



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

تأثير بعض تمارينات القدرات البصرية ومظاهر الانتباه على أداء الركلة النصف دائرية للاعبى الووشو كونغ فو

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

محمد محمود حسن علي الفحام
معيد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

إشراف

دكتور	دكتور
هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط	أسامة صلاح فؤاد
أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية	أستاذ المبارزة وعميد كلية التربية الرياضية للبنين
الرياضية للبنين - جامعة بنها	جامعة بنها

٢٠٢٠م - ١٤٤١هـ

مقدمة البحث:

مدخل البحث:

تعتبر رياضة الكونغ فو أحد الألعاب الفردية والرياضات التنافسية المميزة التي طرقت تسابق الخبراء والمتخصصين في المجال الرياضي في التطرق إلي العديد من المجالات فمنهم من تناول الجانب الانثروبومتري وآخرون تناولوا أهمية الصفات البدنية وعلاقتها بالأداء وآخرون حاولوا التعرف علي الأثر الايجابي لممارستها علي الناحية الوظيفية والنفسية والصحية والتشريحية , فنحن نري الكل كان ومازال يعمل جاهدا من خلال الدراسات والأبحاث العلمية والمعملية علي إمداد الباحثين والمتخصصين في مجال الكونغ فو بمختلف النظريات التي تعينهم وتسهم في حل الكثير من المشكلات التي تتعلق بهذا المجال.

وتُعد لعبة الكونغ فو إحدى الألعاب التي نالت اهتماما واسعاً على الصعيدين الدولي والمحلي، فهي تتميز بتعدد وتنوع المهارات الأساسية كمتطلبات رئيسية لممارستها، حيث تتطلب طبيعة الأداء في لعبة الكونغ فو من اللاعب القيام بالأداء المهارى والخططي في ظروف اللعب المتباينة للتوقيت الدقيق السريع، كما تتطلب التكامل بين اللياقة البدنية والقدرات والمهارية والسمات النفسية لاستخدامها في الأداء المناسب لطبيعة مواقف اللعب المناسبة.

وكما هو معروف وأشار إليه العديد من المتخصصين في مجال فسيولوجيا الرياضة أن الجهاز العصبي يلعب الدور الرئيسي في توجيه وإدارة الجهاز الحركي ويتم ذلك عن طريق الاتصال المزدوج بين الجهازين بواسطة الأعصاب الحسية والحركية ، ولكي يؤدي الجهاز العصبي وظيفته بكفاءة فانه يتلقي معلوماته من البيئة الداخلية والخارجية عن طريق أعضاء الحس ويعتبر علماء الفسيولوجي الإدراك الحس حركي هو الحاسة السادسة للإنسان والتي يمكن استخدامها في أداء الحركات المطلوبة.

ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي فهو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس علي مستوي الحواس الخارجية أو الأحاسيس الباطنية، بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة، ويعتبر الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي.

ويلعب الانتباه دورا هاما وفعالا في الأنشطة الرياضية وقد يعطي قياس مظاهر الانتباه لدي الرياضيين مؤشرا حقيقيا تظهر من خلاله التغييرات التي تطرأ علي النشاط النفسي للاعب، وبالتالي قد يتوقف النجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع نشاط معين في الأنشطة علي مدي الانتباه، وقد أثبتت بعض الدراسات أن الأفراد

ذوي القدرة العالية علي التركيز يستجيبون للمثيرات المختلفة في زمن أقل من هؤلاء الذين لا يتمتعون بهذه الخاصية، كما أظهرت أن نجاح هؤلاء الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية يتأثر بالانتباه ومظاهره المختلفة.

وقد لاحظ الباحث أن رياضة الكونغ فو من الرياضات النزالية التي تتأثر بعنصر الانتباه ومظاهره المختلفة حيث يتقابل فيها اللاعب مع منافسة في ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والمتغيرة للنشاط الحركي سواء في حالة الهجوم أو الدفاع والذي يجب علي اللاعب أن يتمتع بها من أجل تحقيق الفوز.

مشكلة البحث:

في ضوء الخصائص الخاصة برياضة الكونغ فو ونظراً لطبيعة اللعبة من حيث طرق التعامل مع المنافس التي نجدها في فترة مستخدمة لليد وفي أخرى مستخدمة للقدم، ولفترة للدفاع، ولفترة للهجوم، الأمر الذي يجعل من الصعوبة علي اللاعب أن يري أجزاء جسم المنافس في وقت واحد لذا وجب تنمية الإدراك الحس حركي للجسم وكذلك التوافق بين العين واليد وهو ما يعرف (بالرؤيا البصرية).

وأما عن الرؤيا البصرية فالوسط (البيئة) الذي تمارس فيها الكونغ فو تتميز بخاصيتين يعتبران من أهم الخصائص التي تميز العين وهما، اتخاذ القرار وسرعة رد الفعل، فعند ملاحظتنا لكثير من حركات اللعب فنحن نلاحظ أنه في بعض الحالات إن لم يكن معظمها كثيراً ما يستحيل علي اللاعبين تتبع مسار حركات المنافس أثناء النزال الأمر الذي يستدعي من لاعب الكونغ فو أن ينتقي وبسرعة ما يعرف بالإشارات البصرية الهامة لكي يصنع توقعاً ملائماً أو مناسباً للموقف.

وقد لاحظ الباحث أن الكائن البشري منا يستطيع أن يتبع مسار هدف أو شيء ما أو حتى جسم يتحرك وذلك في صورة علمية وزيادة داخلية تستغرق حوالي (٧٠) درجة من الثانية وذلك من خلال العين والتي هي في الواقع لها عدة وظائف تسمح بجمع المعلومات من البيئة فمثلا هناك وظيفة التكيف وحدة الإبصار الاستاتيكي (الثابت)(وحدة الإبصار الديناميكي) المتحرك (وإدراك العمق).

ويذكر هشام أحمد مهيوب (٢٠٠٥ م) نقلا عن حسنى سيد أحمد، و براين أرييل

Brian Ariel أن حاسة الإبصار تعنى "قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات " وهى من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالى من الإدراك الحسي، فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة

وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهى مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع.

وتمثل عيني الرياضي أهم المستقبلات للحس بالعمق، فيجب التعرف علي سرعة حركات المنافس، فالبصر الجيد هو في حد ذاته ظاهرة معقدة خاصة في المجال الرياضي الذي يختلف الوسط البيئي فيه من رياضة إلي أخرى حيث هناك عوامل خاصة بكل نشاط تؤثر علي البصر. فبعض المهارات في كثير من الأنشطة الرياضية يصعب متابعتها من خلال العين وقد اظهر التحليل السينمائي ذلك، ومن هنا ظهر مصطلح التوقع البصري.

ويتأسس التدريب البصري على الفرض القائل بأن الرؤية الواضحة هي النظر الطبيعي، والهدف الرئيسي للتدريب البصري هو إستعادة 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 التدريب 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 عبارة عن شئ ما يمكن لكل فرد أن يقوم بأدائه ، فالتمارين سهلة ومشوقة وهى لا تتضمن أي جراحات ولا تتطلب شراء العديد من المستلزمات البصرية ولا أي شئ يتوجب تناوله فكل ما يجب عمله هو ممارسة وتطبيق التمرينات.

ومن خلال العرض السابق للإدراك الحس حركي والرؤيا البصرية ومظاهر الانتباه وأهميتها في مجال الكونغ فو وكذلك الاهتمام بتنميتها وتطويرها فيرى الباحث إننا في حاجة للتوصل إلي تنمية الرؤيا البصرية للاعبى الكونغ فو وتأثيرها علي المهارات الأساسية والإدراكات الحس حركية للاعبى الكونغ فو نظراً للمواقف المختلفة والمتعددة أثناء الأداء من وضع الدفاع ووضع الهجوم وأداء بعض المهارات بالذراع وبعضها بالقدم ويتضح ذلك من خلال التوجيه السليم للذراع والقدم وكذلك الانتباه للحركة المطلوب أدائها أو إدراك مسافة أداء الركلة وأيضاً الإحساس بالعمل العضلي المطلوب كل ذلك يؤدي إلي الأداء المثالي المطلوب مع الاقتصاد في الجهد المبذول حيث الإحساس بادراك وضع الجسم وعلاقته بأجزائه المختلفة لذلك كانت مشكلة البحث فى تصميم برنامج يعتمد على تأثير بعض تمرينات القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه على الركلة النصف دائرية للاعبى الووشو كونغ فو

هدف البحث:

يهدف البحث الي وضع إطار مقترح لبعض تمارينات القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه وتأثير ذلك على مستوى أداء الركلة النصف دائرية للاعبى الووشو كونغ فو ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية :-

- ١- التعرف على أهم القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه على أداء الركلة النصف دائرية للاعبى الووشو كونغ فو .
- ٢- إقتراح مجموعة من التمارينات للقدرات البصرية ومظاهر الإنتباه على أداء الركلة النصف دائرية للاعبى الووشو كونغ فو .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه و أداء الركلة النصف دائرية للاعبى الووشو كونغ فو .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه وأداء الركلة النصف دائرية للاعبى الووشو كونغ فو قيد الدراسة لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه وأداء الركلة النصف دائرية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية الضابطة في بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه وأداء الركلة النصف دائرية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياس القبلي والقياس البعدى لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي رياضة الكونغ فو بمنطقة المنوفية للكونغ فو والمعتمدين بسجلات الإتحاد المصرى لرياضة الكونغ فو والحاصلين على الحزام الأسود للموسم الرياضى ٢٠١٨:٢٠١٩ والبالغ عددهم (٧٢) لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بمركز

شباب قويسنا وعددهم (٤٠) لاعب تم تقسيمهم إلى (١٠) لاعبين كعينة إستطلاعية وبلغت العينة الأساسية (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام المجموعة الواحدة (١٥) لاعب .

تطبيق تجربة البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يومي الإثنين والأربعاء الموافق ٢٤، ٢٦ / ٦ / ٢٠١٩ م وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل إختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين .

تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي البصري في صورته النهائية علي المجموعة التجريبية، وذلك في المدة من يوم السبت الموافق ٢٩ / ٦ / ٢٠١٩ م إلي يوم الأربعاء الموافق ٢١ / ٨ / ٢٠١٩ م، ولمدة (٨) أسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية هي أيام السبت والإثنين والأربعاء من كل أسبوع.

القياس البعدي:

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي البصري المقترح وفق المتغيرات الخاصة بكل مجموعة من مجموعتي البحث بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يومي الإثنين الأربعاء الموافق ١٩، ٢١ / ٨ / ٢٠١٩ م، حيث تم تفرغ البيانات في جداول معدة جيداً

المعالجات الإحصائية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- اختبار دلالة الفروق (ت).
- ٦- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- ٧- نسب التحسن.

٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات:

٥/١ الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً إلي ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي، أمكن للباحث التوصل إلي الإستنتاجات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية أظهر تأثيراً إيجابياً ، حيث كانت أقل نسبة تحسن لليد اليسرى في الدقة البصرية المتحركة بنسبة (٩٦,٩) ، وأعلى نسبة تحسن في زمن رد الفعل البصري بنسبة (٢٠,٤) .

البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية أظهر تأثيراً إيجابياً ، حيث كانت نسبة التحسن في مظاهر الإنتباه بنسبة (١١٩,٧) .

البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية أظهر تأثيراً إيجابياً ، حيث كانت نسبة التحسن في الركلة النصف دائرية (٣٩,٩) .

التوصيات:

في ضوء النتائج و الإستنتاجات التي تم التوصل إليها يوجي الباحث بما يلي:

الإهتمام بإستخدام التدريبات البصرية لما لها من أهمية كبيرة وتأثير فعال في تحسن وتطوير دقة الأداء المهاري للاعبى الكونغ فو.

الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم برامج التدريب البصري للارتقاء بالمستوي المهاري للاعبى الكونغ فو.

ضرورة توافر أخصائي بصري لتقويم وتنمية القدرات البصرية ونوع العدسات والنظارات المناسبة للاعبين من حيث الكفاءة واللون، واستخدام الأدوات والأجهزة الرياضية الحديثة التي تعتمد علي تحسين وتطوير القدرات البصرية للاعبى الكونغ فو.

الاهتمام بصحة العين والعناية بها وجعل التدريبات البصرية جزء أساسى في الحياة اليومية.