



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة

أطروحة دكتوراه قدمها الطالب

حسنين ناجي حسين

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة

الدكتوراه في علوم التربية الرياضية

بإشراف

أ.م. د. مجاهد حميد رشيد

٢٠١٤ م

١٤٣٦ هـ

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث.

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

١ - ٢ مشكلة البحث .

١ - ٣ أهداف البحث .

١ - ٤ فرضيات البحث.

١ - ٥ مجالات البحث .

١ - ٥ - ١ المجال البشري .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني .

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني .

١ - ٦ تعريف المصطلحات .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة .

٢- ١ الدراسات النظرية .

٢- ١- ١ البصر وعلاقته بالأداء الحركي :

٢- ١- ٢ الرؤية البصرية وأهميتها في المجال الرياضي

٢- ١- ٣ العوامل التي يجب توافرها لعملية الرؤية البصرية

٢- ١- ٤ التدريب البصري

٢- ١- ٥ منظومة اختبار فيينا

٢- ١- ٦ إدراك المحيط

٢- ١- ٧ متغيرات الرئيسة لاختبار إدراك المحيط

٢- ١- ٨ مجال الرؤية أو المجال البصري

٢- ١- ٩ التركيز البصري

٢- ١- ١٠ الانتباه المنقسم

٢- ١- ١١ النضج الانفعالي

٢- ١- ١٢ زمن ردّ الفعل

٢- ١- ١٣ القدرات الحركية

٢- ١- ١٤ الرشاقة

٢ - ١ - ٨ - ٢ التوافق

٢ - ١ - ٩ - ٩ المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

٢ - ١ - ٩ - ١ مهارة الإرسال .

٢ - ١ - ٩ - ٢ مهارة الإعداد.

٢ - ١ - ٩ - ٣ مهارة الضرب الساحق .

٢ - ٢ الدراسات المرتبطة .

٢ - ٢ - ١ الدراسات العراقية :

٢ - ٢ - ١ - ١ دراسة حسين علي كنجار (٢٠٠٩)

٢ - ٢ - ٢ الدراسات عربية :

٢ - ٢ - ٢ - ١ دراسة محمود عبد المحسن ناجي (2008)

٢ - ٢ - ٢ - ٢ دراسة احمد رضا احمد (2013)

٢ - ٢ - ٢ - ٣ دراسة ياسر حسين ومروة رمضان (٢٠١٤)

٢ - ٢ - ٣ الدراسات الأجنبية :

٢ - ٢ - ٣ - ١ كيوفيدو (وأخرون) (1999)

٢ - ٢ - ٣ - ٢ دراسة مامان بول وأخرون (٢٠١٤)

٢ - ٢ - ٤ مناقشة الدراسات المرتبطة

الباب الثالث

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

٣ - ١ منهج البحث .

٣ - ٢ عينة البحث .

٣ - ٣ تجانس العينة:

٣ - ٤ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث .

٣ - ٤ - ١ الأجهزة المستخدمة في البحث :

٣ - ٤ - ١ - ١ جهاز فحص إدراك المحيط

٣ - ٤ - ٢ الأدوات المستخدمة في البحث :

٣ - ٤ - ٣ وسائل جمع المعلومات

٣ - ٥ تحديد بعض القدرات الحركية وترشيح اختباراتها

٣ - ٦ تحديد بعض المهارات الأساسية وترشيح اختباراتها

٣ - ٧ الاختبارات المستخدمة بالبحث

٣ - ٧ - ١ اختبار إدراك المحيط

٣ - ٧ - ٢ اختبارات القدرات الحركية

٣ - ٧ - ٣ الاختبارات دقة المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

٣ - ٨ التجارب الاستطلاعية

٣ - ٨ - ١ التجربة الاستطلاعية الأولى

٣ - ٨ - ٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

٣ - ٨ - ٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة

٣ - ٩ تمرينات الرؤية البصرية

٣ - ١٠ الاختبارات القبلية

٣ - ١١ التجربة الرئيسية (تطبيق تمرينات الرؤية البصرية قيد البحث

٣ - ١٢ الاختبارات البعدية

٣ - ١٣ الوسائل الإحصائية

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

**٤ - ١ عرض نتائج اختبار إدراك المحيط القبلي والبعدي لعينة البحث ،
وتحليلها**

**٤ - ١ - ١ مناقشة نتائج اختبار إدراك المحيط القبلي والبعدي لعينة
البحث**

**٤ - ٢ عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلي والبعدي لعينة
البحث، وتحليلها**

**٤ - ٢ - ١ مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلي والبعدي
لعينة البحث**

**٤ - ٣ عرض نتائج اختبارات دقة أداء المهارات الأساسية القبلي والبعدي
لعينة البحث لعينة البحث، وتحليلها**

**٤ - ٣ - ١ مناقشة نتائج اختبارات دقة أداء المهارات الأساسية القبلي
والبعدي لعينة البحث**

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

٥ - ٢ التوصيات

المصادر والمراجع

- المصادر العربية

- المصادر الأجنبية

الملاحق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ

وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴾

صدق الله العظيم

سورة الملك آية (٢٣)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ **(تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة)**، التي قدّمها طالب الدكتوراه (**حسين ناجي حسين**) قد تمت بإشرافي في كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في علوم التربية الرياضية .

توقيع المشرف

أ . م . د مجاهد حميد رشيد

2014 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الاطروحة للمناقشة .

أ. د فرات جبار سعد الله

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

٢٠١٤ / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الأطروحة الموسومة بـ : **تأثير تمارينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة** وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية ؛ وأصبح أسلوبها خالياً من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.د عبد الرسول سلمان إبراهيم

٢٠١٤/ /

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا أطلعنا هذه الأطروحة الموسومة بـ (**تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة**) المعدة من قبل طالب الدكتوراه (**حسنين ناجي حسين**) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرّ إنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في علوم التربية الرياضية .

التوقيع	التوقيع
الاسم: أ . م . د بيداء كيلان محمود عضو لجنة المناقشة	الاسم: أ. د سوسن هدود شعيلة عضو لجنة المناقشة

التوقيع	التوقيع
الاسم: أ . م . د كامل عبود حسن عضو لجنة المناقشة	الاسم: أ . م . د احمد رمضان احمد عضو لجنة المناقشة

التوقيع
الاسم: أ . د **مها محمد صالح**
رئيس لجنة المناقشة

صدّقت الأطروحة من مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٤

أ.م.د حاتم جاسم عزيز
عميد كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
٢٠١٤ / /

الإهداء

- الى ملاخي الواسع ومرفئي الأمن
العراق الجريح
- الى النفوس الطاهرة التي طالما أيادي الغدر
شهداء العراق
- الى من سقاني رحيق الحياة وكان عوناً لي في دربي
أبي رحمه الله
- الى من دعأوها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي
أمي العزيزة
- الى سندي في الحياة
أخوتي وأخواتي
- الى رفيقة دربي وحبيرة عمري
زوجتي
- الى نور عيني وفلذات قلبي ولدي
حسن وحسين
- الى الشموع التي أنارت طريق العلم والمعرفة أساتذتي
شكراً وعرفاناً
- الى كل محب أمانتي في انجاز هذا العمل
جزاهم الله كل خير

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

حسين

شكر وامتنان

الحمد لله كل الحمد على نعمه التي منّ بها علينا وأكرمنا بعبادته وشرفنا أن أرسل لنا خير خلقه الرسول المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه الأخيار الطيبين وكل من تبعه إلى يوم الدين .

من بعد الشكر والحمد لله ... لا يسعني إلا أن أتقدم بوافر الشكر والامتنان الى أساتذة كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى وعمادتها بخاصة قسم التربية الرياضية لاهتمامهم بشؤون طلبة الدراسات العليا.

ومن دواعي الاعتزاز والعرفان بالجميل أن أتوجه بشكري وامتناني الى مشرفي الاستاذ المساعد الدكتور مجاهد حميد رشيد على تحمل عناء المتابعة والنصح والتوجيه وقراءة الأطروحة وكل ما جاء في هذه الأطروحة المتواضعة كان ثمرة توجيهاته القيمة وملاحظاته السديدة التي أوصلتها إلى ما هي عليه فدعائي له بوافر الصحة والعافية، وجزاه الله عني خير الجزاء.

ويشكر الباحث لجنة المناقشة الموقرة والمقومين: العلمي واللغوي الذين أسهموا في إخراج الأطروحة بشكلها الأمثل فلهم مني كل الشكر والامتنان .

ومن دواعي الاعتراف بالجميل أن أقف ممتنا إلى كل من علمني حرفا أساتذتي الافاضل جميعاً الذين بذلوا الجهود المخلصة من أجل أن نخطو بثقة في مسيرة العلم والمعرفة فلهم مني كل التقدير والاحترام وجزاهم الله خير الجزاء.

ومن دواعي سروري أن أتقدم بالشكر والاعتراف بالفضل الى المدرس المساعد باسم ابراهيم لما قدمه من جهد صادق كان له بالغ الأثر في انجاز هذه الأطروحة.

ويشكر الباحث كلاً من الدكتور أحمد مهدي والأستاذ المساعد الدكتور نائر رشيد والأستاذ المساعد الدكتور عادل عبد الرحمن الصالحي والدكتورة جنان محمد نوروز والمدرّب سعد عبد الكريم ومساعد المهندس سامر سعدون لما قدموه من عون وجهد علمي صادق فلهم مني كل الشكر والامتنان .

وأنتقدم بالشكر والامتنان الى أعضاء الهيئة الادارية لكل من مديرية شباب ورياضة محافظة ديالى والاتحاد الفرعي للكرة الطائرة والمدرسة التخصصية لكرة اليد والمدرسة

التخصصية لكرة السلة ، كما أشكر عينة البحث فريق الشباب بالكرة الطائرة على ما قدموه من عون ووقت طوال فترة التجربة وفقهم الله في مسعاهم وجعلهم من المتفوقين بأعمالهم .

وأقدم بجزيل شكري الى الذين أعانوني في إتمام تجربتي فريق العمل المساعد (عادل، باسم ، ثائر، جنان، نصير، رافد، فؤاد ، سعد، محمد ، علي، سامر) فلهم مني كل الحب والتقدير .

وأشكر زملاء الدراسة (احمد ، جنان محمد ،افراح ، جنان حسين، سعدون، ثائر، خالد عباس، خالد خميس، رجاء، احسان، ناظم، طارق، حيدر، علي، شهاب، معتز) على ما قدموه من عون جزاهم الله عني خير .

ويفرض علي واجب العرفان بالجميل ان أنحني لعائلتي (أمي وزوجتي وأولادي) على صبرهم الجميل وتحمل العناء طوال مدة الدراسة فلهم مني تحية تقدير وحب واحترام. وأقدم شكري وامتناني الى كل من مد لي يد العون بمعلومة أو مصدر أو نصيحة من السادة الأفاضل وطوال مدة الدراسة، وأخيرا أقدم شكري واعتذاري لكل من ساعدني وفاتني ذكره .

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

حسين

مستخلص الأطروحة باللغة العربية

تأثير تمارينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات

الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة

بإشراف

الباحث

أ . م . د مجاهد حميد رشيد

م . م حسنين ناجي حسين

تضمنت الأطروحة خمسة أبواب:

تطرق الباحث في الباب الاول إلى أهمية التمارينات البصرية والتدريب البصري في تطوير قدرات اللاعب على تحقيق أفضل مستوى من خلال تطوير قابليته على إدراك المتغيرات المتعددة المحيطة به أثناء المباراة والقدرة على التصرف بسرعة ودقة لأداء الواجب الحركي ، فضلا عن فتح مجالات لبحوث تطبيقية جديدة تمكّن من تحديد فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنتظم وممارسة التمارينات البصرية بشكل منظم لتطوير قدرات اللاعب البصرية والإدراكية التي تعمل بدورها على تطوير دقة الأداء ، أما مشكلة البحث فتكمن في قلة اهتمام المدربين بوضع تمارينات بصرية في تخطيطهم للوحدات التدريبية أسوة بالتمارين البدنية والمهارية لتطوير قدرة اللاعبين على إدراك ما يحيط بهم من متغيرات بصرية مختلفة أثناء المباراة مما ينعكس سلبا على دقة أدائهم والقدرة على اختيار الاستجابة الدقيقة للواجب الحركي المطلوب أدائه ، هذا من جانب ومن جانب آخر فقد لاحظ الباحث ضعفاً في دقة أداء المهارات قيد البحث .

وهدفت الدراسة الى :

- ١ . إعداد تمارينات الرؤية البصرية للشباب بالكرة الطائرة .
- ٢ . التعرف على تأثير تمارينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط للشباب بالكرة الطائرة .

٣. التعرف على تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير بعض القدرات الحركية للشباب بالكرة الطائرة .

٤. التعرف على تأثير تمرينات الرؤية البصرية في دقة اداء المهارات الاساسية للشباب بالكرة الطائرة .

أما فرضيات البحث :

١. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في إدراك المحيط ولصالح الاختبارات البعدية .

٢. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعدية .

٣. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة اداء المهارات الاساسية ولصالح الاختبارات البعدية .

وتطرق الباحث في الباب الثاني الى البصر وعلاقته بالأداء الحركي والرؤية البصرية وأهميتها في المجال الرياضي، العوامل التي يجب توافرها لعملية الرؤية البصرية والتدريب البصري، ومنظومة اختبار فيينا ومن ثم إدراك المحيط ومتغيراته الرئيسة التي شملت المجال البصري وقوة التركيز البصري والانتباه المنقسم والنضج الانفعالي وزمن رد الفعل، والقدرات الحركية المتمثلة بالرشاقة والتوافق والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة والمتمثلة بالإرسال والإعداد والضرب الساحق فضلاً عن الدراسات المرتبطة بالبحث .

أما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه، وكانت عينة البحث لاعبي شباب محافظة ديالى بالكرة الطائرة وعددهم (١٦) لاعباً للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤ تم اختيارهم بصورة عمدية، وتم استبعاد ثلاث لاعبين لإجراء التجارب الاستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث (١٣) لاعباً أجري لهم التجانس، ثم عمد الباحث إلى تحديد القدرات الحركية والمهارات الاساسية الملائمة لإجراء البحث وإعداد تمرينات الرؤية البصرية وعرضها على الخبراء في لعبة الكرة الطائرة ومن ثم

اجراء الاختبارات القبلية وبعد تطبيق تمرينات الرؤية البصرية على عينة البحث ضمن القسم الرئيسي للمنهج التدريبي لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع لتكون (٢٤) وحدة تدريبية، ثم قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها التي أجري بها الاختبارات القبلية ، فضلا عن استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة لتبويب البيانات التي تم الحصول عليها .

وفي الباب الرابع عمد الباحث الى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد معالجتها إحصائياً، ثم عرض البيانات في جداول وأشكال بيانية، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة اداء المهارات الاساسية وهذا ما يحقق فروض البحث.

وكانت من اهم الاستنتاجات:

١. إنّ لتمرينات الرؤية البصرية قيد البحث التأثير الايجابي في تطوير إدراك المحيط للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .
 ٢. إنّ لتمرينات الرؤية البصرية قيد البحث التأثير الايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.
 ٣. إنّ لتمرينات الرؤية البصرية قيد البحث التأثير الايجابي في دقة الأداء لبعض المهارات الاساسية(الارسال والإعداد والضرب الساحق) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة
- اما اهم التوصيات:

١. ضرورة تطبيق تمرينات الرؤية البصرية على اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة ضمن المناهج التدريبية .
٢. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تمرينات الرؤية البصرية في تطوير دقة اداء المهارات الاساسية للشباب بالكرة الطائرة .
٣. استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية الحديثة التي تعمل على تطوير القدرات البصرية للاعبين .

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرفين	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٦	الإهداء	
٨ - ٧	شكر وامتنان	
١١ - ٩	مستخلص الاطروحة باللغة العربية	
١٥ - ١٢	ثبت المحتويات	
١٦	ثبت الجداول	
١٧	ثبت الأشكال	
١٨	ثبت الملاحق	
	الباب الأول	
٢١	التعريف بالبحث	١
٢١	مقدمة البحث وأهميته	١ - ١
٢٢	مشكلة البحث	٢ - ١
٢٣	أهداف البحث	٣ - ١
٢٤	فرضيات البحث	٤ - ١
٢٤	مجالات البحث	٥ - ١
٢٤	المجال البشري	١ - ٥ - ١
٢٤	المجال الزمني	٢ - ٥ - ١
٢٤	المجال المكاني	٣ - ٥ - ١
٢٤	تعريف المصطلحات	٦ - ١

	الباب الثاني	
٢٨	الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة	٢
٢٨	الدراسات النظرية	١ - ٢
٢٨	البصر وعلاقته بالأداء الحركي	١ - ١ - ٢
٣٠	الرؤية البصرية وأهميتها في المجال الرياضي	٢ - ١ - ٢
3٣	العوامل التي يجب توافرها لعملية الرؤية البصرية	٣ - ١ - ٢
٣٥	التدريب البصري	٤ - ١ - ٢
٣٨	منظومة اختبار فيينا	٥ - ١ - ٢
٣٩	إدراك المحيط	٦ - ١ - ٢
٤٢	المتغيرات الرئيسية لاختبار إدراك المحيط	7 - ١ - ٢
٤٢	مجال الرؤية الكلي او المجال البصري	١ - 7 - ١ - ٢
٤٣	التركيز البصري	٢ - 7 - ١ - ٢
٤٥	الانتباه المنقسم	٣ - 7 - ١ - ٢
٤٧	النضج الانفعالي	٤ - 7 - ١ - ٢
٥٠	زمن رد الفعل	٥ - 7 - ١ - ٢
٥٢	القدرات الحركية	8 - ١ - ٢
٥٣	الرشاقة	١ - ٨ - ١ - ٢
٥٥	التوافق	٢ - ٨ - ١ - ٢
٥٨	المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	٩ - ١ - ٢
٥٩	مهارة الارسال	١ - ٩ - ١ - ٢
٦٣	مهارة الاعداد	٢ - ٩ - ١ - ٢
٦٧	مهارة الضرب الساحق	٣ - ٩ - ١ - ٢
٧١	الدراسات المرتبطة	٢ - ٢
٧١	الدراسات العراقية	١ - ٢ - ٢
٧١	دراسة حسين علي كنبار العبودي	١ - ١ - ٢ - ٢
٧٢	الدراسات العربية	٢ - ٢ - ٢
٧٢	دراسة محمود عبد الحسن ناجي	١ - ٢ - ٢ - ٢

٧٣	دراسة احمد رضا احمد	٢ - ٢ - ٢ - ٢
٧٤	دراسة ياسر حسين ومروة رمضان	٣ - ٢ - ٢ - ٢
٧٥	الدراسات الأجنبية	٣ - ٢ - ٢
٧٥	دراسة كيوفيدو وآخرون	١ - ٣ - ٢ - ٢
٧٦	دراسة مامان بول وآخرون	٢ - ٣ - ٢ - ٢
٧٦	مناقشة الدراسات المرتبطة	٤ - ٢ - ٢
	الباب الثالث	
٨١	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	- ٣
٨١	منهج البحث	١ - ٣
٨٢	عينة البحث	٢ - ٣
٨٢	تجانس العينة	٣ - ٣
٨٣	الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث	٤ - ٣
٨٣	الاجهزة المستخدمة بالبحث	١ - ٤ - ٣
٨٣	جهاز فحص إدراك المحيط	١ - ١ - ٤ - ٣
٨٧	الادوات المستخدمة في البحث	٢ - ٤ - ٣
٨٨	وسائل جمع المعلومات	٣ - ٤ - ٣
٨٩	تحديد بعض القدرات الحركية وترشيح اختباراتها	٥ - ٣
٩٠	تحديد بعض المهارات الاساسية وترشيح اختباراتها	٦ - ٣
٩٢	الاختبارات المستخدمة بالبحث	٧ - ٣
٩٢	اختبار إدراك المحيط	١ - ٧ - ٣
١٠١	اختبارات القدرات الحركية	٢ - ٧ - ٣
١٠٤	اختبارات دقة المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	٣ - ٧ - ٣
١٠٨	التجارب الاستطلاعية	٨ - ٣
١٠٩	التجربة الاستطلاعية الاولى	١ - ٨ - ٣
١١٠	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢ - ٨ - ٣
١١١	تمرينات الرؤية البصرية	٩ - ٣
١١٢	الاختبارات القبلية	١٠ - ٣

١١٢	التجربة الرئيسية (تطبيق تمارين الرؤية البصرية)	١١ - ٣
١١٤	الاختبارات البعدية	١٢ - ٣
١١٤	الوسائل الاحصائية	١٣ - ٣
الباب الرابع		
١١٦	عرض النتائج وتحليل ومناقشتها	- ٤
١١٦	عرض نتائج اختبار إدراك المحيط القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها	١ - ٤
١٢٢	مناقشة نتائج اختبار إدراك المحيط القبلي والبعدي لعينة البحث	١ - ١ - ٤
١٢٧	عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها	٢ - ٤
١٢٩	مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلي والبعدي لعين البحث	١ - ٢ - ٤
١٣٢	عرض نتائج اختبارات دقة اداء المهارات الاساسية القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها.	٣ - ٤
١٣٤	مناقشة نتائج اختبارات دقة اداء المهارات الاساسية القبلي والبعدي لعينة البحث	١ - ٣ - ٤
الباب الخامس		
١٤٠	الاستنتاجات والتوصيات	- ٥
١٤٠	الاستنتاجات	١ - ٥
١٤١	التوصيات	٢ - ٥

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
١٤٣	المصادر	١
١٤٣	المصادر العربية	٢
١٥١	المصادر الأجنبية	٣
١٥٦	الملاحق	٤

I - IV	مستخلص الاطروحة باللغة الإنكليزية	٥
--------	-----------------------------------	---

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	التسلسل
٧٧	جدول يبين المقارنة بين الدراسة الحالية والدراسات المرتبطة	١
٨٣	جدول يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر التدريبي)	٢
٨٩	جدول يبين نسبة الاتفاق لتحديد القدرات الحركية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين	٣
٩٠	جدول يبين نسبة الاتفاق لترشيح اختبارات القدرات الحركية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين	٤
٩١	جدول يبين نسبة الاتفاق لتحديد المهارات الأساسية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين	٥
٩٢	جدول يبين نسبة الاتفاق لترشيح اختبارات المهارات الأساسية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين	٦
١١٣	جدول يبين أقسام الوحدة التدريبية وتوقيتاتها والنسبة المئوية لكل جزء	٧
١١٦	جدول يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي ونسبة التطور لعينة البحث في اختبار ادراك المحيط	٨
١١٨	جدول يبين فروق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ادراك المحيط	٩
١٢٧	جدول يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية	١٠
١٢٨	جدول يبين فروق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية	١١
١٣٢	جدول يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي	١٢

	والبعدي ونسبة التطور لعينة البحث في اختبارات المهارات الاساسية	
١٣٣	جدول يبين فروق الاوساط والانحرافات وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات المهارات الاساسية	١٣

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	تسلسل الشكل
٥٢	شكل يوضح زمن الاستجابة	١
٦١	شكل يوضح الأداء الحركي لمهارة الارسال	٢
٦٦	شكل يوضح الأداء الحركي لمهارة الاعداد	٣
٦٨	شكل يوضح مهارة الضرب الساحق	٤
٨١	شكل يوضح التصميم التجريبي للبحث	٥
٨٥	شكل يوضح الجهاز الرئيس لاختبار إدراك المحيط	٦
٨٦	شكل يوضح لوحة الاستجابة الشاملة	٧
٨٧	شكل يوضح دواسة القدم الرقمية	٨
٩٤	شكل يوضح الإعداد والوضع الصحيح لجهاز إدراك المحيط	٩
٩٥	شكل يوضح احد المفحوصين ضمن وهو يقوم بتطبيق اختبار إدراك المحيط	١٠
٩٧	شكل مقطع من احد النماذج التوضيحية لبروفيل نتائج اختبار إدراك المحيط	١١
٩٨	شكل يوضح مجال وزوايا الرؤية المثالية للعين اليمنى واليسرى	١٢
١٠٢	شكل يوضح طريقة أداء اختبار الجري المتعدد الجهات	١٣
١٠٣	شكل يوضح طريقة اختبار الدوائر المرقمة توافق الرجلين مع العينين	١٤
١٠٥	شكل يوضح طريقة أداء اختبار دقة مهارة الإرسال	١٥
١٠٧	شكل يوضح طريقة أداء اختبار دقة مهارة الاعداد	١٦

١٠٨	شكل يوضح طريقة أداء اختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم	١٧
١١٨	شكل يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير مجال الرؤية الكلي لعينة البحث	١٨
١١٨	شكل يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير التركيز البصري لعينة البحث	١٩
١١٩	شكل يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير الانتباه المنقسم لعينة البحث	٢٠
١١٩	شكل يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير النضج الانفعالي لعينة البحث	٢١
١٢٠	شكل يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير زمن رد الفعل لعينة البحث	٢٢
١٢٨	شكل يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات الحركية لعينة البحث	٢٣
١٣٣	شكل يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الاساسية لعينة البحث	٢٤

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	ت
١٥٦	استمارة أستبانة لتحديد بعض القدرات الحركية للاعبين الكرة الطائرة	١
١٥٨	استمارة أستبانة ترشيح أهم اختبار القدرات الحركية للاعبين الكرة الطائرة	٢
١٦٠	استمارة أستبانة لتحديد بعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة	٣
١٦٢	استمارة أستبانة لترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة	٤
١٦٤	يمثل أسماء الأساتذة الذين أجرى الباحث معهم المقابلات الشخصية	٥

١٦٥	أسماء السادة الخبراء والمختصين لتحديد القدرات الحركية وترشيح اختباراتهما	٦
١٦٦	أسماء السادة الخبراء والمختصين لتحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وترشيح اختباراتهما	٧
١٦٧	يوضح شهادة الجودة العالمية لمنظومة اختبار فيينا (اختبار إدراك المحيط)	٨
١٦٩	اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض تمرينات الرؤية البصرية عليهم	٩
١٧٠	ملحق أسماء فريق العمل المساعد	١٠
١٧١	ملحق يوضح نماذج من تمرينات الرؤية البصرية	١١
١٨٥	ملحق يبين تقسيم تمرينات الرؤية البصرية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية	١٢

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ مقدمة البحث وأهمية:

إن التطور الحاصل في مختلف العلوم بشكل عام وعلوم التربية الرياضية بشكل خاص يدفع الباحثين إلى إيجاد أنسب الحلول للمشكلات التي تواجه اللاعبين والمدربين وحتى الأكاديميين.

ويعدّ البحث العلمي أحد أهم العوامل التي تسعى لتطوير المجتمعات للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات ، والمجال الرياضي بصفة خاصة، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة ، والإفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي، فالتربية البدنية والرياضة إحدى المجالات التي تعمل على بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية، ففكرة الفرد في تطوير الأداء الرياضي تتوقف على كثير من المتغيرات وفي مقدمتها الرؤية البصرية ومدى تأثرها بالمتغيرات التدريبية ؛ إذ لم يكن هناك الكثير من الاهتمام بالرؤية البصرية خلال مراحل الإعداد للرياضيين من جانب الكثير من المدربين واللاعبين أنفسهم ، كما لم يدرك اللاعبون أهمية الرؤية البصرية بالنسبة لأدائهم الرياضي فالرؤية البصرية السليمة تساعد في إدراك اللواجب الحركي.

لقد تطور مستوى الأداء في جميع الرياضات ومنها لعبة الكرة الطائرة في الدول المتقدمة رياضيا والتي أصبح لها طابع متميز في النواحي العقلية والبدنية والفنية والنفسية، وتعدد طرائق اللعب المختلفة وارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب، نتيجة الإلمام بالأسس والمبادئ العلمية التي تعمل على تطور هذه اللعبة .

إن الأداء في لعبة الكرة الطائرة يمتاز بالسرعة والمباغنة وتحرك اللاعبين في أماكن واتجاهات مختلفة وقيام العينين بحركات مستمرة لتتبع مسار الكرة وتحركات زملائه في الفريق وتحديد موقع الشبكة وتحركات الفريق المنافس أيضا فضلا عن مهاراتها المتتالية

الباب الأول التعريف بالبحث

والمتسلسلة والتي تتطلب مستوى عالياً من الدقة في الأداء المهاري وسرعة الانتباه والتركيز على التفاصيل الدقيقة والابتعاد عن التخبط والعشوائية في الأداء 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 .

مما تقدم تتجلى أهمية الدراسة باستخدام التمرينات البصرية في تطوير قدرات اللاعب على تحقيق أفضل مستوى من خلال تطوير قابليته في إدراك المحيط والمتغيرات المتعددة المحيطة به أثناء المباراة والقدرة على التصرف بسرعة ودقة لأداء الواجب الحركي، فضلا عن فتح مجالات لبحوث تطبيقية جديدة تمكن من تحديد فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنتظم وممارسة تمرينات الرؤية البصرية بشكل منتظم لتطوير قدرات اللاعب البصرية والإدراكية التي تعمل بدورها على تطوير دقة المهارات الحركية، وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسة عراقية عن متغيرات الدراسة في لعبة الكرة الطائرة لذلك عمد الباحث إلى إجراء هذه الدراسة إسهاما منه في تطوير قدرات لاعبي الكرة الطائرة البصرية والإدراكية والحركية.

١ - ٢ مشكلة البحث :

إن الرؤية البصرية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي عامة ومجال الكرة الطائرة خاصة ، إذ كان اهتمام الباحثين مركزاً على تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية وضعف الاهتمام بالرؤية البصرية بالرغم من أهميتها القصوى باعتبارها الحاسة المسيطرة على باقي الحواس في استقبال المعلومات من المحيط الخارجي، وخاصة للاعبين الكرة الطائرة لأنهم بأمس الحاجة إلى قدرة إبصار وانتباه وتركيز عالية أثناء اللعب وأداء المهارات الأساسية ولطبيعة لعبة الكرة الطائرة التي تمتاز بها من اللعب السريع والدقة وعدم وجود وقت محدد للمباراة وجب على لاعبي الكرة

الباب الأول التعرف بالبحث

الطائرة أن يمتازوا بمعايير خاصة سواء كانت متعلقة بالأداء الحركي، أو بالقدرات الخاصة، إذ يتطلب أن يتجه منحى التدريب إلى التخصص الدقيق ولاسيما استخدام تمرينات الرؤية البصرية والتي تعمل على تحقيق الهدف المنشود والوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز من خلال التركيز على متطلبات الأداء وبالنظر لما تحتاجه لعبة الكرة الطائرة من رؤية المتغيرات المحيطة باللاعب وعمق إدراك بصري فكلما زادت سرعة اللعب والأداء ازدادت الحاجة إلى رؤية بصرية جيدة وذلك لقلة الاهتمام بالتدريب البصري ووضع تمرينات بصرية في تخطيطهم للوحدات التدريبية أسوة بالتمرينات البدنية والمهارية لتطوير قدرات اللاعبين البصرية وقدرتها على إدراك ما يحيط بهم من متغيرات بصرية مختلفة أثناء المباراة مما ينعكس سلباً على دقة أدائهم والقدرة على اختيار الاستجابة الدقيقة للواجب الحركي المطلوب أداءه إضافة إلى ضعف الأداء في مهارات قيد البحث، لذلك أراد الباحث إجراء هذه الدراسة محاولة منه لتطوير دقة أداء اللاعبين والوصول إلى تحقيق أفضل النتائج باستخدام تمرينات الرؤية البصرية.

١ - ٣ أهداف البحث :

١. إعداد تمرينات الرؤية البصرية للشباب بالكرة الطائرة .
٢. التعرف على تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط للشباب بالكرة الطائرة .
٣. التعرف على تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير بعض القدرات الحركية للشباب بالكرة الطائرة .
٤. التعرف على تأثير تمرينات الرؤية البصرية في دقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة .

الباب الأول التعريف بالبحث

١ - ٤ فرضيات البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في إدراك المحيط ولصالح الاختبارات البعديّة .
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعديّة .
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة أداء المهارات الاساسية ولصالح الاختبارات البعديّة .

١ - ٥ مجالات البحث:

١ - ٥ - ١ المجال البشري:

لاعبو شباب محافظة ديالى بالكرة الطائرة بأعمار (١٧ - ١٩) للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤ م

١ - ٥ - ٢ المجال الزماني :

١٥ / ٤ / ٢٠١٣ الى ٣٠ / ٩ / ٢٠١٤ .

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني:

القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في ديالى .

مختبر الابحاث والدراسات التربوية والنفسية / جامعة بغداد

١ - ٦ تعريف المصطلحات:

١ - ٦ - ١ الرؤية البصرية:

" تغذية العينين بالمعلومات الحسية الى الدماغ الذي يقوم بتفسير ودمج البيانات البصرية مع المعلومات الحسية الأخرى ومن ثم إرسال الإشارات الحركية المناسبة للعضلات العاملة"^(١).

(١) Michael F. Zupan (and other) ; Visual adaptations to spors vision enhancement training , A study of collegiate athletes at the US Air Force Academy , 2006 , p43

الباب الأول التعريف بالبحث

١ - ٦ - ٢ ادراك المحيط :

" هو عملية عقلية منظمة تمكّن الفرد من فهم العالم الخارجي للمحيط به والتكيف معه عن طريق اختيار الأنماط السلوكية المناسبة أو هو اختبار قدرة الرياضي على ادراك ومعالجة المنبهات المحيطة به " (١).

١ - ٦ - ٣ القدرات الحركية:

"هي الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية (جري ، وثب ، تسلق ،..... الخ) وذلك اكثر من كونها مستوى عالياً من التخصص في المسابقات والألعاب " (٢) .

(١) <http://www.schuhfried.ae/index.php?id=570&type2014>

(٢) محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية . ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) ص ٣٠٥.

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة .

٢ - ١ الدراسات النظرية .

٢ - ١ - ١ البصر وعلاقته بالأداء الحركي :

إن النظام البصري هو واحد من أهم الأنظمة الحسية التي أولتها الدراسات والبحوث اهتماما خاصا، إذ إننا نعتمد عليه بشكل كبير لتوفير المعلومات عن البيئة المحيطة ومن ثم استخدام تلك المعلومات البصرية لاتخاذ القرار بخصوص الحركة،" إن ما يقارب (٨٥%) من المعلومات الحسية يتم الحصول عليها من البيئة الخارجية طريق الجهاز البصري"^(١)، كما يعدّ البصر من أهم العمليات الحسية التي لها أهمية كبيرة في تكوين الإدراك، إذ" يتم الابصار عن طريق دخول الطاقة الضوئية للعين بالمرور من خلال القرنية واتساق العين والعدسة، ثم تلتقط بواسطة مستقبلات الابصار الموجودة في مؤخرة مقلة العين والشبكية، وهنا تتحول الطاقة إلى أمكانية فعل أو نشاط وتنتقل عبر العصب الغزالي الى منطقة الابصار بالمخ، حيث تسجل وتفسر بوصفها مرئيات، وتجدر الإشارة الى ان الصورة تكون مقلوبة في الشبكية ولكن المخ يقوم بإعادتها الى الوضع الطبيعي"^(٢) ويقدم الجهاز البصري ثلاث وظائف في الأقل في علاقته بالأداء الحركي هي "الاستقبال الحسي الداخلي أي معلومات حسية داخلية عن طبيعة الحركة والجزء المعني بها والاستقبال الحسي الخارجي 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 " ^(٣).

(١) عبد الباسط مبارك عبد الحافظ ؛ السلوك الحركي من التعلم الى الاداء : (الاردن ، جهيئة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣) ص١٦٣

(٢) عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. ط١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص٢٧ .

(٣) عبد الباسط مبارك عبد الحافظ ؛ نفس المصدر ، ص ١٦٣

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

ويرى الباحث ان الابصار هو محصلة نهائية لعملية النظر والرؤية فعن طريق النظر يتم استقبال المعلومات البصرية وعن طريق الرؤية يتم معالج المعلومات في الدماغ، ثم يتم إرسال إشارة عصبية الى الجزء المعني بالحركة لأداء الواجب الحركي. إن نظام الإبصار هو المسيطر على بقية الأنظمة الحسية ، لذلك فإنه يستحق اهتماماً خاصاً لدوره الكبير في السيطرة الحركية ، لقد توصل العلماء بعد اجراء العديد من التجارب الى وجود نظامين منفصلين للإبصار هما : (١)

١- نظام الإبصار البؤري المتخصص بتعيين الأشياء :

وهو نظام متخصص بالتعيين والمطابقة الواعية للأشياء التي تقع في مركز مجال الرؤية. الإبصار البؤري يكون بدرجة الإدراك الواعي للأشياء التي نركز عليها مما يؤدي إلى تحديد هذه الأشياء ونقل فاعليته بقلّة الإضاءة .

٢ - نظام الإبصار المحيطي للسيطرة الحركية :

يشمل هذا النظام كلاً من المراكز والأجزاء المحيطة بها من مجال الرؤية. يعتقد العلماء إن الإبصار المحيطي يكون خاصاً للسيطرة الحركية فوظيفته الأساسية ضبط الحركة وكذلك موقع الأشياء في البيئة المحيطة .

ويرى الباحث أنّ لاعب الكرة الطائرة عند اللعب في المباراة يحتاج إلى نظام الإبصار المحيطي لأنه بحاجة الى ضبط الحركات الدقيقة المحيطة به، كحركات لاعبي فريقه وحركات لاعبي الفريق المنافس لتحقيق أفضل أداء بالمقابل سيكون هناك ضعف بنظام الإبصار البؤري؛ لان نظام الإبصار المحيطي يعمل على التعرف على الحركة وما يحيط بها كما في تحديد اللاعب لمكان الكرة والتركيز عليها ومعرفة موقعها بالنسبة للشبكة وبقية اللاعبين في الملعب والتحرك نحوها وأداء الواجب الحركي بدون أخطاء .

(١) نصير صفاء محمد و عبد الوهاب غازي ؛ العمليات العقلية بناءها إبداعها : (بغداد ، بيت الحكمة للطباعة والنشر ،

٢ - ١ - ٢ الرؤية البصرية وأهميتها في المجال الرياضي

يعمل العلماء بشكل دائم لتطوير المجتمعات والوصول الى مستويات متقدمة في جميع المجالات بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص، من خلال البحث الدائم عن طرق جديدة لتعزيز الأداء الرياضي، ونتيجة للاهتمام المتزايد بالدور الذي تلعبه الرؤية البصرية في الأداء الحركي ، فقد تم ابتكار مجال جديد متعدد التخصصات يعرف باسم " رؤية الألعاب الرياضية وهو مجال جديد متعدد التخصصات في العلوم الرياضية تمت بدايته من أخصائي الفحص البصري وأطباء العيون والباحثين في العلوم الرياضية الذين كانوا مهتمين في علاقة الرؤية بالأداء الرياضي من منظور تصحيح الرؤية وتعزيزها والإصابة أو الجروح العينية والذي ابتداءً في الولايات المتحدة في ستينيات القرن الماضي"^(١).

وتعرف الرؤية البصرية بأنها " القدرة على معالجة أو تفسير المعلومات التي ينظر إليها والتي تؤثر على الأداء الرياضي وتساعد في تعزيز المهارات الحركية"^(٢)، وتعتمد رؤية البصرية على توفير العين المعلومات إلى الدماغ، والذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الإشارات التي تجعل اليدين والساقين وأجزاء الجسم الأخرى تتحرك، وهذا يحدث في جزء من الثانية وإذا ما قدمت هذه المعلومات بوقت غير مناسب، سوف ينعكس على درجة الاستجابة ودقة الأداء^(٣).

ان الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي يعدّ من أكثر الاستخدامات في أي نشاط " وذلك ؛ لأنّ الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في اداء المتطلبات

(١) عبد الباسط مبارك عبد الحافظ ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٧٥ .

(٢) Bressan, E. S ; Effects of visual skills training, vision coaching and sports vision dynamics on the performance of a sport skill. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 2003, 9(1), p20

(٣)Cloran & mace wen:sports vision, butteworthheinemannltd- linacre house ,1995, M-33,p178

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

الخاصة بالرياضة"^(١)، وان تدريب النظام البصري الى جانب التدريب البدني يؤدي الى حركات وردود افعال مرتبطة بين العين والجسم تعمل على تعزيز الأداء الرياضي الذي يعتمد بشكل كبير على المدخلات البصرية وان تقييم سرعة الكرة والتوقيت الصحيح للوصول للكرة يعتمد على تنشيط المدخلات والربط بينهما^(٢)، "والحركة المتقنة هي ليست استجابة عفوية للعضلات وإنما هي سلسلة من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي المركزي وقدرة الرياضي على استيعاب المعلومات من البيئة المحيطة ومعالجتها"^(٣) .

وفي لعبة الكرة الطائرة يأخذ الجسم أماكن واتجاهات مختلفة أثناء اللعب بينما تتبع العين مسار الكرة وحركات لاعبي الفريق المنافس، اذ يمكن لنظام اللاعب البصري متابعة كل هذه الحركات بدقة ومعرفة سرعتها واتجاهها من خلال الرؤية المحيطية للاعب^(٤)، "والرؤية البصرية تعني القدرة على مشاهدة الأشياء خارج بؤرة التركيز من كلا الجانبين للأعلى وللأسفل وهي واحدة من أكثر المهارات البصرية قيمة يمكن للرياضي أن يمتلكها"^(٥)، ويرى (محمد صبحي وحمد عبد المنعم ١٩٩٧) " إن (٩٠%) من معلومات لاعبي الكرة الطائرة مصدرها من الرؤية المحسوسة"^(٦)، وقد أشار (زكي محمد حسن ٢٠٠٢) الى أن العين هي العضو المسئول عن الرؤية عبر تحديد مسافة الأشياء التي ينظر إليها، وان النظر بكتنا العينين يعمل على زيادة أفق الرؤية ولأهمية هذا المعنى فيمكن

(١) محمود عبد الحسن ؛ تأثير تدريب الرؤية البصرية على للاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، مصر ، جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨) ص ٣ .

(٢) Michael F. Zupan (and other) ; **OP.Cit** , p43 .

(٣) Pierre Elmurr; **introduction to sport visio** , University of Sydney, 2010 , p2 .

(٤) Yasser Hassan& Marwa Ramadan; **The effect of using the vision exercises on some physical abilities, perceptions kinetic sense And skillful performance level for volleyball female juniors** , Hurghada , Sport Science in the Heart of the Arab Spring , 2014 , p122.

(٥) علي حسين هاشم الزامل ، بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم : (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، مجلد (١٢) العدد (١) اذار ٢٠١٢) ص ١٩٠ (مجلات الاكاديمية العلمية العراقية) .

(٦) محمد صبحي وحمد عبد المنعم ؛ **الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس** . ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص ٤١١ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

تقسيم الكرة الطائرة الى قسمين، الجزء الأول المعنية بالتدريب والثاني يتعلق باللاعب نفسه خلال المباراة، باعتبار ان البصر يلعب دورا حيويا في أداء مهارات اللاعب الذي يمكن تحديد مكانه في المقارنة مع لاعبي الخصم و تحديد نوع المهارات التي يمكن أن يؤديها ومعرفة تحركات الفريق المنافس التي سيقوم بها التي تمكن له أداء مناسب سواء في الحالات الهجومية أو دفاعي^(١).

ويرى (حسين علي كنبار ٢٠٠٩) نقلا عن (جيم براون)^(٢) انه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين (Hardware) والتأثيرات الخارجية للعين (Software) والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفاءته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج الاستجماتزم (اعتلال الشبكية) وقصر النظر وطول النظر والحوول وعيوب الإبصار عموما وأحيانا تحتاج هذه البرامج إلى مدة طويلة قد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها مازالت محل نقاش وجدل دائمين ، أما التأثيرات الخارجية للعين (Software) فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والكيناتيكية والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائما تكون أكثر من المتوقع.

(١) زكي محمد محمد حسن ؛ طرق تدريس الكرة الطائرة تعلم ، تعليم ، تطبيق : (الاسكندرية ، فن الاشعاع للنشر ، ٢٠٠٢) ص ٢٦٩ .

(٢) حسين علي كنبار العبودي ؛ تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين : (رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، ٢٠٠٩) ص ٣٥ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

ويعرف الباحث الرؤية البصرية بأنها قدرة العينين على استقبال المعلومات المحيطة بالرياضي وإرسالها الى الدماغ لتفسيرها ومعالجتها ليتم إدراكها وإعطاء الاستجابة المناسبة للأداء بسرعة ودقة عالية .

٢ - ١ - ٣ العوامل التي يجب توافرها لعملية الرؤية البصرية : (١)

إن رؤية المنبهات البصرية تتطلب توافر عدة عوامل أساسية سنشير إلى أهمها فيما يلي:

١. الجهاز البصري :

يعد الجهاز البصري السليم من أهم العوامل الأساسية لرؤية المنبهات البصرية لأنه يقوم باستقبال الطاقة الضوئية المنبعثة من مصدر التنبه، أو الطاقة المنعكسة من سطح الأشياء والتي تحمل معها المعلومات البصرية المختلفة من الأشياء التي تقع في المشهد البصري، ثم يقوم بمعالجتها إدراكياً .

٢. الضوء :

يلعب الضوء دوراً مهماً في رؤية المنبهات لأننا نرى الأشياء من خلال الأشعة الضوئية التي تصدر عنها، أو التي تنبعث من سطحها حيث تقع هذه الأشعة الضوئية على المستقبليات الضوئية المخروطية في شبكية العين والتي لا تعمل إلا في وجود الضوء، والجدير بالذكر أن معدل نشاط هذه الخلايا المخروطية وإطلاقها للنبضات العصبية يتوقف على شدة الضوء في المشهد البصري حيث يزداد نشاط هذه الخلايا كلما زادت شدة الإضاءة، بينما يقل نشاطها كلما انخفضت شدة الإضاءة حيث تضعف الرؤية بل تنعدم في ظروف الإضاءة الرديئة؛ لأن الخلايا المخروطية تتوقف عن العمل وتنشط

(١) السيد علي سيد احمد وفائق محمد بدر ؛ الإدراك الحسي البصري والسمعي . ط١: (القاهرة ، مكتب النهضة المصرية للنشر،

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

الخلايا العصبية التي تعمل في ظروف الإضاءة الرديئة ولكنها تعجز عن استقبال المعلومات الأساسية الخاصة بصفات وملامح الأشياء مثل الشكل واللون والعمق.

٣. الحواف :

إننا لا نستطيع أن نرى الأشياء المختلفة بدون الحواف، فعلى الرغم من أن الأشعة الضوئية المنعكسة من سطح هذه الأشياء تسقط على المستقبلات في شبكية العين، إلا أن العين لا تستطيع رؤيتها ما لم يكن لها حواف، فإذا نظرت مثلاً إلى مشهد بصري ملون بلون أحمر متجانس وكان هذا المشهد بدون حواف تميزه، فإنك في بداية الأمر لا ترى هذا اللون الأحمر المتجانس، ولكن بعد مرور عشر دقائق تقريباً من تركيز بصرك على هذا المشهد البصري ستجد أن هذا اللون الأحمر المتجانس قد أصبح رمادياً متجانساً مثل اللون الذي يراه الفرد وعيناه مغمضتان في حجرة حالكة الظلام وهذا يعني أن العين بعد مرور عشر دقائق تقريباً من الرؤية المتواصلة تعجز عن رؤية أي شيء متجانس ليس له حواف تميزه، أما إذا ظهر لهذا الشيء ولو حافة واحدة تميزه فإن العين ستتمكن من رؤيته؛ لأن جهازنا البصري يحسن بطريقة تلقائية من طبيعة المعلومات التي يستقبلها حيث يأخذ الحدود الفاصلة ويزيد من صفاتها لذلك يصبح الجانب المظلم أكثر ظلمة، والجانب المضيء أكثر ضياء.

٤. تكميل الفراغ :

إن جهازنا البصري يقوم تلقائياً بملء الفراغات غير المكتملة في الأشياء، وهذه العملية تقوم بها مراكز معالجة المعلومات البصرية في القشرة المخية، أما عن رأي العلماء في قدرة جهازنا البصري على ملء فراغات الأشياء غير المكتملة فيرى فريق منهم أن ذلك يرجع إلى أن الجهاز البصري لدى الإنسان متطور ولديه قدرة فائقة على تعويض المعلومات الناقصة في المشهد البصري أما الفريق الآخر فإنهم يرون أن هذه العملية

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

ترجع إلى خبرة الفرد السابقة عن الشيء غير المكتمل وأنّ المعلومات المخزنة عن هذا الشيء في الذاكرة البصرية تساعد الجهاز البصري على ملء هذه الفراغات.

٥. الخبرة :

يرى العلماء أن الخبرة تلعب دوراً هاماً في إدراكنا للمنبهات البصرية .

٦. حدة الإبصار :

إن حدة الإبصار تعنى قدرة العين على الرؤية الواضحة للتفاصيل الدقيقة في المنبهات التي تقع في المشهد البصري، أي أنها تعني قدرة الجهاز البصري على تحليل التفاصيل الدقيقة والمتباينة في المشهد البصري التي يمكن رؤيتها عند مسافة ومن العوامل التي تؤثر على حدة الإبصار هي خصائص العين وشدة الإضاءة .

٧ . حركات العين :

ان الحركات التي تقوم بها العين تجعلها تحتفظ بالصورة التي تكونها للشيء المتحرك على المستقبلات الضوئية في نقرة الشبكية حتى تتمكن من رؤية هذا الشيء بوضوح .

٢-١-٤ التدريب البصري :

إن الرؤية البصرية من أهم الوظائف الحسية في أداء وإدراك المهارات الرياضية على الرغم من أنها نادرا ما تؤخذ بنظر الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية والتمرينات الخاصة من قبل الرياضيين والمدربين، وأنّ عدم الانتباه له يعود الى قلة الوقت اللازم لتضمينه في برامج التدريب، "وقد أثبتت الدراسات أهمية النظام البصري في نجاح اداء اللاعب على الرغم من ان تدريب العين ليس بالجديد فقد تم استخدامه في المختبرات والعيادات على حساب الأداء الرياضي وانّ هذه البرامج تم استخدامها اكلينيكيًا وان استخدامهما في البيئة الرياضية محدود جدا"^(١)، كما إن التدريبات البصرية تستخدم في

(1) Meysam Rezaee(and other);**Visual and athletic skills training enhance sport performance**, Pelagia Research Library , European Journal of Experimental Biology .2012 , 2 (6) p2243 .

الباب الثاني..... الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

مجالات عديدة وتحت مسميات مختلفة ففي المجال الطبي يستخدم تحت مسمى علاج الرؤية ويستعمل أحد أنواع العلاج الطبيعي أو التأهيل العلاجي للدماغ والعين وهو عبارة عن منهاج تدريبي تقدمي، أي: البدء من الأسهل إلى الأصعب وذلك بهدف تحسين مرونة وتوافق عضلات العين^(١) .

ان التدريب البصري وهو " أحد فروع قياسات النظر يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري فضلاً عن تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملاءمة لطبيعة النشاط الرياضي"^(٢) وله أهمية لا تقل عن التدريب البدني والمهاري للألعاب الرياضية وله أهمية فائقة في المجال الرياضي بصورة عامة ولعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة وخاصة في تعلم الحركات وإتقانها وفي التعليم والتدريب بصورة عامة .

إن لاعبي الكرة الطائرة كباقي الرياضيين غالباً ما يتجاهلون القدرات البصرية والتي من الممكن قياسها وتدريبها وممارستها وتحسينها ، ولهذا فقد قسمت هذه القدرات بالنسبة للاعبي كرة الطائرة على^(٣) :-

- حدة الإبصار: الإبصار الجيد هو الأساس لكل القدرات البصرية، وعلى كل رياضي أن يكافح للوصول إلى أفضل رؤية (٦/٦) أو أفضل من ذلك سواء باستخدام التصحيح أو بدونه .
- انحياز العين: توجيه العينين هي المهارة التي تسمح للاعب بأن يشاهد الكرة والتوجيه غير الدقيق لكلتا العينين يؤثر على إدراك موضع الكرة، والنقص في توازن العينين

(١) Fransen izenar: **Do. Generalized visual training programs for Sports really work**, An experimental investigation. J. Sports Sci. 2001,22,p203 .

(٢) Brian Ayiel : **Sports Vision Training** : Anexpert guide to improving performance by training the eyes, Human perception and Human Performance, 2004, 8 , 127 .

(٣) Barry Seiller: **Positive Effects of a Visual Skills Development Program**, Optometry & Vision Science. 2004, p279-280.

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

من الممكن أن يتسبب في أخطاء توقيت الهجوم والضربات الساحقة بأنواعها والاستقبال والإرسال .

- القدرة على تحديد الأبعاد: هذه المهارة تتطلب الاستخدام الفعال لكلتا العينين معاً، فهي تمكن اللاعب من الإدراك الصحيح لمكان الكرة في الفراغ وكذلك أماكن باقي اللاعبين .

- مرونة العين: الحركات المتغيرة لكلتا العينين معاً من القريب للبعيد بسرعة وبدقة سوف تؤثر على اتخاذ القرار وتنفيذ استقبال الإرسال والدفاع المنخفض .

- التقدير أو التمييز البصري: ويستخدم الرياضي مهارة معالجة المعلومات البصرية لكي يقوم بتحديد الزوايا وسرعة ودوران الكرة، وأماكن اللاعبين داخل الملعب، وأماكن خطوط الإرسال .

- الذاكرة البصرية: هذه المهارة تستكمل مقدرة الرياضي لتنفيذ استراتيجية للمباراة تتأسس على المعلومات البصرية فضلاً عن استدعاء الخبرات البصرية السابقة في الملعب . ويقوم الرياضي باستخدام مهارتي التقدير والذاكرة لاكتساب الإحساس بإدراك الملعب وللبداء في حركات الهجوم والدفاع .

- المتابعة البصرية: استخدام حركات العين لمسح منطقة اللعب وتعقب الكرة في طيرانها.

- توافق العين واليد والجسم: العمل الحركي الذي يقوم به الرياضي يتوقف على نوعية المعلومات البصرية المدخلة؛ فالعينان تقودان الجسم كما يحدث في حالة قيام اللاعب المدافع الحر بالإعداد باستخدام مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس فعليه التأكد من مكان تواجد كلتا قدميه اللتان يجب أن تكونا خلف خط الهجوم أي لا تكون الكرة مستخدمة لغرض الهجوم حتى لا يقع في خطأ قانوني، او عند قيام لاعب المنطقة

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

الخلفية بالهجوم بالضربة الساحقة مع التأكد من ان قدميه لم تمس خط المنطقة الامامية عند الارتقاء للقيام بالضرب الساحق .

٢ - ١ - ٥ منظومة اختبار فيينا : (١)

تعدّ منظومة اختبارات فيينا للفحص والتقييم النفسي Vienna Test System إحدى المنظومات التي تنتجها شركة شوفريد Schuhfried GmbH النمساوية الأصل المعدة على الحاسوب ، إحدى أهم منظومات المختبر النفسي المعاصر ، والمختبر المحمول (الجوال) التي يطلق عليها اختصاراً منظومة VTS. وتعدّ أيضاً إحدى الإجراءات العالمية الرائدة في مجال الفحص والتقييم والتشخيص الطبي النفسي المدعم بالحواسب Computerized Psychological Assessment، ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف أنواع الفحوص والاختبارات والمقاييس عن طريق تطوير وتوظيف أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا ضمن هذه المنظومة. إذ يعطينا استعمال الحاسوب هنا، ويوفّر لنا أعلى النسب الممكنة من الدقة والموضوعية، ويوفّر لنا أيضاً تقييماً لنتائج الاختبار خالياً من الأخطاء، كما يمكنه قياس قيم لا يمكن قياسها بطريقة اختبار الورقة والقلم التقليدية. كما صنعت منظومة اختبارات فيينا للفحص والتقييم النفسي وأعدت بطريقة تجعل من استعمال الاختبارات النفسية المعقدة والمعقدة بسيطاً ومريحاً وذلك عن طريق تطوير وتوظيف أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا ضمن هذه المنظومة، استعملت المنظومة ومازالت تستعمل في جميع أنحاء العالم تقريباً، وفي مجالات علم النفس كلها تقريباً أيضاً، ومن هذه المجالات هي علم النفس العصبي وعلم النفس الفسيولوجي وعلم النفس الإكلينيكي و علم النفس المروري وعلم النفس الرياضي وعلم نفس انتقاء وتصنيف الأفراد والتربية والتعليم وعلم النفس التربوي والطب النفسي وغيرها من مجالات علم النفس، وتحتوي المنظومة على العديد من الأجهزة التي تحتوي على

(١) عادل عبد الرحمن صدّيق (وآخرون) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٦٥ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

العديد من الاختبارات التي تستخدم في كافة المجالات أنفة الذكر ومن هذه لاختبارات (اختبار وظائف الذكاء الأساسية، اختبار تقييم نشاط الجهاز العصبي المركزي، اختبار المتاهة المضاعف (التأزر الحسي الحركي)، اختبار المصفوفات المتتالية المعيارية لـ (رافن) لتقييم الذكاء غير اللفظي)، اختبار الفهم الميكانيكي التقني، اختبار النقر على الكتلة لـ (كورسي)، اختبار مهمة التعلم البصري المستمر، اختبار التداخل اللوني لـ (سترووب)، وان الاختبارات التي يمكن استخدامها في مجال علم النفس الرياضي هي (اختبار إدراك المحيط ، اختبار مجموعة الأداء الحركي، اختبار التحديد (لقياس عتبة تحمل رد فعل الإجهاد)، اختبار المسعى البصري، اختبار رد الفعل، اختبار تحري الإشارة (لتقييم الانتباه الانتقائي)، اختبار توقع زمن الحركة، اختبار الحذر واليقظة (لتقييم الانتباه)، اختبار تأزر اليدين، اختبار الاتجاه نحو العمل (لتقييم مختلف أبعاد الشخصية)، اختبار الكوجنترون (قياس الانتباه والتركيز)، اختبار الانتباه المتواصل، اختبار التأزر الحسي حركي) .

٢ - ١ - ٦ إدراك المحيط :

يعد الإدراك من أكثر المواضيع التي نالت اهتمام علماء النفس لما له من صلة مباشرة في حياة الناس اذ يتعامل الفرد يوميا مع آلاف المنثيرات التي تتطلب الفهم والتحليل والاستجابة، وقد اجمع علماء النفس المعرفي على " ان الادراك يمثل المرحلة الثالثة من سلسلة عمليات معالجة المعلومات بعد عملية الاحساس والانتباه فهي عملية فهم معطيات البيئة المحيطة بنا واستيعابها"^(١).

وعملية الادراك جزء مهم من نظام معالجة المعلومات ، حيث يدخل هذا النظام

(١) مهند عبد الستار النعيمي ؛ علم النفس المعرفي . ط ١ : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١٤) ص ١٣١ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

على عمليات الاحساس بالمتغيرات الخارجية ثم الانتباه لها ثم ادراكها ويشير مفهوم الادراك الى قدرة الانسان على تنظيم المتغيرات التي تزودنا بها الحواس او العملية التي يتم من خلالها تنظيم عمل الحواس وجعلها ذات معنى^(١).

ان مفهوم الادراك هو " عملية تنظيم المنبهات الحسية الواردة اليها عن طريق الحواس المختلفة ومعالجتها استنادا الى خبراتنا السابقة والتعرف عليها وإعطائها معانيها ودلالاتها المعرفية المختلفة^(٢)، ويرى (Sternber ٢٠٠٣) "بأنه العملية التي يتم من خلالها التعرف على المتغيرات الحسية القادمة من الحواس وتنظيمها وفهمها"^(٣)، وينظر الى الادراك على انه محصلة لعملية معالجة المعلومات التي تحدث في الجهاز العصبي لذا فان الادراك "هو العملية التي تنظم فيها المتغيرات او هو الوعي بالمحيط واستيعاب العلاقات بين أجزاء الموقف الموجود في المحيط "^(٤).

إن إدراك المحيط أحد أشكال الإدراك يتمثل بوجود متغيرات بصرية وقدرة على الانتباه والتركيز في وقت واحد لذلك فهو يعتمد على الحواس وخاصة حاسة البصر، وان قدرة الفرد على الاستجابة للمتغيرات المحيطة به التي ترسلها الاعصاب الحسية الى قشرة الدماغ ومن ثم ارسالها الى اجزاء الجسم المختلفة والعضلات المعنية عن طريق الاعصاب الحركية ومن ثم الاستجابة لها تسمى ردّ الفعل أي إدراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الأمر بتنفيذه^(٥).

(١) فخري عبد الهادي ؛ علم النفس المعرفي . ط١ : (عمان ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠) ص١٠٩ - ١١١ .

(٢) غالب محمد المشيخي ؛ اساسيات علم النفس . ط١ : (عمان ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣) ص١٦٢ .

(٣) Sternber,R ; Cognitive psychology,3th edition,thomson-wadsworth,astyaila,2003,p3.

(٤) عادل عبد الرحمن صديق الصالحي (وآخرون) ؛ ادراك المحيط وعلاقته بالإجهاد الذهني : (بحث منشور ، جامعة بغداد ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ٩٣ ، ٢٠١٢) ص٦ .

(٥) عادل عبد الرحمن صديق الصالحي (وآخرون) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص٦

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

وقد عرف ادراك المحيط على انه " عملية عقلية منظمة تمكن الفرد من فهم العالم الخارجي المحيط به والتكيف معه عن طريق اختيار الانماط السلوكية المناسبة^(١) ، وعرف (Schuhfried ٢٠٠٩) ايضا بأنه " إمكانية الفرد على الإدراك أو الشعور بالمرضات النابعة من المحيط المجاور له واستيعابها فضلاً عن القدرة على معالجة المعلومات المرئية المحيطه به ضمن حقل أو مجال إدراكه البصري بعده تحدث عمليات الانتباه والتركيز و ردود الأفعال^(٢) .

ويعرف الباحث ادراك المحيط بانه " قدرة الرياضي على استقبال المعلومات والمثيرات المحيطة به وتفسيرها ومعالجتها وادراكها واختيار الاستجابة المناسبة لها بسرعة ودقة عالية .

تشير الدراسات إلى أن أغلب المعلومات التي تصل الى الدماغ من العالم الخارجي مصدرها البصر وان الادراك البصري يشكل الجزء الاكبر من المعلومات في عملية الادراك، بل ان المعلومات البصرية تغلب المعلومات الحسية الاخرى في حال تضارب المعلومات البصرية مع المعلومات الحسية الأخرى^(٣) .

ويرى (وجيه محجوب ٢٠٠٢) أن " الإدراك البصري ليس مجرد استنساخ الصورة على الشبكية لكن لابد من حدوث شيء ما أكثر من استقبال المحفزات الضوئية بوساطة العين لغرض تنظيم البيانات الحسية الكلية إلى أشكال محددة مثل صور وأجسام متباينة"^(٤) .

إن لأدراك المحيط دوراً أساسياً وفعالاً في أداء جميع الألعاب الرياضية بشكل عام وللاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص، اذ ان نجاح اللاعب في عملية الاستدلال وتحليل

(١) عماد عبد الرحيم و علي فالج ؛ مبادئ أساسية في علم النفس . ط١: (عمان ، دار الحنين للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢)ص ١١ .

(٢) Schuhfried, G, and other; PP-Peripheral perception manual , version , modeling, Austria ,2009 ,P3

(٣) عدنان يوسف العتوم ؛ علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) . ط١: (عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٤) ص ٩٨ .

(٤) ووجيه محجوب ؛ فسيولوجيا التعلم . ط ١: (عمان ، دار الفكر للطباعة النشر والتوزيع ، ٢٠٠٢) ص ١٨٥ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

المواقف أثناء المباراة تحدده سرعة ودقة استيعابه لكل المدخلات بقدر الامكان وبناء على ذلك فإن القدرة على رؤية الملعب والمواقف المحيطة به ترتبط بنمو خاصية الادراك الحسي البصري على وجه التحديد، ثم خاصية الانتباه ولكي يستطيع اللاعب استيعاب هذه المدخلات، لا بد ان يكون لديه أولاً: مدى واسع من الرؤية وثانياً: الإدراك المكاني ثم عمق الرؤية في ملاحظة الأهداف، ليس فقط من الناحية التشريحية وإنما من الناحية الوظيفية للعدسة التي تنقل الصورة كاملة على شبكية العين أيضاً وتوجه أهمية كبيرة إلى مركز الإبصار الموجودة في القشرة المخية، والذي يوجد فيه المحلل البصري الذي يتأثر بأقل اضطراب فيه، يؤدي إلى تحديد المدى البصري وعمقه (١) .

٢ - ١ - ٧ المتغيرات الرئيسية لاختبار إدراك المحيط

٢ - ١ - ٧ - ١ مجال الرؤية او المجال البصري :

إن مجال الرؤية البصري من القدرات البصرية الهامة وأحد المتغيرات الرئيسية لاختبار إدراك المحيط البصري لمنظومة اختبار فينا النمساوية، وهو مصطلح يعبر عن حجم المحفزات البصرية، اذ يعرف على " أنه قدرة العين على استيعاب مجموعة من المثيرات البصرية التي تقع ضمن حدود الساحة البصرية مع ثبات تركيز العين على نقطة مركزية، أي هو المساحة المفتوحة أمام العين والتي يمكن رؤيتها دون تحريك العين" (٢)، ويعرف أيضاً بأنه " المنطقة التي تُرى بواسطة العين في لحظة معينة" (٣) وهو " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين " (٤) .

(١) عبد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣٧ .

(٢) غصون ناطق عبد الحميد؛ تأثير تمرينات توافقية في بعض الوظائف البصرية والانجاز لدى لاعبي رماية التراب: (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٠) ص ٨٠ .

(3) <http://ar.wikipedia.org/wiki> 2014 .

(٤) وجيه محبوب(٢٠٠٢) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٩١ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

ان المجال البصري يعبر عن " الحيز الذي يكون فيه الجهاز البصري حساساً للضوء أو المثيرات البصرية أي هو المساحة التي يستطيع الفرد رؤيتها، التي تقاس بالدرجات، والشخص الطبيعي يستطيع أن يرى بمجال (٥٠ درجة) بعين واحدة و (٨٠ درجة) بكلا العينين" (١) .

انه " المساحة المحيطة بالعين التي يمكن للعين الثابتة أن ترى الاجسام الواقعة ضمنها، أما الاجسام الواقعة خارج حدود هذا المجال فلا تراها العين" (٢)، و " أن العين تشكل من الرأس وجسم الانسان خطوط رؤيا أفقية وعمودية تسمى حقول الرؤية للعين، وان تلك الحقول تسير الى المدى الكامل من البيئة التي يمكن أن تراها دون تغيير في تثبيت العين" (٣) .

ويواجه لاعب الكرة الطائرة العديد من المتغيرات والمثيرات البصرية اثناء المباراة التي لا بد من الانتباه اليها وإدراكها والتصرف الصحيح تجاهها وان امتلاك اللاعب مجال الرؤية البصرية جيداً يمكنه من إدراك جميع هذه المتغيرات والمثيرات المحيطة به والاستجابة السريعة لها، لذا فان امتلاك لاعب الكرة الطائرة للمجال البصري يساعده على استيعاب المعلومات الخارجية بالقدر الكافي والاختيار الدقيق للمتغيرات والاستجابة السريعة لها، لذا فهو يعدّ من المتطلبات الأساسية لتحقيق الفوز بالمباراة .

٢ - ١ - ٧ - ٢ التركيز البصري

يستخدم التركيز مصطلحاً مرادفاً للانتباه ومرحلة مكملة له في المجال الرياضي، إذ يعرف التركيز بأنه " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن" (٤)، ويعرف التركيز من الناحية الذهنية على انه " تجميع الأفكار كلها وتثبيت العمليات الفكرية

(1) <http://www.tkne.net/vb/t21346.html> 2014

(٢) عبد الرحمن محمود الرحيم وحسين علي غلوم ؛ الاجهزة الطبية لمعاهد التعليم التقني : (بغداد : ٢٠٠١) ص٤٧

(٣) وجيه محبوب ؛ التحليل الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية : (جامعة بغداد ، ١٩٩٠) ص١٣٨

(٤) عبد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص٥٧ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

في نقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه وهو تجميع الأفكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف^(١)، إذ إن تركيز الانتباه يرتبط بشكل مباشر بالبصر وهو يقودنا إلى مصطلح التركيز البصري Visual Concentration الذي يعنى المقدرة على تركيز الانتباه على المهام أو الواجب المحدد مع القدرة على استبعاد عوامل التشتيت الخارجي^(٢)، وهو تغير بؤرة العين لأهداف مختلفة المسافات ويكون هذا بسرعة وفاصل زمنى بسيط^(٣)، ويعني أيضا بأنه " القدرة على التجميع البؤري في العينين والتوافق والتناغم اتجاه المثير الملائم والمناسب " ^(٤).

وترى (غصون ناطق ٢٠١٠) ان التركيز البصري يعني " تدريب العين على رؤية أدق التفاصيل، إذ إن العين ليست مجرد عضو استقبال الضوء ورؤية المحيط الخارجي، بل أن دورها أكبر من ذلك بكثير، فالرؤية هي عمل مهم وبلوغها لا يتطلب موهبة أو إبداعاً بل تدريباً وتركيزاً ووعياً لأهمية هذا الدور"^(٥).

ان طبيعة الاداء بلعبة الكرة الطائرة يعتمد بشكل كبير على التركيز البصري أثناء اللعب من خلال ضبط الاداء وتحديد المتغيرات المحيطة باللاعب أثناء اللعب بالتركيز على الكرة واللاعب الزميل واللاعب المنافس مع عزل جميع المثيرات الأخرى، وإن لاعب الكرة الطائرة يقوم بالأداء المهاري في محيط فيزيائي واسع لا يخلو من المثيرات المتداخلة مع المثير الاصلي فضلا عن التغير السريع لحركة الكرة ومركبات اللعب والانتقال من الهجوم الى الدفاع والفراغ الذي يتحرك فيه اللعب في الملعب لذلك يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى قدرة عالية من " النظام البصري البؤري المختص بالتعيين والمطابقة الواعية

(١) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي. ط ١: (جامعة الموصل، درا الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠) ص ١٨٢

(٢) محمود عبد المحسن عبد الرحمن ناجي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٣٣ .

(3) <http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>2014 .

(٤) زكي محمد محمد حسن؛ مهارات الرؤية البصرية للرياضيين : (الاسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤) ص ١٢١ .

(٥) غصون ناطق عبد الحميدة؛ مصدر سبق ذكره، ص ٩٧

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

للأشياء التي تقع في مجال الرؤية والنظام البصري المحيطي في العين للاهتمام بالمشير المناسب لطبيعة الأداء للسيطرة الحركية التي تشمل كلاً من المراكز والأجزاء المحيطة بها من مجال الرؤية ووظيفته الأساسية وضبط الحركة وتعيين الأشياء في البيئة المحيطة^(١)، فعند قيام اللاعب المعد بإعداد الكرة يقوم اللاعب بالتقرب والارتقاء لضرب الكرة وتحديد المكان المناسب لإسقاط الكرة وهذا يتطلب سيطرة حركية كاملة لإتمام الاداء بشكل ناجح لذلك فان التدريب البصري يعد من الجوانب الأساسية لتطوير أداء اللاعب عن طريق تقديم المعلومات الدقيقة والسريعة والخطوة الاولى للعملية المعلوماتية ،لذلك فان أي "خلل في استقبال أو إرسال الإشارات الحسية والحركية يتأثر بالأداء وبالتالي يحدث أخطاء في التكنيك"^(٢)، وعلى الرغم من ان التدريب البصري في المجال الرياضي لا يحظى باهتمام كبير من قبل المدربين إلا ان الاهتمام به اصبح كبيراً وبشكل متزايد في الآونة الاخيرة .

٢ - ١ - ٧ - ٣ الانتباه المنقسم

يعد الانتباه احد العمليات العقلية المعرفية العليا للإنسان التي تحقق التوازن الداخلي والخارجي للفرد ، فهو يمثل الاساس لعملية التوافق الشاملة في مجالاتها المختلفة بدءاً من المستوى البيولوجي ومرورا بالمستوى الاجتماعي كما " يعدّ من أكثر الفعاليات المعرفية أهمية، اذ يمثل نقطة الوصل بين الاحساس من جهة والتذكر والإدراك والتفكير الواعي والتخيل والتمثيل والتعلم من جهة اخرى "^(٣) .

(١) نصير صفاء محمد و عبد الوهاب غازي ؛ مصدر سيق نكره ، ص ٩٦ .

(٢) صلاح السيد حسين قادوس ؛ الاسس العلمية الحديثة للتقويم في الاداء الحركي : (جامعة الزقاديق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٣) ص ٤٥ .

(٣) زهراء جواد كاظم ؛ الاجهاد الذهني وعلاقته بالانتباه المنقسم لدى طلبة جامعة بغداد : (رسالة ، ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، ٢٠١٣) ص ٦٥ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

ويلعب الانتباه" دورا هاما في المجال الرياضي وكذلك يعدّ واحدا من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الاعداد النفسي للإنسان ويقاس هذا العنصر لدى الرياضي ويعطي مؤشرا حقيقيا عن التغيرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب" (١). وقد عرف علماء النفس وعلم الحركة الانتباه بعدة تعريفات مهمة، فقد عرف (نبيل محمود شاكر ٢٠٠٧) " بأنه عملية اختيار من بين العديد من المنبهات والمثيرات التي تحيط بالفرد" (٢)، وهو " تركيز الشعور في شيء ما نعاينه بوحدة او أكثر من الحواس" (٣). ويلعب الانتباه دورا مهماً في النمو المعرفي للفرد؛ اذ يستطيع من خلاله انتقاء المنبهات الحسية المختلفة التي تساعد على اكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة .

يستطيع الفرد تقسيم انتباهه في مجالات حياته المختلفة مما يسمح له من باستقبال أكثر من مثير في آن واحد والانتباه للقيام بعدة مهام في وقت واحد عن طريق تقسيم انتباهه بين هذه المهام وهذا ما يعرف بالانتباه المنقسم او الانتباه الموزع وهو أحد مظاهر الانتباه وأحد العمليات العقلية المعرفية العليا للإنسان، إذ يعرف على انه " تركيز الفرد على اكثر من فعالية في الوقت نفسه" (٤)، ويعرف أيضا أنه " قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو استيعاب و فهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد" (٥) وهو " انتباه الفرد إلى مثيرات سريعة ومتعددة في ان واحد واستجابته لها كما تتطلب من الاستجابة" (٦)، وانّ الفرد عن طريق الانتباه يقوم بمراقبة البيئة المحيطة به والانتباه لها ومحاولة السيطرة على فعالياته ومن ثم تقسيم انتباهه على أكثر من مثير في آن واحد

(٢) حسين علي كنبار ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٥٢ .

(٣) نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية . ط ١ : (ديالى ، مطبعة المتنبى ، ٢٠٠٧) ص ١٠٢ .

(٣) محمد شحاته ربيع ؛ المرجع في علم النفس التجريبي . ط ١ : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠١١) ص ٩٦ .

(٤) أروة محمد ربيع الخيري ؛ علم النفس المعرفي . ط ١ : (بغداد ، مكتب عدنان للطباعة والنشر ، ٢٠١٢) ص ٦٠ .

(٥) محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢) ص ٢٨٥ .

(٦) Margaret , W Motlin ؛ **Cognitipion (3rd)** ,horcouth publishers , 1994 , p 40 .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

بحيث يستطيع أن يستلم بدقة وبسرعة تلك المنثيرات والمعلومات التي تدخل في صميم عمله وواجباته .

وأكدت الدراسات والبحوث أن الفرد يستطيع القيام بمهام عدة في وقت واحد ويرى العالم (دانيال) أن " الفرد يستطيع أن يؤدي مهاماً عدة في نفس الوقت فقد أكدت أبحاثه أن تقسيم أو توسيع الانتباه يعتمد على الموارد التي تتطلبها المواقف او المهام لذلك فان القليل من التحكم مع القليل من الموارد التي يحتاجها الفرد لأداء هذه المهام ، يمكن للفرد ان يقوم بمهام عدة في الوقت ذاته"^(١)، وفي دراسة (Jan Rechard2003)^(٢) (بعنوان الانتباه المنقسم في ذاكرة المصدر المتعلقة بالمنثيرات السمعية والبصرية)، اذ قام بعرض مجموعة من الصور في الوقت ذاته يستمع المختبر إلى مجموعة من الكلمات وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان الانتباه المنقسم يؤثر في ذاكرة المصدر المتعلقة بالمنثيرات البصرية اكثر من تأثيره في ذاكرة المصدر المتعلقة بالمنثيرات السمعية .

لذلك فان الانتباه المنقسم عملية عقلية معرفية تعمل على انتقاء الكثير من المعلومات والمنثيرات في وقت واحد، اذ يعد من المتطلبات الاساسية لمعظم الالعب الجماعية، ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى هذا النوع من الانتباه كونها لعبة جماعية تمتاز بكثرة المتغيرات التي تحدث في اللعب، لذلك على اللاعب الانتباه الى تلك المتغيرات في وقت واحد لتحقيق الواجب الحركي المطلوب .

٢ - ١ - ٧ - ٤ النضج الانفعالي

يعد الانفعال ركناً مهماً من حياة كل فرد فهو يدخل في جميع جوانب والحياة وأحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية وتوجهه نحو المسار الصحيح، "وتعتبر الانفعالات حالة من اللاتوازن بين الجوانب العضوية والمنبهات الخارجية التي تباغت

(١) لندا ل. دافيدوف. ترجمة سيد طواب و(اخرين)؛ مدخل علم النفس. ط٢: (القاهرة، دار ماكجروهيل للنش، ١٩٨٣) ص ٢٥٠

(٢) Jan.A. Rechard; **Remember the source , Effects of divided attention on source memory for modality with visual and auditory stimuli** , Bryn Mawr College ,2003,p4

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

الفرد بصورة مفاجئة متخذة صورة ازمة عابرة لا تدوم طويلا "(١) ويرى (مطاوع، ٢٠٠٤) إن الانفعال " حالة من التوتر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمية خارجية وتنتشأ هذه الحالة من التوتر عن مصدر نفسي " (٢).

ويرى (محمد حسن علاوي ٢٠٠٩) " ان الانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها، وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية او بعض الافكار او التصورات وقد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه "(٣)، ويعد الانفعال أحد مكونات الشخصية ويخضع للفروق الفردية بين الافراد ويختلف من شخص لآخر باختلاف شخصية الفرد وسلوكه فهناك فرد يمتاز بالنضج الانفعالي ويكون قادراً على التحكم والسيطرة على المواقف الانفعالية والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية والقدرة على قيادة المواقف، وفضلاً عن ذلك فان النضج الانفعالي له دور مهم في إدراكنا للمحيط .

ان مفهوم النضج الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه اصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، اذ يرون ان الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه او مثير معين يتحول الى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي مما يدفعه هذا الى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول الى حالة النضج او الاتزان الانفعالي(٤).

يعرف النضج الانفعالي " بأنه درجة ابتعاد الشخص عن السلوك الانفعالي"(٥)، وعرفه (محمود اسماعيل ٢٠٠٦) بأنه " الحالة التي يكون فيها الشخص في حالة توافقية مع غيره

(١) احمد عبد الخالق ؛ محاضرات في علم النفس العام : (الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية للنشر ، ١٩٩٠) ص ٩٨

(٢) ابراهيم مطاوع ؛ أعرف نفسك علم النفس للجميع : (القاهرة ، الدار العالمية للنشر ، ٢٠٠٤) ص ٤٩ .

(٣) محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي . ط٧ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩) ص ٣٥٧ .

(٤) أديب الخالدي ؛ المرجع في الصحة النفسية . ط٢ : (ليبيا ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢) ص ٤٩ .

(٥) احمد عبد الخالق ؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٠٣ .

الباب الثاني..... الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

مستغلا اقصى امكاناته"^(١)، كما وعرفته(جنان ناجي ٢٠١٣) نقلا عن(مصطفى فهمي) بأنه "درجة ابتعاد الشخص الراشد عن السلوك الانفعالي الخاص بالطفولة من حيث مثيرات هذا السلوك والتعبير عنه وضبطه وثباته"^(٢).

ويعد النضج الانفعالي أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية التي تمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله النضج الى القطب السالب الذي تمثله العصابية وان أي شخص يمكن ان يكون في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا أن نوصفه طبقا لمكانه وان جميع المواقف محتملة وان النضج الانفعالي يمثل الشخص الهادئ والرزق الثابت والمنضبط وغير العدوانى المتقائل^(٣).

وفي المجال الرياضي يلعب النضج الانفعالي الدور الفاعل وخاصة في مواقف المنافسة وخوض المباريات حيث يمكن ملاحظة الانفعال بشكل بارز من خلال بذل اللاعبين للجهد المتواصل لغرض تحقيق الفوز فضلاً عن عدم اهتمام بعض اللاعبين بالأداء الفعال في المباراة، لذلك يختلف اللاعبون فيما بينهم في درجة الانفعال وان بعض اللاعبين يكونون غير قادرين على التحكم بدرجة انفعالهم وبالتالي يؤثر ذلك على أدائهم مما يؤدي إلى خسارة المباراة، لذلك يحتاج اللاعبون الى درجة من التحكم الانفعالي وتلعب طبيعة اللعبة دوراً بارزاً في ذلك .

(١) محمود اسماعيل محمد ؛ الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة : (رسالة ماجستير ، جامعة غزة ، ٢٠٠٦) ص ٣٢ .

(٢) جنان ناجي زوين ؛ تأثير التقنية المعرفية الادراكية (CogniPlus) في تطوير النضج الانفعالي وبعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة ودقة الاداء الدفاعي للاعبين الشباب بالكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٣) ص ٥٣ .

(٣) محمد كمال محمد ؛ الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار ادى ضباط الشرطة الفلسطينية : (رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، كلية التربية ، ٢٠١٠) ص ٣٥ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

٢ - ١ - ٧ - ٥ زمن رد الفعل

ان رد الفعل أحد القدرات العقلية للفعل الحركي وأحد المتغيرات الرئيسة لإدراك المحيط البصري إذ يعرف بأنه " قدرة الانسان على الاستجابة لمثيرات المحيط والتي يتم استلامها من قبل الاعضاء الحسية الى القشرة الدماغية والاستجابة السريعة لهذه المثيرات" (١) .

ان قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات المحيطة به التي تستلمها الاعصاب الحسية وترسلها الى قشرة الدماغ ومن ثم الى اجزاء الجسم المختلفة والعضلات عن طريق الاعصاب الحركية والاستجابة لهذا المثير تسمى ردّ الفعل، أي إدراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه، ويختلف ردّ الفعل من شخص الى اخر ومن عمل الى اخر (٢) .

ان زمن رد الفعل يعتمد على نوع المستقبلات الحسية من خلال الابعازات العصبية التي ترسل عن طريق الحواس وخاصة حاسة البصر التي تعدّ اهم المستقبلات الحسية وزمن رد الفعل هو " الفترة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير البصري او السمعي وأول انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير" (٣) ويعرفه (محمد صبحي حسانين ٢٠٠٤) بأنه " الفترة الزمنية التي تتقضي بين لحظة ظهور المثير والاستجابة الحركية له" (٤)، وقد قسم تشنر (Teichner) زمن رد الفعل على أربعة أقسام : (٥)

١. بداية المثير .
٢. فترة الكمون الاولى - الاستقبال .
٣. فترة الكمون الثانية - انتقال النبضات الحسية الى الالياف الحركية .

(١) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي ؛ مصدر سيق نكره ، ص ١٨٢ .
(٢) عادل عبد الرحمن صديق الصالحي (وآخرون) ؛ مصدر سيق نكره ، ص ٦ .
(٣) فزات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي . ط ١ : (جامعة ديالى ، مطبعة المتنبى ، ٢٠٠٨) ص ٦٦ .
(٤) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج ١ . ط ٦ : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤) ص ٣٦٧ .
(٥) عبد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سيق نكره ، ص ٢١٩ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

٤. تأجيل العمليات الحركية التي تسبق الانقباض الفعلي .

هناك نوعان من زمن رد الفعل يكونان مهمين في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية" فزمن رد الفعل البسيط هو تقدير استجابة واعية لإشارة معروفة مسبقا تتجزأ بشكل فجائي، اما زمن رد الفعل المعقد فهو الحالة التي يستقبل فيها الرياضي مثيرات عديدة يطلب منه اختيار استجابة واحدة منها فقط" (١) لذلك فالاهتمام بتحسينها من قبل المدربين يعتبر امرا ضروريا جدا، أما زمن رد الفعل البصري الذي يعد احد متغيرات ادراك المحيط فيعرف على" أنه وظيفة بصرية تعتمد بشكل أساس على كل من الجهازين البصري والعصبي إذ انه المدة الزمنية المحددة بين ظهور المثير الى أول انقباض عضلي للاستجابة الى ذلك المثير (٢)، وهو يمثل احد المتطلبات الاساسية لنجاح الاداء في الانشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة التي تعتمد على حاسة البصر في استقبال المنبهات أو الحوافز الخارجية، خاصة مع التطور الحادث في الاداء الفني والمهاري والخططي التي تعتمد على سرعة الاداء الحركي في استغلال فرص ظهور الثغرات في الفريق المنافس التي يتوقف عليها تحديد الفوز في الشوط والمباراة، ويمثل زمن رد الفعل البصري في اختبار ادراك المحيط بالفترة الزمنية المحصورة بين ظهور المثير أي الخط المضيء على الاجنحة الجانبية لجهاز ادراك المحيط الى اول اشارة عصبية لبدا زمن الحركة وهو الضغط على دواسة القدم والذي يعد الجزء الاول من زمن الاستجابة الكلي كما في الشكل (١)، ويرى (زكي محمد محمد ٢٠٠٤) ان مفهوم زمن رد الفعل البصري بأنه " كيف يعرف الرياضي ويدرك بسرعة ثم يستجيب للمنبه أو المثير" (٣).

(١) محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي . ط ٢ : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر

والترجمة ، ٢٠٠٩) ص ٥٥١

(٢) غصون ناطق عبد الحميدة ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٩٠ .

(٣) زكي محمد محمد حسن ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ١٢٣ .



الشكل (١) يوضح زمن الاستجابة^(١)

٢ - ١ - ٧ القدرات الحركية

تعد القدرات الحركية موضع اهتمام الكثير من الباحثين فقد تعددت البحوث والدراسات لغرض التعرف على هذه القدرات وكيفية قياسها وتتميتها كونها احدى الركائز الاساسية في تطوير الاداء وتحقيق الانجاز العالي، اذ يرتبط تأثيرها بنوع وطبيعة الفعالية او اللعبة الممارسة .

اذ يرى الكثير من العلماء "إن القدرات الحركية أكثر اتساعاً من اللياقة البدنية والحركية، كما يشير الى ان مفهوم القدرات الحركية العامة في المجال الرياضي يعادل في اتساعه ومفهومه الذكاء العام في علم النفس"^(٢) .

وتعرف بأنها "قدرات أو صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية"^(٣) .

ويرى (قاسم لزام ٢٠٠٥) أنّ مصطلح القدرات الحركية يستخدم "للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط معين"^(٤)، وتعتمد

(١) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط٢: (بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١٠) ص ٣٩ .

(٢) علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤) ص ١٧١ .

(٣) وجيه محبوب ؛ ٢٠٠٢ ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٧٧ .

(٤) قاسم لزام ؛ موضوعات في التعلم الحركي (العراق ، مطبعة التعليم العالي ، ٢٠٠٥) ص ٩٠ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من خلال القدرة في استثمار الاحساس الحركي من اجل السيطرة والتحكم بالحركة مثل (التوافق والرشاقة والدقة والتوازن) " (١) .

وتعد" القدرات الحركية احدى الركائز الاساسية التي يتوقف عليها الاعداد المهاري في الانشطة المختلفة، اذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى ودقة الاداء المهاري وتختلف العلاقة تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس وان امتلاك الفرد لمستوى عالٍ من القدرات الحركية يدل على قدرة الفرد على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح" (٢).

ويرى الباحث ان القدرات الحركية تعتمد لحد كبير على القدرات البصرية والإدراك للواجب الحركي من خلال ارسال الحواس اشترات الى الدماغ ومن ثم إرسال اشترات عصبية دقيقة الى العضلات لغرض انجاز الواجب الحركي بسرعة ودقة عالية وان لعبة الكرة الطائرة تتطلب قدرات حركية خاصة كونها لعبة جماعية تمتاز بصغر ملعبها والتغير السريع في ايقاعات اللعب والأداء سواء كان على الارض اوفي الهواء والتغير المستمر في المركبات الخططية اضافة الى سرعة تداول الكرة والتغيير السريع لمراكز اللاعبين اثناء اللعب .

٢ - ١ - ٧ - ١ الرشاقة

الرشاقة من القدرات الحركية الهامة ومن متطلبات الاداء الجيد لجميع الألعاب الرياضية فهي تعبر عن قدرة الرياضي في تغيير أوضاع الجسم وسرعة تغيير الاتجاه بسرعة ودقة عالية .

لقد اتفق معظم الباحثين على أن الرشاقة قدرة بدنية وحركية فهي" ترتبط بشدة بمكونات التوافق والدقة والتوازن وسرعة رد الفعل الحركي وإنها اكثر القدرات المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدرا عاليا من التحكم بالإضافة للسرعة والتكامل

(١) خليل ابراهيم سلمان الحديثي ؛ التعلم الحركي : (دمشق ، دار العرب ودار نور حوران للنشر ٢٠١٣) ص ٣٦
 (٢) نجوى سلمان وثناء السيد؛ الاهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة: (بغداد، مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في كلية التربية الرياضية ، مطبعة الرواد ، ١٩٩١) ص ٢٣ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

في أدائها" (١)، وترتبط الرشاقة بقدرة التوافق فتعرف " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركة سواء كانت بكل الجسم او بأجزاء منه وترتبط بالدقة في تنفيذ المهارات" (٢)، وقد أشار (أياد حميد وحسام محمد ٢٠١١) نقلا عن(هرتز) ان الرشاقة "مفهوم يعبر عن قدرة الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف المتغيرة" (٣) .

فالرشاقة تعني " القدرة على اداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة" (٤)، كما عرفها (مفتي ابراهيم ٢٠١٣) بأنها "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم" (٥)، وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتطلب السرعة وصعوبة التنفيذ ويلعب الجهاز العصبي دورا مهما فيها نظرا لما يتطلبه هذا النوع من الاداء من دقة وتوافق في عمل العضلات المشاركة في الاداء الحركي" (٦)، ويرى (Harrison, Klark 1977) " أن التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي البصري هما من العوامل المؤثرة في الرشاقة، عليه فان للجهاز العصبي وتحكمه في المجاميع العضلية التي تولد القوة المسؤولة عن حركة الجسم دوراً مهماً في هذا المجال" (٧).

-
- (١) صالح شافي العائدي ؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته : (دمشق دار العرب ودار نور للنشر ، ٢٠١١) ص ٣٤٥
 (٢) فتحي احمد هادي السقاف ؛ التدريب العملي الحديث في كرة اليد : (الاسكندرية ، مؤسسة حور الدولية للنشر ، ٢٠١٠) ص ١٢٤ .
 (٣) اياد حميد رشيد و حسام محمد هيدان ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١١) ص ٧٦
 (٤) ابراهيم احمد سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف، ٢٠٠٠) ص ١٥٨
 (٥) مفتي ابراهيم ؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية) : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٣) ص ٢٠٣ .
 (٦) مفتي ابراهيم ؛ مصدر سيق ذكره . ص ٢٠٤ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

ويعرف الباحث الرشاقة بأنها "القدرة على اداء حركات مركبة وصعبة بدقة وانسيابية وتوقيت سليم" .

وتعد الرشاقة من القدرات الحركية الأساسية والمهمة للاعبى الكرة الطائرة تبعا لخصوصية اللعبة وصغر حجم الملعب قياسا ببقية الألعاب الرياضية والتغيير المستمر لمواقف اللعب وكثرة الحركات المفاجئة والسرعة في تغيير متطلبات اللعب وتنفيذ المركبات الهجومية بعدة لاعبين بطريقة منسجمة بين اللاعبين لذلك تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة لتغيير اتجاه اللاعب سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة فائقة ودقة عالية في الأداء، وقد أشار (اسامة رياض ٢٠٠٥) نقلا عن (لاري كيش) في دراسة أجراها على لاعبي الكرة الطائرة بأن "الرشاقة من القدرات الحركية للاعبى الكرة الطائرة التي تتضمن القدرة على التوقع والربط والتركيز المهاري وزمن رد الفعل والسرعة الحركية والحركة باتجاه غير متوقع" (١) .

٢ - ١ - ٧ - ٢ التوافق

يعد التوافق من القدرات الحركية الهامة لجميع الالعب الرياضية لأهميته في ترتيب وتنظيم الجهد المبذول وتنسيق الحركات المختلفة للوصول الى الهدف المطلوب من الاداء الحركي .

يعرف التوافق الحركي بأنه " قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد " (٢)، وتشير (سرى كاصد ٢٠١٢) نقلا عن (مفتي إبراهيم) إلى أنّ التوافق هو " القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار

(١) أسامة رياض ؛ الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥)، ص ٦٥.

(٢) نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي ؛ مبادئ التعلم الحركي : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠١٠)

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء^(١)، كما اشارت (بيداء طارق ٢٠١٣) نقلا عن (ساري أحمد) بأن التوافق " هو قدرة الفرد في السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي " ^(٢).

ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها ، كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة^(٣)

يشير (عادل عباس نيا ب ٢٠١٣) نقلا عن كلارك^(٤) بان هناك نوعين للتوافق يعتبرهما

احد القدرات الحركية العامة هما :

أ- توافق القدمين - العين .

ب- توافق الذراعين - العين .

ويرتكز نظام التوافق على اساس " استقبال المعلومات بواسطة الحواس، أي ان التصرف الحركي ناتج عن منهج مرئي مرسوم بالدماغ او ناتج عن رد فعل، اذ ان هذا

(١) سرى كاصد حسن ؛ أثر منهج تعليمي باستخدام جهاز المحاكاة (wii) لتطوير بعض القدرات الحركية لتلاميذ بعمر ثمان سنوات (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢) ص ٤٨ .

(٢) بيداو طارق عبد الواحد ؛ نسبة اسهام الاجهاد الذهني وبعض القدرات الحركية للذراع واليد في اداء التشكيلة الحركية على جهاز حصان الحلق : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٣) ص ٣٩

(٣) ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون) ؛ تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه : (بحث منشور ، شبكة المعلومات العالمية الانترنت ، ٢٠١٤) ص ٣ .

(٤) عادل عباس نيا ب ؛ تأثير تمارين مقترحة في تنمية القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، قسم التربية الرياضية، ٢٠١٣) ص ٤٨ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

النظام ينظم الحركة على اساس استقبال المعلومات وهضمها وترتيبها على شكل دوائر وأنظمة توافقية منطقتها التحليل والتخطيط " (١) .

ان التوافق من القدرات الحركية المهمة للاعبى الكرة الطائرة، إذ إن " التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة يقلل درجة المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة فضلاً عن انه يجب أن يكون هناك توافق بين العين والذراع الضاربة في الضرب الساحق والإرسال علاوة على التوافق بين اليدين والقدمين " (٢) .

ويرى الباحث ان قدرة التوافق من المكونات الاساسية للاعبى الكرة الطائرة لما لها من دور بارز في اداء المهارات الاساسية (الفنية) ذات الطابع المركب التي تمتاز بدرجة من الصعوبة في أدائها أثناء المباراة حيث في بعض الأحيان يتوقف نجاح الفريق على مدى تمتع الفريق بقدرة التوافق، اذ تتطلب جميع مهارات لعبة الكرة الطائرة للتوافق بين العين والرجلين وبين العين واليدين من خلال التحديد السريع لمكان الكرة والتحرك بأداء حركات منتظمة متناسقة لأداء المهارة المطلوبة، لذلك فان الاداء الحركي الجيد يتطلب توافقاً جيداً يمتاز بالرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة والدقة العالية ويتضح ذلك بشكل خاص عند أداء مهارة الإرسال، إذ إنها تتطلب توافقاً بين اختيار المكان المناسب لأداء الإرسال وحركة الذراع لرفع الكرة لارتفاع مناسب وبين حركة الذراع الضاربة للكرة، كما تحتاج مهارة الإعداد إلى التوافق بين الذراعين والقدمين والعينين لإعداد الكرة للاعب الضرب الساحق لأداء ضربة ناجحة من خلال تحرك اللاعب إلى المكان المناسب بالتوقيت الصحيح بين حركة القدمين والذراعين والعينين والتقاء اليد الضاربة بالكرة في الوقت المناسب.

(١) ناهده عبد زيد الدليمي ؛ اساسيات في العلم الحركي . ط ١ : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨) ص ٤١ .

(٢) احمد عيسى البوريني وصبحي احمد قبلان ؛ الكرة الطائرة مهارات - تدريب - اصبايات . ط ١ : (عمان ، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١١) ص ١٨ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

فالتوافق" ناتج عن الانسجام بين الجهاز العصبي والعضلي لإنتاج أداء جيد وسليم مع تناسق حركة الجسم في الأداء فكلما تميزت الحركة بالتعقيد ما زادت الحاجة للتوافق" (١)

٢ - ١ - ٨ المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :

ان الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المميزة والمشوقة لاحتوائها على مجموعة من المهارات الأساسية المترابطة الواحدة مع الأخرى وتعد بمجموعها وحدة متكاملة ومتداخلة، وتكمل كل منها الأخرى، وإنها مهارات صعبة تتطلب أعداداً بدنياً ومهارياً وعقلياً وتدريباً مستمراً لاكتسابها وجهداً مكثفاً لإتقان حركاتها وهذا ما تفرضه طبيعة اللعبة وقوانينها وسرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وان فقدان الكرة يعني حصول الخصم على نقطة .

ويعرف الباحث المهارات الأساسية بأنها الحركات التي يقوم بها اللاعب لوضع الكرة في حالة لعب ومنع سقوطها على أرض الملعب أو خارجه ومحاولة إسقاطها في ملعب الفريق الخصم عن طريق صدها أو ضربها .

وقد عرفت (الين وديع فرج ١٩٩٠) المهارات الأساسية بأنها "القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد" (٢) .

أما (عقيل الكاتب وآخرون ١٩٧٩) " فعرفوها بأنها تلك المهارات التي يحتاجها اللاعب عند الأداء في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة لغرض القيام بالحركة وبأسلوب هادف واقتصادي لتحقيق النتيجة الأفضل والوصول بالرياضي الى مستوى عالي " (٣) .

مما تقدم يتضح إن المهارات الأساسية حركات خاصة يقوم اللاعب بأدائها بجميع مواقف اللعب متلائمة مع شروط اللعبة، الهدف منها كسب النقاط وتحقيق الفوز .

(١) خليل ابراهيم سليمان الحديثي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦ .

(٢) ألين وديع فرج ؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب : (الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، ١٩٩٠) ص ٧٦

(٣) عقيل الكاتب (وآخرون) ؛ التكنيك الفردي في الكرة الطائرة : (بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٩) ص ١٤

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

لقد قسم الباحثون المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة الى عدة أقسام، فقد قسمها (عقيل الكاتب وآخرون ١٩٨٧)^(١) على ستة أقسام :

- ١ - الإرسال .
- ٢ - استقبال الإرسال .
- ٣ - التمير .
- ٤ - الضرب الساحق .
- ٥ - حائط الصد .
- ٦ - الدفاع عن الملعب .

اما (محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ١٩٩٧)^(٢) فقسمها الى:

- أ - المهارات الهجومية :
- ١ - الإرسال .
- ٢ - الإعداد .
- ٣ - الضرب الساحق .
- ٤ - حائط الصد الهجومي
- ب - المهارات الدفاعية .
- ١ - الدفاع عن الإرسال .
- ٢ - حائط الصد الدفاعي .
- ٣ - الدفاع عن الملعب .

٢ - ١ - ٨ - ١ مهارة الإرسال :

ان مهارة الإرسال احدى المهارات الاساسية الهجومية بالكرة الطائرة، اذ تعتبر مفتاح اللعب لبداية المباراة التي من خلالها يستطيع الفريق تحقيق نقطة مباشرة وإحباط الخطط والمركبات الهجومية التي وضعها الفريق المنافس لاستقبال الإرسال وبناء الهجوم المضاد اذ يعرف الإرسال على انه " جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي بضرب الكرة بيد مفتوحة أو مغلقة أو بأي جزء من الذراع بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس"^(٣)، والإرسال "احدى المهارات ذات الطابع الهجومي بالكرة الطائرة وله تأثير فعال ايجابي للفريق المرسل وسلبي للفريق الخصم اذا تم تنفيذه

(١) عقيل الكاتب (وآخرون) ؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ٢١ .

(٢) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص ١٦٠ .

(٣) ألين وديع فرج ؛ مصدر سبق ذكره . ص ٧٧ .

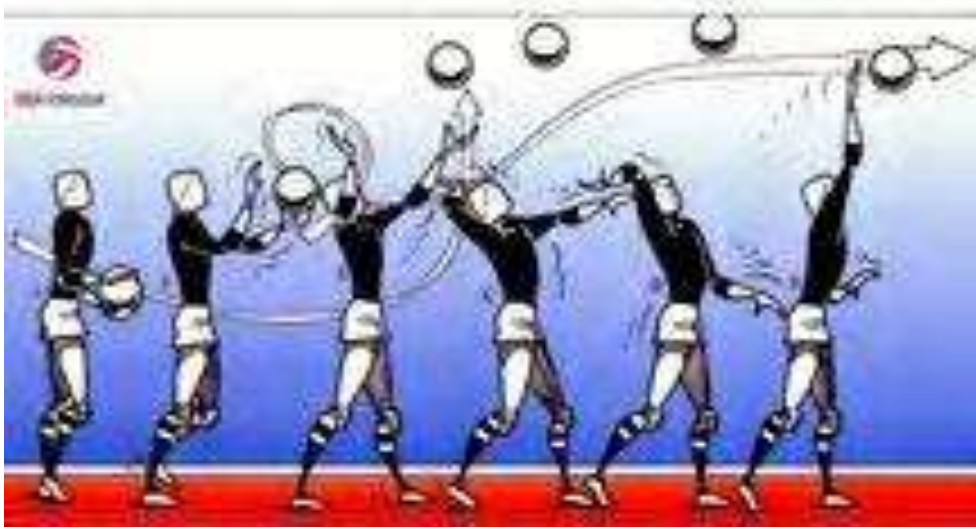
الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

بالطريقة المطلوبة وهي الحصول على نقطة بدون اجهاد فريقه وإعطائهم فرصة راحة وكسبهم الثقة بأنفسهم فضلاً عن أجهد الفريق المنافس بدنياً ونفسياً وزعزعة ثقتهم بأنفسهم " (١).

وتعد مهارة الإرسال إحدى المهارات الأساسية والمفتاح لبدء اللعب في المباراة بإرسالها بواسطة اللاعب الذي يقف في المركز رقم (١) إلى ملعب الفريق المنافس بضربها بأي جزء من أجزاء الذراع من دون خطأ بهدف تحقيق نقطة والفوز على الفريق المنافس كما مبين في الشكل (٢).

ان الهدف من الإرسال ليس مجرد عبور الكرة من فوق الشبكة وإنما هو مهارة فردية تعطي اللاعب التحكم الكامل بالكرة، لذا يجب ان يتمتع اللاعب المرسل بدقة الاداء والذكاء وإدراك جميع التغيرات الحاصلة في صفوف الفريق المنافس من خلال اختيار نوع الإرسال المناسب واستغلال اخطاء الفريق المنافس بإرسال الكرة الى المناطق الفارغة والصعبة اضافة الى تركيز الإرسال على اللاعب الضيف او ضرب الكرة في مكان مشترك بين لاعبين لغرض توليد سوء الفهم بينهم وبالتالي تحقيق نقطة مباشرة والفوز بالمباراة، فضلاً عن إن استخدام الفريق لعدة انواع من الإرسال "ستكون فرصة عالية جدا في تحقيق الفوز لان الفريق المنافس سوف يفقد توازنه لتعرضه لأنواع متعددة من الإرسالات ولا يمتلك الوقت الكافي لتوقعها والاستجابة لها واستقبالها بصورة صحيحة" (٢)

(١) سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي : (عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣) ص ٤٥ .
(٢) رياض خليل خماس (وآخرون) ؛ الكرة الطائرة تاريخ . مهارات . خطط . ادارة المباريات والتدريب . ط١ : (بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١٢) ص ٥٨ .



الشكل (٢)

يوضح الاداء الحركي لمهارة الإرسال

ويرى الباحث ان اتقان مهارة الارسال له الدور الفعال في حسم نتيجة المباراة بالفوز لان قوة الارسال ستؤثر سلبا على استقبال الفريق المنافس مما يجعل بناء الهجوم المضاد ضعيفاً وبالتالي سيمكن الفريق المرسل من اعداد التكتيكات المناسبة للدفاع ضد الفريق المنافس وحسم التداول بتحقيق نقطة او بناء هجوم مضاد .

* فن الأداء الحركي : تمر هذه المهارة بثلاثة أقسام هي:

- القسم التحضيري : (١)

من وضع تهيؤ الجسم العالي، يقف اللاعب خلف خط الارسال والقدمان متباعدتان ويكون البعد بعرض الصدر ثم يأخذ اللاعب خطوة إلى الأمام بقدم واحدة وتكون هذه القدم هي المعاكسة لليد الضاربة ويكون وزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي تقريبا والجسم مواجهاً للشبكة وبالتحديد مواجه للنقطة التي يريد اللاعب إرسال الكرة إليها، ويتحدد هذا التوجه بحركة الأقدام إذ تشير أصابع القدم الأمامية إلى هذه النقطة، وتكون القدم الخلفية مرتخية وغير متصلبة والجسم بصورة مستقيمة

(١) حازم احمد مطرود و انتظار فاروق الياس؛ تأثير التدريس بأسلوب التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق في تعلم مهارة ارسال التنس بالكرة الطائرة : (مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد ١٦ ، العدد ٥٣ ، ٢٠١٠) ص ١٥٤

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

تقريباً ابتداءً من الرأس والجذع والرجلين اللتين يكون فيهما انثناء قليل، تحمل الكرة بالذراع غير الضاربة التي تكون ممدودة إلى الأمام الأسفل أمام الحزام أو أعلى قليلاً ويوجه اللاعب نظره إلى المكان الذي يرغب إرسال الكرة إليها.

- القسم الرئيسي : (١)

ترمى الكرة إلى الأعلى أمام الجسم وبارتفاع يبلغ (١,٥) متر تقريباً للمبتدئين، ويختلف هذا الارتفاع لدى اللاعبين المتقدمين، ويقوس الظهر إلى الخلف وينقل قسم من وزن الجسم إلى الرجل الخلفية ويكون موزعاً كالاتي: (٣٠%) على القدم الأمامية، و(٧٠%) على الرجل الخلفية ثم تمد الذراع الضاربة إلى الأعلى ويسحب الكف ليصبح خلف الأذن، والمرفق فوق الكتف، ثم تمد الذراع الضاربة لتلاقي الكرة فوق الرأس مع الإفادة من النقل الحركي الناتج عن إعادة نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية ومد قوس الظهر ومد جميع المفاصل التي كانت مثنية في القسم التمهيدي وتتحرك الذراع لتمتد إلى الأعلى وتلامس الكف الكرة والأصابع مفتوحة ويلف الرسغ إلى الأسفل وتتابع اليد الكرة بعد ضربها، أما الذراع الحاملة للكرة فترجع إلى جانب الجسم وعلى اللاعب أن يقدر القوة التي يجب أن يستخدمها عند ضربة الإرسال فضلاً عن تقديره لمكان الوقوف المناسب لهذه القوة.

- القسم الختامي : (٢)

بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفردة للأعلى ومائلة قليلاً، حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ويقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه .

(١) حازم احمد مطرود وانتظار فاروق الياس ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٤

(٢) نجلاء عباس نصيف و (خرون) ؛ المبادئ الاساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها . ط ١ : (بغداد ، مطبعة الموالم ،

٢٠١٢) ص ١٠٧ .

٢ - ١ - ٨ - ٢ مهارة الاعداد :

الاعداد مهارة مهمة وحلقة وصل بين المهارات الهجومية والدفاعية لما لها من دور في صنع المركبات الهجومية وإعطاء الشكل الجمالي والمتعة للعبة اذ بدونها لا يمكن تحقيق أي هجوم ضد الفريق المنافس مهما كان مستوى الفريق .

الإعداد هو " المهارة التكتيكية التي تسمح للاعب ليضع الكرة في موقف لاعب آخر يستطيع القفز وأداء ضربة هجومية ناجحة " (١) .

وتعني ايضا " اعداد او تهيئة او تحضير الكرة للاعب المهاجم باستخدام القابليات والمهارات الحركية والبدنية بطريقة مناسبة وملئمة لقابليات ومهارات اللاعب المهاجم ونوع الخطة المتفق عليها " (٢) .

"يعد الإعداد واحداً من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، والذي يتكرر كمهارة بشكل كثير خلال اللعب قياسا بباقي المهارات الاخرى، ويرى المختصون بالكرة الطائرة أن الإعداد هو روح الهجوم؛ لأن مهارة الضرب الساحق تحتاج إلى الدقة في الاعداد ودرجات عالية من ناحية البعد والقرب والارتفاع عن مستوى الحافة العليا للشبكة " (٣) .

ويرى الباحث ان مهارة الاعداد هي القلب النابض للعبة الكرة الطائرة وحلقة الوصل بين المهارات والخطوة الاولى لنجاح الضربة الهجومية فاللاعب المعد يعدّ المحرك الأساسي لجميع اللاعبين من خلال معرفته الواسعة لقابليات فريقه وإمكانياتهم ونوع الاعداد الذي يتقنه كل لاعب وتوجيه الكرة بدقة ورشاقة عالية الى اللاعب الكابس يساعد على كسب النقاط وبالتالي تحقيق الفوز، ويعد اللاعب المعد(صانع العاب الفريق) فهو احد لاعبي الفريق الستة والذي يمثل العقل المفكر للفريق ويقع عليه العبء الأكبر في

(١) Elaine Roque, Jacqueline Hansen ; **volleyball coaching manual**: (USA, LA84 Foundation) (المكتبة الافتراضية). 2012, p 116 .

(٢) رياض خليل (وآخرون) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٨ .

(٣) سعد محمد قطب و لؤي غانم الصميدعي ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق (الموصل ، مديرية مطابع الجامعة ،

١٩٨٥) ص ٤١ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

الأخذ بزمام الأمور فهو مفتاح الفريق إلى الهجمات الناجحة الأمر الذي يتطلب من هذا اللاعب ان يتصف بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره من اللاعبين فمثلا لا بد ان يتصف بصفة الطول المعتدل مع الرشاقة والقدرة على الوثب^(١)، لذلك هناك بعض المواصفات والقابليات الضرورية التي يجب ان يتبعها مدرب الكرة الطائرة عند اختيار اللاعب المعد وهي : (٢)

١. القدرات البدنية والحركية .
٢. القياسات الجسمية .
٣. القدرات العقلية والذكاء الميداني .
٤. الاداء المهاري .
٥. حركة اللاعب .
٦. القدرات التوافقية .

نظرا لصعوبة هذه المهارة وأهميتها باعتبارها قلب المهارات والمحرك الاساسي للعب ولكثرة متطلباتها فإن نجاحها يعتمد على عدة نقاط اساسية لا بد من التطرق اليها وهي : (٣)

- استخدام كل فرصة ممكنة لتهيئة الاعداد الجيد وبدون اخطاء .
- الاعداد الجيد يمهد الطريق الى الفوز بالنقطة .
- بدون الاعداد الجيد لن يكون هناك هجوم ناجح .
- يجب ان لا يسمح بان تتجاوز الابخاء اكثر من خطأ واحد من بين عشرة محاولات للإعداد تؤديها، أي لا تزيد عن نسبة خطأ ١٠ % .

(١) زكي محمد محمد حسن ؛ صانع الالعب في الكرة الطائرة : (الاسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ص ٣-٤ .

(٢) رياض خليل (وآخرون) ؛ المصدر سيق نكره ، ص ٩٦ .

(٣) طارق حسن رزوقي و حسين سبهان صخي ؛ الكرة الطائرة تعليم - تدريب - بناء وقيادة الفريق - التغذية - انواع الكرة الطائرة - قواعد اللعبة . ط ١ : (النجف الاشرف ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١١) ص ٥٣ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

أنواع مهارة الإعداد :

يقسم انواع الاعداد الى : (١)

١. الاعداد حسب استخدام الذراع ويقسم الى :

- الإعداد باليدين من الأعلى .
- الاعداد باليد الواحدة من الأعلى .
- الإعداد بالذراعين من الأسفل .

٢. الاعداد حسب الاتجاه ويقسم الى :

- الاعداد الامامي (الى الامام) .
- الاعداد الخلفي (الى الخلف) .

٣. الاعداد حسب البعد من الشبكة ويقسم الى :

- الاعداد القريب من الشبكة (من المنطقة الأمامية) .
- الاعداد البعيد من الشبكة (من المنطقة الخلفية) .

٤. الاعداد حسب الارتفاع ويقسم الى :

- الاعداد العالي .
- الاعداد الواطئ (السريع) .
- الاعداد المتوسط .

٥. الاعداد حسب المنطقة ويقسم الى :

- الإعداد إلى المنطقة الأمامية من الملعب .
- الاعداد الى المنطقة الخلفية من الملعب .

٦. الاعداد حسب حركة اللاعب المعد ويقسم الى :

- الاعداد من الوقوف .

(١) طارق حسن رزوقي و حسين سبهان صخي ؛ نفس المصدر ، ص ٥٢ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

- الاعداد من القفز .
- الاعداد من الدرجة .
- الاعداد من الحركة .



الشكل (٣)

يوضح الاداء الحركي لمهارة الاعداد

الوصف الحركي لمهارة الاعداد^(١):

١. المرحلة التمهيدية - (شكل الاستعداد قبل اللمس):

- أ. ثني بسيط في مفصل الركبة.
- ب. اليدين أمام الرأس أو أعلى قليلاً.
- ج. أصابع الإبهام والسبابة على شكل نافذة.
- د. النظر من خلال النافذة.
- هـ. الرجلان واحدة إلى الأمام و الأخرى إلى الخلف حسب الموقع في الملعب.

٢. المرحلة الاساسية - (مرحلة اللمس):

- أ. شكل اليد يبقى على الكرة.

(١) باسم ابراهيم العبيدي ؛ التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠) ص ٥٩ ،

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

- ب. اللمس في الجزء السفلي الخلفي للكرة.
 ج. مد (فرد) الذراعين والرجلين.
 د. اليدين تشيران للهدف.
 ٣. المرحلة الختامية (بعد اللمس):
 أ. الذراعان في كامل امتدادهما.
 ب. تحويل نقل الجسم باتجاه الهدف (مكان الاعداد).
 ج. النظر إلى اتجاه الكرة.

٢ - ١ - ٨ - ٣ مهارة الضرب الساحق :

ان مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية وسلاح الهجوم الفعال في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب نتيجة المباراة، وهي " مهارة يصعب إتقانها لأنها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكا الصحيحة في أدائها فان كل هذا يعد جهداً ضائعاً" (١)، ونتيجة لما تمتاز به مهارة الضرب الساحق من متعة وإثارة وصعوبة فإنها تحتاج إلى " تنسيق وتوقيت مسبق وقدرة على الركض والقفز عالياً ومؤقتاً لحركة الكرة وضربها بصلاية ومحاولة وضعها في موضع معين" (٢) .

" وتتطلب نوعية من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العضلي

(1) Sandotific .G (Hiting) Volleyball , volume 7, Number, Colorado :(2) A Gam publishing jum.

1996 , P 88

(٢) كلين. ه. أيكسرون وفراش سكافس (ترجمة) فريق كموه (وآخرون) ؛ سلسلة الاكتشاف الرياضي الكرة الطائرة : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠) ص٤٦

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

العصبي والقوة الانفجارية العالية بالوثب والضرب ودقة الاداء الحركي وتوجيه الضربات لنقطة معينة اضافة الى الهبوط الصحيح والاستعداد للدفاع في موقعه " (١)

وتعرف " بأنه إحدى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إذ يثب اللاعب ويضرب الكرة بسرعة إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية " (٢).

وهي مهارة هجومية يستطيع اللاعب من خلالها إحراز نقطة مباشرة وإنهاء اللعب لصالح فريقه والاعتماد عليها في تحقيق الفوز، لذلك يجب إتقانها بشكل متكامل وإدراك التغيرات التي تطرأ في اللعب من خلال التصرف السريع امام التشكيلات الدفاعية للفريق المنافس، وان من أهم واجبات اللاعب المهاجم هو إحراز النقاط أو إنهاء اللعبة لصالحه بعد أداء الضربة الساحقة؛ لأنها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة لجهود الفريق بأكمله ويعتمد عليها بشكل كبير في الفوز بالمباراة .



الشكل (٤)

يوضح الأداء الحركي مهارة الضرب الساحق

(١) علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون). ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ١١٢ .

(٢) Marion Y . L . A . Lecender ; Akineiological Analvis of The Spike In Volley Ball echnical (Journal-no , November , 1980).P.25

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

ويمكن إيضاح الأداء الحركي لمهارة الضرب الساحق كما يأتي :

- الاستعداد (التهيؤ) :

يعدّ التهيؤ الوضع الأول لأداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم على الشكل الآتي: (١)

- القدمان متوازيتان او نقدم رجل على الأخرى.
- انثناء قليل في الرجلين إلى أفضل زاوية هي (١١٠ - ١٢٠ درجة).
- الجذع مائل إلى الأمام.
- الذراعان ممدودتان بجانب الجسم.
- النظر إلى الأمام وعلى الكرة

- الاقتراب :

" إن الاقتراب يجب أن يوصل اللاعب الضارب للضربة الساحقة إلى البقعة المناسبة التي سيؤدي فيها القفز ، ومن المهم أن يكون الاقتراب مرنا بدرجة كافية كي يسمح ببعض التعديلات ويحدد وقت الاقتراب إذ يتم أقصى ارتفاع للقفز بالضبط في الوقت نفسه الذي يحدث فيه ضرب الكرة، وعندما نتكلم على حركة الأقدام فإننا نشير إلى نمط الخطوات التي يأخذها الضارب في تقدمه تجاه الشبكة وان الذين ينفذون الضربات الساحقة معظمهم يتخذون (٣-٤) خطوات تقريبية تجاه الكرة " (٢).

- الارتقاء والوثب (٣) :

بعد أتمام خطوات الاقتراب وانتقال ثقل الجسم من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط، تبدأ الذراعان في المرجحة من الخلف إلى الأسفل ثم إلى الأمام بأقصى قوة

(١) باسم ابراهيم العبيدي ؛ مصدر سيق ذكره . ص ٦٣ .

(٢) أكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة ط٢ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٦) ص ١٤١

(٣) على مصطفى طه ؛ مصدر سيق ذكره ، ص ١١٤ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملة وفي هذه اللحظة يتم فرد مفاصل القدمين والركبتين والورك للحصول على قوة دفع عند القفز لأداء عملية الضرب .

- الضرب :

بعد وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع له يميل الجذع الدفع للأعلى وتمطيه جميع أجزاء الجسم لأداء الضرب الساحق تتحرك الذراع الضاربة للأعلى والذراع الأخرى أمام الجسم للمحافظة على التوازن^(١)، ويكون مرفق الذراع الضاربة أعلى من مستوى الكتف وتبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من القسم العليا لها وتكون الأصابع متلاصقة وممدودة والإبهام مؤشراً إلى الخارج أو تكون متباعدة قليلاً ومجوفة بحجم الكرة^(٢).

وتكون الذراع الحرة مفرودة أماما وفي مستوى أفقي وذلك لحفظ اتزان الجسم في الهواء وتعمل هذه الحركة على إبقاء كتف الذراع الضاربة في مستوى كتف الذراع الأخرى، وتبقى اليد الضاربة متابعة للكرة إلى اللحظة الأخيرة من عملية الضرب لإكساب الكرة الاتجاه الصحيح وبعد ترك اليد للكرة تماماً يتم التهيؤ للهبوط^(٣).

- الهبوط : (٤)

بعد متابعة اليد الضاربة للكرة يتم مباشرة سحب الذراعين إلى الأسفل مع تجنب لمس الشبكة وذلك بلف المرفق إلى الخارج أو سحب الذراع الضاربة إلى الخلف وضمها إلى الصدر يجب أن يكون الهبوط بشكل مرن ومتوازن ودون أن يتجاوز اللاعب الضارب للضربة الساحقة خط المنتصف، إذ يتم الهبوط على مشطي القدمين إذ تكون القدمان متباعدتين باتساع الحوض ومتوازيتين وثني مفاصل(الكاحل والركبة والورك) لتساعد

(١) ولهان حميد هادي (وآخرون) ؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ : (بغداد ، مطبعة المستقبل ، ٢٠٠٦) ص٦٣ .

(٢) سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة : (عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١) ص٧٧ .

(٣) الين وديع فرج ؛ مصدر سيق ذكره ، ص١٢٠ .

(٤) مجاهد حميد رشيد ؛ تأثير اللعب المباشر على وفق تفضيل النمذجة الحسية في مستوى الأداء واللعب والاحتفاظ لمهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩) ص٦٦ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

اللاعب على امتصاص صدمة الهبوط ثم يتخذ بعد ذلك وضع الاستعداد للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة .

٢ - ٢ الدراسات المرتبطة :

٢ - ٢ - ١ الدراسات العراقية :

٢ - ٢ - ١ - ١ حسين علي كنبار العبودي (٢٠٠٩)^(١)

(تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين)

وقد هدفت الدراسة الى:

١. إعداد منهج لتدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم بما يتلاءم وعينة البحث.

٢. التعرف على تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة ذات القياسين القبلي والبعدي .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم ناشئي فريق جسر ديالى للعام ٢٠٠٨/٢٠٠٩ والبالغ عددهم ٢٥ لاعباً بأعمار دون الـ (١٦) سنة

اهم الاستنتاجات :

١. استخدام تدريب الرؤية البصرية له تأثير ايجابي في تقوية الرؤية البصرية للاعبين

٢. تدريب الرؤية البصرية له تأثير بتطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم .

(١) حسين علي كنبار العبودي ؛ مصدر سبق ذكره .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

٢ - ٢ - ٢ الدراسات عربية :

٢ - ٢ - ٢ - ١ دراسة محمود عبد المحسن ناجي (٢٠٠٨)^(١)

(تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة)

وقد هدفت الدراسة الى:

٣. التعرف على تأثير التدريبات البصرية على أداء القدرات البصرية للاعب المدافع الحر في لعبة الكرة الطائرة.

٤. التعرف على تأثير التدريبات البصرية والقدرات البصرية في أداء اللاعب المدافع الحر في لعبة الكرة الطائرة.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي .

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي لاعب واحد (اللاعب الليبرو) لنادي المنيا الرياضى.

اهم الاستنتاجات :

١. التدريبات البصرية طورت من مستوى أداء القدرات البصرية للمدافع الحر في الكرة الطائرة.

٢. التدريبات البصرية لها الأثر الايجابي في أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة.

٣. القدرات البصرية هامة لتحقيق متطلبات الأداء الفني الدفاعي الجيد وتختلف من فرد لآخر لذلك وجب التدريب عليها بشكل فرادي.

٤. التدريب باستخدام التدريبات البصرية قيد البحث أثر إيجابياً على محصلة السرعة لاستقبال الإرسال وذلك وفقاً لطبيعة كل مركز على حدة

(١) محمود عبد الحسن ناجي ؛ مصدر سبق ذكره . ٢٠٠٨ .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

٢ - ٢ - ٢ - ٢ دراسة احمد رضا احمد (٢٠١٣)^(١)

العنوان (فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي تنس الطاولة)

وقد هدفت الدراسة الى:

١. التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية لناشئي تنس الطاولة تحت ١٤ سنة .

٢. التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي تنس الطاولة تحت ١٤ سنة.

٣. التعرف على نسبة التحسن في المتغيرات البصرية والمهارية الهجومية بين كل من القياس القبلي والبعدي لناشئي تنس الطاولة تحت ١٤ سنة.

المنهج المستخدم : أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي .

عينة الدراسة:

اشتملت عينة البحث على (٢٨) لاعب تنس طاولة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي تنس الطاولة بنادي السكة الحديد الرياضي.

اهم الاستنتاجات :

١. البرنامج التدريبي البصري المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير المهارات البصرية (الوعي الخارجي والتتبع البصري وإدراك العمق وتوافق العين واليد والدقة البصرية الثابتة والدقة البصرية المتحركة وسرعة رد الفعل البصرية) حيث توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

(١) احمد رضا احمد؛ فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي تنس الطاولة : (رسالة ماجستير، جامعة بنها ، كاية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠١٣)

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

٢. البرنامج التدريبي البصري المطبق على المجموعة التجريبية أظهر نسب تحسن لكل من المتغيرات البصرية والمهارية لدى ناشئي المجموعة التجريبية.
٣. التدريب باستخدام التدريبات البصرية قيد البحث أثر إيجابياً على دقة أداء لمهارات الهجومية قيد البحث.

٢ - ٢ - ٢ - ٣ دراسة ياسر حسين ومروة رمضان (٢٠١٤)^(١)

(اثر استخدام تمارين الرؤية البصرية على بعض القدرات البدنية والادراك الحس حركي ومستوى الاداء بالكرة الطائرة للإناث الصغار)
وقد هدفت الدراسة الى :

تصميم البرنامج تدريبي مع تمارين الرؤية وتحديد تأثيرها على بعض القدرات البدنية والادراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للأنثى الصغار.
المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي كان قوامها (١٢) طالبة تحت سن (١٤) سنة من نادي ناصر في أسيوط للعام ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م .

أهم الاستنتاجات :

١ - التمارين البصرية يكون لها تأثير إيجابي على الأداء المهاري والادراك الحس الحركي بالكرة الطائرة .

٢ - ان التمارين البصرية المقترحة أدت إلى تحسن ملحوظ في القدرات البدنية قيد البحث

(١) Yasser Hassan& Marwa Ramadan; op.cit , 2014 .

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

٣- قد يكون بعض اللاعبين متمثلين في حجم الجسم والقدرات البدنية او المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ولكن يمتاز بعضهم عن بعض في قدراته البصرية على وجه الخصوص .

٢ - ٢ - ٣ الدراسات الأجنبية :

٢ - ٢ - ٣ - ١ كيوفيدو وآخرون(١٩٩٩)^(١)

العنوان (دراسة تجريبية لتأثيرات تدريب الرؤية البصرية على الرماية)

وقد هدفت الدراسة الى :

بحث تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء تعلم بدائيات الرماية.

المنهج المستخدم :

واستخدام الباحثون المنهج التجريبي في هذه الدراسة

عينة الدراسة :

تمت الدراسة على ٧١ طالباً بالفرقة الأولى بالمعهد القومي للتربية الرياضية بـ Lleida تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين، التجريبية طبق عليها برنامج لتدريب الرماية لمدة ٩ وحدات والتي احتوت على مكونات فنية وبدنية ونفسية فضلاً عن التدريبات البصرية التخصصية، والضابطة طبق البرنامج نفسه مع اختلاف واحد وهو أنها أعطيت محاضرات نظرية عن النواحي الفنية للتدريب النفسي عوضاً عن التدريبات البصرية، وقد تم تطبيق القياس القبلي والبعدي لكل من التصويب والتركيز وحدة الإبصار وحركات متابعة العين Saccades .

أهم الاستنتاجات :

أستنتج الباحثون أن تأثير تدريب الرؤية يؤثر على زيادة التركيز ودقة التصويب.

(١) Quevedo L, Sole J, Palmi J, Planas A, Soana C: **Experimental study of visual training effects in shooting initiation**, Clin Exp Optom. Jan. (1999);82(1)

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

٢ - ٢ - ٣ - ٢ دراسة مامان بول وآخرون (٢٠١٤)^(١)

العنوان (اثر التدريب البصري على اداء لاعبي التنس)

وقد الهدف الدراسة الى:

التعرف على اثر التدريب البصري على اداء لاعبي التنس .

المنهج المستخدم :

استخدم المنهج التجريبي لثلاث مجموعات اثنتين تجريبية وواحدة ضابطة .

عينة الدراسة :

اشتملت عينة البحث على (٣٠) طالباً جامعياً ممارساً للعبة التنس تم اختيارهم بالطريقة

العشوائية تتراوح اعمارهم من ١٨ - ٢٥ عام .

اهم الاستنتاجات :

نتائج هذه الدراسة تشير إلى تطور كبير في لاعبي التنس بعد ثمانية أسابيع من التدريب والرؤية. وتم تعزيز المهارات البصرية الأساسية مثل الدقة، وزمن ردّ الفعل، وزمن الحركة، وعمق الإدراك، وحركات العين نتيجة التدريب الرؤية مما أدى إلى تطور في المهارات الحركية .

٢ - ٢ - ٤ مناقشة الدراسات المرتبطة :

بعد اطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة بشكل مفصل ودقيق ، تم اجراء مقارنة

بين الدراسات المرتبطة والدراسة الحالية كما مبين في الجدول (١)

(١) Maman Paul (and other); **The effects of vision training on performance in tennis players** , Belgrade, Sports Academy,2014

الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

الجدول (١)

يبين المقارنة بين الدراسة الحالية والدراسات المرتبطة

الدراسة	اللعبة	العينة	المنهج	المتغير المستقل	اهم الاستنتاجات
حسين علي كنبار العبودي ٢٠٠٩	كرة القدم	ناشئي فريق جسر ديالى	التجريبي مجموعتين	تدريب الرؤية البصرية	تدريب الرؤية البصرية له تأثير بتطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم
محمود عبد الحسن ٢٠٠٨	الكرة الطائرة	اللاعب الليبرو لنادي المنيا الرياضي	التجريبي مجموعة واحدة	تدريبات رؤية بصرية	التدريبات البصرية حسنت من مستوى أداء القدرات البصرية للمدافع الحرفي الكرة الطائرة
احمد رضا احمد ٢٠١٣	تنس الطاولة	لاعبو تنس الطاولة لنادي السكة الحديد الرياضي تحت (١٤) سنة	التجريبي مجموعتين	فاعلية تدريبات بصرية	البرنامج التدريبي البصري المطبق على المجموعة التجريبية اظهر تحسن لكل من المتغيرات البصرية والمهارية لعينة البحث
ياسر حسين ومروة رمضان ٢٠١٤	الكرة الطائرة	لاعبات نادي ناصر في اسيوط تحت (١٤) سنة	التجريبي مجموعة واحدة	تمرينات رؤية بصرية مقترحة	للتمرينات المقترحة تأثير إيجابي على الاداء المهاري والإدراك الحس حركي بالكرة الطائرة
كيوفيدو وآخرون ١٩٩٩	الرمية	طلاب الفرقة الاولى بالمعهد القومي للتربية الرياضية	التجريبي مجموعتين	برنامج تدريبي	تأثير تدريب الرؤية يؤثر على زيادة التركيز ودقة التصويب
مامن بول وآخرون ٢٠١٤	التنس	طلاب جامعيون ممارسون للعبة التنس	التجريبي ثلاث مجموعات	اثر التدريب البصري	تحسن الدقة والمهارات البصرية كزمن رد الفعل ووقت الحركة وعمق الادراك وحركة العين الرمشي والمهارات الحركية
حسنين ناجي حسين ٢٠١٤	الكرة الطائرة	منتخب شباب محافظة ديالى	التجريبي مجموعة واحدة	تمرينات الرؤية البصرية	ان تمرينات الرؤية البصرية طورت كل من ادراك المحيط والقدرات الحركية ودقة المهارات الاساسية

من خلال الجدول وجد ارتباط بين الدراسة الحالية ودراسة (محمود عبد المحسن)
ودراسة (ياسر ومروة) بنوع اللعبة الممارسة وهي لعبة الكرة الطائرة واستخدام المنهج

الباب الثاني..... الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، علاوة على المتغير المستقل وهو تمارينات الرؤية البصرية وكما توصلت الدراسات الى تطور الاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة .

كما ارتبطت الدراسة الحالية مع دراسة(كيوفيدو) ودراسة (مامان بول) ودراسة (حسين علي كنبار) والدراسات الاخرى باستخدام تمارينات متنوعة بصرية مهارية فضلاً عن المنهج التجريبي على رغم اختلاف التصميم المستخدم وما توصلت اليه من استنتاجات بتطوير بعض المتغيرات المرتبطة بالدراسة الحالية كالدقة والتركيز وزمن رد الفعل .

وقد حققت الدراسات المرتبطة فائدة للدراسة الحالية من خلال النقاط التالية :

١. الاستفادة من ادبيات الباب النظري للدراسات المرتبطة مما شكل اضافة معرفية للباحث .

٢. الاطلاع على الدراسات المرتبطة التعرف على أهميتها والمشاكل التي عالجتها .

٣. الاستفادة من اجراءات البحث الميدانية والأدوات المستخدمة والأسس المتبعة في تنفيذ البحث.

٤. اعطت الدراسات المرتبطة دعماً علمياً للدراسة الحالية .

٥. الاستفادة من الاستنتاجات والتوصيات الموجودة في الدراسات المرتبطة والتي تعدّ

خلاصة العمل

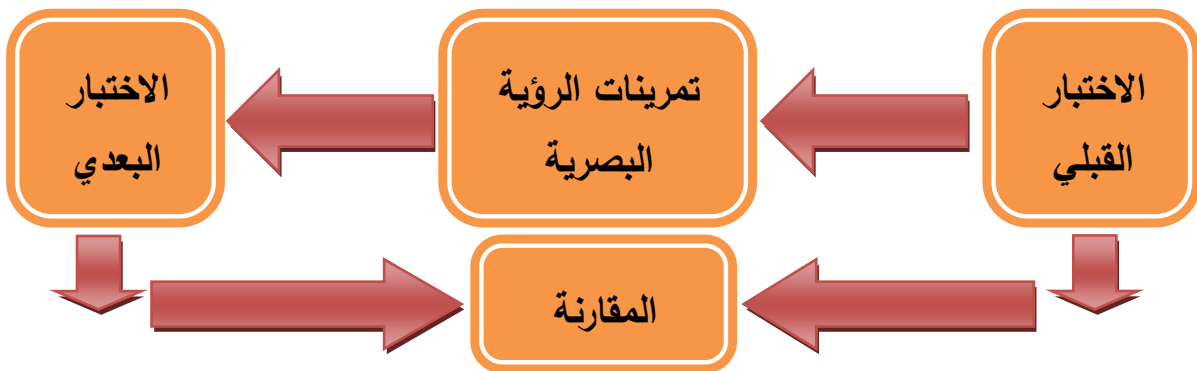
الباب الثالث منهجية البحث والجماليات الميدانية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣- ١ منهج البحث :

أن اختيار منهج البحث الذي يلائم طبيعة المشكلة يوصل إلى تحقيق أهداف البحث، فالمنهج هو "الطريقة السليمة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود الذي حدده في بداية بحثه" (١) .

وان طبيعة المشكلة تحدد الباحث باختيار المنهج المناسب لهذه المشكلة، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (٢)، إذ اعتمد الباحث التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة كما موضح في الشكل (٥) وذلك بسبب كون العينة هم فريق شباب المحافظة مما جعل الباحث يختار المجموعة الواحدة وبدون مجموعة ضابطة، فضلاً عن تحديد مكان ووقت التدريب حسب جدول زمني خاص وضع من قبل مديرية الشباب والرياضة.



الشكل (٥)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

(١) عامر إبراهيم ؛ منهجية البحث العلمي . ط ١ : (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٢) ص ١٠ .
 (٢) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة دار الشهيد ، ٢٠٠٤) ص ٥٩ .

الباب الثالث منهجية البحث والجماليات الميدانية

٢-٣ عينة البحث :

اشتمل البحث على لاعبي شباب محافظة ديالى بالكرة الطائرة وبأعمار (١٧- ١٩ سنة) للموسم الرياضي (٢٠١٣/٢٠١٤) والبالغ عددهم (١٦) لاعباً وتم استبعاد ثلاث لاعبين تم إجراء التجارب الاستطلاعية عليهم، وجاء اختيار الباحث لعينة البحث بالطريقة العمدية " بالإمكان إن يقتصد الباحث باختيار العينة ليعمم النتائج على الكل وخاصة عندما تكون العينة متجانسة فان عينة صغيرة كافية لتمثل مجتمع الأصل"^(١) وجاء اختيار الباحث للعينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

١. إن جميع اللاعبين من سكنة محافظة ديالى.
٢. استعداد مديرية شباب المحافظة والمدرّب واللاعبين لإبداء المساعدة للباحث خدمة للمسيرة العلمية .
٣. توفر الإمكانيات المساعدة لتنفيذ متطلبات البحث .
٤. ضمان تطبيق أفراد العينة لمفردات التمرينات المعدة، نظراً لاستمرار تدريباتهم وتحت إشراف مدرّب ذو خبرة واختصاص.

٣-٣ تجانس العينة :

تعد عينة البحث متجانسة من حيث العمر الزمني وهم فئة الشباب وبأعمار (١٧-١٩) سنة وهم يمثلون فريق الشباب لمحافظة ديالى بالكرة الطائرة، وقام الباحث بإجراء التجانس للمتغيرات التالية (الطول والكتلة والعمر التدريبي)، إذ استخدم الباحث قانون معامل الالتواء وظهرت النتائج غير دالة إحصائياً ومحسوراً بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات كما مبين في الجدول (٢).

(١) وجيه محبوب ؛ اصول البحث العلمي ومناهجه . ط ١ : (عمان ، دار المناهج ، ٢٠٠١) ص ١٦٥ .

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

الجدول (٢)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٣	١٨٣,٣١٠	٧,٩٥٥	١٧٩,٥٠٠	٠,٢٧٤
٢	الكتلة	كغم		٧٥,٤٣١	٨,٩٩٥	٧٦,٠٠٠	٠,١٨٩-
٣	العمر التدريبي	سنة		٣,٦١٠	١,٢٥٨	٤,٠٠٠	٠,٩٣٠-

٣-٤ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث .

٣-٤-١ الأجهزة المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأجهزة الآتية

١. منظومة فيينا (جهاز اختبار إدراك المحيط) عدد ١ .
٢. كاميرا فيديو ياباني المنشأ نوع (sony) عدد ٢ .
٣. كاميرا فوتوغرافي ياباني المنشأ نوع (sony) عدد ٢ .
٤. لابتوب (hp) صيني المنشأ عدد ١ .

٣ - ٤ - ١ - ١ جهاز فحص إدراك المحيط : (١)

اعتمد الباحث الجهاز العائد إلى منظومة اختبارات فيينا لشركة (شوفريد Gernot Schuhfrid) و (جورج برييلر Jorg Prieler) و (ويرنر بوير Werner Bauer) مؤسسي شركة شوفريد النمساوية، هو جزء من منظومة اختبارات فيينا المدعومة بالحواسيب Vienna Test System. الموجود في المختبر النفسي التابع لمركز الدراسات التربوية

(١) Schuhfried GmbH : **Vienna Test System** : Psychological Assessment Catalogue , oedling , Austria , 2010 , P 3

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

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 بالمحرضات النابعة من المحيط المجاور له واستيعابها وبعدّ 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 يولّد المفحوص ردود فعل تجاهها. وتتطلب هذه الوحدة منفذاً تسلسلياً USP إضافياً على الحاسوب لغرض ربطها.

كما تمّ 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 .

ويتكوّن جهاز فحص إدراك المحيط Peripheral Perception من المكونات

الثلاثة الآتية:

أ. الجهاز الرئيس : الذي يتكوّن من الأجزاء والمكونات الآتية:

- شاشة خارجية محيطية(على شكل جناحين)، تتكوّن من: مصفوفة من الإضاءات الصغيرة LED Matrix، ذات ٨ صفوف و ٦٤ عموداً على كلّ جانب (من الجناح الأيمن والجناح الأيسر).
- محفّزات(مثيرات) ضوئية من المركز إلى محيط مجال رؤيا المفحوصين.
- مقياس مسافة فوق صوتيUltrasoundيقوم بتسجيل موقع وبعد رأس المفحوص أمام شاشة الحاسوب. إذ ينبغي أن لا يتجاوز بُعد رأس المفحوص عن المسافة المخصّصة له التي تتراوح بين (٤٠ - ٦٠ سم)، وكما موضّح في الشكل الآتي:



الشكل (٦)

يوضح الجهاز الرئيس لاختبار إدراك المحيط.

ب. لوحة الاستجابة الشاملة **Response Panel, Universal**: وهي عبارة عن لوحة مفاتيح (لوحة إدخال) شاملة يستعملها المفحوص للاستجابة على منظومة اختبارات فيينا وجميع الاختبارات الموجودة في تلك المنظومة ومنها اختبار إدراك المحيط، وتتكوّن تلك اللوحة من الأجزاء والمكوّنات الآتية:

- سبعة مفاتيح ملوّنة (الأحمر والأزرق والأصفر والأخضر والأبيض والرمادي والأسود).
- عشرة مفاتيح مرقمة (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ٠).
- مفتاح متحكّم واحد (ذهبي اللون).
- مفتاحي معايرة دوائر (أبيض اللون).
- مقبضي تحكّم (جوستك) قياسيين.
- إمكانية توصيل اللوحة مع دواسات للقدمين **Foot pedals**.
- يتمّ توصيل تلك اللوحة بجهاز الحاسوب عن طريق مقبس من نوع **USP**.

الباب الثالث منجية البحث والبيانات الميدانية

وعلى تلك اللوحة بشكل تفصيلي، ينظر الشكل الآتي:



الشكل (٧)

يوضح لوحة الاستجابة الشاملة

ج. دواسات القدم الرقمية Digital Foot Pedals:

يلزم إلى جانب لوحة المفاتيح الشاملة أنفة الذكر دواسات رقمية (للقدم اليمنى تحمل الرمز R، وللقدم اليسرى تحمل الرمز L) توضع على الأرض أمام المفحوص من أجل تسجيل الفعاليات وتطبيق المقياس. وعادة ما يتم ربط هذه الدواسات بمكبس خاص موجود في الجانب الخلفي من لوحة المفاتيح الشاملة أنفة الذكر، ينظر الشكل الآتي.



الشكل (٨)

يوضح دواسات القدم الرقمية

وتستعمل هذه الدواسات في الاختبارات التي تتطلب الضغط على موضعين: تشغيل On وإطفاء Off، وبمعنى آخر، الاختبارات التي تتطلب ضغطتين Double-Click، ومنها اختبار إدراك المحيط، وهناك الكثير من الاختبارات الأخرى التي تعمل ضمن منظومة اختبارات فيينا تتطلب مثل هذا النوع من الدواسات !..

٣-٤-٢ الأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأدوات الآتية :

- ملعب الكرة الطائرة القانوني .
- كرات قانونية عدد (٢٠) .
- كرات قانونية ملونة بألوان (احمر ، اخضر، ازرق ، برتقالي ، سمائي) عدد (٢٠)
- شريط قياس بطول (١٠) متر .
- ساعة توقيت نوع (Diamond) يابانية المنشأ عدد (٢) .
- تباشير ملون .

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

- أشرطة لاصقة ملونة بعرض (٥) سم .
- شاخص بلاستيكي ملون عدد (٤) .
- أقلام رصاص عدد (١٣)
- صافرة عدد (٢) .
- كرات تنس ملونة عدد (٣٠)
- عصي بطول (٥٠) سم عدد (٢٦)
- ألواح ورقية ملونة عليها أرقام وحروف انكليزية عدد (٢٠) .
- كرسي متحرك بارتفاع ١ متر عدد (١) .
- صندوق خشبي عدد (٣)
- أطواق وقبعات ملونة عدد كل منها (١٣).
- نظارات مضللة عدد (١٣).
- رداء ملون للتدريب عدد (١٣).

٣ - ٤ - ٣ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المكتبة الافتراضية.
- المقابلات الشخصية (*).
- الاختبارات والمقياس.
- استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في تحديد القدرات الحركية وترشيح اختياراتها (**).

* الملحق (٥)

** الملحق (1) و (٢)

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

- استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في تحديد المهارات الأساسية وترشيح اختياراتها(*)

٣ - ٥ تحديد بعض القدرات الحركية وترشيح اختياراتها :

إن تحديد القدرات الحركية الأكثر الملائمة للبحث وترشيح اختياراتها يعد من أهم أسباب الحصول على نتائج دقيقة، تبعد الباحث عن الوقوع في أخطاء تسبب خللاً في صحة النتائج، وقد تم تحديد القدرات الحركية من خلال الاطلاع على المصادر العلمية وتوزيع استمارة استبيان خاصة وإجراء مقابلات شخصية مع مجموعة من الخبراء(**) في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب والكرة الطائرة والاختبار والقياس وعددهم (١٠) لإبداء آرائهم حول أي من القدرات الأكثر الملائم كما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين نسبة الاتفاق لتحديد لقدرات الحركية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

ت	القدرات الحركية	كأ	الدلالة
١	سرعة الاستجابة الحركية	٣,٦٠	غير معنوي
٢	التوازن	١,٦٠	غير معنوي
٣	التوافق	١٠	معنوي
٤	الرشاقة	٦,٤٠	معنوي
٥	الدقة	٣,٦٠	غير معنوي
٦	الانسيابية	١,٦٠	غير معنوي
٧	التوقع	٠,٤٠	غير معنوي
٨	المرونة	١,٦٠	غير معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) وقيمة (كأ) الجدولية (٣,٨٤)

(*) الملحق (٣) و(٤) .

(**) الملحق (٦) .

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

ومن ثم توزيع استمارة استبانته أخرى لترشيح الاختبارات الخاصة للقدرات الحركية التي تم تحديدها مسبقاً وكما مبين في الجدول (٤)

الجدول (٤)

يبين نسبة الاتفاق لتحديد اختبارات القدرات الحركية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

ت	القدرات الحركية	الاختبارات	وحدة القياس	كا ^٢	الدلالة
١	الرشاقة	اختبار الجري الزكزكي مسافة ٣٠ م	ثا	١,٤٠	غير معنوي
		اختبار الجري المكوكي .	ثا	٣,٦٠	غير معنوي
		اختبار الجري المكوكي ٣ × ٩ م ثلاث مرات	ثا	١,٦٠	غير معنوي
		اختبار الجري متعدد الاتجاهات	ثا	٦,٤٠	معنوي
٢	التوافق	اختبار نط الحبل	ثا	٠,٤٠	غير معنوي
		اختبار رمي واستقبال الكرات	ثا	١,٦٠	غير معنوي
		اختبار الدوائر المرقمة	ثا	٦,٤٠	معنوي
		اختبار القدرة على التوافق الكلي للجسم	ثا	٣,٦٠	غير معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) وقيمة (كا^٢) الجدولية (٣,٨٤)

٣-٦ تحديد المهارات الأساسية وترشيح اختباراتها :

قام الباحث بعرض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة على مجموعة من الخبراء والمختصين(*) لتحديد بعض المهارات الأساسية عن طريق استمارة استبانته خاصة وبعد تفريغ البيانات تم تحديد المهارات الملائمة وكما مبين بالجدول (٥)

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

الجدول (٥)

يبين نسبة الاتفاق لتحديد المهارات الأساسية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

المهارات الفنية	كا ^٢	الدلالة
الإرسال	٦,٤٠	معنوي
استقبال الإرسال	١,٤٠	غير معنوي
الإعداد	١٠	معنوي
الضرب الساحق	٦,٤٠	معنوي
حائط الصد	٣,٦٠	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	١,٦٠	غير معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) وقيمة (كا^٢) الجدولية

(٣,٨٤)

بعد تحديد المهارات الأساسية وأنواعها الملائمة لتجربة البحث عمد الباحث إلى تصميم أستاذة أخرى وعرضها على الخبراء والمختصين^(١) لترشيح الاختبارات المهارية التي تقيس دقة الأداء للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي تم تحديدها وكما مبين بالجدول (٦) .

* الملحق (٧)

الجدول (٦)

يبين نسبة الاتفاق لتحديد اختبارات المهارات الأساسية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

الاختبارات المختارة	ك ^٢	الاختبارات	المهارات الفنية	ت
معنوي	١٠	دقة الإرسال	مهارة الإرسال	١
غير معنوي	١,٦٠	دقة الإرسال الطويل		
غير معنوي	٣,٦٠	دقة الإرسال للنقاط الصعبة		
غير معنوي	٠,٤٠	دقة الإرسال القصير		
غير معنوي	١,٦٠	دقة الأعداد من الأعلى	مهارة الأعداد	٢
معنوي	٦,٤٠	دقة الأعداد القريب من الشبكة		
غير معنوي	٣,٦٠	دقة مهارة الأعداد من مركز (٢) نحو مركز (٦)		
غير معنوي	١,٦٠	دقة مهارة الأعداد القريب من الشبكة مركز (٢) نحو مركز (٣)		
غير معنوي	٣,٦٠	دقة الضرب الساحق القطري	مهارة الضرب الساحق	٣
غير معنوي	١,٦٠	دقة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٦)		
معنوي	١٠	قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري والخطي		
غير معنوي	٣,٦٠	دقة الضرب الساحق الخطي		

٣-٧ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

٣-٧-١ اختبار إدراك المحيط :

قام الباحث باختيار اختبار إدراك المحيط بعد الاطلاع المباشر على منظومة اختبار فيينا وأجهزتها ومن ضمنها جهاز اختبار إدراك المحيط، ومن خلال الاستعانة بالأدبيات

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

الخاصة بالاختبار وإجراء المقابلة^(١) والاستفسار المباشر استطاع الباحث التعرف بالشكل الدقيق على الجهاز وكيفية إجراء الاختبار ومدى مصداقية النتائج التي يتم الحصول عليها، وتبين للباحث أيضاً إمكانية تطبيق هذا الاختبار على لاعبي الكرة الطائرة لان المتغيرات التي يقيسها اختبار إدراك المحيط وهي (مجال الرؤية الكلي والانتباه المنقسم والتركيز البصري ورد الفعل البصري إضافة إلى النضج الانفعالي) التي تعد من المتطلبات الأساسية للاعب الكرة الطائرة تماشياً مع طبيعة اللعبة واحتياجاتها لما تمتاز به من سرعة اللعب وعدم استقرار الكرة بيد اللاعب وصغر حجم الملعب ووجود الشبكة وإشارات الحكم وغيرها من المتغيرات الكثيرة التي يجب على لاعبي الكرة الطائرة إدراكها والتعامل معها، فضلاً عن ذلك أراد الباحث مواكبة التطور الحاصل بالعالم من خلال استخدام الأجهزة المتطورة للقياس في المجال الرياضي، ويعدّ 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 أراد الباحث 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 .

مواصفات اختبار إدراك المحيط : (١)

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 فأن وجود منضدة أو كرسي قابل لتعديل الارتفاع يعدّ ضرورة في هذه الحال. وبالطريقة ذاتها ينبغي أن يكون جلوس المفحوص بحيث يكون رأسه (الموقع الأفقي

*مقابلة مع الاستاذ المساعد الدكتور (عادل عبد الرحمن الصالحي) المسؤول عن المختبر

* الملحق (٨)

الباب الثالث منجية البعث والجملات الميطانية

لمنتصف العيون) مواجهاً لمنتصف الإطار (المؤشر باللون الأزرق الموجود على الإطار) أي بمعنى أن يكون رأسه بالضبط في منتصف الجهاز، كما ينبغي أيضاً التأكد عند تركيب وتهيئة جهاز إدراك المحيط من أن الصفيحة 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 موضح في الشكل (٩).



الشكل (٩)

الإعداد والوضع الصحيح لجهاز إدراك المحيط.

أما بالنسبة للمفحوصين الأكثر كتلة، فمن غير الممكن عادة قياس مجال الرؤيا إلى (١٨٠) 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

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

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 الموضوعه 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 (٤٠ - ٦٠ سم)، وعند تحرك المفحوص أقل أو أكثر من المسافة المسموح بها سوف يظهر تنبيه على شاشة الحاسوب لتنبه المفحوص للرجوع ضمن المدى القياسي للفحص، وبعد ذلك يقيس لنا الجهاز زاوية مجال رؤية المفحوص الكلي، ينظر الشكل (١٠).



الشكل (١٠)

يوضح احد المفحوصين ضمن عينة البحث وهو يقوم بتطبيق اختبار إدراك المحيط

مراحل الاختبار:

إن كل اختبار يتم تطبيقه ضمن منظومة اختبارات فيينا VTS ومنها أدوات البحث

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

(إدراك المحيط) يمر بثلاث مراحل رئيسة يمكن إيجازها بما يأتي:

١. **مرحلة التعليمات Instructions Phase:** يتم هنا إعطاء المفحوص تعليمات

ومعلومات ضرورية خطوة خطوة عن الاختبار واما سوف يواجهه المفحوص من مثيرات أو أسئلة وغير ذلك. وعن كيفية استعمال لوحة المفاتيح الشاملة فضلاً عن كيفية استعماله لدواسات القدم وهكذا.. كما يمكن استعمال لوحة المفاتيح أو دواسات القدم باليد والقدم اليمنى، أو اليد والقدم اليسرى وحسب رغبة المفحوص.

٢. **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 (٥) 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.

٣. **مرحلة الاختبار Test Phase:** وهي المرحلة التي تتبع مرحلة التمرين مباشرة، التي

ينبغي فيها استعمال المقبض الدوّار الموجود في لوحة الاستجابة الشاملة (الأنفة الذكر) مع استعمال دواسة القدم اليمنى أو اليسرى وحسب 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 كافة

المعلومات الديمغرافية الخاصة بالمفحوص فضلاً عن درجاته الخام Raw Scores

الباب الثالث منجية البعث والجملات الميطانية

والدرجات المعيارية T-Scores والزائية Z-Scores والتسلسل النسبي PR-Percentile Rank لكل فقرة مع الزمن المستغرق للإجابة على الاختبار، مع إظهار بروفيل Profile الاختبار التفصيلي بالاستناد على الدرجات المعيارية وكما موضّح في الشكل (١١).

Profile - Adults:

T	20	30	40	50	60	70	80
Field of vision							
Tracking deviation							
PR	0.1	2.3	15.9	50.0	84.1	97.7	99.9

Comment(s): The highlighted area represents the average area of the norm score scale.

الشكل (١١)

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. كما تتم 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 (٩٥%) أي نسبة خطأ (٠,٠٥) .

أما المتغيرات التي يمكن قياسها ضمن اختبار إدراك المحيط المقاس بجهاز فحص (إدراك المحيط Peripheral Perception) ضمن منظومة اختبارات فيينا فيمكن توضيحها كما يأتي:

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

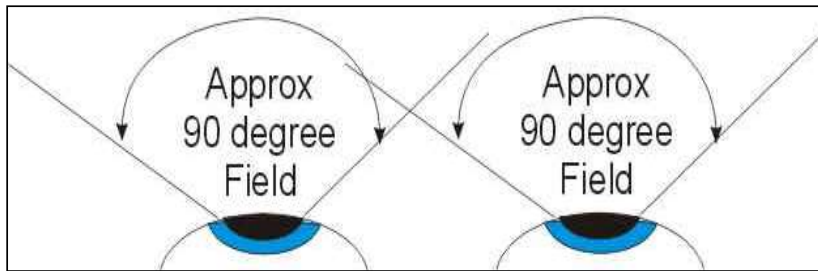
أ. المتغيرات الرئيسية Main variables^(١)

• مجال الرؤية Field of vision:

تعطينا النتيجة ضمن هذا المتغير مجال رؤية المفحوص الكاملة محسوبة بالدرجات ، والناتج عن مجموع زوايا الرؤية لكل من العين اليمنى والعين اليسرى. ويتمّ حساب زوايا الرؤية استناداً على كل من موقع الشبكة ضمن جهاز إدراك المحيط ، وموقع خطي التقاطع ، وبعد الرأس عن وحدة القياس .

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

تعطينا النتيجة ضمن هذا المتغير درجات زوايا الرؤية (لكل من العين اليمنى والعين اليسرى) استناداً على كل من موقع الشبكة ضمن جهاز إدراك المحيط، وموقع خطي التقاطع، وبعد الرأس عن وحدة القياس كما موضّح في الشكل الآتي:



الشكل (١٢)

يوضّح مجال وزوايا الرؤية المثالية للعين اليمنى واليسرى.

ب. متغير السيطرة Control variable:

• الانحراف عن تتبع الأثر Tracking deviation (مؤشّر عن قوة

التركيز):

(١)Schuhfried , G . Prieler , J .&Bauer ,W. PP- Peripheral Perception Manual ,Version ,24 ,
Modling , March . 2009 , P18

الباب الثالث منجية البحث والجملات الميطانية

تعطينا النتيجة ضمن هذا المتغير درجة انحراف خطّي التقاطع (المسيطر عليها من المفحوص باستعمال قرص دوّار على لوحة المفاتيح الشاملة لمنظومة اختبارات فيينا) عن هدف متحرّك (بسرعة ثابتة لكنها متغيرة في الاتجاه من اليمين إلى اليسار وبالعكس) على شاشة الحاسوب، وبذلك فهو مؤشر عن قوة التركيز.

ج. المتغيرات المساعدة الإضافية Subsidiary variables:

- عدد الإصابات الصحيحة Number of hits (من اليمين/واليسار)
(مؤشر عن قوة الانتباه(الانتباه المنقسم)):

وتعطينا النتيجة ضمن هذا المتغير عدد المرات التي ضغطت فيها دواسة القدم Foot-pedal استجابة إلى ظهور مفاجئ لمحفّز حرج Critical stimulus (خط ضوئي عامودي) على الجناح الأيمن أو الجناح الأيسر على وحدة القياس التابعة لجهاز إدراك المحيط(على أن يكون خطأً التقاطع على شاشة الحاسوب ضمن المدى المسموح به (Tolerance Range). فكلما ازداد عدد المرات الصحيحة التي تضغط بها دواسة القدم فهذا دليل على قوة الانتباه (لاسيما الانتباه المنقسم Divided Attention، أي إمكانية المفحوص على الانتباه على شيئين في آن واحد). علماً أن العدد القياسي الذي يظهر للمفحوص هو ٤٠ خطأً (٢٠ خطأً يظهر على الجناح الأيمن، و ٢٠ خطأً يظهر على الجناح الأيسر)، وبذلك يحتسب الانتباه المنقسم بالمعادلة الآتية: (عدد الإصابات الصحيحة ÷ ٤٠) × ١٠٠%.

• عدد ردود الأفعال المهملة Number of omitted reactions:

ويقيس عدد المرات التي لا يوجد فيها ردّ فعل استجابة إلى المحفّزات الحرجة ، أي بمعنى عدد المرات التي لم يتمّ فيها الضغط على دواسة القدم على الرغم من وجود محفّز حرج(ظهور خط ضوئي عامودي) علماً أن هذا المتغير يعدّ مكملاً لمتغير عدد الإصابات

الباب الثالث منجية البحث والبيانات الميكانية

الصحيحة (المؤشر عن قوة الانتباه)، فكلما أزداد عدد ردود الأفعال المهمة كان ذلك مؤشراً باتجاه ضعف (الانتباه المنقسم).

- عدد ردود الأفعال غير الصحيحة Number of incorrect reactions. (مؤشر عن قلة النضج الانفعالي):

عدد المرات التي ضغطت فيها دواسة القدم بدون ظهور أو عرض أي محفز حرج فعلي (خط ضوئي عامودي) على الجناح الأيمن والجناح الأيسر على وحدة القياس التابعة لجهاز إدراك المحيط علماً أن أي ظهور لردود الأفعال تلك هو دليل على قلة النضج الانفعالي Emotional Maturity.

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

وتستعمل هنا ردود الأفعال الصحيحة فقط من أجل حساب متوسط زمن ردّ الفعل، استجابة للمثيرات التي تظهر على الجناح الأيمن وعلى الجناح الأيسر (كلّ على حده) لوحدة القياس التابعة لجهاز إدراك المحيط. أي بمعنى حساب متوسط الزمن المستغرق (بمئة جزء من أجزاء الثانية) من لحظة ظهور المثير (المحفز الحرج) على أحد جناحي وحدة القياس التابعة لجهاز إدراك المحيط ، وصولاً إلى اللحظة التي يضغط بها المفحوص دواسة القدم الموجودة على الأرض .

- متوسط زمن ردّ الفعل الكلي للمثير:

وتستعمل هنا ردود الأفعال الصحيحة فقط من أجل حساب متوسط زمن ردّ الفعل الكلي ، وذلك عن طريق استخراج الوسط الحسابي لكل من متوسطي زمن ردّ الفعل للمثير (محسوباً بمئة جزء من أجزاء الثانية) من الجهة اليمنى ومن الجهة اليسرى.

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

مدّة الاختبار:

إن الوقت المطلوب للاختبار (١٥) دقيقة (بما في ذلك التعليمات ومرحلة التمرين) يعني انت وقت التدريب يكون (٥) دقائق ووقت الاختبار الفعلي (١٠) دقائق .

٣- ٧- ٢ اختبارات القدرات الحركية :

بغية قياس القدرات الحركية موضوع البحث قام الباحث بتصميم استمارة أستبانة لتحديد بعض القدرات الحركية الأكثر ملاءمة لمتغيرات البحث وبعد توزيع الاستبانة على الخبراء والمختصين، وجد الباحث اتفاقاً على قدرتي (الرشاقة والتوافق) وبعد ذلك قام الباحث بإعداد أستبانة أخرى لغرض ترشيح الاختبار الأكثر ملاءمة لكل قدرة حركية وبعد توزيعها على الخبراء والمختصين وجد الباحث اتفاقاً على الاختبارات الآتية:

الاختبار الأول:

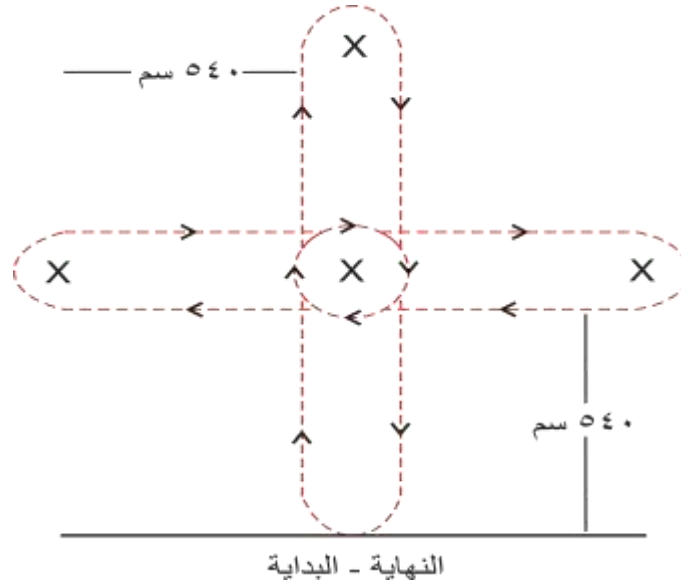
اسم الاختبار : الجري المتعدد الجهات^(١).

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة.

الأدوات : ساعة إيقاف ، أربع كرات طبية... يخطط للاختبار بحيث تكون المسافة بين خط البداية والنهاية (Start- Finish line) ونقطة المنتصف (٥٤٠) سم، كما تحدد المسافات بين نقطة المنتصف والنقاط الثلاث الأخرى (٥٤٠) سم.

(١) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ مصدر سبق ذكره . ص ١٤٢ - ١٤٣ .

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية



يوضح طريقة أداء اختبار الجري المتعدد الجهات

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يعدو بأقصى سرعة متخذاً خط السير الموضح في الشكل إلى أن يتخطى خط النهاية بكامل جسمه ويحسب له الزمن بالثانية.

الشروط:

١. على المختبر الالتزام بخط السير المحدد للاختبار، وفي حالة حدوث أي خطأ تعاد المحاولة.

٢. لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلها في الزمن (أقلها بالزمن).

التسجيل:

يقوم كل مختبر بالأداء مرتين على أن يسجل له أفضلها بالثانية.

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

الاختبار الثاني :

أسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة (١).

الغرض من الاختبار :

توافق الرجلين والعينين .

الأدوات :

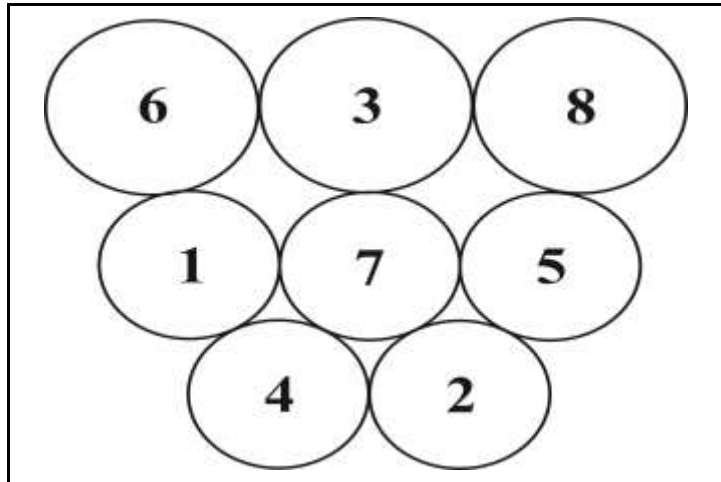
ساعة توقيت وطباشير وصافرة .

وصف الأداء :

ترسم على الأرض ثماني دوائر قطر الدائرة الواحدة (٦٠سم) كما هو موضح في الشكل (١٤) وترقم الدوائر على وفق ما موضح في الرسم ويقف المختبر في الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى رقم (٢) ثم إلى (٣) وإلى (٤) وهكذا حتى الدائرة الثامنة ويحصل ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثماني .



الشكل (١٤)

يوضح طريقة اختبار الدوائر المرقمة توافق الرجلين مع العينين

الباب الثالث منهجية البحث والجماليات الميطانية

٣ - ٧ - ٣ اختبارات دقة أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :

لغرض قياس دقة مهارة الإرسال والإعداد والضرب الساحق، قام الباحث بتصميم أستبانة لتحديد المهارات وعرضها على الخبراء والمختصين في مجال لعبة الكرة الطائرة وبعد تحديد المهارات قام الباحث بتصميم أستبانة أخرى لتحديد الاختبار الأكثر ملاءمة لكل مهارة وتم عرضها على الخبراء والمختصين في نفس المجال وهو لعبة الكرة الطائرة.

الاختبار الأول : اختبار الإرسال المواجه من الأعلى (التنس)

اسم الاختبار: اختبار دقة الإرسال (١)

الغرض من الاختبار:

قياس مهارة الإرسال ودقته .

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة ، مسجل .

موصفات الأداء:

يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب(المنصف المواجه لـ نصف الملعب المخطط على بعد(٩م عن الشبكة) يقوم المختبر بأداء الإرسال مواجهاً كما في الشكل (١٥).

شروط الاختبار:

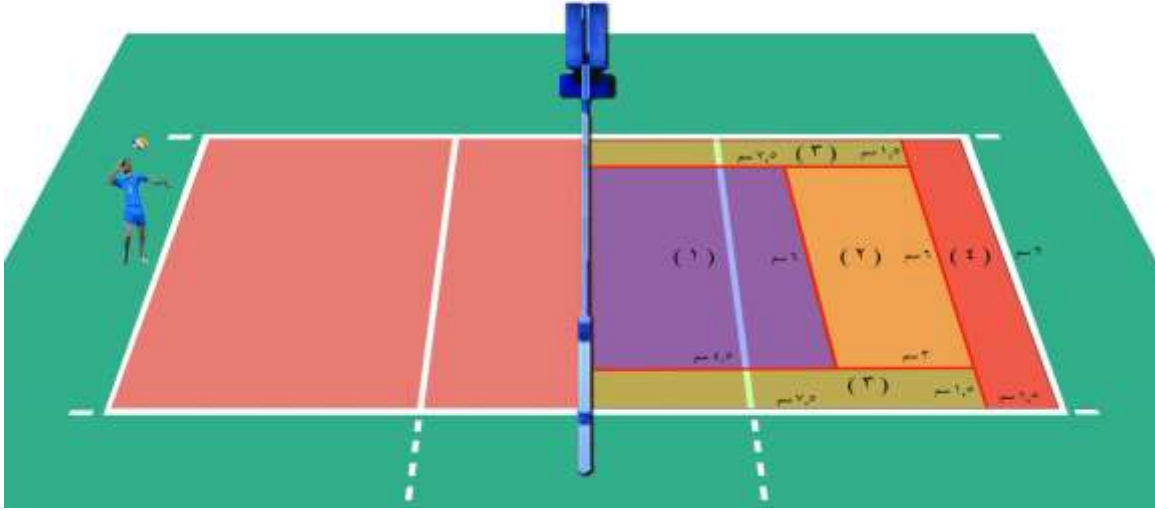
لكل لاعب(١٠) محاولات ويجب أن ترسل الكرة إلى إحدى المناطق المحددة .

التسجيل:

- ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (٤).
- ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (٣).
- نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (٢).
- نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (١).

الباب الثالث منجية البث والجملات المصانعة

- 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.
- علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (٤٠).



الشكل (١٥)

يوضح طريقة أداء اختبار دقة مهارة الإرسال

الاختبار الثاني: اختبار مهارة الإعداد

اسم الاختبار: اختبار الإعداد القريب من الشبكة (١)

الغرض من الاختبار :

قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة .

الأدوات :

ملعب كرة طائرة قانوني، شبكة بارتفاع قانوني، (١٠) كرات طائرة ، حامل عليه حلقة كرة سلة قطرها (١)م بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار (٤,٥) م (مخصصة لوقوف المختبر) .

الباب الثالث منجية البث والجماليات الميدانية

يوضع الحامل على الجانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار (٣٠) سم كما هو موضح في الشكل رقم (١٦)، توضع علامة (X) على بعد (٢ م) من خط النهاية، (٤,٥ م) من خط الجانب (تخصص العلامة لوقوف المدرب) كما موضح في الشكل (١٦).

مواصفات الأداء :

يقوم المدرب برمي الكرة في قوس للأعلى نحو اللاعب الواقف في الدائرة ليقوم بإعدادها بحيث يوجهها إلى حلقة السلة لتسقط بداخلها .

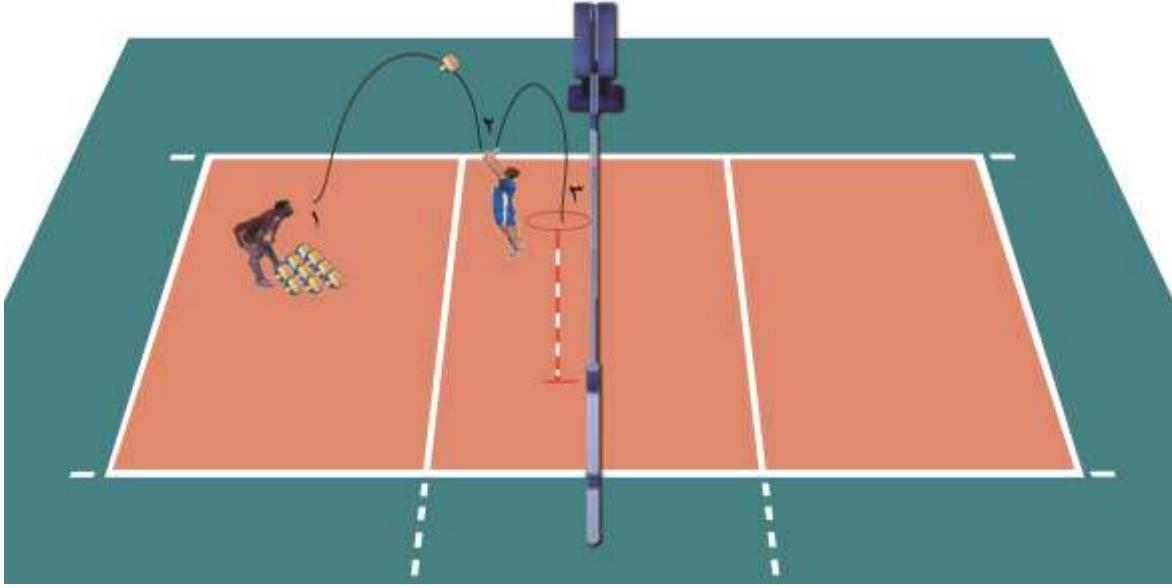
الشروط :

١. لكل مختبر ١٠ محاولات .
٢. يجب استخدام الأعداد باليدين والتمرير للأعلى .
٣. يجب أن يتم الأعداد من داخل الدائرة .

التسجيل :

يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر وذلك وفقا للاعتبارات التالية :

- ثلاث درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة دون ملامستها الحلقة .
- درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها الحلقة .
- درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة دون أن تدخلها .
- صفر في حالة أي أداء يخالف ما سبق .



الشكل (١٦)

يوضح طريق أداء اختبار دقة مهارة الأعداد القريب من الشبكة

الاختبار الثالث : اختبار دقة الضرب الساحق

اسم الاختبار: دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والخطي^(١):

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والمستقيم.

الأدوات:

(٣٠) كرة طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، مرتبتان موضوعتان كما في الشكل

(١٧)

مواصفات الأداء:

الضرب من مركز رقم (٤) بحيث يقوم المدرب بإعداد الكرة له من المركز رقم (٣)

على المختبر أداء (١٥) محاولة بالضرب الساحق نحو الاتجاه القطري (المرتبة الموجودة

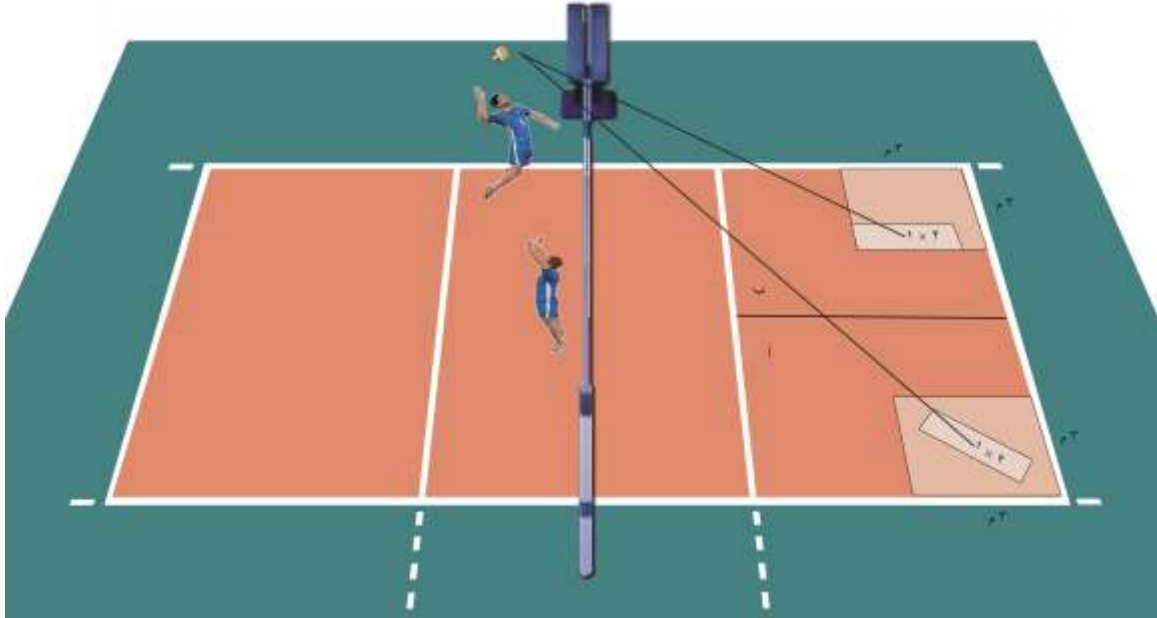
(١) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٠٨ - ٢٠٩ .

الباب الثالث منجية البعث والجلمات الميطانية

في المركز (٥) و (١٥) ضربة ساحقة أخرى نحو الاتجاه المستقيم المرتبة الموجودة في المركز (١) .

التسجيل:

- ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).



الشكل (١٧)

يوضح طريقة أداء اختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم

٣ - ٨ التجارب الاستطلاعية :

لكي يعزو الباحث النتائج التي تظهر على العينة بعد تطبيق تمارين الرؤية البصرية الى المتغير المستقل فقط، قام بعرضهم على طبيب العيون وفاحص البصر لمعرفة مدى سلامة عيون اللاعبين من أي مشكلو في البصر او تمييز للألوان (أي فحص عمى الالوان) التي قد تؤثر على قدرته في الابصار بشكل طبيعي مما ينعكس سلبا على تطبيق تمارين الرؤية البصرية المعدة من قبل الباحث وبعد اتمام عملية

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

الفحص تبين ان العينة سليمة ولا يعاني أي لاعب من أية مشكلة ويمتازون ببصر طبيعي، اذ كانت درجة الفحص تتراوح بين (٦/٦ و ٦/٩) وهو مؤشر طبيعي للبصر السليم وبدون الحاجة لاستخدام العدسات اللاصقة او النظارات الطبية .

من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ إجراءات البحث الميدانية قام الباحث بإجراء تجربتين استطلاعية، لان التجربة الاستطلاعية هي " تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على الصعوبات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا " (١) .

وقد تم إجراء تجربتين استطلاعية على ثلاث لاعبين تم استبعادهما من عينة البحث

وإن الهدف من إجراء التجارب الاستطلاعية هو :-

١ - التعرف على مدى الفهم والاستيعاب لاختبار إدراك المحيط واختبارات القدرات الحركية و المهارية من قبل أفراد العينة .

٢ - التعرف على الوقت الذي يمكن أن تستغرق الاختبارات المستخدمة في البحث.

٤ - التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

٥ - التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد في تطبيق التجربة الرئيسية .

٦ - التعرف على صعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق إجراءات البحث .

٣ - ٨ - ١ التجربة الاستطلاعية الأولى :-

لغرض الوقوف على السلبيات التي قد تواجه تطبيق اختبار إدراك المحيط ولبيان مدى صلاحيته لعينة البحث، ولغرض الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم(الخميس) المصادف ٢٩/٨/٢٠١٣ م على عينة استطلاعية من ثلاثة لاعبين في مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية في رئاسة جامعة بغداد وتم إجراء الاختبار بإشراف مدير المركز(الأستاذ المساعد الدكتور عادل عبد الرحمن صديق الصالحي).

(١) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٩ .

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية الأولى تم التوصل إلى :

- ١ - إمكانية تطبيق اختبار إدراك المحيط على عينة البحث .
- ٢ - تفهم العينة للاختبار وخطوات إجرائه بعد شرحها من قبل مدير المركز .
- ٣ - يتطلب تخصيص يوم محدد لإجراء اختبار إدراك المحيط وذلك لضرورة نقل العينة إلى المختبر الخاص بالاختبار في جامعة بغداد/مركز الدراسات التربوية والبحوث النفسية
- ٤ - ان الوقت المطلوب لأداء الاختبار لكل لاعب (١٥) دقيقة، (٥) دقائق للتعليمات والتدريب و(١٠) دقائق للاختبار الفعلي .

٣ - ٨ - ٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :-

بعد تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية المحددة (الرشاقة والتوافق) والاختبارات للمهارات (الإرسال والإعداد والضرب الساحق)، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة التجربة الاستطلاعية بعد تحديد الأدوات المستخدمة وتهيئتها وتهيئة فريق العمل المساعد^(*) وتوضيح وشرح الاختبار لكل قدرة حركية ومهارة اساسية على أفراد العينة بوضوح تم إجراء التجربة يوم (الثلاثاء) المصادف ٢٠١٣/٩/٣ وهم ثلاثة لاعبين في القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في ديالى .

وقد توصل الباحث بعد إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية إلى :

- ١ - التقيد بالوقت المحدد للعينة ضمن الجدول الزمني لتدريب الفرق في القاعة المغلقة.
- ٢ - صلاحية الاختبارات المستعملة وملاءمتها لعينة البحث .
- ٣ - تفهم عينة للاختبارات قيد البحث وتطبيقها بشكل جيد .
- ٤ - كفاءة فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات .

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

٣ - ٩ تمرينات الرؤية البصرية :

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات العلمية المتوفرة ومن خلال المقابلات الشخصية واستطلاع آراء الخبراء في مجال تدريب الكرة الطائرة وطب العيون^(*)، قام الباحث بإعداد تمرينات رؤية بصرية^(**) والتي نفذت من قبل أفراد عينة البحث في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للمنهج التدريبي الخاصة بعينة البحث والمعد من قبل المدرب المعتمد من الاتحاد الفرعي للكرة الطائرة ومديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى .

وقد اعتمد الباحث في إعداد تمرينات الرؤية البصرية مراعاة المتغيرات المعتمدة في البحث وهي متغيرات إدراك المحيط والقدرات الحركية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وتم استخدام العديد من الأدوات والوسائل السهلة والقريبة من اللعبة، باستخدام ألوان وأشكال جديدة مختلفة مثيرة ومشوقة، بغية تطوير متغيرات إدراك المحيط والقدرات الحركية والمهارات الأساسية وتحقيق استجابات متعددة ومشابهة للاستجابات في أثناء المباراة، وشملت تمرينات الرؤية البصرية تمرينات الدقة وتمارين لوضع الرأس وتمرينات باستخدام الكرة وبدونها، وتم مراعاة تخصيص زمن وقت الراحة بين التمرينات، ومبدأ التنوع بالتمرينات والتدرج من السهل إلى الصعب .

وقد قسمت التمرينات على المنهج التدريبي للعينة باستخدام الجزء الرئيسي ومدته (٦٠) دقيقة على (٢٤) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً مدة الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .

* الملحق (٩)

** الملحق (١١)

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

٣ - ١٠ الاختبارات القبلية :

لغرض عزو النتائج التي تظهر بعد تطبيق التمرينات إلى المتغير المستقل، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على المتغيرات التابعة قيد البحث، وقد تم إجراء الاختبار القبلي لاختبار إدراك المحيط في يوم (الخميس) والمصادف (١٦/١/٢٠١٤) في جامعة بغداد/ مختبر الدراسات التربوية والأبحاث النفسية بعد إعطاء وحدة تعريفية عن الجهاز وطريق إجراء الاختبار من قبل الأستاذ المختص وهو مدير المركز^(*)، وأجريت اختبارات القدرات الحركية في (الرشاقة والتوافق) واختبارات دقة أداء المهارات الأساسية (الإرسال والإعداد والضرب الساحق) في يوم (السبت) والمصادف (١٨/١/٢٠١٤)، علماً أن اختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية قد تم تطبيقها في القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في ديالى، وقد سبق تطبيق الاختبارات قيد البحث إجراء محاضرة تعريفية بطبيعة الاختبارات وأهميتها وضرورة تطبيقها بدقة ومصداقية عاليتين.

٣ - ١١ التجربة الرئيسية (تطبيق تمرينات الرؤية البصرية قيد البحث):

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث قام الباحث بتطبيق تمرينات الرؤية البصرية لمدة (٨) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع^(**) اعتباراً من تاريخ ٢٠١٤/٢/٢ ولغاية ٢٠١٤/٣/٢٧ في القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى وبإشراف مباشر من الباحث، إذ قام الباحث بتطبيق تمرينين للرؤية البصرية بدون كرة في كل وحدة تدريبية مع إعطاء تمرين أو اثنين لكل مهارة مع مراعاة التقيد بالوقت المخصص لكل تمرين. وفي ما يلي توضيح لأنموذج للقسم الرئيسي للوحدة التدريبية .

القسم الرئيسي :-

هو القسم الذي يتم فيه تدريب المهارة وإعطاء تمرينات الرؤية البصرية ومدته (٦٠) دقيقة، ويتم فيه شرح تمرينات الرؤية البصرية المخصصة لأداء الوحدة التدريبية ومن ثم

* الاستاذ المساعد الدكتور عادل عبد الرحمن صديق الصالحي .

** الملحق (١٢)

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

عرض نموذج للتمرين من قبل المدرب لتوضيح طريقة الأداء بصورة صحيحة، إذ يتم إعطاء خمسة تمارين في كل وحدة تدريبية يكون زمن كل تمرين (١٠) دقائق ووقت راحة بين كل تمرين وآخر دقيقتان .

وقد أكد الباحث على ضرورة مراعاة النقاط الآتية :

١. إعطاء التغذية الراجعة الآنية للأداء لكل لاعب .
٢. أداء اللاعبين أكثر تكرار خلال الوقت المحدد للتمرين الواحد .
٣. مراعاة مبدأ التدرج بإعطاء التمرينات من السهل إلى الصعب .
٤. مراعاة التنوع بإعطاء التمرينات خلال الوحدة التدريبية كي لا يشعر اللاعبون بالملل .
٥. مراعاة ان تكون الراحة ايجابية بين التمرينات .

الجدول (٧)

يبين أقسام الوحدة التدريبية وتوقيتاتها والنسبة المئوية لكل جزء

النسبة المئوية	مجموع الزمن (٢٤) وحدة تدريبية	الزمن خلال وحدة التدريبية الواحدة	أقسام الوحدة التدريبية	
٥,٥٥	١٢٠ د	٥ د	المقدمة	القسم الإعدادي
١١,١١	٢٤٠ د	١٠ د	الإعداد العام	
٥,٥٥	١٢٠ د	٥ د	الإعداد الخاص	
٦٦,٦٦	١٤٤٠ د	٦٠ د	شرح وتطبيق تمرينات الرؤية البصرية	القسم الرئيسي
١١,١١	٢٤٠ د	١٠ د	تمارين تهدئة	القسم الختامي
%١٠٠	٢١٦٠ د	٩٠ د	المجموع	

الباب الثالث منهجية البحث والبيانات الميدانية

٣- ١٢ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق تمارين الرؤية البصرية، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث البالغ عددها (١٣) لاعباً من فريق شباب محافظة ديالى بالكرة الطائرة مع مراعاة توفير ظروف الزمانية والمكانية التي استخدمت في الاختبارات القبلية ولنفس فريق العمل المساعد، إذ اجري اختبار إدراك المحيط في يوم (الخميس) والمصادف (٢٠١٤/٤/٣) في مختبر الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، وتم إجراء اختبارات القدرات الحركية واختبارات المهارات الأساسية في يوم (السبت) والمصادف (٢٠١٤/٤/٥) في القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى .

٣ - ١٣ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم النظرية (spss) ، إذ تم استخدام الوسائل

التالية لاستخراج النتائج :

- مربع كاي (كا^٢) .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- T.test للعينات المرتبطة .
- نسبة التطور .
- معادلة حساب الانتباه المنقسم^(١) = عدد الإصابات الصحيحة ÷ ٤٠ × ١٠٠%

(١) Schuhfried , G . Prieler , J .&Bauer ,W .(op . cit) . 2009 , P18

الباب السابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، وفق البيانات التي تم الحصول عليها، من خلال الاختبارات القبلية والبعدي، للتعرف على حقيقة الفروق وعلى تأثير تمرينات الرؤية البصرية المطبقة على عينة البحث. وتم وضع نتائج عينة البحث في جداول وأشكال بيانية، من أجل عرضها وتحليلها ومن ثم مناقشتها وتعزيزها بالمصادر العلمية لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث، إذ إن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول أو عدم قبول فروضه^(١).

٤ - ١ عرض نتائج اختبار إدراك المحيط القبلي والبعدي لعينة البحث، وتحليلها :

الجدول (٨)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي ونسبة التطور لعينة البحث في اختبار إدراك المحيط

ت	الاختبار	وحدات القياس	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
				ع ±	س	ع ±	س	
١	مجال الرؤية الكلي	زاوية	١٣	٤,٥٩٨	١٧١,٨١٥	٤,٢٥٢	١٧٣,٧٢٣	١,١١٠
٢	التركيز البصري	زاوية		٥,٤٨٤	٥٢,٧٦٩	٥,٣٩٨	٥٥,١٥٣	٤,٥١٧
٣	الانتباه المنقسم	درجة		٦,٨٧٨	٨٠,٠٣٨	٦,٠١٨	٨٣,٣٤٦	٤,١٣٣
٤	النضج الانفعالي	درجة		١,٩٤١	٢,٤٦١	١,١٨٧	٠,٩٢٣	٦٢,٤٩ ٤
٥	زمن رد الفعل	ثانية		٠,٠٧٧	٠,٧٣٣	٠,٥٦١	٠,٦٩٠	٦,٢٣١

(١) صالح حمد العساف ؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية : (الرياض، مكتبة العبيكان ، ١٩٩٥) ص ١١.

الباب السابع عرض النتائج وتلخيص المناقشة

يبين الجدول (٨) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي ونسبة التطور لمتغيرات اختبار إدراك المحيط لعينة البحث، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجال الرؤية الكلي (١٧١,٨١٥) والانحراف المعياري (٤,٥٩٨)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٧٣,٧٢٣) والانحراف المعياري (٤,٢٥٢) ونسبة تطور (١,١١٠)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للتركيز البصري (٥٢,٧٦٩) والانحراف المعياري (٥,٤٨٤)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥٥,١٥٣) والانحراف المعياري (٥,٣٩٨) ونسبة تطور (٤,٥١٧)، وقد بلغ الوسط الحسابي للانتباه المنقسم (٨٠,٠٣٨)، والانحراف المعياري (٦,٨٧٨)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٨٣,٣٤٦)، والانحراف المعياري (٦,٠١٨)، ونسبة تطور (٤,١٣٣)، وبلغ الوسط الحسابي للنضج الانفعالي (٢,٤٦١) والانحراف المعياري (١,٩٤١)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٠,٩٢٣) والانحراف المعياري (١,١٨٧)، ونسبة تطور (٦٢,٤٩٤)، أما الوسط الحسابي لزمان رد الفعل فكان (٠,٧٣٣) والانحراف المعياري (٠,٠٧٧)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٠,٦٩٠)، والانحراف المعياري (٠,٥٦١)، ونسبة تطور (٦,٢٣١)، والاشكال (١٨) و (١٩) و (٢٠) و (٢١) و (٢٢) توضح ذلك

الباب السابع عرض النتائج وتلخيصها ومناقشتها



الشكل (١٨)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير مجال الرؤية الكلي لعينة البحث



الشكل (١٩)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير التركيز البصري لعينة البحث

الباب السابع عرض النتائج وتلخيصها ومناقشتها



الشكل (٢٠)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير الانتباه المنقسم لعينة البحث



الشكل (٢١)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير النضج الانفعالي لعينة البحث



الشكل (٢٢)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي متغير زمن رد الفعل لعينة البحث

الجدول (٩)

يبين فروق الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية بين

الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار إدراك المحيط

ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±					
١	مجال الرؤية الكلي	١٧١,٨١٥	٤,٥٩٨	١٧٣,٧٢٣	٤,٢٥٢	١,٩٠٧	٠,٩١٠	٧,٥٥٤	٠,٠٠٠	معنوي
٢	التركيز البصري	٥٢,٧٦٩	٥,٤٨٤	٥٥,١٥٣	٥,٣٩٨	٢,٣٨٤	٠,٩٦٠	٨,٩٤٩	٠,٠٠٠	معنوي
٣	الانتباه المنقسم	٨٠,٠٣٨	٦,٨٧٨	٨٣,٣٤٦	٦,٠١٨	٣,٣٠٧	٢,٥٧٠	٤,٦٤٠	٠,٠٠١	معنوي
٤	النضج الانفعالي	٢,٤٦١	١,٩٤١	٠,٩٢٣	١,١٨٧	١,٥٣٨	٠,٩٦٧	٥,٧٣٤	٠,٠٠٠	معنوي
٥	زمن رد الفعل	٠,٧٣٣	٠,٠٧٧	٠,٦٩٠	٠,٥٦١	٠,٠٤٢	٠,٠٣٨	٤,٢٠٠	٠,٠٠٢	معنوي

الباب السابع عرض النتائج وتلخيص المناقشة

يبين الجدول (٩) قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، ونسبة الخطأ، ومستوى الدلالة لمتغيرات اختبار إدراك المحيط القبلي والبعدي لعينة البحث، إذ بلغ فروق الأوساط الحسابية لمجال الرؤية الكلي (١,٩٠٧)، فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٩١٠)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٧,٥٥٤) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، وقد بلغ فروق الأوساط الحسابية للتركيز البصري (٢,٣٨٤) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٩٦٠)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٨,٩٤٩) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وبلغ فروق الأوساط الحسابية للانتباه المنقسم (٣,٣٠٧)، فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٢,٥٧٠)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤,٦٤٠) وبنسبة خطأ (٠,٠٠١)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، وبلغ فروق الأوساط الحسابية للنضج الانفعالي (١,٥٣٨)، فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٩٦٧)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٥,٧٣٤) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، وبلغ فروق الأوساط الحسابية لزمن رد الفعل (٠,٠٤٢)، فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٠٣٨)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤,٢٠٠) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٢)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

٤ - ١ - ١ مناقشة نتائج اختبار إدراك المحيط القبلي والبعدي لعينة البحث

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مجال الرؤية البصرية ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يحقق الفرض الأول. ويعزو الباحث 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 (محمود عبد المحسن ٢٠٠٨) "أنّ 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" (١) .

كما يرى الباحث بأن تمارينات الرؤية البصرية المستخدمة ساعدت في إدراك اللاعب لمحيطه البصري وتحديد نوع التحركات التي يستطيع أداءها ، ويتفق في ذلك (زكي محمد حسن ٢٠٠٢) إذ يرى " أن حاسة البصر لها دورٌ مهم في عملية تأدية المهارات لاسيما الهجومية فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانه بالنسبة للخصم وتحديد نوع التحركات التي يستطيع أداءها، ويدرك اللاعب عن طريق هذه الحاسة تحركات الفريق المنافس وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب" (٢)، وإن لتمرينات الرؤية البصرية الأثر المباشر في تطوير مجال الرؤية البصرية وزيادة مقدرة اللاعبين على تفسير المعلومات ويؤكد (Iván González ٢٠١١) على " إن امتلاك اللاعب

(١) محمود عبد المحسن ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣ .

(٢) زكي محمد حسن؛ طرق تدريس الكرة الطائرة تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم : (الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة

الإشعاع الفنية ، ٢٠٠٢) ص ٦٢ .

الباب السابع عرض النتائج وتلخيص المناقشة

لمجال رؤية واسع يكون أكثر قدرة على تفسير المعلومات وإدراكها وإعطاء الاستجابة الحركية المطلوبة بدقة وجودة عالية^(١) .

ويعزو الباحث الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة التي ظهرت في الانتباه المنقسم إلى تمرينات الرؤية البصرية المستخدمة، وذلك من خلال تركيزها على إدراك العديد من الأحداث، فمثلاً يقوم اللاعب المعد بتقسيم انتباهه بين اللاعب المنافس واللاعب الضارب للضربة الساحقة فضلاً عن الانتباه للمسافة مع الزميل وبالتالي تمكن اللاعب من تجاوز الأخطاء التي قد تحصل أثناء المباراة وهذا ما أكدّه (P.S.Silva2008) "الانتباه المنقسم يمكن اللاعب من متابعة تحركات اثنين أو أكثر من اللاعبين وتغطية المنطقة التي يشغلونها"^(٢)، كما يرى الباحث إن استخدام تمرينات متنوعة بوجود 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 (محمد الزامل ٢٠١١) إذ يرى "أنّ أداء المهارات الأساسية بوجود المنافس يؤدي إلى أن يكون تنفيذها مشابهاً للمنافسة ويكون أداؤها أوتوماتيكياً وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على مثيرات أخرى"^(٣).

كما إن الحالة النفسية الايجابية والتدريب المنتظم من العوامل الأساسية التي تمكن اللاعبين من التميز والتفوق على منافسهم وارتفاع مستوى انجازهم العقلي

(١) Iván González García & Luis Casáis Martínez ; **Comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level on their expertis**, International Journal of Sport Science, ISSN: 18853137 , 2011, 7, 23, p127 .

المكتبة الافتراضية

(٢) P.S. Silva & L.E. Ribeiro-do-Valle, **Evidence for divided automatic attention** ; Braz J Med Biol Res, February 2008, Volume 41(2) 159-169 .

المكتبة الافتراضية

(٣) محمد على حسين هاشم الزامل ؛ علاقة بعض القدرات العقلية في بعض المتغيرات (النفس - جسمية) لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بخماسي كرة القدم:(مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١١، العدد ٣، ٢٠١١) ص ١٨

الباب السابع عرض النتائج وتلايلها ومناقشتها

والذهني مما يؤدي إلى تنفيذ الواجب الحركي بدقة وكفاءة عالية إذ أن الأفراد ذوي القدرة العالية على تقسيم انتباههم على أكثر من مثير وأداء عدد من المهمات في آن واحد، يتمتعون بطموح عالٍ وثقة بالنفس، ويميلون نحو تحقيق أداء مميز، والحرص على الدقة في أداء الفعاليات بصورة متقنة، فضلاً عن الميل للانتباه نحو التفاصيل والجزئيات الدقيقة في الأداء" (١).

ويرى الباحث 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 (صباح نوري وآخرون ٢٠١١) "بأنه كلما كان التركيز عالياً لدى اللاعبين كانت الدقة في تنفيذ المهارات هجومية جيدة، والتركيز يساعد على حدوث رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة" (٢)، كما يرى الباحث أن عملية التركيز من الأمور المهمة التي تأخذ بالحسبان وتساعد على السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هذه المهارة ودقتها عند تنفيذ المهارات الهجومية؛ لأن العمليات العقلية تعمل بدورها على تكوين الصورة اللازمة للأداء الأمثل واختيار لحظة التنفيذ، ويؤكد (أسامة كامل راتب ١٩٥٥) على "إن التركيز يعد إحدى المهارات الأساسية العامة للرياضيين فهو الأساس في نجاح عملية التعلم أو التدريب والمنافسة في أشكالها المختلفة" (٣).

ولقد اهتمت التمرينات بتطوير التركيز من خلال وضع المتغيرات التي تساعد على تدريب العين وهذا ما تراه (عفراء حسين ٢٠١٣) إن "التركيز هو تدريب العين على رؤية أدق التفاصيل والاستمتاع بمعانيها. والعين ليست مجرد عضو استقبال الضوء

(١) Kahenman .D: Attention and Effort , New Jersey , 1973 ,p.147,

(٢) صباح نوري حافظ (وآخرون) ؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة . ط١: (بغداد، مطبعة النور، ٢٠١١) ص ٣٧ .

(٣) أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي . ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٥٥) ص ٣٦١ .

الباب السابع عرض النتائج وتلايلها ومناقشتها

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" (١)

وقد أشاد علماء النفس الرياضي بأهمية التركيز البصري أثناء التدريب والمنافسة وضرورة تدريب اللاعبين عليه لما له من أهمية في إدراك المتغيرات المحيطة باللاعب طول مدة المباراة، إذ يصف (عكلة وخالد ٢٠٠٠) " أهمية التركيز بأنه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب واللعب" (٢)، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعبين على تركيز الانتباه في التدريب لتنمية قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتركيزه في ظروف المباراة الصعبة .

كما اهتم الباحث من خلال تماريناته بتطوير زمن رد الفعل نتيجة لحركات الهجوم المفاجئة والسريعة التي تتطلبها اللعبة وخاصة في مرحلة الشباب وهذا ما يراه (وجيه محجوب ٢٠٠٢) " إن القرارات التي تتخذ بشأن اختيار الحركة تكون مهمة ، وهذا يعتمد على رد الفعل الذي تختلف أهميته من مهارة إلى أخرى كما انه يتطور بالتدريب والممارسة كذلك يعتمد على قدرة الحواس باستقبال المنير" (٣)، كما إن التمرينات اهتمت بتقليل زمن رد الفعل بتطوير إدراك المحيط البصري من خلال إدراك مكان اللاعب المنافس وموقع الكرة، وهذا ما أشار له (Maman Paul and other 2011) " إذ يرى أن التطور في معالجة المعلومات نتيجة لتعزيز الربط العصبي بين الإدراك الحسي للمحيط الخارجي والاستجابة الحركية، إذ من خلال تدريب الرؤية

(١) عفراء حسن حمزة الربيعي ؛ 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 ، ٢٠١٣) ص ٣٩

(٢) عكلة سليمان أحموري وخالد عب المجيد ؛ علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار ٧,٦٢ ملم : (جامعة الموصل ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد ٦ ، العدد ٢٠ ، ٢٠٠٠) ص ٢٠٥ .

(٣) ووجيه محجوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٠ .

الباب السابع عرض النتائج وتلايلها ومناقشتها

تحسن دقة الاستجابة ودقة تقييم الموقع البصري نتيجة لتقليل زمن رد الفعل" (١)، وقد استخدم زمن رد الفعل البصري لتقييم الإدراك الحسي من خلال القدرة المعرفية للاعب الكرة الطائرة، وذلك لان اللاعب يجمع المعلومات البصرية من المجال الرؤية البصري المحيطي ويرى (Soich ٢٠١٠) " إن الاستجابة للمحفزات البصرية الطرفية في أسرع وقت ممكن تلعب دوراً مهماً في دقة الأداء" (٢)، إن التنسيق الجيد بين العين واليد والعين والقدم لأداء لاعبي الكرة الطائرة يعتمد على سرعة رد الفعل البصري والاستجابة الحركية الدقيقة لأداء الواجب الحركي (٣).

لقد اهتم الباحث من خلال تماريناته بتتمة النضج الانفعالي والذي يعد له الدور المهم في إدراكنا للمحيط، إذ إن حالة الفرد الانفعالية تؤثر في إدراكه للأشياء، ويرى (احمد عزت ٢٠٠٩) " إن انفعالات الأفراد تقودهم إلى إدراك الأشياء بطرائق تتفق وحاجاتهم" (٤).

ولقد راعت التمارينات المستخدمة في الدراسة الحالية لمجال النضج الانفعالي من خلال تعرض اللاعبين لمجهودات ذهنية وبدنية مع مراعاة السيطرة على انفعالاتهم، ولكون لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تمتاز بسعة الأداء والتغير المفاجئ في مركبات اللعب، كل ذلك يتطلب سرعة إدراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة والتعامل مع هذه المواقف بدرجة انفعال ايجابية تساعد اللاعب على تحقيق الفوز،

(١) Maman Paul and other ; ROLE OF SPORTS VISION AND EYE HAND COORDINATION TRAINING IN PERFORMANCE OF TABLE TENNIS PLAYERS, Faculty of Sports Medicine & Physiotherapy, Guru Nanak Dev University, Amritsar ,Punjab, India, 2011, p112 .

(٢) Soichi Ando Kyoto; **The effects of exercise on reaction time to visual stimuli peripheral** , Japan, Kyoto University School of Nursing provinces Medicine,2010,p2

(٣) Sebastian Schwab & Daniel Memmert; **THE IMPACT OF A SPORTS VISION TRAINING PROGRAM IN YOUTH FIELD HOCKEY PLAYERS**, University of Uludag: Journal of Sports Science and Medicine ISSN: 13032968 , 2012 ,Volume: 11 , 4 , P,: 626.

الباب السابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

ويرى (حامد سليمان ٢٠١٢) أنَّ الانفعالات الميسرة " هي الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر عن كونها ايجابية أو سلبية والتي تساعد الرياضي على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة الموقف التنافسي وتحقيق الأهداف المنشودة" (١) .

٤ - ٢ عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلي والبعدي لعينة البحث، وتحليلها .

الجدول (١٠)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لعينة

البحث في اختبارات القدرات الحركية

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	وحدات القياس	الاختبار	ت
	ع ±	س	ع ±	س				
١٥,٢٧٨	٠,٧٦٤	١٤,٤٨٤	١,١٩٢	١٦,٦٩٧	١٣	ثانية	الرشاقة	١
٩,٠٣٧	٠,٥٨٠	٥,٦٦٥	٠,٧٦١	٦,١٧٧		ثانية	التوافق	٢

يبين الجدول (١٠) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لاختباري الرشاقة والتوافق لعينة البحث، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة (١٦,٦٩٧) والانحراف المعياري (١,١٩٢)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٤,٤٨٤)، والانحراف المعياري (٠,٧٦٤) ونسبة تطور (١٥,٢٧٨)، أما الوسط الحسابي للتوافق (٦,١٧٧)، والانحراف المعياري (٠,٧٦١)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥,٦٦٥)، والانحراف المعياري (٠,٥٨٠) ونسبة تطور (٩,٠٣٧) والشكل (٢٣) يوضح ذلك.

(١) حامد سليمان حمد؛ علم النفس الرياضي . ط ١ : (دمشق، دار العرب ودار النور للنشر، ٢٠١٢) ص ٣٢٨ .

الباب السابع عرض النتائج وتلخيص المناقشة



الشكل (٢٣)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات الحركية لعينة البحث

الجدول (١١)

يبين الفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحسوبة والدلالة المعنوية ونسبة الخطأ بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	ت
					ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	٠,٠٠٠	١٩,٣٤٧	٠,٩٧١	٢,٢١٣	٠,٧٦٤	١٤,٤٨٤	١,١٩٢	١٦,٦٩٧	الرشاقة	١
معنوي	٠,٠٠٠	٦,٠٧٢	٠,٣٠٤	٠,٥١٢	٠,٥٨٠	٥,٦٦٥	٠,٧٦١	٦,١٧٧	التوافق	٢

يبين الجدول (١١) قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، ونسبة الخطأ، ومستوى الدلالة لمتغيرات اختبارات الرشاقة والتوافق القبلية والبعدي لعينة البحث، إذ بلغ فروق الأوساط الحسابية للرشاقة (٢,٢١٣)، فيما

الباب السابع فرض التناوب وتلايلها ومناقشتها

بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٩٧١)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١٩,٣٤٧) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدى، وقد بلغ فروق الأوساط الحسابية للتوافق (٠,٥١٢) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٣٠٤)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٦,٠٧٢) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى .

٤ - ٢ - ١ مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلي والبعدى لعينة البحث

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية قيد البحث وهذا يحقق الفرض الثانى، ويعزو الباحث تلك الفروق إلى أن تمارينات الرؤية البصرية اهتمت باستثمار الإحساس الحركي واستخدام الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم، وذلك باستخدام التمارينات التي تعتمد بشكل مباشر على حاسة البصر، ويتفق مع هذا الرأي (يعرب خيون ٢٠١٠) إذ يرى " أن القدرات الحركية مثل التوافق والرشاقة والتوازن والدقة تعتمد بشكل مباشر على استثمار الإحساس الحركي واستخدام الجهاز العصبي المركزي والمحيطي " (١).

إن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى تغيير وضع جسمه بسرعة على الأرض أو في الهواء، لذا فإن التمارينات المعدة راعت ذلك من خلال التمارينات التي كان فيها أكثر من متغير (مدافع، لاعب)، إذ يجب على اللاعب الضارب رؤية تلك المتغيرات بدقة والاستجابة إلى الاختيار الأمثل مما قد يستدعي أن يحاول اللاعب تغيير وضع جسمه على الأرض أو في الهواء تلافياً للمتغيرات وتحقيق الهدف المطلوب، إذ يرى (وسام وسامر ٢٠١٤) " أن الرشاقة هي القدرة على تغيير وضع الجسم بسرعة على الأرض أو في الهواء بانسيابية ودقة وتعمل على الاقتصاد بالجهد المبذول في

(١) يعرب خيون ؛ مصدر سبق نكره ، ص ٢٢ .

الباب السابع عرض النتائج وتلايلها ومناقشتها

الحركات " (١)، وتأخذ الرشاقة أهمية كبيرة للاعب الكرة الطائرة نظراً لخصوصية اللعبة وصغر حجم الملعب وحركات اللاعبين أثناء عمل التقاطعات واستخدام المركبات الهجومية في المراكز الأمامية والخلفية خصوصاً وان الكرة الطائرة الحديثة اتجهت إلى استخدام مبدأ التفوق العددي في الهجوم لإرباك دفاعات الهجوم فان ذلك يتطلب سرعة عالية في الحركة من خلال الوقفة الصحيحة للاعب والتركيز وتوقع حركة الزميل والمنافس وسرعة استجابة من خلال استخدام اقل زمن لرد الفعل لأداء الواجب الحركي وهذا يتفق مع (مروان عبد المجيد ٢٠٠١) إذ يرى أن " الرشاقة أولى القدرات الحركية اللازمة للاعب الكرة الطائرة فهي تعني التوقع والتركيز والوقفة الصحيحة في المكان المناسب قبل التحرك وزمن رد الفعل والسرعة الحركية في اتجاه غير متوقع أثناء اللعب " (٢).

لقد راعت تمارينات الرؤية البصرية التي أعدها الباحث تغيير لون وحجم وشكل الأشياء تبعاً لتغير بعدها عن العين على الرغم من كونها أشياء ثابتة في حجمها ولونها وشكلها، وإن ذلك قد ساهم في تطوير الإدراك والتوافق البصري والتوافق العام، إذ يرى (نبيل محمود شاكر ٢٠٠٥) " إن إمكانية الفرد على رؤية الشيء بنفس الحجم بغض النظر عن بعد المسافة فإنه يرى منها ما يسمى ثبات الحجم أي أنه بالرغم من تحريك الجسم إلى مسافة أبعد فأننا نستمر ندركه بحجمه الأصلي دون تغيير " (٣)

وكذلك واهتمت تمارينات الرؤية البصرية التي أعدها الباحث في الأداء المهاري والحركي في وقت واحد وبشكل انسيابي مما أدى إلى تطور التوافق الحركي، ويؤكد ذلك (أبو العلا ١٩٩٧) قائلاً " إن التوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات

(١) وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب ؛ التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية . ط ١ : بيروت ، دار الكتب العالمية ، ٢٠١٤ ص ٥٥

(٢) موان عبد المجيد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٩ .

(٣) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم. ط:١:(ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠٠٥)

الباب السابع مرض التنابج وتاليها ومناقشتها

في قالب واحد تتسم بالانسيابية وحسن الأداء وهو يعتبر عملاً عصبياً عضلياً راقياً، يتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي المختلف بالشكل الدقيق " (١).

إن تمارينات الرؤية البصرية عملت على تطوير التوافق بين العين والجسم للاعب الكرة الطائرة ويرى الباحث أن التوافق الجيد في أداء المهارات الأساسية وخاصة الهجومية منها لا يحدث بدون رؤية بصرية جيدة ومعالجة دقيقة للمعلومات البصرية وهذا يتضح من خلال قدرة اللاعب المرسل على تقدير المسافة بين الكرة عند رميها للأعلى ونقطة التقائها باليد أثناء الضرب، وقدرة اللاعب المعد على تحديد المسافة بين اليدين عند التقاء الكرة وبعدها عن الشبكة ووضع اليدين أمام الوجه لأعداد الكرة بدقة عالية، فضلاً عن أن لاعب الضرب الساحق يحتاج إلى التوافق العالي بين العين والجسم لمعرفة المسافة واتجاه الكرة والارتقاء في الوقت المناسب لملامسة الكرة لتجنب الأخطاء ويرى (محمد لطفي ٢٠١١) أن "الرؤية البصرية الجيدة تحسن من التوافق بين العين والجسم وهي مهمة لأداء مهارات الكرة الطائرة، فتظهر في تحديد نقطة تلاقي الكرة مع يد المرسل في الهواء والقدرة على تقدير مسافة رمي الكرة للأعلى وبعدها عن الجسم قبل إرسالها، والاحتفاظ بالمسافة الفاصلة بين اليدين لحظة ملامسة الكرة لإعدادها والقدرة على وضع اليدين مباشرة أمام مقدمة الوجه بالقرب من الجبين، فضلاً عن تحديد سرعة ودوران وقوس اتجاه الكرة وتحديد نقطة مقابلة الكرة في الهواء أثناء أداء الضرب الساحق" (٢)

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية . ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ٢٠٥ .

(٢) محمد لطفي السيد حسنين ؛ الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة رؤية تدريبية . ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١١) ص ١٤٧ .

الباب السابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - ٣ عرض نتائج اختبارات دقة أداء المهارات الأساسية القبلي والبعدي لعينة البحث ، وتحليلها .

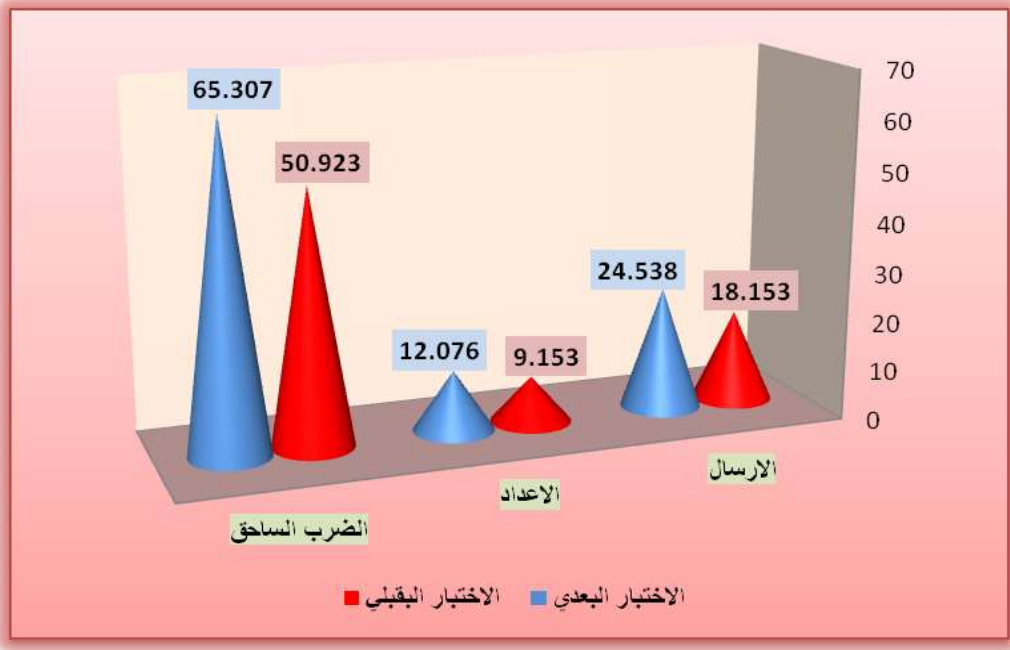
الجدول (١٢)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبارات دقة أداء المهارات الأساسية

ت	الاختبار	وحدات القياس	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
				س	ع ±	س	ع ±	
١	الإرسال	الدرجة	١٣	١٨,١٥٣	٣,٣٨٧	٢٤,٥٣٨	٢,٨٧٥	٣٥,١٧٣
٢	الأعداد			٩,١٥٣	١,٩٥١	١٢,٠٧٦	١,٨٤٦	٣١,٩٣٤
٣	الضرب الساق			٥٠,٩٢٣	٣,٥٢٢	٦٥,٣٠٧	٤,٦٦١	٢٨,٢٤٦

يبين الجدول (١٢) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية لعينة البحث، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الإرسال (١٨,١٥٣) والانحراف المعياري (٣,٣٨٧)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٤,٥٣٨)، والانحراف المعياري (٢,٨٧٥) ونسبة تطور (٣٥,١٧٣)، والوسط الحسابي لمهارة الأعداد (٩,١٥٣)، والانحراف المعياري (١,٩٥١)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٢,٠٧٦)، والانحراف المعياري (١,٨٤٦) ونسبة تطور (٣١,٩٣٤)، أما الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساق فكان (٥٠,٩٢٣)، والانحراف المعياري (٣,٥٢٢)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦٥,٣٠٧)، والانحراف المعياري (٤,٦٦١)، ونسبة تطور (٢٨,٢٤٦)، والشكل (٢٤) يوضح ذلك.

الباب الرابع عرض النتائج وتلخيص المناقشة



الشكل (٢٤)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات دقة اداء المهارات الأساسية لعينة البحث

الجدول (١٣)

يبين فروق الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات دقة اداء المهارات الأساسية

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	ت
					ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,٣٧٥	٢,٢١٨	٦,٣٨٤	٢,٨٧٥	٢٤,٥٣٨	٣,٣٨٧	١٨,١٥٣	الإرسال	١
معنوي	٠,٠٠٠	١١,٠٤٧	٠,٩٥٤	٢,٩٢٣	١,٨٤٦	١٢,٠٧٦	١,٩٥١	٩,١٥٣	الأعداد	٢
معنوي	٠,٠٠٠	١٢,٧٣٤	٤,٠٧٣	١٤,٣٨٤	٤,٦٦١	٦٥,٣٠٧	٣,٥٢٢	٥٠,٩٢٣	الضرب الساحق	٣

الباب السابع عرض النتائج وتلخيص المناقشة

يبين الجدول (١٣) قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، ونسبة الخطأ، ومستوى الدلالة لمتغيرات اختبار أدراك المحيط القبلية والبعدي لعينة البحث، إذ بلغ متوسط فروق الأوساط الحسابية لمهارة الإرسال (٦,٣٨٤)، فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٢,٢١٨)، وبلغ مقدار قيمة الفروق (١٠,٣٧٥) ونسبة خطأ (٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، وقد بلغ متوسط فروق الأوساط الحسابية لمهارة الأعداد (٢,٩٢٣) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٠,٩٥٤)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١١,٠٤٧) ونسبة خطأ (٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغ متوسط فروق الأوساط الحسابية لمهارة الضرب الساحق (١٤,٣٨٤) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (٤,٠٧٣)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١٢,٧٣٤) ونسبة خطأ (٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

٤ - ٣ - ١ مناقشة نتائج اختبارات دقة أداء المهارات الأساسية القبلي والبعدي لعينة البحث.

يتبين من الجدول (١٣) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات الأساسية قيد البحث، ويعزو الباحث تلك الفروق إلى تمارينات الرؤية البصرية المستخدمة في البحث ولصالح الاختبار البعدي، إذ ركزت التمارينات على أهمية الرؤية البصرية في إدراك المحيط ودوره في دقة أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث، وان لسرعة الإدراك فاعلية مؤثرة في أداء لاعبي الكرة الطائرة، فالقدرة على سرعة إدراك وتحديد مواقع الزملاء والمنافسين في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من المهارات، فلاعب الكرة الطائرة يجب أن يراعي عند ضرب

الباب السابع عرض النتائج وتلخيص المناقشة

الكرة ارتفاع الشبكة وارتفاع سقف القاعة وبعد اللاعبين وأماكن توزيعهم في الملعب وغيرها، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية التمرينات المستخدمة لعينة البحث، إذ تعمل التمرينات على تنمية الإدراك الذي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات مما يجعله ينجح في أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة من خلال التمرينات التي تعرض لها أفراد العينة،" إذ تعد عملية الإحساس والإدراك في المجال الرياضي من المؤهلات المهمة لرفع الانجاز الرياضي، فعن طريق التدريب يمكن أن يطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعب، إذ تمكنه من السيطرة على الأداء الحركي، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ظهور مهارته في أداء الحركة بشكل مميز"^(١).

إن تطوير إدراك المحيط البصري من خلال ممارسة تمرينات الرؤية البصرية تعمل على تطوير دقة الأداء المهاري فضلاً عن القدرة على تنظيم تحركات الفريق في ضوء رؤية تحركات المنافس والثغرات الموجودة في الملعب، علاوة على تطوير القدرات العقلية والتكتيكية وهذا يتفق مع(Tarek&Osama3013) بان التمرينات البصرية لها فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري وتحسين القدرة البصرية وقادرة التغلب على الصعوبات البصرية المرتبطة بنوع الرياضة وخاصة لعبة الكرة الطائرة بسبب صغر حجم الملعب وعدد اللاعبين وتحركاتهم"^(٢).

إن مهارة الإرسال تتطلب من اللاعب إدراكاً وتصوراً للمسافة والقوة اللازمة لإيصالها إلى المكان المناسب وتعد هذه الخاصية من العوامل التي تؤدي إلى نجاح الإرسال

(١) قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠) ص ٩٤ .

(٢) 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** , Hurgada, Sport Science in the Heart of the Arab Spring,2013 ,p463

الباب السابع عرض النتائج وتلايلها ومناقشتها

ودقته، ويؤكد (ماينل ١٩٨٧) أنه عن طرق زيادة التمرين يتحسن التصور الحركي ويتكامل^(١).

كما إن مهارة الأعداد مهمة في حالات اللعب، " فبعد استقبال الكرة المرسله والدفاع عن الملعب، واللذان يحتمان الدقة في الأداء لوصول الكرة إلى اللاعب المعد من خلال تقدير المسافة للتمريرة التي تتطلب درجة عالية من الإتقان وتقدير اتجاه الكرة والمكان الذي سوف ترسل إليه"^(٢)، وأكد ذلك (المصطفى ١٩٩٦) " إن اللاعب يستطيع عن طريق الإدراك تحديد المكان المناسب لاستقبال الكرة وكيفية التصويب والتمرير وغيرها من مواقف اللعب "^(٣).

كما إن التمرينات التي وضعت اعتمد اللاعب في أدائها على دور حاسة البصر لكي تصبح هي المسؤولة عن إرسال الإشارات العصبية للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بالتالي وبتوجيه الجسم لأداء الحركات المطلوبة، إذ إن تطوير المهارات الهجومية بالكرة الطائرة عمل متواصل وأساليب تدريبية فعالة من أجل رفع مستوى الأداء المهاري وتطوير المهارات الحركية ومساعدة اللاعب على معالجة بعض نواحي القصور المرتبطة بالأداء الحركي للمهارة ويشير (خاطر وآخرون ١٩٩٧) إلى " أن التدريب لاكتساب القدرة على أداء علم لمدة طويلة وبنفس الكفاءة تتطلب أن تكون فترات الممارسة طويلة "^(٤).

إن المعلومات البصرية التي يتلقاها اللاعب من محيطه يكون لها الدور الأساسي بطبيعة الاستجابة المناسبة للأداء المطلوب أثناء المباراة، إذ إن إدراك

(١) كوت ماينل ؛ التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ٢٦ .

(٢) عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين اختبارات الإدراك (الحس - حركي) لدى لاعبي الكرة الطائرة : (جامعة ، كلية التربية الرياضية ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الأول ، ٢٠٠٢) ص ١٢٧ .

(٣) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى ؛ التطور الحركي، ط٢: (دار روائع الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٦) ص ١٣٩ .

(٤) احمد محمد خاطر (آخرون) ؛ دراسات في العلم الحركي : (الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٧) ص ٤٢ .

الباب السابع عرض النتائج وتلخيص المناقشة

اللاعب المعد لمكانه المناسب وبعده عن الشبكة ومكان اللاعب الضارب والمنافس من المتطلبات الأساسية لتحقيق الفوز في المباراة وهذا يتفق مع (Barry2004)" العمل الحركي الذي يقوم به اللاعب يتوقف على نوعية المعلومات البصرية المدخلة، فالعينان تقودان الجسم كما يحدث في حالة قيام اللاعب بالإعداد باستخدام مهارة التمير من أعلى فوق الرأس فعليه التأكد من مكان تواجد كلتا قدميه حتى لا يقع في خطأ قانوني" (١)، وان العبء الذي يقع على اللاعب المعد لإعداد الكرات لبناء هجوم ناجح يتطلب رؤية بصرية جيدة لمتابعة جميع المتغيرات التي تحصل في الملعب لذا فان" اللاعب المعد يحتاج إلى توزيعه الرؤية على كلا اللاعبين لمشاهدة الكرة والزملاء والمنافسين وإعداد الكرات إلى اللاعبين سواء في المناطق الأمامية أو الخلفية وهذا ما يطلق عليه بالرؤية المحيطة إذ إن (٩٠ %) من معلومات صانعي اللعب (المعدين) مصدرها الرؤية المحيطة" (٢) .

وأما مهارة الضرب الساحق فهي من المهارات الهجومية التي تتطلب تناسقاً ونقلًا حركياً من القدم إلى الذراع سواء كانت من الثبات أو من الحركة وحسب ظروف اللعب، وهذا التناسق والنقل الحركي يحتاج من اللاعب إدراك الحركة بكاملها للوصول إلى الدرجة الآلية، ولغرض الحصول على قوة ضرب مناسبة للكرة لابد من تنسيق العمل العضلي للوحدات الحركية والتي تبدأ بعضلات قوة القف للرجلين وتنتهي بعضلات الكف لغرض إنتاج قدر معين من القوة بما يتناسب وظروف اللعب إذ " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل للاعب مع المهارة والسيطرة على

(١) Barry Seiller; **Positive Effects of a Visual Skills Development Program** , Vision Science, 2004 , p279-280 .

(٢) محمد لطفي السيد حسنين ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ص ١٤٢ .

الباب السابع عرض النتائج وتلايلها ومناقشتها

حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها^(١).

وإن استخدام التمرينات المناسبة في الوحدات التدريبية يمكنها أن تخدم التعلم الإدراكي الحركي جيدا من خلال اختيار التمرين الذي فيه متطلبات إدراكية متعددة ويساهم في نمو الإدراك من خلال أدائه إذ يعتمد أداء أي حركة على نقطتين هما: (دقة الإدراك، والقدرة على تفسير هذه المدركات) إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية، ويشير (محمد حسن علاوي ١٩٩٢) إلى أن "المتطلبات الحركية المتعددة للتمرينات واستخدامها الأدوات يسهم بقدر كبير في تنمية الحواس المختلفة وتنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم، ويعمل على إكساب الفرد الخبرات الحركية المتعددة مما يؤدي إلى ترقية القدرات الإدراكية الحركية"^(٢)

(١) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : (البصرة ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٥) ص ١٣٠ .

(٢) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الألعاب الرياضية . ط ٣ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص ٩٣ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

١. إنّ لتمرينات الرؤية البصرية قيد البحث التأثير الايجابي في تطوير ادراك المحيط للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .
٢. إنّ لتمرينات الرؤية البصرية قيد البحث التأثير الايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.
٣. إنّ لتمرينات الرؤية البصرية قيد البحث التأثير الايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (الإرسال والإعداد والضرب الساحق) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.
٤. إنّ التدريب باستخدام تمرينات الرؤية البصرية له دور اساس في تطوير مستوى أداء القدرات البصرية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .
٥. الحصول على نتائج دقيقة من خلال استخدام اختبار إدراك المحيط ضمن أجهزة منظومة اختبار فيننا (مختبرياً).

٥-٢ التوصيات :

١. ضرورة تطبيق تمارين الرؤية البصرية على اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة.
٢. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تمارين الرؤية البصرية في تطوير دقة اداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة .
٣. استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية الحديثة التي تعمل على تطوير القدرات البصرية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .
٤. ضرورة توافر أخصائي بصري يقوم بتقويم الوظائف والقدرات البصرية للاعبين بصورة عامة ولاعبى الكرة الطائرة بصورة خاصة .
٥. ضرورة اجراء فحص دوري للعين وجعل التدريبات البصرية جزءاً أساسياً في الحياة اليومية .
٦. استخدام (اختبار إدراك المحيط) ضمن منظومة اختبارات فيينا في مختلف الألعاب الرياضية ولعبة الكرة الطائرة بشكل خاص ، لما له من صدق و ثبات عالٍ جداً في قياس ما وضع من أجله .
٧. إجراء دراسات مشابهة على المهارات الأخرى بالكرة الطائرة .
٨. اجراء دراسات مشابهة على العاب وفعاليات اخرى .

المصادر :

١. المصادر العربية :

- ❖ القرآن الكريم .
- ❖ إبراهيم احمد سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية : (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٠)
- ❖ إبراهيم مطاوع؛ أعرف نفسك علم النفس للجميع : (القاهرة، الدار العالمية للنشر، ٢٠٠٤)
- ❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية . ط ١: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)
- ❖ أحمد عبد الخالق؛ محاضرات في علم النفس العام : (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية للنشر ، ١٩٩٠)
- ❖ احمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس : (عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، ٢٠٠٩)
- ❖ أحمد عيسى البوريني وصبحي احمد قبلان ؛ الكرة الطائرة مهارات - تدريب - إصابات . ط ١ : (عمان ، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١١)
- ❖ احمد رضا احمد ؛ فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئي تنس الطاولة : (رسالة ماجستير ، جامعة بنها ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠١٣)
- ❖ أحمد محمد خاطر(وآخرون)؛ دراسات في العلم الحركي: (الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٧)
- ❖ أديب الخالدي ؛ المرجع في الصحة النفسية . ط ٢ : (ليبيا ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢)
- ❖ أروة محمد ربيع الخيري؛ علم النفس المعرفي . ط ١ : (بغداد، مكتب عدنان للطباعة والنشر، ٢٠١٢)
- ❖ أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي . ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩٧)
- ❖ أسامة رياض؛ الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة. ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥)

- ❖ أكرم زكي خطيبة؛ موسوعة الكرة الطائرة ط ٢: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٦)
- ❖ ألين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب: (الإسكندرية، منشأة المعارف للنشر، ١٩٩٠)
- ❖ أياد حميد رشيد و حسام محمد هيدان؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠١١)
- ❖ باسم إبراهيم العبيدي؛ التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعبين المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠)
- ❖ بيداء طارق عبد الواحد؛ نسبة إسهام الإجهاد الذهني وبعض القدرات الحركية للذراع واليد في أداء التشكيلة الحركية على جهاز حسان الحلق: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٣)
- ❖ جنان ناجي زوين؛ تأثير التقنية المعرفية الإدراكية (CogniPlus) في تطوير النضج الانفعالي وبعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة ودقة الاداء الدفاعي للاعبين الشباب بالكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٣)
- ❖ حازم احمد مطرود و انتظار فاروق الياس؛ تأثير التدريس بأسلوب التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق في تعلم مهارة ارسال التنس بالكرة الطائرة: (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٦، العدد ٥٣، ٢٠١٠)
- ❖ حامد سليمان حمد؛ علم النفس الرياضي. ط ١: (دمشق، دار العرب ودار النور للنشر، ٢٠١٢).
- ❖ حسين علي كنبار العبودي؛ تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين: (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩)
- ❖ خليل ابراهيم سلمان الحديثي؛ التعلم الحركي: (دمشق، دار العرب ودار نور حوران للنشر، ٢٠١٣)

- ❖ رياض خليل خماس(وآخرون)؛ الكرة الطائرة تاريخ . مهارات . خطط . إدارة المباريات والتدريب . ط ١ : (بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١٢)
- ❖ زكي محمد حسن؛ طرق تدريس الكرة الطائرة تعليم- تدريس- تطبيق- تقويم: (الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠٢)
- ❖ زكي محمد محمد حسن؛ صانع الألعاب في الكرة الطائرة: (الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٤)
- ❖ زكي محمد محمد حسن؛ مهارات الرؤية البصرية للرياضيين: (الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ٢٠٠٤)
- ❖ زهراء جواد كاظم؛ الإجهاد الذهني وعلاقته بالانتباه المنقسم لدى طلبة جامعة بغداد: (رسالة، ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد، ٢٠١٣)
- ❖ سرى كاصد حسن؛ أثر منهج تعليمي باستخدام جهاز المحاكاة (wii) لتطوير بعض القدرات الحركية لتلاميذ بعمر ثمان سنوات(رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢)
- ❖ سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة: (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، ٢٠٠١)
- ❖ سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي: (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، ٢٠١٣)
- ❖ سعد محمد قطب و لؤي غانم الصميدعي؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق: (الموصل ، مديرية مطابع الجامعة ، ١٩٨٥)
- ❖ السيد علي سيد احمد وفائق محمد بدر؛ الإدراك الحسي البصري والسمعي . ط ١ : (القاهرة ، مكتب النهضة المصرية للنشر ، ٢٠٠١)
- ❖ صالح شافي العائذي؛ التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته: (دمشق، دار العرب ودار نور للنشر، ٢٠١١)
- ❖ صلاح السيد حسين قادوس؛ الاسس العلمية الحديثة للتقويم في الاداء الحركي: (جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٣)
- ❖ صالح حمد العساف؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية: (الرياض، مكتبة العبيكان، ١٩٩٥)

- ❖ صباح نوري حافظ (وآخرون)؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة . ط١: (بغداد، مطبعة النور، ٢٠١١)
- ❖ طارق حسن رزوقي و حسين سبهان صخي؛ الكرة الطائرة تعليم- تدريب- بناء وقيادة الفريق- التغذية- انواع الكرة الطائرة - قواعد اللعبة . ط١: (النجف الاشرف ، مطبعة الكلمة الطبية ، ٢٠١١)
- ❖ عامر إبراهيم؛ منهجية البحث العلمي . ط١: (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٢)
- ❖ عامر جبار السعدي؛ تصميم وتقنين اختبارات الادراك الادراك (الحس- حركي) لدى لاعبي الكرة الطائرة: (جامعة، كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية ،المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، ٢٠٠٢)
- ❖ عادل عباس ذياب؛ تأثير تمرينات مقترحة في تنمية القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية ، ٢٠١٣)
- ❖ عادل عبد الرحمن صديق الصالحي(وآخرون)؛ إدراك المحيط وعلاقته بالإجهاد الذهني: (بحث منشور ، جامعة بغداد ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ٩٣ ، ٢٠١٢)
- ❖ عبد الباسط مبارك عبد الحافظ؛ السلوك الحركي من التعلم إلى الأداء: (الأردن، جبهة للنشر والتوزيع، ٢٠١٣)
- ❖ عبد الرحمن محمود الرحيم وحسين علي غلوم؛ الاجهزة الطبية لمعاهد التعليم التقني: (بغداد، ٢٠٠١)
- ❖ عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والتوزيع، ٢٠٠٠)
- ❖ عبد العزيز عبد الكريم المصطفى؛ التطور الحركي . ط٢: (دار روائع الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٦)
- ❖ عدنان يوسف العتوم؛ علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) . ط١: (عمان، دار الفكر، ٢٠٠٤)

- ❖ عفرأ حسن حمزة الربيعي؛ استخدام تمرينات 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، ٢٠١٣)
- ❖ عقيل الكاتب(وآخرون)؛ التكنيك الفردي في الكرة الطائرة: (بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٧٩)
- ❖ عقيل الكاتب (وآخرون)؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكنيك الفردي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧)
- ❖ عكلة سليمان الحوري وخالد عب المجيد؛ علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الالية عيار ٧,٦٢ ملم: (جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ٦، العدد ٢٠، ٢٠٠٠).
- ❖ علي حسين هاشم الزاملي؛ بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم: (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد(١٢) العدد(١) اذار(٢٠١٢) ص ١٩٠ مجلات الاكاديمية العلمية العراقية).
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤)
- ❖ علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدني- حرمي- مهاري: (بغداد، مكتب النور، ٢٠١٣)
- ❖ علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة (تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون). ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩٩)
- ❖ غالب محمد المشيخي؛ أساسيات علم النفس. ط١: (عمان، دار المسرة للنشر والتوزيع، ٢٠١٣)
- ❖ غصون ناطق عبد الحميد؛ تأثير تمرينات توافقية في بعض الوظائف البصرية والانجاز لدى لاعبي رماية التراب: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٠)

- ❖ فتحي احمد هادي السقاف؛ التدريب العملي الحديث في كرة اليد: (الإسكندرية، مؤسسة حور الدولية للنشر، ٢٠١٠)
- ❖ فخري عبد الهادي؛ علم النفس المعرفي. ط١: (عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، ٢٠١٠).
- ❖ فرات جبار سعد الله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي. ط ١: (جامعة ديالى، مطبعة المنتبي، ٢٠٠٨)
- ❖ قاسم حسن حسين؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)
- ❖ قاسم لزام؛ موضوعات في التعلم الحركي: (العراق، مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٥)
- ❖ كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)
- ❖ كلين.ه. أيكسرون وفراش سكافس (ترجمة) فريق كمونه (آخرون)؛ سلسلة الاكتشاف الرياضي الكرة الطائرة: (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)
- ❖ لندا ل. دافيدوف. ترجمة سيد طواب و (آخرون)؛ مدخل علم النفس. ط ٢: (القاهرة، دار ماكجروهيل للنشر، ١٩٨٣)
- ❖ لؤي غانم الصميدعي (آخرون)؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي. ط ١: (اريل، ٢٠١٠)
- ❖ مجاهد حميد رشيد؛ تأثير اللعب المباشر على وفق تفضيل النمذجة الحسية في مستوى الأداء واللعب والاحتفاظ لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩)
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس النفسي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩)
- ❖ محمد حسن علاوي؛ موسوعة الالعب ارياضية. ط٣: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢)
- ❖ محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢)

- ❖ محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي. ط ٧: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩)
- ❖ محمد شحاته ربيع؛ المرجع في علم النفس التجريبي. ط ١: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠١١)
- ❖ محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ط ٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)
- ❖ محمد صبحي وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس. ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧)
- ❖ محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج ١. ط ٦: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤)
- ❖ محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. ط ٢: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠٩)
- ❖ محمد على حسين هاشم الزاملي؛ علاقة بعض القدرات العقلية في بعض المتغيرات (النفس - جسمية) لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم: (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ١١، العدد ٣، ٢٠١١)
- ❖ محمد كمال محمد؛ الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار ادى ضباط الشرطة الفلسطينية: (رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، كلية التربية، ٢٠١٠)
- ❖ محمد لطفي السيد حسنين؛ الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة رؤية تدريبية. ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١١).
- ❖ محمود إسماعيل محمد؛ الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة: (رسالة ماجستير، جامعة غزة، ٢٠٠٦)
- ❖ محمود عبد الحسن؛ تأثير تدريب الرؤية البصرية على للاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، مصر، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨)

- ❖ مفتي إبراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية): (القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٣)
- ❖ مهدي عبد الستار الأنعمي؛ علم النفس المعرفي. ط ١: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠١٤)
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في العلم الحركي. ط ١: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨) ص ٤١.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون)؛ تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه: (بحث منشور، شبكة المعلومات العالمية الانترنت، ٢٠١٤)
- ❖ نبيل محمود شاكر؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية. ط ١: (ديالى، مطبعة المنتبي، ٢٠٠٧)
- ❖ نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم. ط ١: (ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠٠٥)
- ❖ نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي: (البصرة، جامعة البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٧٥)
- ❖ نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي. ط ١: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠)
- ❖ نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي؛ مبادئ التعلم الحركي: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١٠)
- ❖ نجلاء عباس نصيف و (آخرون)؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها. ط ١: (بغداد، مطبعة الموالم، ٢٠١٢)
- ❖ نصير صفاء محمد و عبد الوهاب غازي؛ العمليات العقلية بناؤها إبداعها: (بغداد، بيت الحكمة للطباعة والنشر، ٢٠٠٦)
- ❖ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة دار الشهد، ٢٠٠٤)
- ❖ وجيه محجوب؛ التحليل الفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية: (جامعة بغداد، ١٩٩٠)

- ❖ وجيه محبوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه . ط ١: (عمان، دار المناهج ، ٢٠٠١)
- ❖ وجيه محبوب؛ فسيولوجيا التعلم. ط ١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢)
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب؛ التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية . ط ١: (بيروت، دار الكتب العالمية، ٢٠١٤)
- ❖ ولهان حميد هادي (وآخرون)؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ: (بغداد، مطبعة المستقبل، ٢٠٠٦)
- ❖ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. ط ٢: (بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، ٢٠١٠)

٢ - المصادر الأجنبية:

- ❖ Barry Seiller: Positive Effects of a Visual Skills Development Program, Optometry & Vision Science. 2004, p279-280.
- ❖ Barry Seiller; Positive Effects of a Visual Skills Development Program , Vision Science, 2004 , p279-280
- ❖ Brian Ariel: Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes, Human Perception and Human Performance, (2004) 8 , 127
- ❖ Bressan, E. S ; Effects of visual skills training, vision coaching and sports vision dynamics on the performance of a sport skill. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 2003, 9(1)
- ❖ Cloran & mace wen; sports vision, butte worth heinemannltd – linacre house ,1995 , M-33,
- ❖ Elaine Roque, Jacqueline Hansen ; volleyball coaching manual: USA, LA84 Foundation , 2012, p 116
المكتبة الافتراضية
- ❖ Fransen izenar: Do. Generalized visual training programs for Sports really work, An experimental investigation. J. Sports Sci. 2001,22,p203 .
- ❖ Harrison, Klark; Application of measurement of health and physical education ,1977, p 291

- ❖ <http://ar.wikipedia.org/wiki> 2014 .
- ❖ <http://www.schuhfried.ae/index.php?id=570&type2014>
- ❖ <http://www.tkne.net/vb/t21346.html> 2014
- ❖ <http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>2014
- ❖ Iván González García& Luis Casáis Martínez ; **Comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level on their expertis**, International Journal of Sport Science, ISSN: 18853137 , 2011, 7, 23, p127 .
- ❖ Jan.A .Rechard; **Remember the source , Effects of divided attention on source memory for modality with visual and auditory stimuli** , Bryn Mawr College ,2003,p4
المكتبة الافتراضية
- ❖ Kahenman.D:**Attention and Effort** , New Jersey1973 ,p.141,
- ❖ Maman Paul and other ;**ROLE OF SPORTS VISION AND EYE HANDCOORDINATION TRAINING IN PERFORMANCE OF TABLE TENNIS PLAYERS**, Faculty of Sports Medicine&Physiotherapy,Guru Nanak Dev University, Amritsar ,Punjab, India, 2011, p112
- ❖ Meysam Rezaee(and other);**Visual and athletic skills training enhance sport performance**,Pelagia Research Library ,European Journal of Experimental Biology,2012,2 (6)
- ❖ Michael F.Zupan (and other);**Visual adaptations to spors vision enhancement training** , A study of collegiate athletes at the US Air Force Academy , 2006 , p43
- ❖ Margaret ,W Motlin ;**Cognitipion (3rd)**,horcout publishers, 1994, p40
- ❖ Marion Y.L. A. Lecender; **Akineiological Analvis of The Spike In Volley Ball echnical** :(Journal–no, November, 1980).P.25
- ❖ Maman Paul(and other);**The effects of vision training on performance in tennis players**,Belgrade,Sports Academy, 2014

- ❖ Pierre Elmurr; **introduction to sport visio** ,University of Sydney, 2010.
- ❖ P.S. Silva & L.E. Ribeiro-do-Valle, **Evidence for divided automatic attention** ; Braz J Med Biol Res, February 2008, Volume 41(2) 159-169
المكتبة الافتراضية
- ❖ Quevedo L, Sole J, Palmi J, Plé **Experimental study of visual training effects in shooting initiation**, Clin Exp Optom. Jan. (1999);82(1)
- ❖ Sternber, R ; **Cognitive psychology**, 3th edition, thomson-wadsworth ,astyaila ,2003,
- ❖ Sandotific . G (Hiting) Volleyball , volume 7 , Number , Colorado : (2) A Gam publishing jum. 1996 , P 88
- ❖ Schuhfried GmbH : **Vienna Test System** : Psychological Assessment Catalogue , oedling , Austria , 2009 , P 3
- ❖ Schuhfried GmbH : **Vienna Test System** : Psychological Assessment Catalogue , oedling , Austria, 2010 , P 15 -19
- ❖ Schuhfried, G. Prieler, J. & Bauer, W. **P- Peripheral Perception Manual** , **Version ,24 , Modling** , March . 2009 , P18
- ❖ Soichi Ando Kyoto; **The effects of exercise on reaction time to visual stimuli peripheral** , Japan, Kyoto University School of Nursing provinces Medicine, 2010, p2
- ❖ Sebastian Schwab & Daniel Memmert; **THE IMPACT OF A SPORTS VISION TRAINING PROGRAM IN YOUTH FIELD HOCKEY PLAYERS**, University of Uludag: Journal of Sports Science and Medicine ISSN: 13032968 , 2012 , Volume: 11 , 4 , P,: 626. المكتبة الافتراضية
- ❖ Tarek Mohamed Gaber & Osama Ibrahim; **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, p 463

- ❖ Yasser Hassan& Marwa Ramadan; **The effect of using the vision exercises on some physical abilities, perceptions kinetic sense And skillful performance level for volleyball female juniors** , Hurghada , Sport Science in the Heart of the Arab Spring , 2014 .

الملحق (١)

استمارة استبانته لتحديد القدرات الحركية للاعبين الكرة الطائرة

الأستاذ الفاضل المحترم .

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة " وهو جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية في مجال تخصصكم راجين تحديد القدرات الحركية الأكثر ملاءمة لأجراء البحث .

مع الشكر والامتنان.

ملاحظة :

- يتم التحديد بوضع علامة (√) أمام القدرة الحركية الأكثر ملاءمة .
- يرجى أبداء أي ملاحظة ترونها مناسبة تخدم البحث .
- اشتملت عينة البحث على لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (١٧ - ١٩ سنة)

طالب الدكتوراه

حسنين ناجي حسين

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

ت	القدرات الحركية	ملاءمة	أكثر ملاءمة
١	سرعة الاستجابة الحركية		
٢	التوازن		
٣	التوافق		
٤	الرشاقة		
٥	الدقة		
٦	الانسيابية		
٧	التوقع		
٨	المرونة		

الملاحظات :

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق (٢)

استمارة استبانته ترشيح اختبار القدرات الحركية للاعبين الكرة الطائرة

الأستاذ الفاضل المحترم .

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة " وهو جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية في مجال تخصصكم راجين ترشيح اختبار للقدرات الحركية الأكثر ملاءمة لأجراء البحث .

مع الشكر والامتنان.

ملاحظة :

- يتم التحديد بوضع علامة (√) أمام اختبار القدرة الحركية الأكثر ملاءمة .
- يرجى أبداء أي ملاحظة ترونها مناسبة تخدم البحث .
- اشتملت عينة البحث على لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (١٧-١٩ سنة)

طالب الدكتوراه

حسنين ناجي حسين

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

ت	أنواع القدرة	اسم الاختبار	ملائم	أكثر ملاءمة
١	الرشاقة	اختبار الجري الزكزاكي مسافة ٣٠ م		
		اختبار الجري المكوكي .		
		اختبار الجري المكوكي ٣ × ٩ م ثلاث مرات		
		اختبار الجري متعدد الجهات		
٢	التوافق	اختبار نظ الحبل		
		اختبار رمي واستقبالها الكرات		
		اختبار الدوائر المرقمة		
		اختبار القدرة على التوافق الكلي للجسم		

الملاحظات :

.....

.....

.....

.....

الملحق (٣)

استمارة استنباه لتحديد المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

الأستاذ الفاضل المحترم .

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارينات الرؤية البصرية في تطوير ادراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة " وهو جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية و نظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية في مجال تخصصكم راجين تحديد المهارات الأساسية الأكثر ملاءمة لإجراء البحث .

مع الشكر والامتنان.

ملاحظة :

- يتم التحديد بوضع علامة (√) أمام المهارة الأكثر ملاءمة لإجراء البحث .
- يرجى أبداء أي ملاحظة ترونها مناسبة تخدم البحث .
- اشتملت عينة البحث على لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (١٧ - ٩ سنة)

طالب الدكتوراه

حسنين ناجي حسين

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

ت	المهارات الأساسية	ملائم	أكثر ملاءمة
١	الإرسال		
٢	استقبال الإرسال		
٣	الأعداد		
٤	الضرب الساحق		
٥	حائط الصد		
٦	الدفاع عن الملعب		

الملاحظات :

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق (٤)

استمارة استبانته لترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

الأستاذ الفاضل المحترم .

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة " وهو جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية و نظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية في مجال تخصصكم راجين ، راجين ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية المحددة

مع الشكر والامتنان .

ملاحظة :

- يتم التحديد بوضع علامة (√) أمام المهارة الأكثر ملاءمة.
- يرجى أبداء أي ملاحظة ترونها مناسبة تخدم البحث .
- اشتملت عينة البحث على لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (١٧ - ٩ سنة)

طالب الدكتوراه

حسنين ناجي حسين

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

ت	أنواع المهارات	اسم الاختبار	ملائم	أكثر ملاءمة
١	الإرسال	اختبار دقة الإرسال.		
		اختبار دقة الإرسال الطويل .		
		اختبار دقة الإرسال للنقاط الصعبة .		
		اختبار دقة الإرسال القصير .		
٢	الإعداد	اختبار دقة الإعداد من الأعلى		
		اختبار دقة الإعداد القريب من الشبكة		
		اختبار دقة مهارة الإعداد من مركز (٢) نحو مركز (٦)		
		اختبار دقة مهارة الإعداد القريب من الشبكة مركز (٢) نحو مركز (٣)		
٣	الضرب الساحق	اختبار دقة الضرب الساحق القطري .		
		اختبار دقة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٦)		
		اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري والخطي		
		اختبار دقة الضرب الساحق الخطي		

الملاحظات :

.....
.....
.....

ملحق (٥)

يمثل أسماء الأساتذة الذين أجرى الباحث معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. علي يوسف	علم النفس الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٢	أ.د. طارق حسن رزوقي	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٣	أ.د. غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية
٤	أ.م.د. عادل عبد الرحمن صديق	علم النفس الاكلينيكي	جامعة بغداد / مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية
٥	أ.م.د. حسين سبهان	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٦	د . ضياء السيد جواد	طب وجراحة العيون	مديرية صحة النجف الاشرف
٧	د . بكر عبد الوهاب رشيد	طب وجراحة العيون	مديرية صحة بغداد
٨	د . خلدون احمد شهاب	طب وجراحة العيون	مديرية صحة بغداد
٩	م . م باسم ابراهيم	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية

ملحق (٦)

أسماء السادة الخبراء والمختصين لتحديد القدرات الحركية وترشيح اختباراتهما

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. علي يوسف	علم النفس الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٢	أ.د. طارق حسن رزوقي	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٣	أ.د. فاطمة عبد مالح	التدريب الرياضي / مبارزة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
٤	أ.م. د. أسماء حكمت فاضل	اختبارات وقياس / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٥	أ.م. د. بسمة نعيم	التعلم الحركي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٦	أ.م. د. لمى سمير حمودي	التعلم الحركي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
٧	أ.م. د. حسين سبهان	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٨	أ.م. تائر رشيد حسن	التعلم الحركي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٩	م . د نعيمة زيدان خلف	اختبارات وقياس / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
١٠	م . م باسم إبراهيم	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية

ملحق (٧)

أسماء السادة الخبراء والمختصين لتحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وترشيح اختباراتها

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. علي يوسف	علم النفس الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٢	أ.م. د. أسماء حكمت فاضل	اختبارات وقياس / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٣	أ.م. د. بسمة نعيم	التعلم الحركي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٤	أ.م. د. لمى سمير حمودي	التعلم الحركي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
٥	أ.م. د. حسين سبهان	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٦	أ.م. تائر رشيد حسن	التعلم الحركي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٧	م. د. نعيمة زيدان خلف	اختبارات وقياس / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
٨	م. م. باسم إبراهيم	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٩	خالد صالح فتاح	بكالوريوس التربية الرياضية / تدريب رياضي	مدرب المنتخب الوطني للشباب بالكرة الطائرة
١٠	احمد حسين عبد	بكالوريوس التربية الرياضية / تدريب رياضي	مدرب محترف للمنتخب الوطني للرجال بالكرة الطائرة

الملحق (٨)

يوضح شهادة الجودة العالمية لمنظومة اختبار فيينا (اختبار إدراك المحيط)

	TÜV Österreich, vom österreichischen Bundesministerium für wirtschaftliche Angelegenheiten akkreditierte Prüf-, Überwachungs- und Zertifizierungsstelle <i>TUV Austria testing, inspection and certification body accredited by the Austrian Ministry for Economic Affairs</i>	
<h2>Zertifikat - Certificate</h2>		
Nr.: TÜV-A-MT-1/07/E032R2		
Konformitätsbescheinigung des Qualitätsmanagementsystems <i>Quality management system approval certificate</i>		
Unternehmen: <i>Company:</i>	SCHUHFRIED GmbH 2340 Mödling, Hyrtlstrasse 45, Austria	
Geltungsbereich: <i>Scope:</i>	Forschung, Entwicklung, Fertigung, Verlag und Vertrieb von computergestützter psychologischer Diagnostik und kognitiver Rehabilitation Entwicklung, Produktion und Vertrieb von medizinischen elektrischen Geräten, im speziellen Biofeedback- und Reizstromgeräte <i>Research, development, production, editing and sales of computer assisted psychological diagnostics and cognitive rehabilitation Development, production and sales of electrical medical devices, in particular biofeedback- and stimulant current devices</i>	
Normen: <i>Standards:</i>	EN ISO 13485:2003 Qualitätsmanagementsystem Medizinprodukte <i>Quality management system Medical devices</i>	
Bericht(e): <i>Report(s):</i>	06MT0672LUS	
Hiermit bescheinigt der TÜV Österreich, daß das oben angeführte Unternehmen für den angeführten Geltungsbereich ein Qualitätsmanagement eingeführt hat und anwendet. Durch ein Audit wurde der Nachweis erbracht, daß die Forderungen der Nachweis-Normen erfüllt sind. <i>TUV Austria certifies that the above mentioned manufacturer has introduced and uses a quality management system for the led scope. By an audit the proof was furnished that the demands of the standards are fulfilled.</i>		
		
07.01.2007 Datum der Ausstellung <i>Date of issue</i>	Dipl.-Ing. Dr. Robert Messner Zertifizierungsbeauftragter <i>Certification representative</i>	06.01.2012 Ende der Gültigkeit <i>End of validity</i>
Erstausstellung/ First issue: 16.02.2004		
<small>Auszugsweise Vervielfältigung nur mit Genehmigung des TÜV Österreich gestattet. The reproduction and/or duplication of this document in abstracts is subject to the approval by TÜV Austria</small>		
TUV Österreich Technischer Überwachungs-Verein Österreich A-1015 Wien, Krugerstraße 16 www.tuv.at	QM-MT-QM30, Zertifikat, 13485 Rev. 00	Institut für Medizintechnik Tel.: +43-1-610 91-6501 Fax: +43-1-610 91-6505 e-mail: mt@tuv.or.at



ZERTIFIKAT

Nr.: TÜV-A-MT-1/12/E032

TÜV
AUSTRIA

Qualitätsmanagementsystem - *quality management system*

Unternehmen:
Company: **SCHUHFRIED GmbH**
2340 Mödling, Hyrtlstrasse 45, Austria

Geltungsbereich:
Scope: **Forschung, Design und Entwicklung, Fertigung, Verlag und Vertrieb von computergestützter psychologischer Diagnostik und kognitiver Rehabilitation**
Design und Entwicklung, Produktion und Vertrieb von medizinischen elektrischen Geräten, im speziellen Biofeedback- und Reizstromgeräte

Research, design and development, production, editing and sales of computer assisted psychological diagnostics and cognitive rehabilitation
Design and Development, production and sales of electrical medical devices, in particular biofeedback- and stimulant current devices

Norm:
Standard: **EN ISO 13485:2003+AC:2009**
Qualitätsmanagementsystem Medizinprodukte
Quality management system medical devices

Bemerkungen:
Remarks:

Hiermit bescheinigt die TÜV Austria Services GmbH, dass das Qualitätsmanagementsystem im Zuge eines Audits überprüft wurde und im angeführten Geltungsbereich den Anforderungen der oben angeführten Normengrundlage entspricht.
TUV Austria Services GmbH certifies that the quality management system in the above mentioned scope has been examined and meets the relevant requirements of the above mentioned standard.

MTZert2012-0204LUS

Bericht Nr:
Report No.:

16.02.2004

Erstausstellung
First issue

18.01.2012

Datum der Ausstellung
Date of issue

Dipl.-Ing. Michael Pölzleitner
Zertifizierungsbeauftragter
Certification representative



17.01.2017

Ende der Gültigkeit
End of validity



Auszugsweise Vervielfältigung nur mit Genehmigung des TÜV Austria gestattet
The reproduction and/or duplication of this document in abstracts is subject to the approval by TÜV Austria.

QFM-MT-QM30_Zertifikat_13485 Rev. 02

TÜV AUSTRIA SERVICES GMBH | benannte Stelle - notified body | ID-Nr.0408
Akreditierte Prüf-, Inspektions- und Zertifizierungsstelle - Accredited Testing, Inspection and Certification body
1015 Wien | Krügerstraße 16 | Tel:+43 (0)1 610 91-6502 | Fax:+43-(0)1-610 91-6505 | E-Mail:mt-zert@tuv.at | www.tuv.at/medizin

ملحق (٩)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض تمارين الرؤية البصرية عليهم

مكان العمل	الاختصاص	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	ت
مديرية صحة النجف الاشرف	طب وجراحة العيون	د . ضياء السيد جواد	١
مديرية صحة بغداد	طب وجراحة العيون	د . بكر عبد الوهاب رشيد	٢
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية المساعد الأول لمدرّب المنتخب الوطني للرجال	التدريب الرياضي / الكرة الطائرة	م . م باسم إبراهيم	٣
مدرّب محترف للمنتخب الوطني للرجال بالكرة الطائرة	بكالوريوس التربية الرياضية / تدريب رياضي	احمد حسين عبد	٤
مدرّب المنتخب الوطني لشباب بالكرة الطائرة	بكالوريوس التربية الرياضية / تدريب رياضي	خالد صالح فتاح	٥

ملحق (١٠)

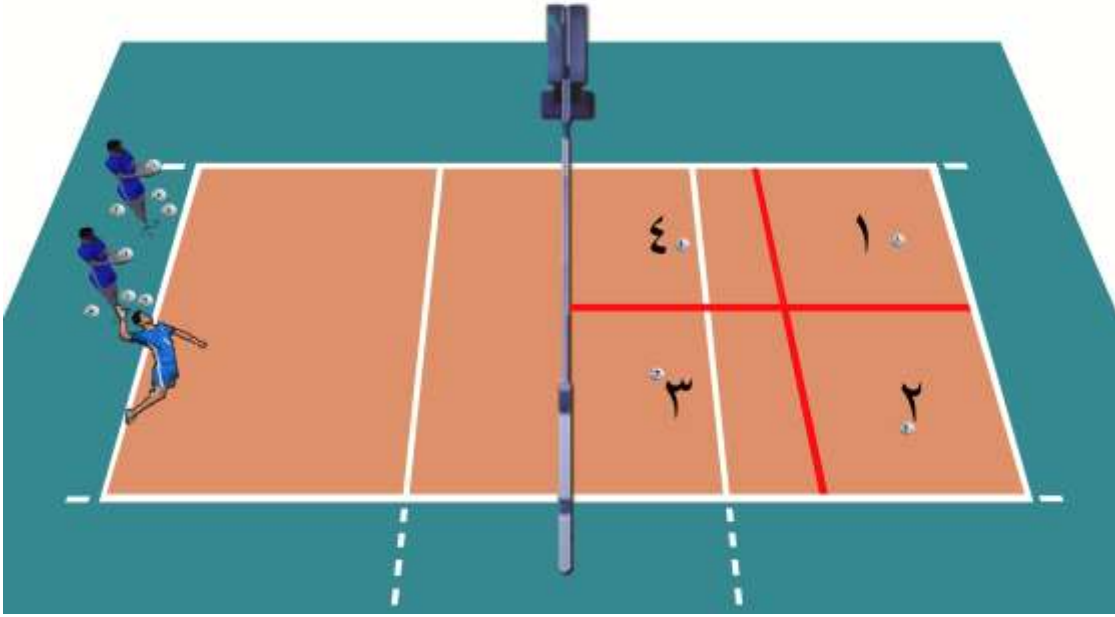
أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
١	أ.م.د عادل عبد الرحمن صديق	جامعة بغداد /مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية
٢	أ.م. تائر رشيد حسن	جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية
٣	م. م باسم ابراهيم	جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية
٤	م.م جنان محمد نوروز	وزارة التربية / مديرية النشاط الرياضي
٥	م.م نصير حميد كريم	جامعة ديالى /كلية التربية الأساسية
٦	م.م فؤاد عبد اللطيف غيدان	جامعة ديالى /كلية التربية الأساسية
٧	م.م رافد حبيب قدوري	جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية
٨	م.أ سعد عبد الكريم	وزارة التربية / مديرية النشاط الرياضي ، مدرب عينة البحث
٩	م.أ محمد جاسم محمد	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية
١٠	م.أ علي رضا	مديرية الشباب والرياضة

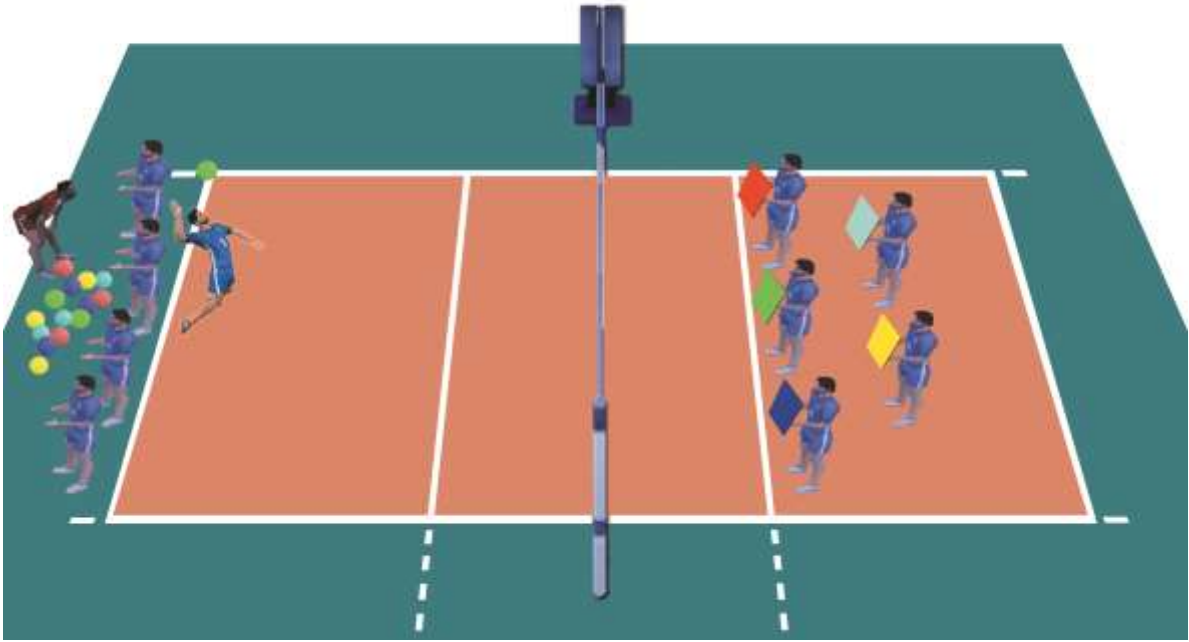
الملحق (١١)

يوضح نماذج من تمارينات الرؤية البصرية

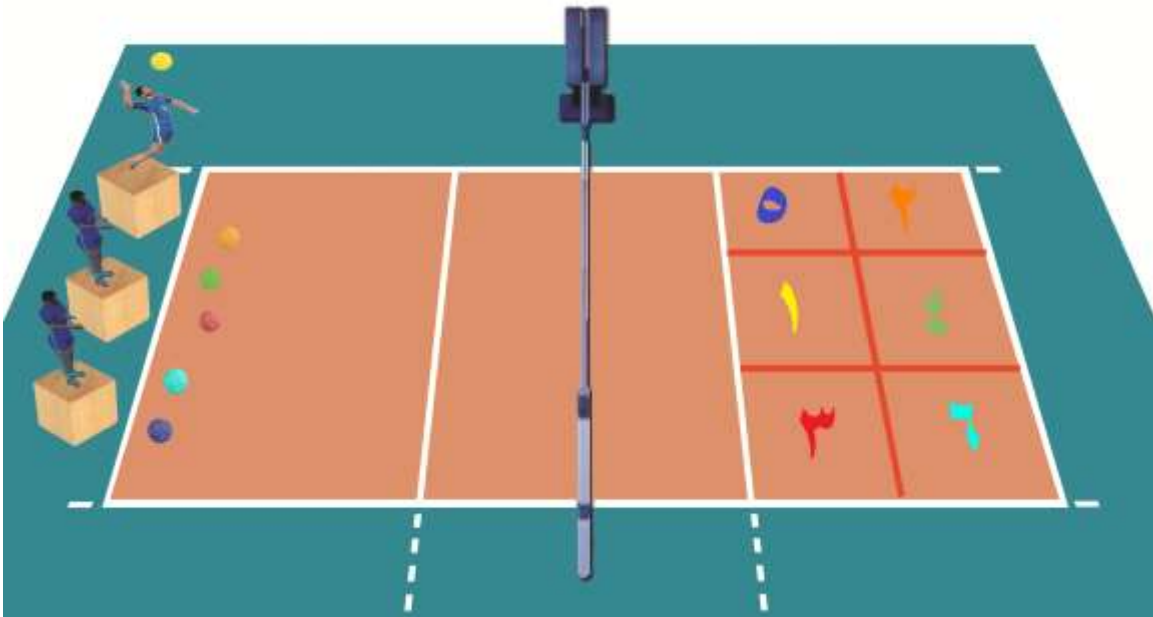
١. ترقيم الكرات إلى أرقام (١ - ٢ - ٣ - ٤) يقسم ملعب المنافس إلى أربعة أقسام ويرقم ويتوجه اللاعبون المرسلون بإرسال الكرات المرقمة بأرقام زوجية وفردية إلى مواقعها في ملعب المنافس .



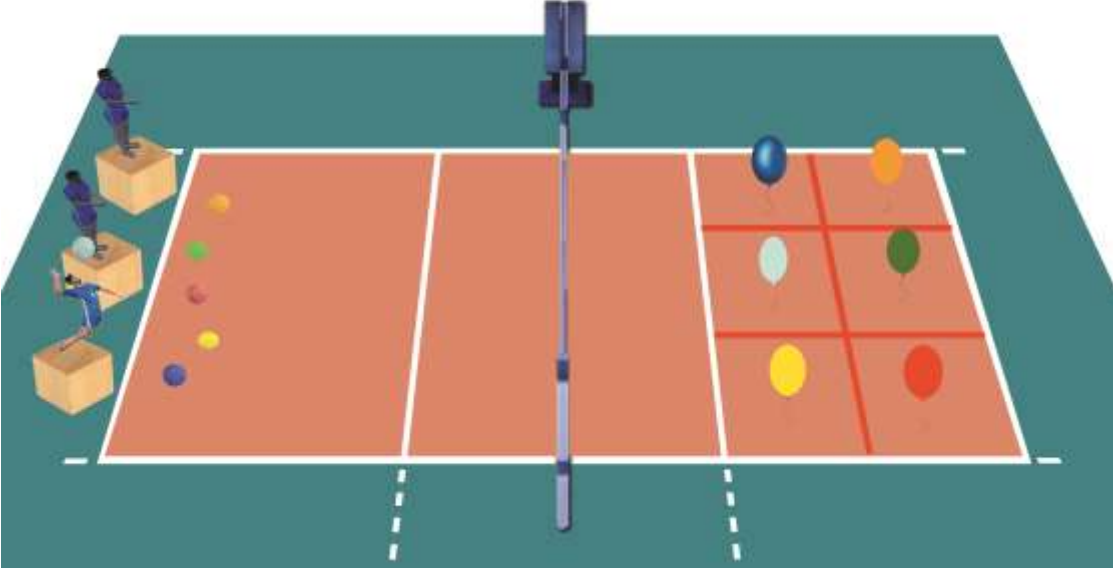
٢. خمسة لاعبين في نصف الملعب يحملون لوحات ملونة (احمر، اصفر، اخضر، برتقالي، سمائي)، لاعبون مرسلون مع كرات ملونة بنفس لون اللوحات يشاهد المرسلون اللوحات الملونة ثم يستدير اللاعبون ويعطى لكل واحد منهم كرة مشابهة لأحد ألوان اللوحات وقبل الإشارة يغير اللاعبون مراكزهم، ثم يستدير اللاعبون المرسلون لإرسال الكرة باتجاه اللوحة المشابهة للون كراتهم وبالتتابع وهكذا يعاد التمرين مع تغيير المراكز كل مرة .



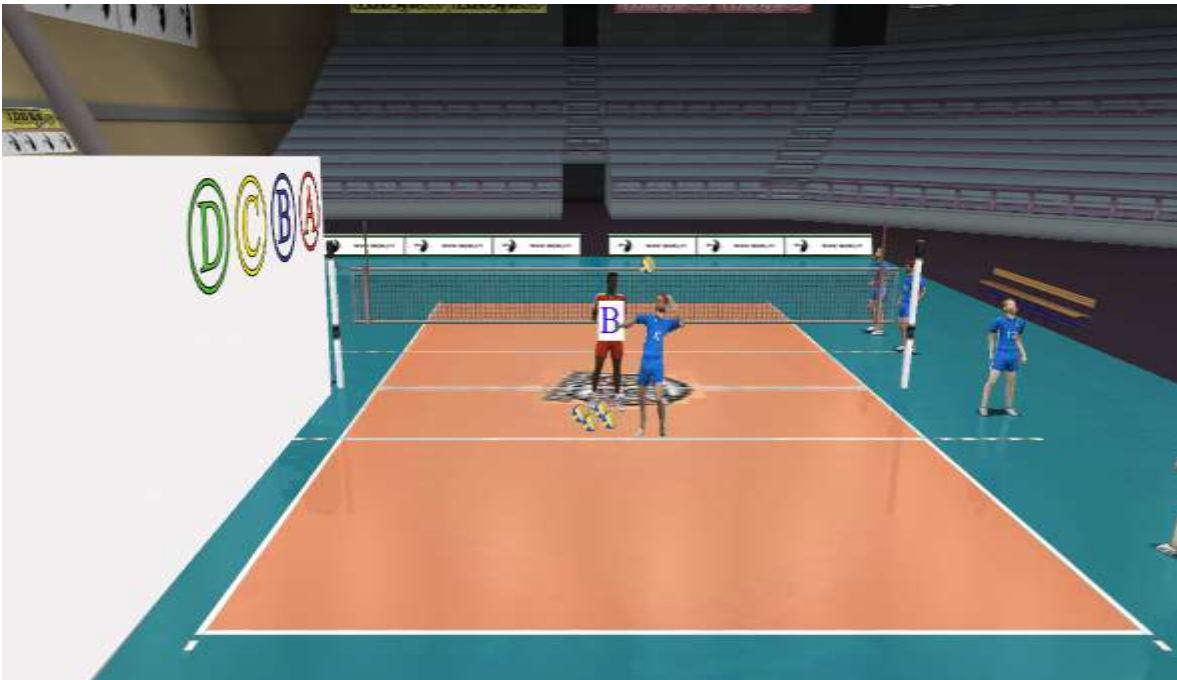
٣. ترسم (٦) مربعات في نصف ملعب الكرة الطائرة، ثم توزع عليها (٦) أرقام ملونة مع (٦) كرات بنفس أرقام المراكز، يقف ثلاث لاعبين على ثلاثة صناديق خشبية بارتفاع (١) متر عند استلامهم الكرات المرقمة يحاول اللاعبون إرسالها بأسرع ما يمكن إلى المنطقة المشابهة لرقم الكرة .



٤. نفس التمرين (٣) مع وضع باللونات ملونة مثبتة على الأرض داخل المربعات ليقوم اللاعبون بإرسال الكرات الملونة عليها .



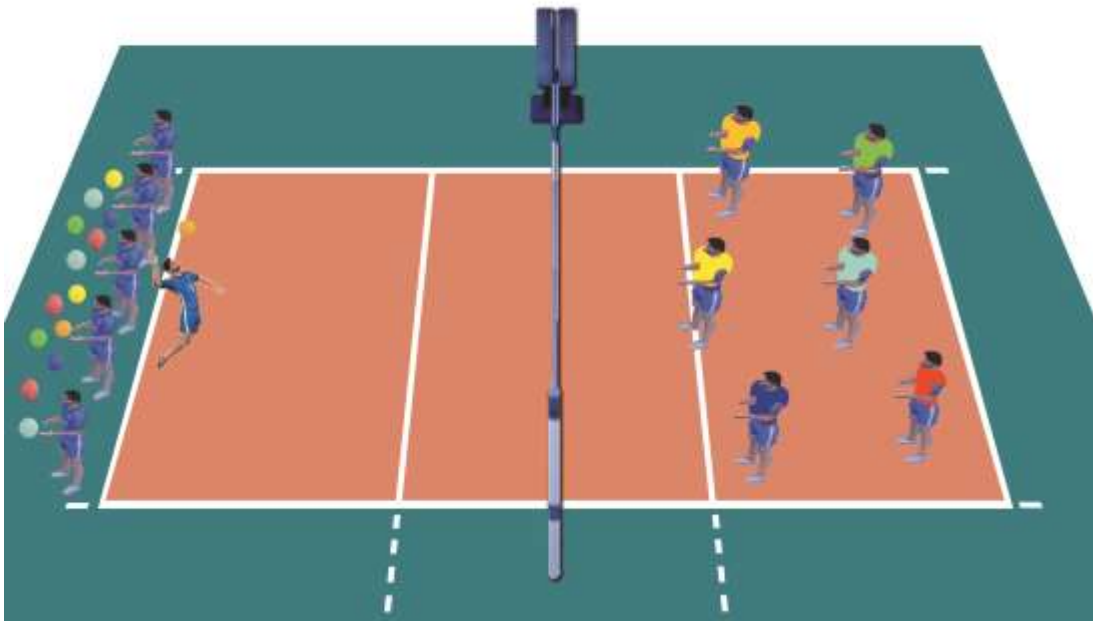
٥. يقف اللاعب على مسافة (٥)م من الحائط مثبت عليه أربعة أطواق ملونة بداخلها أحرف انكليزية ملونة بارتفاع الشبكة القانوني، يقف المدرب إلى جانب المرسل ويحمل كارتات تحتوي على أحرف انكليزية مشابهة للتي وضعت داخل الأطواق على الحائط، عند رؤية الكارت يقوم اللاعب بإرسال الكرة باتجاه مركز الطوق الذي يحتوي على نفس الحرف.



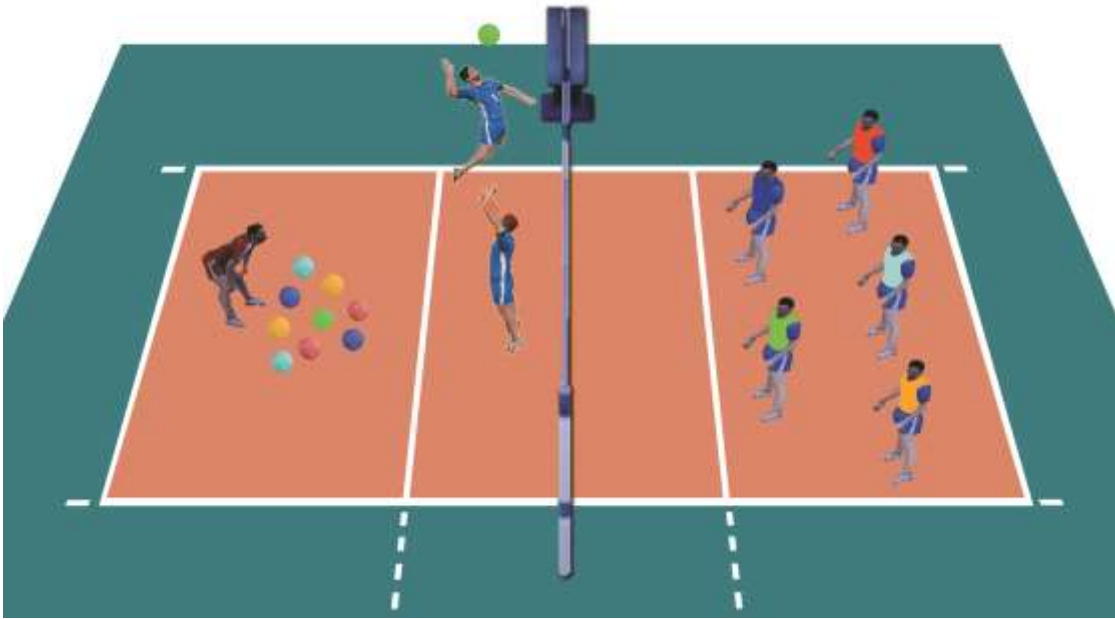
٦. نفس التمرين رقم (٥) مع استخدام الإيعاز الصوتي بدل الكارت الذي يحتوي على الأحرف الانكليزية .



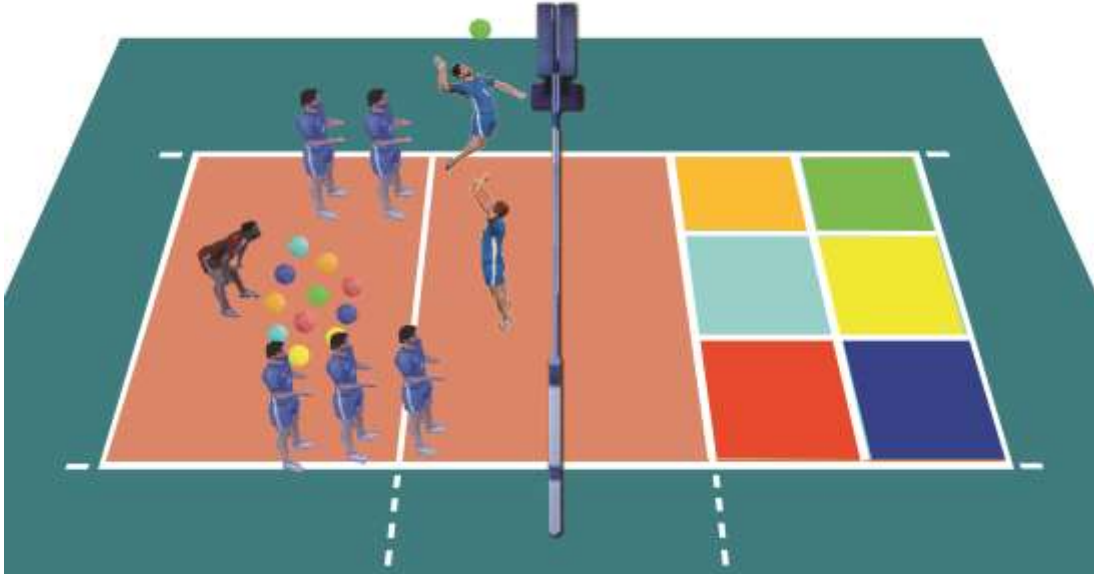
٧. ستة لاعبين عند خط الإرسال ظهرهم باتجاه الملعب عند الإشارة يستدير اللاعب ليرسل الكرة الملونة باتجاه زميله الذي يرتدي سترة ملونة بنفس لون كرتة، ويتم تغيير مراكز اللاعبين بعد كل إرسال .



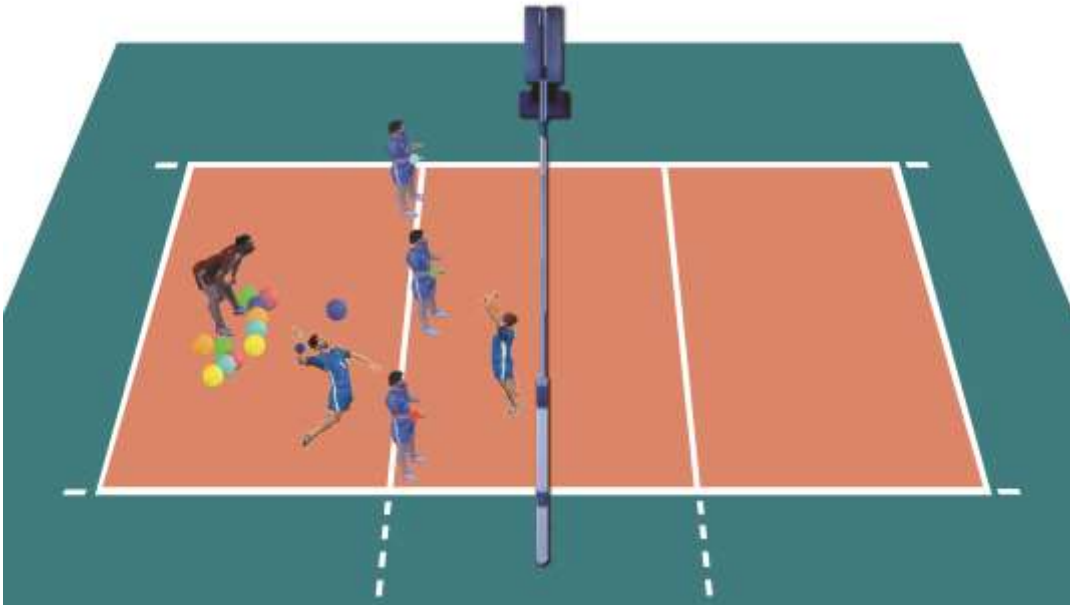
٨. خمسة لاعبين في الساحة لكل لاعب سترة بلون (احمر، برتقالي، ازرق، اخضر، سمائي) يقومون بالدفاع، وفي الملعب الأخر اللاعبون القائمون بالضرب الساحق في مركز (٤) الرافع بمركز (٣) والمدرب بمركز (٦) لدى المدرب خمس كرات بنفس اللون (احمر، برتقالي، ازرق، اخضر، سمائي) يقوم المدرب برمي الكرة الملونة إلى المعد ليقوم بإعادها إلى الكابس يقوم الكابس بضرب الكرة باتجاه اللاعب ذي السترة الملونة المشابهة للكرة ويغير اللاعبين المدافعين مراكزهم بعد كل ضربة ساحقة .



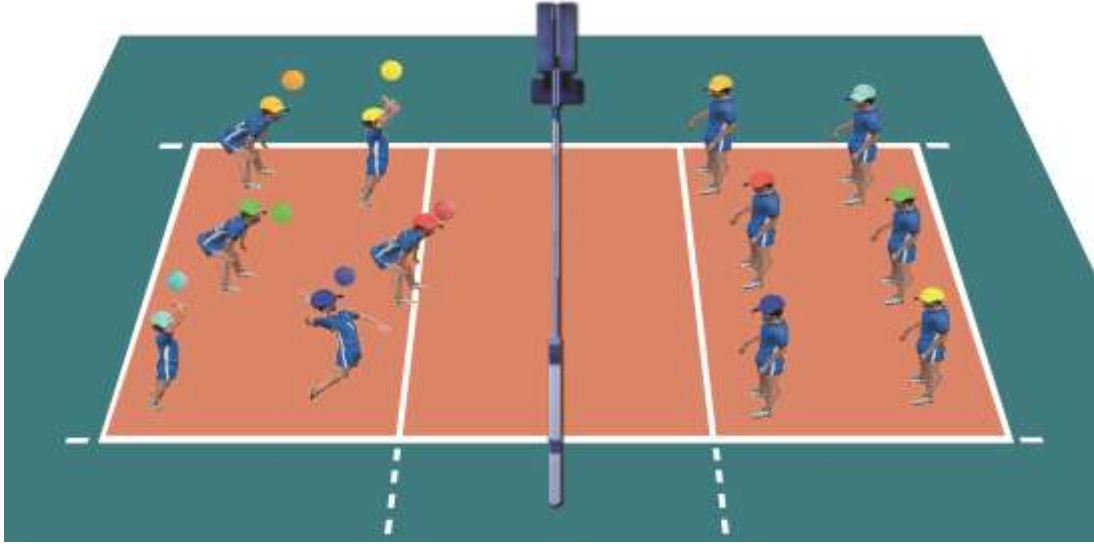
٩. يقسم الملعب إلى ستة مربعات ملونة (احمر، اصفر، ازرق، اخضر، برتقالي، سمائي) يقسم اللاعبين إلى مجموعتين المراكز (٢ - ٤) معد عند المركز ٣ والمدرب عند المركز ٦ مجموعة من الكرات الملونة بنفس ألوان المربعات عند الإشارة يتم رمي الكرات إلى المعد ليعدها إلى الكابسين يقوم اللاعبون بضرب الكرة الملونة باتجاه المربع المشابه للون الكرة ويستمر التمرين .



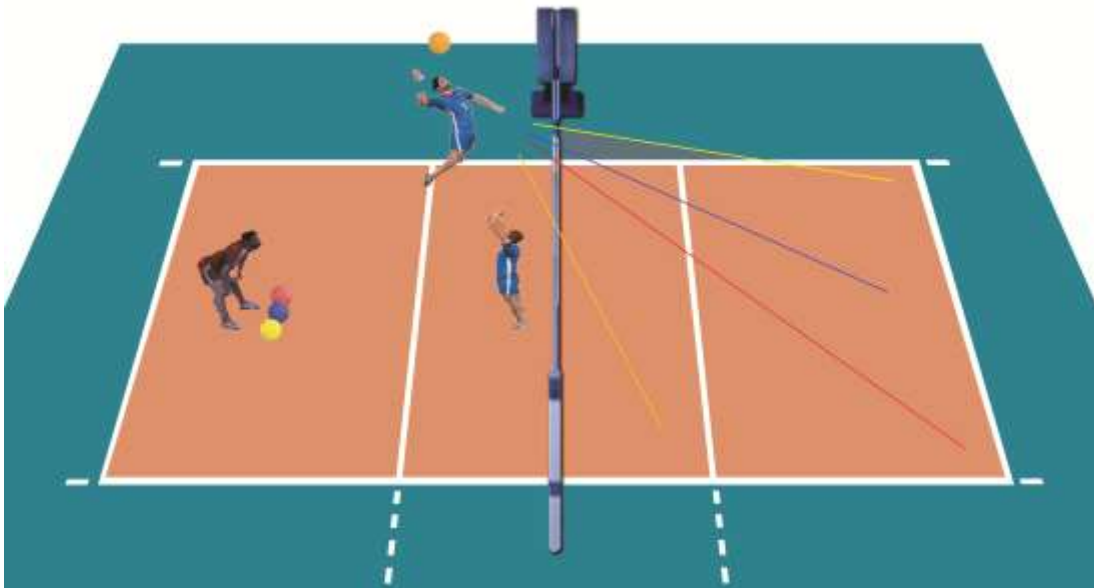
١٠. يقف المعد بين مركز (٢ و٣) والمدرب في مركز (٦) يقسم اللاعبون على المراكز الأمامية (٤ - ٢ - ٣) ومركز (١) كبس خلفي لدى المدرب كرات ملونة كل لاعب مختص بلون فلاعب مركز (٤) لون كرتة أحمر ولاعب مركز (٣) كرتة برتقالي ولاعب مركز (٢) كرتة خضراء ولاعب مركز (١) خلفي كرتة سمائية يقوم المدرب برمي الكرات يتحرك اللاعب الذي يكون لون كرتة مشابهة لمركزه لكبسها في الجهة المقابلة .



١١. ستة لاعبين في الساحة يلبسون قبعات ملونة (احمر، اصفر، ازرق، اخضر، سمائي، برتقالي) يقوم اللاعبون بلعب الكرة من الأعلى والأسفل عند الإشارة (صافرة) يقوم كل لاعب بضرب الكرة باتجاه اللاعب الأخر المشابه للون قبعته في الجهة المقابلة عبر الشبكة .



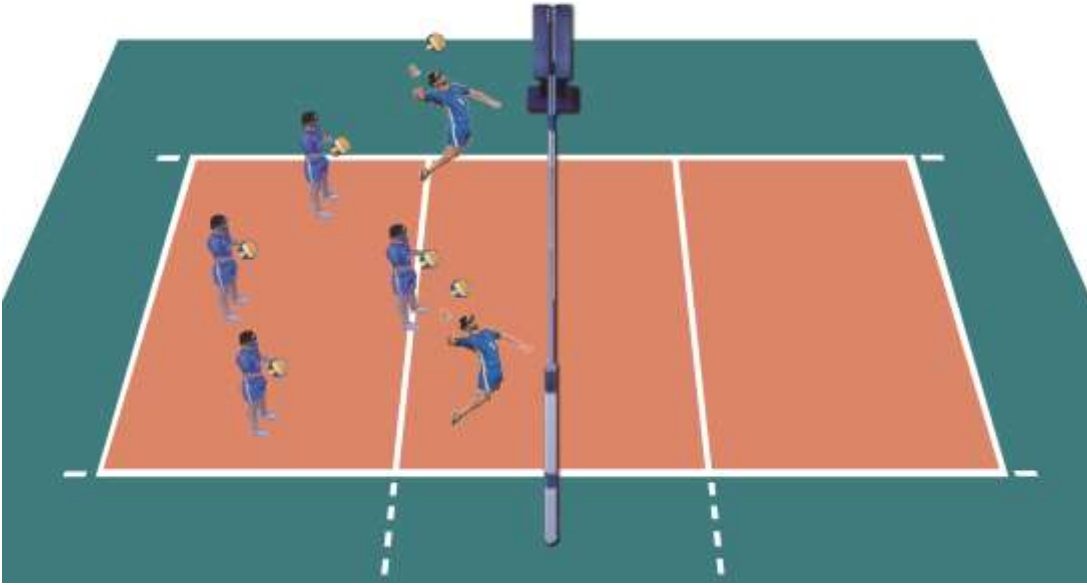
١٢. معد في مركز (٣) والمدرب في مركز (٦) مع أربع كرات ملونة (احمر، اصفر، ازرق، برتقالي) يقف اللاعبون عند المركز (٤) لكبس الكرة الحمراء بالاتجاه القطري والصفراء بالاتجاه المستقيم والزرقاء الكبس بمركز (٦) والبرتقالي الكبس مركز (٤) .



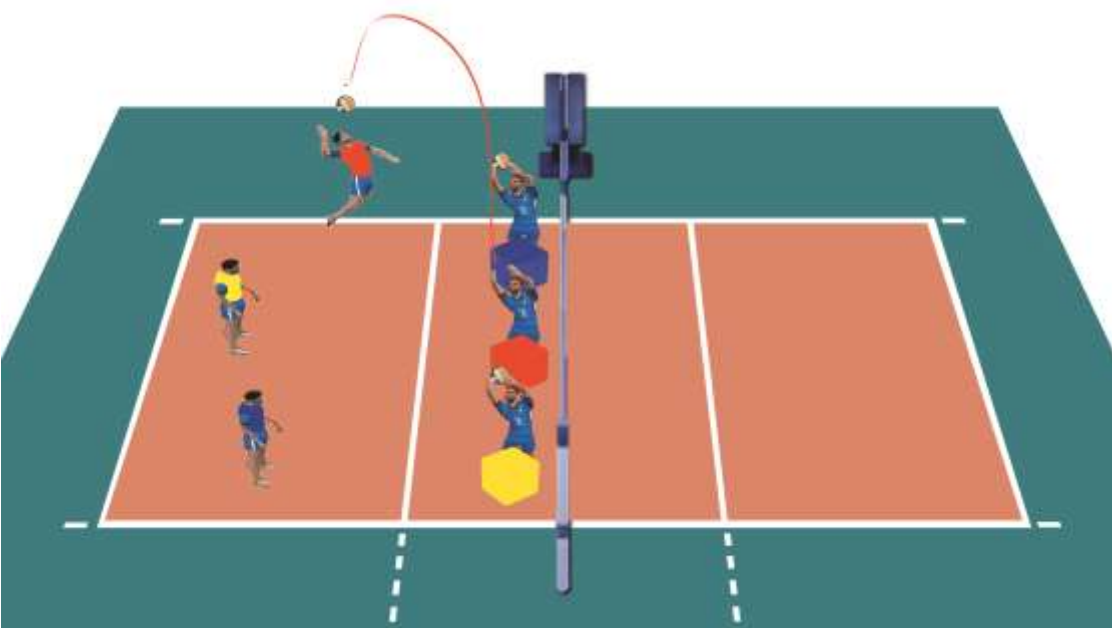
١٣. يقسم نصف الملعب إلى تسعة مربعات كل ثلاثة ملونة بلون واحد (احمر، اصفر، ازرق) لدى المدرب كرات ملونة بنفس ألوان الساحة يقف المدرب في مركز (٣) ولاعبان في مركز (٤) يقوم المدرب برمي ثلاث كرات، الأولى ترمى عالية والثانية ترمى بشكل متوسط في مركز (٣) أما الثالثة فترمى عالية في المركز (٢) يطلب من اللاعب لعب الكرة ذات اللون المشابه للمربعات الثلاثة داخلها (يراعى في التمرين عندما يؤدي اللاعب الكبس في مركز (٤) الرجوع إلى الخلف والكبس في (٣) والرجوع إلى الخلف والكبس في (٢) ويستمر التمرين).



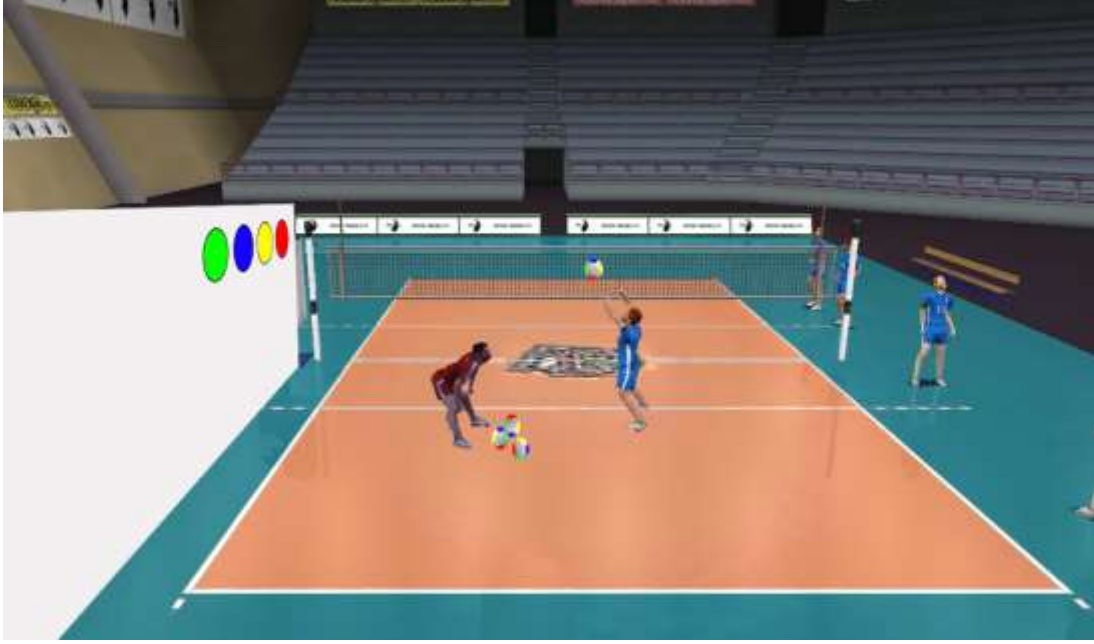
١٤. ستة لاعبين في الساحة كل لاعب يمسك كرة ويرتدي نظارة سوداء داكنة عند الإشارة يقوم اللاعب برفع الكرة إلى الأعلى وكبسها إلى الملعب المقابل مع التأكيد على سقوط الكرة ضمن المساحة القانونية للملعب.



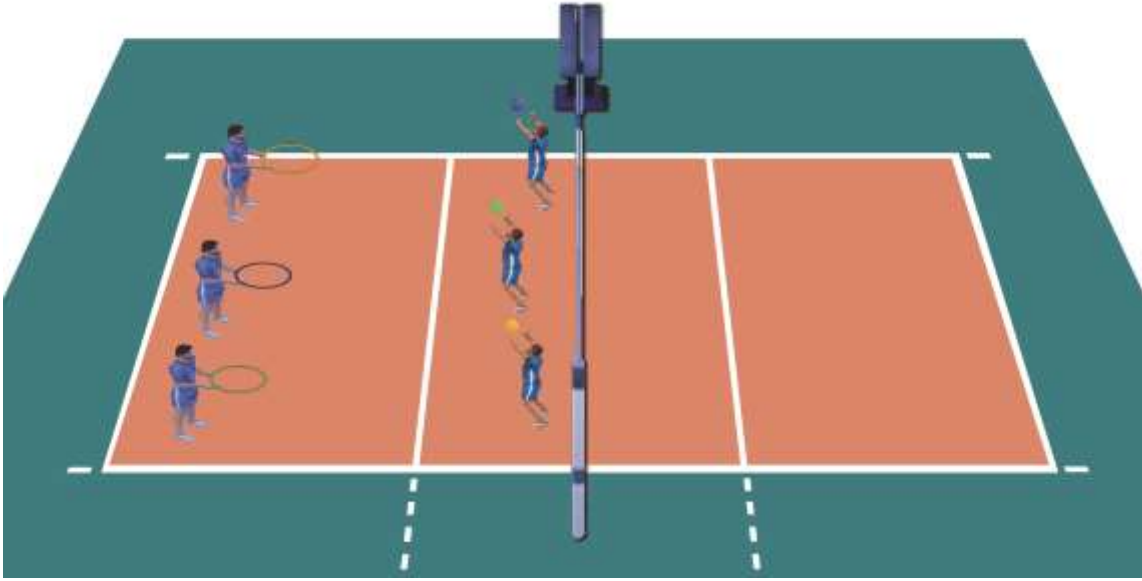
١٥. ثلاثة لاعبين في المراكز (١ - ٦ - ٥) يلبسون سترات ملونة (حمراء، صفراء، زرقاء) وثلاثة لاعبين على خط الوسط وموازيًا للشبكة وأمامهم ثلاثة مكعبات ملونة بنفس لون سترات اللاعبين على بعد (٣٠ سم) عن اللاعبين (يقوم اللاعبون بعمل سيطرة على الكرة ثم رفعها أعلى ما يمكن ليمس أحد المكعبات ثم يستدير ليعد الكرة إلى اللاعب ذي السترة المشابهة للمكعب وهكذا يستمر التمرين لأكثر من محاولة، يراعى تغيير اللاعبين مراكزهم في كل محاولة) .



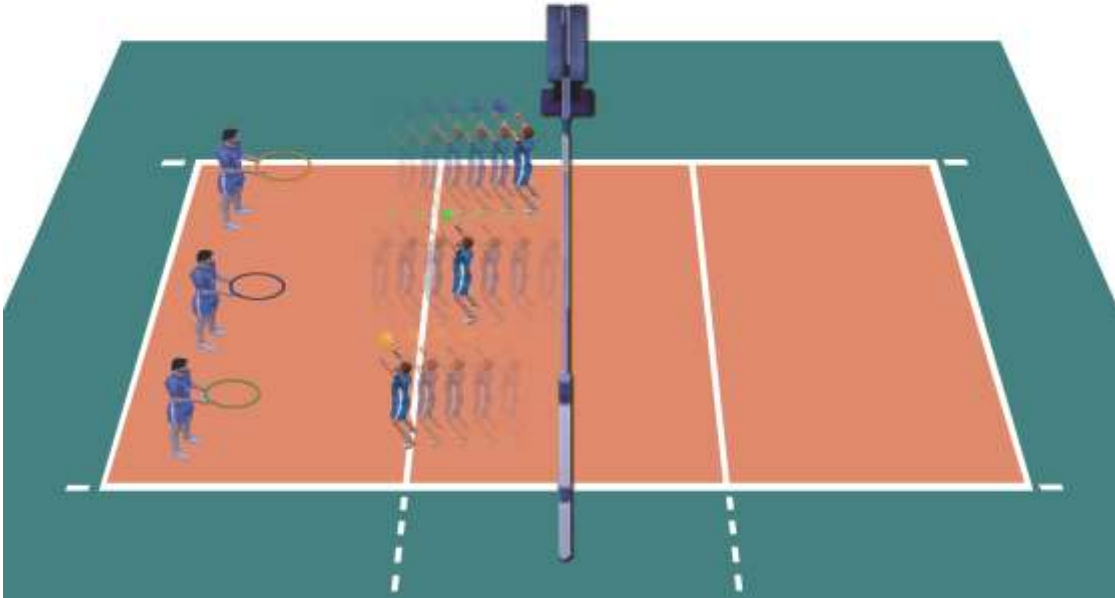
١٦. كرة طائرة بيضاء ترسم عليها أربع دوائر صغيرة في الجهات الأربعة وتكون بألوان (احمر، اصفر، ازرق، اخضر) وترسم على الجدار أربعة أهداف بنفس لون الدوائر على الكرة، يقف اللاعب أمام المدرب يقوم المدرب بضرب الكرة في الأرض لترتد باتجاه اللاعب، فالدائرة التي تظهر أمام اللاعب يقوم اللاعب بإعداد الكرة إلى الهدف المشابه للون الدائرة .



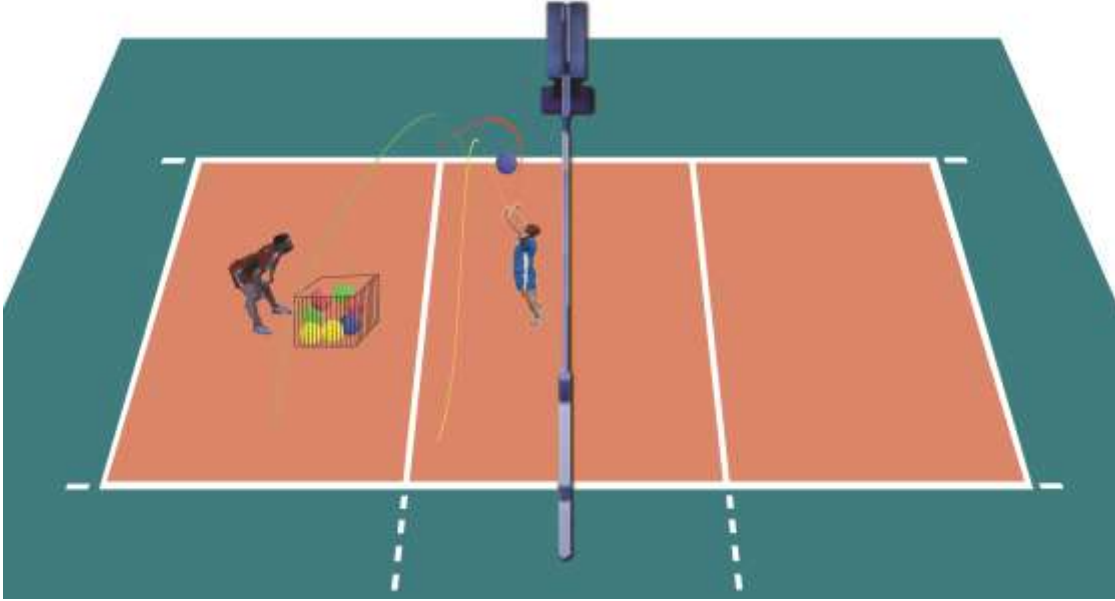
١٧. ثلاثة لاعبين يحملون أطواق ملونة (ازرق، اخضر، برتقالي) يقفون في المنطقة الخلفية من الملعب يقابلهم ثلاثة لاعبين بنفس الملعب قرب الشبكة يحملون ثلاث كرات ملونة بنفس لون الأطواق عند الإشارة يتحرك اللاعبون حاملو الأطواق بشكل عشوائي داخل ساحتهم بينما يعمل اللاعبون حاملو الكرات سيطرة على الكرة من الأعلى عند الإشارة الثانية يقوم كل لاعب من المعدين بإعداد الكرة باتجاه الطوق المشابه للون الكرة



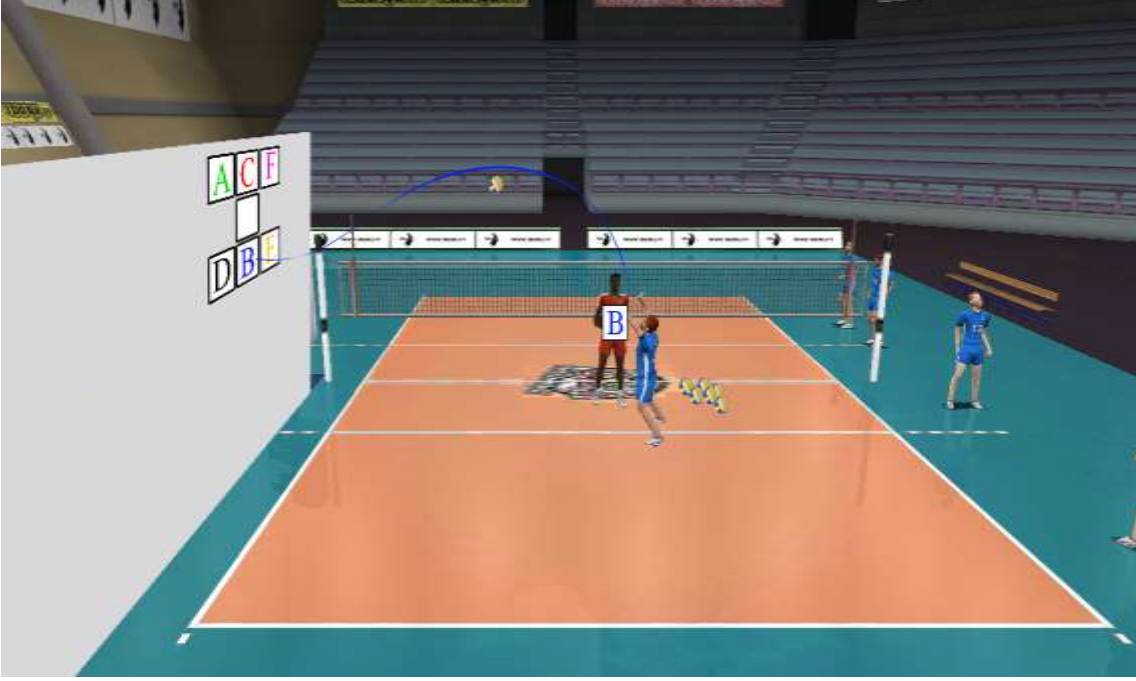
١٨. نفس التمرين (١٧) مع قيام اللاعبين بالسيطرة على الكرة والتحرك باتجاه اللاعبين حاملي الأطواق الملونة وعند الإشارة الثانية يقوم كل لاعب من المعدين بإعداد الكرة باتجاه الطوق المشابه للون الكرة .



١٩. يقف اللاعب في مركز (٣) والمدرب في مركز (٦) لدى المدرب صندوق كرات ملونة بأربع ألوان (احمر، اصفر، ازرق، اخضر) يراعى أن يكون كل لون كرتين يطلب من اللاعب أعداد الكرة الحمراء لمركز (٤) والصفراء لمركز (٢) والزرقاء لمركز (٣) والخضراء لمركز (١) خط خلفي، يرمي المدرب الكرات المتتالية وبسرعة ليقوم اللاعب بالإعداد .



٢٠. ترسم (٧) مربعات على الحائط واحد في الوسط وثلاثة إلى الأعلى وثلاثة إلى الأسفل بحيث تشكل مربع الوسط يبقى فارغ أما المربعات الستة فترسم داخلها (٦) حروف باللغة الانكليزية وتلون يقف المدرب بجانب اللاعب ووفي يده ستة أوراق (مقوى) مربعة الشكل مرسوم عليها نفس الحروف التي على الحائط يقوم اللاعب بإعداد الكرة إلى الأعلى وعند أظهر المدرب احد الكارتات يقوم اللاعب بإعداد الكرة إلى داخل المربع المشابه للكاريت ويستمر التمرين .



نماذج من تمارين الرؤية البصرية بأدوات متنوعة

١. يجلس اللاعب على منضدة عليها ورقة ومرسوم بها شكلان يوجد بينهما اختلافات ومع إشارة البدء عليه تحديد هذه الاختلافات مع التأكيد على عدم رمش العين أثناء الأداء .
٢. يمسك كل لاعب قلماً مكتوباً عليه حروف أو أرقام أو أشكال ويطلب منه النظر إلى احد الحروف أو الأرقام أو الأشكال بالعين والذراع ممدودة على أن يكون الرأس ثابتاً، ثم يتم تقريب الذراع إلى الأنف وتبعديها في الاتجاهات (أيمن ، وسط ، أيسر ، أعلى ، أسفل)
٣. كارت يحتوي على دائرة سوداء تلتصق على الحائط بمستوى النظر يقف اللاعب على بعد (١م) يحرك الرأس للجانبين وللأعلى والأسفل مع تركيز النظر على الدائرة وسط الورقة الملصقة على الحائط
٤. تدوير العصا التي تحتوي على كرتين بطرفها ومكتوب على كل كرة حرف باللغة الانكليزية أمام اللاعب، وعلى اللاعب تحديد الحرف على الجهة اليمنى والحرف على الجهة اليسرى مع الحفاظ على ثبات الرأس

٥. يقوم المدرب برمي كرة ملونة باتجاه اللاعب الذي يحمل بيده عصا تحتوي على ثلاثة ألوان، ثم يبدأ في صد الكرة الملونة بنفس اللون المثبت على العصا .
٦. نفس التمرين رقم (٥) مع تقليل الزمن بين كل كرتين مقذوفتين تدريجياً لزيادة الصعوبة.
٧. يتم وضع حبل به كرات تتس (٥) ملونه أعلى الأنف وبامتداد البصر وعلى اللاعب تحديد كل لون على التوالي
٨. يقوم الزميل بحمل طوق يحتوي على خمس كرات تتس على كل كرة حرف من حروف اللغة الانكليزية، ويقوم الزميل بتدوير الطوق وعلى اللاعب المتدرب تحديد كل حرف بدقة مع عدم تحريك الرأس.
٩. يقوم اللاعب بحمل عصا خشبية تحتوي على ثلاث كرات ملونة في طرفيها وفي الوسط، ويقوم اللاعب بتدوير العصا الخشبية والنظر إلى الكرات وتحديد ألوانها مع عدم تحريك الرأس
١٠. يقوم اللاعب بمسك عصاتان خشبيتان في طرفي كل عصا كرة بلون مختلف واحدة في اليد اليمنى وواحدة في اليسرى، ويقوم اللاعب بفرد الذراعين جانبا ثم يقوم بتدوير العصاوين مع ثبات الرأس وعلى اللاعب تحديد لون الكرة التي في الأعلى فقط لكل ذراع
١١. (٦) لاعبين يقفون بوضع الاستعداد أمام لوحة من الورق المقوى مثبتة على الحائط مرقمة عشوائياً وتحت كل رقم إشارة من إشارات الحكام، يركز اللاعبون ببصرهم على اللوحة المرقمة وعندما يرمي المدرب كرة التنس على اللوحة يتم ذكر إشارة الحكم المثبتة تحت الرقم .
١٢. يقوم المدرب برمي طوق يحتوي على أربع كرات ملونة باتجاه اللاعب وفي منتصف المسافة بين المدرب واللاعب يذكر المدرب لون معين على اللاعب مسك الكرة ذات اللون المحدد .

الملحق (١٢)

يبين تقسيم تمارينات الرؤية البصرية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

تمارين الرؤية البصرية					تمارين الرؤية البصرية المساعدة					الوحدات التدريبية		الأسابيع	
وقت الراحة بين التمارين	زمن التمرين والتكرار	الضرب الساحق	الإعداد	الإرسال	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي	التكرار	الرقم	الزمن الكلي للجزء الرئيسي	رقم الوحدة		
٢ دقيقة	١٠ د أقصى تكرار	٩	١٦	٣ و ١	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دقيقة	٢	١	٦٠ دقيقة	الاولى	الاول	
		١١	١٦ و ١٩	٣				٥	٣				٦٠ دقيقة
		١٤ و ١١	١٧	٤				٥	٣				٦٠ دقيقة
								٥	٤				٦٠ دقيقة
								٥	٢				٦٠ دقيقة
								٥	٢				٦٠ دقيقة
٢ دقيقة	١٠ د أقصى تكرار	١٢	٢٠	٤ و ٢	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دقيقة	٤	٥	٦٠ دقيقة	الرابعة	الثاني	
		١٠	١٨ و ١٩	٣				٣	٦				٦٠ دقيقة
		٩ و ١٤	١٦	٢				٢	١				٦٠ دقيقة
								٣	٧				٦٠ دقيقة
								٥	٨				٦٠ دقيقة
								٥	٩				٦٠ دقيقة
٢ دقيقة	١٠ د أقصى تكرار	١٢	٢٠	٧ و ١	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دقيقة	٤	١٠	٦٠ دقيقة	السابعة	الثالث	
		١١	١٥ و ١٧	٤				٥	٩				٦٠ دقيقة
		٩ و ١٠	١٨	٢				٦	١١				٦٠ دقيقة
								٦	١٢				٦٠ دقيقة
								٣	٧				٦٠ دقيقة
								٦	١٢				٦٠ دقيقة
٢ دقيقة	١٠ د أقصى تكرار	١٤	١٩	١ و ٥	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دقيقة	٥	٨	٦٠ دقيقة	العاشرة	الرابع	
		١٢	١٧ و ٢٠	٧				٦	١١				٦٠ دقيقة
								٤	١٠				
								٥	٤				

		٩ و ١٣	١٥	٦				٤	٥		الثانية عشرة	
								٣	٦			
٢ دقيقة	١٠ د أقصى تكرار	١٠	١٨	٣ و ٤	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دقيقة	٥	٢	٦٠ دقيقة	الثالثة عشرة	الخامس
		٨	١٩ و ١٦	٥				٣	٦٠ دقيقة	الرابعة عشرة		
		١٤ و ١١	١٦	٢				٥	٢	٦٠ دقيقة	الخامسة عشرة	
								٥	٣			
٢ دقيقة	١٠ د أقصى تكرار	١٣	٢٠	١ و ٧	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دقيقة	٢	١	٦٠ دقيقة	السادسة عشرة	السادس
		١٢	١٥ و ١٧	٤				٥	٦٠ دقيقة	السابعة عشرة		
		١٠ و ٩	١٨	٦				٣	٦	٦٠ دقيقة	الثامنة عشرة	
								٥	٩			
٢ دقيقة	١٠ د أقصى تكرار	٨	١٩	٥ و ٣	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دقيقة	٦	١١	٦٠ دقيقة	التاسعة عشرة	السابع
		١١	١٦ و ٢٠	٧				٩	٦٠ دقيقة	العشرون		
		١٣ و ١٤	١٥	٢				٤	٥	٦٠ دقيقة	الحادي والعشرون	
								٣	٦			
٢ دقيقة	١٠ د أقصى تكرار	٩	١٨	٤ و ١	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دقيقة	٥	٨	٦٠ دقيقة	الثاني والعشرون	الثامن
		١٢	١٩ و ١٧	٦				٤	٦٠ دقيقة	الثالث والعشرون		
		٨ و ١٠	٢٠	٥				٤	١٠	٦٠ دقيقة	الرابع والعشرون	
								٣	٧			
							٦	١٢				

نموذج لوحدة تدريبية

الزمن : ٩٠ دقيقة / التاريخ / الأحد / ٢٠١٤/٢/٢

الأسبوع / الاول : الوحدة الاولى

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات	الوقت	أقسام الوحدة التدريبية
			٢٠ دقيقة	القسم التمهيدي
		الوقوف تهيئة الادوات شرح بسيط للتمارين	٥ د	المقدمة
		هرولة وتمارين المرونة وتمارين القوة والسرعة وتمارين خاصة باللعبة باستخدام الكرة	١٥ د	الإعداد العام و الخاص
		تمارين الرؤية البصرية - تمرين رقم ١ و ٣ - التمارين رقم ١ و ٣ - التمرين ١٦ - التمرين ٩	٦٠ د بدون الكرة الإرسال الإعداد الضرب الساحق	القسم الرئيسي
		تمارين التهدئة والاسترخاء	١٠ د	القسم الختامي

نموذج لوحدة تدريبية

الزمن : ٩٠ دقيقة التاريخ / الثلاثاء / ٤ / ٢ / ٢٠١٤

الأسبوع / الاول : الوحدة الثانية

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات	الوقت	أقسام الوحدة التدريبية
			٢٠ دقيقة	القسم التمهيدي
		الوقوف تهيئة الادوات شرح بسيط للتمرينات	٥ د	المقدمة
		هرولة وتمارين المرونة وتمينات القوة والسرعة وتمارين خاصة باللعبة باستخدام الكرة	١٥ د	الإعداد العام و الخاص
		تمرينات الروية البصرية - تمرين رقم ٣ و ٢ - التمارين رقم ٣ - التمرين ١٦ و ١٩ - التمرين ١١	٦٠ د بدون الكرة الإرسال الإعداد الضرب الساحق	القسم الرئيسي
		تمارين التهدئة والاسترخاء	١٠ د	القسم الختامي

نموذج لوحدة تدريبية

الزمن : ٩٠ دقيقة التاريخ / الخميس / ٢٠١٤/٢/٦

الأسبوع / الاول : الوحدة الثالثة

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات	الوقت	أقسام الوحدة التدريبية
			٢٠ دقيقة	القسم التمهيدي
		الوقوف تهيئة الادوات شرح بسيط للتمارين	٥ د	المقدمة
		هرولة وتمارين المرونة وتمارين القوة والسرعة وتمارين خاصة باللعبة باستخدام الكرة	١٥ د	الإعداد العام و الخاص
		تمارين الروية البصرية - تمرين رقم ٤ و ٢ - التمارين رقم ٤ - التمرين ١٧ - التمرين ١١ و ١٤	٦٠ د بدون الكرة الإرسال الإعداد الضرب الساحق	القسم الرئيسي
		تمارين التهدئة والاسترخاء	١٠ د	القسم الختامي