

تأثير تمارين الادراك الحس - حركي في بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين

بكرة القدم

م.م. آبان عبد الكريم مزهر

العراق . تربية بابل

Aban667@gmail.com

الملخص

تعد الدراسات التي تهتم بالإعداد الرياضي لمختلف الألعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بنظر الاعتبار قياس الصفات النفسية الخاصة بكل لعبة للتمكن من تزويد المدرب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان أهميتها , ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة .

ولعبة كرة القدم من أهم هذه الألعاب حيث تعد اللعبة الأولى عالميا , حيث ان عملية الادراك الحس - الحركي تعتبر واحدة من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب وخاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم . كما مما لاشك فيه ان للإحساسات دورا مهما و كبيرا في النشاط الرياضي , لذا فان امتلاك الحارس قدرة عالية من الاحساس يساهم في رفع مستواه . حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الإدراك الحس حركي على بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم , حيث اختار الباحث المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية , وقد عمد الباحث إلى استخدام الوسائل الإحصائية وكذلك عرض النتائج.

الكلمات المفتاحية : الادراك الحس - حركي ، مظاهر الانتباه , حراس المرمى , بكرة القدم

The effect of sensory-motor exercises in some aspects of attention
among young goalkeepers in Football

Assistant lect. Abaan Abdulkareem Mizhir

Iraq, Babil General Directorate of education

Aban667@gmail.com

Abstract

The studies ,which is interested in physical preparation for different games, are considered to be one of the studies that take into consideration measuring the psychological features related to each game for providing the coach with information regarding these features and stating their importance as well as their roles in particularity of this game and its relationship with playing way as well as applying the special basic skills .

Football is one of the most important games due to its popularity globally . The sensory-motor process is considered to be one of the most important factors on which training is grounded ,especially the young goalkeepers in football. There is no doubt that the senses have a big and important role ,thus, if a goalkeeper has a big capacity of sense , it will assist to raise his level of performance .

This study aims to identify The effect of sensory-motor exercises in some aspects of attention among young goalkeepers in Football . The researcher chose the national center for sport talent guardianship . The researcher aimed to use the statistical means to display data .

Keywords : sensory- motor , aspects of attention, goalkeeper , Football

1- المقدمة :

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الفرقية التي تتميز بقدرات عديدة منها البدنية والمهارية والخطية والعقلية ما لهذه القدرات من دور تفاعل في تحقيق اعلى مستوى في اللعبة.

وان هذا الارتقاء بهذا المستوى لايت الا عن طريق طرق علمية متوازنة تشمل كل مرتكزات العملية التدريبية سواء كانت بدنية او خطية او عقلية وترقية كل من شانه اظهار مستوى الفني الجيد.

ان المجهود الذي يبذله الحارس اثناء المباريات لا يقتصر على المجهود البدني والمهاري وانما تفاعل كامل بين اجهزة الجسم الوظيفية والعقلية بغية انتاج مستوى فني جيد.

ان اداء التمرينات المركبة التي تفرض على الحارس ملء من المهارات الفعلية تبدأ بالانتباه ثم التركيز وصولا الى حل الواجبات الحركية المطلوبة من الحارس اداءها .

ان تركيز الانتباه يلعب دور في السلوك الحركي الذي يمارسه الرياضي من خلال الاقلال من الحركات الزائدة والدقة في اتخاذ القرار مما يؤدي الى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي وصول الحارس المتكامل الذي تحتاجه لعبة كرة القدم

وهنا تأتي اهمية البحث في استخدام تمرينات الادراك الحس- حركي في الوحدات التدريبية مما سيؤدي الى تطوير الادراك والانتباه اثناء المباريات.

وان تنمية وتطوير الادراك الحس- حركي في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المتغيرة اثناء المباراة.

وعليه نجد تميز لاعب كرة القدم عامة وحارس المرمى خاصة يجب ان يكون لديه من الادراك والانتباه والملاحظة الدقيقة اثناء المباراة .

تزداد أهمية تركيز الإدراك والانتباه عند حراس المرمى خاصة من أجل صنع أي فرصة للخصم لتسجيل هدف إلا أن الباحث ومن خلال خبرته كونه حارس مرمى سابق ومن متابعته ومشاهدته لأغلب مباريات كرة القدم وجد هناك ضعف بالتركيز لحراس المرمى وخاصة في دوري الفئات العمرية وكذلك قلة اهتمام المدربين في استخدام الأساليب العلمية الحديثة المتضمنة تطوير المهارات الفعلية ضمن نتائجهم التدريبية مما دعى الباحث الى طرح هذه المشكلة. ويهدف البحث الى

- 1- إعداد تمارين خاصة للإدراك الحس-حركي لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير تمارين الإدراك الحس-حركي على بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم.
- 2- إجراءات البحث :

2-1 منهجية البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) وذلك لملائمته لطبيعة البحث إذ يعد المنهج التجريبي أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها

(وجيهه محجوب ، 1988.

ص133)

- 2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من ناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة والبالغ عددهم (20) حارس وتم تقسيم العينة بصورة عشوائية إلى مجموعتين

الأولى ضابطة وتكونت من (10) حراس والثانية المجموعة التجريبية وتكونت من (10) حراس

2-3-1 الأجهزة :

- حاسبة الكترونية نوع Hp . - ساعة توقيت . - ميزان طبي .

2-3-2 الأدوات :

- كرة قدم . - حبال . - شريط لاصق . - شواخص . - صافرة .

2-3-3 الوسائل :

- المصادر . - استمارة استبيان . - المقبلات الشخصية.

2-4-4 الإجراءات الميدانية :

2-4-1 إعدادات تمرينات الإدراك الحس- حركي :

بعد اطلاع الباحث على البحوث والدراسات المشابهة قام الباحث بانتقاء تمرينات خاصة بالإدراك الحس- حركي متعددة ومتنوعة منها لتطوير القوة والمسافة والتوقيت والمكان ومن ثم قام بعرضها على خبراء في مجال كرة القدم , وكان عددهم (6) خبراء ليتم اخذ آرائهم حول صلاحية التمرينات من عدمه كما في ملحق (1).

وكانت نتائج إجاباتهم بقيمه محسوبة قدرها (6) وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (3,84) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)

ظهرت المحسوبة بقيمة اعلي من الجدولية وهو ما يؤشر صلاحية التمرينات المقترحة كما في ملحق (2) .

2-1-4-2 اختبار الحس الحركي:

اختبارات حسب ملحق (2) (هيثم محمد كاظم , 2001)

2-1-4-2 اختبار تركيز الانتباه: (صدام محمد فريد , 2001)

من ثم قام بعرضها على خبراء في مجال كرة القدم , وكان عددهم (6) خبراء ليتم اخذ آرائهم حول صلاحية الاختبار من عدمه .

وكانت نتائج إجاباتهم بقيمه محسوبة قدرها (6) وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (3,84) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) ظهرت المحسوبة بقيمة اعلي من الجدولية.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف , ورقة مكتوب عليها عدة أرقام من بينها الرقم (79) , صافرة,

طريقة تنفيذ الاختبار: عند سماع الصافرة يقوم الحارس بشطب الرقم (79) سطر تلو الآخر من اليسار لليمين لمدة دقيقة 0 عند سماع الصافرة يضع الحارس علامة راسية بجانب الأرقام التي وصل إليها.
طرق تصحيح الاختبار :

الحجم العام هو عدد الأرقام التي نظر إليها الحارس منذ البداية وحتى الصافرة الثانية (التوقف) .

عدد التراكيب المفروض شطبها في ورقة الاختبار منذ البداية وحتى الصافرة الثانية
عدد الأخطاء العام (عدد الأخطاء التي شطبها + عدد الأرقام الصحيحة التي لم يشطبها).

معامل دقة العمل أو تنفيذ الاختبار.

$$D = \frac{b-B}{b}$$

$$U1 = A * D$$

وبعد انتهاء الدقيقة الأولى يشير إعادة الاختبار نفسه ولمدة دقيقة واحدة أيضا ولكن بوجود مثير ضوئي فعند إخفاء إشارة البدء يشير تشغيل الجهاز الذي يشير يعطي صوتا منتظما، حيث يوضع على منضدة تبعد مسافة (1) متر على مكان الحارس.

يتم استخراج الدلالات السابقة أي (U2) :

$$U2 = A * D$$

وبعدها يتم حساب ترتيب الانتباه عن طريق المعادلة الآتية:

$$K = U1 - U2$$

اختبار توزيع الانتباه:-

طريقة تنفيذ الاختبار:-

الأداء الخاص باختبار (U2) نفسه زيادة كل مما يأتي

عند إعطاء إشارة البدء وتشغيل ساعة الإيقاف يبدأ الحارس بالبحث والشطب لكل من الرقمين (49-79) في إن واحد وبالأسلوب السابق.

عند سماع كلمة (قف) يضع الحارس خطا مائلا نسبيا عن آخر رقم وصل إليه

زمن الاختبار دقيقتان فقط.

(طريقة تصحيح واحتساب النتائج)

يتم استخراج النتائج الدلالات الآتية

$U3 = A * E$ حيث (97) شطب الرقم

$U4 = A * E$ حيث (49) شطب الرقم

يتم توزيع الانتباه عن طريق المعادلة التالية : توزيع الانتباه =

$$\frac{100(U3 - U4)}{U3 - U4}$$

2-4-1-3 اختبار تحويل الانتباه :

طريقة تنفيذ الاختبار:

إن زمن الاختبار (دقيقتان فقط) يتم خلالها شطب الرقمين (47-97) وبالطريقة الآتية ((عند إعطاء إشارة البدء وتشغيل ساعة التوقيت يبدأ الحارس بالبحث وتشطيب الرقم (47) ولمدة (30) ثانية وعند سماع كلمة (حول) مره أخرى لشطب الرقم (97) و لمدة (30) ثانية وعند سماع كلمة حول ينتقل الحارس مرة أخرى لشطب الرقم (47) ولمدة (30) ثانية مع إعطاء إشارة يقوم الحارس بشطب الرقم (97) ولمدة (30) ثانية وبذلك تنتهي الدقيقتان .

طريقة استخراج الدلالات الآتية:

$M =$ الفارق في إنتاجية العمل للثواني الثلاثين الأولى ($U1$) والثانية ($U2$)

حيث إن

$$M = U1 - U2$$

$H =$ الفارق في إنتاجية العمل بين $U2$ و $U3$ حيث إن $H = U2 - U3$

$O =$ الفارق في إنتاجية العمل بين $U3$ و $U4$ حيث إن $O = U3 - U4$

علما إن إنتاجية العمل لمدة 30 ثانية $D \cdot A(U) =$

$$\frac{O+H+M}{3} = \text{إذ تحويل الانتباه}$$

2-4-1-4 اختبار لانترونا لقياس ثبات الانتباه :

عبارة عن ورقة تحتوي على (15) سطرا مكون من حلقات تشير فتحاتها إلى اتجاهات مختلفة وعادة ما تنقسم الورقة إلى ثلاث أقسام متساوية كل قسم يحتوي على (5) سطور كاملة من الحلقات (كل سطر يحتوي على عشرين حلقة أي إن الاختبار يحتوي على (30) حلقة وقد وضعت حلقات الاختبار بشكل مختلق وردئ في وصفها إن تكون غير منتظمة التوزيع لتفادي احتمالات الحفظ يتم شرح الاختبار للحارس عن طريق ملاحظة للورقة

(سمير مهنا, 2001)

طريقة تميز الاختبار

انظر إلى الورقة التي إمامك بحيث تلاحظ الحلقات التي إمامك الموجودة بصورة جيدة محاولا البحث عن الحلقات المطلوبة منك شطبها وذلك بوضع علامة مناسبة عليها

عند إعطاء إشارة البدء وتشغيل ساعة التوقيت مباشرة يقوم الحارس بوضع علامة مناسبة بالقلم الرصاص على الحلقات التي تشير فتحاتها إلى اتجاه الساعة (الثانية عشر) مبتدأ من الجهة اليسرى إلى اليمنى سطرا تلو الآخر حتى نهاية الجزء الأول من الاختبار وهو (السطور الخمسة الأولى ويجب إن يشير بدقة واقل زمن ممكن

يتم إيقاف الساعة لحظة الانتهاء للحارس من هذا الجزء .

يسجل الحارس عدد الدوائر التي شطبها وكذلك الزمن الذي قطعه في أداء الجزء الأول .

يعطي الحارس واحد مقدارها (15) ث .

يكرر الحارس العمل السابق على السطور الخمسة الثانية (لاحتساب الجزء الثاني من الاختبار) ويتم التسجيل بالأسلوب نفسه (العدد والزمن). يعطي الحارس واحد 15 ثانية .

يكرر الحارس العمل السابق على السطور الخمسة الثالثة (لاحتساب الجزء الثالث من الاختبار ويتم التسجيل بالأسلوب نفسه (العدد والزمن) . وبذلك تنتهي عملية الاختبار .

طريقة احتساب تاريخ التسجيل

يحسب لكل مرحلة من المراحل الثالثة للاختبار ناتج العمل (س) على وفق المعادلة الآتي
$$\frac{(0,5436 * \text{عدد الحلقات الصحيحة في الجزء}) - (0,708 * \text{عدد الأخطاء في الجزء})}{\text{زمن الأداء}}$$

وهكذا مع ناتج الجزء الثاني (س2) وبحسب ثبات الانتباه على وفق المعادلة التالية:

ثبات الانتباه = الانحراف المعياري ل س1، س2، س1

$$\frac{س1 + س2 + س3}{3} =$$

2-5 الأسس العلمية :

2-5-1 صدق الاختبار:

صدق الاختبار يقصد بـ هـ ان يقيس فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه، أي يقيس فعلا ما يقصد إن يقيسه (محمد جاسم، 2010، ص74)

وهنا استخدم الباحث الاختبار المنطقي وبعد عرضه على الخبراء لأخذ آرائهم وكما مبين في الملحق (1) باستخدام اختبار كا2. 2-5-2 ثبات الاختبار:

يعني هو إن يعطي الاختبار نفس النتيجة إذا ما أعطي أكثر من مرة لنفس العينة وتحت نفس الظروف (نزار الطالب وآخرون ، ص134)

حيث قام الباحث بإجراء الاختبار يوم الثلاثاء المصادف 2016/5/3 ثم إعادة إجرائه يوم الثلاثاء المصادف 2016/5/10 واستخدم معامل الارتباط بيرسون لإيجاد قيمة معامل الارتباط ما بين الاختبارين وظهرت قيمة الارتباط لاختبار الإدراك (89%) واختبار الثبات (91%).

2-5-3 موضوعية الاختبار :

هو الاختبار الذي لا يحدث فيه تباين في أراء المحكمين إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم ، وهنا استعان الباحث بخبراء مختصين ليقوموا بوضع نتائج الاختبارات وهم كل من

(أ.م.د. رافد عبد الأمير ، أ.م.د. هيثم محمد كاظم - كرة قدم)

وتم اخذ نتائجهم بالقسمة على (2) لتظهر فيه موضوعية اختبار الإدراك الحس - الحركي 95% واختبار الانتباه (97%) وهو ما يدل على إن الموضوعية عالية .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مقدارها (4) حراس من مجتمع البحث في يوم الأحد 2016/5/1 على ملعب مركز شباب الإسكان وكان الهدف التأكد :

1- اختبار صلاحية الاجهزة والادوات .

2- حساب الزمن الذي تستغرقه الاختبارات.

3- التعرف على كفاءة فريق العمل وتدريبهم على الاختبارات.

4- احتساب معمل الثبات للاختبارات.

5- صلاحية وملائمة التمرينات لمستوى افراد عينة البحث.

2-7 الاختبارات القبلية :

أجرى الباحث الاختبارات القبلية قبل البدء بإعطاء التمرينات المعدة بمساعدة الكادر المساعد وذلك في يوم الثلاثاء المصادف 2016/5/3 في تمام الساعة الرابعة عصرا واستمرت لمدة ساعة, إذ طبق الباحث اختبارات الانتباه وتمارين الحس-حركي على ملعب مركز شباب الإسكان .

2-8 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد التمرينات للانتباه والحس حركي (ملحق2) من خلال الاعتماد على المصادر والمراجع العلمية, من ثم إعطاء التمرينات لمدة (10-20) دقيقة من زمن القسم الرئيسي ولمدة (12) أسبوع و بواقع (3) وحدات أسبوعيا وللفترة من (2016/5/3 ولغاية 2016/8/3) .

2-9 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية في يوم الأربعاء الموافق 2016/8/3 وذلك على ملعب مركز شباب الإسكان وتحت نفس الظروف والإمكانات المتاحة والمستخدم في الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الاحصائية :

1- الانحراف المعياري .

2- الوسط الحسابي.

3- معامل الارتباط

4- كا² (اختبار الصلاحية)

3- عرض وتحليل النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الانتباه :

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للانتباه

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العمليات العقلية
	3,84			ع	س	ع	س	
معنوي	3,84	5,69	1,1	23,5	20,6	21,8	19,5	تركيز الانتباه
معنوي	3,84	4,15	1,4	43,8	29,3	32,7	27,9	توزيع الانتباه

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9)

من خلال الجدول (1) يبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح عينة البحث التجريبية حيث كانت قيمة الوسط الحسابي لتركيز الانتباه (20,6) والانحراف المعياري لتركيز الانتباه

(23,5) كما بلغت نسبة التطور (1,1) لتركيز الانتباه ونسبة التطور لتوزيع الانتباه بلغت (1,4) اما الوسط الحسابي لتوزيع الانتباه بلغ (29,3) والانحراف المعياري لتوزيع الانتباه بلغ (34,8) من خلال قيمة ت المحسوبة والبالغة (5,69) , ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار توزيع الانتباه من خلال قيمة ت المحسوبة ولصالح مجموعة البحث التجريبية والبالغة (4,15) .

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للإدراك

المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور	المحسوبة	الدلالة
الإدراك الحس- حركي	س	ع	س	ع	2,23	4,38	معنوية
	49,22	3,14	51,45	4,94			

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9).

يبين الجدول (2) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح عينة البحث التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي (51,45) والانحراف المعياري بلغ (4,94) وبلغت نسبة التطور (2,23) كما بلغت لاختبار الإدراك من خلال قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (4,38)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- تمارينات الإدراك الحس-حركي وعلاقتها بمظاهر الانتباه طورت الأداء المهاري والخططي لحراس المرمى الناشئين لحراس مرمى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات الإدراك الحس - حركي وعلاقتها بمظاهر الانتباه على المجموعة الضابطة في الأداء المهاري .
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات الإدراك الحس- حركي وعلاقتها بمظاهر الانتباه على المجموعة التجريبية في الأداء الخططي.

4-2 التوصيات : من خلال الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث فإنه يوصي بالاتي:

1- إجراء تدريبات على الإدراك حس-حركي لما له من تأثير في تطوير مستوى الأداء الخططي والمهاري للرياضيين وخاصة حراس المرمى بكرة القدم

2- التأكد من استخدام تمارينات متنوعة ومختلفة خاصة بمظاهر الانتباه وربطها بتمرينات الخاصة بالإعداد الخططي للحارس .

3- التأكد من تطبيق واستخدام تمارينات الإدراك الحس-حركي في الاعداد والتدريبات.

4- ضرورة إجراء بحوث أخرى مشابهة على فئات عمرية مختلفة في لعبة كرة القدم.

المصادر

- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه. ط2. (الموصل، دار الكتب للطباعة ، 1988

- هيثم محمد كاظم : تأثير تمارينات الإدراك الحس حركي والاسترخاء العقلي في الأداء المهاري والخططي الفردي للاعبين الشباب بكرة القدم ، 2011

- صدام محمد فريد : أهم مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، 2001

- سمير مهنا : بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم ، 2001

- محمد جاسم : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، 2010

- نزار الطالب وآخرون : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية

- محمد جاسم, مبادئ الإحصاء التربوي

ملحق (1) اسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1-	د. ناهدة عبد زيد	استاذ	تعلم حركي	جامعة بابل
2-	د. سامي سعيد	استاذ	تدريب	جامعة السليمانية
3-	د. رافد عبد الامير	استاذ مساعد	تدريب	جامعة بابل
4-	د. هيثم محمد كاظم	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة بابل
5-	د. عايد الكناني	استاذ مساعد	اختبار وقياس	جامعة القاسم الخضراء
6-	د. جاسم كريم	استاذ مساعد	ادارة وتنظيم	جامعة القاسم الخضراء

ملحق (2)

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث تحديد اختبارات الحس حركي واستخدامها في بحثه الموسوم "تأثير تمارين الإدراك الحس حركي في بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم" ولثقة الباحث لما تتمتعون به من خبرة علمية يرجى تحديد صلاحية الاختبارات المقترحة من قبل الباحث .

شاكرين تعاونكم العلمي المبارك

ت	التمرين	نوع التمرين	يعلم	لا يعلم	المحسوبة	الجدولية
1	زكراك بين الشواخص ثم مناولة الكرة من خارج منطقة الجزاء	مسافة واتجاه	6		6	3,84
2	المناولة باليد على مرمى كرة قدم مقسم مربعات	مسافه واتجاه وسرعة	6		6	3,84

3,84	6		6	مسافة واتجاه وسرعة	3 يمسك الحارس الكرة بيده وهو معصوب العينين على بعد (11) م يحاول اسقاط الكرة على قدميه ويضربها قبل ان تسقط على الارض
3,84	6		6	ادراك مسافة واتجاه ومكان	4 التمرين السابق نفسه و لكن التهديد بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الارض
3,84	6		6	ادراك ومكان ومسافة واتجاه	5 التمرين السابق نفسه لكن قبل ارتداد الكرة يضرب الحارس الكرة والتهديد على اعلى مربع
3,84	6		6	ادراك مسافة و اتجاه	6 يؤدي الحارس المناولة الممتدة مع الزميل وبينهم مسافة (2-3-4) م
3,84	6		6	ادراك مكان قوة	7 المناولة على المربعات المقسمة من مسافة (11) متر
3,84	6		6	ادراك مسافة اتجاه	8 مناولة الحارس الكرة معصوب العينين الى ثلاث لاعبين بمسافات قريبة واتجاهات مختلفة (5-10-15) م يعطى لكل لاعب رقم وتعصب عين الحارس بعد مشاهدة اماكنهم ويناول الكرة الى الرقم الذي يطلب منه

الاختصاص :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التوقيع :

الباحث :

آبان عبد الكريم مزهر