فاعلية برنامج تعليمي باستخدام التدريب البصري على أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز لدى طلاب معهد التربية البدنية والرياضية

The effectiveness of an educational program using visual training on the performance of some ground movements in gymnastics for students of the institute of physical education and sports

فغلول سنوسي [1] [*]، بن زيدان حسين[2]، بن قاصد علي الحاج محمد[3]

[1] معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم (الجزائر) senouci.foughloul@univ-mosta.dz

[2] معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم (الجزائر) houcine.benzidane@univ-mosta.dz

[3] معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم (الجزائر) elhadjmohamed.benkasdali@univ-mosta.dz

Foughloul Senouci [1*], Benzidane Houcine [2], Benkasdali hadj mohamed [3]

[1]Institute of physical education and sports, University of Mostaganem (Algeria)

[2]Institute of physical education and sports, University of Mostaganem (Algeria)

[3]Institute of physical education and sports, University of Mostaganem (Algeria)

تاريخ الاستلام:2022/10/20 تاريخ القبول:2023/04/09 تاريخ النشر:2023/04/30

ملخص:

يهدف البحث إلى كشف فاعلية تطبيق برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى اداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز لدى طلاب السنة الأولى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم. حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها 23 طالبا، موزعة على 12 طالبا بالعينة التجريبية و11طالبا بالعينة الضابطة للموسم الدراسي 2022/2021، وتمثلت الاختبارات في بعض الحركات الأرضية في الجمباز، وبعد معالجة النتائج إحصائيا توصل الباحثون إلى أن التدريبات البصرية ساهمت في تحسين اداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث، مع أفضلية لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في مستوى اداء بعض الحركات الأرضية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التعليمي، التدريب البصري، الحركات الأرضية، الجمباز.

Abstract:

The study aims to reveal the effectiveness of applying an educational program using visual exercises on the level of performance of some ground movements in gymnastics for first-year students in the Institute of Physical Education and Sports at the University of Mostaganem. Where the researchers used the experimental method on a sample of 23 students, divided into 12 students in the experimental sample and 11 students in the control sample for the 2021/2022 school season, The tests applied were in some ground movements in gymnastics, with a preference for the experimental sample compared to the control sample in the level of performance of some of the ground movements.

Keywords: educational program, visual training, ground movements, gymnastics.

[*] **فغلول سنوسي.**

1- مقدمة:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية البدنية الرياضية والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتلاءم مراحلهم العمرية المختلفة وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، وذلك لأنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها (برهم، 1995)، وتختلف فعاليات الجمباز عن باقي أنواع الرياضة في متطلباتها الجسمية والعقلية لما تحتاجه في إعداد مميز خلال تعلم المهارة من الناحية الميكانيكية وما تتطلبه من توافق ذهني وحركي فضلا عن المراحل التي تمر بها هذه الحركات من حيث تسلسلها وصعوبة الحركة المتنامية فيها في مختلف مراحل تعلم المهارة والتي توصف بكونها مهارة مغلقة، فمهارات الجمباز تعد من المهارات الرياضية المغلقة التي تحتاج إلى تدريب وتحضير ذهني ذو دقة متناهية.(فاروز،شحاته،2007،ص 8)

وان تعلم المهارات الرياضية والحركية هو هدف عام للتربية البدنية الرياضية ومعرفة كيفية اكتسابها أمر أساسي لتخطيط وضبط خبرات تعلم مهارات الأداء الحركي، ويظهر جليا أن للوقت أهمية كبيرة في مجال تعلم المهارات الحركية وخصوصا درس التربية البدنية الرياضية وأثناء التدريب، فلكل مهارة أو حركة رياضية طريقتها المناسبة والاقتصادية التي تحقق الهدف الحركي بأقل وقت وجهد.كما أن بعض المهارات الرياضية تتطلب إتباع أساليب تدريس وطرق تدريب معينة تمنح الطالب أو اللاعب الفرص في تعلم واستيعاب الكثير من المهارات الحركية البسيطة والمعقدة.

وترى إيزابيل واكر Isabel Walker (2001) إلى أن المدربين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التعليمية والتدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصري Visual Training يعتبر واحد من أهم هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي، فهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية وهى هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية (Walker,2001,p203)، ويذكر علي كنبار العبودي (2015) أن التدريبات البصرية من الأهمية للرياضيين وغير الرياضيين، حيث يجب أن يمارسها الجميع بلا استثناء وخاصة تدريبات العين وذلك للتغلب على الإجهاد البصري والذي يؤثر سلبا على وظائف الإبصار مع مرور الزمن (علي العبودي،2015، ص557)، وعن برايان أريل (2004) Brain Ariel أن التدريب البصري أحد فروع قياسات البصر وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط البدني والرياضي(Brain Ariel,2004,p128)، وعليه فان تدريب الرؤية البصرية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي، ولكن مع الأسف لم تعط 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 وأن ضعفها يسبب في إعاقة الأداء، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فان الجسم يفقد التوقيت المناسب ويتسبب ذلك في انخفاض مستوى الأداء.

ويقول محمد ناجي (2008) أن التدريب البصري 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)، ويضيف مصطفى طه محمود (2015) انه يتأسس التدريب البصري على الفرض القائل بأن الرؤية الواضحة هي النظر الطبيعي، والهدف الرئيسي للتدريب البصري هو استعادة الرؤية الواضحة الطبيعية بالكامل من خلال تمارين بسيطة، فالفكرة وراء التدريب البصري بسيطة وسهلة للغاية؛ فكل شخص يعرف أنه إذا قام بتدريب جسمه سوف يصبح أكثر صحة، وكذلك الأمر فإن الجسم سيحتاج لفترة من إعادة إذا ما حدثت إصابة أو مرض ما لبعض الوقت؛ والمشاكل البصرية ليست أمراض بل هي في الغالب تبدو كأنها عادات أو سلوك بصري والتدريب البصري يمكن لكل فرد أن يقوم بأدائه؛ فالتمرينات سهلة ومشوقة وهى لا تتضمن أي جراحات ولا تتطلب شراء العديد من المستلزمات البصرية ولا أي شيء يتوجب تناوله فكل ما يجب عمله هو ممارسة وتطبيق التمرينات، 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 وبالتالي الأداء الرياضي.

وعليه قد اهتمت دراسات سابقة بموضوع التدريبات البصرية وعلاقتها بالأداء كدراسة مورينو Moreno (2004)، دراسة اسيمان وآخرون (2005) Asseman et al. دراسة هدى صابر يوسف (2008)، دراسة نادية حسن الصاوي وزينب على حتحوت (2008)، دراسة قطب إيمان عبد المجيد (2010)، دراسة الصاوي محمد وعلي زينب (2010)، دراسة منى عبد الستار هاشم وعمار خالد حياوي (2013)، دراسة فارسي وآخرون (2014) Farsi et al دراسة مصطفي طه محمود (2015)، دراسة علي كنبار العبودي (2015)، دراسة فالن (2017) Fallen، دراسة حسن محمد حسن (2018). ودراسة بن زيدان وآخرون (2019) التي توصلت إلى أن التدريبات والمهارات البصرية هامة للأداء في مختلف الألعاب الرياضية للرياضيين وغير الرياضيين.

ومن المعلوم أن الهدف الأساسي في أقسام ومعاهد التربية البدنية والرياضية هو الارتقاء بالمستوى البدني للطلبة كي يتمكنوا من ممارسة الدروس العملية بمستوى جيد من اللياقة البدنية، والجمباز من الأنشطة الرياضية المدرجة ضمن البرنامج الوزاري بمعاهد التربية البدنية والرياضية، وهي ليست كباقي الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، ومشكلة البحث ترجع إلى المتابعة الميدانية للباحثين في مجال التدريس في نشاط الجمباز لطلبة السنة الأولى ليسانس بمعاهد التربية البدنية والرياضية، حيث لوحظ ضعف اللياقة البدنية لدى الطلبة وكذا في اداء المهارات والحركات الأرضية في الجمباز لعدم قدرتهم على الأداء الصحيح لها، زيادة على نقص التنويع في استخدام الأساليب التعليمية والتدريبية الحديثة في الدروس العملية، وعدم البحث عن الوسائل والأساليب لتحقيق الانجاز والتفوق الرياضي، ومنه ارتأى الباحثون توظيف برنامج تعليمي قائم على التدريب البصري ومعرفة أثره على أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم– الجزائر.

1.1.أهداف البحث:

– استخدام برنامج تعليمي قائم على التدريب البصري لتعلم وتحسين اداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز.

– معرفة تأثير استخدام التدريبات البصرية على أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث .

– كشف الفروق الحاصلة بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز لدى الطلبة.

2.1.فروض البحث:

– توحد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث لدى العينة التجريبية.

– توحد فروق بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث.

3.1.مصطلحات البحث:

– **الجمباز:** مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة ومتنوعة وتشمل العديد من الحركات على أجهزة للرجال والسيدات.

– **البرنامج التعليمي:** مجموعة من الوحدات التعليمية المنظمة لتحسين الأداء المهاري في نشاط الجمباز لدى الطلبة.

– **التدريبات البصرية:** عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات البصر أو العين بهدف تحسين القدرات البصرية للأفراد.

– **الحركات الأرضية:** مجموعة من الحركات الفنية تؤدى على جهاز البساط في رياضة الجمباز.

2– المنهج (مناهج) الدراسة:

1.2.منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة لملاءمته طبيعة البحث.

2.2.مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث وهم طلبة السنة الأولى ليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم (الجزائر)، للسنة الدراسية 2022/2021، والبالغ عددهم 300 طالب وطالبة، أما عينة البحث الأساسية اشتملت على 23 طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية نظرا لتدريس بعض الأفواج (الفوج5 والفوج 6) في مادة الجمباز، وحيث بلغت العينة التجريبية 12 طالبا والعينة ضابطة بها 11 طالبا.

3.2. مجالات البحث:

– **المجال البشري:** شملت عينة البحث الأساسية على 23 طالبا موزعين على العينة التجريبية 12 طالبا والعينة ضابطة بها 11 طالبا.

– **المجال المكاني:** تم إجراء البحث الميداني بقاعة الجمباز بمعهد التربية البدنية والرياضية – جامعة مستغانم (الجزائر)

– **المجال الزمني:** تم إعداد البرنامج التعليمي القائم على التدريبات البصرية وتطبيقه ابتدءا من شهر أكتوبر 2021 إلى ديسمبر 2021.

4.2. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

فيما يلي الإجراءات التي قام بها الباحثون لتحقيق الضبط الإجرائي:

- السن، الطول، الوزن، حدة البصر (6/6).
- القدرات البدنية
- إجراء الاختبارات في نفس الظروف والأدوات والوسائل المستخدمة.

5.2.أدوات جمع المعلومات

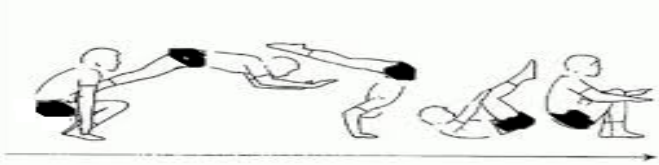
- المصادر والمراجع والدراسات السابقة
- اختبارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث
- الوسائل الإحصائية

6.2. اختبارات الحركات الأرضية

1- الدحرجة الأمامية العادية (شكل التكور)

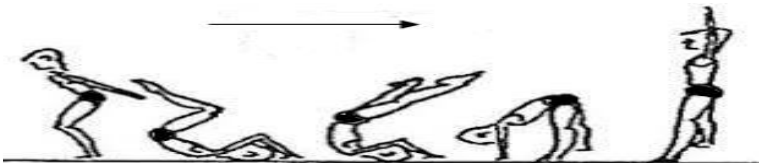
2- الدحرجة الأمامية المنفرجة

3- الدحرجة الأمامية الطائرة



4- الدحرجة الخلفية العادية (شكل التكور)

5- الدحرجة الخلفية المنفرجة



7.2. الأسس العلمية للاختبار:

– **ثبات 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 10طلاب وهم خارج العينة الأساسية، حيث كان القياس الأول في 2021/09/26 ثم بعد أسبوع كان القياس البعدي في 2021/09/29 وذلك باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وفيما يلي الجدول الخاص بثبات الاختبارات.

الجدول 1. معامل الثبات للاختبارات قيد البحث

الوسائل الإحصائية الاختبارات		معامل الثبات	R الجدولية
الدحرجة الأمامية العادية	(درجة)	0.92	0.63
الدحرجة الأمامية المنفرجة	(درجة)	0.78	
الدحرجة الأمامية الطائرة	(درجة)	0.87	
الدحرجة الخلفية العادية	(درجة)	0.84	
الدحرجة الأمامية المنفرجة	(درجة)	0.91	

نلاحظ من الجدول (1) أن النتائج المتحصل عليها كلها بدت عالية حيث كانت أدنى قيمة 0.74 أما أعلى قيمة 0.92 وهي كلها اكبر من قيمة R الجدولية المقدرة بـ 0.63 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 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 علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورياضة الجمباز بصفة خاصة بجامعتي مستغانم والمسيلة لإبداء الرأي حول الاختبارات وتعديل ما يمكن تعديله، وما إذا كانت تفي في بالغرض 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.

– **تصميم استمارات لتقويم الأداء الفني**

من أجل تقويم الأداء الفني قام الباحثون بعرض الاستمارات على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الجمباز والاختبارات والقياسات، وبعد إجراء التعديلات والتغييرات فيها أصبحت الاستمارات شاملة وصالحة لتقويم الأداء الفني، تم التقويم من قبل 5 مقومين وحسب القانون الدولي في حساب الدرجة وهي أسلم طريقة وتكون من خلال حذف أعلى درجة وأقل درجة ويؤخذ مجموع درجات الوسط وتقسم على 2 لتكون الدرجة النهائية لكل مهارة. حيث تم إعطاء الدرجة من 10 لكل مهارة (حركة أرضية).

8.2.أسس وضع البرنامج:

– قام الباحثون بوضع الأسس العلمية لبناء البرنامج عن طريق اختيار محتوى البرنامج (التمرينات البدنية النوعية، الحركات الأرضية في الجمباز) مع التركيز على التدريبات البصرية بغرض تنمية القدرة البصرية وتعلم وإتقان الحركات الأرضية قيد البحث للعينة التجريبية.

– تم وضع 08 وحدات تعليمية تحتوي على التمرينات البدنية والحركات الأرضية على البساط مع التركيز على التدريبات البصرية لمدة 08 أسابيع، مع العلم أن مدة الوحدة التعليمية من 90 دقيقة.

1.8.2.محتوى البرنامج التعليمي

التدريبات البصرية: وتمثلت في:

الإدراك البصري (التآزر البصري–الحركي لليدين، التآزر البصري–الحركي للرجلين) وتشمل:

- الجري لمسافات محددة واتجاهات مختلفة.
- إدراك وتمييز المسافات القريبة والبعيدة.
- التركيز على الأداء الصحيح (النموذج المناسب).
- استخدام شاشة العرض Data Show.

2.8.2. تنفيذ إجراءات البحث:

– القياس القبلي: تم قياس مستوى الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث لعينتي البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 2021/10/04 في نفس الظروف والمكان.

– تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة من 2021/10/11 إلى 2021/12/06 واستغرقت مدة 08 أسابيع بواقع حصة واحدة في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة من 90دقيقة مقسمة إلى 20–25 دقائق في المرحلة التحضيرية، 50–55 دقيقة في المرحلة الرئيسية، 10 دقائق في المرحلة الختامية أما العينة الضابطة فقد طبقت نفس البرنامج مع غياب الوسائل التعليمية المساعدة، وكانت تحت اشراف فريق البحث أنفسهم.

القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي بتاريخ 2021/12/10 بنفس الخطوات والطريقة التي اعتمدت في القياس القبلي وفي نفس الظروف والمكان.

3.8.2.إرشادات مهمة عند تطبيق البرنامج

– جو التدريس والتدريب: يجب أن يكون في نفس الظروف من أدوات وأجهزة وذلك لاستعمال كافة الأبعاد بتصور الأداء الحركي.

– المهارة المطلوبة: يجب أن تؤدى المهارة المطلوبة المراد تعليمها بصورة كاملة وذلك للوصول للإدراك الكلي للأداء.

–الأداء الصحيح: يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط أثناء التطبيق والتدريب.

– أسلوب الأداء: التركيز أثناء التدريب البصري على أسلوب أداء الحركة والنواحي الفنية التي تتضمنها.

- السرعة والإيقاع الحركي: يجب أن يكون التدريب البصري في نفس السرعة والإيقاع الحركي للحركة المراد تعلمها.

9.2.الوسائل الإحصائية:

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

اختبار دلالة الفروق T ستيودنت (لنفس العينة)، اختبار دلالة الفروق T ستيودنت (لعينتين غير متساويتين).

3. النتائج

1.3.عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث

الجدول2. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبارات قيد البحث

الوسائل الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي س1± ع1	القياس البعدي س2± ع2	T المحسوبة	مستوى الدلالة
الدحرجة الأمامية العادية	(درجة)	2.120.51	0.70±6.12	*8.47	دال
الدحرجة الأمامية المنفرجة	(درجة)	0.42±1.68	071±5.01	*7.22	دال
الدحرجة الأمامية الطائرة	(درجة)	0.95±03	0.80±6.88	*5.98	دال
الدحرجة الخلفية العادية	(درجة)	0.40±1.98	0.69±5.61	*7.09	دال
الدحرجة الأمامية المنفرجة	(درجة)	0.55±2.37	0.82±6.71	*8.26	دال

المصدر: إعداد الباحثون

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياسات البعدية لدى العينة التجريبية حيث تراوحت قيم T المحسوبة بين 5.98 إلى 8.47 وهي كلها اكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ 1.79 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=11. ويرجع ذلك الباحثون إلى مساهمة التمرينات البدنية المستخدمة بالتأكيد على التدريبات البصرية ضمن البرنامج التعليمي لأداء وإتقان الحركات الأرضية قيد البحث لدى العينة التجريبية.

الجدول 3. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في الاختبارات قيد البحث

الوسائل الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي س2± ع2	القياس البعدي س2± ع2	T المحسوبة	مستوى الدلالة
الدحرجة الأمامية العادية	(درجة)	0.41±2.18	0.91±4.54	*4.54	**دال**
الدحرجة الأمامية المنفرجة	(درجة)	0.32±1.58	0.73±3.6	*3.78	**دال**
الدحرجة الأمامية الطائرة	(درجة)	0.7±3.20	0.74±5.78	*3.92	**دال**
الدحرجة الخلفية العادية	(درجة)	0.4±1.88	0.69±4.2	*4.88	**دال**
الدحرجة الأمامية المنفرجة	(درجة)	0.5±2.04	0.8±4.86	*5.44	**دال**

المصدر: إعداد الباحثون

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائيا لدى العينة الضابطة في الاختبارات المطبقة حيث وتراوحت قيم T المحسوبة بين 3.78 إلى 5.44 وهي كلها اكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ 1.81 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 10. ويرجع الباحثون هذه النتائج لدى العينة الضابطة إلى عدد المرات والتكرارات للتمرينات المستخدمة والتي لها علاقة بالمهارات المرتبطة برياضة الجمباز.

2.3. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث

الجدول 4. دلالة الفروق في القياس البعدي لعينتي البحث في الاختبارات قيد البحث

الوسائل الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	العينة الضابطة س2± ع2	العينة التجريبية س2± ع2	T المحسوبة	مستوى الدلالة
الدحرجة الأمامية العادية	(درجة)	0.73±4.6	071±5.01	1.27	غير دال
الدحرجة الأمامية المنفرجة	(درجة)	0.8±5.86	0.82±6.71	*2.42	دال
الدحرجة الأمامية الطائرة	(درجة)	0.74±5.78	0.80±6.88	*3.33	دال
الدحرجة الخلفية العادية	(درجة)	0.69±4.9	0.69±5.61	*2.44	دال
الدحرجة الخلفية المنفرجة	(درجة)	0.91±5.54	0.70±6.12	1.70	غير دال

المصدر: إعداد الباحثون

يتضح من الجدول(4) وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من عينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في الحركات الأرضية قيد البحث ماعدا الدحرجة الأمامية العادية والدحرجة الخلفية المنفرجة، حيث جاءت قيم T المحسوبة بين 2.42 و3.33 وهي كلها اكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ 1.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 21.

4. المناقشة

يتضح من الجدول (2) بعد استخدام اختبار دلالة الفروق أسفرت النتائج لدى العينة التجريبية إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي في اختبارات الحركات الأرضية قيد البحث بعد تطبيق البرنامج التعليمي القائم على التدريبات البصرية لمدة 08 أسابيع. 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 الحركات الأرضية بالجمباز. وما تم مراعاته عند وضع البرنامج من حيث عدد التكرارات وسهولة التمرينات، زيادة في اختيار تمرينات التوافق الحركي العام، كما أن التمرينات تؤدى بصورة تدريبية 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 الموجة، زيادة على تحسين مستوى الإدراك البصري باستخدام الوسائل التعليمية كالحاسوب وشاشة العرض (Data Show).

ونرى أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع ما توصلت إليه كل دراسة الصاوي نادية محمد وعلي زينب محمد (2010)، دراسة قطب إيمان عبد المجيد (2010)، دراسة مصطفى طه محمود (2015)، دراسة(2015) Khanal Safal، دراسة Afshar et al (2019) أن التدريبات البصرية أثرت إيجابا على الأداء وإتقان المهارات الخاصة بالألعاب الرياضية لدى الرياضيين من الذكور والإناث. وقد أكدت دراسة (2015) Justyna & al انه تنفيذ برنامج التدريب البصري مهما للرياضيين في الألعاب الرياضية سريعة الاستجابة، وأشارت دراسة Alfred et al (2016) إلى فاعلية التدريب البصري بالفيديو على التعلم واتخاذ القرار

لدى الرياضيين، وعن Abernethy et Wood (2001) الذي بين فاعلية برامج التدريب البصري ذات جدوى في المجال الرياضي بهدف تحسين الأداء الحركي، دراسة احمد محمد الشامي (2005) حول فاعلية التدريبات البصرية على تحسين أداء الجملة الإجبارية على عارضة التوازن لناشئات الجمباز. ويؤكد فيصل حسن(2004) إلى أن رياضة الجمباز من الرياضات التي تلعب فيها القدرات البصرية دورا هاما يتضح من خلال سرعة وفاعلية الأداء، وانه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج البصرية بصورة جيدة.

وقد أسفرت النتائج (3) على وجود فروق دالة إحصائيا لدى العينة الضابطة في اختبارات الحركات الأرضية بالجمباز، ويرجع ذلك الباحثون إلى الاعتماد على الأنشطة البدنية المختلفة واستخدام التمرينات المرتبطة بنشاط الجمباز، مع التركيز على اداء الحركات الأرضية من خلال الشرح وأداء النموذج بشكل منتظم مع تدعيم ذلك بالتغذية الراجعة المتزامنة عند اداء الطلبة الحركات الأرضية المتعلمة، كما أن الأسلوب التدريسي المستخدم يزيد من اعتماد الطلاب على الذات ويزيد الدافعية لديهم لتحقيق الأهداف المرجوة ومعرفة متطلبات الأداء وسهولة استيعاب عناصر المهارات الحركية.

زيادة على ذلك كانت عملية التعلم تعتمد على الطريقة الكلية والجزئية في تعلم المهارات الحركية مع اعتماد التغذية الراجعة الفردية والجماعية في تصحيح اداء الحركات الأرضية المتعلمة. وتتفق مع ما أشار إليه وجيه محجوب (2001) في المعلومات الواسعة أن توافر المعلومات عن المهارة سوف يطور القابلية على التعلم للمهارات الحركية أكثر من الذين لم تتوافر لديهم معلومات واسعة قبل التدريب،كما أن عرض النماذج أمام المتعلم يثير حماسه ويكون لديه إحساس حركي وهذا يعني أن المتعلم يمارس عمليا ما تتضمنه الحوافز الخارجية والداخلية أضافه إلى الحوافز ألوارده عن طريق حاسة اللمس والتوازن الحسي والحركي فآن حاسة البصر تساعد في معرفه وضع الجسم وشكله أثناء الحركة.

وجاءت النتائج تبين تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في أغلب الحركات المطبقة وهذا ما يوضحه الجدول (4) والتي أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات (ماعدا الدحرجة الأمامية العادية والدحرجة الخلفية المنفرجة). ويرجع ذلك الباحثون ذلك التركيز على التدريبات البصرية في إتقان الحركات الأرضية بالجمباز بالإشارة إلى تفاصيل الأداء باعتماد الطريقة الكلية والجزئية في التعلم، وتوظيف التغذية الراجعة الفردية والجماعية في عملية تصحيح الأخطاء زيادة على استخدام جهاز العرض Data Show لتسهيل عملية التعلم مقارنة بالعينة الضابطة.

وما أكدته دراسات أخرى كدراسة Knudson et al (1997)، دراسة Moreno (2004)، دراسة Asseman et al (2005). دراسة هدى حسن صابر يوسف (2008)، دراسة نادية الصاوى وزينب حتحوت (2008) ودراسة علي كنبار العبودي (2015)، دراسة 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.

ويرى الباحثون أن هذا الاهتمام يكون بدرجة مضاعفة مع فئة المبتدئين (الطلبة الجدد) وذلك من خلال الاهتمام بالادراكات البصرية وتنمينها 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 لها الدور الفعال في تحسن اداء الحركات الأرضية بالجمباز 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 تساعد الرياضيين على تحقيق الأداء الأمثل بغض النظر عن مدى صرامتهم على المستوى المحدد.

وفي الأخير يمكن القول أن مختلف البرامج التعليمية أو التدريبية ذات أهمية كبيرة لتحسين مستوى القدرات الحركية والمهارية للرياضيين وغير الرياضيين في مختلف النشاطات البدنية والرياضية. فهذه البرامج التعليمية أو التدريبات يجب أن تتخللها تدريبات بصرية لأنها تنشط وتفعل 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.

وهنا يظهر جليا أن للتدريبات البصرية المستخدمة الأثر البالغ في تطوير المهارات الحركية إذ يمنح هذا الأسلوب المتعلم حرية الحركة وإعطاءه الوقت الكافي لممارسة المهارة والتدرب عليها ويمكن للمتعلم باختيار المكان بنفسه ليقوم بأداء الحركة من بدايتها حتى نهايتها، وان مشاركة المتعلم في التدريب والتكرار ساهمت في تثبيت المهارات المتعلمة. لأن التدريبات البصرية كونت عند المتعلم وعياً أفضل بأدائه من خلال الإدراك الحسي الحركي من خلال ملاحظته لأدائه ثم تقويمه اعتماداً على المعيار أو المحك المطلوب نتيجة تقبل أخطائه وحدود قدراته، ومواصلة العملية الفردية باتخاذ القرارات خلال الدرس. وهذا ما 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، وعليه يتأكد أن استخدام التدريبات البصرية لها فاعلية في تعلم و إتقان اداء الحركات الأرضية بالجمباز لدى الطلاب.

5. الخاتمة:

تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية

- برنامج التدريبات البصرية له تأثير إيجابي على تعلم الحركات الأرضية بالجمباز لدى الطلبة.
- وجود فروق دالة إحصائيا لدى المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في اداء الحركات الأرضية بالجمباز لدى الطلبة.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في اداء الحركات الأرضية بالجمباز لدى الطلبة.

ومن خلال ذلك نقدم التوصيات التالية:

- إعطاء أهمية للتدريبات البصرية خلال دروس الأنشطة البدنية والرياضية بأقسام ومعاهد التربية البدنية والرياضية.
- استخدام التدريبات البصرية خلال الجزء التطبيقي من الدرس لإتقان الحركات الأرضية بالجمباز قيد البحث.
- إجراء دراسة مشابهة باستخدام التدريبات البصرية وربطها بمتغيرات بيوميكانيكية.
- استخدام التدريبات البصرية مع مختلف المراحل العمرية ولكلا الجنسين.
- استخدام التدريبات البصرية على أنشطة وفعاليات رياضية أخرى.

المصادر والمراجع:

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.

علي كنبار العبودي .(2015) .تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للناشئين، سلطنة عمان :جامعة سلطان قابوس .*مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، 9(3)،557-570.

فاروز صباح السيد ، شحاته محمد ابراهيم .(2007) .*دليل الجمباز الفني* .الإسكندرية " :انسات "المكتبة المصرية للطباعة والنشر.

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 الثالث عاشر.التربية البدنية والرياضة وتحديات الألفية الثالثة* .مصر .

محمد احمد الشامي .(2005) .*فاعلية التدريبات البصرية على تحسين الاتزان لمستوى أداء الجملة الإجبارية على عارضة التوازن لناشئات الجمباز* .جامعة الزقازيق :كلية الرياضية للبنين.

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

مصطفى طه محمود .(2015) .*تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس* -*حركية لناشئي هوكي الميدان*، دكتوراه غير منشورة .جامعة بنها :كلية التربية الرياضية للبنين.

نادية حسن الصاوي ، زينب علي حتحوت ،(2008)، فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهاري الهجومي في كرة اليد .*مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث* ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

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

وجيه محجوب .(2001) .*التعلم وجدولة التدريب الرياضي* .عمان :دار وائل للنشر .

Abernethy, B., Wood, J . (2001). Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation. *J. Sports Sci.* 19 , 203-222.

Alfred, N., Nikolaus, J. R., Weber, K, W., Andreas H,. (2016). Effects of Video-Based Visual Training on Decision-Making and Reactive Agility in Adolescent Football Players. *sport,*4(1) , 1-9.

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.

Azam, A., Jaleh B., Morteza, T. (2019). The Effect of Visual Training on the Rate of Performance Accuracy in Girl Soccer Players . *International Archives of Health Sciences* 6 , 108-113.

Brian Ariel. (2004). Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes. *Human Perception and Human Performance,* 8 , 127-136.

Duane. K, Darlene. A. K. (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.

Isabel walker. (2001). Why visual training programmes for sport don't work. *Sports Sci, Mar,* 19(3) , 203-222.

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.

Safal Khanal. (2015). Impact of Visual Skills Training on Sports Performance:Current and Future Perspectives,. *Advances in Ophthalmology & Visual System,* 2(1) , 1-4.

Wilson,T.A., Falkel, J. (2004). *Sports Vision: Training for Better Performance.* Champaign IL: Human Kinetics.