

أثر استخدام تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم

م.م. عامر محمد سعيد عبد الرحمن المولى
جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٤/٧ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٦/١٢

ملخص البحث :

تكمن أهمية البحث في التعرف على أثر تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية وهي (النبض قبل الجهد وبعده - عدد مرات التنفس) لدى لاعبي كرة القدم.

وهدف البحث الى الكشف عن :

- أثر التمارين المهارية المقترحة في تطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- أثر التمارين المهارية المقترحة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم .

وافترض الباحث ما يأتي:

- تؤثر التمارين المهارية المقترحة إيجابيا على تطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- تؤثر التمارين المهارية المقترحة إيجابيا على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث والذي أجري على عينة من لاعبي نادي الرشيدية الرياضي بكرة القدم البالغ عددهم (٢٠) لاعبا لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة ومطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث ثم تنفيذ المنهاج المقترح والذي أستم (٤) أسابيع بواقع أربعة (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع أي ست عشرة (١٦) وحدة تدريبية وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج أجري الإختبار البعدي بإتباع الاجراءات نفسها والتي اعتمدت في الإختبار القبلي وتمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي والإنحراف المعياري وإختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين لعينتين متساويتين.

وقد أستنتج الباحث مايلي:

- أحدثت التمارين المهارية المقترحة تطورا في مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- أحدثت التمارين المقترحة تطورا في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.
- كان هناك تطور لدى المجموعتين التجريبيية والضابطة في مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لكن المجموعة التجريبيية كان تطورها افضل.

وقد خرج الباحث بتوصيات وهي:

- التأكيد على استخدام التمارين المهارية في التدريب خلال فترات الإعداد العام والخاص.
 - التأكيد على استخدام التمارين المهارية المقترحة في تدريب فرق الشباب والناشئين بكرة القدم.
- وقد أقتراح الباحث عدة مقترحات منها:

- إجراء دراسة مشابهة باستخدام تمارين مهارية أخرى.
- إجراء دراسة مشابهة على عينات وفعاليات أخرى.

The Effect of Using Certain Skill Exercises to Develop Speed Endurance and some Functional variables for Football Players

Ass. Lecturer Amir Mohammad Saed Al-Mawla

University of Mosul / College of Basic Education

Abstract:

The importance of this research is to identify the effect of skill exercises on developing speed endurance and some functional variables (e.g. pulse before and after the effort and number of breathing times) for football players. The aims of this research are the following :-

- Identifying the effect of certain skill exercises on the development of speed endurance for football players
- Identifying the effect of these exercises on developing certain functional variables for football players

Hypotheses

- The suggested skill exercises have a positive effect on developing speed endurance for football players.
- The suggested skill exercises have a positive effect on developing certain functional variables for football players

Procedures:

The researcher used empirical procedures due to its appropriateness to the nature of the research. The sample was (20) players of AL-Rashidiya football team chosen intentionally and divided into two groups, each group consisted of (10) players. Equivalence and agreement was done between both groups in (age, height, mass), speed endurance, and other certain functional variables. The suggested program was applied, it lasted (4 weeks) falling into (4) training sessions a week, i.e. (16) training units. Then, the post test was done using the same procedures used on the pre-test. Data were statistically analyzed using (Mathematical means, standard deviation) and T- test for two combined means for equal samples.

Conclusions:

Skill exercises did have a development regarding speed endurance and some functional variables for football players.

Recommendations:

The urge to use skill exercises in training during periods of private and general preparation in football.

Suggestions:

Initiate a similar study using other skill exercises.

١-التعريف بالبحث ١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن تعدد طرق التدريب الرياضي التي تهدف جميعا الى تطوير الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الانشطة المختلفة ويسعى المدربون الى اختيار أفضل انواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في إرتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري .

(القط ، ١٩٩٩ ، ١)

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الإعتماد على النواحي النظرية والعملية آخذين بنظر الإعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغية الوصول الى الأهداف المرسومة ، لهذا لا بد من إعطاء الأهمية لكافة النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الإرتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل ، حيث تعد المهارات الفنية الأساس الذي تعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الاخرى وبدون إتقان هذه المهارات لايمكن للفريق أداء الواجبات الخطئية وتحقيق الفوز (محمود، ٢٠٠٨، ٧٢)

وبما أن التمرين هو الطريقة الوحيدة لتعليم المهارات الأساسية الفردية فهناك التمارين ذات الصفة الفردية أي التي تتعامل مع مهارة واحدة أو عنصر واحد من عناصر اللياقة البدنية، وأيضا هناك التمارين المركبة وهي كما هو معروف تتكون من أكثر من مهارة او عنصر بدني . إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تعتمد في أدائها على التدريب الهوائي بشكل عام وعلى بقية الأنواع الأخرى (اللاهوائي -اللبني الفوسفاجيني) بشكل خاص، ومطاوله السرعة تعد من عناصر اللياقة البدنية المهمة جدا للاعب كرة القدم فهو يحتاج الى أن يؤدي المهارات الدفاعية والهجومية بسرعة عالية ، فهو يحتاج الى الكثير من الإعداد المهاري والبدني للوصول الى المستوى الذي يؤهله الى المشاركة الفعالة في المباريات والتي أصبح طابع السرعة والإثارة غالبين عليها، من هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة أثر استخدام تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاوله السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث

إن العمل في مجال التدريب والتدريس يجعل المهتم بلعبة كرة القدم يبحث على أفضل السبل والحلول لكثير من المشاكل التي تواجهه خلال فترة من الزمن، إن التجديد في التمارين المعطاة للاعب تعد من أهم ركائز شخصية المدرب الجيد وحتى المدرس المجتهد ففي كثير من الاحيان يرافق المدرب مجموعة من اللاعبين لفترة طويلة من الزمن التدريبي فيحتاج ليمنع حالة

التكرار في نوعية التمارين التي تسبب الملل لدى اللاعبين - إلى التغيير والتنوع في التمارين لذا ارتأى الباحث استخدام تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.

٣-١ أهداف البحث

١-٣-١ الكشف عن أثر التمارين المهارية المقترحة في تطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

٢-٣-١ الكشف عن أثر التمارين المهارية المقترحة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.

٣-٣-١ الكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.

٤-١ فروض البحث

١-٤-١ تؤثر التمارين المهارية المقترحة إيجابيا على تطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

٢-٤-١ تؤثر التمارين المهارية المقترحة إيجابيا على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.

٣-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الرشيدية الرياضي ، أحد الاندية التابعة لمديرية رياضة وشباب نينوى.

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠٠٨/٢/٢١ ولغاية ٢٠٠٨/٣/٢٤

٣-٥-١ المجال المكاني: ساحة شعبية في منطقة الرشيدية خاصة للتمرين.

٢- الدراسات النظرية

٢-١-١ الإعداد المهاري وعلاقته بالأداء

يُعرّف الإعداد المهاري في المجال الرياضي بأنه "الإنجاز العالي للمهارة في مجال حركات العمل واللعب ومتعلق بقابلية الرياضي التوافقية" (محبوب ، ١٩٨٧ ، ٦٥)، ويعد الإعداد المهاري ضمن الركائز الأساسية التي يبني عليها إعداد اللاعب بشكل لائق حيث تهدف عملية الإعداد المهاري الى تعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها اللاعب في أثناء المنافسات الرياضية لتحقيق وبلوغ أعلى المستويات حيث يؤكد (نجم واخرون) "بأن تطور المهارة الدليل الرئيس تجعل اللاعب يؤدي مستوى موهبته الطبيعية ضمن أي طريقة وبالتالي نجاح اللاعب وفريقه عندما تتطور مهارات اللاعبين في الهجوم والدفاع".

(نجم واخرون ، ١٩٨٨ ، ٣٥٧).

٢-١-٢ مكونات التدريب في لعبة كرة القدم

إن التدريب عملية متكاملة وشاملة لان "اللاعب الذي لم يكن إعداده شاملا يكون أدائه المهاري ضعيفا وحركاته بطيئة" (سالم ، ١٩٨٧ ، ٦٨)، وإهمال أي مكون يؤثر سلبا على أداء اللاعب ويجعله غير مؤهل لتنفيذ واجباته في الملعب، وقد اختلف العلماء والباحثون في تسميتهم لهذه المكونات، فمنهم: من سماها بـ(العناصر) وآخرون أطلقوا عليها محتويات اللعبة وفريق ثالث سموها بـ(النواحي) ولكنهم جميعا اجتمعوا في تقسيمها الى :

- اللياقة البدنية .
- المهارات الأساسية.
- خطط اللعب.
- النواحي النفسية والخلقية.

(النعمان، ٢٠٠٥ ، ١٣)

إن ارتفاع مستوى اللاعب في أي مكون من هذه المكونات يدفعه الى المكونات الأخرى بحماس أكبر ويؤثر على مستواه أثناء المباريات ويجعله يؤدي واجبه بصورة جيدة في الملعب ويوفر له قاعدة للتطوير نحو الأحسن ولا يمكن للاعب كرة القدم أن يتطور ويصل في مستواه الى الأداء العالي ما لم يطور هذه المكونات ويؤكد (البساطي) "إن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى مما يستدعي مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقا لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفروق الرياضية". (البساطي ، ١٩٨٨ ، ١٨-١٩).

٣-١-٢ المتغيرات الوظيفية (قيد البحث) ١-٣-١-٢ معدل ضربات القلب

إن الإنتظام بالتدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية في جميع وظائف جسم الإنسان جميعها ومنها وظائف القلب والدورة الدموية ووظائف الجهاز التنفسي، فالأشخاص المدربون جيدا يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في أجهزة الجسم من جراء الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد، ومن هذه المتغيرات تغيرات معدل النبض. ويعبر قياس نبض القلب عن نشاط القلب في حالة الراحة وعند المجهود "يسمى الايقاع المنتظم ما بين إنقباض وإنبساط عضلة القلب بضربات القلب، فعند الإنقباض يندفع الدم خارجا بقوة الى الشرايين مما يسبب ضغطا على جدرانها يمكن الاحساس به من على سطح الجسم وفي بعض المواضع ، وعند الانبساط يقل الضغط واذا ما تم حصر هذه النبضات قيل ان ذلك يعبر عن معدل القلب" (سعد الدين ، ٢٠٠٠ ، ٢٧٣).

وتعد التغيرات التي تحصل للنبض أثناء الجهد وبعده هي المقياس الحقيقي الذي يتبين مدى تحمل الجسم للجهد البدني وبالاخص جهاز القلب والدوران "فارتفاع النبض الى حد معين اثناء الجهد ثم عودته الى حالته السابقة قبل الجهد والفترة الزمنية التي يقضيها النبض في الرجوع الى حالته قبل الجهد مؤشر هام يعتمد عليه في العديد من الفحوص الطبية لتقدير قابلية ولياقة الجسم" (البصري ، ١٩٧٩ ، ٩١٢) و "إنخفاض معدل النبض مع مزاوله التدريب يبين مدى التكيف الجيد فالقدرة على إستخدام المزيد من الأوكسجين عن الدم يسمح بإنخفاض معدل تدفق الدم الى العضلات النشطة وبذلك تتخفف سرعة ضربات القلب فالتدريب الطويل للتحمل يخفض السرعة القصوى لنبضات القلب وأيضا سرعة وقت الراحة وتحقق نبض بمعدل ٤٠-٤٥" (رشدي ، ١٩٩٧ ، ٦٣).

٢-٣-١-٢ سرعة التنفس

ويقصد بالتنفس "عملية تبادل الغازات بين أعضاء الجسم المختلفة والهواء الجوي والتي بمقتضاها يحصل الجسم على الأوكسجين ويتخلص من ثاني اوكسيد الكاربون" . (سلامة ، ١٩٨٨ ، ٢٠٥).

ويتكون التنفس من عمليتين متعاقبتين هما: الشهيق والزفير، ومعدل التنفس الطبيعي لدى الانسان ليس ثابتا حيث يبلغ لدى الانسان البالغ بحدود (١٤-٢٠) مرة في الدقيقة وتزداد هذه النسبة لدى الاطفال وتقل مع تقدم العمر و "يبلغ معدل التنفس ٤٠ مرة/د لدى حديثي الولادة وينخفض الى ٢٢ مرة/د بعمر (٥) سنوات كما ينخفض في وضع الاضطجاع ويزيد في حالة التمرين العقلي والإثارة العاطفية" (عكاشة ، ١٩٩٣ ، ١٦٣).

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة الزهاوي ، هافال خورشيد (٢٠٠٤)

((أثر تمارين مهارة بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية

والمهارة والوظيفية للاعب كرة القدم الشباب))

هدفت الدراسة الى الكشف عن استخدام تمارين مهارة بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارة والوظيفية للاعب كرة القدم الشباب ، والكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة والوظيفية للاعب كرة القدم الشباب.

واستخدم الباحث لمنهج التجريبي لملائمته وطبيعته واهداف البحث وقد شمل جميع البحث اللاعبين المشاركين ببطولة العراق للاندية فئة الشباب والبالغ عددهم (٣٠٠) لاعب ، اماعينة البحث فتكونت من (٣٢) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية يمثلون نادي الشرطة الرياضي للموسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣.

واستنتج الباحث ماياتي:

١. المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد الى نتائج مرجوة كونه غير مننظم ولايعتمد على أسس علمية في وضع المنهاج التدريبي .
٢. المنهج التدريبي المقترح كانت له اثاره الايجابية في تحسين مستوى عينة المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات البدنية والمهارة والوظيفية.
٣. احدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا مقارنة بالمجموعة الضابطة.
٤. التمرينات المستخدمة في المنطقتين الأولى والثانية من مناطق التدريب الفكري له دور فعال على تطوير المتغيرات البدنية والمهارة والوظيفية على أفراد العينة للمجموعة التجريبية.

٢-٢-٢ دراسة عبد الله ، خالد وجاسم ، سلوان صالح (٢٠٠٥)

((تمارين مهارة مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة))

هدف البحث الى معرفة التطور في مستوى مطاولة السرعة لدى عينة البحث بعد التدريب على التمارين المقترحة .

وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي الملائم وطبيعة البحث وشمل عينة البحث لاعبي نادي دهوك الرياضي المشارك بالدوري العراقي الممتاز بكرة السلة للموسم ٢٠٠٥-٢٠٠٦ وقد قسم الباحثان الفريق الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

واستنتج الباحث ما يأتي:

١. أستخدم التمارين المهارية لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة وبشكل إيجابي لتطوير هذه الصفة.

٢. الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين، وكان تطور مجموعة التدريب على التمارين المهارية أفضل من الأخرى التي تدرت على التمارين البدنية فقط.

٣- منهج البحث واجراءته الميدانية ١-٣ منهج البحث

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث "إذ أنه المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر".
(علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ٢١٧).

٢-٣ عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بصورة عمدية وهم لاعبو نادي الرشيدية الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٨) لاعبا ، وهو أحد الاندية التابعة لمديرية رياضة وشباب نينوى، وقد قسم الباحث الفريق الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (١٠) لاعبين ولجميع مراكز اللعب بعد أن تم إستبعاد (٨) ثمانية لاعبين وهم: (٢) لاعبان: حراس مرمى و (٦) ستة لاعبين شاركوا في التجربة الاستطلاعية.

٣-٣ تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث

تم عمل التجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعتين وكما هو مبين في الجدول (١)

الجدول (١)

يبين التجانس والتكافؤ

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
	س-	ع±	س-	ع±	
الطول	١٧٣.٤	٧.٤٨	١٧٥.٦٣	٥.٣٣	٠.٩٣١
العمر	٢١.٣	٠.٨٣	٢١.٦	٠.٢٤	٠.٦٨٥
الكتلة	٧١.٤	٤.٢٨	٧٤.٨١	٦.٩١	١.٤٢٢
ركض ١٥٠م	١٩.٢	٢.١١	١٩.١	٤.٨٣	٠.٥٣٨
النبض قبل الجهد	٦٣.٤٨٢	٣.٢٢٠	٦٣.٢١١	٢.٣١١	٠.٤٨٨
النبض بعد الجهد	١٨٦.٣٥٠	٢.١٤٧	١٨٨.٤١١	٣.٤٩٣	١.٠٣٠
عدد مرات التنفس	٤٥.٤٨٢	٣.٤٩٢	٤٥.٣٥٥	٢.٠١١	٠.١١٣

قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٠ مما يدل على تكافؤ وتجانس المجموعتين عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وأمام درجة حُرية (١٨).

٤-٣ وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع.

- استمارة استبيان الملحق (١).

-الاختبار والقياس.

بالإضافة الى الاجهزة والأدوات المساعدة الآتية :

- كرات قدم عدد/٨.

- ساعة توقيت .

- شواخص.

- شريط قياس.

- حاسبة.

- جهاز لقياس الطول .

- كرسي.

٣-٥ التصميم التجريبي

أستخدم الباحث التصميم الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي)(الزوبعي والغنام، ١٢، ١٩٨١). يمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي:

المجموعة التجريبية الاختبار القبلي + المتغير المستقل+الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة الاختبار القبلي ++الاختبار البعدي

الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣-٦ الاختبارات

٣-٦-١ إختبار مطاولة السرعة

تم قياسها باختبار ١٥٠م وبحسب الزمن (بسطويسي، ١٩٩٩، ٤٠٨)

٣-٦-٢ الاختبارات الوظيفية

- **قياس النبض** : قياس معدل النبض أثناء الراحة باستخدام السماعة الطبية (Stethoscope)، عن طريق سماع صوت ضربات القلب في منطقة أسفل الثدي الأيسر، وذلك بجلوس المختبر على مقعد وحساب ضربات القلب خلال (١٠) ثوان ثم ضرب الناتج $\times 6$ وقياس معدل النبض أيضا بعد إنتهاء المختبر من عدو ١٥٠م فور وصول اللاعب الى خط النهاية وبالطريقة نفسها التي تم القياس بها أثناء الراحة.
- **قياس عدد مرات التنفس** : وتم قياسه بمتابعة حركة عملية التنفس للاعب من خلال وضع الجلوس على كرسي ومراقبة عدد مرات إرتفاع وإنخفاض منطقة البطن مع تنبيه اللاعب بأن

القياس ليس لغرض حساب عدد مرات التنفس بغية الحصول على نتائج دقيقة (سعد الدين ، ٢٠٠٠ ، ٢٦٤).

٣-٧ تصميم المنهاج التدريبي

بعد إطلاع الباحث للمراجع العلمية والدراسات السابقة والكتب العلمية المتخصصة في هذا المجال ومراجعته لها (سلامي ، ٢٠٠٢) و (كماش ، ١٩٩٩) و (حماد ، ١٩٩٩) و (الخشاب واخران ، ١٩٨٨) تم وضع تمارين مهارية مقترحة لتنمية وتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية وتم عرضه على المختصين* في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم بصورة إستمارة استبيان ملحق (١) وذلك للتعرف على مدى ملاءمة وصلاحيه التمارين المقترحة وبعد جمع هذه الاستبيانات والاستعانة بآراء وتوجيهات السادة الخبراء بشأن حذف أو إضافة بعض التمارين التي تعطي نتائج طبية تخدم العملية التدريبية الى أن تم الاستقرار على التمارين المهارية الموجودة في الملحق (١) .

٣-٨ الاجراءات الميدانية

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية مع فريق العمل المساعد** على عينة من اللاعبين وعددهم (٦) أختيروا بشكل عشوائي وتم أستبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث "لايجوز إجراء التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة لأنهم يتأثرون بها بالتدريب وهذا سوف يؤثر على نتيجة الإختبار " (محبوب، ٢٠٠٢ ، ٨٤).

وتمت هذه التجربة بتاريخ ٢٠٠٨/٢/٢١ وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- التأكيد من سلامة الأجهزة والأدوات ومدى ملاءمتها.

* اسماء السادة الخبراء :

أ.م.د. معتز يونس ذنون - علم التدريب/كرة قدم - كلية التربية الاساسية .

أ.م.د. مكي محمود الراوي- قياس وتقويم/كرة القدم -كلية التربية الرياضية .

م.د.نوفل فاضل- تعلم حركي/كرة قدم -كلية التربية الرياضية.

* اسماء فريق العمل المساعد:

- عمار غضبان - مدرب الفريق.

- محمد علي بلال - مسؤول النشاط الرياضي في اتحاد شباب الرشيدية.

- سالم احمد - معاون طبي.

- التأكد من كفاءة فريق المساعد وتفهمهم لسير الاختبارات.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على المعوقات التي قد تظهر ومحاولة تلافيها.

٣-٨-٢ الاختبار القبلي

تم إجراء الإختبار القبلي لمجموعتي البحث بتاريخ ٢٢/٢/٢٠٠٨ وتم فيه إختبار وقياس

متغيرات البحث:

- قياس النبض أثناء الراحة.
- إختبار عدو ١٥٠ متر.
- النبض بعد الجهد.
- سرعة مرات التنفس.

٣-٨-٣ تنفيذ المنهاج المقترح

بعد الإنتهاء من الإختبارات القبلية قام الباحث وبالتسيق مع مدرب الفريق السيد عامر غضبان* بتنفيذ المنهاج المقترح ابتداء من ٢٢/٢/٢٠٠٨ وقد تضمن المنهاج (٢٠) وحدة تدريبية بواقع (٥) خمس وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة شهر وقد روعيت النقاط الآتية:

١. ابتداء الوحدة التدريبية بالاحماء لتهيئة عضلات الجسم جميعها .
٢. انهاء الوحدة التدريبية بقيام جميع افراد العينة باداء تمارين استرخاء.
٣. تضمن التمارين (٨) ثمانية تمارين مقترحة بحيث يطبق كل وحدة تدريبية (٤) أربعة تمارين مهارية.
٤. تضمن التمارين نموذجين من التمارين كل نموذج يحتوي على (٤) تمارين مهارية أي (٨) أربعة تمارين مهارية مقترحة بحيث يطبق كل وحدة تدريبية نموذجاً ويغير في الوحدة التي يليها النموذج الآخر وهكذا وذلك للإبتعاد عن الملل والضجر الذي قد يحس به أفراد العينة.
٥. تم الاعتماد على الزمن حسب جدول (فوكس وماثيوس) لأنظمة إنتاج الطاقة في التمارين والمقترحة.
٦. طُبقت التمارين المقترحة في ساحة تبلغ أبعادها ٨٠م طولاً و ٥٠م عرضاً خصصت لأغراض التمرين فقط.
٧. طُبقت التمارين المقترحة في مرحلة الإعداد الخاص.

* عامر غضبان: مدرب كرة قدم اتحادي.

٣-٨-٤ الاختبار البعدي

بعد الإنتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج التدريبي تم إجراء الإختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبي العينة وبنفس التسلسل الذي جرى في الإختبار القبلي ، وتم إجراؤها تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة وسجلت النتائج في إستمارة خاصة معدة طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل إختبار .

٣-٩ الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي .
 - الإنحراف المعياري .
 - إختبار (ت) لوسطين مرتبطتين ولعينتين متساويتين .
 - إختبار (ت) لوسطين غير مرتبطتين ولعينتين متساويتين
- (التكريري ، والعيدي، ١٩٩٦، ١٠١ - ٢٧٩)

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة

الجدول (٢)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات المجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*
		س	ع ±	س	ع ±	
النبض قبل الجهد	نبضة/د	٦٣.٢١١	٢.٣١١	٦٢.٩٧٧	١.٤٢٣	١.٩٣٣
النبض بعد الجهد	نبضة/د	١٨٨.٤١٣	٣.٤٩٣	١٨٦.٨٣٣	٢.٢٦١	٢.١٤١
عدد مرات التنفس	عدد	٤٥.٣٥٥	٢.٠١١	٤٤.٩٢٢	١.٣٢٦	١.٩٦٦
ركض ١٥٠ م	ثا	١٩.١٠٠	٤.٠٨٣	١٨.٥٣٠	٢.٨١٠	١.٣٥٥

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٢٦) .

يتبين من الجدول (٢) أن قيمة (ت) المحتسبة للقياسات الوظيفية والاختبار قد بلغت على التوالي (١.٩٣٣-٢.١٤١-٢.٩٦٦-١.٣٥٥) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٩) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية لدى لاعبي المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحث ذلك الى المنهج المطبق من قبل المدرب الذي لم يتبع الأسلوب العلمي الصحيح في تحديد الأحمال التدريبية "إن التدريب الوظيفي التابع للتخطيط والتنظيم والى خيال مدرب قادر على تقويم نجاح الهدف والدخول لهدف التدريب" (الطائي ، ٢٠٠٠ ، ٦٦)

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية الجدول (٣)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات المجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*
		س	ع ±	س	ع ±	
النبض قبل الجهد	نبضة/د	٦٣.٤٨٢	٣.٢٢٠	٦١.٤٣٣	٢.٨٤٥	٢.٩٣٠
النبض بعد الجهد	نبضة/د	١٨٦.٣٥٠	٢.١٤٧	١٨٢.٨٢٢	١.٣٢٥	٣.٥٨٨
عدد مرات التنفس	عدد	٤٤.٤٨٢	٣.٤٩٢	٤١.١٤١	٢.٢٥١	٤.٦٩٩
ركض ١٥٠ م	ثا	١٨.٢	٢.١١	١٨.١٣٠	١.٠٣٢	٣.٤٢٧

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٢٦) .

يتبين من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المعنوية بالبحث قد بلغت على التوالي (٢.٩٣٠-٣.٥٨٨-٤.٦٩٩-٣.٤٢٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٩) ويرى الباحث ان انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة أتت نتيجة التمارين المهارية المقترحة من قبل الباحث والذي أخذ بنظر الإعتبار الانتظام بالشدة والحجم والراحة، حيث يشير (Devrise) (الى أن التدريب المنتظم يعمل على تكيف القلب للمجهود ، ويؤدي الى انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة أو عند إعطاء أحمال تدريبية مختلفة وذلك مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون التدريب بشكل منتظم والسبب في ذلك يعود الى كمية الدم المدفوع في الضربة الواحدة وزيادة مدة الراحة بين ضربة وأخرى) (Devrise, 1980, 125) ، وأما عدد مرات التنفس يعزو الباحث الفروق المعنوية أيضا الى الإنتظام بالتدريب وإختيار التمارين المناسبة هذا ما يؤكد (حسين) "إن مزاوله التدريب بصورة منتظمة تؤدي الى حدوث تغييرات وظيفية إيجابية في الجهاز التنفسي" (حسين ، ١٩٩٠ ، ١٣٤)

ويتبين من الجدول ايضا الفروق المعنوية في صفة مطاولة السرعة ويعزو الباحث هذا التطور الى الانتظام والاستمرار بالتدريب وذلك لأن التمارين المقترحة اعتمدت على اسس علمية صحيحة وهذا فان له الدور الواضح في التطور إذ يشير (المولى) "لامكان للاعب بطئ بكرة القدم الحديثة" (المولى ، ١٩٩٩ ، ١٨٣) ، إذ أن "السرعة ضرورية للاعب كرة القدم إذ هو الأساس في سرعة التطلع على أرض الملعب وسرعة التفكير والقدرة الحركية لإيجاد الزميل". (عياش ، وعبد الحق ، ١٩٩٧ ، ٤).

٤-١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في المتغيرات

الجدول (٤)

المعالم الاحصائية بالاختبار البعدي لمتغيرات المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة*
		س	ع ±	س	ع ±	
النبض قبل الجهد	نبضة/د	٦٢.٩٧٧	١.٤٢٣	٦١.٤٣٣	٢.٨٤٥	١.٨٤١
النبض بعد الجهد	نبضة/د	١٨٦.٨٣٣	٢.٢٦١	١٨٢.٨٢٢	١.٣٢٥	٢.٠٩٤
عدد مرات التنفس	عدد	٤٤.٩٢٢	١.١٣٢٦	٤١.١٤١	٢.٢٥١	٢.٠٨١
ركض ١٥٠ م	ثا	١٨.٥٣٠	٢.٨١٠	١٨.١٣٠	١.٠٣٢	١.٩٣٣

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية = (٢.١٠) .

من الجدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات قد بلغت على التوالي (١.٨٤١-٢.٠٩٤-٢.٠٨١-١.٩٣٣) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٨) ، وعندما نلاحظ الأوساط الحسابية لكنتا المجموعتين نرى ان هناك تطور ولكن لم يرتق الى مستوى المعنوية ويعزو الباحث ذلك الى أن تدريب الفريق قبل المنهاج لم يكن منظماً في عدد تكراراته في الوحدة الاسبوعية وبعد إقرار المنهاج أصبحت المجموعتين تتدربان بنفس عدد التكرارات في الاسبوع ولكن المجموعة التجريبية إستتدت وحداتها الى الأسلوب العلمي المنتظم حيث إن "التدريب عامل هام في نجاح أي منهاج ، حيث ان تغير الحالة التدريبية للاعب ونمو كفاءته الوظيفية لا يتم الا من خلال تكرار وحدات تدريبية منظمة ولفترة طويلة فتزداد التدريب يعني عدد مرات الوحدات التدريبية الاسبوعية والعدد الكلي للوحدات في البعد الزمني للبرنامج" .

(حسام الدين ، ١٩٩٤ ، ٦٧) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

١-٥ الاستنتاجات

- أحدثت التمارين المهارية المقترحة تطورا في مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- أحدثت التمارين المقترحة تطورا في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.
- كان هناك تطور لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في مطاولة السرعة وبعض لمتغيرات الوظيفية لكن المجموعة التجريبية كان تطورها أفضل.

٢-٥ التوصيات

- التأكيد على استخدام التمارين المهارية المقترحة في التدريب خلال فترات الإعداد العام والخاص.
- التأكيد على استخدام التمارين المهارية المقترحة في تدريب فرق الشباب والناشئين بكرة القدم.

٣-٥ المقترحات

- إجراء دراسة مشابهة باستخدام تمارين مهارية أخرى.
- إجراء دراسة مشابهة على عينات أخرى ولفعاليات أخرى.

المصادر

١. البساطي ، امر الله احمد (١٩٨٨): قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
٢. بسطويسي، احمد(١٩٩٩): اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. البصري ، ابراهيم (١٩٧٩): الفحوص العلمية في المجالات الرياضية ، ط١ ، البصرة.
٤. التكريتي، وديع ياسين محمود والعبدي، حسن محمد عبد(١٩٩٦): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
٥. حسين ، قاسم حسن(١٩٩٠): الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل.
٦. حماد، مفتي ابراهيم(١٩٩٤): الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٧. حمود، موفق اسعد(٢٠٠٨): تعلم تدريب المهارات الاساسية بكره القدم، دار دجلة ، عمان.
٨. الخشاب، زهير واخرون(١٩٨٨): كره القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٩. رشدي ، محمد عادل (١٩٩٧): الطب الرياضي في الصحة والمرض ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
١٠. الزهاوي ، هه فال خورشيد (٢٠٠٤): أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعب كرة القدم للشباب ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل.
١١. الزويبي ، عبد الجليل ابراهيم والغنام ، محمد احمد (١٩٨١) : مناهج البحث في التربية ، ج ١ ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
١٢. سالم، مختار (١٩٨٨): كره القدم لعبة الملايين ، ط٣، مؤسسة المعارف، بيروت ، لبنان.
١٣. سعد الدين، محمد سمير(٢٠٠٠): علم وظائف الاعضاء، ط٣، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٤. سلامة، بهاء الدين ابراهيم (١٩٨٨) : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربية ، القاهرة.
١٥. السلامي ، عبد الرحيم محمد الطيب (٢٠٠٢): أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الاساسية والرضا الحركي بكره القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
١٦. الطائي ، معتز يونس (٢٠٠١): أثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكره القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل.

١٧. عبد الله ، خالد نجم وسلوان صالح (٢٠٠٥): تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة ، بحث منشور ، مجلد ١٤ ، ع٢ ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
١٨. عكاشة ، احمد (١٩٩٣): علم النفس الفسيولوجي ، ط٨ ، مكتبة الانجلو المصرية.
١٩. علاوي ، محمد حسن وراتب ، اسامة كامل (١٩٩٩) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٠. عياش ، فيصل وعبد الحق ، الاحمر (١٩٩٧): كرة القدم تعليم تكتيك تكتيك اختبار وقياس ، الجزائر .
٢١. القط ، محمد علي (١٩٩٩): وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٢. كماش ، يوسف لازم (١٩٩٩): المهارات الاساسية في كرة القدم، تعليم تدريب، دار الخليج، عمان.
٢٣. محجوب ، وجيه (١٩٨٧) : التحليل الحركي ، ط٢ ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد
٢٤. محجوب ، وجيه (٢٠٠٢) : البحث العلمي ومناهجه ، كتاب منهجي ، دار الكتب للطباعة والنشر.
٢٥. المولى ، موفق مجيد (١٩٩٩) : الاعداد الوظيفي بكرة القدم ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان.
٢٦. النعمان ، علي زهير (٢٠٠٥): أثر استخدام تدريبات الانتقال البليومتر ك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل.
27. Devrise ,A.H.(1980):Physiology of Exercise ,Srdcol w.m.Brown Co. Publisher in the U.S.A.

الملحق (١)

نموذج (١)

"استبيان آراء المختصين في التمارين المهارية المقترحة بكرة القدم"

١-تمرين الحياكة بثلاثة لاعبين:

يقف اللاعبون على خط القاعدة والكرة لدى اللاعب الاوسط وعند الاشارة يناول اللاعب رقم (١) الكرة الى اللاعب رقم (٢) ثم يذهب من خلفه اما اللاعب رقم (٢) بدوره سيناول الكرة الى اللاعب رقم (٣) ثم يذهب من خلفه وهكذا الى نهاية الملعب أي عمل رقم (8).

الشدة : يستمر ذهابا وايابا بين خطي قاعدة الملعب من ٣-٦ مرات يكون عدد المناولات بين اللاعبين الثلاثة للوصول الى خط القاعدة المقابل (٣) مناولات فقط.

زمن التمرين : ٢٤ ثانية.

زمن الراحة : ٧٢ ثانية.

٢- أربعة لاعبين في كل جهة كل لاعبين يقابلان لاعبين في الجهة الاخرى المعاكسة ويبدأ التمرين باشارة من المدرب حيث ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة بدرجة الكرة وبسرعة ليقطع الملعب باتجاه اللاعب الثالث الذي ينطلق بعد لمسه من قبل اللاعب الاول مع الكرة ايضا يستمر التمرين بحيث يركض كل لاعب المسافة ٤ مرات .

الشدة: زمن التمرين : ٢٤ ثانية.

زمن الراحة: ٧٢ ثانية

التمرين يطور مطاولة السرعة (بدنيا) والدرجة (مهاريًا)

٣-الدرجة والاصطحاب

٤ لاعبين مع كرات الأداء يقف لاعبين على كل خطي القاعدة لملاعب كرة قدم المذكور ابعاده يبدأ اللاعب رقم (١) بالدرجة باتجاه اللاعب رقم (٢) ليصاحبه معه باتجاه اللاعب رقم (٣) ثم الذهاب الى اللاعب رقم (٤) ليصاحبه وهكذا يستمر اللاعبون بالدرجة بعد ان اصبحوا (٤) الى خط القاعدة المقابل ليقف اللاعب (١) للراحة وهكذا يتوقف اللاعبون على التوالي حسب ارقامهم في الدرجة عند وصولهم لكل خط.

الشدة : يكرر التمرين مرتين.

زمن التمرين : ٩٠ ثانية.

علما ان كل لاعب بدرجة الكرة وبسرعة لمدة ٤٥ ثا.

زمن السرعة : ١٨٠ ثا.

يطور هذا التمرين الدرجة مهاريًا ومطاولة السرعة بدنيا.

٤- السباق بالدرجة

مجموعتين كل مجموعة أربع لاعبين مع كراتهم يقف الأول من كل مجموعة على الخط والجهة الأخرى وبنفس المستوى (٣) شواخص شاخص أمام كل مجموعة يبدأ بالدرجة بالسرعة الى الشاخص والدوران من حول الشاخص والرجوع الى مجموعته ولمس يد الزميل وينطلق اللاعب رقم (٢) وهكذا .

يكرر التمرين (٤-٥) مرات

الشدة :

زمن التمرين : ٣٠ ثانية.

زمن الراحة : ٩٠ ثانية.

يفيد الدرجة والسيطرة مهاريا ومطاولة السرعة بدنيا.

النموذج (٢)

١- التمرين الاول

يرسم خطان، المسافة بينهما (١٠) م وخلف كل خط ولمسافة (٥) م يقف لاعبان معهما كرة يبدأ التمرين يتحرك لاعب داخل مسافة (١٠) م الى الجهتين بحيث يرمي اللاعبان (٢) (٣) الكرة الى اللاعب (١) الذي يتحرك يحاول إخماد الكرة التي تاتيها من اللاعب رقم (٢) وارجاع الكرة ثم يرجع باتجاه اللاعب (٣) ويرجع الكرة بالرأس ويرجع وهكذا.

يستمر التمرين بحيث كل لاعب يكرر التمرين (٤-٦) مرات.

زمن التمرين : ٣٠ ثا.

زمن الراحة: ٩٠ ثا.

٢- التمرين الثاني

يقف اللاعب على خط الهدف والكرة بحوزته يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة امامه وبسرعة وعندما يصل الى الشاخص الموجود خارج منطقة الجزاء في الجهة الأخرى يحاول اجتياز الشاخص والتهديف الى المرمى ثم يبدأ اللاعب الآخر بالاتجاه المعاكس مرة باليمين واخرى باليسار .

الشدة: يكرر التمرين (٤-٥) مرات

زمن التمرين : ٣٠ ثا.

زمن الراحة: ٩ ثا.

يفيد الدرجة والمراعة والتهديف ومطاولة السرعة

٣- التمرين الثالث

لاعبان يقفان على الخط النهائي احدهما من المنتصف والآخر قريب الى الخط الجانبي
يبدأ التمرين بالمناولة بين اللاعبين (١-٢) وعند الوصول الى منطقة الجزاء اللاعب رقم (٢)
يرفع الكرة باتجاه الهدف ويقوم اللاعب رقم (١) بنطح الكرة الى الهدف ثم يبذل اللاعبيين
اماكنهما والعودة بالاتجاه المعاكس .

يكرر التمرين ٥-٦ مرات

زمن التمرين: ٣٠ ثا.

زمن الراحة : ٩٠ ثا.

التمرين يطور المناولة والاستسلام والنطح مهاريا ومطاولة السرعة بدنيا.

٤ - التمرين الرابع

مجموعتان كل مجموعة اربعة لاعبين امام كل مجموعة (١٠) شواخص المسافة بين
شاخص وشاخص (٢) م يبدأ التمرين بالدرجة ما بين الشواخص ثم تكلمة المسافة الى نهاية
الساحة وعند الوصول يحاول اللاعب ارجاع الكرة بمناولة طويلة عالية الى منطقة البداية وهكذا.

يكرر التمرين ٤-٦ مرات

زمن التمرين: ٣٠ ثا.

زمن الراحة : ٩٠ ثا.

التمرين يطور الدرجة والخداع والمناولة الطويلة مهاريا ومطاولة السرعة بدنيا.