

## أثر تمارين بصرية مصممة، في تركيز الانتباه، في مهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة - جلوس

أ.م.د. سندس محمد سعيد      غزوان مهند اسكندر

2014م

1435 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

إن غرض الدراسة بيان أثر تركيز الانتباه، في مستوى أداء اللاعب في النشاط الرياضي، أما مشكلة البحث، فتكمن في ضعف أداء المهارة من قبل عينة البحث، في مهارة الضرب الساحق، لقد اختار الباحثان المنهج التجريبي، وتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين، ما قبل، وما بعد الاختبار، والذي تم تطبيقه على عينة من (12) لاعبا، إذ تم إبعاد (2) منهم، ليصبح عدد المشتركين (10) لاعبين، من لجنة الأنبار البارالمبية في الكرة الطائرة - جلوس، وتطرق الباحثان إلى المنهج التعليمي بصورة مفصلة، بعدها طبقت اختبارات ما بعد الاختبار، بأسلوب وظروف الاختبارات ما قبل الاختبار نفسها، ثم عرض النتائج للاختبارات من ضمن جدول، لتعرف الفروق من خلال استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة، بعدها تم تحليل النتائج، ومناقشتها مفصلاً، واستنتج الباحثان إن التمارين المصممة والتي استخدمت في البحث، قد أدت إلى تطوير أداء مهارة اللاعبين، ومن ثم انعكس ذلك بالإيجاب على المهارة المختارة قيد الدراسة، وأوصى الباحثان: باستخدام التمارين المعدة من قبلهما، لتطوير جانب مهارة اللاعبين.

### Abstract.

#### The Effectiveness Of Designed Visual Exercise On Attention On Concentration On Complete Strike Skills of Volleyball-Sitting

The study aimed to show the effectiveness of players concentrate on his performance in sport activity. The problem of the research is in the weakness of the skilful performance on the complete strike skill. The two researchers have passed the experienced course by designing one group with the dimension (pre and post which has applied on a sample 12 players and two of them have been excluded in order to make the number of the participated players of Anbar Baralombia committee for volleyball sitting 10 players. The two researchers have explained the details of teaching course after that the post tests have been applied according of the ways of pre-test circumstances by using (T) rule. After that the analysis and discussion of the results have been made in details. The two researchers have concluded that the designed exercises that have been used in the research led to the developing of the players performances in a positive way on the selected skill of this study.

## 1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

### 1-1 المقدمة وأهمية، البحث.

تُعد رياضة الكرة الطائرة - جلوس، إحدى الرياضات الخاصة، والمهمة في الوقت الحاضر، لما لها من دور كبير في تأهيل المعوقين لتحقيق إنجازات رياضية عالية، ورفع اسم بلدانهم في المحافل الدولية، لذلك وضعت الدول جل اهتمامها" بمحاولة توجيهية، بإعطاء فرص متساوية للأفراد ذوي الحركة المحدودة، في ممارسة التمارين الرياضية، والدخول في المنافسات مع أقرانهم، وغنى حياتهم بالمعنى الكامل" (1: 5)، فضلا عن خدمة الإنسانية، وإعادة الثقة بالنفس لدى المعوقين، وإيجاد الفرصة الملائمة لهم لممارسة الرياضات المختلفة أسوة بالأصحاء، إن أحوال المعوق كثيرة ومختلفة باختلاف الفعاليات والألعاب التي يزاولها الخواص، ولكن الذي دفعنا للاهتمام في لعبة الكرة الطائرة - جلوس كونها إحدى الألعاب المهمة التي دخلت في بطولات الاولمبياد والبطولات العالمية، إن إتقان المهارات الأساس في لعبة الكرة الطائرة، من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأي فريق، سواء كان هذا الفريق يختص بالأسياء أم بالمعاقين، وإن هذا الإتقان لا يتحقق إلا إذا استطاع اللاعب أن يحقق توافقا عاليا بين المهارات البدنية والمهارات العقلية، وأول المهارات العقلية الانتباه، إذ: "يعد الانتباه واحدا من أهم المشكلات المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان، وقياس هذا العنصر لدى الرياضيين، يعطي مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب." (2: 466)

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثين الميدانية لعينة البحث، واستخدامهما الملاحظة الموضوعية عن طريق الاستعانة بالتصوير (السينمائي)، لبعض الوحدات التدريبية للاعبين (عينة البحث)، وتحليل نتائج المباريات التي تم مشاهدتها، لاحظنا ضعفا في أداء المهارة من قبل عينة البحث، في بعض المهارات الأساس في لعبة الكرة الطائرة - جلوس، ومن هذه المهارات مهارة الضرب الساحق، وذلك نتيجة انخفاض مستوى الانتباه، لذلك ارتأى الباحثان دراسة أحد مظاهر الانتباه، وهو (تركيز الانتباه)، لما له من دور بارز في هذه اللعبة.

### 3-1 أهداف البحث:

- 1- تصميم تمارين بصرية لتطوير تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس.
- 2- تعرّف تأثير التمارين البصرية المصممة، لتطوير أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة - جلوس.

### 4-1 فرضا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين نتائج الاختبارات ما قبل وما بعد، الخاصة بتركيز الانتباه، ولصالح نتائج الاختبارات ما بعد، لعينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين نتائج الاختبارات ما قبل وما بعد، الخاصة بمهارة الضرب الساحق، ولصالح نتائج الاختبارات ما بعد، لعينة البحث.

## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: منتخب لجنة الأنبار البارولمبية، في الكرة الطائرة - جلوس، للمتقدمين، والبالغ عددهم (12) لاعباً.

2-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لنقابة المعلمين، في محافظة الأنبار - قضاء هيت.

3-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2013/11/21 ولغاية 2014/3/2.

## 2- المبحث الثاني: منهج البحث، وإجراءاته الميدانية.

### 1-2 منهج البحث:

لقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي في هذه الدراسة، ليلائم طبيعة البحث ومشكلته، بتصميم نظام المجموعة الواحدة، وهو نظام للاختبار والمقارنة بين المجموعة نفسها، إذ يدخل عليها المتغير المستقل (المثير)، لتعرف مقدار التأثير الحاصل، من خلال نتيجة المقارنة بين ما قبل وما بعد الاختبار، لعينة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث، وعينته:

تم اختيار عينة البحث بطريق العمد، من لاعبي لجنة الأنبار البارولمبية في الكرة الطائرة، والبالغ عددهم (12) لاعباً، إذ كانت نسبة المشتركين تمثل (83.37%)، ونسبة المبعدين (16.7%)، وكما مبين في الجدول (1).

### الجدول (1)

تجانس أفراد العينة، في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث

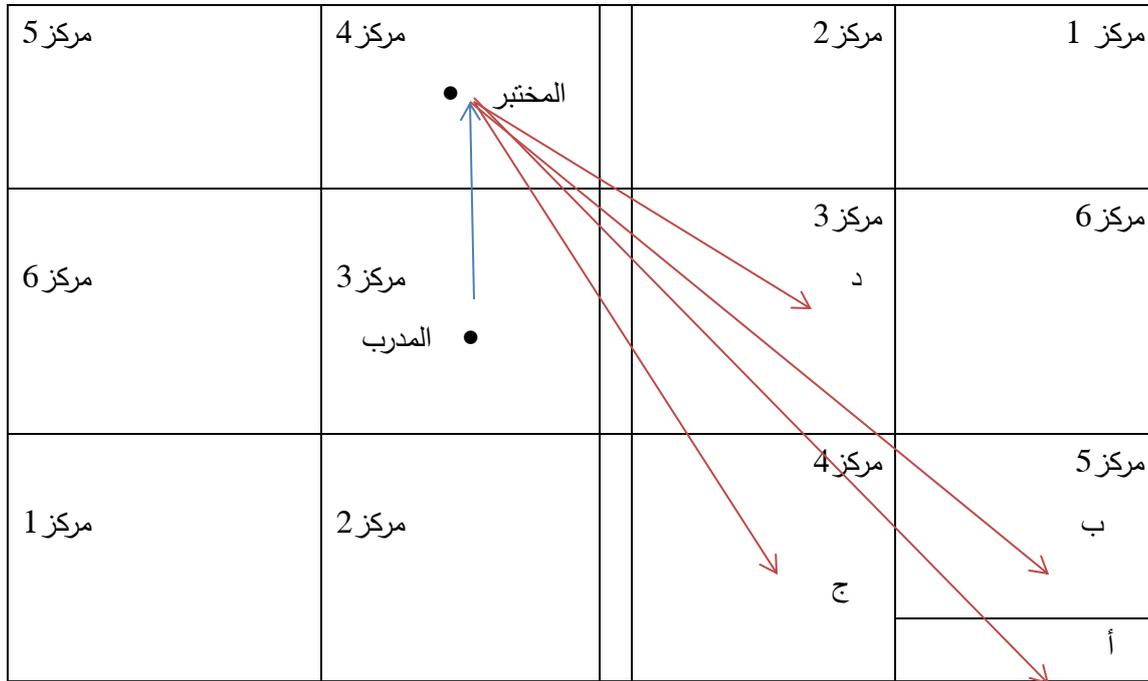
المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	39.28	2057	0.09
العمر التدريبي	سنة	4.3	1.1	0.54-
حدة البصر للعين اليمنى	درجة	4.53	0.39	
حدة البصر للعين اليسرى	درجة	10.5	5.06	0.88

### 3-2 تحديد الاختبارات المختارة قيد البحث.

1-3-2 اختبار دقة مهارة الضرب الساحق، من المركز (4) نحو المركز (5). (3: 127)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (4) نحو مركز (5) المنطقة (أ).
- الأدوات المستخدمة: ملعب للكرة الطائرة، مقسم كما في الصورة (2)، وشريط لتحديد الأهداف، وشريط قياس، و(10) كرات طائرة.

- مواصفات الأداء: يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبر، الذي يقوم بالضرب من مركز (4)، موجها الكرة نحو مركز (5) المنطقة (أ).



- شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات للضرب الساحق، كما يأتي: 4 نقاط لكل محاولة في داخل المنطقة (ا)، 3 نقاط لكل محاولة في داخل المنطقة (ب)، و 2 نقطتان لكل محاولة في داخل المنطقة (ج)، ونقطة واحدة لكل محاولة في داخل المنطقة (د)، وصفر في حال سقوط الكرة في خارج هذه المنطقة، في حال سقوط الكرة في خط مشترك بين منطقتين، تحسب الدرجة للمنطقة الأعلى، وتلغى المحاولة في حال ارتكاب المختبر أي خطأ قانوني.

### 2-3-2 اختبار دقة مهارة الضرب الساحق، من المركز (4) نحو المركز (1). (3: 130)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق، من مركز (4) نحو مركز (1) المنطقة (أ).
- الأدوات المستخدمة: ملعب للكرة الطائرة، مقسم كما في الصورة (3)، لتحديد الأهداف، وشريط قياس، و(10) كرات طائرة.

- مواصفات الأداء: يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبر، الذي يقوم بالضرب، من مركز (4) موجها الكرة نحو المركز (1).

- شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات مقسمة، كما يأتي: 4 نقاط لكل محاولة في داخل المنطقة (ا)، و 3 نقاط لكل محاولة في داخل المنطقة (ب)، و 2 نقطتان لكل محاولة في داخل المنطقة (ج)، ونقطة واحدة لكل محاولة في داخل المنطقة (د)، وصفر في حال سقوط الكرة في خارج هذه المنطقة، وفي حال سقوط الكرة في خط مشترك بين منطقتين، تحسب الدرجة للمنطقة الأعلى. وتلغى المحاولة في حال ارتكاب المختبر أي خطأ قانوني.

مركز 5	مركز 4 المختبر	مركز 2	مركز 1 ا
			ب
		مركز 3 الاختبار: المدرّب	مركز 6
مركز 1	مركز 2	مركز 4	مركز 5

## 2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

### 2-4-4-1 ثبات الاختبار:

إن الاختبار يعدّ ثابتاً: "إذا كان يؤدي إلى النتائج نفسها في حال تكراره، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين" (4: 430). ولذا حصل الباحث على معامل الثبات للاختبارات الموضوعية، والمستخدم في البحث عن طريق إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار على عينة البحث في يوم 2014/1/2، وتم إعادة الاختبار في يوم 2014/1/7، وباستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون)، تم استخراج درجة الثبات.

### 2-4-4-2 صدق الاختبار:

يعد الاختبار صادقاً "إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط(2)، قام الباحث باستخراج الصدق الذاتي، من خلال المعادلة: الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{الثبات}}$ ، وقد تبين صدق الاختبار، من خلال النتائج، التي كانت قيمها عالية، مما يدل على صدق هذه الاختبارات، في إعطاء نتائج دقيقة تمثل المستوى الحقيقي لعينة البحث.

### 2-4-4-3 موضوعية الاختبار:

إن موضوعية الاختبار تعني: "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما، أو على موضوع معين" (5: 28)، ولذا فقد قام الباحث بإيجاد معامل ارتباط الرتب (spearman)، بين تقدير حكمين من ذوي الثقة والخبرة والدرابة العالية، بشروط وطريق الاختبار، لكي تكون تقديراتهم عادلة ودقيقة، للتخلص من التعاطف مع أي فرد من أفراد عينة البحث، ومن ثم إعطاء نتائج عالية في الدقة لمعامل الموضوعية، وقد تبين أن الاختبارات موضوعية من خلال النتائج التي حصلنا عليها وكما مبين في الجدول (2).

الجدول ( 2 )

الاختبارات	وحدة القياس	الصدق الذاتي	الثبات	قيمة الجدولة بيرسون	درجة الحرية	الموضوعية	قيمة الجدولة سبيرمان	درجة الحرية	معنوية
الضرب الساحق من المركز (4) نحو مركز (5).	نقطة	0,89	0,80	0,63	8	0,79	0,65	10	معنوي
الضرب الساحق من المركز (4) نحو مركز (1)	نقطة	0,90	0,82	0,63	8	0,79	0,65	10	معنوي

## 2-5 إجراءات البحث الميدانية.

### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق 2014\1\2، لعينة من (2) لاعب من مجتمع البحث، والذي تم اختيارهم بطريق عشوائية ، واللذان تم استبعاد نتائجهما من الاختبارات. لقد كان الهدف الأساس من هذه التجربة، هو تعرّف مدى تفهم العينة للاختبارات، وتأكيد صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها، واستخدامها من قبل فريق العمل المساعد، وكذلك تعرّف أهم الصعوبات التي قد تواجه سير العمل وتلافيها.

### 2-5-2 اختبار ما قبل الاختبارات:

تم إجراء اختبار ما قبل الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساس، في الكرة الطائرة - جلوس، في يوم الأحد الموافق 2014 / 1 / 5، في الساعة الثالثة عصرا، في ملعب القاعة الداخلية لنقابة المعلمين، في قضاء هيت - محافظة الانبار. وبإشراف فريق العمل.

### 2-5-3 تجربة البحث الرئيسية:

بعد إجراء اختبار ما قبل الاختبارات، وإطلاع الباحثان على المصادر، والمراجع العلمية الخاصة بموضوع البحث، تم البدء بتطبيق تجربة البحث، في يوم الجمعة الموافق 2014/ 1 / 10، والجدول (3)، يبين تفاصيل العمل الإجمالي لتجربة البحث.

الجدول (3)

يبين تفاصيل العمل الإجمالي لتجربة البحث

ت	التفاصيل	العدد	الزمن   دقيقة	المجموع
1	عدد أسابيع العمل في التجربة الرئيسة.	7	270 دقيقة	1890
2	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع.	3	90 دقيقة	270
3	الزمن الكلي للوحدات التعليمية.	21	90 دقيقة	1890
4	الزمن الكلي للجزء الرئيس في الوحدات التعليمية.	21	60 دقيقة	1260
5	الزمن الكلي للراحة بين التمارين الخاصة بتجربة البحث.	21	4 دقيقة	84

2-5-4 اختبار ما بعد الاختبارات:

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة، في يوم الأربعاء الموافق (2014/2/26)، تم إجراء اختبار ما بعد الاختبارات لعينة البحث. إذ قام الباحثان في يوم السبت الموافق (1/ 3/ 2014)، بإجراء ما بعد الاختبارات لمهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة – جلوس، وقد اتبع الباحثان طريق أداء اختبار ما قبل الاختبارات نفسها، وبالشروط نفسها، وتحت الظروف المكانية والزمنية نفسيهما، وباستخدام الأدوات نفسها، وكذلك حضور فريق العمل مع القيام بتطبيق تسلسل إجراء الاختبارات.

2-6 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (Spss)، التي تعمل في بيئة (Windows)، للتعامل مع النتائج الخام التي حصل عليها من اختبارات البحث.

### 3- المبحث الثالث: عرض، وتحليل النتائج، ومناقشتها.

#### 1-3 عرض نتائج اختبار ما بعد وما قبل الاختبارات، وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج اختبار ما قبل وما بعد الاختبارات القبلية، لمهارة الضرب الساحق، في لعبة الكرة الطائرة - جلوس لعينة البحث.

#### الجدول(3)

الأوساط الحسابية، والفروق، وانحرافات المعيارية، وقيم (ت) المحسوبة، والجدولة ودالاتها، لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - جلوس - لعينة البحث للاختبارين ما قبل وما بعد.

الاختبارات	وحدة القياس	اختبار ما قبل		اختبار ما بعد		س ف	ف ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة 0.05
		ع	س	ع	س					
الضرب الساحق مركز 4 نحو 5	نقطة	6.4	1.11	7.5	3.16	1.1	0.7	5	1.88	معنوي
الضرب الساحق مركز 4 نحو 1	نقطة	6	1.54	6.8	0.87	1	0.63	2.63	1.88	معنوي

يبين جدول (3)، إن قيمة (ت) المحسوبة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة - جلوس لعينة البحث هي (5، 2.63) على التوالي، وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولة والبالغة (1.88)، تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، تبين أنها أعلى من قيمة الجدولة، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين، ما بعد وما قبل، ولصالح الاختبار ما بعد.

### 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات، ما قبل وما بعد الخاصة بمتغيرات البحث:(مهارة الضرب الساحق

#### في الكرة الطائرة - جلوس) لعينة البحث.

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (3)، نلاحظ هناك تطوراً في مستوى أداء عينة البحث، وهذا ما دلت عليه نتيجة (ت) المحسوبة للاختبارات الخاصة، بتركيز الانتباه، والمهارات الأساس في الكرة الطائرة - جلوس، والبالغة (2.63) على التوالي، إذ ثبت إن هناك فروقاً معنوية لصالح الاختبارات ما بعد، وينسب تطور متفاوتة، كما موضح في الجدول رقم (4)، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى تأثير استخدام التمرينات المصممة، والتي اتسمت بالتداخل والدمج، بين تمرينات تركيز الانتباه وتمرينات المهارة الخاصة بمهارة الضرب الساحق، إذ إن توافق وظيفة الجهاز العصبي المركزي، يعد الأساس في تحقق الحركات السريعة التي يحتاجها اللاعب، لأن أداء الحركة هو انعكاس للعمليات التي تجري في داخل الجسم، والمتمثلة بالعلاقة بين الجهاز العصبي والعضلي. وهذا يتفق مع ما ذكره (Robert Sliwowski)، إن: "التطبيق المنظم للتدريب يعمل على رفع كفاية الأجهزة الوظيفية للاعب، مما ينعكس على

أدائه البدني والمهاري" (6: 137 - 143). كذلك عملت هذه التمارين على تعويد اللاعب على مواقف لعب مختلفة، منها جديدة لم يتعرض لها مسبقاً، ومنها ماهي مشابهة لمواقف اللعب، وذلك تحسباً لأي موقف جديد يتعرض له اللاعب من خلال المباراة، وهذا يتفق مع (Ali Onur) "مهما تنوعت طرق التدريب، إلا إن أهدافها تبقى ثابتة، ومن هذه الأهداف تحقق الخصوصية في نوع المهارة المرادة، والعمل على ربطها بظروف المباراة" (7: 16).

#### جدول (4)

الاختبارات	نسبة التطور
الضرب الساحق من مركز (4) نحو (5)	19.64%
الضرب الساحق من مركز (4) نحو (1)	13.33%

#### 4- المبحث الرابع: الاستنتاجات، والتوصيات.

##### 1-4 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها لاختبارات ما قبل وما بعد، لعينة البحث، تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. التمارين المستخدمة قد ساعدت في تنمية المهارات العقلية (تركيز الانتباه)، لدى عينة البحث.
2. ساهمت التمارين المستخدمة، في تحسين مهارة تركيز الانتباه، ومستوى أداء المهارة، لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - جلوس لعينة البحث.

##### 2-4 التوصيات:

1. تأكيد استخدام مهارة تركيز الانتباه في الوحدات التدريبية، وربطها مع المهارات الأساس في لعبة الكرة الطائرة - جلوس.
2. ضرورة إجراء اختبارات وقياسات مهارة الرياضي، وأداء المهارة بين مدة وأخرى للاعبين الكرة الطائرة - جلوس.
3. ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي، مع الفرق الرياضية جميعاً، وبخاصة الناشئين والمبتدئين.
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة، لمتغيرات البحث لعينات مختلفة، ومهارات أخرى في لعبة الكرة الطائرة - جلوس.

## المصادر.

- 1- Akemangusson . orienteering world , international , orienteering federation, suunto. no .2.2000.
- 2- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي ، مصر ،دار المعارف ،1978.
- 3- مروان عبد المجيد إبراهيم: الكرة الطائرة للمعاقين حركياً - جلوس، ط1، الأردن ومؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2002.
- 4- صالح بن محمد العساف، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. ط1، الرياض : مكتبة العبيكان، 1995.
- 5- مصطفى حسين باهي، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق. القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- 6- Robert Sliwowski: changes in the ANAEROBIC the shold in an Annual cycle of sport training of young soccer players. and other. journal: Biology of sport Issn.2013.Issue (30). Provided. Doag. www.IVSI.ORY
- 7- Ali Onur CERRAH and others ;EVALUATING SOME PHYSICAL AND TECHNIQUE CHRACTERISTICS OF SUPER AMATEUR SOCCER PLAYEERS ACCORDING TO THER PLAYING POSITIONS, journal, Beden Egitimive Sport Bilimleri Dergisi ISSN, University School of physical Education and Sports , 2011, issue(5) , provided, DOAG. www.IVSI.ORY.

## الملاحق.

### تمرين (1): المصابيح المتوهجة في ملعب المنافس.

يتم استخدام ملعب كرة طائرة نظامي، ويوضع في ساحة المنافس مجموعة من المصابيح المتوهجة، والموزعة على عدد المراكز، ويوجد شريط ملون يعلو الشبكة بمقدار (1م). يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة من الأعلى إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بإعداد الكرة بشرط أن لا تعلق في ارتفاعها الشريط الملون إلى اللاعب (ج) المتواجد في المركز رقم (4)، لأداء الضرب الساحق في ملعب المنافس، وبخاصة في المركز الذي ينطفئ فيه ضوء المصباح. علما إن التحكم في ضوء المصابيح، يتم من قبل أحد القائمين والمراقبين على الأداء، وبخاصة عند خروج الكرة من يد اللاعب (ب)، وكما موضح في الصورة (1).

الصورة (1)

	ج • لاعب		•	•
ا •	ب •		•	•
			•	•

تمرين (2): الكرات المرتدة من الجدار.

يجلس اللاعب على بعد (2 متر) تجاه جدار عرضه (2.20) متر، وارتفاعه (2.60) متر، على أن يترك ارتفاع (1 متر) من مستوى الأرض من دون تخطيط، ثم يتم تخطيط الجدار إلى (6) مستطيلات، طول كل مستطيل (80 سم)، وعرضه (70 سم)، ويحمل كل مستطيلين لون مشابه وأرقام مختلفة، يبدأ اللاعب برمي الكرة إلى المستطيل الذي يسمع رقمه من قبل المسؤول عن التمرين، على أن تكون حركة الكرة بين اللاعب والجدار بصورة مستمرة، وباستخدام المناولة من الأعلى.

الصورة (2)

احمر (1)	ازرق (2)
ازرق (2)	ابيض (1)
ابيض (1)	احمر (2)

• لاعب

نموذج وحدة تعليمية

الوحدة الأولى : اليوم :

الهدف التعليمي: تنمية تركيز الانتباه عن طريق حاسة البصر

الهدف التربوي: الالتزام بالانضباط والتعاون

التاريخ: ١ ١

الزمن: 90 دقيقة

الملاحظات	التنظيم	المحتوى	الزمن	الأجزاء	القسم
تأكيد تواجد المتعلمين.	XXXXXXXXXX •	تغير الملابس، التواجد في الساحة تجاه المعلم ، وبخط مستقيم، تهيئة الأدوات.	25 د		التحضير
			5 د	المقدمة	
ينترك الإحماء للمدرب ،ومن دون تدخل الفريق المساعد.	XXXX •	تمارين تهيئة وتشتمل على: (الرأس - والرقبة - والأطراف العليا للجسم والجدع).	10 د		الإحماء العام
			10 د		الإحماء الخاص
تصحيح الأخطاء .	XXX •	يشرح التمرين بصورة مفصلة، والربط بين المهارة الرئيس، والتمارين الداخلة عليها.	60 د		الرئيس
			10 د	التعليم	
1- تأكيد سرعة الأداء. 2- حساب الكرات الخاطئة.	كما موضح بالشكل (2)	تمرين الكرات المرتدة من الجدار.	50 د		التطبيق
			15 د		تمرين (1)
1- التنويع مراكز الإضاءة.	كما موضح بالشكل (1)	تمرين المصابيح المتوهجة ، في ملعب المنافس.	15 د		تمرين (2)
			20 د		تمرين (3)
إعطاء فكرة موجزة عن الوحدة التدريبية القادمة.	XXXXXXXX •	تمارين تهدئة واسترخاء.	5 د		الختام