

# تأثير تمارين الرؤية البصرية في تحسين تركيز الانتباه البصري ودقة اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي

م.م. عبد الحلیم حافظ ياسين

## مستخلص البحث باللغة العربية.

تجلت مشكلة البحث بوجود بظاً في سرعة التحرك داخل الملعب و بعض القدرات الحركية عند عينة البحث تطرق الباحث إلى مفهوم الرؤية البصرية وأهميتها بلعبة التنس الارضي وتحسين تركيز الانتباه البصري ودقة اداء مهارة الارسال، وتجددت مشكلة البحث في ادخال تمارين الرؤية البصرية الى المناهج التعليمية محاولة من الباحث لمعالجة الضعف لدى طالبات المرحلة الثالثة لتحسين تركيز الانتباه البصري ودقة اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي. وقد هدفت الدراسة الى اعداد تمارين للرؤية البصرية، والتعرف على تأثير هذه التمارين في تحسين تركيز الانتباه البصري ودقة اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي، وقد تكونت عينة البحث من (40) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، وهي شعبتين، كانت الشعبة الاولى هي الضابطة والثانية التجريبية، واتبع المنهج التجريبي، وتم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين وكل شعبة (20) طالبة، ثم طبقت التمارين التعليمية على عينة البحث (المجموعة التجريبية) يوم الاحد بتاريخ 2016/2/28، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع، يوم (الاحد والثلاثاء)، ولمدة شهرين ليكون عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية ويكون زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة. وطبقت المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل المدرس، وتم اعطاء المجموعة التجريبية تمارين الرؤية البصرية من قبل المدرس المختص وبنفس عدد الوحدات التعليمية وازمانها لنفس المهارات المذكور، وللفترة من (2016/2/28) الى (2016/4/26)، وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية تم اجراء الاختبارات البعيدة وبعد استخراج البيانات التي تمت معالجتها بالوسائل الاحصائية لمعرفة تأثير هذه المتغيرات على عينة البحث، وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات واهمية مساهمة هذه المتغيرات في التعلم والتطور وهي (تركيز الانتباه البصري، دقة مهارة الارسال).

## Abstract.

### The Effect Vision Exercises on the improvement of Visual Attention Concentration and Serving Performance Accuracy in Tennis

The problem of the research lies in not including visual exercises in teaching programs. The researcher aimed at preparing visual exercises and identifying their effect on improving attention concentration and serving accuracy in tennis. The subjects were (40) female students from the college of physical education and sport sciences/ university of Baghdad. The subjects were divided according to their sections into controlling group and experimental group. The experimental program included pretests, followed by the teaching exercises and ended with posttests. The teaching program consisted of two teaching sessions per week for two months making a total of (16) teaching unit. The data was collected and treated using proper statistical methods. The researcher concluded that visual exercises contribute to the learning and development of visual concentration and serving accuracy.

#### 1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطورات التي تحصل بصورة مستمرة في جميع مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة دفع الباحثين الى الدأب على اجراء الكثير من البحوث العلمية للتوصل إلى حلول للمشكلات التي تواجه المتعلمين والمعلمين والمدربين. وغيرها من المشكلات التي تعترض الساحة الرياضية لغرض الارتقاء بالمستوى الرياضي اسوة بالدول المتقدمة.

وتعد التمرينات البصرية من الاساليب الحديثة التي يمكن استخدامها في اجراء البحوث، اذ تعد حاسة البصر من الحواس التي تلعب دوراً هاماً، فهي تقدم للرياضيين النسبة الاكبر من المعلومات عن طريق المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي، فهي تلعب دوراً أساسياً في التعرف على المثيرات الخارجية وبالتالي القدرة على إدراكها واستيعابها بحيث يستطيع الفرد منا من توجيه تركيز الانتباه البصري لتلك المثيرات فهي بمثابة الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية. وتعد لعبة كرة التنس واحدة من الالعب التي تعمل بها العمليات العقلية بدور فاعل، كما تتميز بالتحرك السريع الذي يسهم بدرجة كبيرة في ارجاع الضربات بمختلف انواعها اذ كلما كانت هذه المعلومات أو البيانات غير واضحة أو مشوشة فإن درجة الاستجابة تكون اقل مما هو متوقع خصوصاً وان هذه اللعبة تتصف ببعض الصفات الخاصة وهي صغر حجم الكرة وحركتها السريعة ودورانها واختلاف ضرباتها، وهذا يعني انها تتطلب كفاءة عالية في القدرات البصرية والتي يجب تنميتها والارتقاء بها لتساهم في تحسين القدرات العقلية والمهارات الخاصة بهذه اللعبة فهي تحتاج إلى رؤية واضحة وتركيز انتباه عالي سواء من المرسل أو المستقبل.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بوضع تمرينات للرؤية البصرية محاوله من الباحث لتحسين تركيز الانتباه وسرعة اتخاذ القرار وبالتالي الوصول الى الهدف المطلوب، كذلك تحسن الاداء في دقة مهارة الارسال.

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظات الباحث كونه من المهتمين بهذه اللعبة ومن الممارسين لها، وجد ان هناك اهتمام قليل جدا بتمرينات الرؤية البصرية وخصوصا بكرة التنس التي يرى الباحث انها من الاساسيات في هذه اللعبة اذ تعمل على نقل المعلومات من المحيط الخارجي الى الدماغ لتفسيرها والتعامل معها بشكل صحيح، اذ ان لكل اداء رياضي جانب حركي وجانب بصري، فاذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فان ذلك سيؤثر على اداء الجانب الحركي، كما ان مهارات هذه اللعبة مختلفة ومتنوعة فمنها ذات المحيط المغلق واخرى مفتوح مما يتطلب من المتعلم استخدام الكثير من القدرات العقلية، اضافة الى تركيز الانتباه البصري للمثيرات المختلفة وتحقيق الواجب الحركي بدقة وبأقل زمن ممكن.

لذا ارتأى الباحث اعداد تمرينات الرؤية البصرية بلعبة التنس للطلبات اذ لاحظنا ضعفا واضحا في ادائهن محاولة منه لتطوير الصورة المنقولة للدماغ اثناء الاداء وبالتالي يمكن ان ينعكس ايجابيا على تركيز الانتباه البصري، فضلا عن دقة اداء الارسال بلعبة التنس الارضي.

### 3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تمرينات للرؤية البصرية.
2. التعرف على تأثير هذه التمرينات في تحسين تركيز الانتباه البصري ودقة اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي.

### 4-1 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعتي البحث في تحسين تركيز الانتباه البصري ودقة مهارة الارسال بالتنس الارضي.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعديه بين مجموعتي البحث في تحسين تركيز الانتباه البصري ودقة مهارات الارسال بالتنس الارضي.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد (للمرحلة الثالثة).
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 28 / 2 / 2016 الى 8 / 5 / 2016.
- 3-5-1 المجال المكاني: (ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/ الجادرية).

## 2- الباب الثاني: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

### 1-2 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وحل مشكلة البحث اذ ان المنهج التجريبي يركز على التجربة والاختبار الميداني. "لأن من أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام التجربة". (428:4)

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد (للمرحلة الثالثة)، والبالغ عددهم (40) طالبة وتم تقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (20) طالبة لكل مجموعة، اذ بلغت نسبة تمثيل عينة البحث من مجتمع الاصل نسبة (50%). المجموعة التجريبية طبق عليها التمرينات المعدة من قبل الباحث، اما المجموعة الاخرى وهي الضابطة طبق عليها المنهاج المقرر من قبل مدرس المادة. وتعتبر العينة متجانسة وذلك لتقارب اعمارها ولنفس المرحلة الدراسية، وتم اجراء الفحص الطبي للتأكد من سلامة العين من خلال فحص العين للعينة عن طريق الاختبارات الطبية للقدرات البصرية وهي (الحدة البصرية، تمايز الالوان). وطبقت الاختبارات للعينة في ساحة التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، من قبل اخصائي فحص العيون تم احضاره من عيادة مختصة بالفحوصات البصرية في موقع تواجد العينة، وتم فحص الشعبتين (المجموعتين الضابطة والتجريبية) وظهرت النتائج ان جميع الطالبات نظرهم سليم ولا يوجد لديهم عمى الوان.

### 3-2 ادوات البحث واجهزته والوسائل المستخدمة فيه:

#### 1-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

- مضارب تنس عدد (30).
- كرات تنس ملونة وعادية، كرات تنس ضغط واطى عدد (30).
- ملاعب تنس نظامية.
- اشربة واصباغ لتخطيط مناطق الاختبار.
- ساعة توقيت.
- سلة كرات.
- قبعات بلاستيكية.

#### 2-3-2 اجهزة البحث:

- كاميرة تصوير عدد (2) نوع (Sony).
- جهاز حاسوب.

### 2-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية. والمقابلات الشخصية.
- الفحص الطبي والاختبارات الطبية للقدرات البصرية (الحدة البصرية، تمايز الالوان).
- الاختبارات المهارية الخاصة بكرة التنس (دقة اداء الارسال، تركيز الانتباه البصري).
- فريق العمل المساعد، استمارة تسجيل البيانات. الوسائل الاحصائية.
- كارتات ورقية ملونة عدد اربعة.

### 2-4 اختيار المهارات المستخدمة في البحث:

تم اختيار مهارة (الارسال) في التنس، والتي تعد من المهارات الاساسية التي تعتبر الحجر الاساس في هذه الرياضة وهي مهارة هجومية، وذلك بعد اجراء مقابلة مع الاستاذ المختص بمادة التنس الارضي.

### 2-5 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم اختبار العينة في الفحص الطبي للقدرات البصرية (حدة الابصار، تمايز الالوان) للتأكد من سلامة الرؤية البصرية لجميع افراد العينة. وتم اختيار اختبار مهاري للدقة لمهارة (الارسال) وذلك بعد عرض هذه الاختبارات على الخبراء والمختصين، وتكون الاختبارات كالتالي:

1. الاختبارات الطبية للقدرات البصرية (حدة الابصار) (34:3)، (تمايز الالوان) (24:6)
2. اختبار دقة اداء الارسال. (6:7)
3. اختبار تركيز الانتباه البصري.

### 2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربتان استطلاعية الاولى للاختبارات المهارية والثانية للوحدة التعليمية (تمارين الرؤية البصرية) على عينة قوامها (10) افراد من غير عينة البحث، بتاريخ 21-22/2/2016 وعلى ملاعب (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجادرية) في تمام الساعة (8:5) صباحا، يوم (الاحد والاثنين)، وذلك لغرض التعرف والوقوف على الامور التالية:

- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة.
- التعرف على سهولة او صعوبة الاختبار.
- التعرف على امكانية العينة من اداء تمارين الرؤية البصرية.
- التعرف على كيفية تنفيذ الاختبار والتمارين والوقت المستغرق والمعوقات.
- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد وكيفية تنظيم عمله في تنفيذ الاختبار والتمارين.

• التعرف على صلاحية الادوات المستخدمة في التمرينات والاختبار .

## 7-2 اجراءات البحث الميدانية:

### 1-7-2 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث المتكونة من (20) طالبة في تمام الساعة (8.5) صباحا وذلك في يوم (الاحد والاثنين) بتاريخ 28-29/2/2016، وعلى ملاعب (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/ الجادرية) وتم تطبيق شروط الاختبارات القبلية على العينة المذكورة للمجموعتين والمتكونة من شعبتين (الضابطة والتجريبية) وكل شعبة تضم (20) طالبة.

### 2-7-2 تمرينات الرؤية البصرية:

تم تطبيق التمرينات التعليمية على عينة البحث، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع، ولمدة شهرين ليكون عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية ويكون زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة. وطبقت المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل مدرس المادة، وتم اعطاء المجموعة التجريبية (تمرينات الرؤية البصرية) من قبل المدرس المختص بنفس عدد الوحدات التعليمية وازمانها لنفس المهارة المذكور، وللفترة من 28/2/2016 - 26/4/2016.

طبقت التمرينات الخاصة بالرؤية البصرية في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية (انظر ملحق رقم 1) بوقت مقداره (70) دقيقة مقتطعة من الوقت الاساسي (90) دقيقة. اما الاحماء والجزء الختامي كان متشابه للمجموعتين بوقت مقداره (20) دقيقة. وقام المدرس بتطبيق مفردات المنهج للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد (انظر في الملاحق).

### 3-7-2 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية، يوم (الاحد، الاثنين) بتاريخ (8 - 9/5/2016) وحرص الباحث من خلال اشرافه على اجراءات البحث على ان تتم في نفس الظروف التي كانت في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبار بمساعدة نفس فريق العمل المساعد الذي قام بها في الاختبارات القبلية.

## 8-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) والقوانين التالية:

- اختبار (t) للعينات غير المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- الوسط الحسابي.

- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل السهولة والصعوبة.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.

### 3- الباب الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وتحليلها ومناقشتها فمن خلال جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً، تم التوصل إلى النتائج المثبتة في الجداول الآتية:

#### 3-1 عرض نتائج اختبارات تركيز الانتباه القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

##### جدول رقم (1)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة الاحصائية لنتائج اختبارات تركيز الانتباه القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع±	س	ع±	س	
دال	0.000	15.256	1.642	6.467	0.64	8.53	1.335	2.07	التجريبية
دال	0.000	6.282	1.767	2.867	0.915	5.53	1.496	2.67	الضابطة

ن = 15، درجة الحرية (ن - 1) لكل مجموعة مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة)

من ملاحظة الجدول (1) يتبين أن المجموعة التجريبية في نتائج اختبارات تركيز الانتباه كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قليلاً (2.07، +1.335) وبعدياً (8.53، +0.64)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق فيما بين نتائج الاختبارين (6.467، 1.642) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (15.256) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي.

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قليلاً (2.67، +1.496) وبعدياً (5.53، +0.915)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق فيما بين نتائج الاختبارين (2.867، 1.767) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (6.282) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي.

### 3-1-1 عرض نتائج اختبارات تركيز الانتباه البعدية بين مجموعتي البحث وتحليلها:

جدول رقم (2)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات تركيز الانتباه البعدية

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
تركيز الانتباه	8.53	0.64	5.53	0.915	10.402	0.000	دال

ن = 15، درجة الحرية (ن+1-2) = 28 مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة)

يُلاحظ من الجدول (2) أن نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات تركيز الانتباه كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري بعدياً (8.53، + 0.64)، أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري بعدياً (5.53، + 0.915)، بقيمة (ت) المحسوبة للعينات غير المترابطة (10.402) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يعني دلالة الفروق فيما بين النتائج ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-1-2 مناقشة نتائج اختبارات تركيز الانتباه القبلي والبعدية لمجموعتي البحث والبعدية فيما

بينهما:

من مراجعة الجدول (1) يتبين ان مجموعتي البحث قد تحسن تركيز الانتباه لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة ومن مراجعة جدول (2) يتبين تفوق طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة في نتائج اختبار تركيز الانتباه، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج الى استخدامه الى تمارين الرؤية البصرية والتي تم مراعاة مستوى وجنس العينة المستهدفة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، وملائمتها لمفردات ومقررات الدرس والتي ركز الباحث في اعدادها امكانية استثارة حاسة البصر بشكل يخلو من المشتتات والتداخل اللوني فضلا عن تطابقها او قربها من واقع اللعبة في الادوات والوسائل التعليمية المستخدمة بغية تمكين المتعلمات من استجابتهن المطلوبة من جهة وعدم الشعور بالملل وكسر الروتين من جهة اخرى ومراعاة الفروق الفردية فيما بينهن، والتي تمثلت باستخدام كل من (الالوان في مناطق متعددة والكرات الملونة والقبعات البلاستيكية الملونة فضلا عن اللوحات المقسمة الى (25) مربع ملونة وموزعة بشكل عشوائي ووسائل اخرى ذكرت في نماذج التمارين للرؤية البصرية) والتي كان لها خصوصية في هذه التمارين بانها كانت موجهة نحو استثمار حاسة البصر للتأثير في القدرات العقلية التي يتطلبها دقة اداء المهارات بالتنس الارضي، إذ تعمل التمارين للرؤية البصرية على زيادة دافعية المتعلمات من خلال إضافة محفزات في البيئة التعليمية المحيطة بهن في الدرس والذي يساعد محتوى هذه التمارين والغرض الذي أعدت من أجلها والتكرارات المناسبة في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية، والتدرج من السهل الى الصعب، وعدد



التمرينات التي تتميز بوحدة الهدف رغم اختلاف المضمون والتي عمل الباحث على تنسيقها بشكل يساهم في تحسين القدرات العقلية سيما تركيز الانتباه البصري منها.

أما المجموعة الضابطة فيعزو الباحث تحسن تركيز الانتباه لدى طالباتها إلى أن طبيعية الأداء المهاري بالنتس الأرضي يتطلب دقة لمناطق وفراغات محددة وهذا ما يدعو إلى توجيه الحواس والتي منها حاسة البصر للتركيز نحو تلك الفراغات والمناطق المحددة إذ يؤدي التكرار دوراً في تفعيل هذه القدرة من خلال الممارسة بالدروس المتبعة.

إذ يذكر وجيه محبوب "هنالك فرضية حول التعلم والتي حصلت على دعم كبير وهي أن الانتباه المطلوب في التمارين المعطاة في بداية المهمة". (283:5)

ويذكر سامي محمد "إن إعادة عرض المنبه تؤدي إلى إثارة الانتباه، ولذلك لا بد من الابتكار لتجنب الملل ولابد ان يكون المثير جذاباً للانتباه، من حيث طبيعته وموضعه المكاني ولابد من تغييره للفت الانتباه فضلاً عن الشدة والحدثة لهذا المثير ليكون له أهمية تطبيقية في كثير من المجالات العلمية". (200:1)

**2-3 عرض نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:**

**1-2-3 عرض نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:**

### جدول (3)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة الاحصائية لنتائج اختبار دقة مهارة الإرسال القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	س	ع±	س	ع±					
التجريبية	11	2.777	30.4	1.242	19.4	3.397	22.115	0.000	دال
الضابطة	10.8	2.178	23.87	2.031	13.067	2.939	17.219	0.000	دال

ن = 15، درجة الحرية (ن - 1) لكل مجموعة مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة)

من ملاحظة الجدول (3) يتبين أن المجموعة التجريبية في نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قليلاً (11، + 2.777) وبعدياً (30.4، + 1.242)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق فيما بين نتائج الاختبارين (19.4، 3.397) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (22.115) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبلياً (10.8، +2.178) وبعدياً (23.87، +2.031)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق فيما بين نتائج الاختبارين (13.067، 2.939) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (17.219) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي.

### 3-2-2 عرض نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال البعدية بين مجموعتي البحث وتحليلها:

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار دقة مهارة الإرسال البعدية

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
دقة مهارة الإرسال	30.4	1.242	23.87	2.031	10.63	0.000	دال

ن = 15، درجة الحرية (ن+1 ن-2) = 28 مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة)

يُلاحظ من الجدول (4) أن نتائج المجموعة التجريبية في اختبار دقة مهارة الإرسال كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري بعدياً (30.4، +1.242)، أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري بعدياً (23.87، +2.031)، بقيمة (ت) المحسوبة للعينات غير المترابطة (10.63) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يعني دلالة الفروق فيما بين النتائج ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-2-3 مناقشة نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث والبعدية فيما

#### بينهما:

من مراجعة الجدول (3) يتبين ان مجموعتي البحث قد تحسنت لديهن دقة مهارة الإرسال لدى طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ومن مراجعة جدول (4) يتبين تفوق طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة في نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى ممارسة طالبات المجموعة التجريبية تمارين الرؤية البصرية التي كان لها الدور الكبير في استخدام حاسة البصر والتي هي المدخل الرئيس للمعلومات الخارجية وبالتالي معالجتها بالدماع بعد ادراكها وتفسيرها بسرعة اكبر وبالنتيجة يكون التعامل مع المواقف الحركية للفعاليات الرياضية بصورة صحيحة ودقيقة. والتحسين في القدرات العقلية التي لها دور في التعلم المهاري والدقة المكانية في تصويب ضربة الارسال في الاماكن المطلوبة في ساحة المنافس، كذلك استخدام الوسائل البصرية المختلفة والمتنوعة التي ساهمت في تحسين دقة الارسال، بالإضافة الى استخدام الكرات واطئة الضغط وذلك لان سرعة طيرانها وارتدادها اقل من الكرات العادية التي تساهم في تحسين الدقة، لان الدقة تتناسب عكسيا مع السرعة وهذا يعني كلما زادت السرعة كانت الدقة اقل، وكلما قلت السرعة كانت الدقة اكبر، وهذا مما جعل دقة مهارة الارسال في

المناطق المحددة تتحسن اكبر من المجموعة الضابطة التي لم تمارس تمارين الرؤية البصرية، والوسائل البصرية المستخدمة قيد البحث.

ويذكر محمود عبد الحليم "أن القول المأثور (ما تفعله أكثر تأثيراً مما تقول) يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإعطاء نماذج للسلوك وفي التربية البدنية من أسرع وأكفأ الطرائق لتعليم نشاط بدني (رياضي) هي النماذج المؤثرة والفعالة التي تبرز النقاط الانتقالية في الأداء، وهذا يعني أن المعلم الناجح الذي يضع نقاط التركيز في صياغة فعلية حتى يتمكن التلميذ من معرفة ما يلاحظونه". (33:2)

#### 4- الباب الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

##### 1-4 الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث المعروضة في الجداول الاحصائية توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1. وجود تحسن بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في دقة مهارة الارسال، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.
2. تفوق المجموعة التي استخدمت تمارين الرؤية البصرية في اختبار تركيز الانتباه ودقة الارسال على مجموعة التعليم المتبع (المجموعة الضابطة).
3. ظهور تحسن في القدرات العقلية (تركيز الانتباه البصري) لدى مجموعتي البحث ولكن بنسب متفاوتة، واطهرت تفوق المجموعة التجريبية بسبب استخدامها تمارين الرؤية البصرية.

##### 2-4 التوصيات:

1. تأكيد استخدام تمارين الرؤية البصرية في تعلم مهارات التنس الارضي لما لها من أهمية في تحسين القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه.
2. استخدام مبدأ التنوع في أشكال التمارين التي تعزز من تركيز الانتباه وتحسين دقة المهارات الاساسية للتنس الارضي. والتمكن في إتقانها من أماكن عدة.
3. استخدام تمارين الرؤية البصرية في جميع الفعاليات الرياضية لما لها من أهمية كبيرة في تعلم واتقان المهارات وخصوصاً في المراحل الاولى من التعلم.
4. إجراء محاولات بحثية لاستخدام تمارين الرؤية البصرية على عينات أخرى (بنين، بنات، ناشئين، أشبال) وعلى مهارات أخرى.

## المصادر .

1. سامي محمد ملحم؛ سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية: عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
2. محمود عبد الحليم عبد الكريم ؛ ديناميكية تدريس التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
3. هيلمونت بوتتر؛ مايو كلنك حول البصر وصحة العيون اجابات عملية حول امراض العين والحالات التي تصيبها، ترجمة: التعريب والترجمة، ط1 (الدار العربية للعلوم، 2002).
4. وجيه محجوب جاسم، طرائق البحث العلمى ومناهجه. ط2 (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993).
5. وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي: عمان، دار وائل، 2001.
6. Ishihara، Test for colour- blindness (Handaya، Tokyo، Hango Harukicho، 1989).
7. International Tennis Federation, translation, Dhafir Hashim, U.S.A, 2004.

### ملحق رقم (1)

#### (نموذج من تمارين الرؤية البصرية)

#### • تمرين دقة تصويب الارسال على القبعات الملونة:

- ✓ الادوات المستخدمة: سلة تحمل كرات تنس ضغط واطىء، مضارب تنس، قبعات بلاستيكية ملونة.
- ✓ هدف التمرين: تعويد اللاعبة على الدقة في الارسال من خلال تركيز الانتباه البصري على القبعات الملونة الموضوعه في الاماكن المهمة في منطقة سقوط كرة المرسل.
- ✓ طريقة الاداء: تقوم المرسله بأداء الارسال المستقيم على القبعات الملونة الموضوعه على المناطق المهمة والصعبة اذا ما وقعت الكرة فيها ستكون مؤثرة على المستقبل وصعوبة ردها واحتمال حصول نقطة للفوز، ويعطى للاعبة (10) محاولات.

### ملحق رقم (2)

#### (فريق العمل المساعد)

1. أ.د.م علي مكي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
2. سرى محمود / طالبة دكتوراه.
3. يسرى مجيد / طالبة دكتوراه.

### ملحق رقم (3)

#### (الاختبارات المستخدمة في البحث)

1. الاختبارات الطبية (حدة الابصار، تمايز الالوان).
2. اختبار تركيز الانتباه البصري.
3. اختبار دقة اداء الارسال.

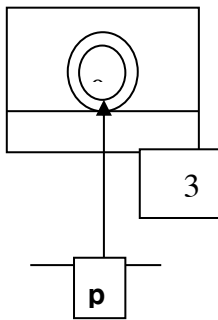
ملحق رقم (4)

الاسبوع الرابع الهدف التعليمي: تطوير دقة التركيز البصري عدد افراد العينة: (15) الفعالية: الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية. الساعة: 8.5 صباحا

الوحدة التعليمية / الاولى الزمن: 90 دقيقة

التاريخ /.../ 2016 المجموعة التجريبية

اقسام الوحدة	الوقت	الفعاليات او المهارات الحركية	الاشكال والملاحظات
القسم التحضيري	15 د	- (2 د) تسجيل الحضور.	
الاحماء العام	5 د	- السير- الهرولة- الهرولة مع تدوير الذراعين. - الهرولة مع فتل الجذع الى اليمين واليسار بالتعاقب - الهرولة مع رفع الركبتين عاليا وبالتعاقب.	- التأكيد على القواعد الصحيحة للسير والهرولة. - التأكيد على ثني الركبتين عند الاداء.
التمارين التحضيرية	8 د	- (من الوقوف) القفز على البقعة مع ضم الرجل قرب الصدر تبادل ثني ومد الرجلين (4 عدات) (5 مرات). - (الوقوف ضما) نشر الذراعين جانبا مع فتل الجذع يمينا ويسارا بالتعاقب(4 عدات) (5 مرات). - (الوقوف فتحا) الذراعين جانبا ثني الجذع جانبا مع الضغط بالتعاقب (4 عدات)(5 مرات). - (الوقوف فتحا) ثني الجذع اماما اسفل وضغطه ثلاث مرات وفي العدة الرابعة رفعة عالية (4 عدات) (5 مرات).	- التأكيد على صحة الوضع.
القسم الرئيس	70 د		
النشاط التعليمي	10 د	- تعريف المتعلمات على كيفية تعويدهم على ضرب الكرات من اوضاع مختلفة وعرض المهارة الاساسية المستخدمة في اللعبة مع التأكيد على تعويد اللاعبين على ضرب الكرات من اوضاع مختلفة والى اماكن مختلفة وباستخدام الالوان.	
القسم التطبيقي	60 د	- أداء الضربة الأرضية الأمامية على الدوائر الملونة المتداخلة المرسومة (على الجدار). (تكرار 10 مرات)، (15) د - أداء الضربة الأرضية الخلفية على الدوائر الملونة المتداخلة المرسومة (على الجدار). (تكرار 10 مرات)، (15) د - أداء الضربات الارضية الامامية على مناطق الدقة الملونة والمحددة في ساحة المنافس. (تكرار 10 مرات)، (15) د	



اشكال والملاحظات	الفعاليات او المهارات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة
	- اداء الارسال على المناطق الملونة المحددة في ساحة المنافس (منطقة الارسال). (تكرار 10 مرات)، (15) د - تمارين تهدئة واسترخاء داخل الملعب ولجميع الطلاب.	5 د	القسم الختامي