

The effect of spatial and temporal awareness training on the specific endurance of the advanced (400m) freestyle event

The main research problem lies in the decline in the performance level of young 400m runners. Therefore, the researchers decided to develop special exercises to improve the sense of time and space in order to develop some physical abilities, namely speed endurance and performance in the 400m event for the youth category. The research questions are: What is the effect of special exercises based on the sense of distance and time on the speed endurance and performance of young 400m runners? The research aims to develop special exercises based on the sense of distance and time for speed endurance and performance for young 400m runners, and to identify the effect of special exercises based on the sense of distance and time on the speed endurance and performance of young 400m runners. The researchers hypothesized that using special exercises based on the sense of distance and time will positively affect the speed endurance and performance of young 400m runners. The importance and justification for the research lies in the fact that it addresses a vital aspect that has not been studied sufficiently in the Iraqi sports environment, which is the sense of distance and time and its effect on performance. Especially among elite athletes in the (400m) youth category. The research sample consisted of (12) competitors from Baghdad Governorate clubs participating in the Iraqi Championship for the (400m) youth category. The time frame was from 1/3/2025 to 1/5/2025, and the spatial area was the Ministry of Youth and Sports stadium in Baghdad. The researchers used the experimental method with the design of two experimental and control groups with pre- and post-tests, as it is the most suitable to address the research problem and verify its hypotheses. The researchers concluded that there is an effect of the special exercises used by the researchers on the experimental group according to the sense of distance and time in developing speed endurance and performance for the 400m youth event. The researchers recommended using special exercises to develop the sense of distance and time in training short sprints because of its effective role in performance

Keywords: training, sensation, endurance, 400m



تأثير تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في التحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين

م.م احمد عليوي ارحيم

ahmedo.irhayyim602@uowasit.edu.iq

جامعة واسط – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

ان موضوع ومشكلة البحث الرئيسية حيث تكمن في هبوط مستوى الاداء لمتسابقى فعالية (400م) حرة لذا ارتى الباحث وضع تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تطوير التحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين , وأسئلة البحث ما هو تأثير تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين , وهدف البحث اعداد تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين , والتعرف على تأثير تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين , فرض الباحث ان استعمال تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان سيؤثر ايجاباً في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين وتكمن أهمية البحث ومبرراته في كونه يعالج جانباً حيويًا لم يتم دراسته بالقدر الكافي في البيئة الرياضية العراقية وهو الاحساس بالمكان والزمان وتأثيره على الاداء، خصوصًا لدى رياضيي النخبة من متسابقى (400م) حرة , اما عينية البحث متسابقى من اندية محافظة واسط المشاركين في بطولة العراق للعبة (400م) حرة متقدمين عددهم (8) متسابقى , اما المجال الزماني من 2025\3\1 الى 2025\5\1 , والمجال المكاني ملعب الكوت الاولبي , واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع اختبارات القبلية والبعدية، لكونه الأنسب لمعالجة مشكلة البحث والتحقق من فروضه , واستنتج الباحث هنالك تأثير للتدريبات المستخدمة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية وفق الاحساس بالمكان والزمان في تطوير تحمل الخاص لفعالية 400م حرة متقدمين , واوصى الباحث باستخدام تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تدريب الاركاض القصيرة لما له من دور فعال في الانجاز .

الكلمات المفتاحية : تدريبات , الاحساس , التحمل الخاص , 400م

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في أنماط الحياة المختلفة والتدريب الرياضي أحد أهم المجالات التي حظيت باهتمام العلوم المختلفة مما ساعد هذا الاهتمام باكتشاف الكثير من الأساليب مما ساعد الكثير من الرياضيين في كافة الفعاليات الرياضية في رفع انجازاتهم ومنها ألعاب القوى بشكل خاص ولهذا نلاحظ أن هنالك انجازات مذهلة حصلت في مستوى ألعاب القوى على الصعيد العربي والآسيوي والعالمي من خلال ما تم من استخدام للأساليب التدريبية الحديثة واختيار المدربين التمرينات المناسبة وبصورة علمية ضمن المناهج التدريبية لرياضيهم مما يساعد في رفع انجازات رياضيهم.

وتعد فعالية 400م حرة عدو إحدى فعاليات ألعاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوى والإثارة ، والتنافس المستمر لتحطيم الأرقام وتحقيق أعلى درجات الانجاز في فعاليات ألعاب القوى بشكل عام ومسابقة 400م حرة بشكل خاص يعد احد الموضوعات التي تشغل أذهان الكثير من المهتمين بتحقيق التطور الرقمي لهذه المسابقة نظرا لطول المسافة السباق وزمن قطعها وتعتمد هذه الفعالية في أدائها الحركي بتحقيق أعلى المستويات على الصفات البدنية ودرجة الإحساس بالمكان والزمان ودرجة التكامل بينها ، وإن موضوع الإحساس بالمكان والزمان له أهمية كبيرة في الوصول إلى الانجاز العالي وتحقيق الأرقام القياسية لما له من قدرة على مساعدة العداء على الإحساس بالوقت المطلوب لقطع مسافات ال 400م حرة بالشكل الصحيح وخصوصا عملية تجزئة مسافات السباق ضمن زمن محدد يتناسب مع إمكانية اللاعب.

P-ISSN:2707-7845

1-2 فكرة (خلفية) البحث:

E-ISSN:2707-7853

ولأهمية الموضوع في الوصول إلى المستوى العالي أدى اهتمام الباحث لدراسة هذا الموضوع (الإحساس بالمكان والزمان) بالشكل الكبير حيث أن هناك أهمية للإحساس الزمن بالاداء العديد من فعاليات ألعاب القوى وكذلك الإحساس بالمكان وخصوصا متسابقى فعالية (400م) حرة لذا تجلت أهمية البحث في اعداد تدريبات خاصة لمتسابقى فعالية 400م حرة متقدمين لمعرفة الإحساس بالزمان والإحساس بالمكان ومدى تأثيرهما على الاداء.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-1 بيان المشكلة:

عند مقارنة أرقام انجازات رياضينا بالعب القوي مع الارقام العالمية انها لا تزال بعيدة عن الارقام العالمية , مما يطرح التساؤل في انه لا بد من وجود سبب لذلك البعد عن العالمية وسبيل للارتقاء بهم لتخطيه , وبما ان الباحث مدرب معتمد في الاتحاد العراقي المركزي لالعاب القوى ومن المهتمين والمتابعين لفعالية (400م) حرة .

- ومن هنا تبرز مشكلة البحث ، حيث تكمن في هبوط مستوى الاداء لمتسابقى فعالية (400م) حرة لذا ارتى الباحث وضع تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين.

4-1 أسئلة البحث:

- ما هو تأثير تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين.

5-1 هدفا البحث:

- اعداد تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين
- التعرف على تأثير تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين.

6-1 فروض البحث

- ان استعمال تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان سيؤثر ايجاباً في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين.

- سوف تكون هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية في تحمل الخاص لفعالية (400م) حرة متقدمين ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث.

7-1 مبررات البحث وأهميته:

تكمن أهمية البحث ومبرراته في كونه يعالج جانباً حيويًا لم يتم دراسته بالقدر الكافي في البيئة الرياضية العراقية وهو الاحساس بالمكان والزمان وتأثيره على الاداء، خصوصًا لدى رياضيين النخبة من متسابقى (400م) حرة متقدمين.

8-1 مجال البحث:



المجال البشري: متسابقين من اندية محافظة واسط المشاركين في بطولة العراق لفعالية (400م) حرة متقدمين عددهم (8) متسابقين.

المجال الزمني: 2025\3\1 الى 2025\5\1 .

المجال المكاني: ملعب الكوت الاولمبي.

مجلة واسط

للعلوم الرياضية

2- منهجية البحث

1-2 منهج البحث:

إن اختيار المنهج يعتمد على طبيعة المشكلة المراد دراستها ؛ لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية) و(الضابطة) وذلك لملائمة طبيعة العينة والمشكلة ويعد المنهج التجريبي "هو التغير المتعمد والضابط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والاسباب التي اثرت عليها". (ظافر ، 2012) وكما في الشكل (1).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

إن اختيار عينة البحث يأتي ضمن النقاط الأساسية والمهمة التي يعتمدها الباحث في الوصول إلى نتائج دقيقة ؛ لأن عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسة لجمع المعلومات وكثيراً ما يلجأ الباحثون إلى تحديد عينة بحثهم بناء الظاهرة أو المشكلة التي يختارونها أي (يختار الباحث عينة يرى فيها أن تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً). (محمد و محمد، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، 2000)

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع اختبارات القبليّة والبعديّة، لكونه الأنسب لمعالجة مشكلة البحث والتحقق من فروضه.

وتمثل مجتمع البحث متسابقين (400م) حرة متقدمين من اندية محافظة واسط وبالبالغ عددهم (8) متسابقاً الذين يمثلون لهذه الفئة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية الحصر الشامل من المشاركين في بطولة العراق التي أقامها الاتحاد المركزي لألعاب القوى للموسم (2024) في محافظة بغداد ملعب وزارة الشباب والرياضة وسوف يتم استعمال (2) متسابقين كعينة

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

استطلاعية من نفس العينة لمجريات عمل البحث ، حيث مثلت العينة نسبة (100%) من مجتمع الاصيلي ، وسوف يتم تطبيق التمرينات الخاصة على العينة من قبل الباحث.

جدول (1)

يوضح التجانس (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، العمر الزمني) بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المنوال	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	معامل الألتواء
الطول	سم	1.73	1.72	3.6	0.9
الوزن	كغم	65.58	65.0	1.92	0.6
العمر التدريبي	سنة	6.3	6	0.4	0.8
العمر الزمني	سنة	22.66	22.75	0.5	0.06

الجدول (2)

يبين (التكافؤ) بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القدرات البدنية والانجاز

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		التجريبية		قيمة t	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
ركض 400م	ثانية	2.232	56.142	1.297	54.527	1.251	عشوائي
ركض 250م	ثانية	1.293	31.935	0.895	31.556	0.482	عشوائي

2-3 أدوات البحث والوسائل والأجهزة المستعملة:

2-3-1 أدوات البحث: E-ISSN:

- استمارات جمع البيانات العامة.
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.
- ملعب لفعالية (400م) قانوني.

2-3-2 الوسائل والأجهزة المستعملة في تجربة البحث:

- ميزان الكتروني لقياس الوزن والطول نوع (Lagpsx) الماني المنشأ.
- صافرة عدد (2)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



- حاسبة لابتوب نوع hp صيني المنشأ.
- شريط قياس متري الطول (50) عدد(1).
- كامرة صيني المنشأ.
- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (6).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

5-2 الاختبارات المستعملة:

تحديد اهم الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات الدراسة بالاعتماد على المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي والساحة والميدان.

- اختبار تحمل سرعة ركض 250م.

- اختبار انجاز 400م حرة.

2-5-1 اسم الاختبار ركض (250م): (ليلي، 2001)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الادوات المستخدمة: مضمار ركض الساحة والميدان محيطه (400م)، (4) ساعات توقيت، استمارة تسجيل، صافرتان.

وصف الاداء: تأخذ المتسابق وضع الاستعداد من الوقوف خلف خط السباق عند سماع الصافرة من قبل منظم السباق لبدء السباق ينطلق المتسابق بأسرع ما يستطيع حتى نهاية السباق.

التسجيل: يقوم المسجل بتسجيل الوقت الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة اشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل الزمن بالثانية وأجزائها بعد احتساب متوسط زمن موقين الثلاثة للأقرب 0.01 من الثانية.

2-5-2 اسم الاختبار: ركض (400م) حرة.

الغرض من الأختبار : قياس الأنجاز.

الأدوات المستخدمة : مضمار ركض الساحة والميدان محيطه (400م)، (4) ساعات توقيت، صافرة، واستمارة تسجيل.

وصف الاداء :

- يقف المتسابق خلف خط البداية، وعند الاشارة من قبل منظم السباق يأخذ وضع الجلوس.

- يقوم منظم السباق برفع يده وينادى (استعد) وبعد ان يأخذ المتسابق وضع الاستعداد يطلق منظم السباق صافرة البدء.

- تلك علامة بداية حساب الزمن وتشغيل ساعة الايقاف.

- يركض المختبر بأسرع ما يستطيع من البداية حتى نهاية المسافة لقطع خط النهاية.
التسجيل :

يقوم المسجل بتسجيل الوقت الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة اشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل الزمن بالثانية وأجزائها.
2-6 التجربة الاستطلاعية:

بعد عملية الاعداد وتهيئة الاجهزة والادوات والتأكد من سلامة عملها ولأجل الوقوف على صحة ودقة القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث عمل الباحث مع فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية. وتعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديها مستقبلاً وهي كذلك دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (قاسم و اخرون، 1989) ، لذا اجري الباحث مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية على (2) متسابق من نفس عينة البحث.
2-7 التجربة الرئيسية:

2-7-1 الاختبار القبلي:

عمل الباحث مع فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات حسب المتغيرات المختارة وهي (تحمل السرعة وتحمل الاداء) وكانت الراحة تامة بين الاختبارات وعمل الباحث على تدوين الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك لتهيئة نفسها للاختبارات البعدية.

• اجراءات التجربة تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان:

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والدراسات والمراجع العلمية، واعتماداً على المقابلات الشخصية وعمل الباحث بإعداد تدريبات متنوعة وفق الاحساس بالمكان والزمان وتم تطبيقه على عينة البحث، وفيما يلي توضيح التجربة:

- احتوى البرنامج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
- تم تطبيق التدريبات على عينة البحث لمدة (8) أسبوعاً وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت ، والثلاثاء ، والخميس).
- اشتملت التدريبات على التنوع حسب المتغيرات المحدد (تحمل السرعة - تحمل اداء) لمسابقة (400م) حرة متقدمين، علما ان التدريبات هدفها تطوير الاحساس بالمكان والزمان.
- عمل الباحث تدريبات بالاسلوب التكراري والفتري المرتفع الشدة.

- اعتمد الباحث في تحديد مدة الراحة بين التمرينات على ان تكون مناسبة حسب مستوى العينة لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية.

- عمل الباحث مبدأ التدرج والتموج في الحمل التدريبي.

- ان زمن التدريبات في الوحدة التدريبية الواحدة حسب الهدف ونوع التمرين والتكرار تتراوح من (30-40) دقيقة في كل وحدة تدريبية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

2-7-2 الاختبار البعدي:

عمل الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات لعينة البحث تم إجراء الاختبارات البعدية في الفترة التي حددت في الاختبار القبلي وبنفس التسلسل الذي جرى في الاختبارات القبلية، وتم إجراؤها تحت نفس الظروف والمتطلبات لجميع أفراد العينة، وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة التي عدت مسبقاً طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

2-8 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائياً.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الجدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المستهدفة والانجاز للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة*	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س					
اختبار ركض 250م (ثا)	0.489	31.93	0.511	29.437	2.493	0.070	70.794	0.000	معنوي
اختبار ركض 400م حرة (ثا) إنجاز	0.686	51.843	0.613	50.948	1.895	0.182	20.811	0.000	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (3.182) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (4-1=3).

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

يوضح الجدول (3) نتائج المتغيرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ، ففي اختبار ركض (250م) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (31.93) (ثا) بانحراف معياري مقداره (0.489) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (29.437) (ثا) بانحراف معياري قدره (0.511) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق (2.493) بانحراف معياري للفروق (0.070) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (70.794) بمستوى خطأ (0.000) أتضح أنها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3.182) عند درجة حرية (3) تحت مستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار ركض (400م) حرة فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (51.843) (ثا) بانحراف معياري مقداره (0.686) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (50.948) (ثا) بانحراف معياري قدره (0.613) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق (1.895) بانحراف معياري للفروق (0.182) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (20.811) بمستوى خطأ (0.000) أتضح أنها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3.182) عند درجة حرية (3) تحت مستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

اذ يتبين من نتائج الدراسة في جدول أعلاه ان معظم النسب التطور كانت لمصلحة الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، اذ وضع الباحث بعين الاعتبار عند التخطيط للبرنامج التدريبي لنتيجة الخصائص التي تتطلبها فعالية 400م اذ شملت التمارين للاحساس بالمكان والزمان الخاصة لاداء الركض نفسها حسب مكونات الحمل (درجة شدته وفترة دوامه وكثافته) حتى يتحقق المبدأ الاحساس بالمكان والزمان بالقدر الملائم لتحقيق الفائدة المرجوة من هذا التدريب.

ان الفروق كانت معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبارات (400م و250م) وهذه الاختبارات تمثل المتغيرات المدروسة التي تأثرت بالبرنامج التدريبي الخاص بالمكان والزمان ، التي لها تأثير على متغيرات. ان تطوير الحساس بالمكان والزمان يؤدي الى معرفة توزيع الجهد على مراحل السباق في فعالية (400م) كما اشار (محمد حسن علاوي 2007).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- هنالك تأثير للتدريبات المستخدمة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية وفق الاحساس بالمكان والزمان في تحمل الخاص لفعالية 400م حرة متقدمين.

2-4 التوصيات:

- استخدام تدريبات وفق الاحساس بالمكان والزمان في تدريب الاركاض القصيرة لما له من دور فعال في الانجاز.

- اجراء دراسات وبحوث مشابهة للاركاض المتوسطة والطويلة

Wasiat Journal of Sports Sciences المصادر

- المندلوي قاسم، و اخرون. (1989). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. (صفحة 107). الموصل: مطبعة التعلم العالي.
- حسن علاوي محمد ، و ناصر الدين رضوان محمد. (1982). اختبارات الاداء الحركي (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن علاوي محمد، و نصر الدين محمد. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (صفحة 222). القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن فاطمة. (2024). تأثير تمرينات ادراكية - حسية في ادراك الاحساس بالمسافة والزمن والاداء المهاري في مهارة القفز ضما على طاولة القفز في الجمناستك. مجلة واسط للعلوم الرياضية، 1(3).
- حسن وفاء. (2024). تمرينات وتأثيرات ادراك الاحساس بالمسافة والزمن في تطوير محترف بكرة التنس. مجلة دار الاطروحة للنشر العلمي، 1.
- سيد فرحات ليلي. (2001). القياس والاختبار في التربية الرياضية (المجلد 1). القاهرة: مطبعة امون.
- عبد زيد اسماعيل، و جعفر صادق. (2008). الاحساس بتقدير النسافة والزمن وعلاقته بدقة المناولة والتهديف بكرة القدم. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 1(23).

• هاشم الكاظمي ظافر . (2012). التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية التخطيط والتصميم (المجلد 1، صفحة 137). بغداد: دار الوثائق.

• محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص292.

الملاحق

• نموذج وحدة تدريبية لكيفية تطبيق التمرينات وفق الاحساس بالمسافة والزمن
ملحق (1)

الاسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	التمرين والتفاصيل	التكرار	الشدة	الراحات	المجاميع
		سرعة انتقالية + التحكم بخضوة الركض وادراك المكان	30م مرة خضوة عادية ومرة خضوة طويلة ومرة خضوة قصيرة وضع مؤقت مع حساب عدد الخضوات	4			2
الاول	السبت	السرعة القصى + التحكم بخضوة الركض	50م مرة خضوة عادية ومرة خضوة طويلة ومرة خضوة قصيرة ووضع مؤقت في كل 25م يذكر الزمن بصوت	3	%90	بين التكرارات (5-10) ضعف العمل بين المجاميع (3-5)د	2
		تحمل سرعة + ادراك الزمن	150م وضع مؤقت في كل 50م يذكر الزمن بصوت	3			1

■ نموذج تمارينات خاصة: الهدف منها تنمية ادراك المسافة والزمن حسب الشدة , اي ادراك السرعة وبناء معلومات للذاكرة الحركية من حيث كمية الجهد المبذول في طول وتردد الخطوة خلال الوحدة الزمنية والمسافة المقطوعة.

- اداء تمرين 10م ركض من الوقوف مرة (6) خطوات ومرة (7) خطوات بنفس الشدة (95%).
- اداء تمرين ركض من الجلوس 20م ركض مرة خطوة عادية ومرة خطوة طويلة ومرة خطوة قصيرة نفس الشدة (90%) الهدف التحكم بأدراك المكان.
- اداء تمرين ركض من الجلوس (6ث-10ث) بشدة (95%) مرة سؤال اللاعب عن المسافة المتوقعة ومرة حساب المسافة وابلغ اللاعب عن المسافة المقطوعة الهدف من ادراك الزمان والمكان.
- اداء تمرين ركض عشر خطوات مرة خطوة طويلة ومرة خطوة قصيرة ومرة عادية وحساب الزمان والمكان مع ابلغ المتسابق.
- اداء تمرين ركض من الوقوف 30م مرة خطوة عادية ومرة خطوة طويلة ومرة خطوة قصيرة وضع مؤقت مع حساب عدد الخطوات الهدف التحكم بأدراك المكان.
- اداء تمرين ركض من الوقوف 50م بشدة (90%) ووضع مؤقتين في ال 25م الاولى والثانية مع ابلغ المتسابق بالزمن.
- اداء تمرين ركض من الوقوف 80م بشدة (90%) مرة ابلغه عن الزمن ومرة سؤال المتسابق عن الزمن المتوقع.
- اداء تمرين ركض من الوقوف 100م بشدة (85%) وضع في كل 25م مؤقت وابلغ المتسابق بالوقت مرة خطوة طبيعية ومرة خطوة طويلة.
- اداء تمرين ركض من الوقوف 150م بشدة (80%) مؤقتين كل 50م ابلغ المتسابق الزمن وعدد الخطوات.
- اداء تمرين ركض من الجلوس 200م بشدة (85%) التكرارات مرة حساب خطوات ومرة حساب زمن بنفس الشدة المحددة.
- اداء تمرين ركض من الوقوف 250م بشدة (90%) مع حساب الوقت لكل 50م.
- اداء تمرين ركض من الجلوس 300م بشدة (85%) مؤقتين كل 100م وابلغ المتسابق الزمن.
- اداء تمرين ركض من الوقوف 350م بشدة (95%) مرة زمن معلوم ومرة زمن غير معلوم.



- اداء تمرين ركض من الجلوس 400م بشدة (85%) كل 100م المتسابق يغير من طول الخطوة على صافرة المدرب ال 100م الاولى طول خطوة قصيرة وال 100م الثانية طويلة والثالثة عادية والرابعة طويلة والشدة ثابتة.



مجلة واسط للعلوم الرياضية

Wasiat Journal of Sports Sciences



P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439