



The effect of special exercises on some indicators of peripheral perception and the accuracy of the serving and spiking skills for volleyball players

Dr. Shaima Jaafar Ibrahim* 

Rusafa Third Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: shaimaa.jaafar1104a@copew.uobaghdad.edu.iq

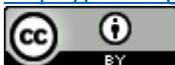
Received: 22-12-2024

Publication: 28-02-2025

Abstract

The research aimed to identify the effect of special exercises on some indicators of peripheral perception and the accuracy of the serving and smashing skills for volleyball players. Which, when focused on in training, benefits . Players through special exercises that develop peripheral perception indicators and thus obtain optimal and more accurate performance as they are closely linked to game skills. In light of these objectives, the researcher developed the following hypothesis: There are no statistically significant differences between the pre-test and post-test for the research group. The research community was also determined by volleyball players under the age of 16 for the training centers of the six Baghdad districts, and the researcher selected her sample of players from the training centers for Rusafa III Education. Skill tests were conducted for them (accuracy of the wavy serve, accuracy of the diagonal smash), and tests of peripheral perception indicators were also included (perception of the sense of distance, perception of the sense of time, perception of place). The researcher used the statistical bag in processing the data. The results of the research also revealed that there were significant differences between the pre-test and the post-test in the research variables.

Keywords: Special Exercises, Peripheral Perception, Volleyball.



تأثير تمارينات خاصة في بعض مؤشرات الادراك المحيطي ودقة مهارتي الارسال والضرب الساحق
للاعبي الكرة الطائرة

د. شيماء جعفر إبراهيم

العراق. مديرية تربية الرصافة الثالثة

shaimaa.jaafar1104a@copew.uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١٢/٢٢ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في بعض مؤشرات الادراك المحيطي ودقة مهارتي الارسال والضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة. والتي عند التركيز عليها في التدريب ترجع بفائدة على اللاعبين من خلال التمارينات الخاصة التي تعمل على تطوير مؤشرات الادراك المحيطي وبالتالي الحصول على أداء أمثل وأدق كونها ترتبط بشكل وثيق مع مهارات اللعبة. وفي ضوء هذه الأهداف وضعت الباحثة فرضيتها التالية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث. كما تحدد مجتمع البحث بلاعبين الكرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة للمراكز التدريبية لمديريات بغداد الست واختارت الباحثة عينتها من لاعبين المراكز التدريبية لتربية الرصافة الثالثة.

اذ أجريت لهم الاختبارات المهارية (دقة الارسال المتموج، دقة الضرب الساحق القطري) كما شملت اختبارات مؤشرات الادراك المحيطي (إدراك الإحساس بالمسافة، إدراك الإحساس بالزمن، إدراك المكان) واستخدمت الباحثة في معالجة البيانات الحقيبة الإحصائية، كما توصلت نتائج البحث وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات البحث.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، الادراك المحيطي، الكرة الطائرة

١- المقدمة:

ترتقي الشعوب بالجانب العلمي والبحثي من خلال الاهتمام بالباحثين وتوفير المتطلبات اللازمة لدراساتهم العلمية وفي الجانب الرياضي نجد اهتماماً وتطوراً واسعاً في جميع المجالات والعلوم المختلفة ومن بينها علم التدريب الرياضي اذ يعمل على رفع مستوى القدرات البدنية والتوافقية والادراكية والحركية للوصول بالرياضيين الى الأهداف المنشودة وتعد التمرينات الخاصة وسيلة تدريبية تعزز مستوى الرياضي لتحقيق امثل وادق أداء. كما ان الهدف الأساسي منها هو الاتقان المهاري للفعالية من خلال التدريب يشكل مركز ومتكرر ومن الضروري تكون هذه التمرينات مقاربة للأداء في المنافسة لتكون اكثر فائدة للاعبين

يعتبر إدراك المحيط من الامور المهمة في لعبة كرة الطائرة ويجب على كل لاعب في أي مركز كان ان يدرك جميع اللاعبين المنافسين والزلاء من حوله اثناء اللعب حتى يتمكن من اداء المهارات الهجومية بصورة ناجحة فهو وعي اللاعب والاحساس بكل ما حوله وبشكل سريع من خلال اتخاذ قرار سليم حول الحالة التي تحصل وبأقل وقت وجهد ممكن كون ان اللعب يتمتع بالسرعة من خلال الاحساس بالمكان والزمن والمسافة.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لها ميزات وخصائص متعددة نظراً لتعدد مهاراتها سواء الهجومية منها او الدفاعية وتكون القدرات الذهنية والادراكية وبالبدنية والحركية اساساً لنجاح هذه المهارات ولاسيما في مفتاح اللعبة واحد اساسياتها مهارة الارسال التي تتميز بالصعوبة وتحتاج الى دقة بالتوقيت وضرب الكرة في المكان الذي يمكن ان يعطي نقطة للفريق كذلك فأن مهارة الضرب الساحق لا تقل أهميته عن مهارة الارسال فهي من المهارات الفنية الهجومية بالكرة الطائرة وتعتبر روح ورونق هذه اللعبة واحدى الوسائل الهامة في احراز النقاط وترتبط بتوجيه وقوة الكرة بشكل صحيح لذا تقدمت هذه اللعبة بخطوات في السنوات الأخيرة في مختلف البطولات سواء كانت محلية ام عالمية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارينات خاصة لتطوير بعض مؤشرات الإدراك المحيطي في مهارتي الإرسال والضرب الساحق للعبة الكرة الطائرة والتي تعود من خلال استعمالها بالفائدة على مستوى الأداء ودقته من حيث ادراك الإحساس بالمسافة وتقديرها اثناء الأداء الحركي والاحساس بمكان وقوع الكرة او بمكان جسم اللاعب من الملعب وتقديره للزمن اثناء التقاء يد اللاعب بالكرة للمهارتين (الإرسال والضرب الساحق) اذ ان هذه التمارين تفتح مجالاً واسعاً امام المدربين والمعنيين والعاملين في تدريب مهارات الكرة الطائرة لاستعمالها والارتقاء بمستوى اللعبة

تتطلب لعبة الكرة الطائرة أعداداً شاملاً لجميع النواحي ولمختلف القدرات البدنية والتوافقية والادراكية اضافة الى الجانب المهاري وهذا يتم من خلال وضع مناهج تدريبية لغرض تطوير دقة اداء اللاعبين والوصول بهم إلى مستويات أفضل لذا فإن امتلاك اللاعبين الإحساس الكافي لمعرفة وترجمة الأداء والافعال الحركية يعد ضرورة ملحة مما يؤدي إلى قدرتهم على أداء الحركات المطلوبة بالشكل الامثل.ومن خلال خبرة الباحثة وكونها تعمل في المجال الرياضي ومقابلتها للمدربين والحوار معهم لاحظت التوقيتات الخاطئة في زمن ومسار حركة الضارب عند الأداء مما يشكل ضعفاً في دقة المهارات المبحوثة وتأثيره بشكل سلبي على نتيجة المباراة لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه الدراسة ووضع تمارينات خاصة التي من الممكن ان تطور بعض مؤشرات الادراك المحيطي لهذه اللعبة

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارينات خاصة لتطوير بعض مؤشرات الادراك المحيطي ودقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة
- ٢- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة لتطوير بعض مؤشرات الادراك المحيطي ودقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينه البحث:

حددت الباحثة مجتمع البحث بلاعبي الكرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة للمراكز التدريبية لمديريات بغداد الست والبالغ عددهم ١٢٠ لاعباً اختارت الباحثة عينتها من لاعبين المراكز التدريبية لتربية الرصافة الثالثة بالطريقة العمدية للموسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) وعددهم ٢٠. لاعباً واجريت الباحثة لهم التجانس في بعض المتغيرات وكما مبين في الجدول (١)

الجدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث (الطول، الكتلة، العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٣٥,٥٤	١٤٢	٥,٥	٠,٢٢
الوزن	كغم	٦١,٢٣	٦١	٦,٢٨	٠,٦٥
العمر	سنة	١٥,٨٨	١٥,٥٠	٠,٥٢	٠,١٧

يلاحظ من الجدول (١) ان قيم معامل الالتواء محصورة بين (+١_١) مما يدل على تجانس عينة البحث وأنها ضمن التوزيع الاعتدالي

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستعملة بالبحث.

شريط قياس لمسافة الرمي

- الاختبارات والقياس

- استمارة اراء الخبراء والمختصين

- ميزان لقياس الوزن

- ملعب كرات طائرة

- عصا عابدة عين

- سبورة وقلم للتأشير

- مسطرة بطول ١ م

- حائط

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد متغيرات الإدراك المحيطي واختباراتها:

عمدت الباحثة بأعداد استمارة استبانة تضمنت مجموعة من متغيرات الإدراك المحيطي واختباراتها وعرضت على السادة الخبراء والمختصين في التدريب والكرة الطائرة والاختبارات والقياس وتم اعتماد نسبة اتفاق ٨٠% ولغرض تحديد الاختبارات الخاصة التي اختيرت من قبل الخبراء وضحت الباحثة ذلك بالجدول (٢) الذي يبين الاختبارات الخاصة بالأدراك المحيطي التي اعتمدت والنسبة المئوية للاتفاق عليها

جدول (٢) يبين نسبة اتفاق الخبراء حول الاختبارات

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحدة القياس	النسبة المئوية
١	اختبار إدراك مسافة القدم الجانبية	قياس القدرة على إدراك مسافة القدم الجانبية	سم	٩٥%
٢	اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية	قياس القدرة على إدراك حركة الذراع الأفقية	سم	٩٠%
٣	القدرة على إدراك المكان مجال طوليه (٥/٥) م وبعرض (٣٠) سم	القدرة على إدراك المكان	سم	٩٠%
٤	الإدراك الحس حركي بالزمن وقدره (١٥) ثانية	القدرة على إدراك الزمن	ث	٩٥%

٢-٤-٢ الاختبارات التي اعتمدت في البحث:

- اختبار إدراك مسافة القدم الجانبية

- اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية

- اختبار الادراك الحس حركي بالزمن

- اختبار الادراك المحيطي بالمكان

- اختبار دقة الارسال للنقاط الصعبة

- اختبار الضرب الساحق القطري

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (٤) لاعبين من مجتمع الاصل يوم الاثنين الموافق ٢٨/٦/٢٠٢٤ الساعة العاشرة صباحاً على قاعة نادي الحسين الرياضي كان الهدف منها:

- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثة فضلاً عن تعريف فريق العمل بمهامهم

- معرفة مدى ملائمة التمرينات المعدة لعينة البحث

- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار ومدى قدرة اللاعبين على أدائه

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث

٢-٦ الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث في قاعة نادي الحسين الرياضي /بغداد في الساعة ١٠ صباحاً من يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٩/٦/٢٠٢٤.

٢-٧ التمرينات المستخدمة:

عمدت الباحثة الاطلاع على المصادر والدراسات العلمية المتخصصة فعملت على أعداد التمرينات الخاصة التي تركز على تطوير الادراك المحيطي للاعبين من خلال أداء التمرينات دون استعمال حاسة البصر لزيادة قدرتهم التوافقية والادراكية لمسافة الرمي والاحساس بالحركة والاحساس بالزمن وادراك المكان ووضع الجسم واستعملت الباحثة الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية لتطبيق تمريناتها بزمن تراوح (٢٥-٣٠) دقيقة من اصل ١٢٠ دقيقة زمن الوحدة التدريبية كاملاً وقد نقذت الوحدات ضمن تدريبات المركز التدريبي مع مراعاة التقاوات في القدرات البدنية والادراكية لدى اللاعبين عند اذ وضعت التمارين لتتناسب امكانياتهم وقابلياتهم لتسهم في تطوير ما تصبو اليه الباحثة فضلاً عن ان الباحثة عملت على التنوع في التمارين الخاصة لتبعد الممل والرتابة وازافة التشويق والمرونة في التمرينات. وقد تم تنفيذ التمرينات الخاصة لبعض مؤشرات الادراك المحيطي (ادراك المسافة، إدراك المكان، إدراك المكان) خلال شهرين بواقع ٢٤ وحدة تعليمية تضمنت ٣ وحدات اسبوعياً استخدمت فيها الباحثة التمارين المتنوعة

٢-٨ الاختبارات البعديّة:

بعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسة ضمن المدة الزمنية المحددة لها اجرت الباحثة الاختبارات البعديّة يوم الاثنين ٢/٤/٢٠٢٤ بالأسلوب والظروف التي اجريت بها الاختبارات القبليّة.

٢-٩ الوسائل الاحصائية: لمعالجة النتائج استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي. - الوسيط.
- الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج مؤشرات الادراك المحيطي والمهاري ومناقشتها:

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى عينة البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة

المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية				ت المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
	ع	س	ع	س	ع	ف			
اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية	2.28	9.95	2.08	2.46	2.87	3.83	0.001	معنوي	
اختبار إدراك مسافة القدم الجانبية	2.47	14.30	1.59	3.15	0.88	7.35	0.000	معنوي	
إدراك المكان	0.990	5.467	1.302	٠,٦٦٦	٠,٣١٢	-1.578	0,002	معنوي	
إدراك الزمن	9.326	29.876	10.682	٠,٤٥٧	٢,٣٥٦	-0.127	٠,٠٠٣	معنوي	
دقة الارسال للنقاط الصعبة	٦,٠٦٦	٤٩,٥٠	٥,٩٣	١١,٦٢.	٠,٠٨٥	٥,٨١	٠,٠٠١	معنوي	
دقة الضرب الساحق القطري	٢,٨٦	٧,٧٠٠	١,٨٢	٤,٣٥	٣,١٥	٦,١٧٥	٠,٠٠٠	معنوي	

دال تحت مستوى دلالة $> (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٩)

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى عينة البحث ففي اختبار مسافة حركة الذراع الأفقية، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (9.95) بانحراف معياري (2.28) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7.48) بانحراف معياري (2.08) وقيمة T المحسوبة كانت (3.83) وبلغت قيمة Sig (٠,٠٠١) وهي أصغر من (٠,٠٥) ويعني معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي. اما اختبار ادراك مسافة القدم الجانبية فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (14.30) انحراف معياري (2.47) وفي الاختبار البعدي قد بلغ الوسط الحسابي (11.15) بانحراف معياري (1.59) وقيمة T المحسوبة قد بلغت (7.35) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠٠٠) وهي اصغر من ٠,٠٥ ويعني معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي وفي اختبار ادراك المكان بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥,٤٦٧) بانحراف معياري (٠,٩٩٠) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦,٠٦٦) بانحراف معياري (١,٣٠٢) وقيمة T المحسوبة بلغت (١,٥٧٨) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠٠٠) وهي اصغر من (٠,٠٥) ويعني معنوية الفرق لصالح الاختبار البعدي وفي اختبار ادراك الزمن بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٩,٨٧٦) بانحراف معياري (٩,٣٢٦) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٣٠,٣٣٣) بانحراف معياري (١٠,٦٨٢) وقيمة T المحسوبة بلغت (٠,١٢٧) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠٠٣) وهي اصغر من

(٠,٠٥) ويعني معنوية الفرق لصالح الاختبار البعدي وفي اختبار دقة الارسال للنقاط الصعبة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤٩,٥٠) بانحراف معياري (٦,٠٦٦) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦١,١٢) بانحراف معياري (٥,٩٣) وقيمة T المحسوبة بلغت (٥,٨١) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠٠١) وهي اصغر من (٠,٠٥) ويعني معنوية الفرق لصالح الاختبار البعدي وفي اختبار دقة الضرب الساحق القطري بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧,٧٠٠) بانحراف معياري (٢,٦٨) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٢,٠٥) بانحراف معياري (١,٨٢) وقيمة T المحسوبة بلغت (٦,١٧٥) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠٠٠) وهي اصغر من (٠,٠٥) ويعني معنوية الفرق لصالح الاختبار البعدي

٣-٢ مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول (٣) تبين ان افراد عينة البحث حققت تقدماً معنوياً في الاختبار البعدي لمؤشرات إدراك المحيط التي تمثلت (إدراك المسافة، والمكان والزمن) وتعزو الباحثة ذلك الى استعمال التمرينات التي اختيرت بشكل خاص لتطوير تلك المؤشرات لدى عينة البحث فضلاً عن التخطيط الجيد للوحدات التدريبية باختلاف وتنوع التمرينات التي أدت الى تطوير المتغيرات قيد البحث" فتشير سارة وايمان (٢٠٢١)

"ان التمرينات الخاصة التي يكون فيها العمل مشابهاً للأداء المهاري من حيث اتجاه الانقباض العضلي يكون تأثيرها واضح على مستوى ودقة الأداء"

فإن إدراك مسافة القدم الجانبية وإدراك مسافة حركة الذراع الأفقية كان لها تأثير في قدرة اللاعبين على ادراكهم لمسافة الضرب الساحق وتقديرهم لها بشكل سليم فكلما ارتفع مستوى الادراك الحركي تبعاً لذلك ارتفع مستوى دقة الأداء للمهارات وترى الباحثة ان دقة الأداء المهاري للاعبين تتحدد وفق مسافات معينة تتطلب من اللاعبين كيفية التحرك بما يتناسب مع المكان الموجود فيه وكيفية التعامل مع الكرة او مع الزميل ويذكر (صباح رضا واخرون ١٩٩١) (ان محدودية زوايا العينين تؤثر في عملية الادراك وان نوع اللعبة لها تأثير في مستوى النظر واتساعه.

وقد اتفقت الدراسة مع دراسة (زهراء ويشري، ٢٠٢١) "ان التمرينات الخاصة التي تطبق بتكرارات مناسبة تؤدي الى اختفاء الكثير من الحركات العشوائية الزائدة في الأداء وتؤدي الى تنمية التصور الحركي السليم واستباق تنفيذ الحركة ذهنياً بدون إشارات حسية كبيرة الى العضلات المنفذة"

وترى الباحثة ممارسة العينة للتمرينات بانتظام بعصب العينين اهل اللاعبين للارتقاء بقدرتهم على الإحساس بالمسافة والمكان وتقدير الزمن فأن قدرة اللاعبين عبي معرفه الإحساس التام بالزمن الذي يستغرقه أداء الحركة تجعله يؤدي بشكل أمثل

"ان الارسال الناجح يجبر المنافس على اتخاذ موقف دفاعي ويقلل من اختيارات الهجوم"

وأيضاً طورت التمرينات التي وضعتها الباحثة من إدراك اللاعبين عند أداء الضرب الساحق بأسقاط الكرة في المكان المناسب بالدقة العالية والحصول على نقاط لحسم المباراة لصالحهم وقد أشار زغلول والسيد "ان الضربات الساحقة هي احدى الوسائل المهمة في احراز النقاط " وقد يذكر (ناوات، ٢٠٢١) "ان العمليات العقلية التي ترافق اللاعب تساهم في دقة المهارات فإدراك المحيط يعد من المتطلبات المهمة في الفعاليات الرياضية وله دور في التهيئة والاستعداد اثناء الأداء لذلك يتم توجيه اللاعب نحو الاستعداد واليقظة"

وترى الباحثة ان الشعور بالمشيرات المحيطة باللاعب وادراكها عمليات تتميز بمعرفته لمحيطه الخارجي المتعلق بميدان اللعب من أدوات او مكانه بالنسبة لأجزاء جسمه او مع الاخرين وان القدرة العالية للترجمة الصحيحة تجعل اللاعب بمستويات ادراكية جيدة فيقدم المستوى المطلوب منه بنحو أفضل "الادراك هو عملية تأويل الاحساسات تأويلاً يزودنا بمعلومات عما في عالمنا الخارجي وهي العملية التي يتم بها معرفة ما حول الفرد من أشياء عن طريق الحواس.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان الوحدات التدريبية كانت مناسبة في تطور العينة في إدراك مؤشرات الادراك المحيطي (المسافة والمكان والزمن) اتضح ذلك في إدراك اللاعبين لتقدير المسافة المطلوبة ومكان اسقاط الكرة والتوقيت الصحيح للأداء المهارات المبحوث.

٢- ان تطوير إدراك مؤشرات الادراك المحيطي باستعمال التمرينات الخاصة بالأدراك أثر بشكل إيجابي على دقة المهارات فضلاً عن وصول اللاعبين الى قدرات ادراكية عالية له دور في تحقيق الأداء الأمثل في المباراة.

٤-٢ التوصيات:

١- من الأهمية استخدام التمرينات الخاصة التي تعمل على تطوير مؤشرات إدراك المحيط للعبة الكرة الطائرة بمهاراتها المتعددة لما لها من فاعلية في زيادة دقة الأداء المهاري.

٢- إعطاء الوقت المناسب مراعين بذلك الفروق الفردية في الوحدات التدريبية للاعبين للتدريب على متغيرات الادراك المحيطي.

٣- استخدام تمرينات الادراك المحيطي مع عينات مختلفة واجراء دراسات مشابهه على فئات عمرية مختلفة.

المصادر

- زغلول سعد محمد؛ السيد محمد لطفي (٢٠٠٢) الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- زهراء صلاح؛ بشرى كاظم عبد الرضا (٢٠٢١) تأثير تمارين خاصة في تحسين بعض المتغيرات البايوكيميائية وتعلم الأداء الفني لمهارة القفز ضمماً على جهاز طاولة القفز للطلاب مجلة الرياضة المعاصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. المجلد ٢٠. العدد ٢
- <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.2>
- سارة عماد عبد الأمير؛ ايمان صبيح (٢٠٢١) تأثير تمارين خاصة في تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبات المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للمكفوفين. مجلة الرياضة المعاصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات . مجلد ٢٠ . العدد ٣ <https://doi.org/10.5470/msj.2020.19.32>
- الساعدي، شيماء جعفر (٢٠٢٣) تأثير تدريبات TABATA بمقاومات مختلفة في القدرة الانفجارية وتحمل الأداء ودقة بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين بأعمار (١٥-١٦) سنة، اطرحوه دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد
- سامي محمد ملحم (٢٠٠٠). مناهج البحث في التربية وعلوم النفس، ط١، عمان دار السيرة للنشر والتوزيع
- صباح رضا واخرون (١٩٩١) كرة القدم للصفوف الثالثة. دار الحكمة للطباعة. الموصل
- عبد الكريم ديانا حسين (٢٠١٥) تمارين خاصة باستعمال بعض الوسائل المساعدة لتطوير الرؤية البصرية وتأثيرها في دقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد
- منتهى محمد مخلف؛ فاطمة عبد مالح (٢٠١٩) تأثير تمارين خاصة في بعض قدرات الادراك الحسي - حركي وأداء السلسلة الحركية بالكرة في الجمناستك الايقاعي. مجلة علوم الرياضة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ديالى. مجلد ١١ عدد ٣٩
- <https://doi.org/10.26400/sp/39/8>

- محمد عبد الرحمن واخرون (٢٠١٢) علاقة الادراك الحس حركي بدقة أداء بعض الحركات الهجومية بسلاح الشيش لطلاب كلية التربية الرياضية مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد ١٢ العدد ١

- ناوات احمد فقي محمد (٢٠٢١) مقارنة الادراك المحيطي بين لاعبي الخط الخلفي والامامي لدى لاعبي نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد للناشئين. مجلة الرياضة المعاصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. المجلد ٢٠. العدد ١