

تأثير تمارينات مركبة في تطوير سرعة الادراك ومهارة التهديف للاعبين الشباب في كرة القدم  
الباحثان

م.م ياسر جعفر عبدالله محمد

جامعة ديالى

كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة

أ.د سعد منعم الشيكلي

جامعة بغداد

كلية العلوم السياسية

saadalsheekhly@yahoo.com

الكلمات الافتتاحية: تمارينات مركبة، سرعة الادراك، كرة القدم

ملخص البحث باللغة العربية

كرة القدم من الالعاب الفرقية ويلعب مجال الرؤية فيها دورا مهما بأداء المهارات الاساسية، كونه يعني المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين، إذ يتطلب اداء اللاعب في اثناء التدريب او المباراة بكرة القدم نمواً كبيراً في مجال الرؤية 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، مما تسهم بعملية تمييز الصورة الواقعية من غير خداع أو تشويه، لذا وجب على المدربين اعطاء اهمية للرؤية وذلك من خلال 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 .

اما اهداف البحث اشتملت على:

- ١- اعداد تمارينات مركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية للاعبين الشباب بكرة القدم.
  - ٢- التعرف على تأثير التمارينات المركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية على أداء مهارة التهديف بكرة القدم وسرعة الادراك.
  - ٣- التعرف على نسب التطور للمتغيرات المبحوثة.
- فيما افترض الباحثان الاتي:





٤- ضرورة استخدام تمارينات تعنى بالأداء المهاري والبدني المصاحبة للسرعة الإدراكية 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.

## ABSTRACT

### **The effect of complex exercises in developing perception speed, rolling skill, handling and scoring for young football players**

Football is one of the difference games, and the field of vision in it plays an important role in the performance of basic skills, as it means the full extent of the environment that we can see without changing the eye, as the player's performance during training or the game of football requires significant growth in the field of vision, for example When the player is aiming, he must see the ball and the goal that is aimed towards him, then observe the players from colleagues and competitors, and that this is all related to the speed of perception because it means the speed of performing the work that requires the speed of understanding a form or a visual, sensory and auditory form, and its boundaries must be defined among the forms Or similar models have Distinguished by visual deception, which contributes to the process of distinguishing the real image without deception or distortion, so the coaches must give importance to the vision, by placing exercises in training units that develop their work on the field and during the performance to reduce errors committed when possession of the ball, and from Here came the importance of research in the detection of exercises and tests that increase the player's ability to improve cognitive speed and field of vision on the field and thus direct movements and skills in achieving their goals and not to lose the ball when acquired easily.

The research objectives included:

- 1-Preparing complex exercises for speed of awareness and field of vision for young football players.
- 2Knowing the effect of complex exercises of cognitive speed and field of vision on the performance of rolling, handling, scoring with football and cognitive speed.
- 3Identify the development ratios of the variables discussed.

With the researchers assuming the following:



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

The research was conducted on a sample consisting of (10) players from the youth category of Al-Khalis Sports Club, registered with the Football Sub-Federation/Diyala for the football season 2018/2019, to constitute a percentage of 40% of the original research community of 25 players, through the use of The experimental method in the method of comparing the results of the pre- and post-tests of the studied variables.

**The researchers reached the following:**

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

- 1-The complex exercises prepared by the two researchers proved their effectiveness in developing the perception speed and field of vision of the members of the research sample.
- 2-There is an effective effect of the complex exercises used in the development of the basic skills under study among the members of the research sample and in varying proportions.
- 3The individuals of the research sample achieved a significant development in the results of the test of handling skill, rolling, scoring, and cognitive speed. The highest percentage of handling skill development was (51.165%), while the second ranked scoring skill reached (48.98%). While the fourth rank, which is the last among the variables under study, was the skill of rolling over the percentages of sophistication (13.04%).

**With the following recommendations:**

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

- 1-The necessity of paying attention to activating the role of complex exercises used in the current study, as demonstrated by the positive results by developing the skill of handling, rolling, scoring and cognitive speed for players ages 17-18 years old in football.
- 2 -Emphasizing the trainers and those involved in the training process to use the exercises used in the study because it helps to develop the speed of awareness and the field of vision, especially in training the age groups.
- 3-It is necessary to conduct more research and studies dealing with the effect of complex exercises in different events and sports and other

different samples, as the speed of awareness and the field of vision is of great importance in achieving the rates of great development in skill performance and thus achieving and reaching high-level performance and reducing the percentage of mistakes in performance.

4-The need to use exercises concerned with physical and physical performance accompanying cognitive speed and field of vision during the training curriculum, which contributed to developing the scoring skill, because of its importance and its ability to give the trainees the best results of skill performance based on the basic requirements for actual performance during the game.

#### ١- التعريف بالبحث:

##### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يعد التهديد الناجح المحصلة الصحيحة الأداء الفريق المها ري والخططي وضبط الانفعالي والتحكم العقلي، ويعتمد نجاح التهديد على عوامل عدة منها اختيار المكان المناسب للتهديد حسب الفراغ الحاصل في صفوف الدفاع وإمكانيات التهديد التي يمتاز فيها اللاعب المستثمر لهذه الفجوة، والفريق الذي يجيد أفرادته التهديد 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، لأن نتيجة المباراة تتوقف على حالات التهديد التي يقوم بها لاعبي الفريق فأن " الإثارة المحققة بكرة القدم والتي تتجلى حتى في المباريات المتوسطة تتجسد في التهديد وليس هناك من شك في التهديد المهم في اللعب الهجومي وكل شيء يفعله اللاعب أو الفريق يعد إسهاماً باتجاه خلق فرص التهديد ومن المدهش ضياع نسبة عالية من فرص التهديد وحتى في المستويات المختلفة" (١).

والتهديد هو الخطوة الأخيرة في سلسلة فعاليات انتهت في ضربة التهديد والتي ترافقها أمور كثيرة منها المهارية والخططية والبدنية والنفسية، وبناء على متقدم فان " التهديد ليس فقط الجزء المثير من اللعبة بل وأهم جزء في اللعب الهجومي فكثيراً ما تسنح فرص للتسجيل دون نجاح وتحويل هذه الفرصة لاهداف" (٢).

(١) جارلس هيوز؛ كرة القدم الخطط والمهارات، (ترجمة) موفق المولى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)، ص ٢٤٠.

(٢) جارلس هيوز؛ التنكيك وعمل الفريق في كرة القدم، (ترجمة) طارق الناصري: (بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٧٤)، ص ٦٥.

وكرة القدم من الالعاب الفرقية التي تتطلب من اللاعب داخل الملعب الانتباه إلى المنافس وتحركاته والانتباه إلى الزميل وتحركاته، فضلا عن الكرة لان جميع المهارات الاساسية بكرة القدم تبنى 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 التهديد 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 "(١)، إذ يتطلب اداء اللاعب في اثناء التدريب او المباراة بكرة القدم نمواً كبيراً في مجال الرؤيا فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بالتهديد 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 اطلاعهما 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 "(٢)، وبناءا 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 .

#### ١-٢ مشكلة البحث:

- (١) وجيه محجوب؛ فسيولوجيا التعلم، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢) ص١٩١ .  
(٢) أنور محمد الشراقوي و(آخرون)؛ بطارية الاختبارات المعرفية العالمية (اكستروم، فرنش، هارمان- ديرمين)، العامل العددي: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٣)، ص١٥.

وتكمن مشكلة البحث في كون الفرق العراقية تفقد الكرة بسهولة وبعدد قليل من الحركات فضلا عن التلكؤ والبطاء 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 تمارين لمجال الرؤية تعمل على تطوير واتقان اداء مهارتي المناولة والتهديف لأهميتهما بنتيجة مباراة كرة القدم وذلك من خلال تطبيقها على لاعبين فئة الشباب من اجل البناء الصحيح .

### ٣-١ اهداف البحث:

١- اعداد تمارينات مركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية للاعبين الشباب بكرة القدم.  
٢- التعرف على تأثير التمارينات المركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية على أداء مهارة التهديف بكرة القدم وسرعة الادراك.

٣- التعرف على نسب التطور للمتغيرات المبحوثة.

### ٤-١ فروض البحث:

- 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.

### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: اشتمل على (١٠) لاعبا من فئة الشباب من نادي الخالص الرياضي، والمسجلين لدى الاتحاد الفرعي لكرة القدم/ديالى للموسم الكروي ٢٠١٨/٢٠١٩.

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ١/٢/٢٠١٩ ولغاية ٢٠/٤/٢٠١٩.

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب نادي الخالص الرياضي/محافظة ديالى.

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ التمرينات المركبة: " هي التي تحتوي على عدة تمرينات، بغرض إكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدرة" (١).

١-٦-٢ سرعة الإدراك: أنها " السرعة في تحديد العناصر الصغيرة والدقيقة في نموذج بصري معين" (٢).

١-٦-٣ مجال الرؤية: " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين" (٣).

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المبحوثة، لكون " الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلاً على اثر العامل التجريبي" (٤)، وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة.

٣-٢ مجتمع البحث وعينه: اختار الباحثان عينة من لاعبي بأعمار ١٧ الى ١٨ سنة والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد الفرعي في ديالى للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩، من نادي الخالص الرياضي، وتمثل مجتمع البحث الاصيلي والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا، فيما بلغت عينة البحث (١٠) لاعبا، لتشكل نسبة مئوية مقدارها ٤٠% من مجتمع البحث الاصيلي.

٣-٢ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث: هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، اشتملت على الاتي:

٣-٢-١ وسائل جمع البيانات: (استمارة استبانة للسادة الخبراء، استمارة جمع البيانات وتفرغها، الوسائل الاحصائية).

٣-٢-٢ 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 الإدراك واختبارها التي تخص اللاعبين بأعمار ١٧-١٨ سنة بكرة القدم، الاختبارات والقياسات).

٣-٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث (الوسائل المساعدة): (ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (١٠) نوع molten، شريط لاصق بعرض (٥ سم)، مسطبة عدد (١٠) شريط قياس

(١) محمد عبدة ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤)، ص ٧٠.

(٢) أنور محمد الشرفاوي و(آخرون)؛ مصدر سيق ذكره: (١٩٩٣)، ص ١٥.

(٣) وجيه محجوب؛ مصدر سيق ذكره: (٢٠٠٢) ص ١٩١.

(٤) ابو طالب محمد سعيد؛ علم مناهج البحث، ج١: (ب. م) (١٩٩٠) ص ٢١

بطول (٣٠) متر، صفارة نوع (AGME) عدد (٢)، شواخص عدد (١٠). ساعة توقيت الكترونية نوع (T.F) عدد (٢)، كاميرة فيديو نوع سوني (sony) يابانية الصنع، وأفلام فيديو قياس (٤) ملم، جهاز حاسوب (HP) مع اقراص CD، حاسبة يدوية نوع (Sharp)، ميزان طبي معير، حبال عدد (٣) بطول (٩ متر).

#### ٢-٤ تحديد المتغيرات وترشيح اختباراتها:

٢-٤-١ تحديد المتغيرات: من خلال المراجعة للمراجع والمصادر العلمية ذات العلاقة، فضلا عن استطلاع آراء الخبراء، وعلى ضوء خبرة الباحثين، تم تحديد المتغيرات المبحوثة والمتمثلة بـ (سرعة الإدراك، ومهارة التهديف).

٢-٤-٢ ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة: في ضوء المراجع والمصادر العلمية واستطلاع آراء الخبراء، تم اعتماد الاختبارات المناسبة لمهارة التهديف للاعبين كرة القدم المبحوثة، فضلا عن اختبار سرعة الإدراك، وكان الغرض من عرض تلك الاختبارات عليهم، للتعرف على صلاحية الاختبارين، فضلا عن ملائمتها لعينة البحث، وبعد جمع استمارات الاستطلاع وتفرغ الاجابات تم اعتماد تلك الاختبارين لقياس المتغيرات المبحوثة.

#### ٢-٤-٣ توصيف الاختبارات المستخدمة:

٢-٤-٣-١ اختبار السرعة الإدراكية (الحسي العام)<sup>(١)</sup>:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الإدراكية الحركية.

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (٣)، ملعب، ساعة توقيت .

مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار نقطتين رئيسيتين هما (٥-١) نقاط البداية والنهاية، المسافة

من البداية إلى النقطة (A) ٥ متر ومن النقطة (B, C) المسافة ٥ متر. الركض من

رقم ١ 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 ٥.

التسجيل: احتساب الوقت لأقرب ١/١٠ ثانية إعطاء محاولة ثانية في حالة فشل المختبر في

المحاولة الأولى، وكما موضح بالشكل (١).

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



#### الشكل (٤)

يوضح اختبار التهديد نحو الارقام

٣-٥ التجربة الاستطلاعية: لغرض التعرف على مدى صلاحية وملائمة الاختبارين والتمرينات التي سوف تستخدم بالدراسة اجرى الباحثان تجربتين استطلاعيتين وعلى النحو الاتي:  
٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الاولى: قام الباحثان بالتعاون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على ملعب نادي الخالص الرياضي/ديالى، وذلك بتاريخ ٢٠١٩/٢/٤ المصادف يوم الاثنين، على (٦) 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 عينه البحث.

-صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارين.

-التعرف على الزمن المستغرق لإجراء الاختبارين وتسلسل تطبيقها.

-تعريف فريق العمل المساعد بواجباتهم.

-معالجة المعوقات التي تواجه الباحثان وتلافيها.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجرائها على ملعب نادي الخالص الرياضي/ديالى، بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٣ 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.

٣-٦-١ الأسس العلمية:

٣-٦-١-١ 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 "(١).

٣-٦-٢ الثبات: ويقصد به معرفة درجة شمولية أو تأثير نتائج الاختبارات ولأجل التأكيد من ثبات الاختبارات أجرا الباحثان الاختبارات على بعض من أفراد مجتمع البحث الأصلية وتم إعادة الاختبارات عليهم مرة أخرى بعد خمسة أيام من الاختبار الأول علما بان هذه

(١) محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط٢، ج١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص١٤٦.

المجموعة البالغ عددها (٦) لاعبين وقد استبعدوا من عينة البحث، وبعد جمع نتائج الاختبارات في المرة الأولى بتاريخ ٢٠١٩/٢/٤ المصادف يوم الاثنين، والثانية بتاريخ ٢٠١٩/٢/٩ المصادف يوم السبت، وعولجت النتائج إحصائياً وجد أن الارتباط عالي بين نتائج الاختبارين مما يؤكد على أن الاختبارات كانت ثابتة وتقيس الهدف الذي وضعت من اجله .

٣-٦-٣ الموضوعية: تم عرض استمارة تحتوي على الاختبارات الخاصة بالبحث على مجموعة من الخبراء والمختصين في كرة القدم والاختبارات والقياس والتدريب الرياضي (٥)، إذ اجمعوا على أن الاختبارات تقيس الهدف الذي وضعت من اجله، ولم تختلف آرائهم حول الاختبارات التي عرضت عليهم وهذا يحقق شروط الموضوعية .

### ٣-٧ الاجراءات الميدانية:

٣-٧-١ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات على افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٢/١٨ في تمام الساعة الثالثة ظهرا على ملعب نادي الخالص الرياضي/ديالى، بمساعدة فريق العمل اذا قام الباحثان بتطبيق الاختبارات بشروطها وتثبيت المعلومات جميعا.

٣-٧-٢ التجربة الرئيسية: تم تطبيق التمرينات المعد على عينة البحث بملعب نادي الخالص الرياضي/ديالى، بتاريخ ٢٠١٩/٢/٢٥، والمصادف يوم الاثنين ولغاية ٢٠١٩/٤/٢٠ المصادف يوم السبت، واستغرق تنفيذ التمرينات ٨ اسابيع (شهرين)، بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسابيع، تراوحت مدة الوحدات التدريبية ما بين (٣٢.٣٠-٥١.٤١) دقيقة، وقد راعى الباحثان الامور التالية بأعداد التمرينات على وفق المراحل الخاصة بتصميم تمرينات المركبة:

- ١- اعداد تمرينات مركبة على وفق سرعة الادراك ومجال الرؤيا بواقع ٢٤ تمرينا يشتمل على المهارات الاساسية قيد الدراسة، يتم تنفيذ اربع تمرينات اثناء الوحدة التدريبية اليومية.
- ٢- شكل الحمل التدريبي على وفق طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري .
- ٣- مدة تنفيذ التمرينات داخل المنهج ٢ شهر بواقع ٢٤ وحدة تدريبية.

(٥) الاسماء واللقاب العلمية للسادة الخبراء:

- ١- د. هافال خورشيد رفيق، تدريب رياضي/كرة قدم، جامعة سليمانبة/ كلية التربية الرياضية.
- ١- د. مجيد خدا اسد، اختبار وقياس/كرة قدم، جامعة سليمانبة/ كلية التربية الرياضية.
- ١- د. عزيز كريم وناس، اختبار وقياس/كرة قدم، جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- ٤- عدد الأسابيع ٨ أسبوع بواقع ٣ وحدة تدريبية في الأسبوع.
- ٥- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة، بينما مدة تطبيق وتنفيذ التمرينات التي استخدمها الباحثان تراوحت ما بين ٣٢.٣٠ دقيقة إلى ٥١.٤١ دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة.
- ٦- تم تحديد درجة الحمل ما بين الحمل الأقل من الأقصى والحمل القصوي (٨٠%-٩٧%).
- ٧- استخدم الحمل التدريجي والتموجي للاحمال التدريبية مراعي المبادئ الأساسية للطرائق التدريبية المتبعة والملحق (٢) يوضح ذلك.
- ٣-٧-٣ الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٣/٤/٢٠١٩ والمصادف يوم الثلاثاء، وتحت نفس الظروف للاختبارات القبلية بشروطها وتدوين النتائج والمعلومات جميعا.
- ٣-٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات احصائيا.

#### ٤- 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<sup>(١)</sup>، على النحو التالي:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

٤-١-١ 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 (١).

(١) سعد منعم الشبخلي؛ دراسات ورؤى في التربية البدنية والرياضة، ج ١: (بغداد، مكتب شمس الاندلس، ٢٠١٩) ص ٧٩.

### الجدول (١)

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

نسبة التطور	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	N	المعالم الاحصائية للمتغيرات	
					القبلي	البعدي
%٤٨.٩٨	0.002	0.006	0.101	10	الاختبار القبلي	التهديف
	0.008	0.025	0.198		الاختبار البعدي	
%١٣.٣٩	0.202	0.639	11.347	10	الاختبار القبلي	سرعة الادراك
	0.193	0.611	9.827		الاختبار البعدي	

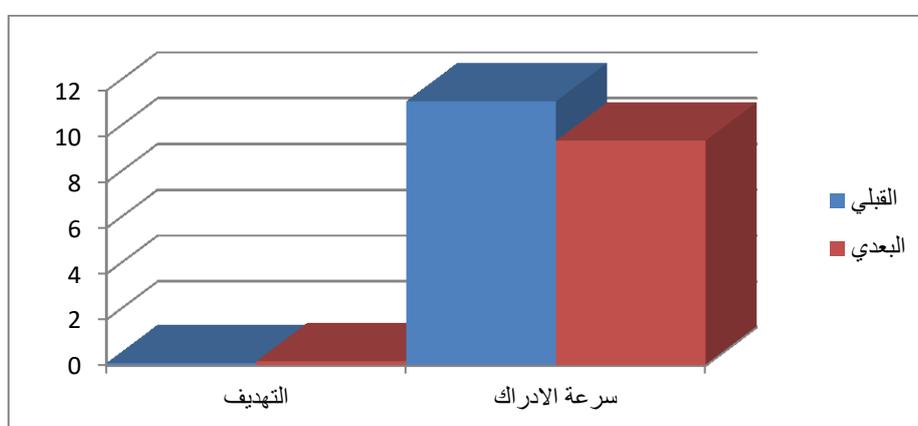
يتضح من الجدول (١) بأن قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية قيد الدراسة وسرعة الادراك لدى أفراد عينة البحث، فكانت نتائج اختبار التهديف نحو الارقام والذي يقيس قياس مجال رؤية الهدف اثناء التهديف، واختبار سرعة الادراك والذي يقيس مهارة قدرة المختبر على الادراك، إذ بلغت قيم الاوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية للمتغيرات المشار اليها 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) وانحراف معياري مقداره (0.025، 0.611)، ونسبة تطور مقدارها (%٤٨.٩٨، %١٣.٣٩)، ما يدل على ان التمرينات المعدة كان لها اثر ايجابي في تطوير مهارة التهديف 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 مؤشرا 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 (٢) والشكل البياني (3).

### الجدول (٢)

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

نسبة الخطأ	قيمة (ت)	هـ	ع ف	س-ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.000	12.969	0.007	0.023	0.096-	درجة/ثاوية	التهديف
0.000	114.000	0.013	0.042	1.520	ثانية	سرعة الادراك

\* درجة الحرية (١٠-٩) بمستوى دلالة (٠.٠٥).



الشكل (٣)

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

ويتضح من الجدول (٢) والشكل البياني (٣) بان مقدار الفروق بالأوساط لحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة على التوالي (-0.096، 0.096)، اما مجموع تربيعات الفروق فكانت نتائجها على النحو التالي (0.023، 0.042)، وبمعامله تلك النتائج إحصائياً تبين بأن قيمة (t) المحسوبة على التوالي للمتغيرات المبحوثة (12.969، 114.000) ونسبة أخطائها كانت على التوالي (٠.٠٠٠٠، ٠.٠٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٩)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لجميع المتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث .

٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد المجموعة التجريبية:



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 أكثر<sup>(١)</sup>، فمن خلال زيادة عدد التكرارات اثناء عملية التدريب مما اسهم بتطوير اللاعبين في هذه المهارة، فضلا عن كون نوعية التمرينات المنفذة والخاصة بالتهديف 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 الموضوعه لكل تمرين وبدقة عالية، لان الاداء الصحيح وبمسارات حركية سليمة قليلة الازخاء وبتكرار سوف تؤدي للوصول باللاعب الى الاداء 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، ١٩٩٠) إذ " كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع ان يصوب المرمى في المكان المناسب وبالقوة المناسبة"<sup>(٢)</sup>، 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، فمبدا التنافس بإعداد التمرينات، إذ يتنافس فيها اللاعب بأداء صحيح مع الزمن، وذلك من خلال تقييد اللاعب بأداء التمرين بزمان معين يحاول فيها اللاعب دائما ان يقلل الزمن ويحسن الاداء مستغلا اقل الازمان.

ويعمل 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 المركبة التي تهدف الى تطور المتغيرات إذ 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

(١) محمد رضا ابراهيم المدامعة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط١: (بغداد مكتب الفضلي، ٢٠٠٨)، ص٨٨.  
(٢) صالح راضي اميش؛ تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠)، ص٧٤.

من الجانب البدني والفسولوجي حتى يتمكن الفرد من أداء الواجبات الموكلة إليه بنفس المستوى طيلة مدة المباراة، وهذا ما ذكره (قاسم المندلاوي، ١٩٧٩) " إن تحقيق الانجاز الجيد هو نتاج الترابط بين المستويات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية"<sup>(١)</sup>، فان لاعب كرة القدم حتما يبذل مجهود فكري وبدني أثناء مدة المباراة، سواء في قطع المسافات التي قد تصل (١٠-١٢) كم خلال ال (٩٠) دقيقة على وفق نتائج الدراسات.

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات:

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

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

١- اثبتت التمرينات المركبة والمعدة من قبل الباحثان فاعليتها في تطور سرعة الادراك ومجال الرؤية لدى افراد عينة البحث.

٢- هناك تأثير فعال للتمرينات المركبة المستخدمة في تطور مهارة التهديف وسرعة الادراك لدى افراد عينة البحث وبنسب متفاوتة.

٣- حققت افراد عينة البحث تطورا معنويا في نتائج اختبار مهارة التهديف وسرعة الادراك فكانت اعلى نسبة تطور لمهارة التهديف والبالغة (٤٨.٩٨%) وجاءت سرعة الادراك بالمرتبة الثانية بنسبة تطور مقدارها (١٣.٣٩%).

##### ٥-٢ التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصي بالاتي:

١- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمرينات المركبة المستخدمة بالدراسة الحالية لما اثبتته النتائج الايجابية بتطوير مهارة التهديف وسرعة الادراك للاعبين بأعمار ١٧-١٨ سنة بكرة القدم .

٢- التأكيد على المدربين والمعنيين بالعملية التدريبية استعمال التمرينات المستخدمة بالدراسة لأنها تساعد على تنمية سرعة الادراك ومجال الرؤيا، لاسيما في تدريب الفئات العمرية.

٣- من الضروري اجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول اثر التمرينات المركبة في الفعاليات والالعاب الرياضية المختلفة اخرى وعلى عينات مختلفة، إذ ان سرعة الادراك

(١) قاسم حسن المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، ١٩٧٩)، ص٤٤٤.

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

٤- ضرورة استخدام تمارينات 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 الأساسية للأداء الفعلي اثناء المباراة.

المصادر:

ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣).

ابو طالب محمد سعيد؛ علم مناهج البحث، ج١: (ب. م) (١٩٩٠).

أنور محمد الشراوي و(آخرون)؛ بطارية الاختبارات المعرفية العاملة (اكستروم، فرنش، هارمان- ديرمين)، العامل العددي: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٣).

جارلس هيوز؛ التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم، (ترجمة) طارق الناصري: (بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٧٤).

جارلس هيوز؛ كرة القدم الخطط والمهارات، (ترجمة) موفق المولى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).

حسن مسعود الدرہ؛ الموسوعة الشاملة بكرة القدم، ط١: (دار البيان للنشر، ٢٠٠١).

سعد منعم الشيلخي؛ دراسات ورؤى في التربية البدنية والرياضة، ج١: (بغداد، مكتب شمس الاندلس، ٢٠١٩).

صالح راضي اميش؛ تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠).

صبري العدوي؛ حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني: بحث منشور في مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٧.

قاسم حسن المندلوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، ١٩٧٩).  
محمد رضا ابراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط١: (بغداد مكتب الفضلي، ٢٠٠٨).

محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط٢، ج١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).

محمد عبدة ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤).  
وجيه محجوب؛ فسيولوجيا التعلم، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢).  
**Sensory motor learning Developing a kina esthetic sense in throws,**  
Georg Liset: 2009.

## الملاحق

### ملحق (١)

يوضح تمرينات مهارة التهديف

#### تمرين (١)

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

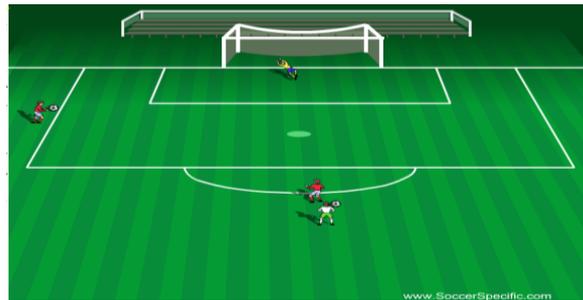
اللاعب الزميل (٢) بمناولة الكرة الى اللاعب المؤدي للتمرين المتواجد على قوس

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 (٥) .

الادوات المستخدمة: كرات تنس، كرة قدم، صافرة .



الشكل (٥)

يوضح تمرين التهديف نحو هدف متحرك

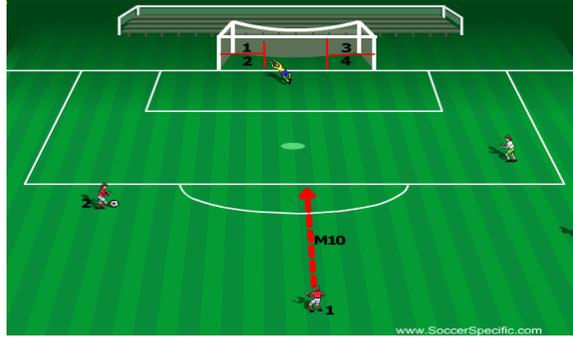
#### تمرين (٢)

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 ١٠ متر وعند الوصول الى خط اداء مهارة التهديف يقوم لاعب (٢) بمناولة قصير ومن ثم يقوم لاعب رقم (١) بالتهديف على المربعات الموجودة في المرمى وحسب التسلسل من (١-٤)، كما موضح بالشكل (٦) .

الادوات المستخدمة: كرة، صافرة .



الشكل (٦)

يوضح تمرين التهديف نحو الدوائر المرقمة

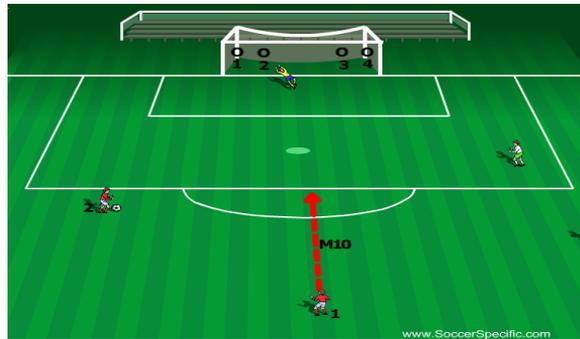
### تمرين (٣)

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 ١٠ متر وعند الوصول الى خط اداء مهارة التهديف يقوم لاعب (٢) بمناولة قصير ومن ثم يقوم لاعب رقم (١) بالتهديف على المربعات الملونة الموجودة في المرمى وحسب ايعاز المدرب نحو اللون الذي يحدده المدرب، كما موضح بالشكل (٧).

الادوات المستخدمة: كرة، صافرة .



الشكل (٧)

يوضح تمرين التهديف نحو الدوائر الملونة

#### تمرين (٤)

اسم التمرين: التهديف نحو مربعات مرقمة.

الهدف من التمرين: تطوير الرؤية المحيطية اثناء التهديف .

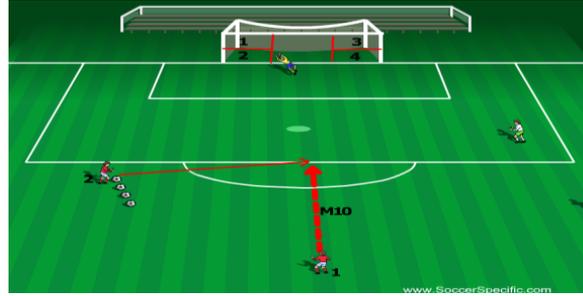
طريقة الاداء: يقوم اللاعب الذي يؤدي التمرين بالانطلاق او الركض لمسافة ١٠ متر وعند

الوصول الى خط اداء مهارة التهديف يقوم لاعب رقم (١) بتسديد الكرات الموجودة

على الخط وعددها (٤) إذ يقوم اللاعب بالتهديف على المربعات الموجودة في

المرمى وحسب التسلسل من (١-٤)، كما موضح بالشكل (٨) .

الادوات المستخدمة: كرة، صافرة .



الشكل (٨)

يوضح تمرين التهديف نحو مربعات مرقمة

ملحق (٢)

يوضح انموذج لتصميم التمرينات على وفق القسم الرئيس للوحات التدريبية

شدة الوحدة التدريبية: (٨٠%)

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدحرجة والمناولة والتهديف وسرعة الادراك

الاسبوع: الاول

الوحدة التدريبية: الاولى

اليوم: الاثنين ٢٥/١/٢٠١٩

القسم الرئيس	رقم التمرينات	زمن اداء التمرين بالثانية	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرينات 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 للرئيس بالدقيقة
التمرينات المستخدمة	1	12.42	٤	49.68	111.78	385.02	١	-	385.02	6.24
	2	20.21	٤	80.84	181.89	626.51	١	-	626.51	10.26
	3	15.16	٤	60.64	136.44	469.96	١	-	469.96	7.49
	4	15.13	٤	60.52	136.17	469.03	١	-	469.03	7.48

شدة الوحدة التدريبية: (٨٥%)

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدحرجة والمناولة والتهديف وسرعة الادراك

الاسبوع: الثاني

الوحدة التدريبية: الرابعة

اليوم: الاثنين ٢/٣/٢٠١٩

القسم الرئيس	رقم التمرينات	زمن اداء التمرين بالثانية	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتمرينات 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 للرئيس بالدقيقة
التمرينات المستخدمة	13	١٤.٣٦	5	85.05	153.09	516.96	١	-	516.96	٩.٤٨
	14	15.3	٥	61.24	137.79	550.8	١	-	550.8	١٠.٢٧
	15	١٨.٠١	٤	63.6	143.1	486.27	١	-	486.27	٩.١٨
	16	٢٣.٢	٤	75.75	136.35	626.4	١	-	626.4	١١.٥٨

الاسبوع: الثالث

الوحدة التدريبية: السابعة

اليوم: الاثنين ٢٠١٩/٣/١١

شدة الوحدة التدريبية: (٩٠%)

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدحرجة والمناولة 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	المجموع	مجموع زمن الراحة بين المجاميع بالثانية	الزمن الكلي للعمل والراحة بالدقيقة	الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية	زمن الكلي للقسم الرئيس بالدقيقة
التمارين المستخدمة	1	11.16	4	44.64	301.32	345.96	٢	١٨٠	14.31	871.92	48.36 دقيقة
	3	13.34	4	53.36	360.18	413.54	٢	١٨٠	16.46	1007.08	
	5	13.3	4	53.2	359.1	412.3	1	-	6.52	412.3	
	7	20.19	4	80.76	545.13	625.89	1	-	10.25	625.89	

الاسبوع: الرابع

الوحدة التدريبية: العاشرة

اليوم: الاثنين ٢٠١٩/٣/١٨

شدة الوحدة التدريبية: (٨٥%)

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدحرجة والمناولة 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	المجموع	مجموع زمن الراحة بين المجاميع بالثانية	الزمن الكلي للعمل والراحة بالدقيقة	الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية	زمن الكلي للقسم الرئيس بالدقيقة
التمارين المستخدمة	18	23.2	4	18.2	626.4	719.2	1	-	١١.٥٨	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	٢	١٨٠	12.38	758.46	
	24	10.42	4	43.2	281.34	323.02	٢	١٨٠	13.45	826.04	