

## تأثير استخدام التدريبات البصرية علي مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه

\* أ.م.د أحمد يوسف عبدالرحمن

\*\* سلوي فكري عبدالمنعم

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكاراتيه فن قتالي يستخدم للدفاع عن النفس وهي أكثر الرياضات شعبية في كل أنحاء العالم ولها عدة أساليب متنوعة منها الشوتوكان , الشوتوريو وغيرها من الأساليب الأخرى وكل أسلوب من هذه الأساليب له طريقته الخاصة في أداء حركاته الفنية والتي ربما تتناسب مع بعض الأفراد ولكنها قد لا تتناسب مع الأفراد الآخرين. (٣٠ : ١)

وتشير إيزابيل واكر I . walker (٢٠٠١م) إلي أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية , والتدريب البصري يعتبر إحدى هذه التقنيات المعروفة في المجال الرياضي , كما أنه عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية , وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (٤٢ : ٢٠٣)

ويذكر السيد أحمد , فائقة بدر (٢٠٠١م) أن الجهاز البصري يتكون لدى الإنسان من العينين والعصبين البصريين اللذين يخرجان من شبكتي العينين حيث يلتقيان عند نقطة التقاطع وهي ليست موضع إلتحام أو إتصال ولكنها نقطة عبور فقط حيث يأخذ كل عصب بصري بعدها مسمىاً آخر وهو المجرى البصري والذي يتجه بعد نقطة التقاطع إلي الجهة الأخرى في القشرة المخية التي تقع عكس جهة العين التي يخرج منها العصب البصري. (٥ : ٢٠)

وتوضح سوزنا كاسيرنا Catharina . S (٢٠٠٣م) أن تدريب الرؤية والقدرات البصرية لم يكن له مكان في الإعداد اليومي للرياضي , وقد كان الرياضيين والمدربين يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية دون قصد , ولكن الأبحاث الآن قد برهنت على أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي , كما كشفت الأبحاث أن الرياضيين لديهم مهارات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين. (٤٧ : ١)

(\* ) أستاذ مساعد بقسم نظريات ونظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين -جامعة بنها

(\*\* ) معلمة تربية بدنية بمعهد الفراونية الديني للبنات

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة ومدربة لرياضة الكاراتيه ومن خلال تحليل بعض البطولات المحلية والدولية قد وجدت الباحثة شبه قصور في الأداءات البصرية مما أدى إلى إخفاق بعض اللاعبين عند مقارنة نتائجهم الحالية بالسابقة , هذا ما دعي الباحثة إلى معالجة هذا القصور من خلال وضع بعض تدريبات للرؤية البصرية ومعرفة مدى تأثيرها علي مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) للاعبين الكاراتيه .

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى وضع بعض تدريبات الرؤية البصرية ومعرفة مدى تأثيرها على مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) للاعبين الكاراتيه وذلك من خلال :-

- وضع بعض تدريبات البصرية .
- معرفة مدى تأثير التدريبات البصرية على أداء مستوى الجملة الحركية (امبي) .

**فروض البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء الجملة (امبي) قيد البحث .
- يوجد نسب التحسن بين متوسط النتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) قيد البحث .

**مصطلحات البحث:**

- **التدريب البصري :**

سلسلة من تكرارات تمارين العين في محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية وبالتالي الأداء الرياضي . (٦ : ٣٩)

**الدراسات المرجعية العربية:**

أجرت هدي يوسف (٢٠٠٨م) (٣٠) دراسة بعنوان " تأثير استخدام التدريبات البصرية علي تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدي لاعبات الكوميتيه " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي , علي عينة قوامها (٢٢) من لاعبات الدرجة الاولى بمنتخب الجامعة وفريق الكلية التربية الرياضية بنات الزقازيق للعام ٢٠٠٦م/٢٠٠٧م , وكانت من أهم نتائج البحث التدريبات البصرية أثرت إيجابياً علي تحسين دقة كلاً من (دقة إدراك المسافة - دقة اليد والرجل - دقة تسجيل النقاط - دقة الأداء المهاري .

أجرت نرمين الغلمي (٢٠٠٩م) (٢٩) دراسة بعنوان " فاعلية برنامج للرؤية البصرية علي بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوي الأداء المهاري في كرة السلة" , وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي , علي عينة قوامها (١٥) للمجموعة الضابطة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة , وكانت من اهم نتائجها برنامج الرؤية البصرية المقترح له تأثير إيجابي علي تحسين القدرات البصرية , برنامج الرؤية البصرية المقترح له تأثيراً إيجابياً علي تحسن المستوي المهاري في كرة السلة .

أجري محمد عبد النور (٢٠١٠م) (٢٠) دراسة بعنوان " تأثير تنمية بعض القدرات البصرية علي فعالية الهجوم المضاد لدي ناشئي الكومتيه في رياضة الكاراتيه " , وإستخدم الباحث المنهج التجريبي , على عينة قوامها (٣٤) لاعب مقيدون بالمنطقة والإتحاد المصري بالكاراتيه تحت (١٦) سنة , وكانت من أهم النتائج وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في أساليب الهجوم المضاد قيد البحث , وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القدرات البصرية قيد البحث .

أجري أحمد يوسف (٢٠١٦م) (٢) دراسة بعنوان " تأثير التدريب البصري علي بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئي الكاراتيه" , وإستخدم الباحث المنهج التجريبي , علي عينة قوامها (٤٥) لاعب للمرحلة السنية (١٧-١٤) سنة , وكان من أهم النتائج برنامج التدريب البصري أدي إلي تحسن مستوي أداء اللكمات المستقيمة , إستخدام برنامج التدريبات البصرية أدي إلي تحسن في متغيرات مظاهر الإنتباه , برنامج التدريب البصري أدي إلي حدوث تحسن وتنمية في متغيرات القدرات البصرية .  
**الدراسات المرجعية الأجنبية:**

أجری مازين وآخرون ET-al , Mazyn .LI (٢٠٠٤م) (٤٦) دراسة بعنوان " إسهامات الرؤية عند أداء مهارة إلتقاط كرة التنس بيد واحدة" , علي عينة قوامها (٢٠) فرد لديهم قوة إبصار , (٢٠) فرد يعانون من ضعف الإبصار , وكانت من أهم النتائج وجود إرتباط عكس بين سرعة الكرة وإلتقاطها فكلما زادت سرعة الكرة ظهر إنخفاض مستوي أداء إلتقاط كرة التنس , عدم وجود فروق في حالة إستخدام كلتا العينين أو عين واحدة للمجموعة ذات قوة إبصار وأن هذه الفروق ظهرت بوضوح عند إستخدام عينة واحدة للأفراد ذوي ضعف الإبصار قد يكون أحد الأسباب الرئيسية في عدم تحقيق الإنجاز الرياضي .

أجري توماس وآخرون **Thomas, Et-al (٢٠٠٥م) (٤٨)** دراسة بعنوان " إحتتمالات الإثارة البصرية وزمن سرعة رد الفعل وإتجاهات العين لدى لاعبي الكريكت", وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي, علي عينة قوامها (١٥) لاعب من الذكور ذات المستوي العالي في لعبة الكريكت, (١٠) من صفوة لاعبي الصد تتراوح أعمارهم من (٢٠-٣٠) عام, وكانت من أهم النتائج لاعبي الكريكت لديهم حركة أسرع في موجات التردد البصري بمقدار (٧٠) درجة بخلاف المجموعة الضابطة, كما أظهرت النتائج أن وقت سرعة رد الفعل لم يكن مختلفاً بين لاعبي الكريكت وبين المجموعة الضابطة.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي البعدي, وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع البحث :**

يمثل مجتمع البحث لاعبين الكاراتيه بمنطقة الشرقية بالزقازيق في المرحلة السنية تحت ١٤ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه للعام التدريبي ٢٠١٨م / ٢٠١٩م والبالغ عددهم (٣٠) لاعب حاصلين علي الحزام الأسود.

**عينة البحث :**

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين الكاراتيه من نادي الشرقية الرياضي بالشرقية الحاصلين علي الحزام الأسود في المرحلة السنية تحت ١٤ سنة, حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٠) لاعبات بالاضافة الي عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث, وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

**جدول (١)**

ن = ١٨

**توصيف عينة البحث**

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		العينة الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٨	٤٤,٤٤	١٠	٥٥,٥٥	١٨	١٠٠

**إعتدالية عينة البحث :**

### جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سن	١٣.٣٠	١٣.٤٠	٠.٣٢	-٠.٩٤
الطول	سم	١٥٤.٥٦	١٥٥.٥٠	٣.٢٥	-٠.٨٧
الوزن	كجم	٥٢.٦٤	٥٢.٠٠	٢.٦٣	٠.٧٣
العمر التدريبي	سنة	٥,٤٢	٥,١٥	٠,٧٦	١,٠٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-٠.٩٤، ١.٠٧) أي أن متغيرات النمو (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل أن قياسات العينة في معدلات النمو (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) قد وقعت تحت المنحني الإعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات. اعتدالية عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوي أداء الجملة الحركية (امبي) قيد البحث:

### جدول (٣)

إعتدالية عينة البحث في الإختبارات البدنية ومستوي أداء الجملة الحركية (امبي) قيد البحث

ن = ١٨

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عدو ٢٠م	ث	٤.٨٢	٤.٧٢	٠.٣٧	٠.٨١
الوثب العمودي من الثبات	سم	١٥٤.٨٦	١٥٥.٥٠	٢.٦٣	-٠.٧٣
الجري الزجراجي ٤.٧٥×٣	ث	٩.١٥	٩.٤٧	٠.٨٦	-١.١٢
مرونة مفصل الحوض	سم	٩.٣١	٩.٥٠	٠.٨٩	-٠.٦٤
الدوائر المرقمة	ث	١٠.٩٥	١١.٢٥	٠.٩٤	-٠.٩٦
مستوي أداء الجملة الحركية (امبي)	درجة	٧,١٨	٧,٣٧	٠,٦٧	-٠.٨٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-١.١٢، ٠.٨١) أي أن أنها انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن قياسات العينة في الإختبارات البدنية ومستوي أداء الجملة الحركية (امبي) قيد البحث، وقد وقعت تحت المنحني الإعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استطلاع آراء الخبراء :

- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

مرفق (٣)

- إستمارة إستطلاع الخبراء حول اهم القدرات البصرية المستخدمة قيد البحث.مرفق(٧)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح. مرفق(٦)

استمارة تسجيل البيانات : مرفق (٥)

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- بساط كاراتيه قانوني

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم) , ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .

- ساعة ايقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية

- لوحات كرتون عليها أرقام , عصا بها كور مختلفة الألوان .

- أطواق بها كور مختلفة الألوان , كرات تنس , شريط قياس .

- علامات لاصقة ملونة يتم لصقها علي الأرض , لوحة قياس النظر لقياس حدة النظر .

الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٣)

تقييم مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) قيد البحث . مرفق (٤)

الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية ١ : ٣ / ٥ / ٢٠١٨ م

علي عينة استطلاعية قوامها (٨) لاعبات من مجتمع البحث , ومن خارج العينة الأساسية .

معامل الصدق :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين

متساويتين في العدد قوام كل منها (٨) ناشئين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة)

وهم ناشئين تحت ٤ اسنة حاصلين على الحزام الاسود ٣ دان , والمجموعة الأخرى (غير

المميزة) وهم ناشئين تحت ٤ اسنة حاصلين على الحزام الاسود ١ دان وهي عينة البحث

الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية , كما يتضح في جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في الاختبارات

البدنية ومستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث  $n=2$   $n=1$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة $n=8$		المجموعة غير مميّزة $n=8$		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
عدو ٢٠م	ث	٤.٢٣	٠,١٨	٤.٨٧	٠,٣٨	٤.٣١
الوثب العمودي من الثبات	سم	١٦٤.١٨	٢,٧٦	١٥٥.٥٦	٢.٨٦	٦.١٣
الجرى الزجراجي ٣×٤.٧٥م	ث	٧.٣٤	٠,٥١	٩.١٨	٠.٨٩	٥.٠٧
مرونة مفصل الحوض	سم	١١.١٥	٠,٨٠	٩.٢٥	٠.٨٢	٤.٦٩
الدوائر المرقمة	ث	٨.٤٧	٠,٩٣	١١.٠٤	١.٠٥	٥.١٨
مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) درجة	درجة	٨,٩٧	٠,٥٨	٧,٢١	٠,٧٣	٥,٣٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية ومستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .  
الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية علي عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٨) لاعبات ، في الفترة الزمنية ٧ : ٩ / ٥ / ٢٠١٨م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .  
معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٥) يوضح ذلك :-

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية

في الإختبارات البدنية ومستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث ن = ٨

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
عدو ٢٠م	ث	٤.٨٧	٠,٣٨	٤.٨٣	٠.٣١	٠.٨٦
الوثب العمودي من الثبات	سم	١٥٥.٥٦	٢,٨٦	١٥٥.٦٨	٣.٠٦	٠.٩١
الجري الزجاجي ٣×٤.٧٥م	ث	٩.١٨	٠,٨٩	٩.١٥	٠.٦٨	٠.٨٨
مرونة مفصل الحوض	سم	٩.٢٦	٠,٨٢	٩.٣٤	٠.٩٠	٠.٩٠
الدوائر المرقمة	ث	١١.٠٤	١,٠٥	١٠.٩٨	٠.٨٦	٠.٨٩
مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي)	درجة	٧,٢١	٠,٧٣	٧,٢٥	٠,٨٢	٠,٨٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية ومستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (١٢)

إعداد البرنامج التدريبي:

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف علي تأثير إستخدام التدريبات البصرية علي مستوى أداء

الجملة الحركية (أمبي) للاعبين الكاراتيه تحت سن (١٤) سنة .

أسس وضع البرنامج :

- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع خصائص المرحلة السنوية قيد البحث .
- مراعاة التدرج بمحتوي البرنامج من السهل الى الصعب بما يناسب مستوى كل لاعب .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين قيد البحث .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها , الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- مرونة البرنامج المقترح وقابليته للتطبيق , أن يكون البرنامج ملائماً للمرحلة السنوية .
- معرفة الإمكانيات المتاحة .



**محتوي البرنامج :مرفق (٨)**

يتضمن محتوى البرنامج علي تدريبات الإحماء والتهيئة البدنية والتدريبات البصرية (الوعي الخارجي - التتبع البصري - ادراك العمق - توافق العين واليد - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - سرعة رد الفعل البصري) وتدريبات الختام والتهدة البدنية .  
**خطوات إعداد التدريبات :**

قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح للتعرف علي فاعلية التدريبات البصرية علي مستوي أداء الجملة الحركية (امبي) للاعبين الكاراتيه تحت سن (١٤) سنة. مرفق (٦)  
وجدول (٦) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي للتعرف علي فاعلية التدريبات البصرية علي مستوي أداء الجملة الحركية (امبي) للاعبين الكاراتيه تحت سن (١٤) سنة .

**جدول (٦)**

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح

ن = ٨

م	أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية	الأسس والمكونات المختارة
١	شهر ونصف (٦ أسابيع)	٥	٦٢.٥%	√
	شهرين (٨ أسابيع)	٨	١٠٠%	
	شهرين ونصف (١٠ أسابيع)	٤	٥٠%	
٢	٢ وحدة	٤	٥٠%	√
	٣ وحدات	٧	٨٧,٥%	
	٤ وحدات	٢	٢٥%	
٣	٥٠ ق	٥	٦٢.٥%	√
	٥٥ ق	٧	٨٧,٥%	
	٦٠ ق	٤	٥٠%	
٤	١ : ١	٧	٨٧,٥%	√
	٢ : ١	٤	٥٠%	
	٣ : ١	-	-	

يتضح من جدول(٦)النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح , حيث إرتضت الباحثة بنسبة مئوية ٨٠% فأكثر .

## الإجراءات التنفيذية للبحث :

### القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٠) لاعبين من نادي الشرقية الرياضي في الفترة الزمنية ١٠ : ٢٠١٨/٥/١١ م .  
تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تم تطبيق التدريبات البصرية المقترحة علي عينة البحث الأساسية في الفترة ٢٠١٨/٥/١٢ م : ٢٠١٨/٧/٤ م , حيث يتم تنفيذ التدريبات البصرية المقترحة خلال (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الإِسبوع ( الأحد-الثلاثاء-الخميس) , حيث تحتوي كل وحدة تدريبية علي الإحماء , الجزء الرئيسي (تدريبات بصرية - تدريبات بصرية مقترنة بالأداء - تدريبات بصرية بالصور), والتهدة في نهاية الوحدة .  
محتوي الوحدة التدريبية اليومية :

الإحماء : الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل علي تمرينات لكل أجزاء الجسم (الرقبة-الذراعين-الذراع-الرجلين) كما راعت الباحثة إحتواء هذا الجزء علي تمرينات الإطالة والتي تعمل علي تحسين المرونة وتساعد علي تدفئة العضلات وبالتالي تجنب الإصابة , وقد إستغرق زمن الإحماء (١٠) ق عند بداية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ تدريبات البصرية  
الجزء الرئيسي : يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدي إلي تحقيق الهدف من التدريبات وتكون مدة هذا الجزء (٤٠) ق حتي الإنتهاء من الفترة الكلية لتنفيذ التدريبات .

- تدريبات بصرية ويكون زمن هذا الجزء (١٠) ق حتي نهاية الفترة لتنفيذ التدريبات .
  - تدريبات بصرية مقترنة بالأداء ويكون زمن هذا الجزء (٢٠) ق حتي نهاية الفترة الكلية لتنفيذ التدريبات .
  - تدريبات بصرية بالصورة من خلال مجموعة صور ملونة مبهمه لا يستطيع الفرد تميز ما فيها وصور تميز الأشكال ويكون زمن هذا الجزء (١٠) ق حتي نهاية الفترة الكلية لتنفيذ التدريبات .
- التهدة : وتشمل علي مجموعة من التدريبات التهدة الخاصة بعضلات العين والتي تأخذ شكل الإسترخاء ومحاولة العودة بها غلى حالتها الطبيعية , وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٥) ق في نهاية كل وحدة تدريبية يومية .

### القياس البعدي :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بأخذ القياس البعدي لمجموعة البحث ومن ثم إجراء القياس البعدي بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة الزمنية ٧ : ٢٠١٨/٧/٩ م .

### المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- المتوسط الحسابي Mean
- الوسيط Median
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- معامل الالتواء Skewness
- اختبار دلالة الفروق (ت) Paried Sample T Test
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) Correlation (Person)
- نسبة التحسن Percentage of progress

وارتضت الباحثة بمستوي معنوية ٠.٠٥

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة

ن = ١٠

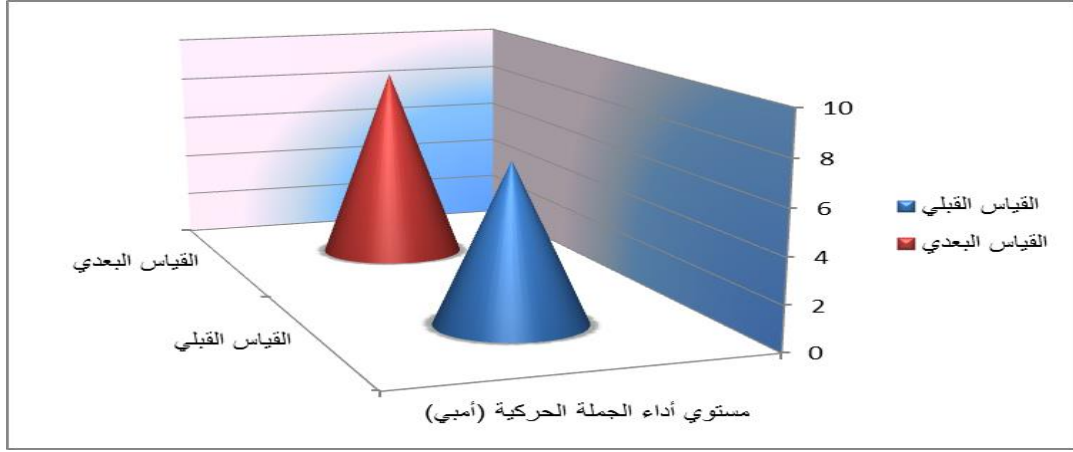
الحركية (إمبي) قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مستوي أداء الجملة الحركية (إمبي)	درجة	٧,١٢	٠,٦٥	٨,٨٥	٠,٦٩

\* دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك .



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٨)

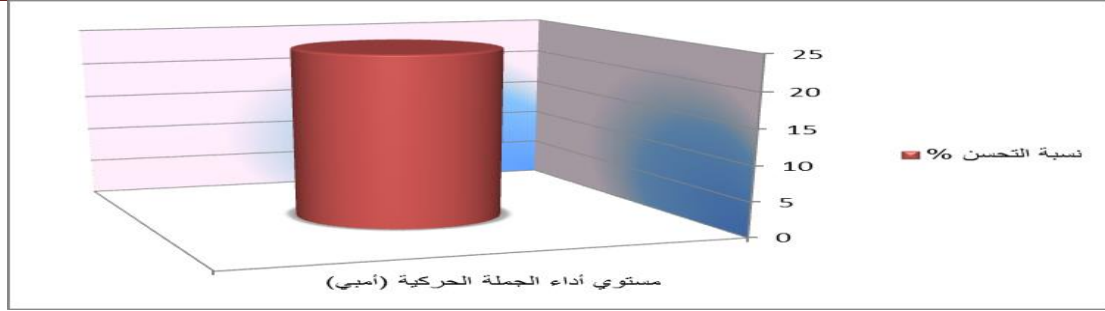
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة

ن = ١٠

الحركية (أمبي) قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	مستوي أداء الجملة الحركية (أمبي)	درجة	٧,١٢	٠,٦٥	٨,٨٥	٠,٦٩	٢٤,٣٠

يتضح من جدول (٨) نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث ، وشكل (٢) يوضح ذلك.



شكل (٢)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث

### مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث : مناقشة الفرض الأول للبحث :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث , حيث أشارت النتائج الي ما يلي :-

مستوي أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث بلغت قيمة (ت) ٥.٤٨ في القياس (القبلي /بعدي) , وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٢.٢٦٢) مما يدل علي وجود فروق دالة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي . تعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث إلي فاعلية البرنامج التدريبي البصري المقترح بما يحويه من تدريبات بصرية فعالة ومتنوعة بالشكل الذي يؤثر إيجابياً علي مستوى أداء اللاعبين تحت سن (١٤) سنة في أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث .

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من محمد عبد النور (٢٠١٠م) (٢٠) , خليل الحديثي , ياسر الراوي (٢٠١٤م) (١٠) إلي التأثير الإيجابي والفعال للتدريبات البصرية ولما كان لها اثر كبير علي المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح بإستخدام التدريبات البصرية . وهذا يتفق مع ما اشار إليه أبرينثي , وود Abernethy & Wood (٢٠٠١م) (٣٣) إلى ان التدريبات البصرية تعتبر جزءاً متكاملأ من برامج التدريب الشامل , وأن الإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع القدرة علي التركيز جميعها يساعد في تحسين مستوى الأداء .

وتعزو الباحثة وجود هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) للاعبات الكاراتيه تحت سن (١٤) سنة أيضاً إلى الي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية , حيث أن القدرات البصرية في رياضة الكاراتيه تسهم بشكل كبير في الإرتقاء بمستوي اللاعبين وذلك لأن القدرة علي إتخاذ القرار والأداء السليم يبني علي رؤية جيدة , فاللاعب ينقل ماي يراه إلى المخ الذي يقوم بدوره بتنظيم الأداء في ضوء المعطيات التي حصل عليها من العين فبالتالي الرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكي علي الأداء بصورة غير جيدة

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من إيمان عباس , شنو حكيم (٢٠١٨م) (٣) إلي أن الخطوة الأولى لنجاح برامج تدريبات الرؤية الرياضية هي التعرف علي المهارات البصرية الخاصة بطبيعة النشاط الممارس , فكل رياضة لها من المهارات البصرية ما يميزها عن الرياضات الأخرى .

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث :

يتضح من جدول (٨) وجود نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث , حيث أشارت النتائج الي ما يلي :

مستوي أداء الجملة الحركية (امبي) بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٢٤.٣٠) .

كما أظهرت نتائج جدول (١٤) وجود نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث , والتي بلغت قيمتها الي (٢٤.٣٠) .

وترجع الباحثة نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الي تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية والذي من خلاله أدي الي تنمية القدرات البصرية لدي اللاعبات وأيضاً تطوير مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) قيد البحث, وهذه التنمية الحادثة ترجع الي البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية التي راعت فيه الباحثة عند تصميمه تنوع التدريبات المستخدمة وايضا حددت جدول مناسب يعتمد علي الأيام التي يتم فيها كما راعت ايضاً مستوى النضج الجسمي لدي اللاعبات مما أدي ذلك الي نجاح البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية في تحسين مستوى أدا الجملة الحركية (امبي) قيد البحث .

حيث يتفق مع ذلك نتائج كلاً من أسمان وآخرون Assman . et-al (٢٠٠٢م) (٣٥) , نرمين الغلمي (٢٠٠٩م) (٢٩) الي أن البرنامج المقترح بإستخدام التدريبات البصرية يعمل علي تحسين كفاءة القدرات البصرية لدي اللاعبين وتحسين مستوى أدائهم في المهارات المستخدمة قيد البحث .

وتعزو الباحثة ذلك الي أن فاعلية البرنامج المقترح بإستخدام التدريبات البصرية وما يحتويه من مميزات عديدة من خلال تحسين ( الوعي الخارجي - التتبع البصري - إدراك عمق الرؤية - الدقة البصرية الثابتة والمتحركة - التوافق بين العين واليد ) وهذا يعطي للاعبين التصور الحركي الصحيح للحركات التي تحتويها الجملة الحركية (امبي) قيد البحث ويوضحها لهم خاصة الحركات التي تؤدي بسرعة , كما يتيح للاعبين فرصة كبيرة لإستيعاب المراحل المتتابعة لأداء الجملة الحركية (إمبي) قيد البحث وهذا يتفق مع نتائج دراسة محمد عبد النور (٢٠١٠م) (٢٠) , خليل الحديثي , ياسر الراوي (٢٠١٠م) (١٠) , ياسمين سلامة وآخرون (٢٠١٨م) (٣٢)

#### الإستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث .
- نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (أمبي) قيد البحث .
- التدريبات البصرية المقترحة لها تأثير إيجابي علي مستوى أداء الجملة الحركية (امبي) قيد البحث .

#### التوصيات:

- الإهتمام ببرامج الرؤية البصرية لتحسين القدرات البصرية للاعبين .
- إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية في النوادي والمدارس والكليات علي مستوى الجمهورية.
- إجراء مزيد من الدراسات للتدريبات البصرية علي مهارات أخرى من مهارات الكاراتيه .
- إجراء بحوث مشابهه علي فئات عمرية أخرى لتكون الفائدة أكبر وأوسع وأشمل .
- توجيه الإهتمام بتدريبات الرؤية البصرية في المجال الرياضي عامة ورياضات الكاراتيه خاصة

### المراجع العربية:

١. أحمد فاروق خلف (٢٠٠٨م): تأثير برنامج للرؤية البصرية علي مستوى أداء بعض المتغيرات والمهارية لاعبي كرة السلة , المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولية الصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنظمة الشرق الأوسط , المجلد (٤) , كلية التربية الرياضية أبو قير , الإسكندرية .
٢. أحمد يوسف عبدالرحمن (٢٠١٦م): تأثير التدريب البصري علي القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوي أداء اللكمات لناشئي الكاراتيه , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , المجلد (٣) , العدد (٤٣) , كلية التربية الرياضية , جامعة اسيوط .
٣. إيمان نجم الدين عباس , شنو ظاهر حكيم (٢٠١٨م): تأثير بعض تدريبات الرؤية علي القدرات البصرية الخاصة والمحددات المكانية والزمانية للتسليم والتسلم ومساوي الإنجاز في سباق ٤×١٠٠م تتابع , المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة , العدد(٣٢) , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة .
٤. أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): النمو الحركي (الطفولة - المراهقة) , ط٤ , دار الفكر العربي , القاهرة .
٥. السيد علي أحمد , فائقة محمد بدر (٢٠٠١م): الإدراك البصري والسمعي , مكتبة النهضة المصرية , القاهرة .
٦. بسمات محمد علي , محمود ربيع البشيهي (٢٠١١م): تأثير تدريبات الرؤية البصرية علي بعض القدرات البصرية ومستوي أداء بعض المهارات لدي لاعبي منتخب مصر للكاراتيه (الكوميتيه) ,مجلة بحوث التربية الرياضية , المجلد (٤٥) , العدد(٨٦) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
٧. جيهان محمد فؤاد , إيمان عبدالله زيد (٢٠٠٥م): فاعلية التدريب البصري علي بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة , مجلة بحوثالتربية الشاملة , المجلد (٢) , كلية التربية الرياضية بنات , القاهرة .
٨. حامد حسين , محمود عيسي , محمود عبدالسلام (٢٠٠٦م): تأثير الرؤية البصرية علي بعض القدرات البصرية ومستوي الأداء الفني والرقمي في القفز بالزانة , مجلة بحوث التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .



٩. **حسن علي العبودي (٢٠٠٩م):** تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الإنتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين , رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة المستنصرية .
١٠. **خليل إبراهيم الحديثي , ياسر علي الراوي (٢٠١٤م):** تدريبات بصرية مقترحة وتأثيرها في الإستجابة الحركية وإستعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة الطائرة لأندية محافظة الأنبار , مجلة كلية التربية الرياضية , المجلد(٢٦) , العدد(٤) , جامعة بغداد .
١١. **دعاء محمد همت (٢٠٠٢م):** تأثير برنامج لتدريب العين في المباراة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوي الأداء , رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , القاهرة .
١٢. **زكي محمد حسين (٢٠٠٨م):** طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم-تدريس - تطبيق - تقويم) , مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية , الإسكندرية .
١٣. **عصام الحسنات (٢٠٠٩م):** علم الصحة الرياضية , ط١ , دار أسامة للنشر والتوزيع , الأردن .
١٤. **عصام محمد محمد صقر (٢٠١٢م):** تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري علي بعض أساليب الهجوم المضاد للاعب الكومتيه في رياضة الكاراتيه , رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
١٥. **علي عطشان خلف (٢٠١٢م):** تمرينات بصرية مقترحة وأثرها في تركيز الإنتباه ومطالبة الدقة الحركية للكلمات للملاكمين المتقدمين , مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية , المجلد(١) , جامعة كربلاء .
١٦. **ليلى رفعت أحمد (٢٠٠٩م):** تأثير التدريبات البصرية علي بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوي الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة , مجلة الرياضة لعلوم وفنون , المجلد (٣٢) , العدد (٢) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .
١٧. **ماجدة محمد إسماعيل وآخرون (٢٠٠٧م):** فاعلية برنامج للتدريب البصري علي بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوي أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي , مجلة علمية دولية , Journal Of Sport Science Sofia Bulgaria .
١٨. **ماجد مصطفى إسماعيل , عبدالمحسن زكريا أحمد (٢٠٠٦م):** تأثير تدريبات الرؤية علي بعض القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري في كرة القدم , مجلة أسبوط

- علوم وفنون التربية الرياضية , المجلد (٤) , العدد (٢٣) , كلية التربية الرياضية  
جامعة أسيوط .
١٩. **محمد السيد عوض (٢٠١٥م):** فاعلية تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية  
والمستوي الرقمي في سباق ١١٠م حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق  
مجلة بحوث التربية الرياضية , المجلد (٥٣) , العدد(٩٩) , كلية التربية  
الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
٢٠. **محمد سعيد عبدالنور (٢٠١٠م):** تأثير تنمية بعض القدرات البصرية علي فعالية الهجوم  
المضاد لدي ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه , مجلة علوم وفنون الرياضة ,  
المجلد(٣٦) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .
٢١. **محمد عبدالمحسن ناجي (٢٠٠٧م):** تأثير تدريب الرؤية البصرية علي أداء اللاعب  
المدافع الحر في الكرة الطائرة , رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية  
الرياضية , جامعة المنيا .
٢٢. **محمد لطفي السيد , أشرف محمد سيد زين , عبدالعزيز محمد (٢٠٠٦م):** الأداء  
البصري الفعال في تطوير رؤية منقذ الحياة علي المياه , المجلة العلمية للتربية  
البدنية والرياضية , العدد(٤٧) , كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم , جامعة  
حلوان .
٢٣. \_\_\_\_\_ , **محمود رجائي محمد (٢٠٠٨م):** تأثير إستخدام التدريب البصري في  
زيادة معدل إنتباه لاعبي الكرة الطائرة المقعدين جوساً علي الأرض , مجلة علوم  
وفنون الرياضة , المجلد(٣١) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .
٢٤. **محمد لطفي حسنين (٢٠١١م):** الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة , ط ١ , مركز  
الكتاب للنشر , القاهرة .
٢٥. **محمود السيد عطية (٢٠١٦م):** تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات البصرية علي  
فعالية أداء بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة الحرة , رسالة ماجستير غير  
منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها .
٢٦. **محمود عبدالمحسن ناجي (٢٠٠٨م):** تأثير تدريبات الرؤية البصرية علي المدافع الحر  
في الكرة الطائرة , رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة  
المنيا .
٢٧. **مرفت أحمد كمال (٢٠١٢م):** تأثير إستخدام برنامج لتطوير الإدراك الحس حركي علي  
مستوي الأداء المهاري للهبوط من الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة علي جهاز

- العارضتين مختلفي الإرتفاع , المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة , العدد (٧٣) , كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير , جامعة الإسكندرية .
٢٨. نجلاء أمين رزق (٢٠٠٩م): تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية علي بعض المتغيرات البدنية والنواقل الكيميائية وعلاقتها بفاعلية النشاط الخططي أثناء مباريات الكوميتيه , مجلة نظريات وتطبيقات الرياضة , العدد(٦٨) , كلية التربية الرياضية بأبي قير , جامعة الإسكندرية .
٢٩. نرمين فكري الغلمي (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج للرؤية البصرية علي بعض القدرات البصرية والمهارية الإدراكية البصرية ومستوي الأداء المهاري في كرة السلة , مجلة كلية التربية الرياضية , المجلد(٣٢) , العدد(٢) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .
٣٠. هدي حسن صبري يوسف (٢٠٠٧م): تأثير استخدام التدريبات البصرية علي تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدي لاعبات الكوميتيه , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية بنات , جامعة الزقازيق .
٣١. وليد محمود الشناوي (٢٠١٧م): تأثير التدريبات البصرية علي مستوي أداء بعض القدرات البصرية والمهارية في تنس الطاولة , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , المجلد(٣) , العدد(٤٤) , كلية التربية الرياضية , جامعة أسبوط .
٣٢. ياسمين محمد احمد سلامة , محمد مرسل أرباب , هشام حجازي عبد الحميد , مصطفى أمين الأشقر (٢٠١٨م): تأثير التمرينات البصرية علي مستوي بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه , المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة , العدد(٣٢) , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة .

#### المراجع الأجنبية:

33. **Abernethy & wood(2001):** do generalized vault training programs for sport really work ? an experimental invest taxation , sport , sic , mat .
34. **Alida , Anelia(2003):** the vial skills of professional and amateur ruby players , diss of m , sc , faculty of science , rand Africans university .
35. **Asseman .F, caron .O , cremieux .J (2005):**Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts , Int Is sports med , mar , 26.
36. **Brain Ariel (2004):** sport vision training , an export guide to improving performance by training the eyes , human perception and human performance .

37. **Colder .S & Noakes .T (2000)**: A specific skills training program improves field hockey performance 2000 pre . Olympic congress sports medicine and physical education , international congress on sport science 7-13 sep – Brisbane , Australia .
38. \_\_\_\_\_ (2007): visual skill and pole vaulting national pole – vault chair for Canada .
39. **Elizabeth.S , Bressan(2003)**: Effect of visual skills training vision coaching and sports vision dynamics on the performance of sport skills , African journal for physical , health education , recreation and dance , 9(1) .
40. **Fransenizener (2001)**: generalized visual training programs for sport really work an experimental J , sport , sic .
41. **Hitzeman . SA, Beckerman . SA (2003)**: the demands on the visual system during athletics , London , 3(1) .
42. **Isabel Walker (2001)**: why visual training programmes for sport don't work , sports sci , mar , 19(3) .
43. **Jim Brown (2001)**: sports talent "how to identify and develop outstanding athletes " , human kinetics , USA .
44. **Khatap .A , Rashad .M (2005)**: A specific visual skills training programme improves fencing performance level , visual variables and static balance , 10<sup>th</sup> annual congress of the European college of sport science Belgrade .
45. **Lmmink , Dijkstra & Visscher (2005)**: Effect of limited peripheral vision on shuttle sprint performance of soccer players , percept mot skills , feb , 100(1), 75-167.
46. **Mazyn . LI , Lenior. M, Montagene. G, save Isbergh . GJ(2004)**: The contribution of stereo vision to one , handed catching Exp brainres "Aug , 157(3) , 90-383, EPUB , 25 jun .
47. **Susanna catherina Vanter (2003)**: A comparison of the visual skills of two different age group high school rugby players , Master philosophiae , Rand Afrikaanse university .
48. **Thomas .A, Wilson Jeff (2004)**: sport vision training for better performance , human kinetics , feb .