

Research Paper

تأثير تمرينات خاصة بمثير ضوئي على الشبكة في توزيع الانتباه ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة لأندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

محمد عبيد جميل

جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, m.obaid.jameel@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2026.173714.1414>

Submission Date 2026-07-06

Accept Date 2026-08-12

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير توزيع الانتباه في مستوى أداء اللاعب المعد، أما مشكلة البحث فتكمن في وجود ضعف في الأداء المهاري لدى عينة البحث في توزيع الانتباه ومهارة الإعداد. اعتمدت الدراسة في إجراءاتها المنهجية على التصميم التجريبي القائم على المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدى والتي تم تطبيقه على عينة بلغت (10) لاعبين من أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار بالكرة الطائرة، وتطرق الباحث إلى المنهج التدريبي بصورة مفصلة، بعدها طبقت الاختبارات البعدية بأسلوب وظروف الاختبارات القبليّة نفسها، وتم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها ضمن جدول للتعرف على الفروق. واستنتج الباحث أن التمرينات الخاصة والتي استخدمت في البحث قد أدت إلى تطوير الأداء المهاري للاعبين وبالتالي فإنه انعكس إيجابياً على المهارة المختارة قيد الدراسة. كما شدد الباحث على أهمية إدماج التدريبات الذهنية ضمن الوحدات التدريبية المنهجية للأندية لتطوير الجانب المهاري للاعبين.

الكلمات المفتاحية: مثير ضوئي، الانتباه، الإعداد بالكرة الطائرة

The effect of exercises using a light stimulus on the net in attention distribution and setting skills in volleyball for first division clubs in Anbar Governorate

Mohamed Obeid Jamil

University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The study aimed to identify the effect of attention distribution on the performance level of volleyball setter. The research problem was represented by the weakness in the research sample's performance regarding attention distribution and setting skill. The researcher adopted the experimental method using a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of (10) players, volleyball players from first-division clubs in Al-Anbar Governorate. The researcher presented the training program in detail. After completing the training program, the post-tests were conducted under the same procedures and conditions as the pre-tests. The test results were then presented, analyzed, and discussed using statistical tables to identify the differences between the pre- and post-test measurements. The findings revealed that the special exercises used in the study significantly improved the players' skill performance, which was positively reflected in the selected setting skill under investigation. Based on these findings, the researcher recommended incorporating mental skills into training sessions and integrating them with the fundamental volleyball skills in club training programs to enhance players' technical performance.

Keywords: Light stimulus, attention, volleyball setup

1- التعرف بالبحث

1-المقدمة وأهمية البحث

شهدت الألعاب الرياضية بشكل عام ولعبة الكرة الطائرة بشكل خاص تطوراً كبيراً نتيجة الاعتماد على المناهج العلمية والتدريبية الحديثة لرفع كفاءة اللاعبين. وتعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب دمج المهارات العقلية مع المهارات الأساسية للعبة داخل الوحدات التدريبية من أجل تطوير الجانب المهاري بشكل متكامل. ويبرز دور "اللاعب المعد" كعنصر حاسم ومحوري في بناء الهجمات وتسيير خطط اللعب؛ إذ تتطلب مهارة الإعداد بالكرة الطائرة دقة عالية وأداءً فنياً (تكتيكياً) متقناً يمر بثلاثة أقسام رئيسية: القسم التحضيري، والقسم الرئيس، والقسم الختامي ولتحقيق هذا الأداء الأمثل، فإن التدريب لا يعتمد على الجانب المهاري والبدني فقط، بل يمتد ليشمل القدرات العقلية، أن الأداء المثالي للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بالتدريب بل يتعدى ذلك على قدرة اللاعب على الانتباه، ويرى (فؤاد عبد المهدي، 2007) أن الانتباه من أهم القدرات والمهارات العقلية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء التكتيكي والمهاري للفريق، ويشتمل على مظاهر متعددة تتمثل في الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، والثبات⁽¹⁾. ويحتل مظهر توزيع الانتباه أهمية بالغة في لعبة الكرة الطائرة. فاللاعب المعد يحتاج إلى توزيع انتباهه بدقة، حيث لوحظ من خلال المتابعة الميدانية وجود ضعف في الأداء المهاري نتيجة لانخفاض مستوى الانتباه، مما ينعكس سلباً على الأداء التكتيكي للفريق. ولمواكبة هذا التداخل الوثيق بين الأداء العقلي والمهاري، برزت الحاجة إلى استخدام وسائل تدريبية مبتكرة، مثل التمرينات البصرية المصممة التي تعتمد على المثيرات الضوئية (كاستخدام وحدات الإضاءة والمصابيح على الشبكة). وتساهم هذه التمرينات بشكل فعال في خلق توافق وظيفي بين الجهازين العصبي والعضلي، وتضع اللاعب في مواقف لعب وخبرات تنافسية جديدة تتطلب الكثير من الانتباه والتحكم والسيطرة عند الأداء، ومن هنا جاءت أهمية البحث في تسليط الضوء على استخدام تمرينات خاصة تعتمد على مثير ضوئي على الشبكة بهدف تطوير مهارة توزيع الانتباه وبيان مدى انعكاس ذلك إيجابياً على دقة الأداء الفني لمهارة الإعداد لدى اللاعب المعد بالكرة الطائرة للمتقدمين.

1 - 2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث للوحدات التدريبية لبعض عينات البحث ومشاهدة بعض المباريات وتحليل نتائجها كونه لاعب سابق في نادي الرمادي الرياضي، تم تشخيص بعض نقاط الضعف في الأداء المهاري للاعب المعد مما ينعكس سلباً على الأداء التكتيكي للفريق، وبما أن الإعداد هو المهارة التي تربط بين الاستقبال والضرب الساحق وتعتمد بشكل كبير على توزيع الانتباه وسرعة اللاعب في عملية اتخاذ القرار المناسب لكل مثير، وبما أن أغلب البرامج التدريبية تهتم بالجانب البدني والمهاري وإهمال الجوانب ومنها القدرات العقلية لذلك ارتأى الباحث دراسة أحد مظاهر الانتباه وهو (توزيع الانتباه) لما له من دور بارز في هذه اللعبة.

1- 3 أهداف البحث

1. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة المعدة في تطوير توزيع الانتباه لعينة البحث
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة المعدة في تطوير أداء مهارة الإعداد لعينة البحث

1- 4 فرض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في توزيع الانتباه لدى أفراد عينة الدراسة
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الإعداد لدى أفراد عينة الدراسة

1- 5 مجالات البحث

- 1- 5- 1 المجال البشري : لاعبي أندية دوري الدرجة الأولى للكرة الطائرة في محافظة الأنبار للموسم الرياضي (2023-2024) (الصمود – أبو ريشة – الأنبار -الوحدة – الفوسفات – راوه- المستقبل)
- 2- 5- 1 المجال الزمني : 2023-8-20 إلى 2023-11-27
- 3- 5- 1 المجال المكاني : القاعة الرياضية لكل نادي في محافظة الأنبار لتنفيذ البرنامج المعد.

1- فؤاد عبد المهدي محمود :التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة أهم الصفات البدنية والحركية ومظاهر الانتباه لدى لاعبي الملاكمة، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، 2007، ص109.

6-1 تعريف المصطلحات

- **المثير الضوئي** : هو منبه بصري يعتمد على ظهور إشارة ضوئية لإثارة استجابة اللاعب ويستخدم في العملية التدريبية لتنمية سرعة الاستجابة الحركية والانتباه والادراك البصري واتخاذ القرار بما يتناسب مع متطلبات الأداء المهاري⁽²⁾.

- **التعريف الإجرائي** : هو مصدر ضوئي يوضع على الشبكة يستخدم أثناء أداء التمرين وذلك من أجل تطوير عملية توزيع الانتباه للقيام بالأداء المثالي للمهارة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث.

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي بعدي لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته.

اختيرت عينة البحث من بين صفوف لاعبي أندية الدرجة الأولى للكرة الطائرة في محافظة الأنبار والبالغ عددهم (7) أندية وهم (الأنبار -الوحدة - المستقبل -أبو ريشة - راوه- الصمود -الفوسفات) واشتملت عينة البحث على (14) لاعب وهم اللاعبين المعدين من كل نادي حيث مثل كل نادي (2) لاعب تم استبعاد (4) لاعبين منهم لقيامهم بالتجربة الاستطلاعية ليتبقى (10) لاعبين وهي نسبة (71.43 %) تم إجراء المنهج التدريبي عليهم .

جدول (1) يبين تجانس أفراد العينة في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	28.4	3.41	0.35
العمر التدريبي	سنة	5.5	0.70	0.53
حدة البصر للعينين	درجة	10.5	5.06	0.88

بما أن قيمة معامل الالتواء لا تزيد عن (±1) فهذا يعني أن التوزيع طبيعي.

3-3 الأجهزة والأدوات

- ساعة توقيت
- لاب توب نوع (h-p)
- كاميرا تصوير
- ميزان لقياس الوزن
- ملعب كرة طائرة نظامي
- كرات طائرة عدد (15)
- صافرة عدد (3)
- شواخص عدد (20)

2-3 الاختبارات المستخدمة في البحث.

1-3-2 اختبار الأداء الفني (لمهارة الإعداد)⁽³⁾

الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإعداد من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيرية ، الرئيس ، الختامي) .

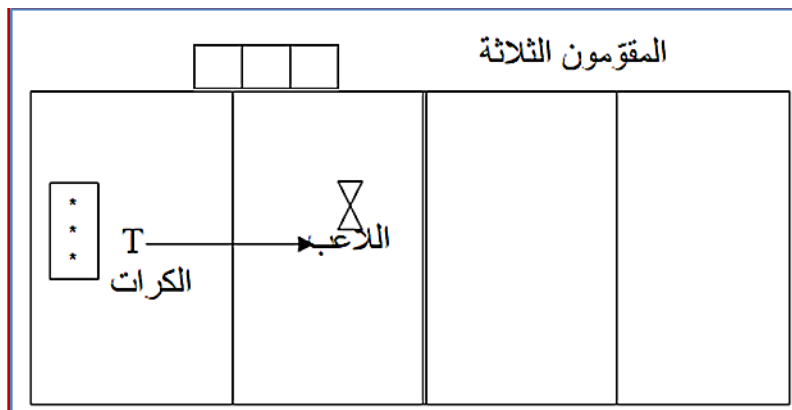
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة متكامل، كرات طائرة أكثر من ثلاث كرات ، استمارة تسجيل طريقة الأداء

يقف اللاعب المختبر في مركز (3) محاولاً أداء إعداد الكرة بصورة صحيحة ولثلاث محاولات ، بشرط أن لا تلمس الكرة جسم اللاعب أو الشبكة ، أو عبوره اللاعب ملعب المنافس ، كما هو موضح بالشكل (1) أدناه .

التسجيل: يتواجد ثلاث خبراء من أجل تقييم المحاولات الثلاثة للاعب المختبر ، وبما أن اللاعب يعطى ثلاث محاولات إذا الخبير يعطي درجة لكل محاولة ، علماً أن الدرجة تكون من (10) درجات ، وهي (3) درجات للقسم التحضيري ، و(5) درجات للقسم الرئيسي ، و(2) للقسم النهائي . ، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي للمحاولات الثلاث ، تعطى الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر .

² حسنين تحسين محمد : تحسين سرعة الاستجابة الحركية باستخدام المثيرات البصرية ، رسالة ماجستير ،جامعة كربلاء ،كلية التربية الأساس ،2021،ص90.

¹ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ -تعلم -تدريب-تحليل، ط1، مصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص180.



شكل (1) يبين الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإعداد

2-3-2 اختبار دقة الأداء لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة (4)

الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الإعداد .

الأدوات المستخدمة:

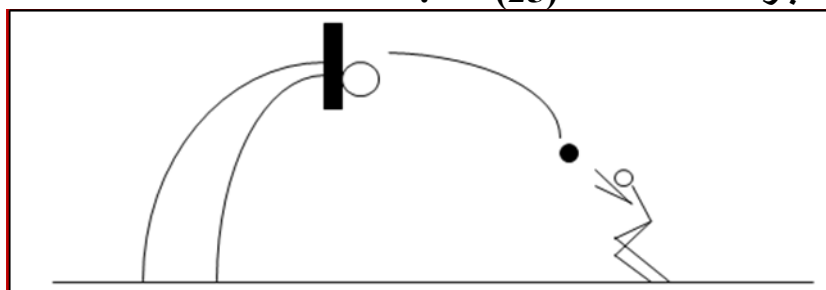
عمود كرة السلة , كرات طائرة عدد (5) , استمارة تسجيل .

طريقة الأداء

يقف اللاعب عند خط الرمية الحرة مواجه لعمود السلة يقوم بتمرير الكرة إلى السلة من أجل تمريرها داخل الحلق ، كما مبين في الشكل (2) ، يُعطى لكل لاعب (5) محاولات .

التسجيل

- الكرة البعيدة عن بورد السلة
- الكرة البعيدة عن حلق السلة
- لمس الكرة لحلق السلة
- الكرة التي تدخل حلق السلة
- * أعلى درجة للاختبار
- صفر .
- (2) نقطة .
- (3) نقطة .
- (5) نقطة .
- (25) نقطة .



الشكل (2) يبين اختبار الدقة لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة

2-3-3 اختبار (بوردون - انفيموف) (5)

الهدف من الاختبار : قياس توزيع الانتباه .

الأدوات : جهاز مشنت ضوئي وصوتي , ورقة قياس , ساعة تقويم , قلم .

مواصفات الأداء : يستخدم هذا الاختبار لقياس عدد من مظاهر الانتباه وهي (الحدة , التركيز , التوزيع , التحويل , الثبات) يحتوي هذا الاختبار على ورقة بداخلها (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات وكل مجموعة تحتوي على (3-5) رقم وكل سطر يحتوي على 10 مجموعات ويكون مجموع أرقامها (40) رقم ان هذا الاختبار يحتوي على (1240) رقم وقت تم تحديد أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل وروعي وضعها أن تكون غير منتظمة وغير متساوية التوزيع وذلك للابتعاد عن احتماليات الحفظ . أما طريقة تطبيق الاختبار تكون بشرح الاختبار للاعب من خلال ملاحظته لورقة الاختبار والتي تكون لديه بحيث يلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة , ويحاول اللاعب أن يجد الأرقام المطلوبة منه عن طريق شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بقلم رصاص وعلى المختبر

2- علي مصطفى طه: المصدر السابق, ص180.

1- فؤاد عبد المهدي محمود: مصدر سبق ذكره , ص109 .

مراعاة الدقة السرعة ما استطاع لأن وقت الاختبار دقيقة واحدة حيث يقوم المختبر بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (7-9) وتبدأ بالأسطر الواحد تلو الآخر ومن اليسار إلى اليمين

الشروط : زمن الاختبار (60) ث

التسجيل واحتساب النتائج :-

يتم احتساب ما يلي :

إن صافي إنتاج العمل عن قياس حدة الانتباه مع الحالة الطبيعية (بدون مثير) ويرمز لها (ي1)

إن صافي إنتاج العمل عن قياس حدة الانتباه مع المثير الضوئي والصوتي ويرمز لها (ي2)

توزيع الانتباه = ي2 – ي1

ملاحظة:

- إن انخفاض القيمة لدى المختبر تدل على حدة الانتباه لدى المختبرين.

- أعلى قيمة لحدة الانتباه (صفر درجة) وهي القيمة العليا.

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 التجربة الاستطلاعية

1- التجربة الاستطلاعية الأولى

نفذت التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الأحد الموافق 20-8-2023 شملت عينة عشوائية مؤلفة من (4) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي وقد تم استبعاد هؤلاء اللاعبين من عينة الدراسة الرئيسية، لقد كان الهدف الأساسي من هذه التجربة هو التعرف على مدى تفهم العينة للاختبارات، والتأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث، وممارسة فريق العمل المساعد عليها وكذلك التعرف على أهم الصعوبات التي قد تواجه سير العمل وتلافيها عند تطبيق الاختبارات في التجربة الرئيسية.

2- التجربة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت 2023/8/26 وذلك من أجل التحقق من ثبات الاختبارات

3- الأسس العلمية للاختبارات

بالرغم من أن الاختبارات موضوع البحث تم التحقق من الأسس العلمية لها من قبل مصمميها من خلال تطبيق هذه الاختبارات على عينات مشابه لعينة البحث من حيث المستوى والجنس.

1- ثبات الاختبار: وقد تم التحقق منه من خلال إعادة الاختبار وقد أجري الباحث المعاملات الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية بطريقة الارتباطية (بيرسون).

2- صدق الاختبار وقد تم التحقق من ذلك من خلال الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الارتباط

صدق الاختبار = معامل الثبات تحت الجذر

3- موضوعية الاختبار: إن طريقة التحليل لنتائج الاختبارات موضوع البحث لا تحتمل التأويل والتحيز وهي واضحة وليس فيها أي غموض مما يجعل الاختبار قد تحقق فيه الموضوعية.

جدول (2) يبين الأسس العلمية للاختبارات

الاختبار	الموضوعية	الصدق الذاتي (الثبات) تحت الجذر	معامل الثبات (بيرسون)
الأداء الفني لمهارة الإعداد	1.00	0.87	0.76
دقة الأداء لمهارة الإعداد	1.00	0.84	0.70
تركيز الانتباه	1.00	0.83	0.68

2-4-2 الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية الخاصة بتوزيع الانتباه ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة يوم الأربعاء بتاريخ 2023/8/30 الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب القاعة الداخلية في مدينة الرمادي الرياضي. وبإشراف فريق العمل المساعد.

2-4-3 تجربة البحث الرئيسية

عقب الانتهاء من الاختبارات القبلية وإطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بموضوع البحث، تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية يوم السبت الموافق 2023/9/2، ولغاية 2023/11/23 إذ تم تطبيق (12) وحدة تدريبية وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبزمن (20-)

(30) دقيقة تؤخذ من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية طبق فيها التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث أما طريقة التدريب المستخدمة هي (التدريب الفكري المنخفض الشدة والتي تتراوح شدتها ما بين (70-80) % والتدريب الفكري المرتفع الشدة والتي تتراوح شدتها ما بين (80-90) % .

2-4-4 الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة بتاريخ 2023/ 11/23 أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث. إذ قام الباحث يوم الاثنين الموافق 2023 / 11/ 27 بإجراء الاختبارات البعدية , وقد اتبع نفس طريقة أداء الاختبارات القبلية وبالشروط نفسها وتحت الظروف المكانية والزمانية نفسها وباستخدام الأدوات نفسها وكذلك حضور فريق العمل المساعد في الاختبارين كليهما مع القيام بتطبيق تسلسل إجراء الاختبارات .

2-6 الوسائل الإحصائية .

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة النتائج

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتوزيع الانتباه ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة لعينة البحث.

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية ودلالاتها لتوزيع الانتباه ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة لعينة البحث للاختبارين القبلي والبدي

ت	المهارات	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة 0.05
			س-	ع+	س-	ع+			
1	اختبار الأداء الفني للتكنيك لمهارة الإعداد	درجة	24.12	1.959	30.375	2.326	19.96	2,36	معنوي
2	اختبار دقة الأداء لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة	درجة	10	20	20.2	0.7	27.51	2,36	معنوي
3	اختبار بوردون	درجة	4.83	1.33	6.83	2.48	3.46	2.36	معنوي

يبين جدول (2) أن قيمة (ت) المحسوبة لتوزيع الانتباه ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة لعينة البحث هي (19.96-27.51-3.46) على التوالي , وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10-1=9) وجد أنها أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي لصالح الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بمتغيرات البحث (توزيع الانتباه ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة) لعينة البحث

يبين الجدول (2) أن هناك تطور في توزيع الانتباه ومهارة الإعداد لعينة البحث وهذا ما دلت عليه نتيجة (ت) المحسوبة للاختبارات الخاصة بتوزيع الانتباه ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة والبالغة (19.96-27.51-3.46) على التوالي , إذ ثبت هناك فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية استخدام التمرينات الخاصة المعدة بمثير ضوئي في تطوير توزيع الانتباه والتي أدت إلى دور كبير في تحسين قدرة اللاعبين للانتباه وهي العملية التي يمكن للاعب أن يعمل على توزيع انتباهه بسرعة من مثير لآخر حسب ترتيب ظهور المثير الضوئي على الشبكة لأن هذه التمرينات تتطلب توزيع بشكل مستمر للانتباه من أجل قراءة ظهور المثيرات والعمل بالأداء وحسب تلك المثيرات . وكذلك من خلال التركيز لاختيار المثير الأهم من بين جميع المثيرات الخارجية واختيار مثير واحد وهو المثير الأهم للأداء وهذا ما أكدته (يعرب خيون، 2010) إذ يعزل اللاعب كل هذه المثيرات ويختار مثير واحد فقط يسمى التركيز (وكذلك أن التنبؤ والقراءة المسبقة لأداء المنافس ساعد بشكل أو بآخر على تطور الأداء للمجموعة التجريبية⁽⁶⁾)

وهذا ما أكدته (وجيه محبوب، 2002) "بأن الإشارات يجب أن تقرأ مبكرا ويبدأ الفعل بضرب اللاعب للكرة القادمة بدقة لحظة وصولها عند نقطة التماس المفضلة لأن الألعاب مثل الطائرة والمضرب والقدم تتطلب التنبؤ المبكر "⁽⁷⁾.

6 يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق، الكلمة الطبية، بغداد، 2010، ط2، ص60

7 وحية محبوب وآخرون : علم حركة الانسان الموصوف بالمهارة ، شركة دار الاحمدي للطباعة الفنية ، ط1، بغداد،

2013، ص 201.

كما ويعزو الباحث ذلك لتأثير استخدام التمرينات المستخدمة والتي اتسمت بالترابط والتداخل بين تمرينات توزيع الانتباه والتمرينات المهارية الخاصة بمهارة الإعداد، إذ أن التوافق الوظيفي للجهازين العصبي والعقلي هو الأساس لتحقيق أهداف الحركات السريعة التي يحتاجها اللاعب، إضافة إلى أن المنهاج المعد من قبل الباحث اتسم بوجود خبرات تنافسية ومواقف لعب جديدة تتطلب الكثير من الانتباه، مما يجعل العينة على درجة كبيرة من التحكم والسيطرة والانتباه عند الأداء، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد حسن، 1975) " أن ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بمؤهلات التدريب بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على الانتباه⁽⁸⁾

ويرى الباحث أن النتائج التي ظهرت لمهارة الإعداد وإتقانها لا يمكن أن يتحقق إلا بوجود منهاج تدريبي متكامل سوى من الإعداد الخاص أو الطريقة التدريبية المستخدمة وهي الفترية المنخفض والمرتفع الشده التي كان لها الأثر الكبير في تطوير هذه المهارة وهذا ما يتفق مع (أسعد عدنان؛ علي مهدي، 2012) على المدرب أن يعمل بصورة جدية من أجل إتقان هذه المهارة ومن البداية ومن مراحل التدريب الأولية⁹ وكذلك يتفق مع (صالح شافي، 2011) تعمل طريقة التدريب الفترية على رفع الحالة الخاصة بالفعالية لأنها مفيدة جدا للإعداد الخاص في التدريب الرياضي لأنها تعمل بنقص الأوكسجين نتيجة الحمل المرتفع¹⁰

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1- التمرينات البصرية المعتمدة على المثير الضوئي والمستخدم في هذه الدراسة قد ساعدت في تطوير توزيع الانتباه لعينة البحث.

2- ساهمت التمرينات المهارية في تطوير مهارة الإعداد بالكرة الطائرة قيد الدراسة لعينة البحث.

2-4 التوصيات

1 – يوصي الباحث بضرورة دمج المهارات العقلية ضمن الوحدات التدريبية المعتمدة مع تعزيز الربط الوظيفي بينها وبين المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة

2- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لمتغيرات البحث لعينات مختلفة ومهارات أخرى في لعبة الكرة الطائرة .

المراجع

- أسعد عدنان عزيز؛ علي مهدي هادي : الكرة الطائرة تاريخ اللعبة -مهارات-اختبارات ميدانية - خطط هجومية ودفاعية -تدريب – قانون ، مطبعة النجف الاشرف، ط1، 2012.
- حسنين تحسين محمد : تحسين سرعة الاستجابة الحركية باستخدام المثيرات البصرية ، رسالة ماجستير ،جامعة كربلاء ،كلية التربية الأساس ،2021.
- صالح شافي العائذي :التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ،دار العرب ،دمشق ، سوريا ، 2011.
- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ –تعلم –تدريب-تحليل، ط1، مصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- فؤاد عبد المهدي محمود :التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة أهم الصفات البدنية والحركية ومظاهر الانتباه لدى لاعبي الملاكمة، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، 2007.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة، دار المعارف ، مصر، 1975.
- وجية محجوب واخرون : علم حركة الانسان الموصوف بالمهارة ، شركة دار الاحمدي للطباعة الفنية ، ط1، بغداد، 2011.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق، الكلمة الطيبة ، بغداد، ط2010، 2.

8 محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة، دار المعارف ، مصر، 1975، ص55.

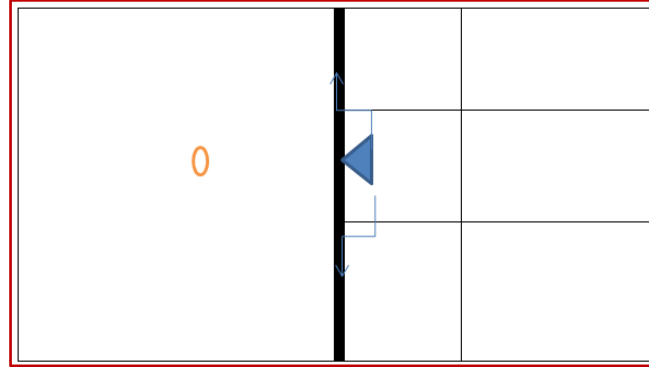
9 أسعد عدنان عزيز؛ علي مهدي هادي : الكرة الطائرة تاريخ اللعبة -مهارات-اختبارات ميدانية -خطط هجومية ودفاعية - تدريب – قانون ، مطبعة النجف الاشرف ، ط1، 2012، ص24.

10 صالح شافي العائذي :التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ،دار العرب ،دمشق ، سوريا ، 2011، ص68.

الملاحق

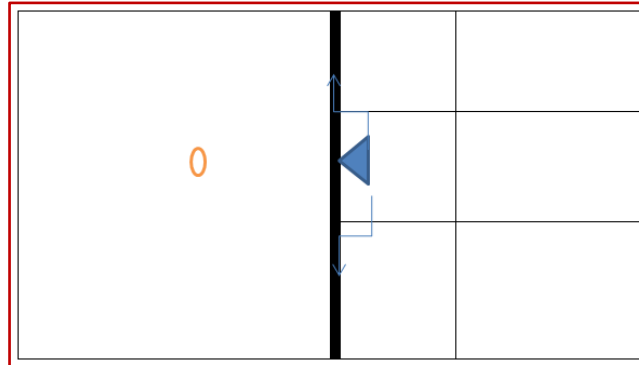
ملحق (1) يبين نموذج من التمارين المستخدمة قيد البحث

- 1- تمرين حائط الصد في مركزي (2-4).
توضع وحدتين إضاءة على الحافة العليا للشبكة عند طرفي الشبكة, ويقف اللاعب في مركز رقم (3) قريب من الشبكة , وبمجرد إضاءة أحد المصابيح يقوم اللاعب بالحركة باتجاهه وأداء مهارة الصد , يعاد التمرين ثلاث مرات ويقوم المدرب بقياس سرعة الأداء بموقت . وكما مبين في شكل (1).



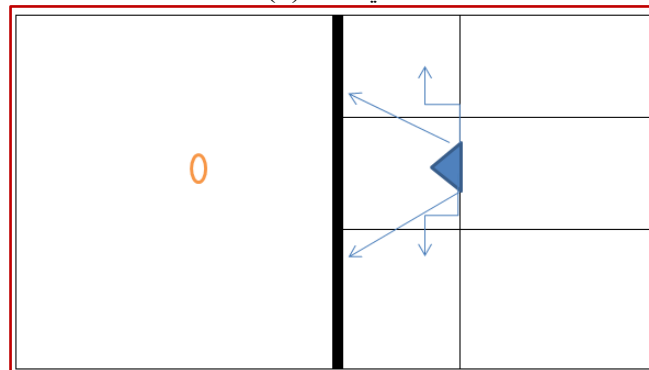
شكل (1) يبين تمرين حائط الصد في مركزي (2-4).

- 2- تمرين ثغرات حائط الصد الوهمي باستخدام المصابيح المضئية.
توضع أضواء على طول الشبكة, ويقوم أحد الزملاء بتمرير الكرة للمعد الذي يتمركز في مركز (3) , وقيل أن يلمس المعد الكرة يقوم المدرب بإضاءة أحد المصابيح التي على الشبكة والمقابلة للمراكز وعلى المعد إرسال الكرة في ذلك المركز كأن يكون (2) أو (3) أو (4) . يعاد التمرين خمس مرات . وكما مبين في شكل (2)



شكل رقم (2) يبين تمرين ثغرات حائط الصد الوهمي باستخدام المصابيح المضئية

- 3- تمرين التغطية الخلفية بعد إجراء مهارة حائط الصد.
توضع أضواء على طول الشبكة وأضواء أخرى على الأرض في المراكز (2-3-4) ويقف المعد على خط 3م , عند إضاءة المصباح الذي على الشبكة يتحرك اللاعب لأداء مهارة حائط الصد أما إذا إضاءة المصباح الذي في الأرض فيتحرك المعد باتجاهه بحركة غطس , يعاد التمرين ثلاث مرات مع قياس زمن الأداء عن طريق مؤقت . وكما مبين في شكل (3).



شكل (3) يبين تمرين التغطية الخلفية بعد إجراء مهارة حائط الصد



ملحق (2) يبين نموذج لوحدة تدريبية

الوحدة الأولى
شدة الوحدة 73%
الزمن / جزء من القسم الرئيسي 22 د

الأسبوع الأول
المكان / القاعة الرياضية في مدينة الرمادي
عدد اللاعبين (10)

الهدف (حركي – مهاري)

رقم التمرين	زمن الأداء	التكرار	مجاميع	راحة بين التكرارات	راحة بين المجاميع	زمن الأداء الفعلي للتمرين
1	30 ثا	3	2	30 ثا	60 ثا	6 د
5	45 ثا	2	1	30 ثا	-	2 د
8	40 ثا	3	2	30 ثا	60 ثا	8 د
10	45 ثا	2	2	60 ثا	60 ثا	6 د