

تأثير التدريب الضاغط لتطوير بعض المتطلبات البدنية والأداء المهاري
المركب للاعبين كرة القدم للمتقدمين

م.م امجد شاكر عبد المحسن

م.د عامر عباس عيسى

د.حيدر عبد الرزاق كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة القدم والتقدم فيها نحو الأفضل وخاصة باستخدام الطرق التدريبية المناسبة والصحيحة التي ترفع الجانب البدني والمهاري للمركب بصورة دقيقة ومنتماشية مع المباراة. وهدف البحث إلى : التعرف تأثير التدريب الضاغط لتطوير بعض المتطلبات البدنية والأداء المهاري للمركب للاعبين كرة القدم للمتقدمين. وكانت اهم الاستنتاجات:- طريقة التدريب الضاغط له أهمية في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارات المركبة بكرة القدم المتقدمين. واوصى الباحثون:- اعتماد طريقة التدريب الضاغط لما لها من أهمية في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارات المركبة بكرة القدم المتقدمين.

The effect of the compressor training to develop some physical requirements and the skillful performance of the football players

Dr. Amer Abbas Issa

M. Amjad Shaker

Dr. Haidar Abdal Razzaq Kadhim

The importance of research to improve the game of football and progress for the better, especially by using appropriate and correct training methods that raise the physical and skill complex and accurate and consistent with the game.

The aim of the research is to: Identify the effect of the compressor training to develop some physical requirements and the skill performance of the football players of the applicants.

The most important conclusions: - The method of training compressor has an importance in the development of some of the physical requirements and complex skills of advanced football.

The researchers recommended: - Adopting the compressor training method because of its importance in developing some of the physical requirements and complex skills of advanced football.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

تتقدم الشعوب بتقدم الانجازات التي يصنعها العلماء من الأبحاث العلمي وبكافة المجالات الحياة الصناعية والتجارية والتربوية والتعليمية وحتى الرياضية، وفي الجانب الرياضي لبعث البحوث وانجازات العلماء دورا كبيرا في التقدم الرياضي وتحقيق الانجازات وخاصة في علم التدريب الرياضي ولمختلف الألعاب الرياضية.

وتعد لعبة كرة القدم احد الألعاب الرياضية ومن أكثر الألعاب شعبية في العالم والتي تحتاج إلى التدريب العلمي المقنن إذ كل طريقة تدريبية لها دور في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية التدريبية على الفهم المتكامل والمترايط لتلك الأسس لكونها لا تتفصل الواحدة عن الأخرى ، كما إن التنافس الكبير بين الفرق الرياضية في المجالات كافة يحتم على المدربين إعطاء المناهج التدريبية التي تساعد الفرق الرياضية من ناحية اللياقة البدنية وقدرة اللاعبين في التفوق على لاعبي الفرق الأخرى في البطولات والدورات الرياضية الموسمية وكذلك المشاركات الخارجية ، ولعبة كرة القدم هي إحدى تلك الألعاب التي نالت الكثير من الأبحاث العلمية لغرض تقدمها وما تزال تتطلب منا الكثير للبحث والتقصي للنهوض بها نحو الأفضل لكونها لعبة تتطلب أداء بدني خاص يختلف عن باقي الألعاب الرياضية وتحتاج إلى دراسة متواصلة دون توقف إي كلما تقدم اللاعب بدنيا لابد من كسر هذا التقدم والبحث عن الأفضل ، كل هذه المتطلبات بلعبة كرة القدم ليس سهلة في تدريبها والنهوض بها بدون وجود أبحاث علمية يتم من خلالها البحث عن أفضل الطرق والوسائل التدريبية بالإضافة إلى صياغة الوحدات تدريبية العلمية في دوائر تدريبية تخصصية مناسبة ومن هنا تتجلى أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة القدم والتقدم فيها نحو الأفضل وخاصة باستخدام الطرق التدريبية المناسبة والصحيحة التي ترفع الجانب البدني والمهاري المركب بصورة دقيقة ومتماشية مع المباراة.

1-2 مشكلة البحث.

تتميز لعبة كرة بالجهد البدني العالي والأداء المميز المهاري وخصوصا المركب ووفق ما تحتاجه المباراة ولهذا لابد من وجود طريقة تدريبية مناسبة ترفع من هذا المستوى البدني والمهاري. ومن خلال اطلاع الباحثون على المراجع والمصادر العلمية والمشاهدة والأخذ بآراء المدربين والخبراء وخبرة الباحث المتواضعة لاعبا ومدربا لبعض فرق المحافظة لاحظ عدم الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق نتائج المرجوة خلال السنوات الماضية وخصوصا لفرق نادي البصرة بكرة القدم وهذا يعود لأسباب كثيرة منها عدم التدريب والتقصي عن الحقائق التدريبية الصحيحة للطرق المستخدمة وخاصة طريق التدريب الضاغط ودورها المميزة بلعبة الألعاب الفرقية ومنها كرة القدم آمليين في نجاح حل هذه المشكلة وتحقيق أهدافها.

1-3 أهداف البحث.

1- التعرف تأثير التدريب الضاغط لتطوير بعض المتطلبات البدنية والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم للمتعلمين

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المتغيرات والبدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين لنادي البصرة الرياضي.

3- التعرف على الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض المتغيرات والبدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين لنادي البصرة الرياضي.

1-4 فروض البحث.

1- وجود بعض الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين لنادي الناصرية الرياضي.

2- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين لنادي البصرة الرياضي.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي البصرة الرياضي المتقدمين .

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي البصرة الرياضي.

3-5-1 المجال الزمني : المدة من 2018/3/4 ولغاية 2018/5/15

2- الدراسات النظرية

2-1 التدريب الضاغط

هذا النوع من التدريب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة مرتبط بصفة التحمل وسرعة الأداء ، ففي هذا لتدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد ، يتراوح بين نصف دقيقة وفقاً لمقدرة اللاعب ، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لاهوائياً ، والمدرّب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقاً لما يأتي : 1. تغيير اتجاه التمرين باستمرار . 2. تغيير المسافة بين اللاعب والكرة . 3. تغيير المسافة التي يجريها اللاعب . 4. إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى . ويهدف هذا التدريب الى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة ، وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة ، ومن أمثلة هذه الطريقة تمرينات التصويب على المرمى من الاتجاهات

المختلفة من الكرات التي تصل للاعب داخل منطقة الجزاء للعبها من أماكن مختلفة ، أو تمارينات ضرب الكرة بالرأس عن طريق التمارينات بأكثر من كرة.

3- منهجية البحث العلمي وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث .

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق أهداف البحث وفروضة.

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي البصرة المتقدمين بكرة القدم والبالغ عددهم (22) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. بعدها تم اختيار (16) لاعب يمثلون خط الهجوم والوسط المساندين للهجوم وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تشمل كل مجموعة (8) لاعبين يمثلون ضابطة وتجريبية . وبذلك تم تجانس العينة داخل كل مجموعة والتكافؤ بين المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينيتين وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.277	5.77	1.3	22.5	6.27	1.4	22.3	العمر/سنة
غير معنوي	0.293	1.52	2.7	177.6	1.35	2.4	177.2	الطول / سم
غير معنوي	1.246	1.67	1.4	83.5	1.57	1.3	82.6	الوزن / كغم
غير معنوي	1.063	3.296	0.3	9.1	4.255	0.4	9.3	العمر التدريبي/ سنة
غير معنوي	0.943	6.046	0.26	4.3	2.619	0.11	4.2	السرعة الانتقالية/ثانية
غير معنوي	0.1	4.365	0.32	7.33	5.745	0.42	7.31	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر
غير معنوي	0.013	7.658	1.4	18.28	7.107	1.3	18.29	تحمل السرعة للرجلين/ثانية
غير معنوي	0.166	4.062	1.35	33.23	4.288	1.42	33.11	الأداء المهاري المركب الأول(المناولة ،الاستلام ، الدوران ،المناولة)/ثانية
غير معنوي	0.44	2.336	0.43	18.4	2.27	0.42	18.5	الأداء المهاري المركب الثاني(المناولة ،الاستلام ،الجري ،المناولة ، الاستلام ، التهديف)/ثانية

الأداء المهاري المركب الثالث(المناوله ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية	36.32	1.14	3.138	36.33	1.3	3.57	0.015	غير معنوي
--	-------	------	-------	-------	-----	------	-------	-----------

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.761

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات: المصادر العربية والأجنبية /ملعب كرة قدم نظامي/كرات قدم/هدف كرة قدم مقسم/شريط قياس/جدار صد/شواخص عدد (10)/ساعة توقيت/ميزان طبي.

3-4 الاختبارات المستخدمة:

1- اختبار السرعة الانتقالية⁽¹⁾: ركض مسافة (30) متر من البدء العالي ، مع حساب الزمن
2- اختبار القوة المميزة بالسرعة⁽³⁾: الحجل ثلاث مرات بالرجل اليمنى ويتبعها بثلاث حجلات بالرجل اليسرى ، مع حساب المسافة المقطوعة.

3- اختبار تحمل السرعة للرجلين (الركض المكوكي (25 متر × 8) من البدء العالي⁽⁴⁾) : حساب الزمن الذي يقطعه اللاعب للمسافة (25 متر × 8) مرات.

4- الاختبار المهاري الهجومي المركب الأول⁽⁵⁾: (المناوله في ساحة محددة ، الدوران السريع بعد الاستلام ، دقة المناولة على الجدار)، يسجل الزمن المستغرق لأداء (10) كرات مع إضافة زمن (0.3) ثانية على الزمن الكلي عن كل مناولة خاطئة ونفس الزمن على الاستلام الخاطئ ونفس الزمن على دقة المناولة على الجدار.

5- الاختبار المهاري الهجومي المركب الثاني⁽⁶⁾: (المناوله ، الاستلام في مساحة محددة مع الدوران السريع، الجري السريع بالكرة ثم المناولة والاستلام ،دقة التهديف)أداء ثلاث محاولات ويأخذ أفضل محاولة ويضاف زمن قدره (0.03) ثانية على الزمن الكلي في حالة المناولة الخاطئة وكذلك نفس الزمن في التهديف الخاطئ.

6- الاختبار المهاري الهجومي المركب الثالث⁽⁷⁾: (المناوله ، الاستلام ،الدوران السريع في مساحة محده ، دقة التهديف نحو هدف مقسم) يتم تسجيل الوقت الكلي لأداء العشرة كرات ، ويضاف زمن قدره (0.3) ثانية عن كل محاولة خاطئ ، ولكل محاولة خاطئة على الجدار ولكل استلام خاطئ.

(1) ثامر محسن وآخرون . الاختبارات والتحليل بكرة القدم : مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1991 ، ص144.

(3) قيس ناجي عبد الجبار ، وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص346.

(4) فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص83.

(5) حكمت عبد الستار علوان . تأثير منهجين مختلفين للدائرة التدريبية الصغيرة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري - الخططي المركب للاعبين كرة القدم : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015 ، ص76.

(6) حكمت بعد الستار علوان . نفس المصدر ، ص 77 .

(7) حكمت بعد الستار علوان . نفس المصدر ، ص 80 .

3-5 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 2018/3/4 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

3-6 التجربة الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2018/3/18

3-6-2 التدريب الضاغط:

تم استخدام تمرينات خاصة بالأداء البدني والمهاري المركب وتم برمجة هذه التمرينات بالقسم الرئيس من وحدات التدريبية للمدرب وبطريقة التدريب الضاغط .

وتم تطبيقها على مدى (3) وحدات بالأسبوع ولمدة (شهرين) إي (24) وحدة تدريبية .وتراوحت الشدة (90-100%) وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض.تم تطبيق التمرينات من

المدة 2018/3/19 ولغاية 2018/5/14

3-6-3 الاختبارات البعدية: اجريت بتاريخ 2018/5/15

3-7 الوسائل الإحصائية:تم استخدام نظام (spss) لمعالجة (الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف واختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				المتغيرات
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	
3.718	0.32	3.11	4.3	2.2	0.1	3.98	4.2	السرعة الانتقالية/ثانية
2.54	0.7	9.11	7.33	3.91	0.23	8.21	7.31	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر
4.476	0.42	16.4	18.28	2.4	0.45	17.21	18.29	تحمل السرعة للرجلين/ثانية
2.42	0.88	31.1	33.23	2.843	0.32	32.2	33.11	الأداء المهاري المركب الأول(المناولة، الاستلام، الدوران ،المناولة)/ثانية
3.3	0.63	16.3 2	18.4	4.615	0.26	17.3	18.5	الأداء المهاري المركب الثاني(المناولة، الاستلام، الجري

								، المناولة ، الاستلام ، التهديف/ثانية
2.642	0.84	34.1 1	36.33	2.727	0.44	35.12	36.32	الأداء المهاري المركب الثالث(المناولة ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.895

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متغيرات البحث
		س-	ع+	س-	ع+	
معنوي	5.147	0.2	3.11	0.4	3.98	السرعة الانتقالية/ثانية
معنوي	5.625	0.3	9.11	0.3	8.21	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر
معنوي	3.681	0.5	16.4	0.4	17.21	تحمل السرعة للرجلين/ثانية
معنوي	5	0.3	31.1	0.5	32.2	الأداء المهاري المركب الأول(المناولة ، الاستلام ، الدوران ،المناولة)/ثانية
معنوي	3.873	0.6	16.32	0.3	17.3	الأداء المهاري المركب الثاني(المناولة ، الاستلام ،الحري ،المناولة ، الاستلام ، التهديف)/ثانية
معنوي	3.74	0.41	34.11	0.6	35.12	الأداء المهاري المركب الثالث(المناولة ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 1.761

من خلال ملاحظة جدولين (2) و(3) تبين لنا هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية بالمتغيرات البدنية المستخدمة وكذلك المهارات الهجومية المركبة الضرورية ،أي هناك تطور في متغيرات البحث باستخدام أي الطريقتين التدريبيتين سواء التقليدية للمجموعة الضابطة أو المقترحة للمجموعة التجريبية .

ويرى الباحثون أن سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استخدامهم البرامج العلمية المقننة وفق مبادئ علم التدريب الرياضي والتي تساعد في تطور اللاعب في تخصصه الرياضي آذ يذكر مروان عبد المجيد

ومحمد جاسم الياسري (2010)⁽¹⁾ "ان هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" أم (محمد حسن علاوي)⁽²⁾ فيرى (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء) .
إما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها الى التدريب الضاغط المستخدم الذي ساعد على إجبار اللاعب ببذل أقصى ما عنده من جهد وهذا خدم جميع متغيرات البحث واثّر على الأداء المهاري الهجومي وهذا ما يؤكده بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984)⁽¹⁾ "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

كما إن التخطيط الصحيح في التدريب وخصوصا عند توزيع حمل التدريب ساعد على التطور وهذا ما يؤكده حنفي محمود المختار (1998)⁽²⁾ "ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ".
تأثير التدريب الضاغط لتطوير بعض المتطلبات البدنية والأداء المهاري المركب للاعب كرة القدم للمتقدمين.

5- الاستنتاج والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

1- طريقة التدريب الضاغط له أهمية في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارات المركبة بكرة القدم المتقدمين.

2- استخدام تقنين التمرينات وتكرارها وفق طريقة التدريب الضاغط يساعد على تطوير المتطلبات البدنية والمهارات المركبة بكرة القدم المتقدمين.

5-2 التوصيات:

1- اعتماد طريقة التدريب الضاغط لما لها من أهمية في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارات المركبة بكرة القدم المتقدمين.

2- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تقنين التمرينات ووضع الحجم المناسبة لما لها من دور في رفع مستوى السرعة والأداء المهاري الهجومي.

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010، ص22

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف ،مصر، 1986، ص17.

(1) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984، ص235.

(2) حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998، ص96.

المصادر:

- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- ثامر محسن وآخرون . الاختبارات والتحليل بكرة القدم : مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1991.
- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- حكمت عبد الستار علوان . تأثير منهجين مختلفين للدائرة التدريبية الصغيرة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري - الخططي المركب للاعبين كرة القدم : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015.
- فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .
- قيس ناجي عبد الجبار ، وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- ريسان خريبط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : ج 1 ، جامعة البصرة ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988.
- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، 2008 .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1986.
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب .

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية الضاغطة

الشدة: 90%

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية: 1

الزمن الكلي : 45-47 دقيقة

مرحلة الإعداد الخاص

الراحة		الحجم	التمرينات والفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية
بين التكرارات	بين المجموعات				
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	55×5	ثلاث قفزات بالرجلين فوق حاجز بارتفاع (70سم) للامام والخلف ثم الانطلاق والدرجة بالكرة لمسافة 30 متر ثم التهديف على الهدف	10.88	القسم الرئيسي
120ض/د	130ض/د				

		25 ثا × 6	الهرولة بالمكان مع سحب الركبة الى الصدر ثم الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة 10 متر وبعدها اخذ كرة والحرجة بين خمس شواخص	10.23	
		25 ثا × 6	الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص عدد (6) المسافة (3م) بين البداية والشاخص الأول والمسافة بين شاخص وآخر (1.5م)، وبعدها يقوم بأداء تمرين السيطرة على الكرة لمدة (15) ثانية.	10.4	