

فاعلية تمارين خاصة باستخدام مساحات اللعب المصغرة في تطوير بعض مكونات الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم للصالات

صدام محمد احمد

طالب ماجستير / كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

المخلص :

يهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة ومدى فاعلية هذه التمارين في تطوير مكونات الاداء الحركي والمهاري ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، اما عينة البحث فقد تضمنت منتخب تربية ديالى للمراحل الاعدادية للبنين والبالغ عددهم (١٢) لاعب وبالطريقة العمدية نظراً لتعاون المدرب واللاعبين مع الباحث وتم استخدام الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء المختصين وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى استنتاجات أهمها ان طبيعة التمارين المختارة تتناسب مع امكانية العينة مما ادى الى زيادة الدافعية بالعمل ، وان استخدام التمارين المتنوعة في مساحات مصغرة في مرحلة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي والفعال في تطوير بعض مكونات الاداء الحركي والمهاري . وان تكرار التمارين والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تطوير بعض مكونات الاداء الحركي والمهاري . ومن اهم التوصيات التي توصل اليها الباحث هي اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمارين للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب . واختيار التمارين الملائمة للمرحلة العمرية لامكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات

The Effect of special exercises using the small court areas in developing some of the accuracy motor and skillful performance components for the indoor football players

Researcher :- Saddam Mohammed Ahmed

Abstract :

The study aims at setting special exercises and to know the effectiveness of these exercise in developing the skillful performance components. The researcher used the experimental method .While the sample includes the Team of Diyala

directorate of education for boys in the preparatory stages who are (12) players chosen deliberately because of the cooperation of the coach and the players with the researcher .The tests, which are elected by the special experts, are used and after using the suitable statistical means ; The researcher comes up with conclusions . The most important of these conclusions are : the nature of the selected exercises are suitable for the capacities of the sample which leads to increasing the motivation in work, and the use of variable exercises in the stage of special preparation has positive and effective impact in developing the accuracy of passing and scoring , also the repetition of the exercises and implementing them gradually from the easy to the difficult and from the simple to the complicated, according scientific basis .

The researcher makes some recommendations, The most important of these recommendations are: following the scientific approach when selecting the exercises for the training unit and they should be suitable to the principle of individualism in training and selecting the suitable exercises for the age stage to reach the right performance which develops the basic skills of the indoor football.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

أن ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كل مرافق حياتنا العصرية ، اذ فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ، ومنها المجال الرياضي. وان التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت من الألعاب الفرعية أم الفردية كانت نتيجة للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه اسس وقواعد علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والاساليب العلمية المنظمة .

أذ تمتاز الألعاب الفرعية بالسرعة والدقة في الاداء الحركي والمهارى فضلاً عن التنوع في اساليب اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك الى التطور الذي حصل في

مجال علم التدريب . وان اعداد اللاعبين في العاب الفريقية تحتاج دائماً الى التدريب واللعب المستمر وفقاً للأسس العلمية ، ولاسيما في لعبة كرة القدم .
ولعبة كرة القدم للصالات واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة حيث (احمد ، ٢٠٠٥ : ١٦) " تمتاز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بجميع انواعها من اوضاع مختلفة والخداع والتهديف بدقة متناهية إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع" . وفي لعبة كرة القدم للصالات اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح لهم للتطلع والتفكير . لذلك يستوجب تدريب اللاعبين بطرق تساعد على اداء واجباتهم بشكل صحيح ومن هذه الطرق طريقة مساحات اللعب المصغرة . وان التدريب داخل هذه المساحات تقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة ، والخطوط التي تحدد هذه المساحات تمثل الخصوم ومتى ما خرجت الكرة فان اللاعب يفقد حيازتها فاللعبة بهذه الطريقة ينمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة . وان تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب يعودهم على اكتساب العادات الجيدة وتعودهم على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب وبدقة متناهية .

أن مؤشر تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي . ومن هنا فكان من الضروري أعداد طرق واساليب وتمرينات تدريبية منتظمة ومركبة ومشابهة للعب لكي تحفز اللاعب أثناء التطبيق وتساعد في تطوير دقة أداء الحركي والمهاري في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات باستخدام مساحات صغيرة من أجل تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري بشكل افضل .

١ - ٢ مشكلة البحث :-

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة خماسي كرة القدم لا بد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التعليمية والتدريبية المبنية على الاسس العلمية واعداد اللاعبين اعداداً شاملاً ولا سيما في الجانبين المهاري والحركي الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى ورفع مستوى اداء اللاعبين .

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرس ومدرّب لمنتخب تربية ديالى لاحظ بان الطرق المتبعة من قبل بعض المدربين في تطوير مكونات الاداء الحركي والمهاري في لعبة خماسي كرة القدم هي طرق تقليدية لا تعتمد على الدقة والتناسق الحركي وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً اكبر ، مما دفع الباحث الى الاستعانة بتمرينات خاصة بأشكالها (البسيطة والمركبة والمشابهة للعب) في مساحات صغيرة من اجل تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة .

١ - ٣ هدفا البحث :-

- اعداد تمارينات خاصة باستخدام مساحات صغيرة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهارى للاعبى خماسي كرة القدم .
- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام المساحات الصغيرة في تطوير دقة الاداء الحركي والمهارى للاعبى خماسي كرة القدم .

١ - ٤ فرض البحث :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية في دقة الاداء الحركي والمهارى للاعبى خماسي كرة القدم.

١ - ٥ مجالات البحث :-

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري :- منتخب تربية دىالى (للبنين) / للمرحلة الاعدادية .
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزماني :- للمدة من ٢٢ / ١٢ / ٢٠١٢ ولغاية (٧ / ٣ / ٢٠١٣)
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني :- الساحة المكشوفة المجاورة لقاعة نادي دىالى الرياضي .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة

٢ - ١ الدراسات النظرية :-

٢ - ١ - ١ التمارينات الخاصة :-

(39 : 2010, Matawan) "تعد هذه التمارينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي والتي تؤثر على الاداء العقلي والمهاري والخططي لهم . والتمارين الخاصة وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدنية والمهارية ، وتلعب دوراً مهماً في المادة التحضيرية لمختلف الالعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمارينات الخاصة بالمسابقات".

والتمارين الخاصة (الصفار واخرون ، ١٩٨٧ : ١٣٦) هي " تمارين تؤدي على شكل العاب يضع قوانينها المدرب في سبيل تطوير النواحي الذهنية او البدنية او التكنيكية او التكتيكية عند اللاعب "

وعرفها (بسطويسي واحمد ، ١٩٨٤ : ٦٣) بأنها " تمارينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل الحركة".

ومن امثلة هذه التمارينات (مختار ، ١٩٨٨ : ١٨) " التمارينات المهارية والخططية المركبة وهي تعطى للتدريب على المهارات الاساسية مع تنمية الصفات البدنية والحركية".

ولهذه التمارينات فوائد عديدة منها (الخشاب واخرون ، ١٩٩٩ : ١٩٣) :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين .
- التدفئة (الاحماء) .

- تحسين الاداء المهاري للاعبين ، واكساب اللاعبين خبرات الخطئية الهجومية والدفاعية .

٢ - ١ - ٢ مساحات اللعب المصغرة :-

من خلال آراء الكتب والمختصين والمهتمين بالعملية التعليمية و التدريبية أتضح بان هذا الاسلوب هو من اكثر الاساليب الحديثة الملائمة الى تدريب وتعليم الفئات العمرية ، حيث يقصد بالمساحات المصغرة (صبر ، ٢٠٠٩ : ١٣٥) " هي منطقة الجزء أو نصف الساحة أو اي مساحة من اللعب على شكل مربع او دائرة او اي شكل هندسي آخر". وهي المكان الذي يتم فيه التعليم والتدريب على مهارة معينة ويمكن تقسيم الساحة اما بطريقة الشبكة التدريبية او بواسطة شواخص ، وفي هذه الطريقة يمكن تقسيم اللاعبين الى مجموعات صغيرة ليتم التعليم والتدريب داخل تلك المساحات وحسب التمارين المراد التدريب عليها .

٢ - ١ - ٣ الاداء الحركي :-

يعرف الاداء (Arnold , 2010 : 62) بأنه " قابلية المتعلم على الاستفادة من مجموعة المعلومات التي تمثل الاداء المطلوب او الواجب المطلوب تنفيذه ". أما الاداء الحركي فيعرف (خيون ، ٢٠١٠ : ١٧) بأنه " هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي وبما ان التعلم الحركي عملية داخلية غير ملموسة فان الاداء الحركي هي النتيجة الظاهرية لذلك التغيير " ولقد اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات الحركية (خيون ، ١٩٩٤ : ٦) أذ ذكروا بأنها " تشمل التوازن والرشاقة والتوافق والدقة الحركية والانسيابية وقد يضيف بعض العلماء المرونة الحركية اليها وآخرون الى القدرات البدنية".

ويعرف (شاكرا، ٢٠٠٥ : ١٠٨) الاداء الحركي بأنه " ناتج عن عملية داخلية تحدث تغيير مؤقتاً في شكل الحركة نتيجة حدوث التعلم الحركي " .

٢ - ١ - ٤ - مكونات الاداء الحركي :-

٢ - ١ - ٤ - ١ - الرشاقة :-

ان مفهوم الرشاقة قد أخذ معاني كثيرة وقد يعزى ذلك الى الطبيعة المركبة لهذه القدرة وارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية والمهارية الأخرى ، ويشير (علاوي ، ١٩٩٤ : ٤٠٦) الى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق " .

والرشاقة تقسم الى قسمين هما (شاكرا ، ٢٠٠٥ : ١٦٨) :-

- ١ - الرشاقة العامة :- وهي رشاقة الجسم عند اداء الحركات العامة المختلفة .
- ٢ - الرشاقة الخاصة :- وهي رشاقة الجسم عند اداء الحركات الخاصة بالرياضة او المهارات الرياضية باللعبة المعنية .

ويرى (احمد ، ٢٠٠٥ : ٦٢) ان لاعب خماسي كرة القدم يحتاج الى الرشاقة والقدرة العالية على اداء الفعاليات المتنوعة كافة في الملاعب وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ

باستخدام الكرة او بدونها ، وان الرشاقة تتمثل في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التهديف والخداع مع المحاورة والخدع مع السيطرة على الكرة ، اذ تعتبر الرشاقة من اهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية ،أساليب الاداء للتمرين والتغيير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغير اسلوب اداء التمرين واداء حركات مركبة وخلق مواقف مفاجئة بالنسبة للأداء التمرين .

٢- ١ - ٤ - ٢ التوافق :-

تتضح اهمية التوافق في أداء الفرد للحركات اليومية وتبرز هذه الاهمية خلال ما يقدمه الفرد من مهارات خاصة بحسب كل مهنة فعن طريق التوافق يمكن للفرد تفادي الحوادث ، وهناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق (محجوب والبديري ، ٢٠٠٢ : ١٥) " وهو مقدرة الفرد على دمج حركات من انواع مختلفة في إطار محدود ، وكلما زاد تعقيد المهمة الحركية ازدادت الحاجة الى مستوى أعلى من التوافق " .

وقد عرف التوافق كل من (لارسون ويوكيم) (محمود ، ٢٠٠٥ : ١٦٦) على انه " قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد " . اذاً فالتوافق هو " تنسيق وتنظيم عمل جميع أجزاء مراحل العمل الحركي من اجل الوصول الى اداء حركي عالي وكلما ازدادت الحركة تعقيدا ازدادت الحاجة الى مزيد من التوافق تحقيقاً للهدف ، وللتوافق صلة وثيقة بالتوازن والسرعة والرشاقة في الحركة والدقة الحركية " .

اذ يمكن تقسيم التوافق الى (جواد ، ٢٠٠٤ : ١٤٦) :-

(التوافق العام والتوافق الخاص ، التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف ، التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف) .

٢- ١ - ٥ الأداء المهاري :-

يعد الاداء المهاري للاعبين في كرة القدم من الجوانب المهمة جداً في عملية اكتسابهم المهارات الاساسية ، ويعد ضرورة لا بد منها ، اذ عرفه (مفتي ابراهيم ، ١٩٩٤ : ١٩) بانه " اكتساب اللاعبين المهارات الاساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول الى الدقة والاتقان في أدائها .

والاداء المهاري (حسن ، ٢٠١١ : ٢٩) هو التعاقب الاوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام اداة والذي يمكن بواسطته حل الواجبات مهارية المراد تنفيذها ، وان اداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباراة ، حيث ينبغي على اللاعبين عند اي اداء يكون لديهم معرفة مسبقة بالمهارات المراد تنفيذها لغرض ربطها مع الاستجابات المختلفة التي من المحتمل يقوم بها الخصم وايجاد حلول ملائمة لها مع مراعاة ضرورة تكرار الاداء لضمان تحليل هذا الموقف بشكل مناسب .

وللمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي ، والمهارة (خيون ، ٢٠١٠ : ١٧) هي " مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية الاداء " .

والمهارة (شاكر ، ٢٠٠٥ : ١٠٠) هي " الاداء المتميز ذو المستوى الرفيع في مجالات الحياة كافة وهو بذلك يشمل الاداءات الناجحة كافة للتوصل الى اهداف مسبقة شريطة ان يتميز هذا الاداء بالإتقان والدقة " .

وتقسم المهارات الاساسية بكرة القدم الى نوعين هما (جبار وخورشيد ، ٢٠١١ : ٢٠٠ :-)

١ - المهارات الاساسية بدون استخدام الكرة وهي (الركض وتغير الاتجاه ، الوثب ، الخداع ، وقفة اللاعب المدافع) .

٢ - المهارات الاساسية باستخدام الكرة وهي (دقة المناولة ، الدرجة ، السيطرة على الكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، المراوغة والخداع ، مهاجمة الكرة ، الاخمد ، دقة التهديف)

٢ - ١ - ٦ مكونات الاداء المهارى بكرة القدم للصالات :-

٢ - ١ - ٦ دقة المناولة :-

تعد المناولة (جبار وخورشيد ، ٢٠١١ : ٢٠٥) من اهم مهارات لعبة كرة القدم نظراً لاستخدامها بكثرة طول زمن المباراة ، مع التأكيد على عنصر مهم في المناولة وهو الدقة ، واذ ليس هناك من شيء يحطم الفريق اكثر من المناولة غير الدقيقة ، والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الاتية (الدقة ، التوقيت ، القوة) .

وان ما يؤكد (الخشاب ويونس ، ٢٠٠٥ : ٥٨) على اهمية المناولة القول المأثور (الكرة اسرع فاللاعب) ويعني ان (المناولة اسرع من الدرجة) . والفريق الذي يجيد لاعبه المناولات ويستخدمونها كثيراً بنجاح وفي الوقت المناسب وباتجاه هدف الخصم غالباً ما يتصف أدائهم باللعب الجماعي الذي هو التقييم الحقيقي لقدرة الفريق على الاداء القوي او الضعيف اثناء المباراة ، ولعل لا شيء يهدم لعب الفريق اكثر من مناولات الرديئة الغير متقنة ، كما لا شيء يبني الثقة لدى لاعبي الفريق قدر المناولات الجيدة بين اللاعبين .

ولكي تكون المناولة صحيحة وسليمة ودقيقة يجب ان تتصف بعدة صفات منها (احمد ، ٢٠٠٥ : ٧٥ :-)

١- ان تكون المناولة للاعب المناسب :-

٢- توقيت اداء المناولة :-

٣- قوة المناولة :-

٤- الدقة في المناولة :-

وهناك عدة عوامل تؤثر على نجاح المناولة هي (14 : 2006 , Angles) :-

- تحتاج الى ان تكون دقيقة .
- تحتاج الى ان تكون سريعة .
- الرؤيا الواضحة للمواقف قبل تنفيذ التمريرة .
- اختيار انسب انواع التميرير للمواقف والذي يمكن تنفيذه .
- الفشل في تشجيع الموقف الصحيح للتهديف .

٢-٢ الدراسات المشابهة والمرتبطة :

٢ - ٢ - ١ دراسة (نبراس كامل هدايت ، ٢٠٠٨)

عنوانها (اثر تمارينات المناطق المحددة في تعلم بعض المهارات الأساسية وتطور بعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم للنساء) . هدفت الرسالة الى التعرف على أثر تمارينات المناطق المحددة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للنساء . والتعرف على أثر تمارينات المناطق المحددة في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم للنساء .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في البحث . اما عينة البحث فكانت (٢٠) طالبة من كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية . وفي نهاية البحث توصلت الباحثة الى ان طريقة التعلم في المناطق المحددة هي افضل من الطرق التقليدية في تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة القدم .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث : -

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

٣ - ٢ عينة البحث : -

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من منتخب تربية ديالى للبنين (المرحلة الاعدادية) اذ بلغ عدد افراد العينة (١٢) لاعب . أما اسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية هي :-

- وجود فريق تدريبي .
- وجود كادر تدريبي .
- توفر الساحات والادوات والتجهيزات الرياضية .
- وجود اللاعبين والكادر التدريبي والساحات في نفس منطقة سكن الباحث مما يسهل عليه اجراء التجربة .

٣ - ٣ وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث :-

٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات : -

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبار والقياس .
- استمارة تفرغ البيانات .

٣ - ٣ - ٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث : -
(ملعب خماسي كرة القدم ، كرات قدم خماسي كرة القدم عدد (٨) ، أشرطة ملونة لتقسيم المرمى ، طباشير ، صافرة نوع (FOX) ، أقلام ، شواخص تدريب عدد (١٢) ، شريط قياس) .

٣ - ٤ - ٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث : -
٣ - ٤ - ١ الرشاقة (حسانين ، ١٩٩٩ : ٣٦٩) : -
اسم الاختبار / الجري المكوكي ٤ X ١٠ م .
الغرض من الاختبار / قياس الرشاقة .
الادوات المستخدمة : - (ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، خطن متوازيان المسافة بينهما (١٠ م) .

مواصفات الاختبار : - يقف المختبر خلف خط البداية ، عندما يسمع اشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزهُ بكلا القدمين ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي ان المختبر يقطع مسافة (٤٠ م) ذهاباً وإياباً . كما موضح في الشكل رقم (١) .
التسجيل : - يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (٤ X ١٠ م) من لحظة اشارة البدء حتى يتجاوز الخط بعد ان يكون قد قطع مسافة (٤٠ م) ذهاباً وإياباً .

٣ - ٤ - ٢ التوافق (حسانين ، ١٩٩٩ : ٤٢٦) :-
اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة .
الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .
الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، رسم (٨) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (٦٠ سم) صافرة .

اجراء الاختبار:- يقف المختبر بدائرة رقم (١) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (٢) وبالتعاقب الى دائرة رقم (٨) ويتم ذلك باقصى سرعة . كما موضح بالشكل رقم (٢) .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر المرقمة .

٣ - ٤ - ٣ دقة المناولة (عبد الحمزة ، ٢٠١١ : ٢١٠) :-
اسم الاختبار:- اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (١٥ م) .

الغرض من الاختبار:- قياس دقة المناولة .
الأدوات:- (كرات عدد (٥) ، شريط قياس ، ملعب كرة القدم للصالات ، طباشير ، شاخص عدد (١))

وصف الأداء:- ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي :
(الدائرة الأولى قطرها (١.٥ م) والثانية قطرها (٣ م) والثالثة قطرها (٥.٥ م))، يحدد

خط البدء على بعد (١٥ م) من مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة (الأصغر).
شروط الأداء:-

- أن يكون ركل الكرة وتميرها بالهواء وليس مناولة أرضية.
- عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر.
- المسافة بين كرة وأخرى (٥٠ سم) .

طريقة التسجيل:-

- لكل لاعب محاولة واحدة من (٥) كرات.
- تحتسب للمختبر (٣) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى (الأصغر).
- تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (الوسطى).
- تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر).
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثلاث.

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم السبت الموافق (٢٢ / ١٢ / ٢٠١٢) في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من عينة البحث الرئيسية ، والتجربة الاستطلاعية (الشوك والكيسي ، ٢٠٠٤ : ٨٩) هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، بهدف اختيار أساليب البحث وادواته " .

٣ - ٦ الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق (٢ / ١ / ٢٠١٣) وعلى ملعب خماسي كرة القدم ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

٣ - ٧ تطبيق التجربة الرئيسية :-

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم السبت الموافق (٥ / ١ / ٢٠١٣) والانتهاؤها منها في يوم الاثنين الموافق (٤ / ٣ / ٢٠١٣) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي :-

- ١ - القسم التمهيدي : ٢٠ دقيقة .
- ٢ - القسم الرئيسي : ٦٠ دقيقة .
- ٣ - القسم الختامي : ١٠ دقائق .

٣ - ٨ الوسائل الاحصائية : -

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية عن طريق نظام (spss) .

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : -

٤ - ١ عرض نتائج اختبارات مكونات الاداء الحركي المهاري (قيد البحث) في الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (١)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدى في مكونات الاداء الحركي والمهاري

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين الاوساط | نسبة التطور % |
|---|--------------|-------------|---------------|------|---------------|-------|-------------------|---------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 1 | الرشاقة | ثانية | 0.59 | 12.9 | 0.68 | 10.12 | 2.79 | 21.40% |
| ٢ | التوافق | ثانية | 1.38 | 8.41 | 0.45 | 6.53 | 1.88 | 22.35% |
| 3 | دقة المناولة | درجة | 1.92 | 6.38 | 2.25 | 10.75 | 4.37 | 68.75% |

جدول (٢)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في مكونات الاداء الحركي والمهاري

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | س | ع | قيمة (ت) * | | الدلالة |
|---|--------------|-------------|------|------|------------|----------|---------|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| 1 | الرشاقة | ثانية | 2.79 | 1.09 | 8.20 | 2.36 | معنوي |
| 2 | التوافق | ثانية | 1.88 | 0.73 | 5.87 | | |
| 3 | دقة المناولة | درجة | 4.37 | 2.50 | 4.96 | | |

من ملاحظتنا للجدول (١) و (٢) تبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور

وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي لاختبارات مكونات الاداء الحركي والمهاري وعلى النحو الآتي :-

١ - **الرشاقة** : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للرشاقة بلغت في الاختبار القبلي (12.91) وبانحراف معياري قدره (0.59) في حين بلغت في الاختبار البعدي (10.12) وبانحراف معياري قدره (0.68) . أما فرق الاوساط فبلغ (2.79) وبنسبة تطور (21.40 %) . **ومن خلال الجدول (2)** تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق في الرشاقة (2.79) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.09) وقيمة (T) المحتسبة (8.20) , وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحتسبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢ - **التوافق** : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للتوافق بلغت في الاختبار القبلي (8.41) وبانحراف معياري قدره (1.38) في حين بلغت في الاختبار البعدي (6.53) وبانحراف معياري قدره (0.45) . **ومن خلال الجدول (2)** تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق في التوافق بلغ (1.88) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.73) وقيمة (T) المحتسبة (5.87) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحتسبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

٣ - **دقة المناولة** : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لدقة المناولة بلغت في الاختبار القبلي (6.38) وبانحراف معياري قدره (1.92) في حين بلغت في الاختبار البعدي (10.75) وبانحراف معياري قدره (2.25) . أما فرق الاوساط فبلغ (4.37) وبنسبة تطور (68.75 %) . **ومن خلال الجدول (2)** تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق في دقة المناولة (4.37) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (2.50) وقيمة (T) المحتسبة (4.96) , وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحتسبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

يبين الجدولان (١) و(٢) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لمكونات الاداء الحركي والمهاري في لعبة كرة القدم للصالات مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (T) المحسوبة لكل مكون قيد البحث على التوالي (8.63 ، 5.87 ، 4.96) هي اكبر من (T) الجدولية التي تساوي (2.36) هذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي. ونجد ان مكونات الاداء الحركي والمهاري في لعبة كرة القدم للصالات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة . فنسبة التطور في مكون الرشاقة وصلت الى نسبة (21 . 40 %) أما دقة المناولة وصلت الى نسبة (68.75 %) ، وهذا دليل على نجاح التمرينات المقترحة الخاصة بتهيئة اللاعب من الجانب الحركي في سبيل الوصول

الى افضل اداء مهاري. ومن خلال تحقيق اهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث التطور الحاصل في مكون (الرشاقة) الى التطبيق الجيد والعلمي للتمرينات المتنوعة وباستخدام المساحات المصغرة والتي ادخلت في المنهج التدريبي الخاص بالمدرّب مما دل على مدى اهمية هذه التمرينات المتنوعة في تطوير بعض مكونات الاداء الحركي المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم للصالات . اذ يجب على اللاعب في لعبة كرة القدم للصالات ان يمتلك الرشاقة من اجل ادماج عدة مهارات اساسية في اطار واحد والتغير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار اليه (مختار ، ١٩٩٤ : ٦٠) " يحتاج اللاعب في كرة القدم الى استخدام جسمه بأكمله لإداء الحركة بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في ادماج عدة مهارات اساسية في اطار واحد او التغيير من مهارة الى اخرى او التغيير من سرعته واتجاهه . وكذلك الى التكرار المستمر خلال الوحدات التدريبية للتمرين وفق اسس علمية قد ادت الى تطور مكونات الاداء الحركي وهذا ما اكده (Schmidt , 2005 : 481) " لغرض الحصول على التدريب لابد من ان تكون هناك محاولات من ممارسة

التمرين وان اهم متغير في التدريب هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه " أما في اختبار (التوافق) فقد ظهرت لنا معنوية الفروق لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث التطور الحاصل في التوافق الحركي الى استخدام التمرينات المقترحة المتنوعة التي كان لها تأثير ايجابي في تطوير هذه الصفة ، فقد استخدم الباحث التدرج بتدريب هذه الصفة من العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب في مراحل المنهج التدريبي وثم التدرج بتدريب التوافق الخاص الى مرحلة التدريب التخصصي وهذا ما اشار اليه (موافي ، ٢٠١٠ : ٨٤) " لتنمية التوافق عند لاعب كرة القدم يجب التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس ، وكذلك التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) الخاصة خلال مرحلتي التدريب التخصصية " . وكما يذكر (ابو العلا احمد ، ٢٠٠٣ : ١٤٤) " ان عملية التدريب المنظم تعمل على تنظيم وتحسن عمليات التوافق العصبي العضلي بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجه العضلة وتعبئة العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك الانقباض العضلي " .

اما مكون الاداء المهاري (دقة المناولة) يعزو الباحث التطور الحاصل الى التمرينات الخاصة باستخدام المساحات المصغرة التي ادخلت في المنهج التدريبي والتي تتكون من اكثر من مهارة اساسية ومن خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل في محتوى هذه التمرينات والتي تكونت من (٢٤) وحدة تدريبية وهذا ما ادى الى زيادة قدرة اللاعب على اداء ما مطلوب منهم في اداء المهارات والتي هي ثمرة خبرة اللاعب في التنفيذ ونتيجة الى ممارسة التدريب المهاري وعملية التكرار والتنظيم الجيد لهذه التمرينات اثناء الوحدات التدريبية وتحت ظروف اللعب ادى الى التطور الحاصل في تلك المهارة .

وهذا ما اكده (اسماعيل واخرون ، ١٩٨٩ : ١٧) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى اسس علمية لما يتضمن مدة التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره " .
وكذلك يعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة دقة المناولة الى التقدم بفعالية التدريب من الناحية المهارية من خلال التمرينات الخاصة وتنوعها فضلاً عن هذا فان التدريب المنتظم بالكرة مع التكرار للمهارة يصل باللاعب الى مرحلة متقدمة في الدقة والاداء المهاري بشكل عام ، لذا فالتمرينات المتنوعة تمكن من تحقيق المطلوب اداءه حيث كانت الاولوية هو تحقيق الدقة وذلك عن طريق اداء المهارة من الدرجة بسرعة متوسطة او بطيئة . فالأداء البطيء يساعد في رؤية واضحة لتصحيح الاخطاء واما التكرار فيزيد من احساس اللاعب بالمسافات من خلال تزويده بالمعلومات فضلاً عن زيادة خبرته وبالتالي زيادة في الدقة وهذا ما اكده , spencer (172 : 2004) " ان زيادة الدقة بزيادة الخبرة والتي تأتي من خلال التدريب والتكرار ، وان التحكم في الدقة يتم من خلال التدرج اذ يكون البدء بهدف كبير ثم الانتقال الى الاهداف الصغيرة بما يزيد من فاعلية اداء المهارة وهذا بدوره ينعكس بشكل ايجابي على الدقة .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

- ١ - استخدام التمرينات المتنوعة في مساحات صغيرة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي والفعال في تطوير دقة مكونات الاداء المهاري .
 - ٢ - ان التمرين على اهداف مختلفة وتمرينات التهديف على زوايا الاهداف الحقيقية وبصورة متدرجة يطور الرشاقة والدقة والسرعة في المناولة .
 - ٣ - زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين ادى الى وصولهم الى مرحلة الاتقان بمهارتي المناولة .
 - ٤ - ان التمرينات المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة مما ادى الى سهولة عملية تطوير مكونات الاداء الحركي المهاري لدى اللاعبين .
- ٥ - ٢ التوصيات :-

- ١- وضع المناهج التدريبية والتخطيط لها اعتماداً على الاسس العلمية وبرمجتها وفق الاساليب الحديثة حتى تكون اكثر فائدة وموضوعية للوصول الى أفضل النتائج والمستويات .
- ٢- استخدام كرات ملونة في الوحدة التدريبية وذلك من اجل زيادة التركيز البصري والدقة والانتباه اثناء التدريب .

٣- ضرورة التكرار والتدرج في استخدام التمرينات وفق الاسس العلمية لكي تزيد من رفع مستوى اداء اللاعبين.

المصادر العربية والاجنبية :

- ١ - ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد ؛ فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) .
- ٢ - بسطويسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريب في المجال الرياضي ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٨) .
- ٣ - بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشيء خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (١٤ - ١٦) سنة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١) .
- ٤ - حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨) .
- ٥ - زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) .
- ٦ - زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ؛ كرة القدم مهارات - اختبارات - قانون : (الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥) .
- ٧ - سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج ١ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧) .
- ٨ - طه اسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩) .
- ٩- عماد زبير احمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط١ : (بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، ٢٠٠٥) .
- ١٠ - علي سلوم جواد ؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي (جامعة القادسية ، ٢٠٠٤) .
- ١١- فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط١ (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١١) .
- ١٢ - قاسم لزام صبر ؛ نظريات الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط١ : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٩) .
- ١٣ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢) ص ٢٩٩ .
- ١٤ - محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٤٠٦ .
- ١٥ - محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ط٤ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٣٦٩ .
- ١٦ - مفتي ابراهيم حمادة ؛ الجديد في الاداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠) .

- ١٧ - محمود موافي ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٠) .
- ١٨ - نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤) .
- ١٩ - نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط ٢ ، (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠٠٥) .
- ٢٠ - نبراس كامل هدايت ؛ اثر تمارينات المناطق المحددة في تعلم بعض المهارات الاساسية وتطور بعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم للنساء (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٨) .
- ٢١ - هاشم ياسر حسن ؛ تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط ١ : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١١) .
- ٢٢ - يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتبة الصخرة ، ٢٠١٠) .
- ٢٣ - يعرب خيون ؛ تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعمار (٧ - ١٠) سنوات ، اطروحة دكتوراه (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤) .

- 24 - Angles . B . Niel , coca youth soccer, California soccer publication .In .2006
- 25 - kangan spencer ; E , Encyclopedia of sport sciences and medicine , 2004
- 26 - Matawan . LP . Gyundlogen dose sport lichjen Training sport overly (Berlhn. 2010.) .
- 27 - Schmidt , Arichard; motor control and learning (Unman Kinetics Publisher , Champion . 2005) .
- 28- Arnold , R , Developing sport skill motor theory in practice ,(New Jersey , USA , Mib2 ,2010) .

الملاحق

(التمارينات الخاصة)

التمرين (١): ينظم التمرين في نصف ساحة بوجود الهدف ويفضل الاستخدام بوجود حارس المرمى , ويلعب (٣ لاعبين مهاجمين ضد ٤ لاعبين مدافعين في محاولة اختراق الأربعة لتسجيل هدف حيث يبدأ اللعب بشكل دائم من كرة تعطى للمهاجمين خارج منطقة الجزاء (١٠م) ويعمل المدافعون بوقف ذلك ويتبادل اللاعبون الادوار

التمرين (٢): ينظم التمرين داخل مربع (١٠×١٠م) في فريقين كل فريق يتكون من ٤ لاعبين ويحاول كل فريق تسجيل اكبر عدد من التمريرات ويحاول الفريق الاخر قطع الكرة والاستحواذ عليها ويكون الاداء مع الحركة المستمرة.

التمرين (٣): ينظم التمرين في نصف ساحة بوجود الهدف ويفضل الاستخدام بوجود الحارس, ويشترك في التمرين فريقان كل فريق مكون من اربعة لاعبين يتنافسون على احراز الاهداف داخل مساحة اللعب مستخدمين المهارات (الدحرجة – المناولة – التهديف). وعند خروج الكرة من الجانب تحتسب رمية جانبية للفريق الاخر اما اذا خرجت الكرة خط المرمى فيلعبها الحراس الى الساحة مرة ثانية , وهكذا يستمر التمرين.

التمرين (٤): ينظم التمرين في نصف ساحة ويوجد (٣اهداف) المرمى الاصلي وهدفان في الجانب (الايمن والايسر) وهذه الاهداف مكونة من الشواخص ويوجد في الساحة فريقان ويتكون كل فريق من اربعة لاعبين فريق يدافع عند اثنين من الاهداف ويهاجم الهدف الاخر.

التمرين (٥): ينظم التمرين في نصف ساحة, وداخل الساحة يوجد ثمانية لاعبين , كل لاعب معه كرة ويتحرك داخل الساحة ويتداخلون مع بعضهم البعض , حيث يوضع على جانبي المرمى الاصلي مرميان صغيران مكون من الاقماع البلاستيكية وعند النداء غلى اسم اللاعب يقوم بالجري بالكرة ثم يجري ما بين احد المرميين الصغيران ثم يسدد الكرة على المرمى الاصلي الكبير وهكذا.

التمرين (٦): ينظم التمرين في نصف ساحة , ويوجد في الساحة (٨) لاعبين وحارس مرمى ,سبعة لاعبين مهاجمين ومدافع واحد , حيث يقف اللاعب المدافع في منطقة محددة امام المرمى , ويوجد مع كل لاعب مهاجم كرة , يبدأ التمرين بالجري بالكرة من قبل اللاعبين المهاجمين الواحد بعد الاخر باتجاه اللاعب المدافع الواقف في المنطقة المحددة حيث يقوم كل لاعب مهاجم مراوغة اللاعب المدافع ومن ثم التسديد على المرمى , اذا تمكن اللاعب المدافع من قطع الكرة فيتم تبديل المراكز على الفور مع اللاعب المهاجم.

التمرين (٧): ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (١٥×١٥م) ويوجد في داخله ثمانية لاعبين (٦ضد٢) يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعبون الثلاثة تمرير الكرة فيما بينهم ويحاول اللاعب الاخر قطع التمريرات باتخاذ المكان المناسب , ويمكن كسر تسلسل التمرير حالة لمس المدافع الكرة او خروجها من حدود الملعب أو اذا مرت الكرة من فوق الراس , وفي هذه الحالة يقوم اللاعب المدافع باستبدال مكانه مع آخر لاعب لمس الكرة.

التمرين (٨): ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (٢٠×١٠م) مقسم الى قسمين وفي كل قسم يوجد مرميان صغيران مكون بواسطة شواخص , يبدأ اللعب بتباري كل لاعبين في مربع في محاولة احراز أكبر عدد من الأهداف , علما بأن كل لاعبين في كل مربع زميلين في الخارج , يؤدي اللاعبان داخل المربع واللعب لمدة (٢دقيقة) ويتم التبادل.

التمرين (٩): ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (١٠×٢٠م) أمام منطقة المرمى ويوجد في داخله ثلاث لاعبين مدافع ومهاجم وحارس مرمى , يبدأ التمرين بأن يستلم احد اللاعبين الكرة من حارس المرمى ويصبح مهاجم والآخر يتحول الى لاعب مدافع يستمر اللعب بالتبادل بين المدافع والمهاجم بالمهارات (دحرجة - تهديف) والقدرة على الاستحواذ على الكرة ويتم تغيير حارس المرمى عند تسجيل كل هدف مع اللاعب المدافع أو عند انتهاء الدقيقتين ويتم تبديل حارس المرمى مع اللاعب المهاجم إذا لم يتمكن من التهديف.

التمرين (١٠) : ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (٢٠×٢٠م) وفي نهايته مرميان صغيران من الشواخص بينهما مسافة (٥,١م) ويوجد داخل المربع خمسة لاعبين (٢مدافعين و٢ مهاجمين وآخر هو الملك) يبدأ التمرين بان يحدد المدرب اللاعب الملك أو يكون مع الفريق الذي يمتلك الكرة ويتنافس الفريقان محاولين استغلال (الملك) في حالة الهجوم والضغط عليه في حالة الدفاع بشكل غير مباشر بشرط الا يحرز اللاعب الملك هدف.