

تأثير التعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين

أ.م.د احمد عبد الائمة كاظم الساعدي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ميسان

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في تطوير لعبة كرة السلة وإيصال معلومات علمية للمدربين عن أهمية التعقيد التدريبي في رفع المستوى المهاري وما يحققه من أداء فني عال المستوى .

وكانت أهداف البحث

١- إعداد التعقيد التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

٢- التعرف على تأثير التعقيد التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

وكانت أهم الاستنتاجات :

١- التعقيد التدريبي المستخدم لها دور فعال في تطوير بعض أنواع المهارات الهجومية بكرة السلة للناشئين.

وتم التوصية ب:

١- اعتماد التعقيد التدريبي المستخدم في الوحدات التدريبية للمدرب لما لها دور فعال في تطوير بعض أنواع المهارات بكرة السلة للناشئين.

(The effect of training complexity in developing some basic offensive skills in basketball for juniors)

Researcher Prof. Dr. Ahmed Abdel-Imam Kazem

The importance of research in developing the basketball game and conveying informed information to coaches about the importance of training complexity in raising the level of skills and what it achieves in terms of high-level technical performance.

The research goals were

1- Preparing the training complexity in developing some basic offensive skills in basketball for juniors.

2- Recognizing the effect of training complexity in developing some basic offensive skills in basketball for juniors.

The most important conclusions were:

1- The training complexity used has an effective role in developing some types of offensive skills in basketball for juniors.

It was recommended:

1- Adopting the training complexity used in the training modules for the coach because they have an effective role in developing some types of basketball skills for juniors.

١- التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تتقدم الحياة بتزقي الجانب العلمي وما ينتجه العلماء من الدراسات والبحوث العلمية التي تعمل على توفير متطلبات حياة الإنسان المختلفة منها التربوية والاجتماعية والاقتصادية وحتى الرياضية.

وفي الجانب الرياضي فان الدراسات والبحوث العلمية التي يقدمها علماء الرياضة تعمل على تحقيق النتائج الجيدة والأرقام القياسية والبطولات الرياضية المختلفة لان الرياضة احد المرتكزات التي سعت الدول المتقدمة للنهوض بها مع التقدم العلمي لما لها دور كبير في حياة الرياضي ، ولان الأبحاث العلمية سعت إلى تطوير الجانب التدريبي وبناء القاعدة الأساسية في المناهج التدريبية والطرق والأساليب الناجحة للتدريب لغرض رفع مستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي للرياضي نحو الأفضل.

وبدا العالم يتقدم رياضيا وأصبحت المنافسات بين الفرق المتبارية متقاربة وذات مستوى عالي ويرجع السبب في ذلك تقدم الجانب البحثي في علم التدريب الرياضي والبحوث العلمية ذات العلاقة بهذا العلم، ولمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة ، إذ بدا ابتكار أساليب تدريبية واختيار التمارين ذات العلاقة المباشرة بين اللاعب وخصوصية اللعبة وهذا يجعل اللاعب أكثر تكيفا في أداء الواجبات المناط به داخل الملعب.

ويعد التدريب على وتيرة واحد دون صعوبة أو تعيد في التدريب سوف لانتمكن من التقدم نحو الأفضل وخصوصا في المهارات الأساسية التي تتطلب أدائها وفق ظروف المباراة وتدريبها بصعوبات عالية.

لذا فان بناء التدريب وتعقيده وتقنيته بصورة علمية وحسب خصوصية اللعبة سوف تكون أفضل وسيلة في تقدم اللعبة ، وخاصة عندما يكون التدريب معقدا وفق ظروف المباراة ، وبذلك قد نتمكن من تحقيق الهدف الرئيسي من التمرين وهو تطور اللاعب بصورة متكاملة بأقل جهد.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في تطوير لعبة كرة السلة وإيصال معلومات عليمة للمدربين عن أهمية التعقيد التدريبي في رفع المستوى المهاري وما يحققه من أداء فني عال المستوى .

٢-١ مشكلة البحث :

الأداء المهاري بكرة السلة يتطلب إن يؤدي بظروف صعبة ومعقدة ومطابقة لأجواء المباراة ولهذا يتطلب تدريب عال المستوى.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه مدرب ولاعب سابق وجد هناك اختلاف بمستوى الأداء المهاري خلال فترات المباراة وفي بعض الأحيان يحصل الفشل في تنفيذها بسبب ظروف المباراة والصعوبة والتعب ، وهذا ما حث الباحث في إيجاد التدريب المناسب ومنه التعقيد

التدريبي الذي يعمل على رفع المستوى الفني والمهاري مطابق لظروف المنافسة وبدون إخفاق في الأداء.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- إعداد التعقيد التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.
- ٢- التعرف على تأثير التعقيد التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.
- ٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.
- ٤- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

٤-١ فروض البحث:

- ١- وجود تأثير ايجابي للتعقيد التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.
- ٢- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.
- ٣- وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي ميسان الرياضي بكرة السلة الناشئين

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي ميسان الرياضي

٣-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠٢١/١/٤ ولغاية ٢٠٢١/٣/١٠ .

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ التعقيد التدريبي :

يرى محمد رضا المدامغة (٢٠٠٨) التعقيد التدريبي " يعني التعقيد التدريبي درجة صعوبة التمارين المستخدمة في التدريب ، فالتعقيد المهاري وصعوبة أداء عنصر التوافق فيها ، يمكن إن يكون سببا مهما لزيادة الشدة في التدريب (يعني زيادة العبء أو الجهد على الرياضي)، وان التركيز على استعمال الشدة التدريبية يكون أفضل بكثير من استعمال الحجم التدريبي فان التدريب اغلب الألعاب التي يكون أمر تكييف أداء السرعة ، والقوة الانفجارية أو المهارات الخاصة يقع على عاتق الجهاز العصبي -العضلي بصورة كبيرة " . (٦ : ١٢٦)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبى فريق نادي ميسان الرياضي لكرة السلة الناشئين والبالغ عددهم (١٥) لاعب.

وتم اختيار العينة بالطريقة والبالغ عددهم (١٢) لاعب وهي تشكل نسبة (٨٠%) من المجتمع الأصلي ، وهم التشكيلة الأساسية للفريق وبدرها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وعشوائية) بحيث أصبحت كل مجموعة (٦) لاعبين ، وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (١) .

جدول (١)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠,٣٠٨	٣,٤٧١	٠,٨٩٥	٢٥,٧٨٤	٣,٠٦	٠,٧٨٤	٢٥,٦٢	الوزن /كغم
غير معنوي	٠,٠٠٦	٢,٢١٦	٢,٦٧٤	١٢٠,٦٦	٠,٢١١	٢,٥٤٧	١٢٠,٦٥	الطول /سم
غير معنوي	٠,٣١٧	٥,٣٥٦	٠,٤٤٧	٨,٣٤٥	٤,١٧٤	٠,٣٤٥	٨,٢٦٥	المناوله الصدرية/عدد
غير معنوي	٠,٦٣٢	٥,٧٢٧	٠,٣٢٥	٥,٦٧٤	٣,٦٩٩	٠,٢١٤	٥,٧٨٤	المناوله بيد واحدة/ عدد
غير معنوي	٠,٥٢	٩,٩٤	٠,٤٢١	٤,٢٣٥	٥,٦٧٥	٠,٢٣٤	٤,١٢٣	الرمية الحرة/عدد
غير معنوي	٠,٤٣٢	٦,٣٢١	٠,٤٧١	٧,٤٥١	٤,٥٨٧	٠,٣٤٧	٧,٥٦٤	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد
غير معنوي	٠,٨٤٧	٦,٧٧٨	٠,٢٣٥	٣,٤٦٧	٣,٤٧٦	٠,١٢٤	٣,٥٦٧	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) /عدد

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨١٢

٣-٣ وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

١-المصادر العربية والأجنبية.

٢-الاختبارات المستخدمة

٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١-ساعة توقيت.

٢-شريط قياس.

٣-كرات سلة عدد ٦ .

٤-ملعب كرة سلة.

٣-٤ إجراءات البحث :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين كرة

السلة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

١- المناولة الصدرية

٢- المناولة بيد واحدة

٣- الرمية الحرة

٤- التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

٥- التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) .

٣-٤-٢ اختبارات البحث:

١- اختبار المناولة بيد واحدة. (٣ : ٢٢١)

٢- اختبار المناولة الصدرية. (٣ : ٢١٧)

٣- اختبار الرمية الحرة. (١ : ٣٧٠)

٤- اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة.(٣ : ٢٢٤)

٥- اختبار التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين).(٣ : ٢٣٠)

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة

من مصادر سابقة (٢ : ٥٤).

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢١/١/٤ على عينة البحث الأصلية وذلك

بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل

التدريبي.

٣-٥ التجربة الميدانية :

٣-٥-١ الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ ٢٠٢١/١/١١

٢-٥-٣ التجربة الرئيسية : للمدة من ٢٠٢١/١/١٢ ولغاية ٢٠٢١/٣/٩

٣-٥-٣ : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠

٦-٣ التدريب المستخدمة: تم وضع مجموعة من التمرينات المهارية وتم إدخال عالية عملية التعقيد والتي يتم التحكم بمكونات الحمل التدريبي وخصوصا للشدة في جانب الاداء المهاري بصورة أكثر من قدرة اللاعب مع استخدام التحكم بالتكرارات بحجم اكبر وبصورة أكثر تعقيدا" ومطابق إلى أجواء المنافسة.

تم تطبيق تمرينات المقترحة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (٩٠% - ١٠٠%) أما حجم التمرينات اعتمدت على الشدة مع الزيادة اعلي قليلا أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (١٢٠-١٣٠ ظ/د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (٩٠% - ١٠٠%) وكانت تبلغ (١٣٠-١٤٠ ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

٧-٣ الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-اختبار ت للعينات المترابطة.

٤-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

٥-النسبة المئوية.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
المناولة الصدرية/عدد	٨,٢٦٥	١٠,٧٤٥	٠,٦٦٩	٣,٧٠٧	معنوي
المناولة بيد واحدة/ عدد	٥,٧٨٤	٧,٥٦٤	٠,٥١٢	٣,٤٧٦	معنوي
الرمية الحرة/عدد	٤,١٢٣	٦,١٢٣	٠,٥٧١	٣,٥٠٢	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	٧,٥٦٤	٩,٥٦٢	٠,٦٧١	٢,٩٧٧	معنوي

التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) / عدد	٣,٥٦٧	٥,٤٥٦	٠,٥٨١	٣,٢٥١	معنوي
---	-------	-------	-------	-------	-------

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠١٥

جدول (٣)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
المناولة الصدرية/عدد	٨,٣٤٥	١٢,٦٥٧	١,٢٣٥	٣,٤٩١	معنوي
المناولة بيد واحدة/ عدد	٥,٦٧٤	٩,٧٤٥	١,٠٥٤	٣,٨٦٢	معنوي
الرمية الحرة/عدد	٤,٢٣٥	٨,٦٤٥	١,٢٣٤	٣,٥٧٣	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	٧,٤٥١	١١,٦٨٧	١,٤٥٧	٢,٩٠٧	معنوي
التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) / عدد	٣,٤٦٧	٧,٨٩٥	١,٣٣٤	٣,٣١٩	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠١٥

جدول (٤)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
المناولة الصدرية/عدد	١٠,٧٤٥	٠,٥٦٤	١٢,٦٥٧	٠,٧٤١	٤,٥٩٦	معنوي
المناولة بيد واحدة/ عدد	٧,٥٦٤	٠,٥٢٤	٩,٧٤٥	٠,٦١٢	٦,٠٥٨	معنوي
الرمية الحرة/عدد	٦,١٢٣	٠,٤٧١	٨,٦٤٥	٠,٦٦٢	٦,٩٤٧	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	٩,٥٦٢	٠,٥٧٤	١١,٦٨٧	٠,٦٣٢	٥,٥٧٧	معنوي
التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) / عدد	٥,٤٥٦	٠,٤٦٢	٧,٨٩٥	٠,٧١٢	٦,٤٣٥	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨١٢

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث ولللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند

درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (١٩٨٦) (٥ : ١٧) ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣) (٩ : ٣٠١) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء .

إضافة إلى ذلك فإن التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهو نجاح هدف التدريب كما يذكره مروان عبد المجيد ومحمد جاسم اليساري (٢٠١٠) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " (٧ : ٢٢).

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى طريقة التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، كما إن التعقيد التدريبي رفع من مستوى الأداء المهاري بصورة أفضل.

ويرى الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط التعقيد التدريبي مع رفع الحمل التدريجي ومناسبة للفئة العمرية وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (٨ : ٨٩).

كما لعب التعقيد التدريبي دورا كبيرا في رفع المستوى الفني لخصوصية التمرينات المطابقة لأجواء المنافسة وهذا بالتأكيد يساعد في التغلب على أهم عائق للأداء المهاري وهو الجانب النفسي وهذا ما يؤكد أيضا فائز بشير حمودات وآخرون " فيما يتعلق بالجانب النفسي ثمة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة هي الثقة بالنفس وحالة التوتر ويتم التغلب عليها في زيادة التدريب طبقا لما هو مثبت من قبل المدرب " (٤ : ٦٨).

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

١-التعقيد التدريبي المستخدم لها دور فعال في تطوير بعض أنواع المهارات الهجومية بكرة السلة للناشئين.

٢-التدريب المنظم والمقنن وباستخدام التدريب المناسب والتمرينات الصحيحة لتطوير المهارات الهجومية تعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي .

٥-٢ التوصيات :

١-اعتماد التعقيد التدريبي المستخدم في الوحدات التدريبية للمدرب لما لها دور فعال في تطوير بعض أنواع المهارات بكرة السلة للناشئين.

٢-التأكيد على التعقيد التدريبي والمقنن وباستخدام التمرينات الصحيحة لتطوير المهارات الهجومية لانها تعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي

المصادر :

١-ريسان خريبط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : مطابع التعليم العالي،جامعة البصرة ، ١٩٨٩.

٢-علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة: رسالة ماجستير جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.

٣-فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . كرة سلة : دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،٢، ١٩٩٩.

٤-فائز بشير حمودات وآخرون.أسس ومبادئ كرة السلة: مطبعة التعليم العالي،موصل ، ١٩٨٥.

٥-محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، ١٩٨٦ .

٦-محمد رضا إبراهيم المدامغة. التطبيق الميداني (نظريات وطرائق التدريب) :٢،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،٢٠٠٩

٧-مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط١، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠.

٨-مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.

٩-نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد ٢، ١٩٨٣.

ملحق (١)

نموذج من التمرينات المستخدمة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية (١)

الشدة: ٩٠%

زمن التمرينات الكلي : ٣٠-٣٢ دقيقة

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
		٢× ٣	١- لعب (١) مهاجم ضد (٢) مدافعين داخل ربع الملعب على ان تدوي المهارات بصورة صحيحة .	٦,٥٢	الرئيس
رجوع النبض (١٢٠-١١٠)	رجوع النبض (١٣٠-١٢٠)	٢× ٢	٢- لعب (٢) مهاجمين ضد (٣) مدافعين داخل نصف ملعب.	٤,٨٥	
ض/د (٤-٣) دقيقة	ض/د (٣-٢) دقيقة	٢× ٣	٣- لعب (٢) مهاجمين ضد (٢) مدافعين داخل ربع ملعب بدون طبطة.	٦,٢٣	
		٢× ٣	٤- لعب (٤) مهاجمين ضد (٥) مدافعين على طول الملعب	٦,٤٧	