

تأثير تمارين خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة

طالبة الماجستير: جلية جوير عبد الله

أ.م.د. بسمة نعيم محسن

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

jalela58@yahoo.com

Dr.basmanaem@jmail.com

الكلمات المفتاحية : المثيرات البصرية، قوة التركيز البصري، دقة مهارة الإعداد.

ملخص البحث

يمتاز الأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة بالسرعة والمباغطة وتحرك اللاعبين في أماكن واتجاهات مختلفة والمتابعة المستمرة لحركة عيني اللاعب في تتبع مسار الكرة وتحركات زملائه في الفريق وتحديد موقع الشبكة وتحركات الفريق المنافس أيضا، وتتميز هذه اللعبة أيضا بمهاراتها المتتالية والمتسلسلة والتي تتطلب مستوى عاليا من الدقة في الاداء المهاري وسرعة الانتباه والتركيز على التفاصيل الدقيقة والابتعاد عن التخبط والعشوائية في الاداء لذلك وجب على المختصين والمدربين الاهتمام بالرؤية البصرية لزيادة نسبة الملاحظة الدقيقة وإتقان المهارة المطلوبة للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج التي تساعد في النهوض بواقع لاعبي الكرة الطائرة ، لذلك وجب الاهتمام والتوفيق ما بين الجهازين العصبي والعضلي بصورة دقيقة وشاملة . وتتجلى أهمية البحث باستخدام تمارين المثيرات البصرية في تطوير قدرات اللاعب على تحقيق أفضل مستوى من خلال تطوير قابليتها في قوة التركيز البصري في إثراء المباراة والقدرة على التصرف بسرعة ودقة لأداء الواجب الحركي، وان مشكلة البحث تبلورت بوجود ضعف كبير في دقة مهارة الإعداد في الفرق النسوية بشكل خاص والتي لا تحتل مستوى متقدم سواء على الصعيد العربي أو الإقليمي أو الدولي، ولعل السبب يرجع في ذلك إلى ضعف قوة التركيز البصري لدى اللاعبات بسبب قلة الاهتمام بالوسائل والأجهزة الحديثة والتي تعنى باستخدام المثيرات البصرية لتطوير القدرات البصرية ولا سيما قوة التركيز البصري من قبل المدربين في تدريبهم والذي يعتمد فقط على الوسائل التقليدية .

وهدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة ، كما هدف البحث الى تعرف تأثير التمارين الخاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة، وتمثلت عينة البحث بلاعبات نادي الشباب الرياضي للموسم الرياضي والبالغ عددهن (10) لاعبات ، وتم استكمال إجراءات البحث للمدقمن 2015/8/16 ولغاية

2016/5/20، وتمثل المجال المكاني في القاعة المغلقة في مدرسة اليرموك التابعة إلى المديرية العامة لتربية محافظة بغداد -الرصافة الثانية -قسم النشاط الرياضي والمدرسي، ومركز البحوث النفسية في جامعة بغداد، واستنتجت الباحثان بان للتمرينات الخاصة على وفق المثبرات البصرية التأثير الايجابي في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الأعداد للاعبات نادي الشباب الرياضي فضلا عن ضرورة الاهتمام باستخدام الأجهزة والأدوات على وفق المثبرات البصرية والتي تعمل على تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الأعداد للاعبات الكرة الطائرة.



The Effect of Special Exercises Using Visual Stimulators in Developing Visual Focus and Accuracy of Setting Skill of Female Volleyball Players

Asst. Prof. Basma Naem Muhsin

Jaleela Jueir Abdullah

University of Diyala -College of Physical Education and Sport Science

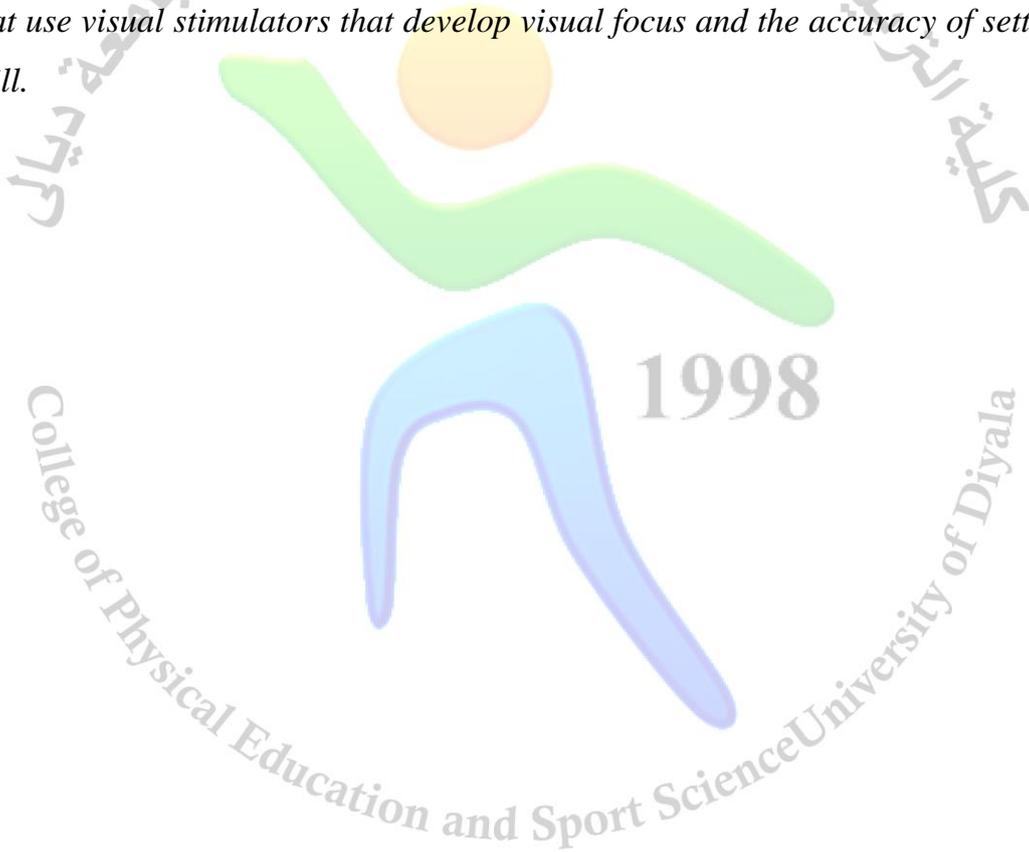
Keyword: special exercises, visual stimulators, visual focus, accuracy of setting skill

Abstract

Skill performance in volleyball is recognized by speed, surprise, movement in different directions, consistent tracking of the ball, teammates, the net, opponent team. It is also recognized by consecutive skills that demand a high extent of accuracy and skill performance, focus, attention to details, and avoiding blundering and random performance. So, it is necessary for the trainers and experts to pay attention to sight to increase accurate observation and mastering the required skills to achieve the best results and the development of volleyball players. It is also necessary to pay attention and coordinate accurately and comprehensively between the nervous and muscular systems.

The significance of the study lies in using visual stimulators in developing the abilities of the female players to achieve the best level by developing visual focus during the match, and the ability to act fast and accurately in fulfilling physical duties. The problem of the study lies in the weakness in the accuracy of setting skill of female teams that do not take the lead on Arab, region, and the globe. The reason behind that might be the lack of visual focus of the female players due to the lack of attention of the trainers that use traditional methods rather than modern methods and devices that use visual stimulators to develop visual abilities. This study aims at preparing special exercises using visual stimulators in developing visual focus and accuracy of setting skill of female volleyball players. It also aims at investigating the effect of special exercises using visual stimulators in

developing visual focus and accuracy of setting skill of female volleyball players. The sample of the study consisted of the female players of the Al Sabab Sport Club that consists of 10 players. The research procedures were conducted from 16/8/2015 to 20/5/2016. The place of the study was the court of Al Yarmouk School that is affiliated from Bagdad Directory of Education – Rasafah 2 – Department of Physical and Academic Activity as well as Psychological Research Center from the University of Bagdad. It was concluded that special exercises using visual stimulators has a positive effect in developing visual focus and accuracy of setting skill of the female volleyball players of Al Shabab Sport Club. It is necessary to use the sets and devises that use visual stimulators that develop visual focus and the accuracy of setting skill.



1 - المقدمة :

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الفرعية المنظمة والمرموقة والتي ازداد متابعتها حول العالم بشكل كبير في السنوات الأخيرة ،وقد شهدت هذه اللعبة تطورا ملحوظا نتيجة استخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب والتي ساعدت اللاعب في الوصول إلى أعلى المستويات.

وتعد المهارات الفنية الهجومية جانب مهم في هذا التطور نظراً لما تحتاجه من قدرات بدنية وحركية وعقلية، وتعد مهارة الإعداد من المهارات الهجومية وان إتقانها يساعد الفريق في خوض المباريات بصورة جيدة وبالتالي الحصول على نقاط الشوط والفوز بالمباراة.

ويطلب أداء هذه المهارة الفنية الهجومية قوة تركيز عالية ودقة في الأداء نتيجة للتغيير المستمر في مواقف اللعب المختلفة وان هذه المتطلبات تحتاج إلى التغيير المستمر في التمرينات وباستخدام احدث الأجهزة التدريبية والوسائل المساعدة لها، مما يساعد في تطوير القدرات المرتبطة بتلك المهارات للوصول إلى الأداء الأمثل.

ويمتاز الأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة بالسرعة والمباغطة وتحرك اللاعبين في أماكن واتجاهات مختلفة والمتابعة المستمرة لحركة عيني اللاعب في تتبع مسار الكرة وتحركات زملائه في الفريق وتحديد موقع الشبكة وتحركات الفريق المنافس أيضاً، كما وتتميز هذه اللعبة بمهاراتها المتتالية والمتسلسلة والتي تتطلب مستوى عالياً من الدقة في الأداء المهاري وسرعة الانتباه والتركيز على التفاصيل الدقيقة والابتعاد عن التخبط والعشوائية في الأداء.

لذلك وجب على المختصين والمدربين الاهتمام بالرؤية البصرية لزيادة نسبة الملاحظة الدقيقة وإتقان المهارة المطلوبة للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج التي تساعد في النهوض بواقع لاعبي الكرة الطائرة، لذلك وجب الاهتمام والتوفيق ما بين الجهازين العصبي والعضلي بصورة دقيقة وشاملة .ويعد التركيز احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو أساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتنشأت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء ،وان الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز". (حسين : 2014 : 94)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث باستخدام تمارينات المثيرات البصرية في تطوير قدرات اللاعب على تحقيق أفضل مستوى من خلال تطوير قابليتها في قوة التركيز البصري في إثراء المباراة والقدرة على التصرف بسرعة ودقة لأداء الواجب الحركي، فضلاً عن فتح مجالات لبحوث تطبيقية جديدة تمكن من تحديد فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنظم وممارسة تمارينات المثيرات البصرية والإدراكية والتعليمية والتي بدورها تساعد على تطوير دقة مهارة الإعداد بالكرة الطائرة.

وان مشكلة البحث تبلورت بوجود ضعف كبير في دقة مهارة الإعداد في الفرق النسوية بشكل خاص والتي لا تحتل مستوى متقدم سواء على الصعيد العربي أو الإقليمي أو الدولي، ولعل السبب يرجع في ذلك إلى ضعف قوة التركيز البصري لدى اللاعبات بسبب قلة الاهتمام بالوسائل والأجهزة الحديثة والتي تعنى باستخدام المثيرات البصرية لتطوير القدرات البصرية ولا سيما قوة التركيز البصري من قبل المدربين في تدريبهم والذي يعتمد فقط على استخدام الوسائل التقليدية.

لذلك كان من الضروري استخدام التمرينات الخاصة التي يتضمن احتوائها على المثيرات البصرية لأجل تطوير قوة التركيز البصري فضلاً عن عامل الدقة للمهارات الهجومية إيماناً بأهميتها والطموح للوصول إلى المستويات العليا بهذه الفعالية.

وهدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة، وهدف البحث إلى تعرف تأثير التمرينات الخاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة، وتمثلت عينة البحث بلاعبات نادي الشباب الرياضي للموسم الرياضي والبالغ عددهن (10) لاعبات (2015 - 2016)، وتم استكمال إجراءات البحث للمدة من 2015/8/16 ولغاية 2016/5/20، وتمثل المجال المكاني في القاعة المغلقة في مدرسة اليرموك التابعة إلى المديرية العامة لتربية محافظة بغداد - الرصافة الثانية - قسم النشاط الرياضي والمدرسي، ومركز البحوث النفسية في جامعة بغداد .

2 - إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبات نادي الشباب الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2015 - 2016) والبالغ عددهن (10) لاعبات وجاء اختيار الباحثة للعينة بالطريقة العمدية، ومن أجل أن تكون العينة متجانسة تم استخدام معامل الالتواء للمتغيرات التي تؤثر في الأداء المهاري والتي شملت (الطول، والكتلة، والعمر التدريبي، والعمر الزمني) إذ استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء وظهرت النتائج غير دالة إحصائياً ومحسوراً بين $(3 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	وحدة القياس	المتغيرات	ت
0.569 -	169.500	4.742	168.600		سم	الطول	1
0.089-	62.000	6.697	61.800	10	كغم	الكتلة	2
0.385	17.050	1.557	17.250		سنة	العمر الزمني	3
2.121-	3.000	0.707	2.500		سنة	العمر التدريبي	4

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المقابلات الشخصية، استبانته استطلاع آراء الخبراء والمختصين في ترشيح اختبار دقة مهارة الأعداد، استبانته استطلاع آراء الخبراء والمختصين في بيان مدى صلاحية الأجهزة والأدوات التدريبية، استبانته استطلاع آراء الخبراء والمختصين في ترشيح وتحديد التمرينات وفق المثيرات البصرية، استبانته استطلاع آراء الخبراء والمختصين في بيان مدى صلاحية الوحدات وتوزيع التمرينات ضمن البرنامج، استمارة تسجيل البيانات، فريق العمل المساعد، المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات .

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

كاميرا فيديو نوع Sony يابانية الصنع عدد 1، كاميرا فوتوكراف نوع Sony يابانية الصنع عدد 1، حاسبة شخصية لابتوب صيني المنشأ نوع dull عدد 1، جهاز لقياس الوزن (صيني المنشأ)،.

كما تم استخدام الاجهزة الاتية :-

2-3-1-2 جهاز فحص إدراك المحيط: (3 : 2010 : Schuhfried GmbH) .

تم استخدام جهاز إدراك المحيط لقياس (قوة التركيز البصري) إذ تم اعتماد الجهاز العائد إلى منظومة اختبارات فيينا لشركة (شوفريد Schuhfrid gernot) و (جورج برييلر Jorg Prieler) و (ويبرنر بوير Werner Bauer) مؤسس شركة شوفريد النمساوية، وهو جزء من منظومة اختبارات فيينا المدعومة بالحواسيب Vienna Test System، والموجودة في المختبر النفسي التابع لمركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية في رئاسة جامعة بغداد، الذي يعد أول مختبر نفسي معاصر من نوعه في العراق ، و يعد هذا الجهاز من أحدث وسائل فحص إدراك المحيط

على مستوى العالم، إذ يستخدم لفحص إمكانيات المفحوص على إدراك أو الشعور بالمشيريات النابعة من المحيط المجاور له واستيعابها ويعدّ قياساً موضوعياً دقيقاً لحقل أو مجال الإدراك البصري أيضاً. ولهذا الغرض يقوم الجهاز بشدّ انتباه المفحوص في مركز مجال رؤيته، إذ يجب عليه القيام بتمرين متابعة الحركة. في الوقت ذاته يتم إرسال محفزات ضوئية محيطية يتوجب أن يوّد المفحوص ردود فعل تجاهها. وتتطلب هذه الوحدة منفذاً تسلسلياً USP إضافياً على الحاسوب لغرض ربطها.

وتمّ تصميم هذا الاختبار لتقييم إدراك ومعالجة المعلومات المرئية الخارجية. إذ يعدّ الإدراك البصري الجيد ضرورة بالنسبة للعديد من الفعاليات التي يمارسها البشر والآلات معاً وخاصة في المجال الرياضي.

وقد عملت الباحثتان كتاب تسهيل مهمة لمركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية لغرض إكمال إجراءات بحثها.

2-3-2 جهاز المثير الضوئي :

هو عبارة عن جهاز بلاستيكي شفاف يسمح بإظهار لون المثير الضوئي، يحتوي الجهاز على ثلاثة مصابيح مختلفة الألوان (احمر، اصفر، ازرق) يتم التحكم بها عن طريق نقطة كهربائية موصولة بسلك عن طريق الضغط على احد الأزرار الكهربائية، يوضع الجهاز على مسطبة بالقرب من الخط الجانبي في الملعب بالقرب من مسطبة الاحتياط للاعبين الفريق وبعد وضع قطع من الفلكس ذات ألوان مختلفة تشبه ألوان المثير الضوئي يتم تشغيل احد نقاط المثير الضوئي لكي تعطي لوناً معيناً فيتم التوجيه للإرسال أو الإعداد أو الضرب الساحق على المركز المطلوب وبحسب لون المثير الضوئي وكما موضح في الشكل (1).



شكل(1) يوضح جهاز المثير الضوئي

2-3-2-3 جهاز القائم الحديدي ذو الأطواق ذات المثير الضوئي:

هو جهاز يتكون من مربع كبير يحتوي بداخله على أربعة مربعات صغيرة ، كل مربع منها تم وضع طوق حديدي بداخله على شكل دائرة قطرها حوالي 60 سم ، وكل مربع من هذه المربعات الصغيرة تم صبغه بلون معين (احمر، اصفر، ازرق ، اخضر) ثم وضع على كل طوق مثير ضوئي بلون مشابه للون الطوق المذكور، ويتم التحكم به عن طريق إيصال تيار كهربائي الذي يتكون من أربع نقاط كهربائية، ويتم التحكم بارتفاع هذا الجهاز عن طريق عتلة وبحسب الارتفاع المطلوب وفقاً لمقتضيات التمرينات . ويكون محمول على أربع عجلات لكي تسهل حركة وإمكانية نقله من مكان إلى آخر، يمكن العمل به عن طريق إضاءة أحد الأطواق بعد وضعه في المكان المناسب فعند عملية الإرسال مثلاً يقوم المدرب بوضع الجهاز في المركز رقم (3) في الجهة المقابلة من الساحة وعند تشغيل المثير الذي يحتوي على اللون الأحمر يتم الإرسال إلى داخل الحلقة التي يضاء فيها اللون الأحمر وهكذا بالنسبة إلى باقي الحلقات ويمكن استخدام هذا الجهاز في مهارة الإرسال والإعداد والضرب الساحق وكما موضح في الشكل (2)



شكل (2) يوضح جهاز القائم الحديدي ذو الأطواق ذات المثير الضوئي

2-3-2-4 جهاز الحلقة الليزرية:

هو عبارة عن حلقة حديدية مدورة قطرها حوالي 60سم يتم وضع شريط لاصق فسفوري حول الجزء الداخلي للحلقة ومن ثم توضع عليها نشرة ضوئية ليزرية ذات لون واحد (احمر ، ازرق ، اخضر) يتم ربطها بمحولة كهربائية ثم إيصالها بالتتيار الكهربائي ، وكما موضح في الشكل (3)



شكل (3) يوضح جهاز الطوق الليزري

2-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث

ملعب كرة الطائرة القانوني، شريط قياس لقياس الطول والمسافة، شريط لاصق عريض ملون عدد 6، شريط لاصق عريض شفاف عدد 4 .

وتم استخدام الأدوات الآتية على وفق المثبرات البصرية والتي تم استعمالها في أداء التمرينات والاختبارات .

كارتات ملونة عدد (6) كما في الشكل (4)، شواخص ملونة عدد (6) كما في الشكل (5)،

كرات قانونية ملونة نوع mikasa عدد (12) كما في الشكل (6)، كرات قانونية ملونة نوع

Molten عدد (13) كما في الشكل (6)، مساطر خشب ملونة قياس 150سم عدد (36)

كما في الشكل (7)، فلكس ملون قياس 1م عدد (12) كما في الشكل (8)، مكعبات ملونة

كارتون (بطول 34سم وعرض 25سم وارتفاع 28 سم كما في الشكل (9)، مضارب منضدة

ملون عدد (6) كما في الشكل (10)، قبعات ملونة عدد (10) كما في شكل (11)، أطواق

ملونة عدد (6) كما في الشكل (12)، بالونات ملونة عدد (6) كما في الشكل (13)، فانيلات

ملونة عدد (10) كما في الشكل (14).



شكل (4) كاراتات ملونة شكل (5) شواخص ملونة



شكل (7) مسطر خشب ملونة

شكل (6) كرات ملونة



شكل (9) صناديق ملونة

شكل (8) فلक्स ملون



شكل (10) مضارب ملونة شكل (11) قبعات ملونة



شكل (13) بالونات ملونة

شكل (12) أطواق ملونة



شكل (14) فانيلات ملونة

2-4 ترشيح الاختبارات:

بغية تحقق أهداف البحث وقياس متغيراته تم استخدام مجموعة من الاختبارات لغرض " جمع المعلومات عن السلوك الذي تنوي قياسه ، بهدف الوصول إلى مقارنة الفرد مع غيره أو مقارنة الفرد مع نفسه في ضوء سلم معين أو مقاييس محددة " (الحموز:2004:207)

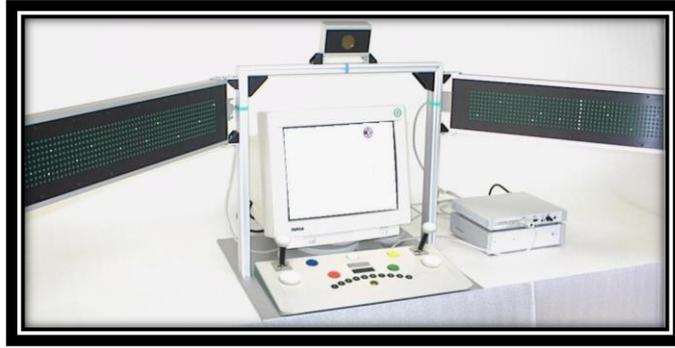
2-4-1 اختبار إدراك المحيط:

سوف نتناول الباحثان اختبار إدراك المحيط بشيء من التفصيل اذ يقيس هذا الاختبار عدة متغيرات هي (مجال الرؤية الكلي، والانتباه المنقسم، قوة التركيز البصري، ورد الفعل البصري، والنضج الانفعالي) ويعد اختبار قوة التركيز البصري جزء من منظومة اختبار فيينا لقياس إدراك المحيط البصري .

قامت الباحثان باختيار اختبار إدراك المحيط بعد الاطلاع المباشر على منظومة اختبار فيينا وأجهزتها ومن ضمنها جهاز اختبار إدراك المحيط ومن خلال الاستعانة بالأدبيات الخاصة بالاختبار فضلاً عن الاستفسار المباشر استطاعت الباحثتان ان تتعرفا بالشكل الدقيق للجهاز وكيفية إجراء الاختبار ومدى مصداقية النتائج التي يتم الحصول عليها، ويعد اختبار إدراك المحيط من الاختبارات المتطورة والمحوسبة المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والخاضع لمعايير وشهادة الجودة العالمية ، ولعدم وجود اختبار محوسب يقيس هذه المتغيرات ولكونه الاختبار الأول أردت الباحثان استخدام هذا الاختبار لمواكبة التطور الحاصل في استخدام الأجهزة والاختبارات المحوسبة في مختبرات علم النفس الرياضي باعتبارها اختبارات دقيقة وموضوعية تعطي نتائج دقيقة عند القياس أكثر دقة من اختبارات الورقة والقلم .

2-4-1-1 مواصفات اختبار إدراك المحيط: (Schuhfried : 2010 : 15-19)

عند تهيئة المفحوص للاختبار ينبغي أن يكون مستوى جلوسه بحيث تكون عيناه بمستوى واحد مع العلامات الخضراء الموجودة إلى يمين ويسار إطار وحدة جهاز إدراك المحيط. لذا فإن وجود منضدة أو كرسي قابل لتعديل الارتفاع يعدّ ضرورة في هذه الحال. وبالطريقة ذاتها ينبغي أن يكون جلوس المفحوص بحيث يكون رأسه (الموقع الأفقي لمنتصف العيون) مواجهاً لمنتصف الإطار (المؤشر باللون الأزرق الموجود على الإطار) أي بمعنى أن يكون رأسه بالضبط في منتصف الجهاز، وينبغي أيضاً التأكد عند تركيب وتهيئة جهاز إدراك المحيط من أن الصفحة المعدنية (القاعدة المربعة التي تحمل جهاز إدراك المحيط والموضوعة على المنضدة) أن تكون ضمن مستوى حافة المنضدة، وأن شاشة الحاسوب تكون متوسطة ومتمركزة ضمن الإطار المعدني المربع للجهاز. وكما موضّح في الشكل (15) .



شكل (15) الإعداد والوضع الصحيح لجهاز إدراك المحيط.

أما بالنسبة للمفحوصين الأكثر كتلة، فمن غير الممكن عادة قياس مجال الرؤيا إلى (180) درجة؛ وهذا بسبب كونهم سوف يجلسون بعيداً عن شاشة الحاسوب وبالتالي ستكون عيونهم موضوعة ما بعد نهايات الجناحين. وفي مثل تلك الحالات، فإنه لا يمكن لمجال الإبصار الأقصى أن يقاس (هذا ينطبق على كل الأفراد الذين يجلسون بعيداً جداً عن شاشة الحاسوب). وعند البدء بالفحص وإجلاس المفحوص بالطريقة الملائمة، سيتحرك مثير ضوئي الذي يحدث عن طريق انبعاث إشارات تبرز في الجهاز- وبسرعة محدّدة سلفاً (عند حدوث التغيرات) أما المثير الحرج الذي يبرز في أثناء المدد الزمنية الفاصلة فهو الذي يجب أن يتفاعل معه المفحوص عن طريق الضغط على دواسة القدم الموضوعة تحت قدمه على الأرض.

إذ يقوم المفحوص بالجلوس والنظر إلى شاشة الحاسوب وتركيز انتباهه إلى مركز الشاشة التي ينبغي أن يبتعد عنها مسافة ما بين (40-60 سم)، وعند تحرك المفحوص أقل أو أكثر من المسافة المسموح بها سوف يظهر تنبيه على شاشة الحاسوب لتنبيه المفحوص للرجوع ضمن المدى القياسي للفحص، وبعد ذلك يقيس لنا الجهاز زاوية مجال رؤية المفحوص الكلي، كما في الشكل (16)



شكل (16) يوضح إحدى المفحوصات ضمن عينة البحث وهي تقوم بتطبيق اختبار التركيز البصري

2-4-1-2 مراحل الاختبار:

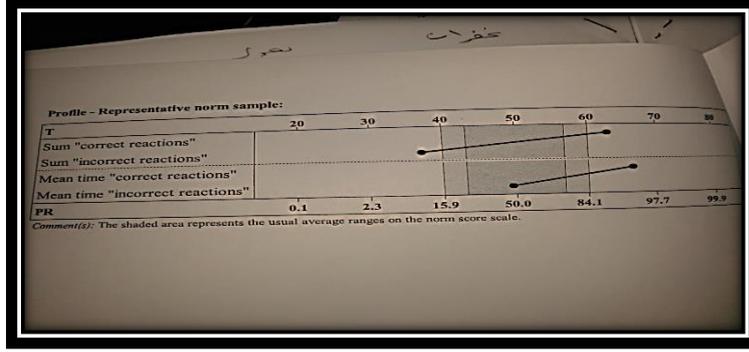
إن كل اختبار يتم تطبيقه ضمن منظومة اختبارات فيينا VTS ومنها أداة البحث (قوة التركيز) يمر بثلاث مراحل رئيسة يمكن إيجازها بما يأتي:

1. مرحلة التعليمات Instructions Phase: يتم هنا إعطاء المفحوص تعليمات ومعلومات ضرورية خطوة بخطوة عن الاختبار وعما سوف يواجهه المفحوص من مثيرات أو أسئلة وغير ذلك. وعن كيفية استعمال لوحة المفاتيح الشاملة فضلاً عن كيفية استعماله لدواسات القدم وهكذا.. ويمكن استعمال لوحة المفاتيح أو دواسات القدم باليد والقدم اليمنى، أو اليد والقدم اليسرى وبحسب رغبة المفحوص.

2. مرحلة التمرين Practice Phase: وهي المرحلة التي تتبع مرحلة التعليمات، ويتم فيها تمرين المفحوص على كيفية الاستجابة للاختبار عن طريق بعض الأمثلة التوضيحية الفعلية، فإذا قام المفحوص بارتكاب ثلاثة أخطاء أو إذا لم يقم بأية استجابة نهائياً ضمن مدة (5) دقائق، فإن مرحلة التمرين سوف تتوقف ويقوم البرنامج بالطلب إلى المفحوص بالرجوع إلى الفاحص لتلقي مزيد من التعليمات. عندها يمكن لمطبق الاختبار (الفاحص) أن يتخذ الإجراءات المناسبة، إما بإعادة المرحلة برمتها من جديد، أو العودة إلى مرحلة التعليمات وهكذا، وبذلك يتم التأكد من أنه لا يتم القيام بالاختبار الفعلي إلا بعد أن يتبين أن المفحوص قد فهم واستوعب التعليمات بدقة.

3. مرحلة الاختبار Test Phase: وهي المرحلة التي تتبع مرحلة التمرين مباشرة، التي ينبغي فيها استعمال المقبض الدوار الموجود في لوحة الاستجابة الشاملة (الأنفة الذكر) مع استعمال دواسة القدم اليمنى أو اليسرى وبحسب الرغبة، على أن يتم تنبيه المفحوص على عدم استعمال كلتا الدواستين في آن واحد.

وبعد الانتهاء من الاختبار يتم إظهار شاشة مساعدة تطلب منا إما إظهار نتائج الفحص على شاشة الحاسوب مباشرة أو طباعتها على الطابعة، ويشمل التقرير المعلومات الديموغرافية الخاصة بالمفحوص كافة فضلاً عن درجاته الخام Raw Scores والدرجات المعيارية T-Scores والزائنية Z-Scores والتسلسل النسبي PR-Percentile Rank لكل فقرة مع الزمن المستغرق للإجابة عن الاختبار، مع إظهار بروفييل Profile الاختبار التفصيلي بالاستناد على الدرجات المعيارية وكما موضّح في الشكل (17).



الشكل (17) مقطع من أحد النماذج التوضيحية لبروفيل نتائج اختبار إدراك المحيط. علماً أن البروفيل (لمحة الحياة) يعدّ تمثيلاً بيانياً للدرجات المعيارية للاختبار؛ ويمكن عن طريقه موازنة أداء المفحوص بسهولة مع عينات معيارية مختارة. وتشير المنطقة الرمادية إلى المدى المتوسط، وتغطّي المتوسط \pm انحراف معياري واحد. أما الدرجات الموجودة في المنطقة البيضاء في الجانب الأيسر فتعدّ ضمن المستوى دون المعدّل، أما تلك الموجودة في المنطقة البيضاء في الجانب الأيمن فتعدّ ضمن المستوى فوق المعدّل. وتتمّ الإشارة إلى درجة المفحوص بنقطة. أما المدى المؤشّر إلى يسار ويمين هذه النقطة فيشير إلى المدى ضمن أيّ أداء للمفحوص، آخذين مسألة الثبات بنظر الحسبان ضمن مستوى ثقة (95%) أي نسبة خطأ (0.05)، أما المتغيرات التي يمكن قياسها ضمن اختبار إدراك المحيط المقاس بجهاز فحص (إدراك المحيط Peripheral Perception) ضمن منظومة اختبارات فيينا فيمكن توضيحها كما يأتي:

أ. المتغيرات الرئيسة (Schuhfried : 2009 : 18) Main variables

• مجال الرؤية Field of vision:

• زوايا الرؤية Visual angles من (اليمين / اليسار) :

ب. متغير السيطرة Control variable :

* الانحراف عن تتبع الأثر Tracking deviation (مؤشّر عن قوة التركيز البصري)

ج. المتغيرات المساعدة الإضافية Subsidiary variables:

• عدد الإصابات الصحيحة Number of hits (من اليمين / واليسار) (مؤشّر

عن قوة الانتباه (الانتباه المنقسم) :

• عدد ردود الأفعال المهملة Number of omitted reactions:

• عدد ردود الأفعال غير الصحيحة Number of incorrect reactions.

(مؤشّر عن قلة النضج الانفعالي):

• متوسط زمن ردّ الفعل للمثير Median reaction time to stimuli (اليمين) / اليسار):

• متوسط زمن ردّ الفعل الكلي للمثير:

2-4-2 الاختبارات المهارية:

تم الاطلاع على العديد من المصادر لغرض أعداد استبانة تحتوي على مجموعة من الاختبارات لاختيار الملائم منها لموضوع البحث وعينته، وفي ضوء الآراء التي جمعت تم اختيار الاختبار الذي حقق نسبة (75 %) فما فوق، فيما أهملت الاختبارات التي لم تحقق هذه النسبة اختبار دقة الإعداد البعيد عن الشبكة : (إبراهيم ، مروان عبد المجيد : 2001 : 294) اختبار قياس دقة مهارة الإعداد البعيد من الشبكة مركز (2) نحو مركز (4) .

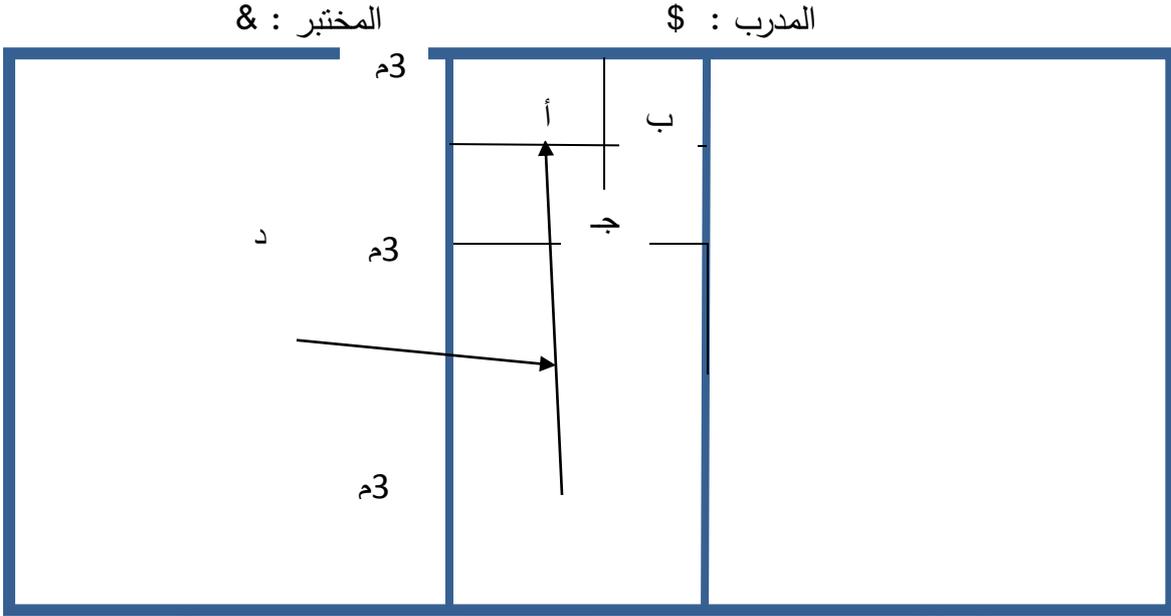
الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الإعداد البعيد من الشبكة (مركز 4) من مركز (2) نحو (4) .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة الطائرة مقسم كما بالشكل ، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، 10 كرات .

مواصفات الأداء : يقوم المدرب بتوجيه الكرة للمختبر فيقوم بإعدادها نحو مركز (4) المنطقة (أ)

شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات :

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)
- 2 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (ج)
- 1 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د)
- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى .
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني .



تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من عينة البحث الأساسية والمتكونة من (5) لاعبات إذ تم اختيارهن عشوائياً وبطريقة القرعة، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية لاختبار مهارة الإعداد وللتمرينات المصممة وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/1/29.

2-4-4 إعداد التمرينات الخاصة وفق المثيرات البصرية :

بغية تحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان بتصميم مجموعة من التمرينات المهارية على وفق المثيرات البصرية لتطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة (الإعداد) وذلك بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر العلمية ، وتم استخدام مجموعة من الأدوات والوسائل التدريبية في أداء هذه التمرينات، إذ تم تصميم هذه الأدوات والوسائل بالاعتماد على المثيرات البصرية والتي شملت الألوان البراقة بالإضافة إلى الأدوات التي اعتمدت في تصميمها على استخدام مصابيح ونشرات ضوئية لغرض إثارة انتباه اللاعبات بصرياً، إذ استخدمت ألوان وأشكال جديدة مثيرة ومشوقة بغية تطوير قوة التركيز البصري ومناطق الدقة لمهارة الإعداد لأجل خلق استجابات مشابهة للاستجابات الحاصلة في مواقف المباراة المتغيرة، ولضمان سلامة هذه الأجهزة والأدوات من حيث تصميمها لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله عملت الباحثة على عرض هذه الأجهزة والأدوات التدريبية في استبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي والكرة الطائرة .

2-4-5 الاختبارات القبلية :

إن الاختبارات "هي وسائل التقييم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ، فهي تقوم بدور مؤثر وتشير بوضوح الى

مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية " (عبد الحميد وحسانين: 1997: 267)، فقد تم إجراء الاختبارات القبلية على المتغيرات قيد البحث ، فقد تم إجراء الاختبار القبلي لقوة التركيز ضمن منظومة اختبارات فينا في يوم الأحد المصادف 2016/1/31 في جامعة بغداد / مختبر الدراسات التربوية والأبحاث النفسية بعد إجراء وحدة تعريفية عن الجهاز وشرح كيفية إجراء الاختبار من قبل الأستاذة المختصة (*) مديرة مركز الأبحاث للمختبر النفسي، وقد اجري اختبار دقة مهارة الإعداد في يوم الاثنين بتاريخ 2016/2/1 في قاعة النشاط الرياضي والمدرسي لتربية الرصافة الثانية في مدرسة اليرموك الأساسية ، وقد تم تنفيذ الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد.

2-4-6 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام المثريات البصرية):

بعد إجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد البحث والتي شملت (قوة التركيز البصري، دقة مهارة الإعداد) تم تنفيذ التمرينات الخاصة على وفق المثريات البصرية على لاعبات نادي الشباب الرياضي ومن قبل المدرب المختص (*) وبإشراف مباشر من قبل الباحثتان ، خلال الموسم التدريبي (2015 - 2016) وللمدة من 2016/2/2 ولغاية 2016/4/16. إذ استغرق تطبيق المنهج (24) وحدة تدريبية وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوعين الأول والثاني وبمعدل وحدتان في الأسابيع الباقية ، وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة، إما تطبيق التمرينات كان في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بزمن قدره (60) دقيقة

2-4-7 الاختبارات البعدية:

تم اجري اختبار قوة التركيز البصري في يوم الأحد والمصادف 2016 / 4 / 24 في مختبر الدراسات التربوية والأبحاث النفسية / جامعة بغداد وتم إجراء اختبار مهارة الإعداد الهجومية في يوم الجمعة بتاريخ 2016 / 4 / 22 في القاعة المغلقة للنشاط الرياضي والمدرسي لتربية الرصافة الثانية في مدرسة اليرموك الأساسية في محافظة بغداد .

2-4-8 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم النظرية (spss) .

(*) أ.م.د. هدى جميل ، (مديرة مركز الابحاث) النفسية والتربوية في جامعة بغداد .

(**) تم تنفيذ الوحدات من قبل .. الأستاذ طارق ناظم مطشر - بكالوريوس تربية رياضية .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 - 1 عرض نتائج اختبار قوة التركيز البصري لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

3 - 1 - 1 عرض نتائج اختبار قوة التركيز البصري لعينة البحث وتحليلها:

جدول (2) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار قوة التركيز البصري

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			عدد	وحدة	المعالجات الإحصائية الاختبارات
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القياس		
0,882	2,789	64,000	1,888	5,971	48,900	10	درجة	اختبار قوة التركيز البصري

جدول (3) يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار إدراك المحيط

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة T	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري للفروق	الوسط الحسابي للفروق	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
مغني	0,00	11,661	1,295	4,095	15,100	درجة	اختبار قوة التركيز البصري

يتبين من خلال الجدول (3) أن نسبة الخطأ أقل من مستوى الدلالة المحسوب مما يدل وجود

فروق معنوية في الاختبارات البعدية لمتغير قوة التركيز

3-1-2 مناقشة نتائج اختبار قوة التركيز البصري لعينة البحث:

يتضح من الجدول (3) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبار قوة التركيز البصري ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزى أسباب تلك الفروق إلى تمارينات الرؤية البصرية المستخدمة في البحث وذلك لتركيز التمارينات على حاسة البصر كونها من الحواس المهمة في عملية التعلم أو التدريب، إذ يرى (عبد المحسن: 2008: 23) "أن البصر يعد مرتكزا لرفع طاقة لاعبي الرياضة، ولا يقل دوره عن دور العضلات والعظام والجهاز التنفسي... الخ . ولحاسة البصر دور مهم في التعليم والتدريب، وذلك من خلال عرض نماذج على المتعلم والمتدرب حتى يكون له صورة للحركة ويحاول التوصل إليها.

إن استخدام تمارينات الرؤية البصرية بشكل متنوع وبوجود اللاعب الزميل واللاعب المنافس تحتم على اللاعب الاستجابة لأكثر من متغير خلال أداء هذه التمارين ويؤدي ذلك إلى تطوير قدرة الرياضي على تقسيم انتباهه نحو متغيرات معينة ويتفق مع ذلك (الزاملي: 2011: 18) إذ

يرى " أن أداء المهارات الأساسية بوجود المنافس يؤدي إلى أن يكون تنفيذها مشابها للمنافسة ويكون أداؤها أوتوماتيكيا وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على مثيرات أخرى .
 أن لتمرينات الرؤية البصرية المستخدمة في الدراسة الأثر الكبير في تطوير التركيز البصري من خلال استخدام مثيرات مختلفة الألوان مما ساعد على حدوث رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة، إذ يرى (نوري وآخرون:2011: 37) "بأنه كلما كان التركيز عاليا لدى اللاعبين كانت الدقة في تنفيذ المهارات هجومية جيدة ، والتركيز يساعد على حدوث رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة "

ولقد اهتمت التمرينات بتطوير التركيز من خلال وضع المتغيرات التي تساعد على تدريب العين وهذا ما يراه (الريعي: 2013: 39) إن " التركيز هو تدريب العين على رؤية ألق التفاصيل والاستمتاع بمعانيها. والعين ليست مجرد عضو استقبال الضوء ورؤية المحيط الخارجي، لأن دورها أكبر من ذلك بكثير. فالرؤية هي عمل مهم وبلوغها لا يتطلب موهبة أو إبداعاً بل تدريباً وتركيزاً ووعياً لأهمية هذا الدور "

3 - 2 عرض نتائج اختبار دقة مهارة الإعداد لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1 عرض نتائج اختبار دقة مهارة الإعداد لعينة البحث وتحليلها:

جدول (4) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبار القبلي والبعدي لمهارة الإعداد

المعالجات الإحصائية للاختبارات		وحدة القياس	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الخطأ المعياري
اختبار دقة مهارة الإعداد	درجة	10	4,700	1,160	0,367	9,300	1,252
							0,396

جدول (5) يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة الإعداد

المعالجات الإحصائية للاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار دقة مهارة الإعداد	درجة	4,600	1,265	0,400	11,500	0,000	معنوي

3-2-2 مناقشة نتائج اختبار دقة مهارة الإعداد لعينة البحث:

من خلال ملاحظة الجدول (5) والتي تبين الفروق ما بين الاختبارات القبلية والبعديّة، لدقة مهارة الإعداد، ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبارات البعديّة لهذه المهارة ويعزى سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة على وفق المثيرات البصرية والتي كان لها الأثر الايجابي في تطوير دقة مهارة الإعداد، إذ تضمنت هذه التمرينات على واجبات ركزت على تطوير إدراك المحيط متمثلاً بتحديد مواقع الزملاء والمنافسين فضلاً عن تحديد مناطق دقة أكثر أهمية داخل ملعب كرة الطائرة، إذ أن لسرعة الإدراك فاعلية مؤثرة على أداء لاعبي الكرة الطائرة، وان القدرة على تحديد هذه المواقع تؤثر على دقة تنفيذ العديد من المهارات، فلاعب الكرة الطائرة يتميز دائماً بتوجيه تركيزه البصري إلى أهداف أو علامات مميزة داخل الملعب لأجل ضمان تحقيق نقطة مباشرة ولاسيما عند أداء مهارة الإعداد، وهذا ما تضمنته التمرينات المصممة على وفق المثيرات البصرية والتي أكدت على قوة التركيز البصري على أماكن محددة من خلال الألوان البراقة التي تميزت بها جميع أدوات التمرين، إذ يتفق ذلك مع دراسة (حسين: 2014: 135) والذي يبين بأن "تطوير أدراك المحيط البصري من خلال ممارسة تمرينات الرؤية البصرية والتي تعمل على تطوير دقة الأداء المهاري فضلاً عن القدرة على تنظيم تحركات الفريق في ضوء رؤية تحركات المنافس والثغرات الموجودة في الملعب".

وأكد ذلك (Tarek & Osama 2013 : 463) "بأن التمرينات البصرية لها فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري وتحسين القدرة البصرية وقادرة على التغلب على الصعوبات البصرية المرتبطة بنوع الرياضة وخاصة لعبة الكرة الطائرة بسبب صغر حجم الملعب وعدد اللاعبين وتحركاتهم"

وتعزى أسباب التطور الايجابي في دقة مهارة الإعداد إلى تمرينات المثيرات البصرية باستخدام الألوان، إذ ركزت هذه التمرينات على أهمية الرؤية البصرية والتي كان لها أثر فاعل في تطوير عامل الدقة، إذ احتوت هذه التمرينات في تطبيقها على أجهزة وأدوات ذات ألوان متعددة وبراقة مختلفة الأحجام والأشكال شملت (الفلكس، الكاراتات، الصناديق، المضارب، الشواخص، المساطر، القبعات، الفانيلات، الكرات الملونة، جهاز المثير الضوئي، جهاز الحلق الليزري، جهاز القائم الحديدي ذو الأطواق الليزرية الملونة) إذ تميزت جميع هذه الأدوات بألوان تحفز الرؤية البصرية واستخدمت لأداء واجبات حركية مطلوب تنفيذها من قبل اللاعبين تتعلق بتحديد مناطق دقة من خلال وضع هذه الأدوات الملونة في مناطق محددة داخل الملعب لجعلها أهدافاً للدقة عند أداء مهارة الإعداد، كل هذه التمرينات ساعدت على تطوير الرؤية البصرية وزيادة كفاءة الجهاز البصري ولاسيما حاسة الإبصار، إذ يعد النظام البصري احد الأنظمة

المهمة والذي نعتمد عليه بشكل كبير لتوفير المعلومات عن البيئة المحيطة ومن ثم استخدام تلك المعلومات البصرية لاتخاذ القرار بخصوص الحركة، إذ يقدم الجهاز البصري ثلاث وظائف في الأقل في علاقته بالأداء الحركي تشمل "الاستقبال الحسي الداخلي أي معلومات حسية داخلية عن طبيعة الحركة والجزء المعني به والاستقبال الحسي والخارجي وهي المعلومات المستقبلية من خارج الجسم والاستقبال الحسي العميق من خلال تقديم الجهاز البصري معلومات عن وضع الجسم في البيئة باستخدام أبعاد الزمن والقوة والانسيابية للتحكم بالحركة" (عبدالحافظ: 2013: 163)

ويؤكد (عباس: 2016: 107) على أهمية عامل الإبصار لأداء الواجبات الحركية إذ "يتطلب الأداء الحركي الجوانب البصرية لأدراك جميع المتغيرات وسعة التعامل معها بشكل صحيح لتجنب الأخطاء ولاعتبار حاسة البصر الحاسة الأساسية لرد الفعل وأداء الواجب الحركي"

وجاءت هذه النتائج الايجابية في الاختبارات البعدية لدقة مهارة الإعداد متفقة مع دراسة (سلمان: 2014: 107) ، إذ أكد على أهمية التمرينات الخاصة المتنوعة والحديثة والتي ساعدت اللاعبين في تطوير قدراتهم المهارية وإمكانية التحكم بالكرات المرسله وإمكانية توجيهها إلى المناطق الصحيحة بعد سماعهم إشارة أو احد المثيرات السمعية والبصرية، وان استخدام الأدوات المساعدة ذات الأشكال والألوان والأحجام تتيح للمدرب وضع عدة متغيرات ومؤثرات عند تطبيق التمرينات لتساعد اللاعب على زيادة إدراكه لحركة الكرة وموقع اللاعب الزميل الأمر الذي يؤدي إلى تطوير القدرات المهارية بصورة صحيحة وإيجابية، وأكد أن استخدام تلك الأجهزة والأدوات بصورة صحيحة وعلمية يساهم في تطوير دقة المهارات الفنية فيها للألعاب الفرقة وبعض الألعاب الفردية.

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث فقد أستج إن للتمرينات الخاصة على وفق المثيرات البصرية التأثير الايجابي في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات نادي الشباب الرياضي بالكرة الطائرة، وتم التوصية بضرورة تطبيق التمرينات الخاصة على وفق المثيرات البصرية لتطوير قوة التركيز البصري بالكرة الطائرة فضلا عن ضرورة الاهتمام باستخدام الأجهزة والأدوات على وفق المثيرات البصرية والتي تعمل على تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد بالكرة الطائرة.

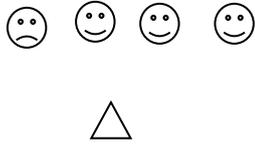
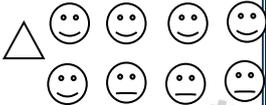
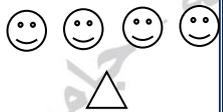
المصادر والمراجع:

- ابراهيم ، مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة . ط1 (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 .
- حافظ ، صباح نوري (وآخرون) ؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة . ط1: (بغداد، مطبعة النور، 2011) .
- حسين ، علي يوسف ؛ دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي . ط1 (النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة ، 2014) .
- الحموز ، محمد عواد ؛ تصميم التدريس ، ط1 ، : (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2004 م) .
- الربيعي ، عفراء حسن حمزة ؛ استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية والقوة الانفجارية وأثرها بمستوى دقة مهارة الضربة الساحقة الأمامية لفئة الناشئين للريشة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2013) .
- الزامل ، محمد علي حسين هاشم ؛ علاقة بعض القدرات العقلية في بعض المتغيرات (النفس - جسمية) لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بخماسي كرة القدم: (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 11، العدد 3 ، 2011) .
- سلمان، اوس سعدون ؛ تأثير تمارينات خاصة باستخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والدقة لبعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة للاعبين الشباب، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2014) .
- عباس ، عمار جبار ؛ مجال الرؤية البصري وعلاقته بدقة أداء مهارة الضربة الأمامية بتنس الكراسي ، مجلة علوم الرياضة ، (المجلد الثامن العدد 24 جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، م) 2016.
- عبد الحافظ ، عبد الباسط مبارك ؛ السلوك الحركي من التعلم إلى الأداء : (الأردن ، جهينة للنشر والتوزيع ، 2013) .
- عبد الحسن ، محمود ؛ تأثير تدريب الرؤية البصرية على للاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، مصر، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، 2008)
- عبد الحميد ، كمال وحسانين ، محمد صبحي ؛ اللياقة ومكوناتها و الأسس النظرية ، الأعداد البدني ، طرق القياس ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 م) .

- Tarek Mohamed Gaber&Osama Ibrahim Emara; The impact of an educational program using visual exercises on the visual capacity and some individual offensive skills in soccer , Hurghada, Sport Science in the Heart of the Arab Spring,2013
- Schuhfried , G . Prieler , J .&Bauer ,W. PP- Peripheral Perception Manual ,Version ,24 , Modling , March . 2009 ,
- SchuhfriedGmbH:Vienna Test System : Psychological Assessment Catalogue , oedling , Austria , 2010



الاسبوع الاول : الوحدة الاولى الزمن 90 دقيقة التاريخ: السبت / / / 2016

الملاحظات	التشيكلات	الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
			20 دقيقة	التدريبية
		شرح التمرينات وتهيئة الادوات والملعب	5 د	المقدمة
		هرولة تمرينات تمطية العضلات وتمرينات السرعة والتوافق والرشاقة	15 د	الاحماء العام والخاص
		<p>ثلاثة لاعبات في المركز (1 - 5 - 6) يرتدون دريسات مشابهة لالوان المثير الضوئي لاعبون مرسلون في الملعب الاخر المثير الضوئي يوضع خلف المرسل يستدير المرسل لمشاهدة اضاءة المثير الضوئي ثم يلتف لتوجيه الكرة الى اللاعب المشابهة دريسه للون الضوء . ملاحظة : يغير اللاعبون مراكزهم قبل استدارة اللاعب . (ارسال) .. و مدرب خلف خط الارسال يحمل كارتات ملونة للاعبون في الجهة المقابلة خلف خط الارسال يقسم الملعب الى ستة مربعات ملونة مشابهة للون الكارتات يقوم المدرب برفع كارت بشكل عشوائي على اللاعب ارسال الكرة الى المربع المشابهة للون الكارت . (ارسال)</p> <p>60 د</p> <p>تمرينات الارسال الاعداد الضرب الساحق المركب</p> <p>القسم الرئيسي</p> <p>ترسم اربعة مربعات على الحائط كل مربع بلون بلون مشابهة للون كرة طائرة تقف اللاعبة على مسافة معينة في الحائط يقف المدرب امام اللاعبة وعند رمي الكرة الملونة يجب على اللاعبة اعدادها الى المربع المشابهة للون الكرة . (اعداد) .</p> <p>نفس التمرين يؤدي بأربعة لاعبين او خمسة لاعبين . (ضرب ساحق)</p> <p>يقسم الفريق الى مرسل ومعد وكابس كرات ملونة عدد (6) ملونة بالوان متعددة ويقسم الملعب الاخر الى ستة الوان مشابهة للون الكرات يقوم المرسل بأرسال احدى الكرات الى الجهة المقابلة يقوم لاعب باستقبالها من الاعلى الى المعد ثم يقوم المعد بأعدادها الى الضارب في المركزين (2-4) ليقوم بضربها الى المربع المشابهة للون الكرة .(مركب)</p>	60 د	القسم الرئيسي
		تمارين التهدئة والاسترخاء	10 د	القسم الختامي