموعة من المبادئ الأساسية في كرة القدم والتي تمكن المتعلم من أداء اللعبة وفق قوانينها المتعارف عليها.
- ذوو الإعاقة السمعية (الأطفال الصم): حسب البحث فهم الأفراد الفاقدون لحاسة السمع كلياً.

الطرق المنهجية المتبعة:

- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة لملاءمته طبيعة البحث.
- مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث وهم تلاميذ مدرسة الأطفال المعاقين سمعياً ببلدية غليزان، للسنة الدراسية (2018/2019)، والبالغ عددهم (90) تلميذ موزعين بين القسم السنة الأولى ابتدائي إلى السنة الثالثة متوسط إذ تراوح أعمارهم من (7-17) سنة. أما عينة البحث الأساسية اشتملت على (20) تلميذ أصم تراوحت أعمارهم ما بين (12-14 سنة)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية بها 10 تلاميذ والأخرى ضابطة بها نفس العدد.

- مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: شملت عينة البحث 28 تلميذاً أصم أبكم (12-14 سنة).
- 2- المجال المكاني: تم إجراء البحث الميداني على مستوى مدرسة الأطفال المعاقين سمعياً ببلدية غليزان (الجزائر).
- 3- المجال الزمني: تم تخطيط وبناء البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقه، ابتداءً من 21 جانفي إلى غاية 13 مارس 2019.

- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

فيما يلي الإجراءات التي قام بها الباحثون لتحقيق الضبط الإجرائي:

- السن، الطول، الوزن، درجة الذكاء، حدة البصر (6/6).

- عدم وجود إعاقة مصاحبة للإعاقة السمعية.

- إجراء الاختبارات في نفس الظروف، الأدوات والوسائل.

أدوات البحث:

- المصادر والمراجع وكذا الدراسات السابقة

- اختبار الذكاء لجودانوف (اختبار رسم رجل بالدرجة).

- اختبارات مهارات كرة القدم قيد البحث

- الوسائل الاحصائية

مواصفات اختبارات كرة القدم قيد البحث

1- اختبار السيطرة والتحكم في الكرة:

اسم الاختبار: اختبار الإحساس بالكرة بالزمن.

الغرض من الاختبار: قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها.

الأدوات: كرة قدم، ساعة توقيت.

الملعب: دائرة نصف قطرها (3) متر.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب في مركز الدائرة بالكرة، وعندما تعطى له إشارة البدء

برفع الكرة عن الأرض ويقوم بتنطيطها داخل حدود الدائر بالقدمين أو بقدم واحدة لمدة

دقيقة واحدة وإذا سقطت الكرة على الأرض أو خرجت من حدود الدائرة قبل انتهاء الوقت

يكرر من جديد.

التسجيل: يقاس أفضل نتيجة عدد مرات لمس الكرة من لحظة إشارة البدء حتى سقوط

الكرة على الأرض أو خروجها خارج الدائرة خلال زمن الأداء (مفتي حماد، 1994، ص 255).

2- اختبار الجري بالكرة:

اسم الاختبار: اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع.

الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها.

الأدوات: (9) أقماع، كرة قدم، ساعة توقيت.

طريقة أداء الاختبار: توضع الأقماع التسعة في خط مستقيم والمسافة بين كل قمع والآخر

(2) م، والمسافة بين خط البداية وأول قمع (2) م.

- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء، يجري اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قمع يدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة. التسجيل: يسجل للاعب أحسن زمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى عودته إلى خط البداية مرة أخرى. (مفتي حماد، 1994، ص 261)

3- اختبار التميرير:

اسم الاختبار: اختبار دقة التميرير القصير الأرضي.

هدف الاختبار: قياس دقة تميرير الكرة.

الملعب والأدوات: مربع طول ضلعه (6)م، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع، توضع الكرة على بعد 1,5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه (1)م على بعد (10)م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري إلى الكرة مثلها في الأضلاع الثلاثة من المربع، وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات.

التسجيل: يحسب للاعب عدد الأهداف التي سجلها. (شريجي، 2013، ص 221)

4- اختبار التصويب:

اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب على مرمى مقسم.

هدف الاختبار: قياس دقة و تصويب الكرة إلى المرمى.

الأدوات المستعملة: شريط لاصق ملون سميك لتعيين مناطق التصويب، هدف كرة القدم قانوني، (5) كرات قدم.

الملعب: مرمى مقسم إلى مناطق كما في الشكل (17)

طريقة الأداء: توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18متر عن خط المرمى والمسافة بين كرة واحدة وأخرى 1 متر , حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي:

- تحسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال لمس الكرة للشريط
تحسب للمنطقة الأعلى حسب المناطق المرقمة، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.
- 5- درجات للمنطقة رقم (5).
4- درجات للمنطقة رقم (4).
3- درجات للمنطقة رقم (3).
2- درجات للمنطقة رقم (2).
1- درجة واحدة للمنطقة رقم (1).
0- صفر خارج حدود المرمى. (مفتي حماد، 1994، ص 260)
- الأسس العلمية للاختبار:

ثبات وصدق الاختبارات: بعد استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المراد استخدامها لقياس متغيرات البحث وبعد تحكيمها، قام الباحثون بحساب معامل ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية خارج العينة الأساسية للبحث ويبلغ عدد أفرادها 08 أطفال ذوي الإعاقة السمعية (الأطفال الصم)، حيث كان القياس الأول في 2018/12/10 ثم بعد أسبوع كان القياس البعدي في 2018/12/17 وذلك باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وفيما يلي الجدول الخاص بثبات الاختبارات.

الجدول (01). معامل الثبات للاختبارات قيد البحث

الجدولية R	معامل الثبات	حجم العينة	الوسائل الإحصائية الاختبارات
0.66	0.92	08	الجري المتعرج بالكرة (العدد)
	0.78		التحكم في الكرة (الثانية)
	0.82		تمرير الكرة (الدرجة)
	0.74		التصويب نحو المرمى (الدرجة)

نلاحظ من الجدول (01) أن النتائج المتحصل عليها كلها بدت عالية حيث كانت أدنى قيمة 0.74 أما أعلى قيمة 0.92 وهي كلها أكبر من قيمة R الجدولية المقدره بـ 0.66 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 وهذا ما يدل على الثبات العالي الذي تتميز به هذه الاختبارات.

الموضوعية: تم عرض مجموعة الاختبارات المهارية على مجموعة من المحكمين من خبراء ومختصين في النشاط الرياضي المكيف والتدريب الرياضي بجامعة مستغانم لإبداء الرأي حول الاختبارات وتعديل ما يمكن تعديله، وما اذا كانت تفي في الغرض الذي وضع من أجله، وقد أجمع أغلب المحكمين على صلاحية الاختبارات قيد البحث سهلة التطبيق وغير قابلة للتأويل، وهي مرتبطة بنسبة كبيرة بموضوع البحث قيد الدراسة.

أسس وضع البرنامج:

- قام الباحثون بوضع الأسس العلمية لبناء البرنامج عن طريق اختيار محتوى البرنامج (التمرينات البدنية، تمرينات الكرة) مع التركيز على التدريبات البصرية بغرض تنمية القدرة البصرية وتعلم مهارات كرة القدم قيد البحث للعينة.
- تم وضع 16 وحدة تدريبية تحتوي على التمرينات البدنية والأنشطة الحركية مع التركيز على التدريبات البصرية لمدة 08 أسابيع، حيث تكرر الوحدة التدريبية مرتين في الأسبوع الواحد، مع العلم ان مدة الوحدة التدريبية من 50 الى 60 دقيقة.

محتوى البرنامج التدريبي

- تمارين والعب الجري
- تمارين والعب التوافق
- العاب حركية (العب التقليدي...)
- العاب بالكرة

التدريبات البصرية: وتمثلت في:

الإدراك البصري (التأزر البصري-الحركي لليدين، التأزر البصري-الحركي للرجلين) وتشمل:

- الجري بالكرة لمسافات محددة واتجاهات مختلفة
- التحكم في الكرة في المكان ومع التنقل
- استلام الكرة بطرق متعددة
- التصويب نحو أهداف معينة
- ركل الكرة بالطرق المناسبة
- إدراك وتمييز المسافات القريبة والبعيدة

- تمييز المكان والأهداف المحددة

- التركيز على الأداء الصحيح (النموذج المناسب)

تنفيذ إجراءات البحث:

- القياس القبلي: تم قياس مستوى مهارات كرة القدم قيد البحث لعينتي البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 2019/01/15، في نفس الظروف والمكان.

- تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة من 2019/01/21 إلى 2019/03/13 واستغرقت مدة 08 أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التدريبية من 50 إلى 60 دقيقة مقسمة إلى 10-15 دقائق في المرحلة التحضيرية، 35 إلى 45 دقيقة في المرحلة الرئيسية، 05 دقائق في المرحلة الختامية حيث تكرر الوحدة التدريبية الواحدة مرتين في الأسبوع. أما العينة الضابطة فقد مارست حصة النشاط الرياضي كرة القدم تحت إشراف المدرس.

- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي بتاريخ 2018/03/18 بنفس الخطوات والطريقة التي اعتمدت في القياس القبلي وفي نفس الظروف والمكان.

الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (بيرسون).

اختبار دلالة الفروق T ستيودنت (فرق متوسطين مرتبطين).

اختبار دلالة الفروق T ستيودنت (فرق متوسطين غير مرتبطين لعينتين متساويتين).

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث:

جدول (02). دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المهارات قيد

البحث

مستوى الدلالة	T المحسوبة	القياس البعدي	القياس القبلي	الوسائل الإحصائية الاختبارات
		س ₂ ±ع ₂	س ₂ ±ع ₂	
دال	*8.47	2.01±14.28	1.56±16.68	الجري المتعرج بالكرة (العدد)
دال	*7.22	3.28±10.2	6.93±5.6	التحكم في الكرة (الثانية)
دال	*6.70	1.65±5.3	1.95±2.8	تمرير الكرة (الدرجة)
دال	*.727	3.37±15.4	5.37±9.4	التصويب نحو المرمى (الدرجة)

يتضح من الجدول (02) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعيدة لدى العينة التجريبية حيث تراوحت قيم T المحسوبة بين 6.70 إلى 8.47 وهي كلها أكبر من قيمة T الجدولية المقدره بـ 1.83 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=09. ويرجع ذلك الباحثون إلى مساهمة التمرينات البدنية بدون كرة وبالكرة المستخدمة بالتأكيد على التدريبات البصرية ضمن البرنامج لتعلم مهارات كرة القدم قيد البحث لدى عينة البحث التجريبية، زيادة على اعتماد الأسس العلمية في إعداد الوحدات التدريبية المدعمة بالتدريبات البصرية.

جدول (03). دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المهارات قيد البحث

مستوى الدلالة	T المحسوبة	القياس البعدي	القياس القبلي	الوسائل الإحصائية الاختبارات
		س ₂ ±ع ₂	س ₂ ±ع ₂	
غير دال	0.61	2.25±16.08	1.78±16.016	الجري المتعرج بالكرة (العدد)
دال	*2.25	2.37±6.4	2±5.8	التحكم في الكرة (الثانية)
غير دال	0.89	1.55±3	1,12±2.7	تمرير الكرة (الدرجة)
دال	*1.84	3,32±11.1	3.66±10	التصويب نحو المرمى (الدرجة)

يتضح من الجدول (03) وجود فروق دالة إحصائياً لدى العينة الضابطة في الاختبارات المطبقة حيث وتراوحت قيم T المحسوبة بين 1.84 إلى 2.25 وهي كلها أكبر من قيمة T الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 09. ما عدا اختباري الجري بالكرة وتمرير الكرة، ويرجع الباحثون هذه النتائج لدى العينة الضابطة إلى عدد المرات والتكرارات للتمرينات المستخدمة والتي لها علاقة بالمهارات المرتبطة بلعبة كرة القدم. مع قلة التركيز على الأداء الصحيح للمهارات المتعلمة.

جدول (04). دلالة الفروق في القياس البعدي لعينتي البحث في الاختبارات قيد البحث

مستوى الدلالة	T المحسوبة	العينة التجريبية	العينة الضابطة	الوسائل الإحصائية الاختبارات
		س ₂ ±ع ₂	س ₂ ±ع ₂	
دال	*2.61	2.01±14.28	2.25±16.08	الجري المتعرج بالكرة (العدد)
دال	*3.68	3.28±10.2	2.37±6.4	التحكم في الكرة (الثانية)

دال	*3.28	1.65±5.3	1.55±3	تمرير الكرة (الدرجة)
دال	*3.73	3.37±15.4	3,32±11.1	التصويب نحو المرمي (الدرجة)

درجة الحرية ن = 2 = 18 ومستوى الدلالة 0.05 ت المحسوبة 2.10

يتضح من الجدول (04) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من عيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في الاختبارات قيد البحث، حيث جاءت قيم T المحسوبة بين 2.61 و 3.73 وهي كلها اكبر من قيمة T الجدولية المقدره بـ 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18.

مناقشة نتائج البحث:

يتضح من الجدول (02) بعد استخدام اختبار دلالة الفروق T لمتوسطين مرتبطين أسفرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبارات مهارات كرة القدم قيد البحث (الجري المتعرج بالكرة، التحكم في الكرة، تمرير الكرة، التصويب نحو المرمي) للعينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي بالتركيز على التدريبات البصرية لمدة 08 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع الواحد. ويرجع الباحثون ذلك إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح القائم على التدريبات البصرية الذي تم تطبيقه على العينة التجريبية من خلال التركيز عمل حاسة البصر (العين) بدرجة كبيرة أثناء أداء الواجبات الحركية والمرتبطة بتعلم مهارات كرة القدم. وما تم مراعاته عند وضع البرنامج من حيث عدد التكرارات وسهولة التمرينات، زيادة في اختيار التمرينات تغيير الاتجاهات وتمرينات التوافق الحركي بين العين والرجل، كما أن التمرينات تؤدي بصورة تدريجية متدرجة من السهولة إلى الصعوبة تعمل على تحسين التوافق بين العين والعضلات العاملة، وكانت التمرينات المستخدمة موجهة ولها القابلية على توزيع المؤثرات الحركية أكثر من التمرينات غير الموجهة. وهذا ما توصل اليه بن زيدان حسين وآخرون (2015) ان استخدام تمرينات وألعاب الكرات ساهم في تحسين بعض القدرات التوافقية لدى التلاميذ ذوي الاعاقة السمعية كتحسين التوافق بين العين والرجل من خلال مقارنة نتائج اختبار ركل الكرة نحو المرمى. وداسة رشام جمال الدين (2019) التي استخلصت ان استخدام التمرينات الخاصة في البرنامج التدريبي ادت الى تحسن في اتقان مهارة السيطرة على الكرة عند الاصاغر (اقل من 16 سنة).

وهذا ما يؤكده مفتي حماد (1994) إن اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم. ويضيف مفتي حماد (1996) إن إجادة اللاعب للمهارات الأساسية في كرة

القدم يرتبط بمدى الجهد المبذول في التعلم على المهارات خلال فترة زمنية قصيرة يتحقق من خلالها معدل عالي من الإنجاز كما يلعب تصحيح أخطاء الأداء باستخدام التغذية الراجعة وتكرار الأداء الصحيح لعدد كاف من المرات تحت ظروف مختلفة ومتدرجة في الصعوبة دورا هاما في الارتقاء بالمستوى المهاري. وهنا يضيف مجادي مفتاح (2016) على اهمية التدريب باستخدام تمارينات التصور العقلي الذي يساهم في تحسين مستوى اداء مهارات كرة القدم لدى الناشئين. ويؤكد (2008) Balasaheb على وجود دليل على فعالية التمارين البصرية في العروض الرياضية.

في حين يتضح من الجدول (03) بعد استخدام اختبار دلالة الفروق T لمتوسطين مرتبطين أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا لدى العينة الضابطة في بعض الاختبارات ما عدا اختبائي الجري المتعرج بالكرة وتميرير الكرة، ويرجع ذلك الباحثون إلى اعتماد المدرس على الأنشطة الحركية البسيطة واستخدام التمارينات المرتبطة بمهارات كرة القدم الموجهة إلى تطوير مهارات كرة القدم مع قلة التركيز على الأداء الدقيق والمناسب في المهارات المطبقة. كما نلاحظ تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة وهذا ما يوضحه الجدول (05) بعد استخدام اختبار دلالة الفروق T لمتوسطين غير مرتبطين لعينتين متساويتين أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات. ويرجع ذلك الباحثون ذلك التركيز على التدريبات البصرية في إتقان مهارات كرة القدم بالإشارة إلى تفاصيل الأداء باعتماد الطريقة الكلية والجزئية في التعلم، وتوظيف التغذية الراجعة الفردية والجماعية في عملية تصحيح الأخطاء مقارنة بالعينة الضابطة التي تعتمد الطريقة الكلية في ممارسة اللعبة مع قلة الاهتمام بالأداء الصحيح للمهارات لدى التلاميذ من طرف المدرس ونقص في اختيار التمارينات المناسبة لتحسين الأداء المهاري. وعليه فالنتائج المتحصل عليها تتفق مع ما توصل إليه كل الصاوي نادية محمد وعلي زينب محمد (2010)، قطب إيمان عبد المجيد (2010) ومصطفى طه محمود (2015) حول فاعلية التدريبات البصرية أثرت إيجابا على القدرات الإدراكية الحركية وإتقان المهارات الخاصة بالألعاب الرياضية. واطاف جوستينا وآخرون (2015) Justyna & al انه تنفيذ برنامج التدريب البصري مهمًا للرياضيين في الألعاب الرياضية سريعة الاستجابة.

وما أكدته دراسات أخرى كدراسة (Duane Knudson & al (1997)، دراسة Moreno (2004)، دراسة اسيمان وآخرون (Asseman & al (2005). دراسة هدى حسن صابر يوسف (2008)، دراسة نادية حسن الصاوي و زينب على حتوت (2008) ودراسة علي كنيار العبودي (2015)، دراسة فالن (Fallen(2017)، دراسة بن زيدان وآخرون (2019) على أهمية الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية والتركيز عليها أثناء البرامج التعليمية والتدريبية لأهميتها الكبيرة في تعلم واكتساب المهارات الحركية والرياضية. ويزيد على ذلك دافيد مان (David Mann (2015) حيث يقول في كرة القدم يجب أن يكون اللاعبون قادرين على تحديد الخصوم وزملائه في رؤيتهم الطرفية أثناء التحكم في الكرة. نظرا للأهمية الواضحة للنظام البصري في البيئات الرياضية، فليس من المستغرب أن نرى ظهور مجموعة متنوعة من برامج التدريب المرئي التي تهدف جميعها إلى تعزيز المهارات البصرية للرياضي.

ويرى الباحثون أن هذا الاهتمام يكون بدرجة مضاعفة مع فئة المبتدئين للأسوياء وذوي القدرات الخاصة مثل ذوي الإعاقة السمعية (الأطفال الصم). وذلك من خلال الاهتمام بالادراكات البصرية وتنميتها لأنها تساهم في تحسين التوافقات الحركية وبالتالي تسهيل عملية تعلم الحركات الأساسية ومهارات الألعاب والأنشطة الرياضية. لأن المهارات البصرية هامة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة. فضلا أن عملية الإعادة والتكرار والتصحيح له الدور في تحسن أداء مهارات اللعبة قيد البحث من خلال توظيف التغذية الراجعة المتزامنة والمتأخرة لتصحيح المكتسبات والخبرات السابقة. وفي هذا الشأن يوصي ذكر ويلسون وفالكيل (Wilson & Falkel (2004) أنه استخدام تمارين التدريب البصري في حركات العين، ومهارات التركيز، والبيئات الإدراكية البصرية، والمهارات الإدراكية البصرية إلى الملعب تساعد الرياضيين على تحقيق الأداء الأمثل بغض النظر عن مدى صراحتهم على المستوى المحدد، في حين يعتبر مؤلفون آخرون دمج تمارين البصرية في التدريب الرياضي المنتظم (Schwab & Memmert, 2012). (Balasaheb et al, 2008).

وعباس لخضر وآخرون (2019) الى استخدام التمارين التي تعمل على تنمية التوافق العصبي العضلي للأطفال الصم والبكم بالمناهج والبرامج الرياضية لهذه الفئة. ويضيف أحمد مجرالي وأحمد شناتي (2019) على أهمية تطبيق تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة في لعبة كرة القدم لدى البراعم (U13).

ونظرا لما تتميز به فئة الصم نتيجة فقدان حاسة السمع، فإن هذا يؤكد أن حاسة البصر تجعل المتعلم يدرك أداء الحركة الجديدة بشكل عام وهو بذلك يحصل على تصور أولى لمظهرها الخارجي وكذلك يلاحظ الأجزاء الهامة من الحركة عند عرض النموذج الحركي وان تكرارها يزيد من دقه الحركة. وعرض النماذج أمام المتعلم يثير حماسه ويكون لديه إحساس حركي وهذا يعني أن المتعلم أو المتدرب يمارس عمليا ما تتضمنه الحوافز الخارجية والداخلية أضافه إلى الحوافز ألوارده عن طريق حاسة اللمس والتوازن الحسي والحركي فأن حاسة البصر تساعد في معرفه وضع الجسم وشكله أثناء الحركة.

وفي الأخير يمكن القول أن مختلف البرامج التدريبية ذات أهمية كبيرة لتحسين مستوى القدرات الحركية والمهارة للرياضيين وغير الرياضيين في مختلف النشاطات البدنية والرياضية. فهذه التدريبات يجب أن تتخللها تدريبات بصرية لأنها تنشط وتفعّل عمل الحواس لأجل الأداء الأفضل، والتدريبات البصرية واحدة من التدريبات المشوقة التي لا تتضمن أي جراحات ولا تتطلب شراء الكثير من المستلزمات البصرية، بل هي عبارة واجبات يمكن لكل فرد أن يقوم بأدائها بإتقان، وهي تأخذ مكانتها إلى جانب التدريبات الأخرى كالتدريبات البدنية، المهارة، الخططية وغيرها.

- الاستنتاجات والاقتراحات:

- الاستنتاجات

- برنامج التدريب البصري المستخدم له تأثير ايجابي على تحسين اداء مهارات كرة القدم لذوي الإعاقة السمعية (الأطفال الصم).

- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى العينة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات مهارات كرة القدم قيد البحث.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبارات مهارات كرة القدم قيد البحث.

- تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في نتائج اختبارات مهارات كرة القدم قيد البحث.

- لبرامج التدريبات البصرية أهمية كبيرة لذوي الإعاقة السمعية في تعلم وتحسين مهارات

كرة القدم

-الاقتراحات:

- استخدام التدريبات البصرية لما لها من أهمية في تعلم مهارات كرة القدم لذوي الإعاقة السمعية.

- الاهتمام بتنمية القدرات الإدراكية البصرية لمساهمتها الكبيرة في تعلم مهارات الألعاب الرياضية.

- التنوع في البرامج التدريبية بين التدريبات البصرية والمهارية والخططية.

- إجراء بحوث حول التدريبات البصرية في مختلف الأنشطة الرياضية عند مجتمع ذوي الإعاقة السمعية.

- الاهتمام بالبحوث المرتبطة بذوي الإعاقة وإجراءها على مختلف النواحي (الحركية، المهارية والخططية).

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

ابراهيم شعلان، محمد عفيفي. (2001). كرة القدم للناشئين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

أحمد مجرالي، أحمد شناتي. (2019). أثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم U13. جامعة المسيلة، مجلة الابداع الرياضي. (2)10 مكرر جزء 1، 99-117.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103302>

الصاوي نادية محمد، علي زينب محمد. (2001). فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى المهارات الهجومية في كرة اليد. المؤتمر الدولي الثالث: تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل. مصر.

بن زيدان حسين، بن قاصد علي الحاج محمد، مقراني جمال. (2019). أثر استخدام التدريبات البصرية على تعلم بعض مهارات كرة القدم لذوي الإعاقة الفكرية (15-13) سنة. جامعة الشلف. مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية و الصحة، (2)2، 3-16.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/99042>

بن زيدان حسين، مقراني جمال، عتوتي نورالدين. (2015). اثر استخدام انشطة العاب الكرات على بعض القدرات التوافقية للتلاميذ ذوي الاعاقة السمعية (9-11 سنة). جامعة المسيلة، مجلة الابداع الرياضي. ع10، 18-117.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/11081>

جيهان محمد فؤاد ، إيمان عبد الله زيد . (2005). فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة . *مجلة كلية التربية الرياضية، ع1، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق* .

حماد مفتي إبراهيم . (1994). *الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.

حماد مفتي إبراهيم . (1996). *كرة القدم للفتيات -الأسس التربوية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
خليل إبراهيم الحديثي، ياسر دنهناش الراوي . (2014). *تدريبات بصرية مقترحة وتأثيرها في الاستجابة الحركية واستعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة الطائرة لأندية محافظة الانبار*. *مجلة كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. (4)26* .

زبير عماد . (2005). *التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم*. العراق: بغداد. شركة السنديباد للطباعة.

شمعون محمد العربي . (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي،
عباس لخضر، كيجل إسماعيل، بونشادة ياسين . (2019). *أثر تمارين بدنية لتنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليد في تنمية مهارة التهديف في كرة اليد للأطفال الصم والبكم (12-15 سنة)*. *جامعة المسيلة، مجلة الابداع الرياضي. (2)10 مكرر جزء 3، 366-384*.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/104098>

عبد الحميد شرف . (2001). *التربية الرياضية والحركية للاسوياء ومتحدي الاعاقة*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

عبد الواحد الفقيهي . (2012). *الذكاءات المتعددة التأسيس العلمي*. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي
علي علك الطائي . (2004). *مقارنة في سرعة رد الفعل البصري والسمعي بين اللاعبين المتميزين وغير المتميزين في الكرة الطائرة*. *جامعة بغداد. مجلة التربية الرياضية، (2)13*

علي كنيار العبودي . (2015). *تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للناشئين*. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية. سلطنة عمان: جامعة سلطان قابوس. (3)9* .

قطب إيمان عبد المجيد . (2010). *اثر برنامج للتدريب البصري على بعض الادراكات الحس حركية ومستوى أداء مهارات التمكن والبراعة داخل السلاسل الحركية في الجمباز الإيقاعي*. *المؤتمر الدولي 13. التربية البدنية والرياضة وتحديات الألفية الثالثة*. مصر.

ماجد سليم الصالح، صادق الحايك. (2014). أثر برنامج تعليمي باستخدام التكنولوجيا الحاسوب لتنمية المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية في كرة السلة للمعاقين سمعياً. *مجلة العلوم التربوية*، (1)، 41

ماجد مصطفى إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد. (2006). تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، (4)، 23.

مجادى مفتاح. (2016). اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين التصور العقلي في تحسين مهارتي التمير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئى كرة القدم (12-14 سنة). جامعة المسيلة، *مجلة الابداع الرياضي*، ع20، 96-112.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/9465>

محمد يوسف شريجي. (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئى كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. فلسطين: كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.

محمود عبد المحسن ناجي. (2008). تأثير تدريبات الرؤية البصرية على المدافع الحر في الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه. مصر: كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

مصطفى طه محمود. (2015). تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس -حركية لناشئى هوكى الميدان. اطروحة دكتوراه. مصر: جامعة بنها، كلية التربية الرياضية للبنين.

نبى محمود الصواف. (2009). تأثير تنمية القدرات التوافقية علي تحسين المستوي الرقي للوثب الثلاثي لدي الصم والبكم. اطروحة دكتوراه. مصر: جامعة مدينة السادات، كلية التربية الرياضية.

هدى حسن يوسف. (2008). تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه، رسالة ماجستير. مصر: كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

Asseman, F., Caron, O., Cremieux, J. (2005). Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts. *International Journal of Sports Med*, 26(2), 116-119.

Balasaheb, T., Maman, P., Sandhu, J. (2008). The impact of visual skills training program on batting performance in cricketers. *Serbian J Sports Sci*, 2, 17-23

- Christenson, G.N., Winkelstein, A.M . (1988). Visual skills of athletes versus non-athletes: development of a sports vision testing battery. *Journal of the American Optometric Association*, 59, 666-675.
- David Mann. (2015). Can visual training enhance sports performance? *Sports coach*, 28(1),1.
- Duane Knudson, Darlene A Kluka. (1997). The Impact of Vision And Vision Training On Sport Performance. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*.
- Fallen, S. (2017). *Six Weekly Visual and Skill Training on Visual and Performance Skills, Retention and Transfer of Badminton's Short Backstreet Service*. Tehran: Kharazmi University.
- Farsi, A., Abdoli, B., Basiri, F. (2014). Effect of visual and skill exercises on learning the effect of table tennis fore hand. *J Behav Sports Psychol Shahid Beheshti Univ*, 3,997-1005.
- Justyna, K., Teresa, Z., Lidia, P-N., Mikołaj, M., Beata, F., Wojciech, L. (2015). The Efficiency of a Visual Skills Training Program on Visual Search Performance. *Journal of Human Kinetics*, 46, 231-240
- Schwab, S., Memmert, D. (2012).The impact of a sports vision training program in youth field hockey players. *J Sports Sci Med*, 11(4), 624-631.
- Vicente, L., Raúl, R., David, S., Francisco J.M. (2004). Influence of Visual Training Programmes on the Performance of the Novice Tennis Player Approaching the Net, Society for Tennis. *Medicine and Science (STMS)*, 9(2).
- Wilson,T.A., Falkel, J.(2004). *Sports Vision: Training for Better Performance*. Champaign IL: Human Kinetics.