

## تأثير تمارين مركبة في تطوير سرعة الادراك ومهارة المناولة للاعبين الشباب في كرة القدم

أ.د سعد منعم الشبخلي<sup>1</sup> م.م ياسر جعفر عبدالله محمد<sup>2</sup>

جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية<sup>1</sup>

جامعة ديالى/كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> saadalsheekhly@yahoo.com)

**المستخلص:** وجب على المدربين اعطاء اهمية للرؤية وذلك من خلال وضع تمارين في الوحدات التدريبية تعمل على تطوير عملها داخل الملعب واثاء الأداء للحد من الأخطاء التي ترتكب عند الاستحواذ على الكرة، ومن هنا جاءت 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 مركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية للاعبين الشباب بكرة القدم.  
2- التعرف على تأثير التمارين المركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية على أداء مهارة المناولة 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، لتشكل نسبة مئوية مقدارها 40% من مجتمع البحث الاصلي البالغ 25 لاعبا، من خلال استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المقارنة بين نتائج اختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة.

ولقد توصل الباحثان الى التالي:

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

2- هناك تأثير فعال للتمارين المركبة المستخدمة في تطور مهارة المناولة لدى افراد عينة البحث وبنسب متفاوتة .

**الكلمات الافتتاحية:** تمارين مركبة، سرعة الادراك، كرة القدم

## 1- المقدمة:

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 يخصص 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" (2: 15)، وبناء على ذلك فان الاهمية الكبرى للرؤيا البصرية تستوجب على المدرب وضع تمارينات في الوحدات التدريبية تعمل على تطوير عملها داخل الملعب واثاء 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.

وتكمن مشكلة البحث في كون الفرق العراقية تفقد الكرة بسهولة ويعدد 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 مهارة المناولة

إن التقدم الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية وفي معظم دول العالم لم يكن وليدة المصادفة والارتجال بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط السليم المبرمج لعملية التدريب مستفيداً من الأجهزة والأدوات المساعدة، ولعل التحديات التي يواجهها القائمون على تطوير الألعاب الرياضية دفعت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في مجال التدريب إلى أن يفكروا دائماً في إيجاد أفضل الطرائق والأساليب التدريبية التي تسهم في تطوير ورفع قدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والمهارية والخطية والنفسية والعقلية وبما يلبي متطلبات الأداء الدقيق للمهارات الأساسية وفق بنود القانون الدولي والذي يؤدي إلى تحقيق إنجازات رياضية كبيرة وفي مختلف المستويات.

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 بكره 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 التهديف يجب أن يسدد اللاعب الكرة في الزاوية المناسبة من خلال رؤيتها وتحديدها قبل التسديد.

ويلعب مجال الرؤية دورا مهما بالأداء الحركي للمهارات الاساسية بكره القدم كونه يعني " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين" (13: 191)، إذ يتطلب اداء اللاعب في اثناء التدريب او المباراة بكره القدم نمواً كبيراً في مجال الرؤيا فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بالمناولة فان عليه ان يرى الكرة والزميل الذي يصوب نحوه و المنافس، ثم مراقبة اللاعبين من زملاء ومنافسين، وان ذلك بمجمله مرتبط ب سرعة 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 اطلاقهما على

المبوحثة، لكون " الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على اثر العامل التجريبي "(2: 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 الاصلي والبالغ عددهم (25) لاعبا، فيما بلغت عينة البحث (10) لاعبا، لتشكل نسبة مئوية مقدارها 40% من مجتمع البحث الاصلي.

**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 وتفريغها، 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 اللاعبين 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).

لأهميتها بنتيجة مباراة كرة القدم وذلك من خلال تطبيقها على للاعبين فئة الشباب من اجل البناء الصحيح.

وهدف البحث الى الاتي:

1- اعداد تمارينات مركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير التمارينات المركبة لسرعة الادراك ومجال الرؤية على أداء مهارة المناولة بكرة القدم وسرعة الادراك.

3- التعرف على نسب التطور للمتغيرات المبوحثة.

**فيما اشتملت فروض البحث على 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 المبوحثة لدى افراد عينة البحث.

**اما مجالات البحث:**

**المجال البشري:** اشتمل على (10) لاعبا من فئة الشباب من نادي الخالص الرياضي، والمسجلين لدى الاتحاد الفرعي لكرة القدم/ديالى للموسم الكروي 2018/2019.

**المجال الزمني:** للمدة من 2019/2/1 ولغاية 2019/4/20.

**المجال المكاني:** ملعب نادي الخالص الرياضي/محافظة ديالى.

**تحديد المصطلحات:**

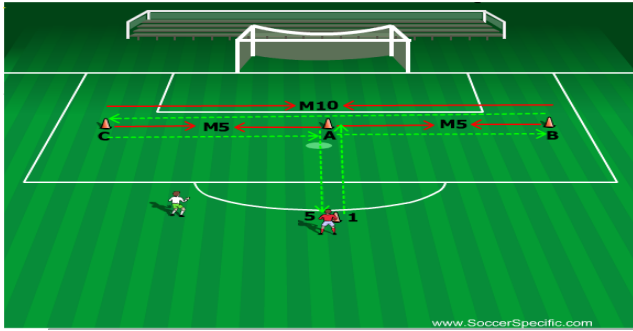
**التمرينات المركبة:** " هي التي تحتوي على عدة تمارينات، بغرض إكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدرة " (12: 70).

**سرعة الادراك:** أنها " السرعة في تحديد العناصر الصغيرة والدقيقة في نموذج بصري معين" (3: 15).

**مجال الرؤية:** " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين" (13: 191).

**2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات



شكل (1) يوضح اختبار السرعة الإدراكية

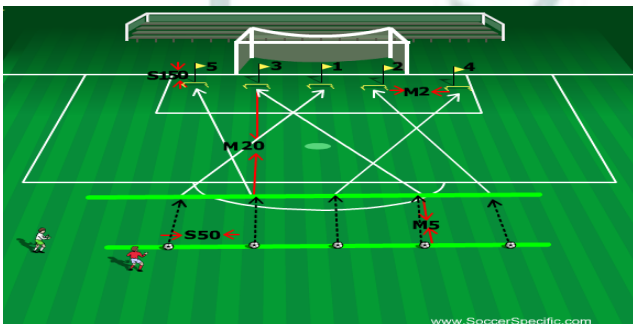
## 2-4-2-3-2 اختبار مجال الرؤية لمهارة المناولة:

-اسم الاختبار: اختبار مناولة الكرة الى الصندوق المرقم

-الهدف من الاختبار: قياس مجال الرؤية اثناء الاداء لمهارة المناولة .

-توصيف الاختبار: توضع خمس كرات على خط واحد وتكون المسافة بين الكرات 50 سم، وتوضع امام الكرات صناديق فيها اعمدة تحمل ارقام من 1-5 ويكون العمود بارتفاع 150 سم، على ان تكون الارقام غير متسلسلة اي قد يكون الصندوق الاول رقم 4 والثاني رقم 2 والثالث رقم 1، وتكون المسافة بين الصناديق 1 متر، تبعد الصناديق المرقمة عن خط اداء المناولة 10 متر، يقوم اللاعب بدرجعة الكرة لمسافة 5م حتى يصل خط اداء المناولة ويقوم بمناولة الكرة الى الصناديق وحسب التسلسل اي من 1-5 وبأسرع وقت ممكن، وكما موضح بالشكل (2).

-درجة الاختبار: تحتسب الدرجة وفق الزمن المستغرق من لحظة الابعاز ولكل مناولة صحيحة تعطى درجة.  
-الادوات المستخدمة: صندوق مرقم عدد 5، كرة قدم عدد 5، صافرة، بورك.



الشكل (2) يوضح اختبار مناولة الكرة الى الصندوق المرقم

## 2-4-2 تحديد المتغيرات وترشيح اختباراتها:

2-4-2-1 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 (مهارة المناولة، ومهارة الدرجة، ومهارة التهديف، وسرعة الادراك).

## 2-4-2-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة:

في ضوء المراجع والمصادر العلمية واستطلاع آراء الخبراء، تم اعتماد اختبارين يمثلان مهارة المناولة بكرة القدم، واختبار سرعة الادراك، وكان الغرض من عرض الاختبارين عليهم، للتعرف على صلاحية الاختبارين، فضلا عن ملائمتها لعينة البحث، وبعد جمع استمارات الاستطلاع وتفرغ الاجابات تم اعتماد الاختبارين لقياس المتغيرين المبحوثين.

## 2-4-2-3 توصيف الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبار السرعة الإدراكية (الحسي العام)(14): (123)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الإدراكية الحركية.

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3)، ملعب، ساعة توقيت. مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار نقطتين رئيسيتين هما (5-

1) 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).



الذين يقيسون بثبات وصدق يكون عملهم ونتائجهم دقيقة وحقيقية " (11: 146).

**2-6-2 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 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 (٥)، إذ اجمعوا على أن الاختبارات تقيس الهدف الذي وضعت من اجله، ولم تختلف آرائهم حول الاختبارات التي عرضت عليهم وهذا يحقق شروط الموضوعية.

### 2-7-2 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 الباحث بتطبيق الاختبارين 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 2019/4/17 المصادف يوم الاربعاء، واستغرق تنفيذ

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** لغرض التعرف على مدى صلاحية وملائمة الاختبارين والتمرينات التي سوف تستخدم بالدراسة اجرى الباحثان تجربتين استطلاعتين 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، وطبق الاختبارين عليهم بمساعدة فريق العمل، وكان الغرض منها هو بخصوص الاختبارين 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 الاختبارات.

-التعرف على الزمن المستغرق لإجراء الاختبارين وتسلسل تطبيقها.

-تعريف فريق العمل المساعد بواجباتهم.

-معالجة 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

والمعالجات المناسبة وتفسير النتائج بشكل علمي لأجل تحقيق هدفاً للبحث واختبار فرضاه، ارتأى الباحثان عرض تلك النتائج على شكل جداول وأشكال لتسهيل مهمة التعرف عليها إذ أن ذلك يقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث ويعزز الأدلة العلمية ويمنحها القوة (6: 79)، على النحو التالي:

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

#### 1-1-3 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 المناولة، وسرعة الإدراك) 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 الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى ونسبة التطور للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث

نسبة التطور	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	N	المعالم الإحصائية للمتغيرات	
					الاختبار القبلي	الاختبار البعدى
%51.162	0.012	0.037	0.084	10	الاختبار القبلي	المناولة
	0.008	0.025	0.172		الاختبار البعدى	سرعة الإدراك
%13.39	0.202	0.639	11.347	10	الاختبار القبلي	سرعة الإدراك
	0.193	0.611	9.827		الاختبار البعدى	

يتضح من الجدول (1) بأن قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى لمهارة المناولة وسرعة الإدراك لدى أفراد عينة البحث، فكانت نتائج اختبار مناولة الكرة الى الصندوق المرقم والذي يقيس مجال الرؤية أثناء الاداء لمهارة المناولة، واختبار سرعة الإدراك والذي يقيس مهارة قدرة المختبر على الإدراك، إذ بلغت قيم الاوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية للمتغيرات المشار إليها اعلاه على التوالي (0.084، 11.347)، فيما بلغ مقدار انحرافاتها المعيارية على التوالي (0.037، 0.639)، اما قيم الاوساط الحسابية لنتائج للاختبار البعدية فقد بلغت على التوالي (0.172، 9.827) وبانحراف معياري مقداره (0.025، 0.611)، ونسبة تطور

التمرينات 8 اسابيع (شهرين)، بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسابيع، تراوحت مدة الوحدات التدريبية ما بين (40-50) دقيقة، وقد راعى الباحثان الامور التالية بأعداد التمرينات على وفق المراحل الخاصة بتصميم تمرينات المركبة :

1- اعداد تمرينات مركبة 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 الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري.

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

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

5- زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة، بينما مدة تطبيق وتنفيذ التمرينات التي استخدمها الباحث تراوحت ما بين 40 دقيقة إلى 50 دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة بواقع 1080 دقيقة في جميع الوحدات التدريبية.

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

7- استخدم الحمل التدريجي والتنموجي للاحمال التدريبية مراعيًا المبادئ الاساسية لطرائق التدريبية المتبعة والملحقين (2 و3) يوضحان ذلك.

2-7-3 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارين البعدية بتاريخ 20/4/2019 والمصادف يوم السبت، وتحت نفس الظروف للاختبارات القبلية بشروطها وتدوين النتائج والمعلومات جميعاً.

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات احصائياً.

### 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 إحصائياً بالوسائل

بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لجميع المتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث.

### 3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة 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 أفراد عينة البحث لجميع المتغيرات المبحوثة، ويعزو الباحثان سبب تلك الفروق لتأثير التمرينات التي اعدّها واستخدمها الباحثان على مدار شهرين وطبقها على عينة البحث إذ كانت مؤثرة على نتائج أفراد عينة البحث لكونها كانت محددة الاهداف، ففي مهارة المناولة كان للتدرج 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 الزملاء والمنافسين 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 (الدرة، 2001) بان " هذه التمرينات مهمة بالنسبة للاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية، إذ يجب ممارستها بدون استثناء وخاصة تدريبات العين لان الصورة الواضحة للاعب تأتي عن طريق العين من خلال تحويل حدقة العين يمينا وشمالا لرؤية حركة اللاعب الزملاء والمنافسين لتنفيذ مهارة ما " (4: 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 المناولة بالتدرج باعتبارها مهارة مهمة جدا ومفتاح لنجاح باقي المهارات الاخرى، ولجميع مراكز اللعب وخاصة اللاعب الارتكاز الذي يعد الرابط المهم بين خطوط الدفاع وخلق التفوق العددي بنفس عدد اللاعبين في المهارات الهجومية، وهو ما اكده (قرار عبد الاله كريم،

مقدارها (51.162%، 13.39%)، ما يدل على ان التمرينات المعدة كان لها اثر ايجابي في تطوير مهارة المناولة وسرعة الادراك.

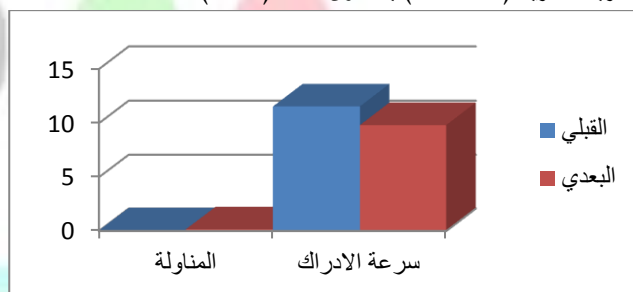
وعلى ضوء تلك النتائج يتضح بان هناك تطور متباين لنتائج المتغيرات قيد الدراسة مما تؤكد حدوث تغيرات عما كانت عليه في نتائج الاختبار القبلي، ويعد هذا مؤشرا لبيان فاعلية تأثير تمرينات الادراك البصري المستخدمة لتطوير مهارة المناولة و سرعة الادراك، ولغرض التعرف على معنوية الفروق استخدم الباحث قانون (t-test) 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 أفراد عينة البحث

العالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س-ف	ع ف	هـ	قيمة (ت)	نسبة الخطأ
المناولة	درجة/ثانية	-0.088	0.022	0.007	12.892	0.000
سرعة الادراك	ثانية	1.520	0.042	0.013	114.000	0.000

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



الشكل (3) يوضح الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث

ويتضح من الجدول (2) والشكل البياني (3) بان مقدار الفروق بالأوساط لحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة على التوالي (-0.088، 1.520)، اما مجموع تربيعات الفروق فكانت نتائجها على النحو التالي (0.022، 0.042)، وبمعامله تلك النتائج إحصائيا تبين بأن قيمة (t) المحسوبة على التوالي للمتغيرات المبحوثة (12.892، 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

اللاعب داخل الملعب، فضلا عن التركيز الجيد على التمرينات المركبة 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، أذ 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 والخطوية والنفسية " (8: 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 الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- 1-اثبتت التمرينات المركبة والمعدة من قبل الباحثان فاعليتها في تطور سرعة الادراك ومجال الرؤية لدى افراد عينة البحث.
  - 2-هناك تأثير فعال للتمرينات المركبة المستخدمة في تطور مهارة المناولة لدى افراد عينة البحث وينسب متفاوتة .
  - 3-حققت افراد عينة البحث تطورا معنويا في نتائج اختبار مهارة المناولة وسرعة الادراك فكانت اعلى نسبة تطور لمهارة المناولة وبالغاة (51.165%) فيما احتلت المرتبة الثانية سرعة الادراك بنسبة تطور مقدارها (13.39%).
- في ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصيان

(2015) على " ان استخدام هذه التمرينات تساهم وبشكل كبير في تطوير دقة اداء المناولة المتوسطة للاعبين الارتكاز بكرة القدم، لأنها تساعد على رؤية ميدان اللعب بصورة شاملة وسريعة ورؤية تحركات الزملاء مما يعطي فرصة اكبر في القدرة على اتخاذ القرار والاداء السليم من اجل اوصول الكره الى اللاعب الذي يتواجد في المكان الانسب، لان عن طريق النظر يتمكن اللاعبون من ادراك مجال ميدان اللعب وادراك المسافات بين الزملاء والمنافسين، وايضا عن طريق النظر يستطيع اللاعب تحويل وتوزيع انتباهه لما يتطلبه موقف اللعب" (9: 82).

ومن 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 " (1: 76)، واكدته (صبري العدوي، 1997) " يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آليا عند التدريب المنتظم بالكرة والتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة " (7: 53).

ويرى الباحثان ان التدرج بين مكونات حمل التدريب طيلة مدة التدريب وبالغاة ثمانية اسابيع وواقع ثلاث وحدات بالاسبوع ساهمت في رفع كفاءة افراد عينة البحث وبالتالي اثر معنويا على نتائجهم، وهذا ما اشار اليه (محمد رضا، 2008) " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب ان تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر " (10: 88).

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



- [7] صبري العديوي؛ حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني: (بحث منشور في مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، 1997).
- [8] قاسم حسن المنلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، 1979).
- [9] قرار عبد الاله كريم؛ أثر تمارين النظر الواسع في تطوير المهارات البصرية ومظاهر الانتباه ودقة المناولة للاعبين الارتكاز الشباب بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2015).
- [10] محمد رضا ابراهيم المداغمة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد مكتب الفضلي، 2008).
- [11] محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [12] محمد عبده ومقتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994).
- [13] وجيه محجوب؛ فسيولوجيا التعلم، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- [14] Sensory motor learning Developing a kinaesthetic sense in throws, Georg Liset: 2009.

### الملاحق

ملحق (1) يوضح نموذج من التمارين المستخدمة

#### التمرين (1)

اسم التمرين: مناولة الكرة الى اللاعب المتحرك .

الهدف من التمرين: تطوير الرؤية المحيطية لمهارة المناولة .

**طريقة الاداء:** يقوم اللاعب (1) وهو اللاعب الذي يؤدي

التمرين إذ يقوم بأداء مهارة الدرجة بين الشواخص

ويضع ثلاث شواخص ملونة في ثلاث مجموعات متفرقة

امام كل مجموعة خط يبعد 20 متر عن المجموعة ويقف

المدرّب بين المجموعات وعند اعطاء الابعاز بواسطة

الصارفة يقوم اللاعب بأداء الدرجة بين الشواخص وعند

سماع الابعاز الثاني (الصارفة الثانية) يقوم اللاعب بقطع

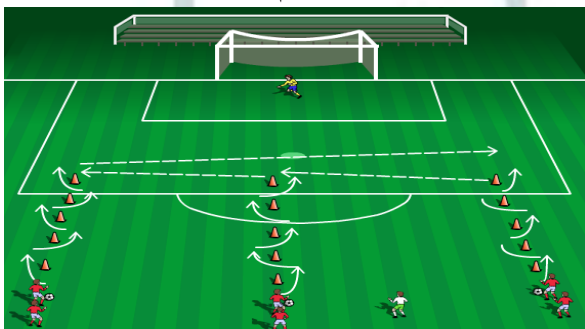
الدرجة واداء مناولة متوسطة الى المجموعة والى لون

الشواخص والذي يعينه المدرّب بدون علم اللاعب المختبر

مسبقا وقبل الوصول الى الخط الموجود امام المجموعة،

كما موضح بالشكل (6).

**الادوات:** شواخص ملونة، كرة قدم، صارفة .



الشكل (6) يوضح تمرين مناولة الكرة الى اللاعب المتحرك

بالاتي:

1- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمارين المركبة المستخدمة بالدراسة الحالية لما اثبتته النتائج الايجابية بتطوير مهارة المناولة وسرعة الادراك للاعبين بأعمار 17-18 سنة بكرة القدم.

2- التأكيد على المدربين والمعنيين بالعملية التدريبية استعمال التمارين 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 التمارين المركبة 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 التأكيد على أهمية استخدام الأجهزة والادوات والمناهج الحديثة في التدريب لهذه الفئة العمرية للتوصل إلى النتائج الصحيحة والموضوعية للأداء الحركي.

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

6- ضرورة الاعتماد على المدربين المؤهلين علمياً في مجال تدريب الفئات العمرية من خلال فتح الدورات التطويرية للمدربين .

### المصادر

- [1] ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- [2] ابو طالب محمد سعيد؛ علم مناهج البحث، ج1: (ب. م) (1990).
- [3] أنور محمد الشرقاوي و(آخرون)؛ بطارية الاختبارات المعرفية العملية (اكستروم، فرنش، هارمان- ديرمين)، العامل العددي: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1993).
- [4] حسن مسعود النره؛ الموسوعة الشاملة بكرة القدم، ط1: (دار البيان للنشر، 2001).
- [5] حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [6] سعد منعم الشخيلي؛ دراسات وروى في التربية البدنية والرياضة، ج1: (بغداد، مكتب شمس الاندلس، 2019).

المدرّب لكل لون يحدده المدرّب، كما موضّح بالشكل (8).

الأدوات المستخدمة: أعلام، كرة، صافرة .



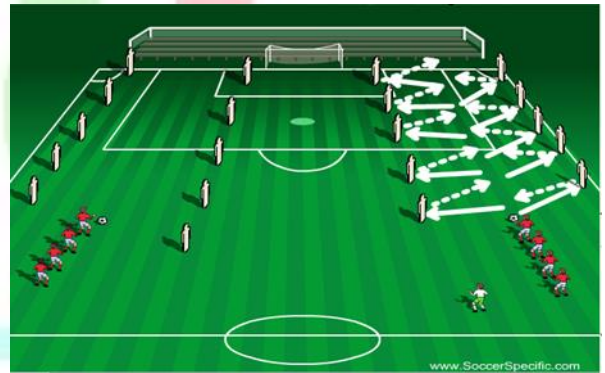
الشكل (8) يوضّح تمرين المناولة إلى الأعلام الملونة

تمرين (2)

اسم التمرين: المناولة المرتدة للمساطر المرقمة .

الهدف من التمرين: تطوير الرؤية المحيطة لمهارة المناولة .  
 طريقة الاداء: تحدد منطقة اداء التمرين بخط البداية الذي يقف اللاعب خلفه وتوضع على جانبي اللاعب 10 مساطب، خمس مساطب في كل جهة والمسافة بين المساطب 5 متر والمسافة بين جهتي المساطب 10 متر ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بأداء المناولة إلى المسطبة رقم 1 وبعد ذلك يقوم بمناولة الكرة إلى المسطبة رقم 2 الذي يجب اصابتها وعند ارتداد الكرة يقوم اللاعب بمناولة الكرة المسطبة 3 علماً ان المساطب ليست متسلسلة من رقم 1 إلى 10 فقد تكون المسطبة الاولى هي رقم 3 والمسطبة المقابل لها هي 7 ، كما موضّح بالشكل (7).

الأدوات المستخدمة: كرة، مساطب، صافرة .



الشكل (7) يوضّح تمرين المناولة المرتدة للمساطر المرقمة

تمرين (3)

اسم التمرين: المناولة إلى الأعلام الملونة .

الهدف من التمرين: تطوير الرؤية المحيطة اثناء مهارة المناولة .

طريقة الاداء: توزع أعلام ملونة في مسافات متساوية تقريباً، إذ ان المسافة بين الأعلام تكون 3 متر فيقوم اللاعب بدحرجة الكرة لمسافة 10 متر وعند سماع الأيعاز من قبل المدرّب باسم اللون يقوم اللاعب بالمناولة إلى العلم المطلوب، ولكل لاعب خمس تكرارات وحسب أيعاز

الاسبوع: الثالث

شدة الوحدة التدريبية: (90%)

الوحدة التدريبية: السابعة

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

اليوم: الاثنين 2019/3/11

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمناولة والتهديف وسرعة

الادراك

القسم من الريشة	رقم التمرين بنات	زمن اداء التمرين بنات	تكرار التمرين بين	الزمن الكلّي للتمرين بنات	مجموع الزمن للاداء والراحة بنات	مجموع الزمن للتمرين بنات	مجموع الزمن للاداء والراحة بنات	مجموع الزمن للتمرين بنات	الزمن الكلّي للتمرين بنات	الزمن الكلّي للتمرين بنات
48.3 6 (دقيقة)	1	11.16	4	44.64	301.32	345.96	2	180	871.92	14.31
	3	13.34	4	53.36	360.18	413.54	2	180	1007.08	16.46
	5	13.33	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

الاسبوع: الرابع

شدة الوحدة التدريبية: (85%)

الوحدة التدريبية: العاشرة

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

اليوم: الاثنين 2019/3/18

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة المناولة وسرعة الادراك

القسم من الريشة	رقم التمرين بنات	زمن اداء التمرين بنات	تكرار التمرين بين	الزمن الكلّي للتمرين بنات	مجموع الزمن للاداء والراحة بنات	مجموع الزمن للتمرين بنات	مجموع الزمن للاداء والراحة بنات	مجموع الزمن للتمرين بنات	الزمن الكلّي للتمرين بنات	الزمن الكلّي للتمرين بنات
41.4 0 (دقيقة)	18	23.2	4	18.2	626.4	719.2	1	-	719.2	11.58
	20	6.36	4	24.4	171.72	197.16	1	-	197.16	3.16
	22	9.33	4	36.8	251.91	289.23	2	180	758.46	12.38
	24	10.42	4	43.2	281.34	323.02	2	180	826.04	13.45

الاسبوع: الثاني

شدة الوحدة التدريبية: (85%)

الوحدة التدريبية: الرابعة

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

اليوم: الاثنين 2019/3/2

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمناولة والتهديف وسرعة

الادراك

القسم من الريشة	رقم التمرين بنات	زمن اداء التمرين بنات	تكرار التمرين بين	الزمن الكلّي للتمرين بنات	مجموع الزمن للاداء والراحة بنات	مجموع الزمن للتمرين بنات	مجموع الزمن للاداء والراحة بنات	مجموع الزمن للتمرين بنات	الزمن الكلّي للتمرين بنات	الزمن الكلّي للتمرين بنات
41.3 3 (دقيقة)	13	14.36	5	71.8	516.09	588.76	1	-	588.76	9.48
	14	15.33	5	76.5	550.8	627.3	1	-	627.3	10.27
	15	18.01	4	72.4	486.27	558.31	1	-	558.31	9.18
	16	23.2	4	92.8	626.4	719.2	1	-	719.2	11.58

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة المناولة وسرعة الادراك

القسم من الريشة	رقم التمرين بنات	زمن اداء التمرين بنات	تكرار التمرين بين	الزمن الكلّي للتمرين بنات	مجموع الزمن للاداء والراحة بنات	مجموع الزمن للتمرين بنات	مجموع الزمن للاداء والراحة بنات	مجموع الزمن للتمرين بنات	الزمن الكلّي للتمرين بنات	الزمن الكلّي للتمرين بنات
32.30 3 (دقيقة)	1	12.42	4	49.68	385.02	434.7	-	-	434.7	6.24
	2	20.21	4	80.84	626.51	707.32	-	-	707.32	10.26
	3	15.16	4	60.64	469.96	530.6	-	-	530.6	7.49
	4	15.13	4	60.52	469.03	529.08	-	-	529.08	7.48

الاسبوع: الخامس

شدة الوحدة التدريبية: (90%)

الوحدة التدريبية: الثالث عشر

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

اليوم: الاثنين 2019/3/25

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة المناولة وسرعة الادراك

القسم الرياضي	رقم التمرينات	زمن اداء تمرين بالتناوب ثانية	تكرار بين التمرينين	الزمن الكلي للتكرارات بالتناوب دقيقة	مجموع زمن الراحة بين التمرينات بالتناوب دقيقة	مجموع زمن الاداء مع التناوب دقيقة	الزمن الكلي للتدريب بالتناوب دقيقة	الزمن الكلي للتدريب بالتناوب دقيقة
التدريب المستد دقة	1	13.4	4	53.6	120.6	415.4	121.1	16.50
	2	13.4	4	54.0	121.6	419.4	121.6	6.50
	3	16.6	4	66.4	149.6	514.6	149.6	8.30
	4	20.52	4	82.0	184.68	636.12	184.68	10.36
								43.06

الاسبوع: السابع

شدة الوحدة التدريبية: (97%)

الوحدة التدريبية: التاسعة عشر

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

اليوم: الاثنين 2019/4/8

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة المناولة وسرعة الادراك

القسم الرياضي	رقم التمرينات	زمن اداء تمرين بالتناوب ثانية	تكرار بين التمرينين	الزمن الكلي للتكرارات بالتناوب دقيقة	مجموع زمن الراحة بين التمرينات بالتناوب دقيقة	مجموع زمن الاداء مع التناوب دقيقة	الزمن الكلي للتدريب بالتناوب دقيقة	الزمن الكلي للتدريب بالتناوب دقيقة
التدريب المستد دقة	1	10.28	4	41.2	120.6	318.68	111.2	13.37
	3	12.35	4	49.4	111.15	382.85	111.15	6.2
	5	15.31	4	61.79	110.79	381.61	110.79	6.2
	7	18.51	4	74.0	166.59	573.81	166.59	9.3
								35.5

الاسبوع: السادس

شدة الوحدة التدريبية: (95%)

الوحدة التدريبية: السادسة عشر

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

اليوم: الاثنين 2019/4/1

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة المناولة وسرعة الادراك

القسم الرياضي	رقم التمرينات	زمن اداء تمرين بالتناوب ثانية	تكرار بين التمرينين	الزمن الكلي للتكرارات بالتناوب دقيقة	مجموع زمن الراحة بين التمرينات بالتناوب دقيقة	مجموع زمن الاداء مع التناوب دقيقة	الزمن الكلي للتدريب بالتناوب دقيقة	الزمن الكلي للتدريب بالتناوب دقيقة
التدريب المستد دقة	13	13.4	4	53.6	120.6	415.4	121.1	6.55
	14	13.4	4	54.0	121.6	419.4	121.6	6.5
	15	16.6	4	66.4	149.6	514.6	149.6	8.3
	16	20.52	4	82.0	184.68	636.12	184.68	10.36
								33.0

الاسبوع: الثامن

شدة الوحدة التدريبية: (85%)

الوحدة التدريبية: الثاني والعشرون

مكان التدريب: ملعب الخالص الرياضي/ ديالى

اليوم: الاثنين 2019/4/15

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة المناولة وسرعة الادراك

القسم الرياضي	رقم التمرينات	زمن اداء تمرين بالتناوب ثانية	تكرار بين التمرينين	الزمن الكلي للتكرارات بالتناوب دقيقة	مجموع زمن الراحة بين التمرينات بالتناوب دقيقة	مجموع زمن الاداء مع التناوب دقيقة	الزمن الكلي للتدريب بالتناوب دقيقة	الزمن الكلي للتدريب بالتناوب دقيقة
التدريب المستد دقة	1	11.16	4	44.6	100.44	345.96	100.44	14.31
	3	13.34	4	53.3	120.06	413.54	120.06	16.46
	5	13.3	4	53.2	119.7	412.3	119.7	6.52
	7	20.19	4	80.7	181.71	625.89	181.71	10.25
								48.3