



تأثير تمارين خاصة في تطوير مجال الرؤية وسرعة الادراك لمهارة التهديف للاعبين بإعمار 17-

18 سنة بكرة القدم

الباحثان

م.م ياسر جعفر عبدالله محمد

وزارة التربية

تربية ديالى

أ.د سعد منعم الشихلي

جامعة بغداد

كلية العلوم السياسية

saadalsheekhly@yahoo.com

الكلمات الافتتاحية: تمارين مركبة، سرعة الادراك، كرة القدم

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن أهمية البحث في الكشف عن تمارين واختبارات تعمل على زيادة امكانية اللاعب في تحسين السرعة الادراكية ومجال الرؤية داخل الملعب وبالتالي توجيه الحركات والمهارات في تحقيق اهدافها وعدم فقدان الكرة عند الاستحواذ عليها بسهولة .

اما اهداف البحث اشتملت على:

1- اعداد تمارين خاصة لسرعة الادراك ومجال الرؤية للاعبين الشباب بكرة القدم.
2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة لسرعة الادراك ومجال الرؤية على أداء مهارة التهديف بكرة القدم وسرعة الادراك.

3- التعرف على نسب التطور للمتغيرات المبحوثة.

فيما افترض الباحثان الاتي:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

- هناك نسب متفاوتة لمستوى التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة لدى افراد عينة البحث.

وتم اجري البحث على عينة مكونه من (10) لاعبا من فئة الشباب من نادي الخالص الرياضي، والمسجلين لدى الاتحاد الفرعي لكرة القدم/ديالى للموسم الكروي 2019/2018، لتشكل نسبة مئوية مقدارها 40% من مجتمع البحث الاصلي البالغ 25 لاعبا، من خلال استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المقارنة بين نتائج اختبارات القبلي والبعدية للمتغيرات المبحوثة.

ولقد توصل الباحثان الى التالي:

على ضوء النتائج التي اظهرتها الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1- اثبتت التمارين الخاصة والمعدة من قبل الباحثان فاعليتها في تطور سرعة الادراك ومجال الرؤية لدى افراد عينة البحث.





2- هناك تأثير فعال للتمارين الخاصة المستخدمة في تطور مهارة التهديف وسرعة الادراك لدى افراد عينة البحث وبنسب متفاوتة.

3- حققت افراد عينة البحث تطورا معنويا في نتائج اختبار مهارة التهديف وسرعة الادراك فكانت اعلى نسبة تطور لمهارة التهديف والبالغة (48.98%) وجاءت سرعة الادراك بالمرتبة الثانية بنسبة تطور مقدارها (13.39%).

فيما كانت التوصيات التالي:

في ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصي بالاتي:

- 1- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمرينات الخاصة المستخدمة بالدراسة الحالية لما اثبتته النتائج الايجابية بتطوير مهارة التهديف وسرعة الادراك للاعبين بأعمار 17-18 سنة بكرة القدم .
- 2- التأكيد على المدربين والمعنيين بالعملية التدريبية استعمال التمرينات المستخدمة بالدراسة لأنها تساعد على تنمية سرعة الادراك ومجال الرؤية، لاسيما في تدريب الفئات العمرية.

The effect of special exercises in developing the field of vision and the speed of perception of the scoring skill for players aged 17-18 years in football

The two researchers

Prof. Dr. Saad Moneim AL-Sheekhly

University of Baghdad

College of Political Science

saadalsheekhly@yahoo.com

Dr. Yasser Jaafar Abdullah

Ministry of Education

Diyala Education

The importance of the research lies in the detection of exercises and tests that increase the player's ability to improve perceptual speed and field of vision on the field and thus direct movements and skills in achieving its goals and not losing the ball when easily possessed.

As for the research objectives, they included:

- 1-Preparing complex exercises for perception and field of vision for young football players.*
- 2-Recognizing the effect of compound exercises for perception speed and field of vision on the performance of soccer scoring skill and perception speed.*
- 3-Knowing the percentages of development of the studied variables.*

While the researchers assumed the following:

- There are statistically significant differences between the results of the pre and post tests for the variables under study among the individuals of the research sample and in favor of the post tests.*
- There are varying percentages of the level of development between the results of the pre and post tests of the researched variables among the members of the research sample.*





The research was conducted on a sample consisting of (10) young players from the Khalis Sports Club, who were registered with the Football Sub-Federation / Diyala for the 2018/2019 football season, forming a percentage of 40% of the original research community of 25 players, by using The experimental method by the method of comparison between the results of the pre and post tests of the studied variables

The two researchers concluded the following :

In light of the results shown in the study, the researcher reached the following conclusions:

- 1-Combined exercises prepared by the researchers proved their effectiveness in the development of perception speed and field of vision among the subjects of the research sample.*
- 2-There is an effective effect of compound exercises used in the development of scoring skill and cognitive speed among the subjects of the research sample with varying degrees.*
- 3-Individuals of the research sample achieved a significant development in the results of the scoring skill and perception test results. The highest rate of development for scoring skill was (48.98%), and perceptual speed came in second place with a development rate of (13.39%).*

As for the following recommendations :

In light of the findings of the researchers, he recommends the following :

- 1-The need to pay attention to activating the role of compound exercises used in the current study, as positive results have proven to develop the skill of scoring and the speed of perception for players aged 17-18 years in football.*
- 2-Emphasis on the trainers and those involved in the training process to use the exercises used in the study because they help to develop the speed of perception and the field of vision, especially in training age groups.*

Key words: compound exercises, speed perception, soccer

1- لمقدمة:

يعد التهديف الناجح المحصلة الصحيحة الأداء الفريق المها ري والخططي وضبط الانفعالي والتحكم العقلي، ويعتمد نجاح التهديف على عوامل عدة منها اختيار المكان المناسب للتهديف حسب الفراغ الحاصل في صفوف الدفاع وإمكانيات التهديف التي يمتاز فيها اللاعب المستثمر لهذه الفجوة، فالفريق الذي يجيد أفراده التهديف على الهدف تكون معنوياته مرتفعة وثقة كبيرة بنفسه، وهذه أهم دعائم الفوز إضافة إلى ذلك أن إصابة الهدف هي التي تبث روح الحماس فيه وتدفع اللاعب إلى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول إلى الفوز، لان نتيجة المباراة تتوقف على حالات التهديف التي يقوم بها لاعبي الفريق فأن " الإثارة المحققة بكرة القدم والتي تتجلى حتى في المباريات المتوسطة تتجسد في التهديف وليس هناك من شك في التهديف المهم في اللعب الهجومي



وكل شئ يفعله اللاعب أو الفريق يعد إسهاما باتجاه خلق فرص التهديف ومن المدهش ضياع نسبة عالية من فرص التهديف وحتى في المستويات المختلفة " (جارلس هيوز، 1990، 240).

والتهديف هو الخطوة الأخيرة في سلسلة فعاليات انتهت في ضربة التهديف والتي ترافقها أمور كثيرة منها المهارية والخطئية والبدنية والنفسية، وبناء على متقدم فان " التهديف ليس فقط الجزء المثير من اللعبة بل واهم جزء في لعب الهجومي فكثيرا ما تسنح فرص للتسجيل دون نجاح وتحويل هذه الفرصة لاهداف " (جارلس هيوز، 1974، 65).

وكرة القدم من الالعب الفرقيه التي تتطلب من اللاعب داخل الملعب الانتباه إلى المنافس وتحركاته والانتباه إلى الزميل وتحركاته، فضلا عن الكرة لان جميع المهارات الاساسية بكرة القدم تبني سلامة ادائها على العين ورؤية الأهداف والزملاء والمنافسين والكرة، لان عند المناولة إلى الزميل يجب على اللاعب الانتباه إلى مكان الزميل والمنافس والمسافة بينهما، وفي التهديف يجب أن يسدد اللاعب الكرة في الزاوية المناسبة من خلال رؤيتها وتحديدها قبل التسديد.

ويلعب مجال الرؤية دورا مهما بالأداء الحركي للمهارات الاساسية بكرة القدم كونه يعني " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين " (وجيه محجوب، 2002، 191)، إذ يتطلب اداء اللاعب في اثناء التدريب او المباراة بكرة القدم نمواً كبيراً في مجال الرؤيا فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بالتهديف فان عليه ان يرى الكرة والهدف الذي يصوب نحوه، ثم مراقبة اللاعبين من زملاء ومنافسين، وان ذلك بمجمله مرتبط بسرعة الإدراك لأنه يعني سرعة أداء العمل الذي يتطلب سرعة فهم أنموذج ما أو شكل بصري وحسي وسمعي، ويجب تحديد حدوده من بين أشكال أو نماذج متشابهة له تتميز بالخداع البصري، إن الباحثان ومن خلال اطلعاهما على العديد من الدراسات التي تحدثت عن السرعة الإدراكية وجد ان السرعة الإدراكية هي عملية عقلية تتوقف على بعض المتغيرات النفسية، التي تسهم في تكوين شخص مستقل سباق إلى تمييز الصورة الواقعية، من غير خداع أو تشويه، وهي وظيفة معرفية مهمة تتطلب السرعة والدقة في الإدراك والانتباه في السرعة الإدراكية يخص بالقصد، "سرعة أداء الأعمال التي تتطلب سرعة فهم النموذج أو الشكل البصري المقدم وتحديد حدوده وخواصه من بين نماذج أو أشكال مشابهة له تتميز بالخداع البصري " (أنور محمد الشرقاوي و(آخرون)، 1993، 15)، وبناء على ذلك فان الاهمية الكبرى للرؤيا البصرية تستوجب على المدرب وضع تمارينات في الوحدات التدريبية تعمل على تطوير عملها داخل الملعب واثناء الأداء للحد من الأخطاء التي ترتكب عند الاستحواذ على الكرة، ومن هنا جاءت أهمية البحث في الكشف عن تمارينات واختبارات تعمل على زيادة امكانية اللاعب في تحسين السرعة الادراكية ومجال الرؤية داخل الملعب وبالتالي توجيه الحركات والمهارات في تحقيق اهدافها وعدم فقدان الكرة عند الاستحواذ عليها بسهولة .



مشكله البحث:

وتكمن مشكلة البحث في كون الفرق العراقية تفقد الكرة بسهولة وبعده قليل من الحركات فضلا عن التلكؤ والبطء الواضح عند استلام الكرة، ويضاف لها قلة التسديدات على مرمى المنافس الا في حالات نادرة واغلبها حالات ثابتة وكثير ما نرى كرات طائشة أو مجهولة الهدف كل ذلك يعزوه الباحثان إلى أن اللاعبين العراقيين لا يملكون الرؤيا الواضحة داخل الملعب، ولا نقصد بها قصر النظر ولكن تركيز اللاعب يكون في اتجاه واحد هو الكرة دون النظر إلى الزميل والفراغ المناسب وامكانية التسديد نحو الزاوية المناسبة على عكس ما مطلوب منه من امكانية الاستلام والتسليم والتهديف وراسه مرفوع ويرى تحركات زملائه بسهولة ويقوم بالتهديف في الزوايا فيها صعوبة الصد من قبل حارس المرمى بسرعة وعدم تركها إلى الصدفة أو الحظ .

لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه الحالة من خلال وضع تمارينات لمجال الرؤية تعمل على تطوير واتقان اداء مهارتي المناولة والتهديف لأهميتهما بنتيجة مباراة كرة القدم وذلك من خلال تطبيقها على للاعبين فئة الشباب من اجل البناء الصحيح .

اهداف البحث:

1- اعداد تمارينات مركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية للاعبين الشباب بكرة القدم.
2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة لسرعة الادراك ومجال الرؤية على أداء مهارة التهديف بكرة القدم وسرعة الادراك.

3- التعرف على نسب التطور للمتغيرات المبحوثة.

تحديد المصطلحات:

التمارين الخاصة: " هي التي تحتوي على عدة تمارينات، بغرض إكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدرة " (محمد عبدة ومفتي إبراهيم، 1994، 70).

سرعة الادراك: أنها " السرعة في تحديد العناصر الصغيرة والدقيقة في نموذج بصري معين " (أنور محمد الشرقاوي وآخرون)، 1993، 15).

مجال الرؤية: " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين " (وجيه محجوب، 2002، 191).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المبحوثة، لكون " الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على اثر العامل التجريبي " (ابو طالب محمد سعيد، 1990، 21)، وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينه: اختار الباحثان عينة من لاعبي بأعمار 17 الى 18 سنة والمسجلين رسميا في كشوفات الاتحاد الفرعي في ديالى للموسم الرياضي 2018-2019، من نادي الخالص



الرياضي، وتمثل مجتمع البحث الاصيلي والبالغ عددهم (25) لاعبا، فيما بلغت عينة البحث (10) لاعبا، لتشكل نسبة مئوية مقدارها 40% من مجتمع البحث الاصيلي.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث: هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، اشتملت على الاتي:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (استمارة استبانة للسادة الخبراء، استمارة جمع البيانات وتفرغها، الوسائل الاحصائية).

2-3-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العلمية (العربية والاجنبية)، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب، شبكة الأنترنت، استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد المهارات واختباراتها، فضلاً عن تحديد سرعة الادراك واختبارها التي تخص الاعبين بأعمار 17-18 سنة بكرة القدم، الاختبارات والقياسات).

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث (الوسائل المساعدة): (ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (10) نوع molten، شريط لاصق بعرض (5 سم)، مسطبة عدد (10) شريط قياس بطول (30) متر، صفارة نوع (AGME) عدد (2)، شواخص عدد (10). ساعة توقيت الكترونية نوع (T.F) عدد (2)، كاميرة فيديو نوع سوني (sony) يابانية الصنع، وأفلام فيديو قياس (4) ملم، جهاز حاسوب (HP) مع اقراص CD، حاسبة يدوية نوع (Sharp)، ميزان طبي معير، حبال عدد (3) بطول (9 متر).

2-4 تحديد المتغيرات وترشيح اختباراتها:

2-4-1 تحديد المتغيرات: من خلال المراجعة للمراجع والمصادر العلمية ذات العلاقة، فضلاً عن استطلاع آراء الخبراء، وعلى ضوء خبرة الباحثين، تم تحديد المتغيرات المبحوثة والمتمثلة بـ (سرعة الادراك، ومهارة التهديف).

2-4-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة: في ضوء المراجع والمصادر العلمية واستطلاع آراء الخبراء، تم اعتماد الاختبارات المناسبة لمهارة التهديف للاعبي كرة القدم المبحوثة، فضلاً عن اختبار سرعة الادراك، وكان الغرض من عرض تلك الاختبارات عليهم، للتعرف على صلاحية الاختبارين، فضلاً عن ملائمتها لعينة البحث، وبعد جمع استمارات الاستطلاع وتفرغ الاجابات تم اعتماد تلك الاختبارين لقياس المتغيرات المبحوثة.

2-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة:

2-4-3-1 اختبار السرعة الإدراكية (الحسي العام) (Georg Liset, 2009, 71):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الإدراكية الحركية.

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3)، ملعب، ساعة توقيت .



مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار نقطتين رئيسيتين هما (1-5) نقاط البداية والنهاية، المسافة من البداية إلى النقطة (A) 5 متر ومن النقطة (B، C) المسافة 5 متر. الركض من رقم 1 إلى النقطة A ومسها ثم الركض نحو B ومس النقطة ثم الركض نحو C ومس النقطة ثم الركض نحو A ومسها الرجوع إلى منطقة البداية والنهاية في الرقم 5.

التسجيل: احتساب الوقت لأقرب 1/10 ثانية إعطاء محاولة ثانية في حالة فشل المختبر في المحاولة الأولى، وكما موضح بالشكل (1).



شكل (1)

يوضح اختبار السرعة الإدراكية

2-3-4-2 اختبار مجال الرؤية لمهارة التهديف:

اسم الاختبار: التهديف نحو الأرقام:

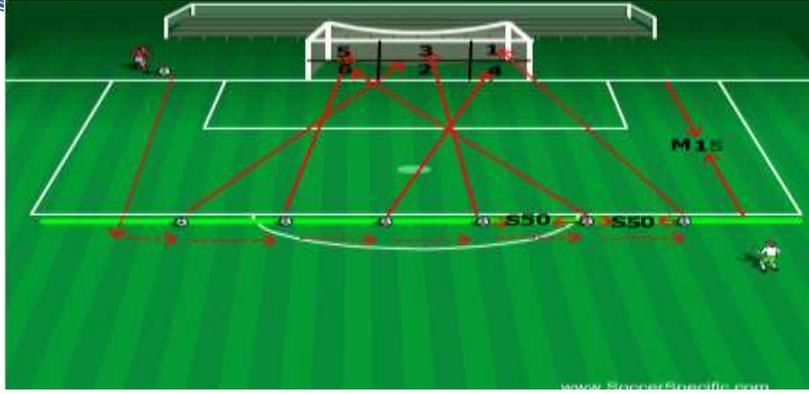
الهدف من الاختبار: قياس مجال رؤية الهدف أثناء التهديف.

طريقة الاداء: توضع 6 كرات على خط واحد وتكون المسافة بين الكرات 50 سم، ومن ثم نقسم المرمى الى 6 اقسام وكما موضح في الشكل (4)، على ان تكون الأرقام غير متسلسلة اي قد يكون الاول رقم 4 والثاني رقم 2 والثالث رقم 1، يكون اتجاه اللاعب عكس اتجاه المرمى عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بسحب الكرة ومن ثم يقوم بدرجة الكرة حتى يصل خط التهديف، علما ان خط التهديف يبعد عن المرمى 15 متر، ويقوم بضرب الكرات الى المرمى وحسب التسلسل اي من 1-6 وبأسرع وقت ممكن.

ملاحظة:

التسجيل: احتساب الوقت المستغرق واعطاء درجة لكل محاولة صحيحة .

الادوات المستخدمة: كرة قدم عدد 6، صافرة .



الشكل (4)

يوضح اختبار التهديف نحو الارقام

2-5 التجربة الاستطلاعية: لغرض التعرف على مدى صلاحية وملائمة الاختبارين والتمارين التي

سوف تستخدم بالدراسة اجرى الباحثان تجربتين استطلاعيتين وعلى النحو الاتي:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: قام الباحثان بالتعاون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة

الاستطلاعية الاولى على ملعب نادي الخالص الرياضي/ديالى، وذلك بتاريخ 2019/2/4

المصادف يوم الاثنين، على (6) لاعبين تم استبعادهم من عينة البحث، واختيروا بشكل عشوائي

من مجتمع البحث، وطبقت الاختبارين عليهم بمساعدة فريق العمل، وكان الغرض منها هو

بخصوص الاختبارات المرشحة للتطبيق، فضلا عن التعرف على معوقات العمل وتسجيلها

لتفادي هذه المعوقات في التجربة الرئيسية، وقد توصل الباحثان الى العديد من الامور منها:

-التأكد من ملائمة الاختبارين المرشحة مع مستوى أفراد عينة البحث.

-صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارين.

-التعرف على الزمن المستغرق لإجراء الاختبارين وتسلسل تطبيقها.

-تعريف فريق العمل المساعد بواجباتهم.

-معالجه المعوقات التي تواجه الباحثان وتلافيها.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجرائها على ملعب نادي الخالص الرياضي/ديالى، بتاريخ

2019/2/13 والمصادف يوم الاربعاء، بالتعاون مع فريق العمل المساعد وعلى نفس عينة

التجربة الاستطلاعية الأولى، وكان الهدف من هذه التجربة هو لغرض التعرف على مدى

صلاحية التمرينات المعد.

2-6 الأسس العلمية:

2-6-1 الصدق: استخدم الباحثان الصدق الذاتي وهو جذر التربيعي لمعامل ثبات كل اختبار وكان

عاليا أي أن الاختبارات كانت صادقه في قياس المختبرين " والباحثون الذين يقيسون بثبات

وصدق يكون عملهم ونتائجهم دقيقة وحقيقية " (محمد صبحي حسنين، 1987، 146).



2-6-2 الثبات: ويقصد به معرفة درجة شمولية أو تأثير نتائج الاختبارات ولأجل التأكيد من ثبات الاختبارات أجراء الباحثان الاختبارات على بعض من أفراد مجتمع البحث الأصلية وتم إعادة الاختبارات عليهم مرة أخرى بعد خمسة أيام من الاختبار الأول علما بان هذه المجموعة البالغ عددها (6) لاعبين وقد استبعدوا من عينة البحث، وبعد جمع نتائج الاختبارات في المرة الأولى بتاريخ 2019/2/4 المصادف يوم الاثنين، والثانية بتاريخ 2019/2/9 المصادف يوم السبت، وعولجت النتائج إحصائيا وجد أن الارتباط عالي بين نتائج الاختبارين مما يؤكد على أن الاختبارات كانت ثابتة وتقيس الهدف الذي وضعت من اجله .

2-6-3 الموضوعية: تم عرض استمارة تحتوي على الاختبارات الخاصة بالبحث على مجموعة من الخبراء والمختصين في كرة القدم والاختبارات والقياس والتدريب الرياضي (ملحق رقم 1)، إذ اجمعوا على أن الاختبارات تقيس الهدف الذي وضعت من اجله، ولم تختلف آرائهم حول الاختبارات التي عرضت عليهم وهذا يحقق شروط الموضوعية .

7-2 الاجراءات الميدانية:

2-7-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات على افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة في يوم الاثنين الموافق 2019/2/18 في تمام الساعة الثالثة ظهرا على ملعب نادي الخالص الرياضي/ديالى، بمساعدة فريق العمل اذا قام الباحثان بتطبيق الاختبارات بشروطها وتثبيت المعلومات جميعا.

2-7-2 التجربة الرئيسية: تم تطبيق التمرينات المعد على عينة البحث بملعب نادي الخالص الرياضي/ديالى، بتاريخ 2019/2/25، والمصادف يوم الاثنين ولغاية 2019/4/20 المصادف يوم السبت، واستغرق تنفيذ التمرينات 8 اسابيع (شهرين)، بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسابيع، تراوحت مدة الوحدات التدريبية ما بين (32.30-51.41) دقيقة، وقد راعى الباحثان الامور التالية بأعداد التمرينات على وفق المراحل الخاصة بتصميم تمرينات خاصة:

1- اعداد تمرينات خاصة على وفق سرعة الادراك ومجال الرؤيا بواقع 24 تمرينا يشتمل على المهارات الاساسية قيد الدراسة، يتم تنفيذ اربع تمرينات اثناء الوحدة التدريبية اليومية.

2- شكل الحمل التدريبي على وفق طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري .

3- مدة تنفيذ التمرينات داخل المنهج 2 شهر بواقع 24 وحدة تدريبية.

4- عدد الأسابيع 8 أسبوع بواقع 3 وحدة تدريبية في الأسبوع.

5- زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة، بينما مدة تطبيق وتنفيذ التمرينات التي استخدمها الباحثان تراوحت ما بين 32.30 دقيقة إلى 51.41 دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة.

6- تم تحديد درجة الحمل ما بين الحمل الأقل من الأقصى والحمل القصوي (80%-97%).



7- استخدم الحمل التدريجي والتموجي للاحمال التدريبية مراعي المبادئ الاساسية للطرائق التدريبية المتبعة والملحق (2) يوضح ذلك.

2-7-3 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/4/23 والمصادف يوم الثلاثاء، وتحت نفس الظروف للاختبارات القبلية بشروطها وتدوين النتائج والمعلومات جميعا.
2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات احصائيا.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسة وتنفيذ الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المبحوثة على عينة البحث من اجل الحصول على النتائج، تم معالجتها إحصائيا بالوسائل والمعالجات المناسبة وتفسير النتائج بشكل علمي لأجل تحقيق هدفا البحث واختبار فرضاه، ارتأى الباحثان عرض تلك النتائج على شكل جداول واشكال لتسهيل مهمة التعرف عليها اذ ان ذلك يقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث ويعزز الادلة العلمية ويمنحها القوة (سعد منعم الشبخلي، 2019، 79)، على النحو التالي:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات المبحوثة والمتمثلة بـ (مهارة التهديف، وسرعة الادراك) لدى أفراد عينة البحث، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعدية وجمع البيانات استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة، وكما مبين في جدول (1).

الجدول (1)

يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى ونسبة التطور للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة التطور
التهديف	10	0.101	0.006	0.002	%48.98
		0.198	0.025	0.008	
سرعة	10	11.347	0.639	0.202	%13.39

					الادراك
					القبلي
					الاختبار
					البعدي
	0.193	0.611	9.827		

يتضح من الجدول (1) بأن قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية قيد الدراسة وسرعة الادراك لدى أفراد عينة البحث، فكانت نتائج اختبار التهديد نحو الارقام والذي يقيس قياس مجال رؤية الهدف اثناء التهديد، واختبار سرعة الادراك والذي يقيس مهارة قدرة المختبر على الادراك، إذ بلغت قيم الاوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبليّة للمتغيرات المشار إليها اعلاه على التوالي (0.101، 11.347)، فيما بلغ مقدار انحرافاتها المعيارية على التوالي (0.006، 0.639)، اما قيم الاوساط الحسابية النتائج للاختبار البعدي فقد بلغت على التوالي (0.198، 9.827) وبانحراف معياري مقداره (0.025، 0.611)، ونسبة تطور مقدارها (%48.98، %13.39)، ما يدل على ان التمرينات المعدة كان لها اثر ايجابي في تطوير مهارة التهديد وسرعة الادراك.

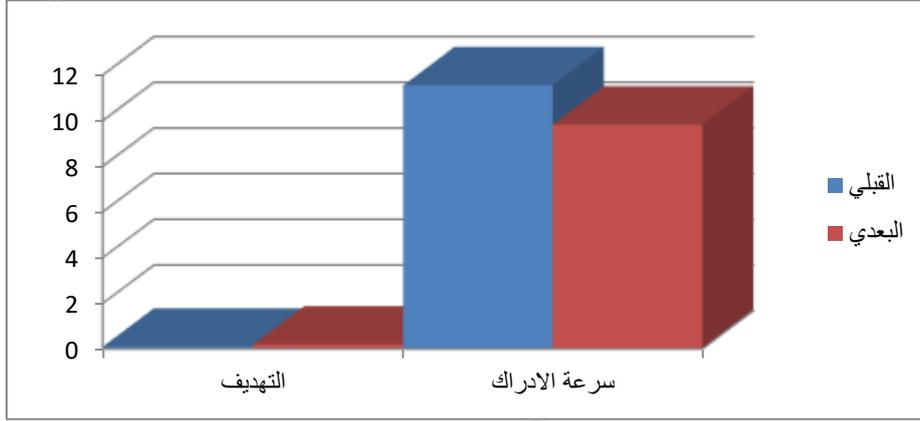
وعلى ضوء تلك النتائج يتضح بان هناك تطور متباين لنتائج المتغيرات قيد الدراسة مما تؤكد حدوث تغيرات عما كانت عليه في نتائج الاختبار القبلي، ويعد هذا مؤشراً لبيان فاعلية تأثير تمرينات الادراك البصري المستخدمة لتطوير تلك المتغيرات، ولغرض التعرف على معنوية الفروق استخدم الباحثان قانون (t-test) للعينات المتناظرة، وكما مبين بالجدول (2) والشكل البياني (3).

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة خطأ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث

نسبة الخطأ	قيمة (ت)	هـ	ع ف	س-ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.00 0	12.969	0.00 7	0.02 3	0.096 -	درجة/ثانية	التهديد
0.00 0	114.00 0	0.01 3	0.04 2	1.520	ثانية	سرعة الادراك

* درجة الحرية (9=1-10) بمستوى دلالة (0.05).



الشكل (3)

يوضح الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد المجموعة التجريبية

ويتضح من الجدول (2) والشكل البياني (3) بان مقدار الفرق بالأوساط لحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة على التوالي (-0.096، 1.520)، اما مجموع تربيعات الفرق فكانت نتائجها على النحو التالي (0.023، 0.042)، وبمعامله تلك النتائج إحصائيا تبين بأن قيمة (t) المحسوبة على التوالي للمتغيرات المبحوثة (12.969، 114.000) ونسبة أخطائها كانت على التوالي (0.000، 0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لجميع المتغيرات المبحوثة لدى افراد عينة البحث .

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد المجموعة التجريبية:

من خلال ما عرضه الجدولين (1 و 2) والشكل البياني (3) تبين وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى افراد عينة البحث لجميع المتغيرات المبحوثة، ويعزو الباحثان سبب تلك الفروق لتأثير التمرينات التي اعدّها واستخدمها الباحثان على مدار شهرين وطبقها على عينة البحث اذ كانت مؤثرة على نتائج افراد عينة البحث لكونها كانت محددة الاهداف، فالتدرج في التمرينات من السهولة الى الصعوبة، فضلا عن زمن الاداء من الاقصر الى الاطول وانها ملائمة للعينة والهدف الذي وضعت من اجله، فضلا عن شموليته فعند الاداء كان التركيز على اسبقية رؤية الهدف اي ان هناك تدريب للعين من مثيرات مختلفة لكي تكون استجابات دقيقة للاعب في التعامل مع الموقف، وهو ذات الاسلوب الواجب اتباعه من قبل اللاعب الارتكاز للتحرك السليم والدقيق وروية الاهداف الحركية قبل اصابتها او توجيه الكرة بالمكان المناسب، وهذا ما اشار اليه (الدره، 2001) بان " هذه التمرينات مهمة بالنسبة للاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية، اذ يجب ممارستها بدون استثناء وخاصة تدريبات العين لان الصورة الواضحة للاعب تأتي عن طريق العين من خلال تحويل حدقة العين يمينا وشمالا لرؤية حركة اللاعبين زملاء والمنافسين لتنفيذ مهارة



ما " (حسن مسعود الدره، 2001، 41)، وان التمرينات التي استخدمها الباحثان تحتوي بمضمونها على الضغوط من قبل بعض المنافسين على اللاعب المؤدي بين مجموعة الاداء من اجل رفع الكفاءة الادائية لمهارة التهديد بالترج، وذلك من خلال التدريب المستمر والصحيح على وفق المبادئ والاسس العلمية سوف تسهم بخلق من اللاعب لاعبا يستطيع ان يعالج الاخطاء ان وجدت خلال الاداء، وهذا يتفق مع ما جاء به كل من (ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، 1993) بان " التدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح اداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في اجزائها " (ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، 1993، 76)، واكد (صبري العدوي، 1997) " يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آليا عند التدريب المنتظم بالكرة والتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة " (صبري العدوي، 1997، 53).

ويرى الباحثان ان التدرج بين مكونات حمل التدريب طيلة مدة التدريب وبالبلغة ثمانية اسابيع وبواقع ثلاث وحدات بالأسبوع ساهمت في رفع كفاءة اللاعبين وبالتالي اثر معنويا على نتائج افراد عينة البحث، وهذا ما اشار اليه (محمد رضا، 2008) " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر " (محمد رضا ابراهيم المداغمة، 2008، 88)، فمن خلال زيادة عدد التكرارات اثناء عملية التدريب مما اسهم بتطوير اللاعبين في هذه المهارة، فضلا عن كون نوعية التمرينات المنفذة والخاصة بالتهديد كانت تحاكي ما يمر به اللاعب اثناء المباراة فجعلت اللاعب تحت تأثير حافز قوي وهو الاداء الصحيح وبسرعة اكبر مما كان عليه في اصابة الاهداف الموضوعية لكل تمرين وبدقة عالية، لان الاداء الصحيح وبمسارات حركية سليمة قليلة الاخطاء وبتكرار سوف تؤدي للوصول باللاعب الى الأداء النموذجي لتلك المهارة والنتيجة هي الالية بالأداء بسبب التكرار تتولد لديه الخبرة في كيفية التصرف مع المواقف المتغيرة اثناء المباراة، وهذا يتفق مع ما جاء به (صالح راضي اميش، 1990) اذ " كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع ان يصوب المرمى في المكان المناسب وبالقوة المناسبة " (صالح راضي اميش، 1990، 74)، وذلك من خلال تكوين صورة في الدماغ لكل المسارات الحركية التي يقوم او يحاول القيام بها اللاعب، لتمكنه من القدرة على رؤية الهدف وتحديده بدقة بأسرع وقت ممكن ومن ثم اعطاء القرار بالتصرف الحركي بالوقت المناسب وعلى وفق المعطيات والمتطلبات، فمبدأ التنافس بإعداد التمرينات، اذ يتنافس فيها اللاعب بأداء صحيح مع الزمن، وذلك من خلال تقييد اللاعب بأداء التمرين بزمن معين يحاول فيها اللاعب دائما ان يقلل الزمن ويحسن الاداء مستغلا اقل الازمان.

ويعلل الباحثان اسباب الفروق المعنوية لنتائج الاختيارين القبلي والبعدي لسرعة الادراك الى ان التمرينات قد تميزت بالواقعية للحركات والاداء وتطابق التحركات التي يؤديها اللاعب اثناء المباريات،





وتم تصميمها واعدادها على ما يواجه اللاعب داخل الملعب، فضلا عن التركيز الجيد على التمرينات الخاصة التي تهدف الى تطور المتغيرات اذ ان عامل السرعة اعد كعامل أساس عند تطبيق تلك التمرينات لكون سرعة الادراك ومجال الرؤية هي عامل مهم وحاسم لكسب المباريات والتفوق على المنافس، إذ راعى الباحث بإعداد التمرينات بشكل واضح على مكونات الحمل التدريبي وبالأخص شدة التمرينات، علما أن جميع التمرينات التي اعطيت للاعبين كانت تحاكي أجواء المنافسة او يمر به اللاعب أثناء المباراة، مما جعل اللاعبين لهم القدرة في التعامل مع المواقف الصعبة التي يمكن ان تحدث أثناء المباراة، وذلك بسبب الربط الوثيق بين جميع المتغيرات التي تم البحث عنها ولكون ان هذه اللعبة تحتاج إلى مستويات عالية من الجانب البدني والفسولوجي حتى يتمكن الفرد من أداء الواجبات الموكلة إليه بنفس المستوى طيلة مدة المباراة، وهذا ما ذكره (قاسم المندلاوي، 1979) " إن تحقيق الانجاز الجيد هو نتاج الترابط بين المستويات البدنية والمهارية والخططية والنفسية " (قاسم حسن المندلاوي واحمد سعيد، 1979، 144)، فان لاعب كرة القدم حتما يبذل مجهود فكري وبدني أثناء مدة المباراة، سواء في قطع المسافات التي قد تصل (10-12) كم خلال الـ (90) دقيقة على وفق نتائج الدراسات.

4- الخاتمة:

على ضوء النتائج التي اظهرتها الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

على ضوء النتائج التي اظهرتها الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- 1- اثبتت التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحثان فاعليتها في تطور سرعة الادراك ومجال الرؤية لدى افراد عينة البحث.
- 2- هناك تأثير فعال للتمرينات الخاصة المستخدمة في تطور مهارة التهديف وسرعة الادراك لدى افراد عينة البحث وبنسب متفاوتة.
- 3- حققت افراد عينة البحث تطورا معنويا في نتائج اختبار مهارة التهديف وسرعة الادراك فكانت اعلى نسبة تطور لمهارة التهديف والبالغة (48.98%) وجاءت سرعة الادراك بالمرتبة الثانية بنسبة تطور مقدارها (13.39%).

في ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصي بالاتي:

- 1- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمرينات الخاصة المستخدمة بالدراسة الحالية لما اثبتته النتائج الايجابية بتطوير مهارة التهديف وسرعة الادراك للاعبين بأعمار 17-18 سنة بكرة القدم .
- 2- التأكيد على المدربين والمعنيين بالعملية التدريبية استعمال التمرينات المستخدمة بالدراسة لأنها تساعد على تنمية سرعة الادراك ومجال الرؤيا، لاسيما في تدريب الفئات العمرية.
- 3- من الضروري اجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول اثر التمرينات الخاصة في الفعاليات والالعاب الرياضية المختلفة اخرى وعلى عينات مختلفة، إذ ان سرعة الادراك ومجال



الرؤيا أهمية كبيرة في تحقيق نسب تطور كبير بالأداء المهاري وبالتالي تحقيق والوصول الى اداء عالي المستوى وتقليل نسبة الاخطاء بالأداء.

4- ضرورة استخدام تمارين تعنى بالأداء المهاري والبدني المصاحبة للسرعة الادراكية ومجال الرؤيا اثناء المنهاج التدريبية والتي أسهمت في تطوير مهارة التهديف, لما لها من أهمية وقابليتها على إعطاء المتدربين أفضل نتائج للأداء المهاري اعتمادا على المتطلبات الاساسية للأداء الفعلي اثناء المباراة.

المصادر:

- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- ابو طالب محمد سعيد؛ علم مناهج البحث، ج1: (ب. م) (1990).
- أنور محمد الشرقاوي و(آخرون)؛ بطارية الاختبارات المعرفية العاملة (اكستروم، فرنش، هارمان - ديرمين)، العامل العددي: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1993).
- جارلس هيوز؛ التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم، (ترجمة) طارق الناصري: (بغداد، مطبعة الجامعة، 1974).
- جارلس هيوز؛ كرة القدم الخطط والمهارات، (ترجمة) موفق المولى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990).
- حسن مسعود الدرہ؛ الموسوعة الشاملة بكرة القدم، ط1: (دار البيان للنشر، 2001).
- سعد منعم الشبخلي؛ دراسات ورؤى في التربية البدنية والرياضة، ج1: (بغداد، مكتب شمس الاندلس، 2019).
- صالح راضي اميش؛ تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990).
- صبري العدوي؛ حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني: (بحث منشور في مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، 1997).
- قاسم حسن المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، 1979).
- محمد رضا ابراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد مكتب الفضلي، 2008).
- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- محمد عبدة ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994).



- وجيه محبوب؛ فسيولوجيا التعلم، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).

- Sensory motor learning Developing a kina esthetic sense in throws, Georg Liset: 2009.

الملاحق

ملحق (1)

يوضح الاسماء والقب العلمي للسادة الخبراء

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	ا.د هافال خورشيد رفيق	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة سليمانية/كلية التربية الرياضية
2	ا.د مجيد خدا اسد	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة سليمانية/كلية التربية الرياضية
3	ا.د عزيز كريم وناس	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

يوضح تمارينات مهارة التهديف

تمرين (1)

اسم التمرين: التهديف نحو هدف متحرك .

الهدف من التمرين: تطوير الرؤية المحيطية اثناء التهديف.

طريقة الاداء: يقف اللاعب على قوس الجزاء ويقف اللاعب الزميل على الجانب خارج منطقة الجزاء

موازيا لعلامة الجزاء ويقف المدرب خلف اللاعب حاملا بيده كرات تنس يقوم اللاعب

الزميل (2) بمناولة الكرة الى اللاعب المؤدي للتمرين المتواجد على قوس الجزاء الذي يقوم

باستلام الكرة والتسديد الى الزاوية التي تكون فيها الكرة التي يرميها المدرب من خلف

اللاعب المنفذ قبل استلام الكرة، ويكون التسديد مباشرة دون اخماد الكرة، كما موضح

بالشكل (5) .

الادوات المستخدمة: كرات تنس, كرة قدم, صافرة .



الشكل (5) يوضح تمرين التهديف نحو هدف متحرك

تمرين (2)

اسم التمرين: التهديف نحو الدوائر المرقمة.

الهدف من التمرين: تطوير مدى الرؤية المحيطية اثناء التهديف .

طريقة الاداء: يقوم اللاعب الذي يؤدي التمرين بالانطلاق او الركض لمسافة 10 متر وعند الوصول

الى خط اداء مهارة التهديف يقوم لاعب (2) بمناولة قصير ومن ثم يقوم لاعب رقم (1)

بالتهديف على المربعات الموجودة في المرمى وحسب التسلسل من (1-4)، كما موضح

بالشكل (6) .

الادوات المستخدمة: كرة، صافرة .



الشكل (6) يوضح تمرين التهديف نحو الدوائر المرقمة

تمرين (3)

اسم التمرين: التهديف نحو الدوائر الملونة.

الهدف من التمرين: تطوير مدى الرؤية المحيطية اثناء التهديف .

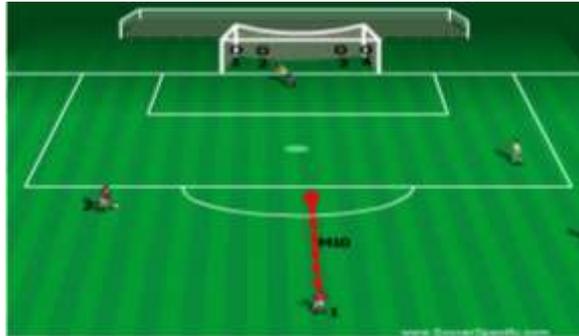
طريقة الاداء: يقوم اللاعب الذي يؤدي التمرين بالانطلاق او الركض لمسافة 10 متر وعند الوصول

الى خط اداء مهارة التهديف يقوم لاعب (2) بمناولة قصير ومن ثم يقوم لاعب رقم (1)

بالتهديف على المربعات الملونة الموجودة في المرمى وحسب ايعاز المدرب نحو اللون الذي

يحدده المدرب، كما موضح بالشكل (7).

الادوات المستخدمة: كرة، صافرة .



الشكل (7) يوضح تمرين التهديف نحو الدوائر الملونة

تمرين (4)

اسم التمرين: التهديف نحو مربعات مرقمة.

الهدف من التمرين: تطوير الرؤية المحيطية اثناء التهديف .

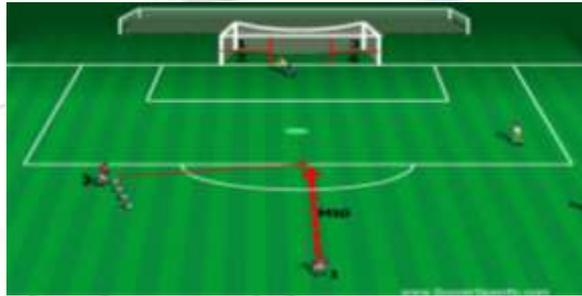
طريقة الاداء: يقوم اللاعب الذي يؤدي التمرين بالانطلاق او الركض لمسافة 10 متر وعند الوصول

الى خط اداء مهارة التهديف يقوم لاعب رقم (1) بتسديد الكرات الموجودة على الخط

وعددها (4) إذ يقوم اللاعب بالتهديف على المربعات الموجودة في المرمى وحسب التسلسل

من (1-4)، كما موضح بالشكل (8) .

الادوات المستخدمة: كرة، صافرة .



الشكل (8)

يوضح تمرين التهديف نحو مربعات مرقمة



ملحق (3)

يوضح نموذج لتصميم التمرينات على وفق القسم الرئيس للوحات التدريبية

شدة الوحدة التدريبية: (80%)

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمناولة

الاسبوع: الاول

الوحدة التدريبية: الاولى

اليوم: الاثنين 2019/1/25

والتهديف وسرعة الادراك

القسم الرئيس	رقم التمرينات	زمن اداء التمرين بالثانية	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتكرارات بالثانية	زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	مجموع الزمن الكلي للاداء والراحة للتمرين بالثانية	المجاميع	مجموع زمن الراحة بين المجاميع بالثانية	الزمن الكلي للعمل والراحة بالدقيقة	الزمن الكلي للعمل والراحة بالدقيقة	زمن الكلي للقسم الرئيس بالدقيقة
التمرينات المستخدمة	1	12.42	4	49.68	111.78	385.02	1	-	6.24	385.02	32.30 دقيقة
	2	20.21	4	80.84	181.89	626.51	1	-	10.26	626.51	
	3	15.16	4	60.64	136.44	469.96	1	-	7.49	469.96	
	4	15.13	4	60.52	136.17	469.03	1	-	7.48	469.03	

شدة الوحدة التدريبية: (85%)

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

الاسبوع: الثاني

الوحدة التدريبية: الرابعة



هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمناولة

اليوم: الاثنين 2019/3/2

والتهديف وسرعة الادراك

القسم الرئيس	رقم التمارين	زمن اداء التمرين بالثانية	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتكرارات بالثانية	زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	مجموع الزمن الكلي للاداء والراحة للتمرين بالثانية	المجاميع	مجموع زمن الراحة بين المجاميع بالثانية	الزمن الكلي للعمل والراحة بالدقيقة	الزمن الكلي للعمل والراحة بالدقيقة	زمن الكلي للقسم الرئيس بالدقيقة
التمارين المستخدمة	13	14.36	5	85.05	153.09	516.96	1	-	9.48	588.76	(41.33) دقيقة
	14	15.3	5	61.24	137.79	550.8	1	-	10.27	627.3	
	15	18.01	4	63.6	143.1	486.27	1	-	9.18	558.31	
	16	23.2	4	75.75	136.35	626.4	1	-	11.58	719.2	

علوم الرياضة





الاسبوع: الثالث

الوحدة التدريبية: السابعة

اليوم: الاثنين 2019/3/11

والتهديف وسرعة الادراك

شدة الوحدة التدريبية: (90%)

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمناولة

القسم الرئيس	رقم التمرينات	زمن اداء التمرين بالثانية	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتكرارات بالثانية	زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	مجموع الزمن الكلي للاداء والراحة للتمرين بالثانية	المجموع	مجموع زمن الراحة بين المجموع بالثانية	الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية	الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية	زمن الكلي للقسم الرئيس بالدقيقة
التمرينات المستخدمة	1	11.16	4	44.64	301.32	345.96	2	180	871.92	14.31	(48.36) دقيقة
	3	13.34	4	53.36	360.18	413.54	2	180	1007.08	16.46	
	5	13.3	4	53.2	359.1	412.3	1	-	412.3	6.52	
	7	20.19	4	80.76	545.13	625.89	1	-	625.89	10.25	



شدة الوحدة التدريبية: (85%)

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمناولة

الاسبوع: الرابع

الوحدة التدريبية: العاشرة

اليوم: الاثنين 2019/3/18

والتهديف وسرعة الادراك

القسم الرئيس	رقم التمرينات	زمن اداء التمرين بالثانية	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتكرارات بالثانية	زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	مجموع الزمن الكلي للاداء والراحة للتمرين بالثانية	المجاميع	مجموع زمن الراحة بين المجاميع بالثانية	الزمن الكلي للعمل والراحة بالدقيقة	الزمن الكلي للعمل والراحة بالدقيقة	زمن الكلي للقسم الرئيس بالدقيقة
التمرينات المستخدمة	18	23.2	4	18.2	626.4	719.2	1	-	11.58	719.2	(41.40) دقيقة
	20	6.36	4	24.4	171.72	197.16	1	-	3.16	197.16	
	22	9.33	4	58.2	251.91	289.23	2	180	12.38	758.46	
	24	10.42	4	43.2	281.34	323.02	2	180	13.45	826.04	