

تأثير تمارينات للرؤية البصرية في تطوير الإحساس الحركي لمهارة
الطبطة بكرة السلة

أ.م.د. سندس محمد سعيد
أ.د. خليل إبراهيم سليمان
م.م. نوفل قحطان محمد حمزة

جامعة الانبار - كلية التربية الرياضية
2013م

الخلاصة

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات مقترحة للرؤية البصرية في تطوير الإحساس الحركي لمهارة الطبطة بكرة السلة، وافترضت وجود تأثير ايجابي للتمارين البصرية في تطوير الإحساس الحركي لمهارة الطبطة، وكانت العينة تمثل (16) لاعب لمنتخب تربية الانبار بكرة السلة المرحلة المتوسطة، واستنتجت الدراسة بان استخدام التمارينات البصرية المقترحة كانت مؤثرة وادت الى تطور متغير البحث، وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على التدريب البصري لما له من تأثير ايجابي على تطوير الإحساس الحركي لمهارة الطبطة بكرة السلة.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الفرعية التي حققت انتشاراً وأتساعاً أكبر لقاعدتها في اغلب بلدان العالم ولا سيما في السنوات الاخيرة، وان التطور الحاصل فيها تحقق بفضل البحوث والدراسات في جوانبها المختلفة، فهذه اللعبة تتطلب من ممارسيها امتلاك لقدرات متعددة ومستوى عالٍ من الاتقان المهاري، وكونها تؤدي في مساحات صغيرة نسبياً وبوجود مدافعين لذلك على اللاعب ان يتمتع بقدرة ادراكية حس حركية بمثيرات اللعبة المختلفة وبنفس الوقت الكرة التي بحوزته ويظهر ذلك عند اداء مهارة الطبطبة فتركيز نظر اللاعب يكون على مجريات اللعب اما اداء الطبطبة تعتمد على احساس اللاعب وشعوره بالكرة دون النظر إليها.

ومما لا شك فيه ان النجاح في أداء المهاري سوف يقود الى تحقيق الفوز، وعليه يسعى القائمون على العملية التعليمية والتدريبية الى اختيار الاسلوب الأمثل والمناسب لتطوير مهارات اللعبة المختلفة، ومن هذه الأساليب هو تدريب الرؤية البصرية، فمن خلال حاسة البصر يستطيع اللاعب تحديد سرعة واتجاه الكرة فضلاً عن ذلك المسافات وحركة اللعب ليكون هناك صورة مثالية عن المهارة المؤداة وإظهار الاستجابة الحركية الصحيحة.

لذا تكمن أهمية البحث في ايجاد الطرق والوسائل التي تطور قدرات المتعلمين واللاعبين لرفع مستوى الإحساس الحركي لمهارة الطبطبة سواء العالية أو الواطئة أو بتغيير الاتجاه، وذلك بإدخال تمارين مقترحة للرؤية البصرية، فتكون هذه التمارينات بمثابة اعداد اللاعب في جانب مهم مكملاً لجوانب أخرى. "فتطور الأداء يعتمد بشكل مباشر على رفع مستوى الخبرات الحسية بتهيئة واستخدام عدد من الحواس كالعينين والإحساس الحركي" (2: 103).

2-1 مشكلة البحث:

تتجلى مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثون لأداء الطلبة الممثلين لفرقهم المدرسية المرحلة المتوسطة في محافظة الانبار بوجود ضعف في اداء مهارة الطبطبة سواء من الثبات او الحركة لعدم توفر الإحساس الحركي عند اداء هذه المهارة بصورة صحيحة مما يؤدي الى فقدان الكثير من الكرات وهذا أدى الى ارتباك الاداء، لذا ارتى الباحثون الى وضع مجموعة من تمارينات الرؤية البصرية المقترحة لرفع مستوى الإحساس الحركي لمهارة الطبطبة.

3-1 هدفا البحث :

- اعداد تمارينات مقترحة للرؤية البصرية في تطوير الإحساس الحركي لمهارة الطبطبة بكرة السلة.
- التعرف على تأثير التمارينات المقترحة للرؤية البصرية في تطوير الإحساس الحركي في مهارة الطبطبة للاعبين منتخب تربية الانبار بكرة السلة – المرحلة المتوسطة.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الإحساس الحركي لمهارة الطبطبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- هناك فرق معنوي بين الاختبار البعدي في اختبار الإحساس الحركي لمهارة الطبطبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: منتخب تربية محافظة الانبار بكرة السلة – المرحلة المتوسطة لعام 2012-2013.

2-5-1 المجال الزمني: اجري البحث للفترة من 2013/1/9 ولغاية 2013/3/6.

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة التابعة لممثلة اللجنة الاولمبية في مركز مدينة الرمادي.

6-1 تحديد المصطلحات:

تدريب الرؤية البصرية: هو منهاج تخصصي متقدم يهدف الى تحسين العلاقة بين العينين والمخ من خلال تمرينات متنوعة لتنمية المهارات والقدرات البصري¹

2- الدراسات النظرية :

1-2 تدريب الرؤية البصرية: sport vision training

ان الرؤية البصرية الرياضية او التدريب البصري هو احد فروع الابتومري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والادراك الحسي لتقييم وتحسين الاداء البصري والقدرات البصرية^(6:127). وتعرف ايزابيل واكر (Isabel walker) تدريب الرؤية البصرية بأنه عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين يهدف الى تحسين القدرات البصرية الأساسية^(7:22). ويعرف إجرائياً بأنه مجموعة من التمرينات تعمل كقاعدة لأعداد المهام الحركية الملاءمة وهو نظام بصري لمعالجة المعلومات لوصف الأشياء الضرورية التي أكتسبها اللاعب من المحيط لا عطاءها معنى حسب المهمة المطلوب تنفيذها

أن أهمية التدريب البصري تكمن في تأثير القدرات البصرية المتعددة على الاداء الرياضي لاستملاك المهارات الحركية، فالرؤية البصرية قد تكون أكثر المتغيرات الانتقائية لكل الاحاسيس التي تشترك في ظهور الاستجابة فالمعلومات البصرية هي أدراك بصري لتفسير المعلومات في الدماغ ليتكامل العمل الحسي مع المعالجات الاخرى للحواس. وتحدد الرؤية البصرية في لعبة كرة السلة الى ما يأتي⁽⁸⁾

1- التركيز والتتبع: focusing and traking : ان لاعبي كرة السلة – يجب ان يكون لديهم القدرة على تغير التركيز بشكل أني وسريع على الكرة

2- زمن التوقع: Anticipation timing: يعد من الاهمية لكل لاعب لاداء حركة صحيحة في الوقت الصحيح.

3- قوة التركيز: concentration: إبقاء مستوى عالي من التركيز له تأثير كبير للأداء بفعالية في ساحة اللعب.

4- الأدراك الحسي العميق: Depth perpection: عندما يعرف لاعب كرة السلة موقعة وأدراكه المكاني سوف تكون أهدافة واضحة للقيام بالأداء الصحيح ويعني الحكم على الأشياء بسرعة.

5- توافق العين – اليد Eye Hand coordination: تعد من المهارات البصرية المهمة، حيث ان لعبة كرة السلة تدور حول التهديد والمناولات وقطع الكرة.

6- أدراك الرؤية الأحاطية: peripheral vision Awarness: تعد من المهارات البصرية الضرورية للاعب كرة السلة لكي يعمل بصره بأوسع مدى خارج نطاق او مجال رؤيته.

- 7- سرعة تقدير المدى: speed and span of recognition: تعد من المهارات المهمة للاعب لتقدير الفرصة المناسبة وتطوير اللعب السريع بكل الاحتمالات.
- 8- رد الفعل البصري: visual reaction time: يجب ان يمتلك اللاعب التفاعل مع اي موقف في اي مركز يظهر بسرعة وان تكون ردود افعالهم آلية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 استخدم الباحثون المنهج التجريبي (تصميم المجموعات المتكافئة لملاءمة لمشكلة البحث).

2-3 عينة البحث :

شملت عينة البحث (16) لاعب يمثلون منتخب تربية الانبار بكرة السلة للمرحلة المتوسطة، وتم اختيار هذه العينة بصورة عمدية لاستمرارها بالتدريب وامكانية تنفيذ البحث، ثم قسمت العينة بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، ثم تم إجراء التكافؤ بينهما وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

تكافؤ مجموعتي البحث

المعنوية	ت* المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0,73	1,99	17,41	2,36	16,56	ثانية	الطبطة باستمرار واللاعب معصوب العينين

* قيمة (ت) الجدولية (1,761) تحت مستوى دلالة (0,05) امام درجة حرية (14).
يوضح جدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمتغير البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

3-3 الوسائل والادوات المساعدة :

- ✓ لقد استعان الباحثون بالوسائل الآتية:
- 1- المصادر العربية والاجنبية.
 - 2- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
 - 3- الاختبارات والقياس.
 - 4- فريق العمل المساعد (*).

✓ الادوات المستخدمة بالبحث :

- 1- كرات سلة قانونية عدد (8)، ملعب كرة سلة.
- 2- شريط لاصق.
- 3- كرات تنس عدد (4).

(* فريق العمل المساعد وهم كل من السادة (رواد جاسم- ثامر حميد)، بكلوريوس تربية رياضية.

- 4- شريط قياس متري.
- 5- نظارات سباحة^(**) صينية عدد (8).
- 6- ساعة توقيت نوع (casio) يابانية الصنع عدد (2).
- 7- حلقات دائرية بقطر 70 سم عدد (3).
- 8- شواخص عدد (2).
- 9- غطاء للعين لحجب الرؤية كاملاً.

4-3 الفحص الطبي لسلامة البصر :

من أسس برنامج تدريب الرؤية البصرية ان يتم تقييم وفحص النظر من قبل مختص طبي، فقد تتطلب بعض المشاكل البصرية علاج طبي، ووفقاً لذلك قام الباحثون بعرض افراد عينة البحث على ذوي الاختصاص^(*) في مركز (غصون) الطبي لفحص البصر في مدينة الرمادي لبيان سلامة العين كبعد او قصر النظر وفحص اعتلال الشبكية (الاستجماتزم).

5-3 الاختبار المستخدم بالبحث :

- اختبار الطبطة واللاعب معصوب العينين (55:4).
- الغرض من الاختبار : قياس مستوى الاحساس الحركي بالمكان وارتباطة بالطبطة.
- الادوات : كرات سلة، ساعة توقيت، غطاء للعين.
- طريقة الاداء : الوقوف داخل مربع (2x2) م مع الحركة لكل الاتجاهات يشاهد الموقع ثم يعصب عينيه ويبدأ برمي الكرة عليه داخل المربع واللاعب معصوب العينين، ويبدأ بالطبطة حين فقدان السيطرة على الكرة وخروج اللاعب أو الكرة من المربع.
- التسجيل : احتساب الزمن لكل محاولة (2 محاولة) وتؤخذ المحاولة الأفضل التي تمثل الزمن الأطول.

6-3 اجراءات البحث الميدانية.

1-6-3 التجربة الاستطلاعية:

- إجريت التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2013/1/5 على القاعة الرياضية المغلقة في مركز مدينة الرمادي على افراد عينة البحث وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية بعض الامور التي افادت الباحثون و كما يلي:
- التعرف على المعوقات التي يمكن ان تعيق اجراء البحث.
 - التعرف على امكانية تطبيق التمرينات.

(**) تم استخدام نظارات السباحة بعد ان تم حجب الرؤية بشكل جزئي من منتصف النظارة بحيث لا تسمح للاعب برؤية الكرة عند اداء الطبطة.

(*) تم إجراء الفحص بأشراف الدكتور ذاكراً محمود حسين اختصاص طب العيون، وفاحص البصر سيف رياض واستخدم ما يلي :

- جهاز Autorefracto meter لفحص البصر.
- جهاز sctIt lamp لتشخيص البصر.

- معرفة مدى تفهم أفراد العينة لطريقة إجراء الاختبار والوقت الذي يستغرقه الاختبار.
- تجربة الأدوات المستخدمة في البحث.

3-6-2 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي من يوم الاثنين الموافق 2013/1/7 وقد راعى الباحثون تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة تنفيذ الاختبار

3-6-3 التجربة الرئيسية.

بعد اطلاع الباحثون على القدرات البصرية بكرة السلة تم اعداد مجموعة من تمارين الرؤية البصرية (ملحق 1) مقترحة وبما يتلاءم والإحساس الحركي لمهارة الطبطبة، تم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين (ملحق 2)، ويتم تطبيق هذه التمارينات من قبل المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من الاحماء العام والخاص، بينما تطبق المجموعة الضابطة منهجها المتبع من قبل المدرب، وبعد الانتهاء من تطبيق التمارينات تعود المجموعة التجريبية لأكمال مفردات الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرب وفيما يلي بعض الايضاحات حول تطبيق التمارينات البصرية المقترحة .

- 1- مراعاة مستوى العينة من حيث التكرارات والراحة بين التكرارات.
- 2- مراعاة التنوع والتغير في اداء التمارينات.
- 3- مدة تطبيق: شهران بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع من يومي السبت والاربعاء.
- 4- زمن تنفيذ تمارينات الرؤية البصرية إستغرق زمن قدره من (20-25)د في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- 5- بدء تنفيذ التمارينات الرؤية البصرية بتاريخ 2013/1/9 ولغاية 2013/3/6 .

3-6-4 الاختبارات البعدية :

بعد إنتهاء المدة المخصصة لتطبيق تمارينات الرؤية البصرية المقترحة، تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2013/3/9، وكان الباحثون ملتزمون بالأسلوب نفسه والاجراءات المتبعة في الاختبار القبلي.

3-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية لمعالجة البيانات التي حصل عليها الاختبار المستخدم في البحث الحصول على النتائج التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض النتائج وتحليلها

1-1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث .

جدول (2)

المعنوية	ت* المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		الاختبار
				ع	س	ع	س	
معنوي	6,69	2,21	5,22	1,78	21,78	2,36	16,56	الطبطة باستمرار واللاعب معصوب العينين.

* قيمة (ت) الجدولية (1,89) تحت مستوى دلالة (0,05) امام درجة حرية (7) يوضح جدول (2) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الطبطة باستمرار واللاعب معصوب العينين ولصالح الاختبار البعدي.

2-1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

جدول (3)

المعنوية	ت* المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		الاختبار
				ع	س	ع	س	
معنوي	9,07	2,73	8,71	3,32	26,12	1,99	17,41	الطبطة باستمرار واللاعب معصوب العينين.

* قيمة (ت) الجدولية (1,895) تحت مستوى دلالة (0,05) امام درجة حرية (7) يوضح جدول (3) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الطبطة باستمرار واللاعب معصوب العينين ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير البحث

جدول (4)

المعنوية	ت* المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
		ع	س	ع	س		
معنوي	3,05	3,32	26,12	1,78	21,78	ثانية	الطبطة باستمرار واللاعب معصوب العينين.

* قيمة (ت) الجدولية (1,761) تحت مستوى دلالة (0,05) امام درجة حرية (14)

يوضح جدول (4) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الطبطة باستمرار واللاعب معصوب العينين ولصالح المجموعة التجريبية حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

2-4 مناقشة النتائج.

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدولين (3,2) لاختبار الطبطبة باستمرار واللاعب معصوب العينين، توصل الباحثون الى ان هناك فروقاً معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين، وهذا يدل على تأثير المنهج المتبع للمدرب الذي استخدمته المجموعة الضابطة وتمرينات الرؤية البصرية المقترحة الذي استخدمته المجموعة التجريبية، وبهذا الخصوص يذكر (وجيه محجوب وآخرون) أنه "في العديد من الأنشطة يمكن لتمرينات العين المعصوبة ان يمنع هيمنة البصر ويمكن ان يوفر احساساً محسناً بالنسبة لأنظمة السيطرة الحسية الاخرى" (229:5).

وقد بين جدول (4) ان المجموعة التجريبية كانت افضل من المجموعة الضابطة والتطور الحاصل في الادراك الحس حركي لمهارة الطبطبة جاء نتيجة استخدامها لتمرينات الرؤية البصرية من خلال تطوير تركيز النظر كقدرة بصرية و بنفس الوقت التطور الحاصل في احساس اللاعب بالمكان والكرة وان تدريب الرؤية البصرية ماهو الا ادراك بصري لتفسير المعلومات في الدماغ، ويذكر (صريح عبد الكريم) ان بتكرار التمرينات سوف يتطور الشعور الحس حركي وتكون خارطة حسية بصرية مركبة داخلية لمحيطه، فيصل اللاعب الى مرحلة الآلية في الاداء ويتحرك وفقاً الى الخارطة الحسية المخزونة في الدماغ (192:1)، وهذا يعني ان التدريب البصري يكون الخبرة ومركبات ادراكية حسية تتميز بالتعقيد من خلال العلاقات المكانية والزمانية والاحساس بالمسافة والقوة وهذه العلاقات من المؤكد تعتمد بشكل مباشر على تدريب البصر للوصول للتكامل الحسي.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

- تمرينات الرؤية البصرية لها أثر واضح في تطوير الاحساس الحركي لمهارة الطبطبة بكرة السلة.

2-5 التوصيات والمقترحات:

- التركيز على تمرينات الرؤية البصرية في المناهج التعليمية او التدريبية في لعبة كرة السلة.
- إجراء فحوصات طبية دورية للاعبين للتأكد من سلامة حاسة البصر.
- الاستفادة من قبل المدربين من تمرينات الرؤية البصرية المقترحة وتطبيقها على لاعبيهم.

المصادر

- 1- صريح عبد الكريم: تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي و الاداء الحركي . ط1: (عمان، داردجلة، 2010
- 2- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي – نظريات – تطبيقات . ط9: (الاسكندرية، دار المعارف، 1999).
- 3- محمود عبد المحسن ناجي؛ تأثير تدريب الرؤية البصرية على المدافع الحر في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة المينا، 2008).

- 4- هلال عبد الكريم صالح؛ منهج تدريبي مقترح لتنمية القابلية المعرفية الخطئية وتأثيره في بعض المتغيرات الحسية وفاعلية الأداء الجماعي بكرة السلة، اطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).
- 5- وجيه محجوب وآخرون؛ علم حركة الانسان الموصوف بالمهارة. ط1: (بغداد، مطبعة دار الاحمدى، 2013).

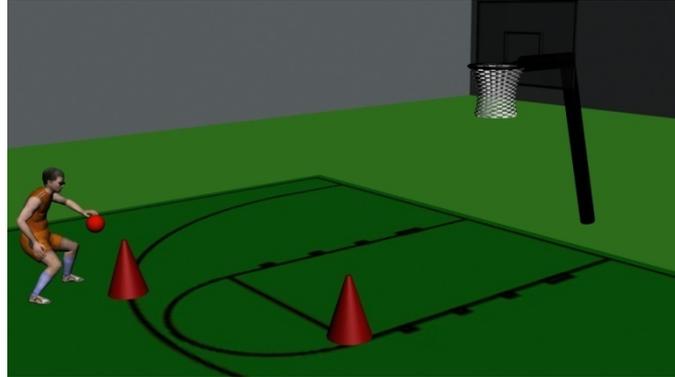
- 6 Brain Ariel: sport vision training , An expert guide to improving performance by training the eyes, Human perception and Human performance, 2004
- 7 Isabel walker: why visual training programmed for sport don't work, sport sic , 2001,
- 8 sport vision and basketball, sport vision training centers, 2007, <http://www.dynamicedge.ca.com>

ملحق (1)

يوضح تمارينات الرؤية البصرية المقترحة

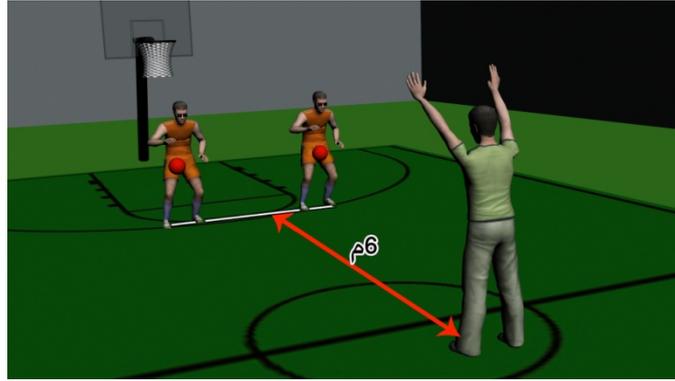
تمرين (1): الطبطبة بين شاخصين بنظارات حجب الرؤية الجزئية: طريقة اداء التمرين تتم بوضع شاخص على راس منطقة الزون ويقابله شاخص اخر على الجهة المقابلة عند قوس الرمية المحتسبة بثلاث نقاط بحيث يبعد مسافة (4) متر عن خط بدء التمرين. يقوم اللاعب باداء الطبطبة واجتياز الشاخص الاول بالطبطبة بتغير الاتجاه ثم اجتياز الحاجز الثاني. كما في الشكل (1).

شكل (1)



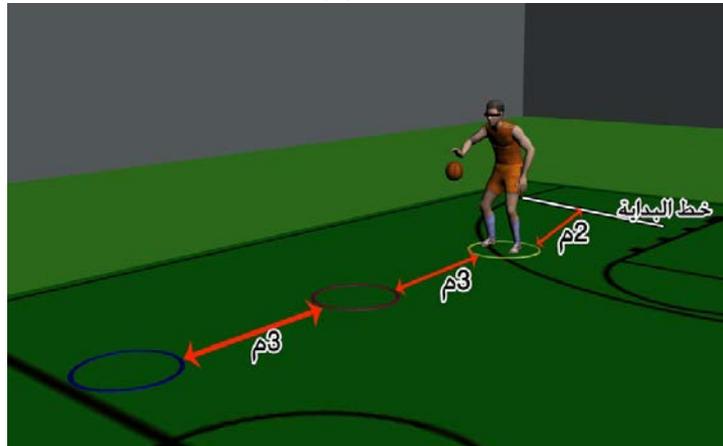
تمرين (2): الطبطبة بعدد مرات اشارة المدرب بنظارات حجب الرؤية الجزئية: طريقة اداء التمرين تتم بوقوف لاعبين او اكثر ويحمل كل لاعب كرة سلة ويقف المدرب مواجه لهم لمسافة تبعد (6) م, وعندما يرفع المدرب ذراعة الى الاعلى معلنا لاحد الارقام يؤدي اللاعبون الطبطبة بعدد مرات الرقم المشاهد ولكلنا الذراعين. كما في الشكل (2).

شكل (2)



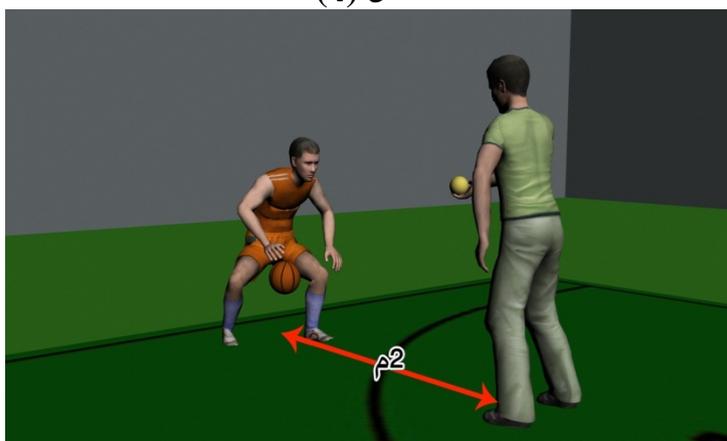
تمرين (3): الطبطبة والتوقف وسط الاطواق الدائرية بنظارات حجب الرؤية الجزئية: طريقة اداء التمرين تتم بوضع ثلاث اطواق دائرية بشكل مستقيم المسافة بين طوق واخر (3)م, يقف اللاعب عند خط البدء الذي يبعد مسافة (2)م عن اول طوق ليؤدي اللاعب الطبطبة باليد اليمنى والتوقف في الطوق الاول ثم الطبطبة والتوقف بالطوق الثاني ثم الطبطبة والتوقف بالطوق الثالث والعودة لاداء نفس التمرين باليد اليسرى. كما في الشكل (3).

شكل (3)



تمرين (4): الطبطبة ومسك كرة التنس: طريقة اداء التمرين تتم بوقوف اللاعب حاملا لكرة السلة وامامه المدرب حاملا بيده كرة تنس وتكون المسافة بينهما (2)م, ليؤدي اللاعب الطبطبة وعندما يرمي المدرب كرة التنس حال ارتدادها على الارض يحاول اللاعب مسكها باليد الاخرى مع الاستمرار بالطبطبة. كما في الشكل (4).

شكل (4)



ملحق (2)

يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم تمارين الرؤية البصرية

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.م.د مهند عبد الستار	تدريب رياضي - كرة سلة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
أ.م.د فارس سامي	اختبار وقياس - كرة سلة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
أ.م.د هلال عبد الكريم	تدريب رياضي - كرة سلة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

نموذج للوحدة التدريبية لتمرينات الرؤية البصرية

الزمن 20 - 25 د

القسم الرئيسي

التمرين (رقمه)	تكرار (عدد)	زمن التكرار (ثانية)	زمن التكرار الكلي (دقيقة)	راحة بين التكرار (ثانية)	راحة بين التمارين (دقيقة)
1	3x6	5,47	1,64	45	1,5
2	3x10	4,66	2,23	45	
3	3x10	17,81	4,45	45	
4	3x5	3,82	1,91	45	

The Effects Exercises Suggested Visual Sight in Developing the Kinetic Perception of the Dribbling Skill of Basketball

**Sundus . Saeed
KhalilI. Suleiman
Nawfal Q. M. Hamza**

Abstract

The study aims at recognizing the effects of exercises suggested to visual sight on developing the kinetic perception of the dribbling skill. It postulated the existence of the positive effect of the visual sight exercises on developing kinetic perception of the dribbling skill. The sample represented (16) players of Anbar Education team of basketball for the intermediate stage. The study concluded that the use of the suggested exercises was effective and led to developing the research paper's variable. The study recommended to the necessity of concentrating on the visual training for its positive effect on developing the kinetic perception of the drabbling skill of basketball.