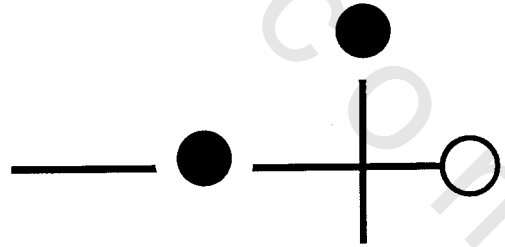


الفصل الحادى عشر

تدريب العين وتحسين الرؤية البصرية

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



obeikandi.com

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 تشابك 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 ووقعها 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 لابد 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 وجنى 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 .

ففى 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 ندرب 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 تدريبى 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 تدريبى 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 والمدرّب 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 الشئ المتحرك ؟
- هل تواجه مشاكل بصرية أثناء الأداء الرياضى ؟
- هل لديك القدرة على الملاحقة البصرية ؟
- هل يتمكن المدرّب 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 وطبيعياً ؟

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 لايزال 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 تحسين 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 مرتتهن 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 بالتثبيت 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 المجسم كثبات الحجم ومنها ما يختص بالشكل المسطح المجسم 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 شهرته 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 ونتائجها 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 تدريباً 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 رأى 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 سكون 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 مكانى 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 فى 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.

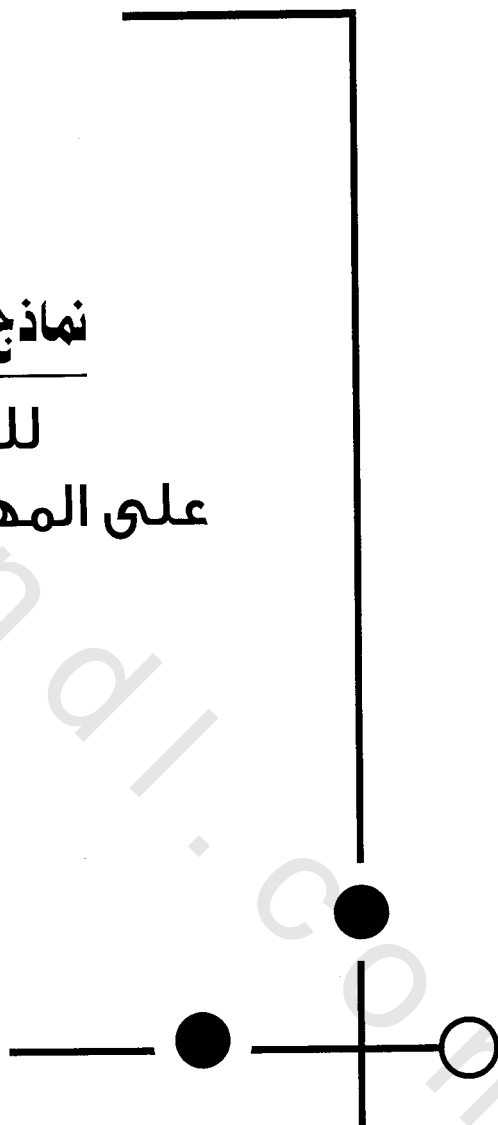
لقد استنتج من خلال مكونات فنية وبدنية ونفسية إلى جانب التدريبات البصرية أن تأثير تدريب الرؤية على الأداء الرياضى مازال غير واضح إلا أنه يمكن أن ينتقل أثره على دقة الأداء .. فبعض مهارات الأداء فى كثير من الأنشطة الرياضية يصعب متابعتها من خلال العين ، وقد أظهر التحليل السينمائى ذلك ومن هنا ظهر مصطلح التوقع 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 .. فتتفقد 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 المباراة 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 البصري 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 .

obeikandi.com

نماذج توضيحية
للتدريب
على المهارات البصرية



obeikandi.com

البيان	الشكل التوضيحي	
	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
- 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 .		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 التخصصي للعبة .

الشكل التوضيحي



البيان

أداء بصري

نوع التمرين

توزيع الرؤية
«إحاطة»

هدف التمرين

أجهزة حاسوب آلي

أدوات
التمرين

٤٥ ث

زمن
الأداء

٣ مرات

مرات
التكرار

٣٠ ث

زمن
الراحة

طبقاً لعدد أجهزة الحاسب المتوفرة
(لاعب - مدرب - حكم)

المشاركون
في الأداء

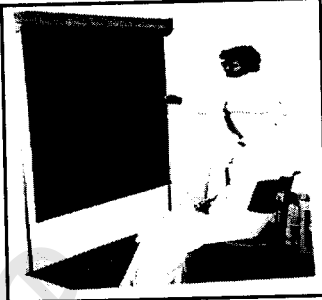
توقيت التمرين

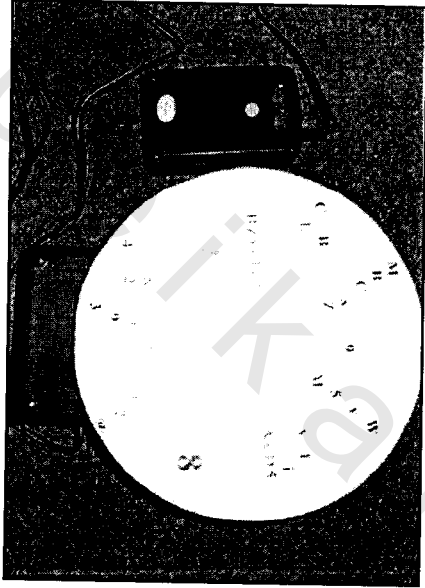
طريقة «مواصفات» الأداء

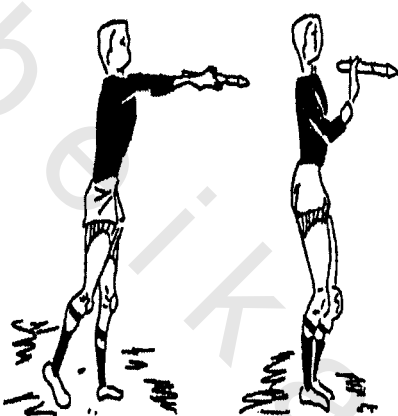
شروط الأداء

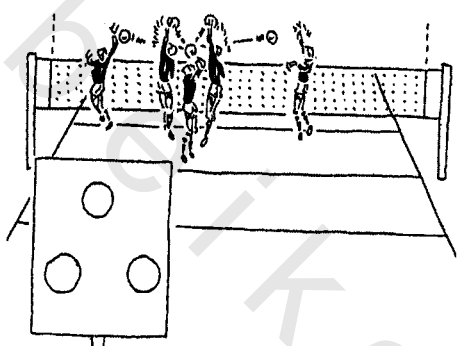
من خلال التركيز على مركز العرض البصري على شاشة جهاز الحاسوب الآلي يقوم الممارس بالضغط على بعض المفاتيح لتحديد بعض الأهداف البصرية المختارة ، ويقوم زميل بعمل بعض الإشارات «أشكال - حروف - أرقام» باليد وعلى الممارس أثناء تحديد الأهداف أن يذكرها .

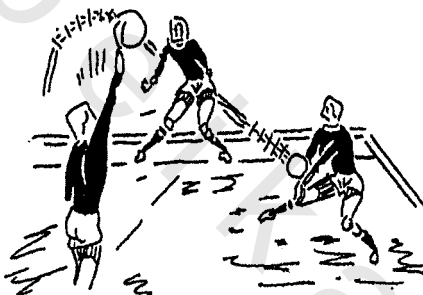
- مراعاة ظهور الأهداف البصرية في أي مكان على شاشة الجهاز .
- التأكيد على عدم طرف «رمش» العين أثناء تحديد الأهداف .
- وقوف زميلين بجانب الممارس يميناً ويساراً يؤديان بعض الأشكال أو الحروف باليد .

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

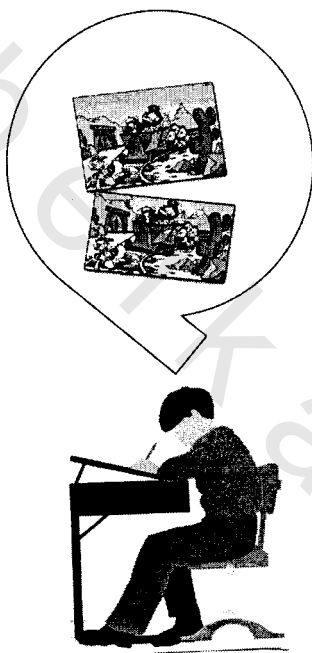
البيان		الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	الطابع البصرى		
هدف التمرين	التتبع البصرى (الملاحقة)		
أدوات التمرين	قرص دوار مثبت على قاعدة به تيار كهربائى		
تقنين التمرين	زمن الأداء		٣٠ ث
	مرات التكرار		٥ مرات
	زمن الراحة		٣٠ ث
	المشاركون في الأداء	لاعب - حكم - مدرب	
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
- يتم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

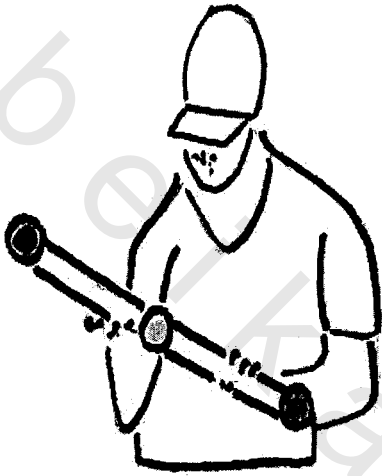
الشكل التوضيحي	البيان	
	أداء بصرى	نوع التمرين
	الانحراف الزاوي والحركة النسبية	هدف التمرين
	عدد من أقلام الرصاص	أدوات التمرين
	حتى الانتهاء من تحريك القلم في الاتجاهات التسعة	زمن الأداء
	٥ مرات	مرات التكرار
	٣٠ ث	زمن الراحة
	اللاعبون - المدربون - الحكام	تقنين التمرين للشاركون في الأداء
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء	
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 : الأيمن العلوي - الأوسط العلوي - الأيسر العلوي الأيمن الأوسط - الأوسط المنتصف - الأيسر الأوسط الأيمن السفلي - الأوسط السفلي - الأيسر السفلي	- عند تقريب وتبعيد الذراع يكون الرأس ثابتاً . - يبعد الحرف عن بؤرة العين عند التقريب . - يمكن أن يتم الأداء من وضع الوقوف أو الجلوس .	

الشكل التوضيحي	البيان	
	نوع التمرين	أداء بصرى
	هدف التمرين	الرؤية المحيطية
	أدوات التمرين	
	تقنين التمرين	
	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	١٠ مرات
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء	
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 .	- تكون الإضاءة أثناء رمى الزميل الكرة للمعد مرة كل (٥ ث) .	

البيان		الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	أداء بصرى		
هدف التمرين	مرونة الرؤية «تغيير بصرى»		
أدوات التمرين	- عدد من كرات الطائرة كل لون له رقم - ملعب كرة طائرة		
تقنين التمرين	زمن الأداء		٣٠ ث
	مرات التكرار		١٥ مرة
	زمن الراحة	١٥ ث	
	المشاركون في الأداء	مدافع حر - مدرب	
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
- 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 .		يقوم المدرب بضرب كرة هجوماً 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 .	

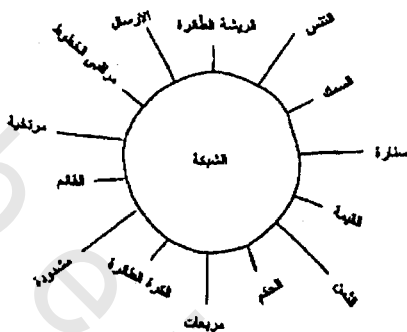
الشكل التوضيحي	البيان		
	أداء بصرى	نوع التمرين	
	الانحراف الزاوى ونسبية الرؤية	هدف التمرين	
	- ورقة بها بعض الرسومات - منضدة جلوس وقلم	أدوات التمرين	
	حتى التعرف على الظل المطابق	زمن الأداء	تقنين التمرين
	مرتان	مرات التكرار	
	٣٠ ث	زمن الراحة	
	- حكم - مدرب		
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
يجلس 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 .	- يكون القفز بالعين مع ثبات الرأس - يتم الأداء على مرحلتين بينهما فترة راحة . - في كل مرحلة يجب عدم رمش العين أو تحريك الرأس .		

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

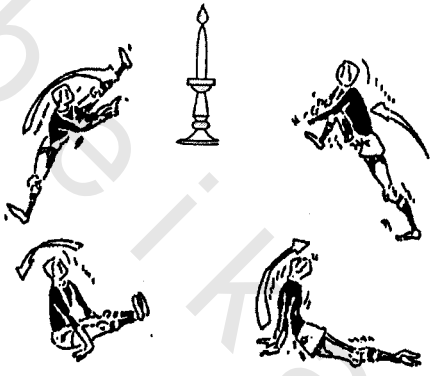
الشكل التوضيحي	البيان		
	نوع التمرين	انتباه بصرى	
	هدف التمرين	التحديد البصرى (الموقع)	
	أدوات التمرين	عصا متوسطة الطول موزع عليها ثلاث كرات ملونة	
	تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث
		مرات التكرار	٥ مرات
		زمن الراحة	٣٠ ث
	المشاركون في الأداء		لاعب - مدرب - حكم
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
يقوم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

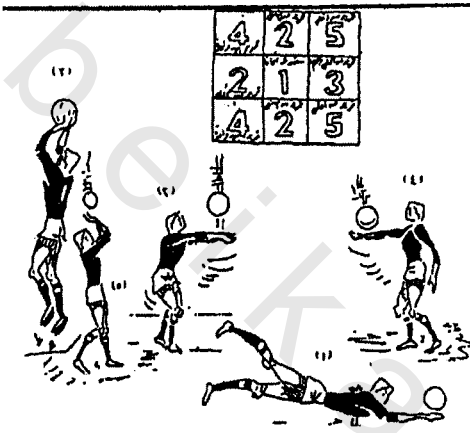
البيان		الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	انتباه بصرى		
هدف التمرين	التمييز البصرى		
أدوات التمرين	طوق خشبى به أربع كرات ملونة		
تقنين التمرين	زمن الأداء		٣٠ ث
	مرات التكرار		١٠ مرات
	زمن الراحة		٣٠ ث
	المشاركون في الأداء		لاعب - مدرب - حكم
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
- يتم ذكر اللون في منتصف المسافة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

البيان	الشكل التوضيحي
نوع التمرين	انتباه بصرى
هدف التمرين	تركيز الرؤية « تثبيت »
أدوات التمرين	- لوح من الورق المقوى - كرسي
تقنين التمرين	زمن الأداء ٣٠ ث
	مرات التكرار ٥ مرات
	زمن الراحة ٢٠ ث
	المشاركون في الأداء لاعب - مدرب - حكم
شروط الأداء	طريقة «مواصفات» الأداء
- 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 خاصة فنية أو أداة لعب .	يجلس الممارس أمام دائرة مرسومة على لوح من الورق المقوى 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 .

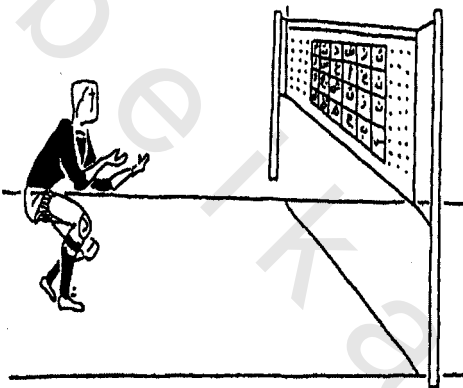


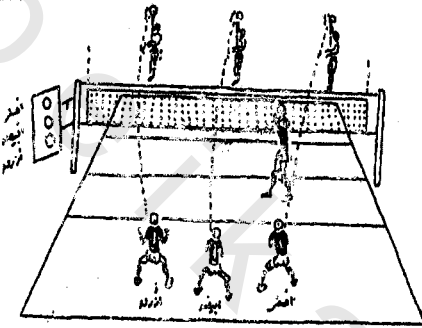
البيان		الشكل التوضيحي
نوع التمرين	انتباه بصرى	
هدف التمرين	التركيز البصرى وتحويل الانتباه	
أدوات التمرين	مروحة سقف ذات إضاءة بثلاث ريشات أو أضلاع	
تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	١٠ مرات
	زمن الراحة	٣٠ ث
	المشاركون في الأداء	لاعبون - حكام - مدربون
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- يتم 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 .		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 .

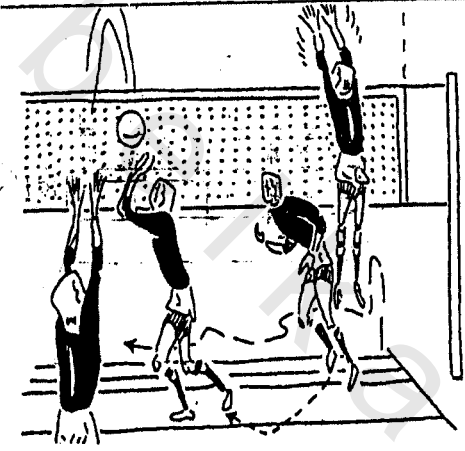
الشكل التوضيحي	البيان	
	نوع التمرين	انتباه بصرى
	هدف التمرين	التركيز البصرى
	أدوات التمرين	- منضدة - شمع إنارة
	تقنين التمرين	زمن الأداء ٤٥ ث
		مرات التكرار ١٠ مرات
		زمن الراحة ٣٠ ث
	المشاركون في الأداء	- اللاعبون - المدربون - الحكام
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء	
يركز الممارس نظره إلى لهب شمعة بإحدى الطرق التالية : - النظر إلى طرف اللهب . - النظر إلى اللون القاتم وسط اللهب . - النظر إلى الأشكال التي تتكون من حركة اللهب .	- يتم النظر أثناء قيام الممارس بأداء تمارين الإطالة وعمليات التهيئة .	

الشكل التوضيحي	البيان		
	نوع التمرين	انتباه بصرى	
	هدف التمرين	التركيز البصرى	
	أدوات التمرين	- حائط أو حامل - لوح من الورق المقوى - كرة تنس	
	تقنين التمرين	زمن الأداء	٣٠ ث
		مرات التكرار	١٠ مرات
		زمن الراحة	١٥ ث
		المشاركون في الأداء	- لاعب - حكم - مدرب
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
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 .	- ترقم اللوحة عشوائياً . - يكتب على كل رقم واجب واحد إما فنى أو تدريبي أو تحكيמי كإشارة من إشارات التحكيم . - وقوف الممارس دائماً خلال التنفيذ في وضع استعداد . - من ٤ - ٦ ممارس خلال المرة الواحدة .		

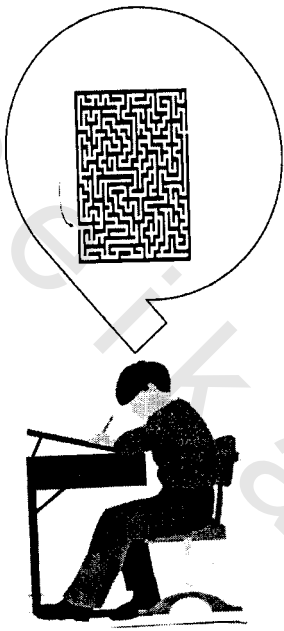
البيان		الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	انتباه بصرى		
هدف التمرين	التمييز البصرى		
أدوات التمرين	حامل كرات ذات ثلاث حلقات مفرغة كل حلقة مثبت عليها واجب محدد		
تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث	
	مرات التكرار	١٥ مرة	
	زمن الراحة	٣٠ ث	
	المشاركون في الأداء	- لاعب معد - لاعب مدافع - مدرب	
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
- عدم رمش العينين خلال مدة الأداء - يتم رمى الكرة كل (٣ ث) . - تتنوع الواجبات بين الفنى والتدريبي - لاعب واحد فى كل مرة .		يقوم المدرب برمى كرة طائرة على إحدى الحلقات وعلى الممارس أن يؤدي الواجب المدون أعلى الحلقة التي تمر منها الكرة .	

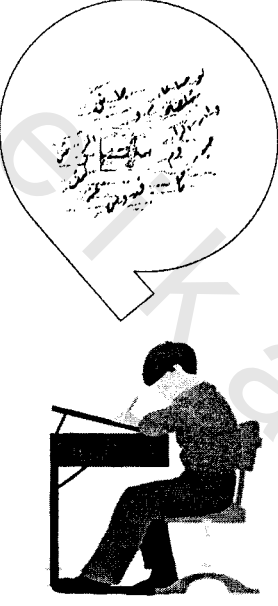
الشكل التوضيحي	البيان					
	نوع التمرين	انتباه بصرى				
	هدف التمرين	التمييز البصرى				
	- ملعب كرة طائرة - لوحة مقسمة ومثبتة على الشبكة مكتوب عليها حروف كثيرة وأرقام صغيرة	أدوات التمرين	تقنين التمرين			
					زمن الأداء	٤٥ ث
					مرات التكرار	٥ مرات
زمن الراحة					٣٠ ث	
- مدافع حر - مدرب	المشاركون فى 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 .					

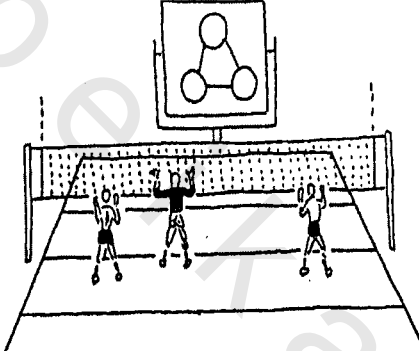
الشكل التوضيحي	البيان	
	نوع التمرين	انتباه بصرى
	هدف التمرين	التمييز البصرى
	أدوات التمرين	
	زمن الأداء	٤٥ ث
	مكرر	١٠ مرات
	زمن الراحة	١٥ ث
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء	
	- يراعى أن يتم الإرسال خفيفاً باتجاه المدافع بحيث يختص كل مرسل بمدافع. - يتم الإرسال من اللاعبين المرسلين فى وقت واحد. - يضاء للمعد لحظة استقبال الكرة كل (٥ ث).	

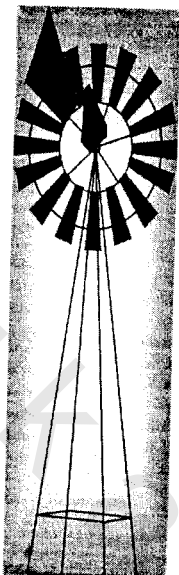
الشكل التوضيحي	البيان	
	نوع التمرين	انتباه بصرى
	هدف التمرين	التقدير والتمييز البصرى
	أدوات التمرين	
	- ملعب كرة طائرة - عدد من كرات الطائرة - خلفية ملونة بألوان الكرة والملاعب	
	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	٣٠ مرة
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء	
	- يراعى أنه يتم التأكيد على أن يكون الأداء مواجهة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

البيان	الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	انتباه بصرى	
هدف التمرين	التحديد البصرى للموقع	
أدوات التمرين	- ملعب كرة طائرة - شبكة ذات عيون واسعة تسمح بمرور الكرة من خلالها	
تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	١٠ مرات
	زمن الراحة	٣٠ ث
	المشاركون في الأداء	- اللاعب المدافع الحر. - الحكم .
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- 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 .		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 .

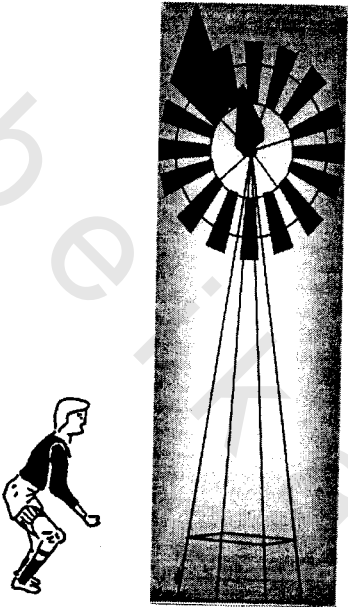
البيان		الشكل التوضيحي
نوع التمرين	انتباه بصرى	
هدف التمرين	التقدير البصرى	
أدوات التمرين	- منضدة جلوس وقدم - خارطة ورقية بها بعض منافذ الدخول والخروج	
	بدءاً من منفذ الدخول حتى منفذ الخروج	
تقنين التمرين	زمن الأداء	
	مرات التكرار	
	زمن الراحة	
	المشاركون في الأداء	
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- 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 .		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 .

الشكل التوضيحي	البيان		
	نوع التمرين	انتباه بصرى	
	هدف التمرين	التركيز البصرى	
	أدوات التمرين		- قلم - ورقة عليها بعض الحروف - منضدة جلوس
	تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث
		مرات التكرار	مرتان
		زمن الراحة	٣٠ ث
		المشاركون في الأداء	- مدرب - حكم
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
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 .	- 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	
	٤٥ ث	زمن الأداء
	١٠ مرات	مرات التكرار
	٢٠ ث	زمن الراحة
- مدرب - ثلاثة لاعبين في كل مرة		
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).	- 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.	

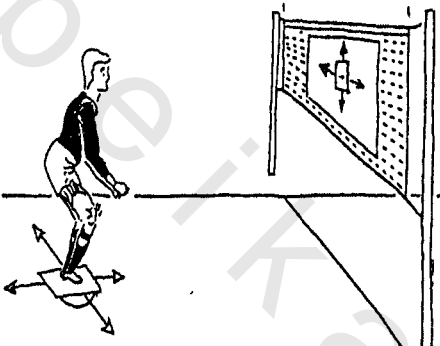
البيان		الشكل التوضيحي
نوع التمرين	طابع بصرى	
هدف التمرين	الملاحقة البصرية	
أدوات التمرين	- حامل به دائرة مقسمة - كرة تنس	
زمن الأداء	٤٥ ث	
مرات التكرار	١٠ مرات	
زمن الراحة	١٥ ث	
المشاركون في الأداء	- لاعب - مدرب - حكم	
تقنين التمرين		
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- تلون شرائح الدائرة بألوان المنظومة 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 .		يقف الممارس فى وضع استعداد ونظره موجه إلى الدائرة المقسمة إلى شرائح ويقوم المساعد برمى كرة تنس على أحد الشرائح ويطلب من الممارس تحديد الشريحة المرقمة الذى لمستته الكرة المقذوفة .

الشكل التوضيحي	البيان		
	طابع بصرى	نوع التمرين	
	حركة الرؤية « مرونة »	هدف التمرين	
	- كرة معلقة	أدوات التمرين	
	٤٥ ث	تقنين التمرين	زمن الأداء
	٧ مرات		مرات التكرار
	٣٠ ث		زمن الراحة
	- لاعب		المشاركون في الأداء
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء		
باستخدام كرة معلقة ومكتوب عليها بعض التعليمات والإرشادات الخاصة باللعبة يطلب من الممارس قراءة التعليمات والإرشادات الخاصة بالكلمة التى يذكرها المدرب أثناء تأرجح الكرة في جميع الاتجاهات .	- زيادة سرعة تأرجح الكرة تدريجياً ضماناً لصعوبة الأداء . - تحديد المدرب في 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 .		

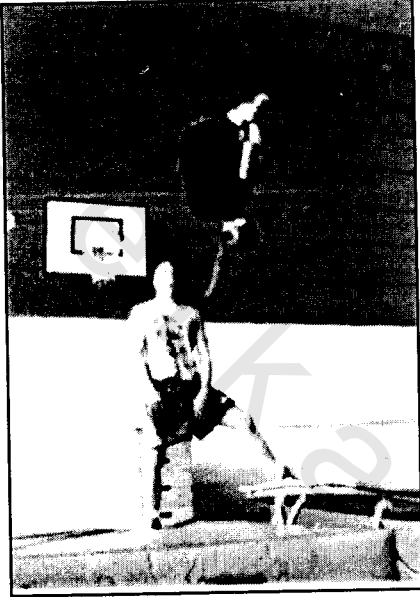
البيان		الشكل التوضيحي
نوع التمرين	طابع بصرى	
هدف التمرين	التتبع البصرى	
أدوات التمرين	- حامل معلق - دائرة قابلة للدوران	
زمن الأداء	٤٥ ث	
مرات التكرار	٥ مرات	
زمن الراحة	٣٠ ث	
المشاركون في الأداء	- لاعب - مدرب - حكم	
تقنين التمرين		
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- يتم الأداء من الوضع المنخفض (نصف القرفصاء) . - عدم رمش العينين حتى ينتهي الأداء - تدوير العجلة الدوارة مرة كل (١٠ ث) . - من ٤ - ٦ ممارسين لكل حامل .		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 .

البيان	الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	طابع بصرى	
هدف التمرين	التتبع البصرى	
أدوات التمرين	- حامل تعليق - دائرة قابلة للدوران - كرة تنس	
تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	١٠ مرات
	زمن الراحة	٣٠ ث
	المشاركون في الأداء	- لاعب مهاجم - مدرب
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- 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 . - يتم تدوير العجلة قبل رمي كرة التنس مباشرة مرة كل (٥ ث) .		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.

البيان	الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	الطابع البصرى	
هدف التمرين	التسارع البصرى	
أدوات التمرين	- ملعب كرة طائرة - لوحة مقسمة بأرقام معينة على الشبكة . - بطارية إضاءة	
تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	١٠ مرات
	زمن الراحة	٣٠ ث
	المشاركون في الأداء	- لاعب مدافع - حكم
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- 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 .		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 .

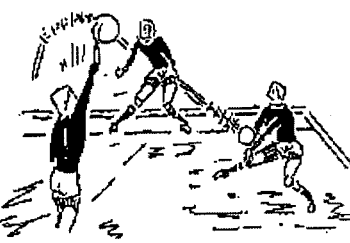
البيان		الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	طابع بصرى		
هدف التمرين	التوافق البصرى		
أدوات التمرين	- ملعب كرة طائرة - لوحة مقسمة على الشبكة - لوحة توازن ذات أربعة أضلاع - بطارية إضاءة		
	زمن الأداء		٤٥ ث
	مرات التكرار		١٠ مرات
تقنين التمرين	زمن الراحة		٣٠ ث
	المشاركون في الأداء	- لاعب - حكم	
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء	
- 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 .		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.	

البيان	الشكل التوضيحي	
نوع التمرين	طابع بصرى	
هدف التمرين	التوافق البصرى	
أدوات التمرين	- ملعب كرة طائرة - عدد من كرات الطائرة - لوحة ذات دوائر مفرغة - بطارية إضاءة	
تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	١٠ مرات
	زمن الراحة	١٥ ث
	المشاركون في الأداء	- المهاجم - المعد - المدرب
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- 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 .		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 .

الشكل التوضيحي	البيان	
	نوع التمرين	الطابع البصرى
	هدف التمرين	التوافق البصرى
	أدوات التمرين	- ترامبولين
	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	٥ مرات
	زمن الراحة	٣٠ ث
	تقنين التمرين المشاركون في الأداء - لاعب مهاجم - لاعب معد - لاعب مدافع - مدرب	
طريقة «مواصفات» الأداء	شروط الأداء	
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) .	- عدم رمش العينين أثناء الأداء . - يتم وثب اللاعبون الثلاث فى نفس الوقت . - رمي الكرة يكون على اللاعبون الثلاث . - يتم رمي كرة واحدة باتجاه أحد اللاعبين .	

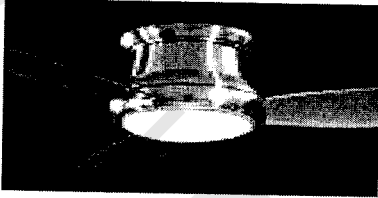
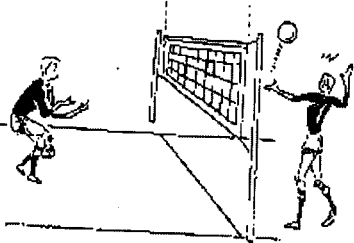
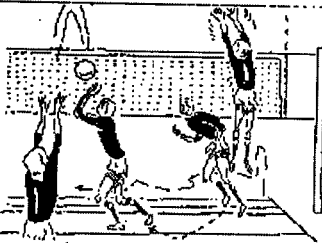
البيان		الشكل التوضيحي
نوع التمرين	الطابع البصرى	
هدف التمرين	الملاحقة البصرية	
أدوات التمرين	- حوض به ماء - حصى صغيرة	
تقنين التمرين	زمن الأداء	٤٥ ث
	مرات التكرار	٥ مرات
	زمن الراحة	٣٠ ث
	المشاركون في الأداء	- لاعب - حكم - مدرب
شروط الأداء		طريقة «مواصفات» الأداء
- عدم رمش العين أثناء تتبعه الدوائر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

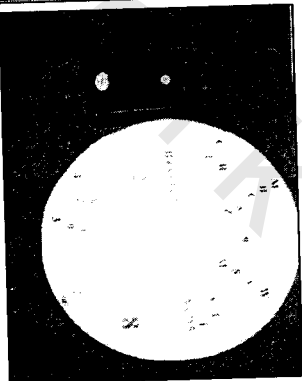
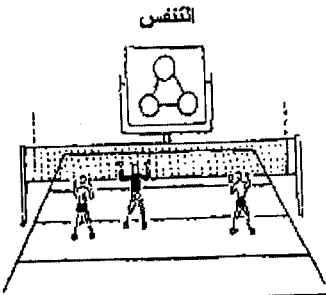
مخطط توضيحي لوحدات أداء بصري يومية

نموذج تخطيطي لوحدّة تدريب بصري						
اليوم : الأسبوع : الشهر : مرحلة الإبحار الرياضي : أداء بصري وحدة رقم : المدة : (45 ق) المكون البصري الرئيسي : ثنائية الرؤية						
النشاط	البيان	مدة التدريب (ق)			الأدوات	الهدف البصري
		تقانيّة الرؤية	إدراك الرؤية	ترابطيّة الرؤية		
	تهيئة بدنيّة	5			منضدة عربي لوحة عرض وإيضاح	تهيئة الرؤية " الحراك بصري "
	تهيئة فنيّة	5				
	تهيئة بصريّة	5				
	تلقائيّة الرؤية	15				
راحة بصريّة		1				تفطية العينين براحة اليد
	إدراك الرؤية	8			حاسوب آلي	توزيع الرؤية " إحاطة "
	راحة بصريّة	1				
	ترابطيّة الرؤية	5			عدد من كرات الطائرة	مرونة الرؤية "تغيير بصري"

نموذج تخطيطي لوحدة تدريب بصري

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

البيان	مدة التدريب (ق)			الأدوات	الهدف ابصري	الشكل التوضيحي
	تلقائية الرؤية	تراك الرؤية	ترابطية الرؤية			
تهيئة بدنية	5			مروحة سقف ذات إضاءة ثلاث رؤى	تركيز البصري	  الشمس
تهيئة فنية	5					
تهيئة بصرية	5					
تلقائية الرؤية		6				
راحة بصرية	1					
ادراك الرؤية		13		حامل لوح من الورق المقوى بحركة نفس	التحديد " المواقع البصري "	 التخاطب اللفظي المعني
راحة بصرية	1					
ترابطية الرؤية		9		معلق كرة طائرة بحركات خلفية ملونة بأشوان الكرة الطائرة	التقدير " التمييز البصري "	

نموذج تخطيطي لوحدة تدريب بصري						
اليوم : الأسبوع : الشهر : مرحلة الإحصار الرياضي : طابع بصري						
وحدة رقم : المدة : (45 ق)						
المكون البصري الرئيسي : تلقائية الرؤية						
البيان	مدة التدريب (ق)			الأدوات	الهدف البصري	الشكل التوضيحي
	تلقائية الرؤية	حرك الرؤية	ترابطية الرؤية			
تهيئة بدنية			5	ملعب كرة طائرة شوكة مقسمة بأرقام ومثبتة على الشبكة بطارية إضاءة	التكع البصري " الملاحظة "	
تهيئة فنية			5			
تهيئة بصرية			5			
تلقائية الرؤية			5			
راحة بصرية			1	ملعب كرة طائرة شوكة مقسمة بأرقام ومثبتة على الشبكة بطارية إضاءة	سرعة رد الفعل البصري	التنفس 
ادراك الرؤية			8			
راحة بصرية			1	ملعب كرة طائرة حركات شوكة ذات دوائر مفرغة الشبكة بطارية إضاءة	التوافق البصري	كدليك العين 
ترابطية الرؤية			15			