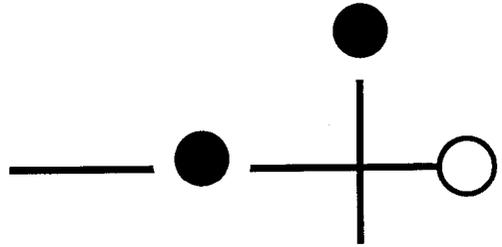


الفصل الحادى عشر

تدريب العين وتحسين الرؤية البصرية

- مفهوم وطبيعة تدريب العين.
- نماذج توضيحية للتدريب على المهارات البصرية.
- مخطط توضيحي لوحدات أداء بصرى يومية.



الفصل الحادى عشر

تدريب العين وتحسين الرؤية البصرية

منذ قرون ، اعتاد سكان المدن على الاكتفاء بالنظر عبر المسافات المحدودة والتي لا تؤمن سوى برؤية أسفلت الطرق وجدران المنازل وأسطح البنايات .. إضافة إلى الأرقام والحروف وشاشات التلفزة وسواها .

هؤلاء جردوا منذ الصغر من لذة الإحساس بعمق المرئيات وأبعادها ومؤثرات تتشابك ألوانها فى أعماق المشاعر .. فلا يلامون إن هم أداروا ظهورهم لهذه التفاصيل ، إلا أن من يتاح له التعرف على أهميتها فلا عذر له إن هو حصد سلبيات لا مبالاته .

إن حياة المدن وسلبية تأثيراتها لضيق أفق الرؤية كانت محور آخر الدراسات التى تناولها علماء النفس والبيئة والطبيعة ، أما أكثر ما شغل بالهم فكان انحسار اهتمام الجيل المعاصر على العموم بجمال الطبيعة والألوان والظلال .

هذه الظاهرة كما تؤكد الدراسات جاءت كنتيجة طبيعية لنقص أو انعدام أداء البصر على رؤية جمال الموجودات والتفاصيل والأبعاد وما تبعها من مقدرة على التركيز أو تحديد الأهداف المرئية الطبيعية لهذه الأبعاد ووقوعها الإيجابى فى النفوس، وبمعنى آخر أنها ظاهرة تعكس بوضوح انحسار الرؤية المجسدة للتجاذب الطبيعى بين الإنسان والبيئة البكر .

وبالحديث عن حياة المدنية وحتى فى الضواحي والقرى والبلدات القريبة من المدن لا بد من الرضوخ لواقع العصر الذى فرض نفسه فى الآونة الأخيرة فأساليب التسلية الحديثة المرتبطة بالأجهزة التقنية وشاشات التلفزة وسواها إضافة إلى النوادى المغلقة المجهزة بالآلات ووسائل الترفيه المصطنعة انتزعت من الجيل المعاصر الإحساس الفطرى بقيمة الطبيعة وبالتالي الاستمتاع

بجمال كائناتها ، الأمر الذى حرمهم الاسترخاء والتوازن والتلذذ برؤية الأشياء الصغيرة .

ولمساعدة أبناء المدن على استعادة توازنهم وتركيزهم وحسن أدائهم العلمى والمهنى .. سعى دعاة « العودة إلى الطبيعة » إلى تعميم فائدة التركيز البصرى أو إعادة تدريب العين لرؤية التفاصيل الجمالية .

مفهوم وطبيعة تدريب العين :

إن تدريب العين من أجل تحسين الرؤية هو مفهوم علمى شامل وفلسفة طبيعية أساسها وحدة الوجود ودور البصر وتركيزه مهم فى تحقيق هذه الوحدة أو تجزئتها، وباعتبار الموجودات المرئية المصدر غير النهائى للمعلومات التى نحصل عليها، فإن وقوعها فى مجال البصر يعطيه دوره الفعال من حيث مقدرته على قياسها وتقييمها للحصول على المعلومات الضرورية ، والتى لا تقاس من حيث وجودها الحسى فحسب بل من حيث الإحساس بمضمونها وما تختزنه من معان ، وهو إحساس يستمد من سبر أعماق الأشكال والألوان والتجاذب الطبيعى مع تدرجاتها وذبذباتها وخفايا أبعادها .. من هنا فإن التركيز على ضرورة تدريب العين منذ الصغر على رؤية أدق التفاصيل والاستمتاع بمعانيها حتى داخل الحجرات المغلقة أو الشوارع المكتظة بالبنيان وكذا فى ساحات الملاعب من الأهمية بمكان .

والعين كما تؤكد الدراسات ليست مجرد عضو لاستقبال الضوء ورؤية المحيط الخارجى حيث أن دورها أكبر من ذلك بكثير فالرؤية الفعلية هى عمل مثير وتجربة تشمل أعضاء الجسم بأكمله وبلوغها لا يتطلب موهبة أو إبداعاً بل تدريباً وتركيزاً ووعياً لأهمية هذا الدور فى تحقيق الوحدة مع الكائنات المرئية وبنى إيجابيات هذه الوحدة على الصعيدين النفسى والجسدى .. من هنا يبدو الفرق واضحاً بين سكان الريف المدربين منذ الصغر على الرؤية البعيدة والشاملة وبين سكان المدن الذين يشيخون بأبصارهم عن كل ما يخرج عن صلب اهتماماتهم الجافة والعملية .

وللدخول فى تجربة الرؤية الفعلية المشار إليها لابد من التدريب التدريجى على الاهتمام بالأشكال والألوان والتعرف إلى دقائق تفاصيلها والتى لا تقتصر بالضرورة على الفنانين وعشاق الطبيعة ومراقبى كائناتها لأن باستطاعة مطلق إنسان أن يبلغ هذه المرحلة بسهولة فائقة فى حال رغب برؤية الحياة فى حلة جديدة .

إن علماء الطبيعة ينصحون المعانين من ضغوطات السكن فى المدن بتخصيص أوقات للتأمل بجمال الموجودات ، والأفضل تخصيص أوقات الفراغ للنزهات الطبيعية، أما إذا ما حال ضيق الوقت وضغط العمل دون ذلك فمن المجدى إيلاء الاهتمام بأداء البصر على الاستمتاع بجمال الأشياء الموجودة بمتناول اليد .

فى أوقات الفراغ ، وحين يتعذر الخروج من المنزل أو تحول الضغوطات المادية دون الانتساب إلى أحد النوادى الصحية أو ممارسة الهوايات المفضلة يوصى الاختصاصيون المعانين من التوتر والضغط النفسى وحتى الأصحاء بالاستلقاء مثلاً فى مكان مريح ومحاولة الوصول إلى حالة من الاسترخاء التام بعدها يتم النظر إلى مطلق شئ أمامهم والأفضل لوحة فنية زاهية الألوان أو نبتة خضراء مزهرة ومن ثم التركيز على تفاصيلها بعمق من دون التفكير بشئ آخر .

ولدى الوصول إلى أقصى درجات التركيز البصرى المتمثلة بالتوحد مع الهدف المعنى يمكن للناظر أن يغمض عينيه بهدوء ويبقيهما مغمضتين حتى لا يعود قادراً على تمييز النور الخارجى وخيالات الأشياء من حوله ، وقد يحتاج إلى ثوان معدودات يمكنه على أثرها أن يفتح عينيه من جديد ليرى عالماً آخر .

إنه بدون شك سيرى الألوان والأشكال وحتى تقاطع الأبعاد بشكل أوضح وأجمل وسيتمكن من التدقيق فى تفاصيل لم يرها من قبل والاستمتاع بأحاسيس لم يتسن له إدراكها .

وتكرار هذا التمرين مرات عدة فى اليوم سواء كان فى المنزل أو المكتب أو الشارع يشعر ممارسيه بالبهجة ويعيد إليهم الإحساس بقيمة الوجود وجماله .

العلماء وضعوا اليد على كنه موضوع الرؤية البصرية وأهمية تحسين مهاراتها بتدريب العين ، محاولين مساعدة من يهمله الأمر ومن يسهل عليه الاقتناع بقيمة البصر وتأثيره فى البصيرة ، فعيوننا هى ملكنا .. وعليه فلماذا لا نجرب .. لماذا لا ندرّب أعيننا ؟ لماذا لا نحسن الرؤية البصرية ؟

ويشير تدريب العين إلى معالجة الرؤية بكافة الطرق لتنمية وتحسين قدرة الإبصار وذلك بالتنسيق بين كل من « الرؤية المزدوجة - عمق الإدراك - التعقب والملاحقة - الرؤية المجسمة - التوافق البصرى .. الخ».

إن التدريب على الرؤية ليس بالجديد - فقد قام الأطباء فى منتصف عام ١٨٠٠ بتقديمهم أساليب القيام بذلك يومياً ، وقدمت الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٢٨ مقياس تدريبي للرؤية ، وبمرور الوقت فإن تدريب الرؤية اتخذ مسميات عديدة مختلفة .. ففى المجال الطبى يستخدم تحت مسمى علاج الرؤية كأحد أنواع العلاج الطبيعى أو التأهيل العلاجى للدماغ والعين، وفى المجال الرياضى فهو عبارة عن سلسلة متكررة لتمارين العين ضمن برنامج تدريبي تقدمى للأداء العينى بهدف تحسين الوظائف البصرية ومرونة وتوافق عضلات العين وهى فى ذلك تستخدم تحت مسمى معالجة الإبصار الرياضى .

إن أداء البصر يشتمل على معالجات لتركيز النظر وحركة العينين فبينما تشير حدة البصر إلى كيفية رؤية العينين بطريقة واضحة يناقش أداء البصر كيف تتجح العينان معاً فى العمل كفريق واحد بحيث تنظر العينان إلى نفس الشيء لا أن يراه الشخص على أنه شيئان ، وبذلك يؤدي توجيه الأداء البصرى بدقة إلى الإدراك العميق ورؤية الأشياء ثلاثية الأبعاد ، وعليه فإن أداء البصر فى المجال الرياضى يهدف إلى تحسين التفاعل المتناسق بين العين والجسم وهذا هو معنى الرؤية المجسمة .

وقبل الانخراط فى برامج الأداء البصرى يجب على اللاعب والمدرب والحكم - حيث أن تصوراتهم لا تكون دائماً واحدة - أن يجيبوا على هذه الاستفهامات بصورة منفصلة :

- هل تستخدم وسائل بصرية مساعدة فى الأداء الرياضى ؟
- هل تواجه صعوبة فى أن تجعل عينيك تحافظ على الشيء المتحرك ؟
- هل تواجه مشاكل بصرية أثناء الأداء الرياضى ؟
- هل لديك القدرة على الملاحقة البصرية ؟
- هل يتمكن المدرب من التعرف على الإرشادات البصرية التالية :

- الأداء غير المنسق .

- ضعف وتدهور الأداء بمرور الوقت .

- انخفاض المستوى فى ظل الضغوط النفسية أو المرئية .

- كيف تتمكن من أن ترى بصورة جيدة ؟
- هل تتدرب بصرياً فى المكتب أو المنزل ؟ ما هى ؟
- ما هو التوقيت المثالى لتنفيذ تدريبات الرؤية ؟
- هل الأداء البصرى يقبل علمياً وطبياً ؟

إن الرؤية البصرية فى المجال الرياضى علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء وفلسفة التنافس وهى صفة أكثر إثارة للجدل حيث أن كل أبعاد الرؤية حاسمة فى تحديد نجاح أو فشل الرياضى ، ومع ذلك لا يزال موضوع إمكانية تحسين الرؤية يقسم مجتمع المتخصصين فى مجال الرؤية الرياضية ما بين مؤيد ومعارض .

فمثلاً لا يوجد ما يبرهن على أن حدة الإبصار يمكن تميمتها بالتدريب حيث لا يمكن للرياضى أن يتقدم من مستوى رؤية « ٢٠ - ١٠٠ » إلى مستوى رؤية « ٢٠ - ٢٠ » بتدريب العين .

وعلى الرغم من هذا فإن الكثير من الأدلة تفيد بأن تدريب الرؤية ربما يحسن بعض مظاهر أداء الرياضى مثل متابعة وتعقب هدف ما من خلال تحسن مهارة الملاحقة البصرية ، وربما من المعقول أيضاً أن ينمى الأداء البصرى العضلات المساعدة فى حركات العين وتوافق العين والجسم وكذا زمن رد الفعل البصرى حيث أن مستويات الأداء الرياضى تعتمد وبشكل كبير على المدخلات البصرية .

إن تدريب العين من أجل تحسين الرؤية البصرية مفهوم علمى أساسه وحدة الوجود، وباعتبار الموجودات المرئية المصدر غير النهائى للمعلومات التى تحصل عليها - فإن وقوعها فى مجال البصر يعطيه دوره الفعال من حيث مقدرته على قياسها وتقييمها حيث الإحساس بمضمونها وما تختزنه من معان وهو إحساس يستمد من سبر أعماق الأشكال والألوان الطبيعية مع تدرجاتها وذبذباتها وخفايا أبعادها هندسياً وضوئياً .. من هنا فإن التركيز على ضرورة تدريب العين منذ الصغر على رؤية أدق التفاصيل والاستمتاع بمعانيها حتى داخل الحجرات المغلقة وكذا فى ساحات الملاعب من الأهمية بمكان ، وعليه فإن تدريب العين يشير إلى معالجة الرؤية بكافة الطرق لتنمية وتحسين قدرة الإبصار وذلك بالتنسيق بين مهارات الرؤية البصرية.

إن التدريب على المهارات البصرية يحسن من قدرة وجودة الرؤية حيث تقدم كل عين صورة ثلاثية الأبعاد 3D مع بيانات تصل إلى المخ بسرعة - فإذا كانت الصور البصرية مختلفة أو أن هناك خلل فى مهارات الرؤية ستكون معالجة البيانات بطيئة تنتج عنها استجابات متأخرة غير متوازنة أو ردود أفعال منظورة « بصرية » غير ملائمة مؤثرة على حسن وجودة الانتباه ، ويتضح من ذلك أهمية تنسيق عمل العينين حيث أن الجهاز البصرى الفعال يتطلب تنسيق عضوى بين العديد من المهارات البصرية أهمها العمل الجماعى للعينين ... فعند الانتباه إلى تفاصيل شئ ما يتم تتبع مساره وإعطاء معلومات

بصرية إلى المخ باعتبارها صورة ثلاثية الأبعاد فترسل كل عين بيانات تتكامل وتدمج لإبراز صورة واحدة لذا فإن العمل الجماعى للعينين فى تنسيق يعد من القدرات البصرية المهمة ، وهذا ما يعبر عنه بالانصهار البصرى أو دمج صورتين فى المخ .. كل صورة تتشابك وتتداخل مع الصورة التى تسبقها والتى تعقبها بحيث يتم الحصول على تغطية صحيحة ، وعادة ما يبلغ مقدار التداخل ٥٦ ٪ مما يعنى أن التفاصيل التى تظهر فى إحدى الصور تظهر أيضاً فى الصورة الأخرى أما باقى التداخل فينطلق عليه التراكب الجانبى والذى يتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ ٪ وبذلك فإن الأداء البصرى فى المجال الرياضى يهدف إلى تحسين التفاعل المتناسق بين العين والجسم ويوجه بدقة إلى الإدراك العميق ورؤية الأشياء ثلاثية الأبعاد .

إن العمل متعدد الأسطح إمكانية رؤيته من زوايا متعددة تعطى المشاهد له دائماً رؤية متجددة بتغير زوايا الرؤية ووضع الرأى منها .. فقد تبين أن إدراك البعد الثالث أو العمق مرتهن بانتظام المثيرات البصرية أو ما يسمى بالمهديات الحسية حيث تتطلب عملية الاستقبال « الإدراك » البصرى لهذا العمل مهارات متعلقة بالقدرة على الإحساس بموقع وحجم وشكل حركة الأشياء المحيطة بالشخص المدرك ، فالإدراك البصرى عملية نامية متتابعة إذ تتحول نواتج الإدراك البصرى لموقف ما إلى مقدمات تساعد على حسن الإدراك وسعة مجاله ، ولأن التحول من تتبع كل شئ إجمالاً « المنافس - الشبكة - الزملاء الخ » إلى رؤية شئ معين تفصيلاً « الكرة » يعبر عنه بالثبوت البصرى والذى يعد من القوانين المنظمة لعمق الإدراك البصرى للأشياء المرئية .. فإن مظاهر ثبوت المدرك البصرى يقع من ثلاث درجات منها ما يتعلق بالشئ المسطح كثبوت الشكل ومنها ما يتعلق بالشئ الجسم كثبات الحجم ومنها ما يختص بالشكل المسطح الجسم كثبات الإضاءة واللون .

إن تدريب الرؤية وتحسين المهارات البصرية لم يكن له مكان فى الإعداد
اليومى للرياضى ، وقد كان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية دون
قصد قد يكون السبب مرجعه هو :

- ضعف الاتصال بالدول التى سبقت فى هذا المجال .

- المدرب غير مدرك لأهمية الأداء البصرى .

والتساؤل الذى يفرض نفسه يتعلق بأسباب عدم دراية المهتمين أو إدراك
المشتغلين فى مجال الأداء الرياضى بجدوى التدريب البصرى بالرغم من
شهرة العريضة فى العديد من بلدان العالم .. فالتدريب البصرى لا يقل
أهمية من خلال تأثيراتها عن تدريبات أخرى مثل اليوجا والتشى شى شوان
ذوى الشهرة الواسعة فى تحسين الاتزان والمرونة والتوافق .. حيث أن التدريب
البصرى يستهدف مثل هذه التأثيرات - إن لم يكن أكثر - ولكن استناداً إلى
النظام البصرى ، وهذه التأثيرات كما تراها الجمعية الأمريكية لطب العيون
يمكن دراستها من خلال محددتين أساسيين هما :

● **التأثيرات الداخلية للعين *Hardware*** .. ويقصد بها كفاءة العين
كقوة الإبصار أو كل ما يتعلق بها داخلياً مثل ضغط العين وغيرها ، وهذه يتم
استخدامها بكثرة فى المجال الطبى كعلاج قصر أو طول النظر وكذا عيوب
الإبصار ، وأحياناً تحتاج مثل هذه البرامج الطبية إلى مدد طويلة نسبياً
وتستغرق سنوات للعلاج كما أن نتائجها ما زالت محل نقاش وجدل دائمين .

● **التأثيرات الخارجية للعين *SoftWare*** .. ويقصد بها تحسين كفاءة
العين الخارجية من خلال تنمية كل ما يتعلق بالأداء النوعى حيث تشتمل على
تدريبات لتنمية الدقة البصرية والوعى البصرى الخارجى والتركيز البصرى
والتتبع البصرى وغيرها ، وهذه تستخدم فى المجال الرياضى بصورة كبيرة
ونتاؤها دائماً ما تكون أكثر من المتوقع .

إن الأبحاث برهنت على أهمية المهارات البصرية للأداء الرياضى ، كما كشفت أيضا عن أن الرياضيين لديهم مهارات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين ، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تنمية هذه المهارات البصرية تدريبياً ودلت بعض الدراسات على وجود نتائج إيجابية بينما أوضح البعض الآخر أن تأثيرات التدريب على هذه المهارات لا يمكن قياسه .

إن جملة ما كتب عن الرؤية البصرية فى المجال الرياضى أظهر بوضوح حقيقة ما يلى :

- امتداد واسع للمجال البصرى .
- مجالات كبيرة للإدراك البصرى والحركى .
- مرونة حركية جيدة لعضلات العين .

وأوضحت المطبوعات إمكانية تدريب هذه القدرات والملكات البصرية وأن هناك من الدراسات قد دعمت الرأى بأن الأداء البصرى ينتقل أثره للأداء الرياضى .. من حيث تأثيرات التمارين التى تتسبب فى حدوث إجهاد لزمى رد الفعل البصرى ، أو تلك التى تؤثر على التمييز البصرى بعد مرور عام وذلك بالتحليل البصرى للمهارات الإدراكية فى الكرة الطائرة .

وقد صممت برامج تدريب العين لتحسين مهارات البصر ، منها ما اشتمل على تدريب عام لمهارات الرؤية البصرية أو على تمارين نوعية بالتركيز على وضع الجسم أثناء استخدام العينين للنظام البصرى ، ومنها ما اهتمت بتدريب العين الهادئة فى إشارة إلى تركيز البصر أثناء الأداء للتعرف على ما إذا كان تدريب سكوى العين له تأثير أم لا ، وهناك من تناول المنظومة اللونية فى علاقتها بمعدل الانتباه البصرى من خلال انخفاض معدل رمش العين فى مقابل ارتفاع زمن دوام فتح العين خلال رمشة واحدة .

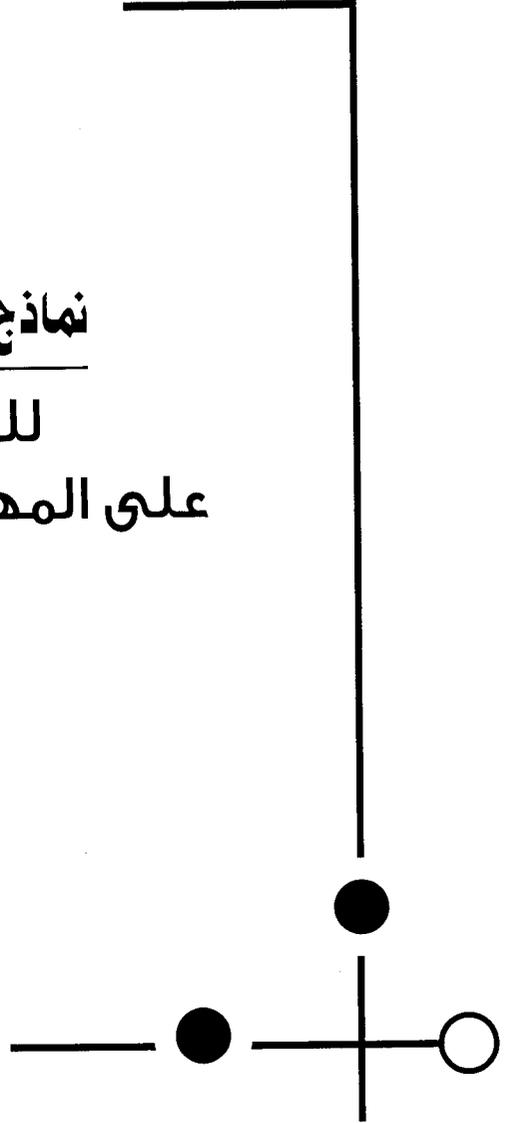
وباستخدام الترامبولين ولوحة حدة الإبصار الثابتة إضافة إلى لوحة توازن لتحقيق تكيف مكاني جيد كان التدريب على التوافق بين اليد والعين ، والقدم والعين وتحسين الإبصار المتحرك حيث قلت درجة المعاناة من الأخطاء والإصابات كما تم بحث فعالية التدريب على الرؤية البصرية المتحركة في المساعدة على الاستخدام الأفضل والأمثل زمنياً ومكانياً أثناء الأداء الرياضى ، فى حين تم التعرض إلى التكيفات البصرية من حيث فحص التغيرات طويلة المدى المحتملة لتدريب الرؤية الرياضية بالاعتماد على بعض المدخلات البصرية لكل من حركات العين الجانبية ، التكيف البصرى ، توافق وسرعة اليد - العين ومن خلال استكمال استبياناً بصرياً لنتائج اختبارات سابقة كاستخدام نظارات أو عدسات وتحديد العين المسيطرة .. الخ كانت إمكانية معالجة المعلومات البصرية فى فترة زمنية قصيرة لكى تتم الاستجابة المناسبة.

لقد استنتج من خلال مكونات فنية وبدنية ونفسية إلى جانب التدريبات البصرية أن تأثير تدريب الرؤية على الأداء الرياضى مازال غير واضح إلا أنه يمكن أن ينتقل أثره على دقة الأداء .. فبعض مهارات الأداء فى كثير من الأنشطة الرياضية يصعب متابعتها من خلال العين ، وقد أظهر التحليل السينمائى ذلك ومن هنا ظهر مصطلح التوقع البصرى ، فعلى سبيل المثال يصعب متابعة كرة البيسبول فى نهاية من ٨ - ١٠ قدم من طيرانها بعد قذفها وقبل ضربها بالمضرب، أيضاً فإن لاعب التنس يصعب عليه رؤية مسار خط سير الكرة لمدة ٠,٢٠ ٠,٠٥ ثانية قبل أن تضرب بالمضرب وهى تظهر بوضوح أكثر فى رياضة المبارزة حيث يعاني اللاعب والحكم وحتى جمهور المشاهدين من متابعة وتحليل الأداء وذلك لسرعة الأداء الحركي .. فتنفيذ الهجمة يستغرق أجزاء من الثانية، ولذلك فإن استخدام الجهاز الكهربائى قد ساعد كثيراً فى الحد من تلك الصعوبات ومنع الجدل الدائر مسبقاً حول من له أولوية سبق اللمس فى رياضة المبارزة حيث كان يصعب تحديد دقة وصلاحيته

اللمس وكذا تحليل الأداء بالنسبة للحكام ، فمتابعة الأداء فى المبارزة غاية فى الصعوبة حيث تحتاج إلى التركيز البصرى بدرجة عالية وذلك لمتابعة حركة أقدام وأجسام اللاعبين وأيضاً حركات اليد التى تحمل السيف ومتابعة الجهاز الكهربائى وهذا متطلب رئيسى للجميع وهنا يتساءل المدربون وعلماء الرياضة هل برامج الأداء البصرى العام تعمل بالفعل ؟ فقد اتضح أنه عند تنفيذ الأداء البصرى يتحسن الجهاز الإبصارى وأن المزج بين وظائف العين مع تدريب الإدراك البصرى هى تركيبة الفوز ، وهم فى ذلك يبحثون بشكل دائم ومستمر عن التقنيات البصرية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى .

وفيما له صلة بذات الموضوع من حيث الصقل والتأهيل وبلورة الإطار الفكرى العام - وبالرغم من أن الاتجاه العام يشير إلى الاهتمام بالكوادر المؤهلة فى مجال الإبصار الرياضى ، إلا أن النتائج تظهر وجود اختلافات فى الرؤى فهناك من يرى أنه لا بد وأن يكون طبيب عيون ممارساً للرياضة وهناك من يرى ضرورة أن يكون مدرباً مؤهلاً بدورات صقل فى تدريب العين وتحسين مهارات الرؤية البصرية ، ولا شك أن المدرب البصرى والتخطيط لتنفيذ وتوجيه عمليات الأداء .. فلا بد أن يكون لديه المعارف والمعلومات والخبرات حتى يتمكن من رسم السياسات الإبصارية ، من هنا كانت أهمية التأهيل العلمى والعملية خاصة وأن هذا المجال يمارسه من هو مؤهل أو غير مؤهل ، كما أنه لا يحكمه قانون تجريمى مثل باقى المجالات الأخرى، لذا كان من الواجب مراعاة شروط خاصة لمن يمارس هذا المجال أهمها الجمع ما بين ممارسة النشاط الرياضى وصقل المعلومات البصرية عن الرؤية والعين، الأمر الذى يدعونا إلى المطالبة بأن يشارك المدرب الرياضى وطبيب العيون فى هذا الشأن فالكوادر المتخصصة والمؤهلة هى الأساس الذى يجب البدء به للنهوض والارتقاء بالأداء الرياضى الإبصارى .

نماذج توضيحية
للتدريب
على المهارات البصرية



الشكل التوضيحي	البيان		
		نوع التمرين	أداء بصرى
هدف التمرين		نسبة الرؤية « انحراف »	
أدوات التمرين		منضدة - كرسي - لوحة عرض وإيضاح	
تقنين التمرين		زمن الأداء	٣٠ ث
		مرات التكرار	٥ مرات
		زمن الراحة	١٥ ث
		المشاركون في الأداء	طبقاً لعدد لوحات العرض (لاعب - مدرب - حكم)
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة بعد كل حرف عن الآخر مسافة ٤٠ - ٥٠ سم رأسياً وأفقياً . - التنقل بحركة قفز العين بين الحروف من اليمين إلى اليسار والعكس أفقياً ومن أعلى إلى أسفل والعكس - رأسياً - تغيير الحروف دوماً من حين لآخر - مراعاة أحجام الحروف وفقاً لقدرة رؤية الممارس . - يمكن استبدال الحروف بأشكال أو أسماء أو رموز مع طلب استكمال الشكل الناقص . 		<p>تكتب حروف هجاء على صفحة مثبتة رأسياً على منضدة ومع المحافظة على ثبات الرأس يطلب من الممارس أن يقفز بنظر عينيه من حرف إلى آخر محاولاً تكوين كلمات أو جمل مستوحاة من الأداء التخصصى للعبة .</p>	

الشكل التوضيحي



البيان

نوع التمرين أداء بصري

هدف التمرين توزيع الرؤية «إحاطة»

أدوات التمرين أجهزة حاسوب آلي

زمن الأداء ٤٥ ث

مرات التكرار ٣ مرات

زمن الراحة ٣٠ ث

المشاركون في الأداء طبقاً لعدد أجهزة الحاسب المتوفرة (لاعب - مدرب - حكم)

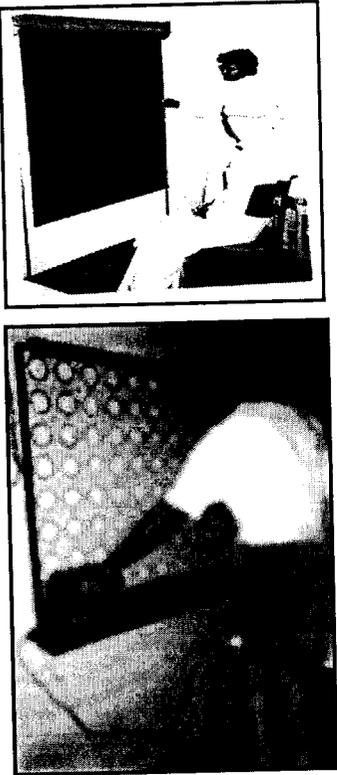
تقنين التمرين

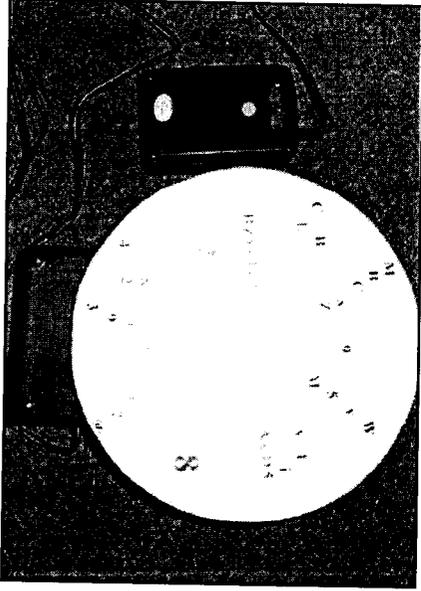
طريقة «مواصفات» الأداء

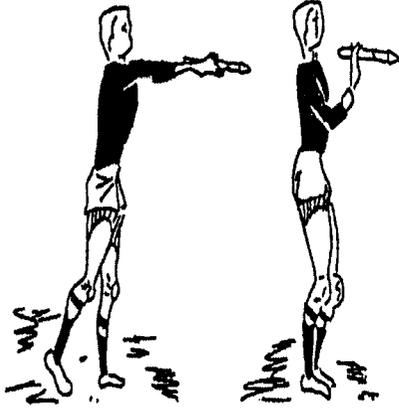
شروط الأداء

من خلال التركيز على مركز العرض البصري على شاشة جهاز الحاسوب الآلي يقوم الممارس بالضغط على بعض المفاتيح لتحديد بعض الأهداف البصرية المختارة ، ويقوم زميل بعمل بعض الإشارات «أشكال - حروف - أرقام» باليد وعلى الممارس أثناء تحديد الأهداف أن يذكرها .

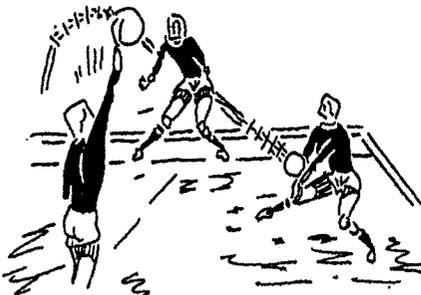
- مراعاة ظهور الأهداف البصرية في أي مكان على شاشة الجهاز .
- التأكيد على عدم طرف «رمش» العين أثناء تحديد الأهداف .
- وقوف زميلين بجانب الممارس يميناً ويساراً يؤديان بعض الأشكال أو الحروف باليد .

الشكل التوضيحي	البيان		
	أداء بصرى	نوع التمرين	
	توزيع الرؤية «إحاطة»	هدف التمرين	
	جهاز عرض شاشة عرض	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	٥ مرات	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
لاعب - مدرب - حكم	المشاركون فى الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>بمجرد تظليل أحد الدوائر المرسومة على شاشة العرض يبدأ الممارس بالعد التصاعدي حتى انتهاء مدة العرض من خلال الضغط على زر موجود بجانب اللوحة .</p>	<p>- يكون تظليل الدوائر ببطء أولاً ثم يتم العرض السريع تدريجياً في كل مرة . - عدم قيام الممارس بطرف العين أثناء مدة العرض .</p>		

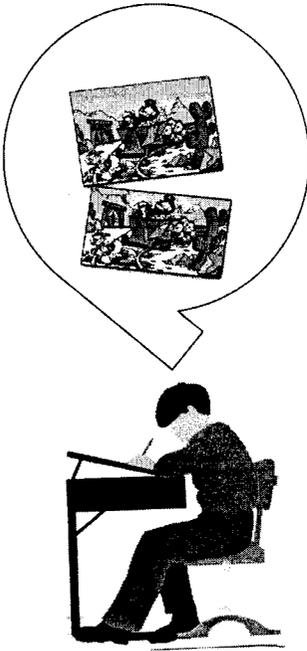
الشكل التوضيحي	البيان		
	الطابع البصرى	نوع التمرين	
	التتبع البصرى (الملاحقة)	هدف التمرين	
	قرص دوار مثبت على قاعدة به تيار كهربائى	أدوات التمرين	
	٣٠ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	٥ مرات	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
لاعب - حكم - مدرب	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يتم تدوير القرص وعلى الممارس أن يتتبع ببصره كلمة أو حرف أو رقم يتم تحديده مسبقاً حتى نهاية مدة الأداء .</p>	<p>- يتم تدوير القرص بالسرعة البطيئة أولاً . - تزداد عدد دوران القرص تدريجياً .</p>		

الشكل التوضيحي	البيان		
		أداء بصرى	نوع التمرين
الانحراف الزاوي والحركة النسبية		هدف التمرين	
عدد من أقلام الرصاص		أدوات التمرين	
حتى الانتهاء من تحريك القلم في الاتجاهات التسعة		زمن الأداء	تقنين التمرين
٥ مرات		مرات التكرار	
٣٠ ث		زمن الراحة	
اللاعبون - المدربون - الحكام		الشاركون في الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>بمسك الممارس قلم مكتوب عليه حروف أو أرقام أو أشكال ويطلب منه النظر إلى أحد الحروف أو الأرقام أو الأشكال بالعين والذراع ممدودة ، ثم يتم تقريب الذراع إلى الأنف وتبعيده فى الاتجاهات التالية :</p> <p>الأيمن العلوي - الأوسط العلوي - الأيسر العلوي الأيمن الأوسط - الأوسط المنتصف - الأيسر الأوسط الأيمن السفلي - الأوسط السفلي - الأيسر السفلي</p>	<p>- عند تقريب وتبعيد الذراع يكون الرأس ثابتاً .</p> <p>- يبعد الحرف عن بؤرة العين عند التقريب .</p> <p>- يمكن أن يتم الأداء من وضع الوقوف أو الجلوس .</p>		

الشكل التوضيحي	البيان		
		نوع التمرين	أداء بصري
هدف التمرين		الرؤية المحيطية	
أدوات التمرين		- لوحة بها دوائر ملونة بألوان الكرة - ملعب كرة طائرة	
تقنين التمرين		زمن الأداء	٤٥ ث
		مرات التكرار	١٠ مرات
		زمن الراحة	٣٠ ث
		المشاركون في الأداء	معد - مدرب - مهاجم
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
- تكون الإضاءة أثناء رمي الزميل الكرة للمعد مرة كل (٥ ث) .		يقف المدرب خلف لوحة الدوائر الملونة ويقوم بإضاءة أحد الدوائر عشوائياً ويركز المعد ببصره على الدوائر ، وحينما تضاء إحدى الدوائر يبدأ المعد بإعداد الكرة باتجاه وارتفاع يختلف كل مرة باختلاف الدائرة .	

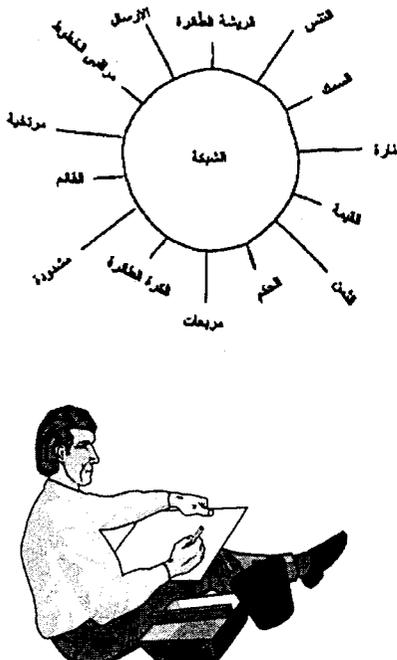
الشكل التوضيحي	البيان		
		أداء بصرى	نوع التمرين
مرونة الرؤية «تغيير بصرى»		هدف التمرين	
- عدد من كرات الطائرة كل لون له رقم - ملعب كرة طائرة		أدوات التمرين	
٣٠ ث		زمن الأداء	تقنين التمرين
١٥ مرة		مرات التكرار	
١٥ ث		زمن الراحة	
مدافع حر - مدرب		المشاركون فى الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء		شروط الأداء	
يقوم المدرب بضرب كرة هجومياً على أحد اللاعبين مع ذكر أحد الأرقام على أدوات الكرة فيقوم الزميل بذكر اللون المقابل للرقم المذكور ثم يقوم المدرب بضرب الكرة على اللاعب الزميل ويتناوب اللاعب الآخر ذكر اللون... وهكذا .	- يكون الضرب الهجومي خفيفاً وموجهاً بحيث يسمح باستمرار الأداء دون سقوط الكرة على الأرض . - يمكن أن يتم الأداء بذكر المدرب لأحد الألوان ويذكر اللاعب الرقم المقابل للون .		

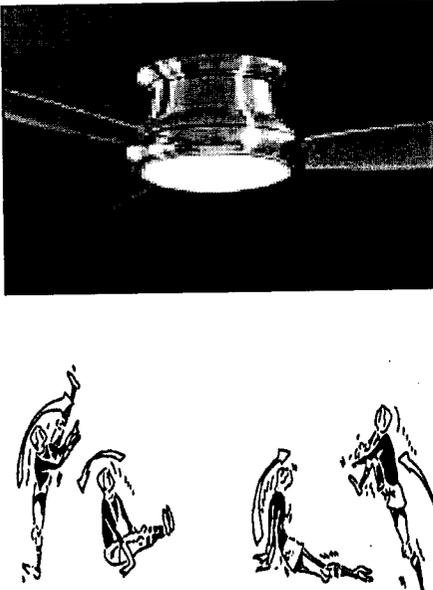
الشكل التوضيحي	البيان		
	أداء بصري	نوع التمرين	
	الانحراف الزاوي ونسبية الرؤية	هدف التمرين	
	- ورقة بها بعض الرسومات - منضدة جلوس وقلم	أدوات التمرين	
	حتى التعرف على الظل المطابق	زمن الأداء	تقنين التمرين
	مرتان	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
- حكم - مدرب	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يجلس الممارس على منضدة وأمامه ورقة مرسوم عليها شكل وثلاثة ظلال بينهم ظل مطابق وعليه أن يقفز بالعين من ظل إلى آخر حتى يتعرف على الظل المطابق للشكل المرسوم .</p>	<p>- يكون القفز بالعين مع ثبات الرأس - يتم الأداء على مرحلتين بينهما فترة راحة . - في كل مرحلة يجب عدم رمش العين أو تحريك الرأس .</p>		

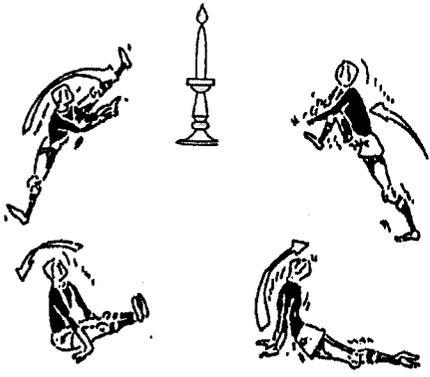
الشكل التوضيحي	البيان		
	أداء بصرى	نوع التمرين	
	مرونة الرؤية	هدف التمرين	
	- قلم - منضدة جلوس - ورقة بها رسمان أو شكلان	أدوات التمرين	
	حتى التعرف على الاختلافات بين الشكلين	زمن الأداء	تقنين التمرين
	مرتان	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
	- حكم - مدرب	المشاركون في الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
يجلس الممارس على منضدة عليها ورقة ومرسوم بها شكلان يوجد بينهما اختلافات ومع إشارة البدء عليه تحديد هذه الاختلافات.	- عدم رمش العين أثناء الأداء . - يتم الأداء على مرحلتين يفصل بينهما فترة راحة . - يتم القفز بالعين بين الشكلين دون تحريك الرأس .		

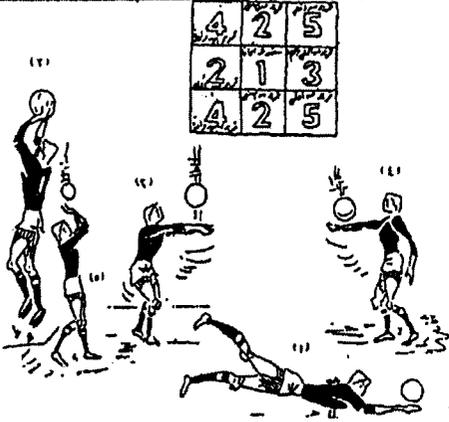
الشكل التوضيحي	البيان		
	انتباه بصرى	نوع التمرين	
	التحديد البصرى (الموقع)	هدف التمرين	
	عصا متوسطة الطول موزع عليها ثلاث كرات ملونة	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	٥ مرات	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
لاعب - مدرب - حكم	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يقوم أحد المساعدين برمى كرة ملونة باتجاه الممارس الذى يبدأ فى صد الكرة الملونة بنفس لون الكرة المثبتة على العصا .</p>	<p>- يتم امتصاص الكرة المقذوفة بنفس لون الكرة المثبتة بالعصا .</p> <p>- يتم تقليل الزمن بين كل كرتين مقذوفتين تدريجياً لزيادة الصعوبة.</p>		

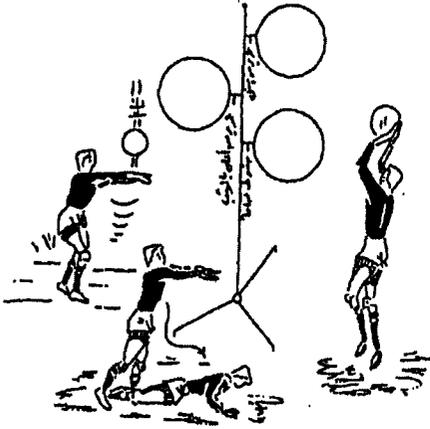
الشكل التوضيحي	البيان		
	انتباه بصرى	نوع التمرين	
	التمييز البصرى	هدف التمرين	
	طوق خشبى به أربع كرات ملونة	أدوات التمرين	
	٣٠ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	١٠ مرات	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
لاعب - مدرب - حكم	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يقوم أحد المساعدين برمى الطوق باتجاه الممارس ويذكر له لون معين وعلى الممارس محاولة مسك الكرة ذات اللون المحدد .</p>	<p>- يتم ذكر اللون في منتصف المسافة بين المساعد والممارس .</p>		

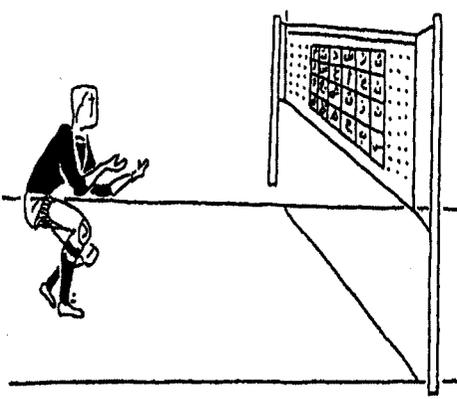
الشكل التوضيحي	البيان		
	انتباه بصرى	نوع التمرين	
	تركيز الرؤية « تثبيت »	هدف التمرين	
	- لوح من الورق المقوي - كرسي	أدوات التمرين	
	٣٠ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	٥ مرات	مرات التكرار	
٢٠ ث	زمن الراحة		
لاعب - مدرب - حكم	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يجلس الممارس أمام دائرة مرسومة على لوح من الورق المقوي مكتوب بداخلها كلمة من كلمات اللعبة ويكتب حولها عدة خصائص أو مواصفات ، ترتبط بهذه الكلمة المقترحة داخل الدائرة وعند ظهور أحد هذه الخصائص يقوم الممارس بذكرها لفظياً .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة ثبات الرأس والعين بالنظر لمركز وسط الدائرة . - تحديد خصائص الكلمة بالذكر اللفظي . - الخصائص تكون من بين عدة خصائص ليس لها علاقة باللعبة . - ظهور الخصائص يكون عشوائي . - يمكن أن تكون الكلمة في وسط الدائرة خاصية فنية أو أداة لعب . 		

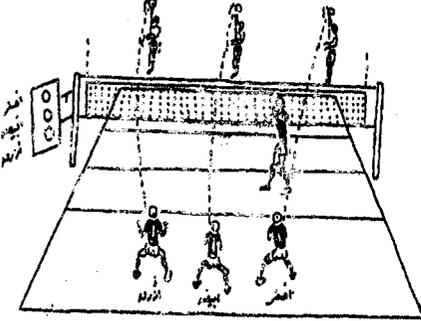
الشكل التوضيحي	البيان		
	انتباه بصرى	نوع التمرين	
	التركيز البصرى وتحويل الانتباه	هدف التمرين	
	- مروحة سقف ذات إضاءة بثلاث ريشات أو أضلاع	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	١٠ مرات	مرات التكرار	
٣٠ ث	زمن الراحة		
لاعبون - حكماء - مدريون	المشاركون فى الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يركز الممارس ببصره على أحد أضلاع « ريش » مروحة السقف ويطلب منه حساب عدد لفات هذا الضلع المختار وعندما ينتصف زمن الأداء يطلب منه تحويل بصره إلى ضلع آخر .</p>	<p>- يتم إعلام الممارس بانتصاف زمن الأداء وذلك بإضاءة لمبة المروحة . - يتم تحويل البصر دون طرف أو رمش العين أثناء تركيز النظر . - يكون دوران أضلاع المروحة بسرعة متوسطة ثم تزداد السرعة . - تكون أضلاع المروحة بألوان الكرة الطائرة .</p>		

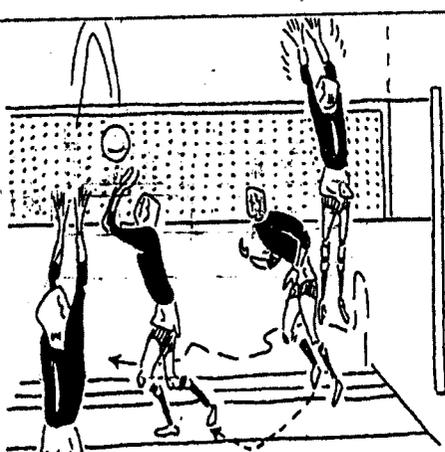
الشكل التوضيحي	البيان		
		نوع التمرين	انتباه بصرى
هدف التمرين		التركيز البصرى	
أدوات التمرين		- منضدة - شمع إنارة	
تقنين التمرين		زمن الأداء	٤٥ ث
		مرات التكرار	١٠ مرات
		زمن الراحة	٣٠ ث
		المشاركون في الأداء	- اللاعبين - المدربين - الحكام
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
<p>- يتم النظر أثناء قيام الممارس بأداء تمارين الإطالة وعمليات التهيئة .</p>		<p>يركز الممارس نظره إلى لهب شمعة بإحدى الطرق التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - النظر إلى طرف اللهب . - النظر إلى اللون القاتم وسط اللهب . - النظر إلى الأشكال التي تتكون من حركة اللهب . 	

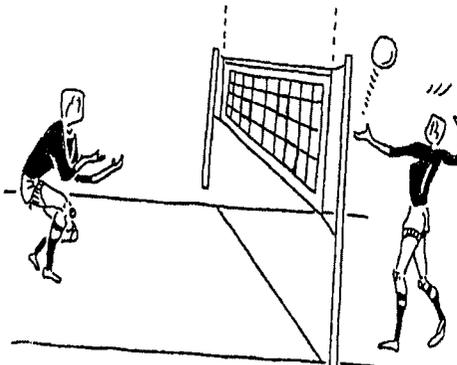
الشكل التوضيحي	البيان	
	نوع التمرين	انتباه بصرى
	هدف التمرين	التركيز البصرى
	أدوات التمرين	- حائط أو حامل - لوح من الورق المقوى - كرة تنس
	زمن الأداء	٣٠ ث
	مرات التكرار	١٠ مرات
زمن الراحة	١٥ ث	
المشاركون فى الأداء	- لاعب - حكم - مدرب	
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء	
<p>يركز الممارس ببصره على اللوحة المرقمة وعندما يبدأ المدرب فى رمى كرة التنس على اللوحة يتم ذكر الواجب الفنى أو الحركى المقابل للرقم مع الأداء .</p>	<p>- ترقم اللوحة عشوائياً . - يكتب على كل رقم واجب واحد إما فنى أو تدريبيى أو تحكيمة كإشارة من إشارات التحكيم . - وقوف الممارس دائماً خلال التنفيذ فى وضع استعداد . - من ٤ - ٦ ممارس خلال المرة الواحدة .</p>	

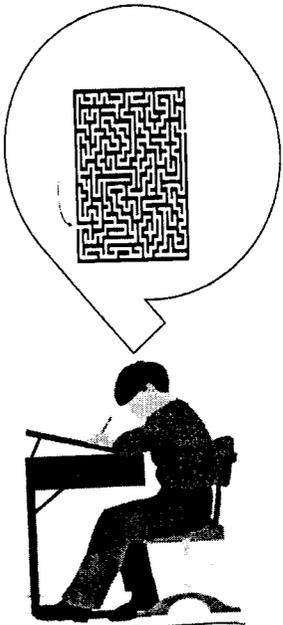
الشكل التوضيحي	البيان		
	انتباه بصرى	نوع التمرين	
	التمييز البصرى	هدف التمرين	
	حامل كرات ذات ثلاث حلقات مفرغة كل حلقة مثبت عليها واجب محدد	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	١٥ مرة	مرات التكرار	
٣٠ ث	زمن الراحة		
<ul style="list-style-type: none"> - لاعب معد - لاعب مدافع - مدرب 	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يقوم المدرب برمي كرة طائرة على إحدى الحلقات وعلى الممارس أن يؤدي الواجب المدون أعلى الحلقة التي تمر منها الكرة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - عدم رمش العينين خلال مدة الأداء - يتم رمي الكرة كل (٣ ث) . - تتنوع الواجبات بين الفنى والتدريبي - لاعب واحد فى كل مرة . 		

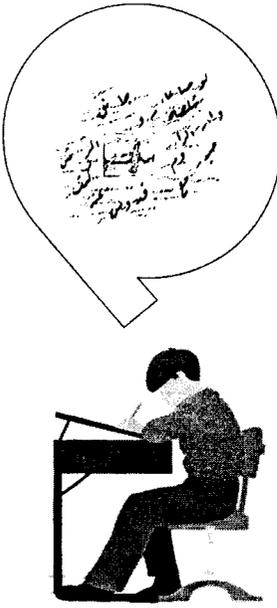
الشكل التوضيحي	البيان		
		انتباه بصرى	نوع التمرين
التمييز البصرى		هدف التمرين	
- ملعب كرة طائرة - لوحة مقسمة ومثبتة على الشبكة مكتوب عليها حروف كثيرة وأرقام صغيرة		أدوات التمرين	
٤٥ ث		زمن الأداء	تقنين التمرين
٥ مرات		مرات التكرار	
٣٠ ث	زمن الراحة		
- مدافع حر - مدرب فى الأداء			
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
يبقى الممارس فى الوضع المنخفض (نصف القرفصاء) ناظراً إلى خريطة الحروف ويطلب منه ذكر الحرف المقابل للرقم الذى يذكره المدرب .	- عدم طرف (رمش) العينين طوال فترة الأداء . - يتم توزيع الحروف والأرقام عشوائياً - يكون ذكر الحرف أو الرقم كل (٣ ث) . - يفضل أن تكون الحروف والأرقام لاصقة بحيث تسمح بتغيير أماكنها كل فترة .		

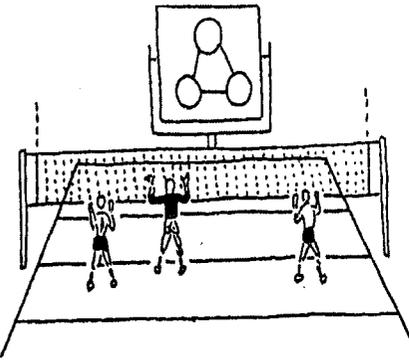
الشكل التوضيحي	البيان		
	انتباه بصرى	نوع التمرين	
	التمييز البصرى	هدف التمرين	
	<ul style="list-style-type: none"> - ملعب كرة طائرة - عدد من كرات الطائرة - لوحة ذات دوائر ملونة - فانلات بألوان الكرة 	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	١٠ مرات	مرات التكرار	
١٥ ث	زمن الراحة		
<ul style="list-style-type: none"> - مدافعون - صانعو لعب - مدربون 	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
	<p>يقوم اللاعب المرسل بإرسال الكرة باتجاه اللاعب المستقبل وفى نفس الوقت يركز المعد ببصره على لوحة الدوائر الملونة وعند إضاءة إحدى هذه الدوائر يقوم المعد بالتحرك باتجاه الكرة المرسلة من اللاعب الذي يرتدى الفانلة المقابلة للون المضاد على اللوحة تمهيداً لإعدادها .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يراعى أن يتم الإرسال خفيفاً باتجاه المدافع بحيث يختص كل مرسل بمدافع . - يتم الإرسال من اللاعبين المرسلين فى وقت واحد . - يضاء للمعد لحظة استقبال الكرة كل (٥ ث) . 	

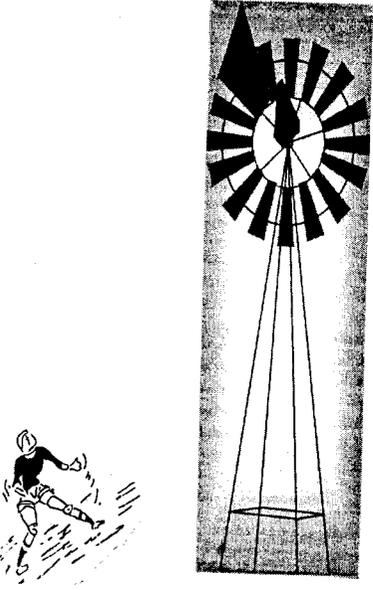
الشكل التوضيحي	البيان		
		انتباه بصرى	نوع التمرين
التقدير والتمييز البصرى		هدف التمرين	
- ملعب كرة طائرة - عدد من كرات الطائرة - خلفية ملونة بألوان الكرة والملاعب		أدوات التمرين	
٤٥ ث		زمن الأداء	تقنين التمرين
٣٠ مرة		مرات التكرار	
٣٠ ث		زمن الراحة	
- لاعبو الفريق كاملاً		المشاركون في الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء		شروط الأداء	
يقوم اللاعبون بأداء بعض الواجبات التي يحددها لهم المدرب (فنية كانت أم حركية) من خلال النظر إلى الخلفية الملونة بألوان الكرة الطائرة واللعبة .	- يراعى أنه يتم التأكيد على أن يكون الأداء مواجهاً للخلفية الملونة . - يتم توزيع الواجبات على اللاعبين بصفة فردية .		

الشكل التوضيحي	البيان		
		انتباه بصرى	نوع التمرين
التحديد البصرى للموقع		هدف التمرين	
- ملعب كرة طائرة - شبكة ذات عيون واسعة تسمح بمرور الكرة من خلالها		أدوات التمرين	
٤٥ ث		زمن الأداء	تقنين التمرين
١٠ مرات		مرات التكرار	
٣٠ ث		زمن الراحة	
- اللاعب المدافع الحر. - الحكم .		المشاركون في الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
يقوم المدرب بضرب كرة طائرة على الشبكة لتمر من خلال مربعاتها الواسعة ويطلب من اللاعب المدافع الحر أداء الدفاع عنها ويطلب من الحكم تحديد المربع الذى مرت منه .	- يراعى استمرار فتح العينين طوال مدة الأداء . - يتم ضرب الكرة بشكل متتابع وسريع مرة كل (٣ ث) . - تلوين بعض المربعات بألوان الكرة الطائرة الثلاثة بطريقة عشوائية .		

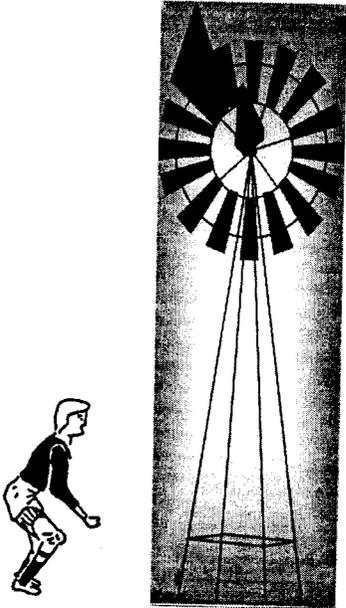
الشكل التوضيحي	البيان		
	انتباه بصرى	نوع التمرين	
	التقدير البصرى	هدف التمرين	
	- منضدة جلوس وقدم - خارطة ورقية بها بعض منافذ الدخول والخروج	أدوات التمرين	
	بدءاً من منفذ الدخول حتى منفذ الخروج	زمن الأداء	تقنين التمرين
	مرتان	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
	- حكم - مدرب	المشاركون في الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يجلس الممارس على منضدة وأمامه خارطة ورقية بها منفذا دخول وخروج وبينهما اتجاهات ملتوية وعليه مع إشارة البدء أنه يدخل من منفذ الدخول حتى يصل إلى منفذ الخروج .</p>	<p>- عدم ترك القلم للخارطة الورقية طوال مدى السير عليها بالقلم . - عدم رمش العينين طوال مدة الأداء - يتم الأداء على الخارطة الورقية على مرحلتين بينهما فترة راحة . - في المرة الثانية إذا لم يصل إلى منفذ الخروج تعاد التجربة .</p>		

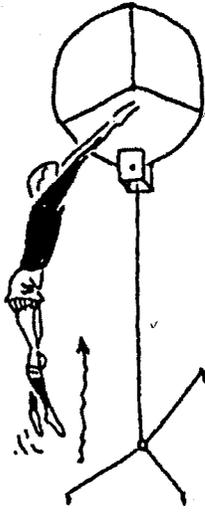
الشكل التوضيحي	البيان		
	انتباه بصرى	نوع التمرين	
	التركيز البصرى	هدف التمرين	
	<ul style="list-style-type: none"> - قلم - ورقة عليها بعض الحروف - منضدة جلوس 	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	مرتان	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
<ul style="list-style-type: none"> - مدرب - حكم 	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يجلس الممارس على منضدة عليها ورقة بها عدد من الحروف أو الكلمات الناقصة وعليه أن يكون منها خطة فنية سواء هجومية أو دفاعية أو تحركات وما شابه ذلك وكذلك بعض مصطلحات التحكيم .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يتم الأداء على مرحلتين بينهما فترة راحة . - عدم رمش العينين أثناء الأداء . 		

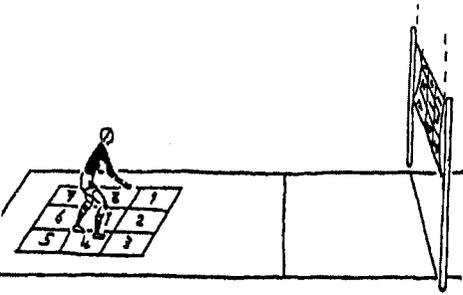
الشكل التوضيحي	البيان		
		طابع بصري	نوع التمرين
سرعة رد الفعل البصري		هدف التمرين	
- ملعب كرة طائرة - لوحة ذات ثلاث دوائر مفرغة وملونة		أدوات التمرين	
٤٥ ث		زمن الأداء	تقنين التمرين
١٠ مرات		مرات التكرار	
٢٠ ث		زمن الراحة	
- مدرب - ثلاثة لاعبين في كل مرة		المشاركون في الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء		شروط الأداء	
يقف ثلاثة لاعبين على الشبكة في مراكز ٢، ٣، ٤ ويركز كل منهم على لوحة الدوائر الثلاث وعند ظهور الإضاءة على إحدى الدوائر الملونة يتم أداء حائط الصد على النحو التالي الأصفر (صد فردي) الأزرق (صد زوجي) الأبيض (صد ثلاثي).	<ul style="list-style-type: none"> - عدم غلق العينين طوال مدة الأداء. - تكون الإضاءة عشوائياً مرة كل (٣ ث). - مراعاة أداء حائط الصد الزوجي مرة جهة اليمين وأخرى جهة اليسار. - تغيير الألوان والواجبات كل فترة. 		

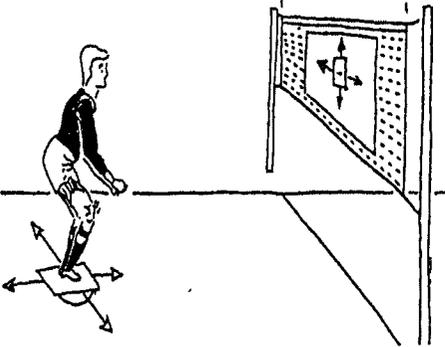
الشكل التوضيحي	البيان		
	طابع بصرى	نوع التمرين	
	الملاحقة البصرية	هدف التمرين	
	- حامل به دائرة مقسمة - كرة تنس	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	١٠ مرات	مرات التكرار	
	١٥ ث	زمن الراحة	
- لاعب - مدرب - حكم		المشاركون في الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء		شروط الأداء	
<p>يقف الممارس في وضع استعداد ونظره موجه إلى الدائرة المقسمة إلى شرائح ويقوم المساعد برمي كرة تنس على أحد الشرائح ويطلب من الممارس تحديد الشريحة المرقمة الذي لمستته الكرة المقذوفة .</p>		<ul style="list-style-type: none"> - تلون شرائح الدائرة بألوان المنظومة اللونية للعبة . - ترقيم كل شريحة برقم أو حرف . - ترمى كرة التنس كل (٣ ث) . - عدم لمس أو مسك الكرة . - عدم طرف (رمش) العين . - ثلاثة ممارسين لكل حامل . 	

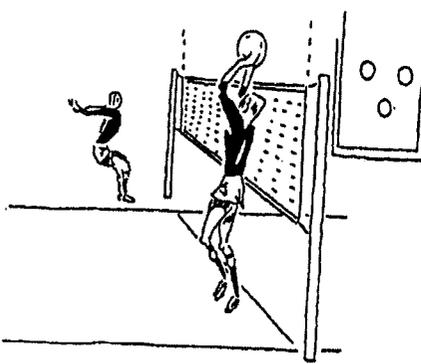
الشكل التوضيحي	البيان		
		نوع التمرين	طابع بصرى
هدف التمرين		حركة الرؤية « مرونة »	
أدوات التمرين		- كرة معلقة	
تقنين التمرين		زمن الأداء	٤٥ ث
		مرات التكرار	٧ مرات
		زمن الراحة	٣٠ ث
	المشاركون فى الأداء	- لاعب	
شروط الأداء		طريقة « مواصفات » الأداء	
<p>- زيادة سرعة تأرجح الكرة تدريجياً ضمناً لصعوبة الأداء . - تحديد المدرب فى كل مرة كلمة مختلفة وكذا مدة قراءتها والتعليمات الدالة عليها . - مراعاة تغيير ما يكتب على الكرة باستمرار بحروف أو أرقام . - ثلاثة ممارسين لكل كرة معلقة .</p>		<p>باستخدام كرة معلقة ومكتوب عليها بعض التعليمات والإرشادات الخاصة باللعبة يطلب من الممارس قراءة التعليمات والإرشادات الخاصة بالكلمة التى يذكرها المدرب أثناء تأرجح الكرة فى جميع الاتجاهات .</p>	

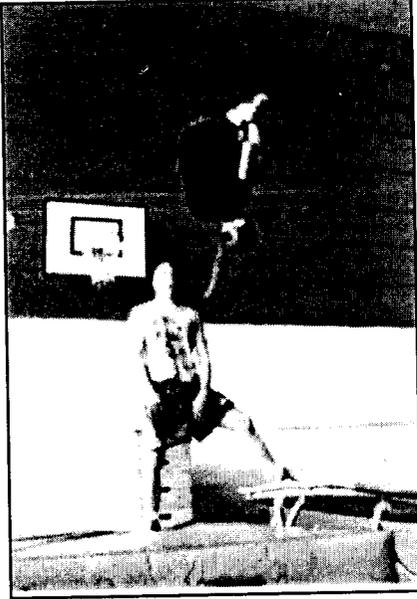
الشكل التوضيحي	البيان		
	طابع بصرى	نوع التمرين	
	التتبع البصرى	هدف التمرين	
	- حامل معلق - دائرة قابلة للدوران	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	٥ مرات	مرات التكرار	
٣٠ ث	زمن الراحة		
- لاعب - مدرب - حكم	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يقوم الممارس بتركيز نظره على حروف الهجاء وحينما يذكر المساعد إحدى الأرقام المكتوبة على الدائرة يتم ذكر حرف الهجاء المقابل للرقم المذكور أثناء دوران العجلة الدوارة .</p>	<p>- يتم الأداء من الوضع المنخفض (نصف القرفصاء) . - عدم رمش العينين حتى ينتهي الأداء - تدوير العجلة الدوارة مرة كل (١٠ ث) . - من ٤ - ٦ ممارسين لكل حامل .</p>		

الشكل التوضيحي	البيان		
		طابع بصرى	نوع التمرين
التتبع البصرى		هدف التمرين	
- حامل تعليق - دائرة قابلة للدوران - كرة تنس		أدوات التمرين	
٤٥ ث		زمن الأداء	تقنين التمرين
١٠ مرات		مرات التكرار	
٣٠ ث		زمن الراحة	
- لاعب مهاجم - مدرب		المشاركون في الأداء	
طريقة «مواصفات» الأداء		شروط الأداء	
<p>من خلال تدوير العجلة الدوارة يقوم المدرب أو لاعب زميل برمي كرة تنس على الدائرة وبعدها مباشرة يبدأ المهاجم أداء حائط صد يلمس المكان الذي ارتطمت به كرة التنس.</p>	<p>- تقسيم العجلة الدوارة على ثلاث أقسام ملونة بألوان المنظومة اللونية للعبة بحيث يكون قسم منها بألوان الكرة الطائرة وقسم بألوان مسطح اللعب والمنطقة الحرة وآخر بلون عصا الشبكة .</p> <p>- يتم تدوير العجلة قبل رمي كرة التنس مباشرة مرة كل (٥ ث) .</p>		

الشكل التوضيحي	البيان		
	نوع التمرين	الطابع البصرى	
	هدف التمرين	التسارع البصرى	
	تقنين التمرين	أدوات التمرين	- ملعب كرة طائرة
			- لوحة مقسمة بأرقام
			- معينة على الشبكة .
- بطارية إضاءة			
زمن الأداء	٤٥ ث	مرات التكرار	١٠ مرات
زمن الراحة	٣٠ ث	المشاركون في الأداء	- لاعب مدافع - حكم
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يقوم المدرب بإضاءة المربعات على اللوحة المقسمة على الشبكة ، وعلى الممارس التحرك وبسرعة على المستطيل المرسوم على الأرض ليصل إلى المربع المرقم والملائم للمربع المضاء على الشبكة .</p>	<p>- تتم الإضاءة عشوائياً مرة كل (٣ ث) . - رسم ثلاثة مستطيلات متداخلة في المنطقة الدفاعية بحيث يكون هناك تسع مربعات . - يقوم الحكم بلمس المربع باليد وليس بالقدم . - ثلاثة ممارسين في كل مرة .</p>		

الشكل التوضيحي	البيان		
	طابع بصرى	نوع التمرين	
	التوافق البصرى	هدف التمرين	
	<ul style="list-style-type: none"> - ملعب كرة طائرة - لوحة مقسمة على الشبكة - لوحة توازن ذات أربعة أضلاع - بطارية إضاءة 	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	١٠ مرات	مرات التكرار	
٣٠ ث	زمن الراحة		
<ul style="list-style-type: none"> - لاعب - حكم 	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يقف الممارس على لوحة التوازن مواجهاً للشبكة وعند ظهور الإضاءة على السهم المثبت بلوحة الشبكة يميل الممارس بجسمه فى اتجاه السهم المضاء على لوحة الشبكة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يتم إضاءة السهم كل (٣ ث) . - يكون ميل الممارس مرة بلمس أضلاع اللوحة للأرض ومرة بعدم لمسها . - يسجل للممارس نقطة ويحسب له عدد النقاط المسجلة خلال مدى الأداء . 		

الشكل التوضيحي	البيان		
	طابع بصرى	نوع التمرين	
	التوافق البصرى	هدف التمرين	
	<ul style="list-style-type: none"> - ملعب كرة طائرة - عدد من كرات الطائرة - لوحة ذات دوائر مفرغة - بطارية إضاءة 	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	زمن الأداء	تقنين التمرين
	١٠ مرات	مرات التكرار	
١٥ ث	زمن الراحة		
<ul style="list-style-type: none"> - المهاجم - المعد - المدرب 	المشاركون في الأداء		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
<p>يقوم لاعب برمى كرة إلى المعد الذى يقوم بإعدادها إلى لاعب مهاجم على الشبكة ، وفى نفس الوقت يركز المهاجم ببصره على لوحة الدوائر الملونة وعند إضاءة اللون الآخر يكون الهجوم خطى مستقيم وعند ظهور اللون الأزرق يكون الهجوم قطرى بزاوية وفى حالة ظهور اللون الأبيض يقوم بإسقاط الكرة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يراعى أن تكون الإضاءة لحظة إعداد الكرة مرة كل (٥ ث) . - يكون رجوع المهاجم لحظة الهجوم بالظهر مركزاً ببصره على اللوحة . - تثبيت ارتفاع واتجاه ومكان إعداد الكرة . 		

الشكل التوضيحي	البيان		
		نوع التمرين	الطابع البصرى
هدف التمرين		التوافق البصرى	
أدوات التمرين		- ترامبولين	
تقنين التمرين		زمن الأداء	٤٥ ث
		مرات التكرار	٥ مرات
		زمن الراحة	٣٠ ث
	المشاركون فى الأداء	- لاعب مهاجم - لاعب معد - لاعب مدافع - مدرب	
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
<p>- عدم رمش العينين أثناء الأداء . - يتم وثب اللاعبين الثلاث فى نفس الوقت . - رمي الكرة يكون على اللاعبين الثلاث . - يتم رمي كرة واحدة باتجاه أحد اللاعبين .</p>		<p>يقوم اللاعب بالوثب المتكرر على جهاز الترامبولين وأثناء ذلك يرمى المدرب كرة طائرة باتجاه اللاعب وهنا يبدأ اللاعب وفقاً لتخصصه بأداء واجبه الفنى (المهاجم بضرب الكرة - المعد يمرر الكرة من أعلى - المدافع يستقبل الكرة من أسفل) .</p>	

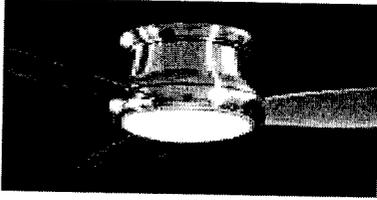
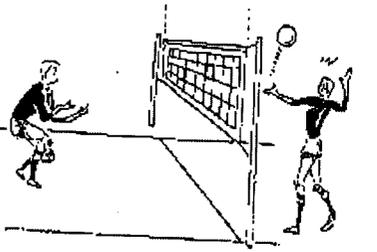
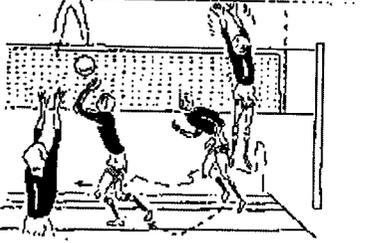
الشكل التوضيحي	البيان		
		نوع التمرين	الطابع البصرى
هدف التمرين		الملاحقة البصرية	
أدوات التمرين		- حوض به ماء - حصى صغيرة	
تقنين التمرين		زمن الأداء	٤٥ ث
		مرات التكرار	٥ مرات
		زمن الراحة	٣٠ ث
		المشاركون في الأداء	- لاعب - حكم - مدرب
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
- عدم رمش العين أثناء تتبعه الدوائر - عدم تحريك الرأس .		يقف الممارس أمام حوض به بعض الماء وعند إسقاط حصى صغيرة فيه عليه أن يتتبع بعينه الدوائر التي تكونها هذه الحصاة بمجرد ملامستها للماء .	

مخطط توضيحي لوحات أداء بصري يومية

نموذج تخطيطي لوحدة تدريب بصري					
		الأسبوع :		اليوم :	
		الشهر :		مرحلة الإبصار الرياضي : أداء بصري	
		المكون البصري الرئيسي :		وحدة رقم :	
		المدة : (45 ق)		تلقائية الرؤية	
التشكيل التوضيحي	الهدف ابصري	الأدوات	البيان		
			مدة التدريب (ق)	تلقائية الرؤية	إدراك الرؤية
	نسبية الرؤية " الحراف بصري "	حنضدة عكسي لوحة عرض وإيضاح	5	5	5
			5	5	5
تغطية العين براحة اليد			15		تلقائية الرؤية
				1	راحة بصرية
	توزيع الرؤية " إحاطة "	حاسوب آلي		8	إدراك الرؤية
تدليك العين				1	راحة بصرية
	مرونة الرؤية "تغيير بصري"	عدد من كرات الطائرة		5	ترابطية الرؤية

نموذج تخطيطي لوحدّة تدريب بصري

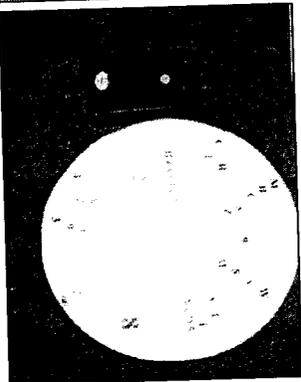
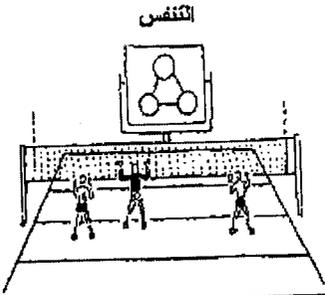
اليوم : الأسبوع : الشهر : مرحلة الإبصار الرياضي : انتباه بصري
 وحدة رقم : المدة : (45 ق) المكون البصري الرئيسي : إدراك الرؤية

التشكّل التوضيحي	الهدف البصري	الأدوات	البيان			التنشيط
			مدة التدريب (ق)			
			ترباطية الرؤية	إتراك الرؤية	تلقائية الرؤية	
	تركيز البصري مروحة مسكف ذاك إضاءة بثلاث رؤى		5	5	5	تهيئة بدنية
			5	5	5	تهيئة فنية
			5	5	5	تهيئة بصرية
 <p style="text-align: center;">التشمس</p>			6			تلقائية الرؤية
			1			راحة بصرية
 <p style="text-align: center;">التخاطب اللفظي المعيني</p>	التحديد " المواقع البصري "	حامل لوح من الورق المقوى حجرة نفس	13			ادراك الرؤية
			1			راحة بصرية
	التقدير " التمييز البصري "	ملعب كرة طائرة حركات طائرة خلفية ملونة بألوان الكرة النظارة	9			ترباطية الرؤية

نموذج تخطيطي لوحدّة تدريب بصري

اليوم : الأسبوع : الشهر : مرحلة الإبصار الرياضي : طابع بصري
 وحدة رقم : المدة : (45 ق)

المكون البصري الرئيسي : تكافئية الرؤية

النشاط	مدة التدريب (ق)			البيان
	تربطية الرؤية	إدراك الرؤية	تكافئية الرؤية	
الشكل التوضيحي	الأدوات	الهدف بصري		
	سلة كرة طائرة شوكة مقسمة بأرقام ومثبتة على الشبكة بطارية إضاءة	التكيف البصري " الملاحظة "	5	تهيئة بدنية
			5	تهيئة فنية
			5	تهيئة بصرية
	سلة كرة طائرة شوكة مقسمة بأرقام ومثبتة على الشبكة بطارية إضاءة	سرعة رد الفعل البصري	1	راحة بصرية
	سلة كرة طائرة حركات طائرة شوكة ذات دوائر مفرغة الشبكة بطارية إضاءة	التوافق البصري	15	تربطية الرؤية
ادراك الرؤية	8			