

أثر اسلوبين للألعاب الجانبية الصغيرة في القدرتين

الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب

م. د محمد شاكر علي Mo68sport@gmail.com

أ.م. د محمود حمدون يونس Alhealy.sport79@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

م. د مؤيد محمد عزيز Moyad.sport@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء

تاريخ تسليم البحث ٢٠١٩/١٢/٣٠ تاريخ قبول النشر ٢٠٢٠/٢/١٠

المخلص

يهدف البحث الى الكشف عن أثر اسلوبين للألعاب الجانبية الصغيرة باستخدام (اللاعب العائم وبدون اللاعب العائم) في القدرتين الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي سامراء بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر والطول والكتلة) فضلاً عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة، وتم اعتماد التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (تصميم تجريبي ذو ضبط محكم) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، واستخدم الباحثون (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات المستقلة كوسائل احصائية، وتوصل الباحثون إلى انه حققت الالعاب الجانبية الصغيرة باستخدام اللاعب العائم الذي نفذتها المجموعة التجريبية الاولى تطوراً في المتغيرات كافة وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلي والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية الاولى، كما حققت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الالعاب الجانبية الصغيرة بدون اللاعب العائم تطوراً في المتغيرات جميعها وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلي والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية الثانية، وحققت المجموعة التجريبية الاولى تطوراً افضل من المجموعة التجريبية الثانية في متغيري القدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب من خلال مقارنة نتائج المتغيرات البعيدة بين المجموعتين التجريبيتين، بينما لا يوجد فرقاً بين المجموعتين في متغير القدرة الهوائية ، وذلك من خلال مقارنة نتائج المجموعتين البعيدة.

الكلمات المفتاحية : الالعاب الجانبية الصغيرة ،اللاعب العائم ، الأداء المهاري المركب.

The effect of two styles of small side games in aerobic and anaerobic ability and the complex skill performance of youth soccer players

A.D. mohammed shakir ali

Mo68sport@gmail.com

A.D.mahmood hamdoon younis

College of Physical Education and Sports Science / University of Mosul

A.D.muayed mohammed aziz

Faculty of Physical Education and Sports Science/University of Samarra

The aims the research is to detection the effect of two style of small side game(floating player and without floating player) in the aerobic and anaerobic abilities and the complex skill performance young soccer players. The research used the experimental approach its

suitability and nature of research , the experimental was carried out on a sample of the player of the samara soccer season (2017-2018) of (25) players .

they were randomly divided in two experimental groups (8) players per group . the homogeneity of variables (age, height, mass) was achieved ,and the parity between the two research groups was achieved in the variables under study.

The experimental design has been adopted using two equal sets (experimental design with tight control) with pre-test and post-test, the researchers used (arithmetic mean , standard deviation , torsion lap , T test for associated sample , and T test for independent samples) as statistical mean .

the researchers concluded that the small side games using floating player carried out by the first experimental group developed in all variables by comparing the results of all the tribal and remote variable of the players of the first experimental group .

the second experimental group , which used small side games without the floating players , developed all variable by comparing the results of all the tribal and remote variables of the second experimental group ,the first experimental group achieved a better development than the second experimental group in the anaerobic ability variable and the composite skill performance by comparing the results of the dimensional variables between the experimental groups , while there was no deference between the two groups in the aerobic ability variable by comparing results of the two group.

Keywords: small side games, floating player, compound skill performance

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية التي تحتاج دائماً للتوصل الى كل ما هو جديد وإغناء المدربين بالمعلومات النظرية والعملية في هذه اللعبة، اذ يحاول العاملون في مجالها إيجاد أفضل الطرائق والأساليب التي يتم من خلالها رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والذهني، فضلاً عن رفع المستوى الوظيفي .

ولقد زاد الاهتمام في الآونة الاخيرة وبشكل ملفت للنظر التدريب بأساليب معينة في لعبة كرة القدم مع تأكيد شديد على الألعاب الجانبية الصغيرة، وقد لاقت اهتمام متزايد من قبل مدربي الأندية العالمية لما لها من تأثير فاعل في جوانب الاعداد المختلفة في لعبة كرة القدم، إذ يشير (Aguiar et al) "إن أشكال اللعب المستخدمة فيها مشابهة لما يحدث أثناء المباراة، وتعد دراستها في الوقت الحاضر واحدة من أهم المواضيع التي يتم تناولها في البحوث المعاصرة حول لعبة كرة القدم" (Aguiar et al,2012,103) .

ويعد استخدام الألعاب الجانبية الصغيرة من الاساليب المفضلة التي تهدف الى الارتقاء بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم، فهي تتضمن مواقف لعب كثيرة في المباراة مع وجود زملاء ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة ومجهود بدني ومنافسة حقيقية، كما يعد أحد أفضل الاساليب التدريبية لاستثارة نشاط اللاعبين وزيادة الدافعية نحو الأداء اذا ما تم استخدامها بأسلوب علمي يخدم عملية إعداد لاعبي كرة القدم وفقاً للعناصر المراد تطويرها، كما

انها من التمرينات المحببة لدى اللاعبين، والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية لتحقيق هدف او أهداف تدريبية عدة في وقت واحد، ومن محاسنها الرغبة والسرور والتنافس في الأداء وأنها تساعد على رفع درجة الاستعداد البدني والمهاري والخططي خلال تنفيذها وتضمن التنفيذ المهاري تبعاً للموقف الذي يمر به اللاعبين والقدرة على اختيار الحل المناسب في اللعب والابتكار في التصرف، فضلاً عن تقليص الوقت الذي يحتاجه المدرب لإعداد لاعبيه في كافة جوانب اللعبة.

وان القدرتين الهوائية واللاهوائية في لعبة كرة القدم تعد احد أهم العناصر التي يركز عليها الاداء في لعبة كرة القدم وعلى المدربين تطويرها بالاعتماد على الاسس العلمية ومن خلال الاساليب الحديثة في التدريب، إذ إن نظامي الطاقة الهوائي واللاهوائي يعدان من الجوانب الأساسية في لعبة كرة القدم التي تخدم الاداءات المهارية والخططية ويعد الأداء المهاري المركب الفيصل في كثير من الاحيان لحسم نتيجة المباراة من خلال الاستحواذ والسيطرة على مجريات المباريات واستثمار الفرص وتسجيل أعلى نسبة من الاهداف ومن ثم تحقيق الفوز .

وقد تطرقت العديد من الدراسات العربية والاجنبية الى تأثير الالعاب الجانبية الصغيرة على الجوانب البدنية والمهارية كدراسة كل من (الكعبي، ٢٠١١)، (احمد، ٢٠١٣)، (عبد الرزاق، ٢٠١٤)، اما Casamichana, D (2010) و (Dellal, A, et al, 2008) فقد كانت دراستهم حول معرفة تأثير الالعاب الجانبية الصغيرة على نبض القلب، في حين تطرق كل من (Owen, A, et al (Dellal, A, et al 2012) (2012) (Dellal, A, et al ,2011) و (Hill-Haas, SV, et al ,2009) (Katis A.& Kellis E. (Kelly, D & Drust, B,2009) الى دراسة الالعاب الجانبية الصغيرة من جوانب تدريبية وتحليلية واختلفت فيما بينها بمعرفة التأثير ومنها كان على مستوى الاداء المهاري او البدني والقسم الاخر كان على نبض القلب او السعة الهوائية، اما الدراسة الحالية ستفرد بدراسة اسلوبين للألعاب الجانبية الصغيرة وهما اسلوب اللاعب العائم (اللاعب اضافي ينفذ ما يطلبه المدرب) وبدون لاعب عائم.

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة اسلوبين للألعاب الجانبية الصغيرة باستخدام اللاعب العائم وبدون اللاعب العائم ومعرفة تأثيرهما على القدرتين الهوائية واللاهوائية والأداء المهاري المركب ومن خلال ذلك التوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من التدريب وهي محاولة بحثية نأمل من خلالها التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال اهتمام الباحثون بلعبة كرة قدم كونهم من العاملين في المجال الاكاديمي لاحظوا إن طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم الحديثة تهتم بحيازة الكرة والسيطرة على مجريات اللعب، وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية متمثلة بالعمل الهوائي واللاهوائي، من خلال الحركة المستمرة للفريق في الثلث الدفاعي وثلثي الوسط والهجوم ككتلة واحدة للاحتفاظ بالكرة، فضلاً عن اداء مهاري عالي للسيطرة على الكرة من خلال الجري بالكرة والتمرير التي تتوج بالتهديف الناجح على مرمى المنافس، وبعد البحث والتقصي عن التدريبات والأساليب الحديثة المستخدمة من قبل المنتخبات والأندية العالمية التي تهتم بحيازة الكرة، تم التوصل الى ان احد أهم الأساليب المستخدمة في العملية التدريبية هي الالعاب الجانبية الصغيرة بصيغها المختلفة، التي يفضل فيها استخدام

التدريبات المشابهة لمواقف وتحركات اللعبة، ومن جهة أخرى وعلى حد علم الباحثون لا توجد دراسة في مجال كرة قدم استخدمت المقارنة بين اسلوبين من الالعاب الجانبية الصغيرة لتطوير القدرتين الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب في كرة القدم، ومن خلال هذان الأسلوبان يحاول الباحثون حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الآتي : هل هناك تأثير لأسلوبي الالعاب الجانبية الصغيرة في القدرتين الهوائية واللاهوائية والأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب وايهما افضل ؟

١ - ٣ اهداف البحث : يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- تأثير اسلوب الالعاب الجانبية الصغيرة باستخدام اللاعب العائم في القدرتين الهوائية واللاهوائية والأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب .
- تأثير اسلوب الالعاب الجانبية الصغيرة بدون استخدام اللاعب العائم في القدرتين الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب .
- الفروق في القدرتين الهوائية واللاهوائية والأداء المهاري المركب بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي .

١ - ٤ فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في القدرتين الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب للاعبي المجموعة التجريبية الاولى بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في القدرتين الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب للاعبي المجموعة التجريبية الثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في القدرتين الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين .

١ - ٥ مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو شباب نادي سامراء الرياضي بكرة القدم.
- المجال المكاني : ملعب نادي سامراء .
- المجال الزمني : ابتداءً من (٢٠١٨/٣/٢٠) ولغاية (٢٠١٨/٥/٢٨)

١ - ٦ تحديد المصطلحات

- **الالعاب الجانبية الصغيرة**: "هو اسلوب تدريبي محدد لتطوير لاعبي كرة القدم ، اذ انها توفر حالات وتجارب مشابهة لحالات اللعب في المباراة الحقيقية، ولها تأثير بوجه خاص على الجوانب البدنية والمهارية والخطوية عند التخطيط للتدريب" (Duarte, R , et al,2009,37)، "وتتفرع الالعاب الجانبية الصغيرة الى صيغ تدريبية عدة، ومن ضمنها استخدام اللاعب العائم أو عدم استخدام اللاعب العائم التي بدورها تؤثر على مستوى الحمل البدني والفسيولوجي للاعبين، فضلاً عن الجوانب الفنية والخطوية والذهنية" (Hill-Haas et al, 2010,6)

٢ - اجراءات البحث

- ٢ - ١ منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٢ - ٢ عينة البحث : حُدِّدَت عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي سامراء الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) وكان قوامها (٢٥) لاعباً، وتم اختيار (١٦) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث، وقد قسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين ، من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات والذين لا يمثلون الفئة العمرية وكان عددهم (٣) واستبعاد اللاعبين العائمين أو الساندين وكان عددهم (٢) فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (٤) والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١) يبين عينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الرئيسة	٢٥	%١٠٠
عينة البحث التجريبية	١٦	%٦٤
اللاعبين المستبعدين	٩	%٣٦

٣-٢ وسائل جمع المعلومات والبيانات : استخدم الباحثون ادوات البحث الآتية(تحليل المحتوى و المقابلات الشخصية و الاختبارات والقياسات).

٢-٣-١ تحديد اختبارات القدرتين الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب

تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية في كرة قدم لأجل تحديد أهم الاختبارات التي تخص المتغيرات قيد الدراسة والتي تخدم اهداف البحث، فضلاً عن خبرة الباحثون في هذا المجال.

٢-٣-٢ القياسات والاختبارات المستخدمة

٢-٣-٢-١ القياسات الجسمية

٢-٣-٢-١-١ قياس طول الجسم : تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين، والنظر متجه الى الأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

٢-٣-٢-١-٢ قياس كتلة الجسم : لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام .

٢-٣-٢-٢ الاختبارات المستخدمة

- اختبار (rast) لقياس القدرة اللاهوائية. (Rast, 2001, 3)

- اختبار (١٠٠٠) متر لقياس القدرة الهوائية . (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩، ١٣٣)

- اختبار الاداء المهاري المركب لقياس الاداء المهاري المركب . (الحيالي، ٢٠١٦، ١١٩)

٢-٤ تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف والالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف والالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيم معامل الالتواء
		س	ع ±	
الطول	سم	١٧٤,٨١٢	٣,٣٩٠	٠,٣٦٠
العمر	سنة	١٧,١٨٧	٠,٨٣٤	٠,٣٩١ -
الكتلة	كغم	٦٦,٧٥٠	٣,٧٣٢	٠,١٣٦ -

الجدول (٢) يبين إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والكتلة) اذ كانت محصورة بين (١±) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ إن معامل الالتواء كلما كان بين (١±) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي .

٢-٥ تكافؤ مجموعتي البحث: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في القدرتين الهوائية واللاهوائية والأداء المهاري المركب وكما هو مبين في الجدول (٣)

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى

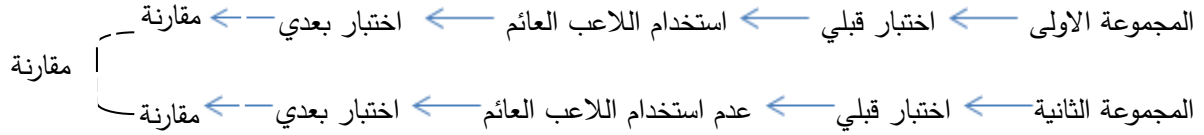
الاحتمالية للتكافؤ في القدرتين الهوائية واللاهوائية والاداء المهاري المركب بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	مجموعة استخدام اللاعب		مجموعة استخدام اللاعب		مستوى الاحتمالية ١
			س	ع +	س	ع +	
القدرة الهوائية	دقيقة	٤,٣٢٣	٠,٢٣٨	٤,٠٦٦	٠,٢١٨	١,٢٤٥	٠,٢٣٤
القدرة اللاهوائية	واط	٣٩٠,٥٠٠	٦٥,٠٥٨	٣٧٤,١٢٥	٤٦,٠٦٠	٠,٢٥٥	٠,٥٧٠
الاداء المهاري المركب	ثانية	٩,٢٠٥	٠,٤٦٢	٩,٠٨٢	٠,٥١٦	٠,٥٠٠	٠,٦٢٥

من خلال الجدول (٣) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (١,٢٤٥، ٠,٢٥٥، ٠,٥٠٠) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت على التوالي (٠,٢٣٤، ٠,٥٧٠، ٠,٦٢٥)، جميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (٠,٠٥) ، عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

٢ - ٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: ميزان الكتروني و مسطرة عدد (١) و ساعة توقيت عدد (٤) و ساعات رقمية لقياس مؤشر النبض المانية الصنع و شواخص عدد(٥٠) مختلفة الارتفاعات و شريط قياس عدد(١) و كرات قدم عدد(٢٥).

٢- ٧ التصميم التجريبي : استخدم التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (تصميم تجريبي ذو ضبط محكم) ذات الاختبارين القبلي والبعدي (الشوك والكبيسي ، ٢٠٠٤ ، ٦٦) ويمكن ملاحظة الشكل (١) الذي يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث .



الشكل (١) الذي يوضح التصميم التجريبي

٢- ٨ تحديد متغيرات البحث

٣- ٨- ١ المتغير المستقل :- ويمثل المتغير المستقل في البحث الحالي ب :-

- اسلوب الالعاب الجانبية الصغيرة باستخدام اللاعب العائم .

- اسلوب الالعاب الجانبية الصغيرة بدون استخدام اللاعب العائم .

٢- ٨- ٢ المتغير التابع :- تناول البحث الحالي المتغيرات التابعة الآتية:

القدرة الهوائية و القدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب.

٢- ٩- ١ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٢- ٩- ١ التجارب الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية الأولى كانت بتاريخ (٢٠١٨/٣/٢٠) تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف على

كيفية تطبيق التمارين، والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث، فضلاً عن تحديد الازمنة لكل تمرين.

- التجربة الاستطلاعية الثانية كانت بتاريخ (٢٠١٨/٣/٢٢) بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة،

فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل وعلى ضوء ذلك تم توزيع

الاختبارات على مدار يومين .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ (٢٠١٨/٣/٢٥-٢٤) وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة

البيئية بين التكرارات والمجاميع، وكذلك التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة من خلال قياس مؤشر النبض.

٢- ٩- ٢ تصميم اسلوبي الالعاب الجانبية الصغيرة المستخدمان في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية، تم تصميم الاسلوبين الخاصين بالبحث (الملحق ١)،

فضلاً عن اجراء المقابلات الشخصية مع السادة المتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم^٢

لتحديد مدى صلاحية الاسلوبين المستخدمين في البحث.

٢- ٩- ٣ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمدة من (٢٠١٨/٣/٢٧) ولغاية (٢٠١٨/٣/٢٨) في ايام الثلاثاء والاربعاء

الساعة الثالثة عصراً وكما يأتي :

اليوم الأول : بتاريخ (٢٠١٨/٣/٢٧): (اختبار الاداء المهاري المركب، واختبار القدرة اللاهوائية).

اليوم الثاني : بتاريخ (٢٠١٨/٣/٢٨) : (اختبار القدرة الهوائية).

١. د زهير قاسم الخشاب / تدريب رياضي - كرة قدم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل 2

٢. د موفق اسعد محمود / تدريب رياضي - كرة قدم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

٣. د اياض محمد عبدالله / تدريب رياضي - ساحة وميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

٤. م.د نبيل محمد عبدالله / تدريب رياضي - كرة سلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

٢- ٩ - ٤ تنفيذ اسلوبين الألعاب الجانبية الصغيرة المستخدمان في البحث

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية كافة تم تنفيذ الأسلوبين التدريبيين المعدان من قبل الباحثون، اذ تم تنفيذ اسلوب الألعاب الجانبية الصغيرة باستخدام اللاعب العائم أو الساند على المجموعة التجريبية الاولى في حين نفذ اسلوب الألعاب الجانبية الصغيرة بدون استخدام لاعب عائم أو ساند على المجموعة التجريبية الثانية ابتداءً من (٢٠١٨/٤/١) ولغاية (٢٠١٨/٥/٢٤)، وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ الأسلوبين المستخدمين وهي :

- تم تطبيق اسلوبي الألعاب الجانبية الصغيرة في فترة الاعداد الخاص.
 - بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة عضلات الجسم كافة، يليه الإحماء الخاص .
 - تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة بالأسلوبين في تنفيذ التمارين المستخدمة.
 - تم تنفيذ اسلوبي الألعاب الجانبية خلال (٩) دورات صغيرة (أسبوعياً) وبواقع ثلاث دورات متوسطة.
 - كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغيرة وتتكون كل دورة صغرى من (٣) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " ٢٧ وحدة تدريبية) وتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والخميس).
 - إن موج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (٢ : ١) .
 - إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات فقط .
 - تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، وذلك من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى(١٢٠-١٣٠) ن/د بين التكرارات و(٩٠-١٠٠) ن/د بين المجاميع .
 - تم استخدم ساعات رقمية لقياس معدل النبض في أثناء العمل، والتي من خلالها يتم السيطرة على معدل قيمة النبض بصورة مباشرة للتأكد من مؤشر النبض اثناء العمل و الراحة بين التكرارات والمجاميع.
 - تم تحديد الزمن للتمارين بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية واعتماد الوسط الحسابي في البرنامج التدريبي.
 - ان زمن أداء الدورات المتوسطة الثلاث هو:(الدورة المتوسطة الأولى(٤٢٧,٣٠) دقيقة، والثانية(٤٥٠) دقيقة، والثالثة (٥٨٩,٣٠) دقيقة، وإن مجموع زمن الحمل الكلي هو(١٤٦٧) دقيقة .
 - تم انتهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبة طبيعية
- ٢- ٩ - ٥ الاختبارات البعدية : تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من (٢٠١٨/٥/٢٧) ولغاية (٢٠١٨/٥/٢٨) (ويتسلسل الاختبارات القبلية .

٢- ١٠ الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي:(الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الاختلاف و معامل الالتواء و اختبار(ت) للعينات المرتبطة و اختبار (ت) للعينات المستقلة و النسبة المئوية).

٣- عرض النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض النتائج

٣-١-١ عرض نتائج المتغيرات للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب اللاعب العائم

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت)

المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*٠,٠٠٠	٦,١٦٦	٠,٢٠٥	٣,٦٢٦	٠,٢٣٨	٣,٩٢٣	دقيقة	القدرة الهوائية
*٠,٠٠٣	٤,٣٨٣	٣٦,٢٩٠	٤٦٠,١٢٥	٦٥,٠٥٨	٣٩٠,٥٠٠	واط	القدرة اللاهوائية
*٠,٠٠٠	٦,١٢٦	٠,٤٩٠	٧,٦٧٣	٠,٤٢٦	٩,٢٠٥	ثانية	الاداء المهاري المركب

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات التي تناولها البحث لدى المجموعة التجريبية الاولى، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٦,١٢٦، ٤,٣٨٣، ٦,١٦٦) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٣، ٠,٠٠٠) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥)

٣-١-٢ عرض نتائج المتغيرات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب بدون

لاعب عائم

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت)

المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
*٠,٠١٠	٣,٤٨٥	٠,٢٦٧	٣,٧٠٠	٠,٢١٨	٤,٠٦٦	دقيقة	القدرة الهوائية
*٠,٠٠٣	٤,٥١٩	٢٨,١٢٥	٤٢٤,٧٥٠	٤٦,٠٦٠	٣٧٤,١٢٥	واط	القدرة اللاهوائية
*٠,٠٠١	٥,١١٣	٠,٥٢٢	٨,٥٢٠	٠,٥١٦	٩,٠٨٢	ثانية	الاداء المهاري المركب

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٥) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بالبحث لدى المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٥,١١٣، ٤,٥١٩، ٣,٤٨٥) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٠١، ٠,٠٠٣، ٠,٠١٠) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥) .

٣-١-٣ عرض نتائج المتغيرات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت)

المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات البعدية بين مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	تجريبية ثانية الاختبار البعدي		تجريبية اولى الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٥٤٦	٠,٦١٩	٠,٢٦٧	٣,٧٠٠	٠,٢٠٥	٣,٦٢٦	دقيقة	القدرة الهوائية
*٠,٠٤٧	٢,١٧٩	٢٨,١٢٥	٤٢٤,٧٥٠	٣٦,٢٩٠	٤٦٠,١٢٥	واط	القدرة اللاهوائية
*٠,٠٠٥	٣,٣٤١	٠,٥٢٢	٨,٥٢٠	٠,٤٩٠	٧,٦٧٣	ثانية	الاداء المهاري المركب

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغير القدرة الهوائية بين مجموعتي البحث، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٦١٩) عند مستوى احتمالية (٠,٥٤٦) وهذه القيمة هي أكبر من (٠,٠٥) .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري القدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,١٧٩ ، ٣,٣٤١) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٤٧ ، ٠,٠٠٥) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥) .

٣-٢ مناقشة النتائج

يعزو الباحثون التطور الحاصل في نتائج متغيرات كل من الجدولين (٤) و(٥) واللذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعتين التجريبيتين في جميع المتغيرات الى التأثيرات الايجابية الفعالة (للألعاب الجانبية الصغيرة) ،اذ إن استخدام هذا النوع من الالعاب الحديثة والمشابهة للحالات والمواقف التي تحدث في أثناء المباراة كان له الأثر الفعال على لاعبي المجموعتين التجريبيتين، إذ إنها أسلوب تدريبي يعرض اللاعبين الى مواقف تساعدهم في تطوير قدراتهم في الأداء البدني والمهاري والخططي ويساعدهم ايضا في تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات اللعب .

يشير (Beale, M) "بأن الألعاب الجانبية الصغيرة أسلوب تدريبي محدد لتطوير لاعبي كرة القدم الشباب، وانها توفر حالات وتجارب مشابهة لحالات اللعب في المباراة الحقيقية، ولها تأثير خاص على الأمور البدنية والمهارية والخططية عند التخطيط للتدريب في كرة القدم" (Beale, M , 2008 ,12)

كما يرى الباحثون بأن الاهتمام المتزايد من قبل مدربي المنتخبات والاندية العالمية لهذا النوع من التدريب هو لتحقيق اهداف بدنية متنوعة كالسرعة والرشاقة والقوة بأنواعها والتوافق والمرونة الواقعة تحت طائلة النظام اللاهوائي بشقيه الفوسفاجيني واللاكتاتي فضلاً عن المطاولة والواقعة تحت طائلة النظام الهوائي ويؤكد ذلك

(Owen , et al) "انه خلال فترة زمنية نسبية سوف تكون هذه البرامج او التمارين مقترحة لتدريب اللياقة البدنية لما لها من تأثير ايجابي على اللياقة البدنية فقد جذبت انتباه المدربين واللاعبين على حد سواء" (Owen , et al , 2012,2)

ويتفق كل من (Wall, M, & Cote, J) "على الأهمية الكبيرة للألعاب الجانبية الصغيرة من الجانب التطبيقي فيها تساعد على تحسين النوعية وخصوصية التدريب، وفي الواقع هي ليس فقط الاداء الفني المهاري ووظائف الاعضاء التي يمكن تحسينها من خلالها بل ان مساحة اللعب وعدد اللاعبين تساعد على النهوض بمستوى التقاني بين اللاعبين وتحسين مستوى الاداء في نفس الوقت"

(Wall, M, & Cote, J ,2007 ,77)

كما ان الاعباب الجانبية الصغيرة تتضمن تمارين لها طابع خاص في التدريب على المهارات المنفردة والمركبة المشابهة لحالات اللعب وتحت ضغط المنافس اي ان اللاعب ممكن ان يؤدي مهارة منفردة او مركبة من مهارتين او ثلاث، وهذا يتطلب من اللاعب أن يتحكم بالأداء بدقة فضلاً عن إن هذه التمارين موجهة نحو تطور الاداء المهاري، إذ يشير (Wilkinson,w.h.g) "بان شكل الألعاب الجانبية وبطبيعة الحال تكون مشجعة للاعبين والتي تحسن الأداء المهاري بسبب استخدام اللاعبين المهارات بشكل اكثر من خلال التكرار والاستفادة من توجيهات ومعلومات المدرب التي يعطيها في أثناء الاداء، وفي غضون تدريبات كرة القدم للألعاب الجانبية الصغيرة تؤدي الى زيادة الكفاءة الاستراتيجية في الاداء وبالتالي يؤدي الى تحسين الأداء الفني المهاري وخطط اللعب والقدرة على اتخاذ القرار في اثناء الاداء" (Wilkinson,w.h.g,1996,21) كما يؤكد كل من (Flanagan, T & Merrick, E) "بأن الألعاب الجانبية الصغيرة هي احد الاساليب التدريبية المختلفة، حيث وجود الكرة تتيح للاعب تحسين الملازمة والمتابعة وكذلك تعمل على تطوير الاداء الفني المهاري وخطط اللعب وكذلك تعزز الدافع لدى اللاعبين" (Flanagan, T & Merrick, E ,2002,12)

ويعزو الباحثون التطور الحاصل في نتائج متغيرات الجدول (٦) والذي يشير تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الاولى، التي استخدمت اللاعب العائم في متغيري القدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب الى التأثيرات الايجابية والفعالة لهذا الاسلوب التدريبي والذي يتم من خلاله الضغط على نظام الطاقة العامل او المسيطر (اللاهوائي فوسفاجيني ولاكتاتي) من خلال الحركة المستمرة بالكرة وبدون كرة طوال فترة دوام التمرين، اذ ان في هذا الاسلوب تكون الحيازة على الكرة مستمرة نتيجة الزيادة العددية لاحد الفريقين، فضلاً عن النقص العددي لدى الفريق الآخر والذي يفرض على اللاعبين جهد كبير لقطع الكرة والقيام بالحيازة العكسية والزيادة العددية على عكس الأسلوب الثاني والذي تكون فيه الحيازة متقطعة نتيجة العدد المتساوي للفريقين وخروج الكرة عن اللعب بشكل اكبر، كما ان الاحتفاظ بالكرة للفريق المسيطر على الكرة في الاسلوب الاول ادى الى تفوق لاعبيه في الاداء المهاري المركب من خلال اداء المهارات المنفردة والمركبة بشكل اكبر نتيجة التفوق العددي والذي يعطي الفرصة بالحيازة على الكرة .

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- حقق اسلوب الالعاب الجانبية باستخدام اللاعب العائم الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى تطوراً في المتغيرات كافة وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبى المجموعة التجريبية الاولى .
- حقق اسلوب الالعاب الجانبية بدون استخدام اللاعب العائم الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً في جميع المتغيرات وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبى المجموعة التجريبية الثانية.
- حققت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت اسلوب الالعاب الجانبية الصغيرة باستخدام اللاعب العائم تطوراً أفضل من المجموعة الثانية التي استخدمت الألعاب الجانبية الصغيرة بدون استخدام اللاعب العائم في القدرة اللاهوائية والأداء المهاري المركب، اما فيما يخص القدرة الهوائية كان الفرق غير معنوي بين المجموعتين ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين .

٤-٢ التوصيات

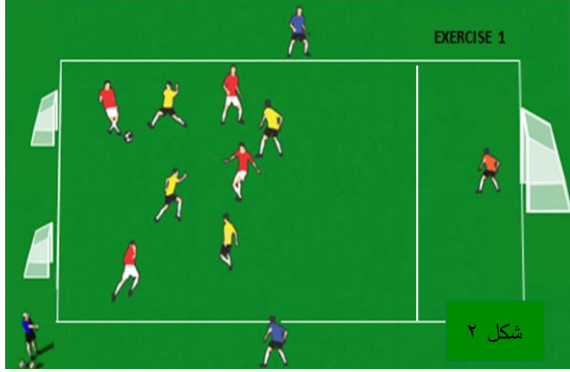
- الاهتمام بأسلوبى الألعاب الجانبية الصغيرة في فترات الاعداد المختلفة للاعبى كرة القدم من قبل المدربين لما أظهرته نتائج البحث من تطور واضح في المتغيرات كافة لمجموعتي البحث .
- الاهتمام بأسلوب الالعاب الجانبية الصغيرة باستخدام اللاعب العائم لتطوير القدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب للاعبى كرة القدم وذلك لما اظهره من تفوق على اسلوب الالعاب الجانبية الصغيرة بدون استخدام لاعب عائم .
- استخدام التدريب الفترى عند تطبيق اسلوبى الالعاب الجانبية الصغيرة لأنه يمكن من خلاله السيطرة على مكونات الحمل التدريبي.
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على اساليب اخرى للألعاب الجانبية الصغيرة بكرة قدم .

المصادر

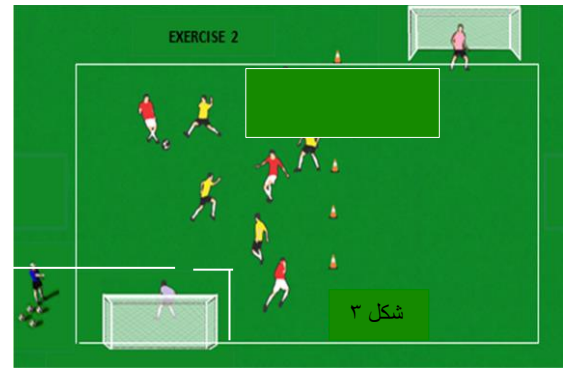
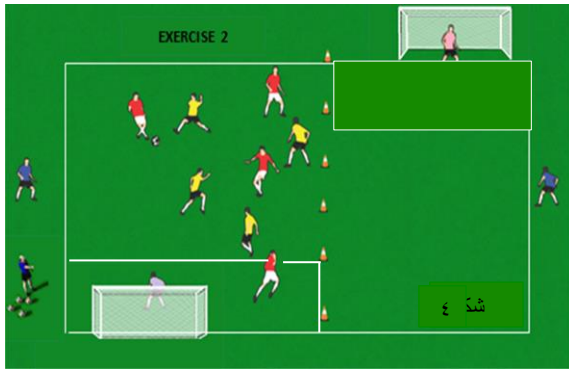
- الحيايى ، محمود حمدون يونس(٢٠١٦): "تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبى كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- الخشاب ، زهير قاسم واخرون (١٩٩٩) : "كرة القدم"، ط١، دار الطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- Aguiar, M, et al (2012): "A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games", Journal of Human Kinetics volume, Section III – Sports Training Section III – Sports Training(103)
- Owen, A, et al (2012): **Effects of A periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer**, Journal of Strength and Conditioning Research, 26(10)
- Rast (2001): "**The Running – based anaerobic sport test**", Peak performance.
- Flanagan, T., & Merrick, E. (2002): **Holistic training: Quantifying the workload of soccer players**. In A. Murphy, T.
- Wall, M., & Côte, J. (2007): **Developmental activities that lead to dropout and investment in sport**. Physical Education and Sport Pedagogy, 12(1), 77-87.

-
- Wilkinson,w.h.g. (1996): **soccer tactics** : top team strategies explained crowd : marlbrough ,uk, .
- Beale, M. (2008) **The Soccer Academy**: 100 Defending Practices and Small Sided Games; Reedswain: Spring City, PA,USA.
- Hill-Haas, SV, et al (2009): "**physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players**". J Stren Cond Res, 23(1).
- Katis A.& Kellis E. (2009):"**Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players**". J Sports Sci Med. 8.
- Kelly, D & Drust, B(2009): "**The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players**". J Sci Med Sport; 12 (4)
- Casamichana, D & Castellano, J (2010): "**Time-motion, heart rate, perceptual and motor behavior demands in small- sides soccer games**": effects of pitch size. J Sports Sci, 28(14).
- Dellal, A , et al (2008):"**Heart rate responses during small-sided and short intermittent running training in elite soccer players**": a comparative study. J Stren Cond Res, 22(5).
- Dellal, A , et al (2011): "**Influence of the technical instructions on the physiological and physical demands within small-sided soccer games**". European Journal of Sport Science, 11.
- Dellal, A, et al (2012): "**Small-sided games versus interval training in amateur soccer players:Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction**". J Strength Cond Res 26(10)
- Dellal, A, et al (2012): "**Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer**", HumanMovementcience, www.elsevier.com/locate/humov31

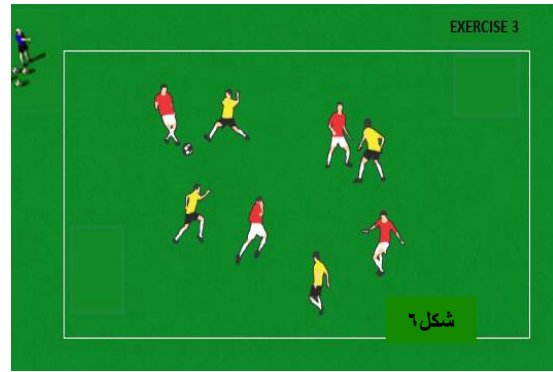
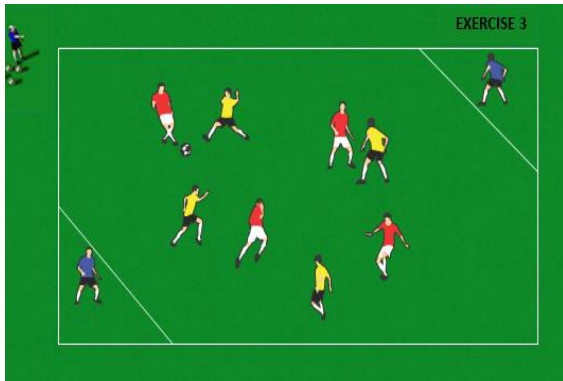
الملحق (١) التمرينات المستخدمة في البحث



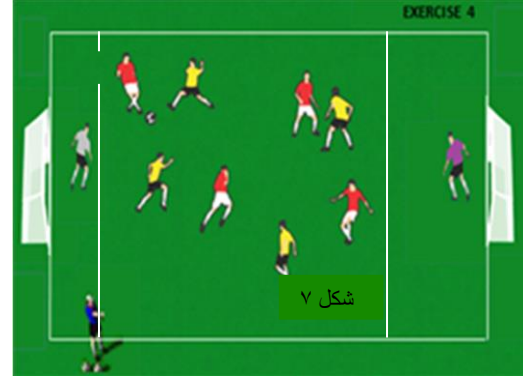
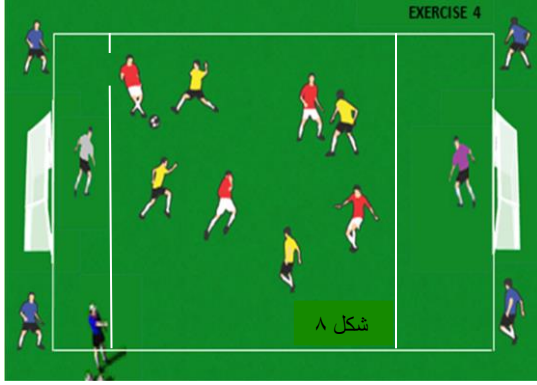
يبدأ التمرين رقم (١) باللعب المشروط بلمستين (٤X٤) ويكون التهديد بالنسبة للهدف الذي به حارس من خارج منطقة المرمى ومن داخل منطقة المرمى يكون التهديد فقط للكرات العالية او في الهواء والفريق الاخر يهاجم الاهداف الصغيرة كما في الشكل (١). اما الشكل (٢) يكون نفس التمرين لكن باستخدام المساعدين مع من يستحوذ على الكرة .



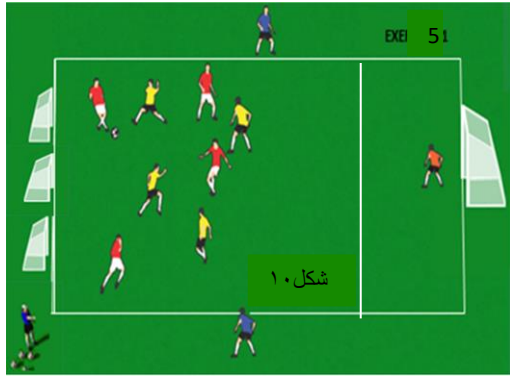
يبدأ التمرين رقم (٢) اللعب المشروط بلمستين (٤ X ٤) وكل فريق يدافع مرمى ويهاجم المرمى الآخر ويكون التهديد من خارج منطقة المرمى كما في الشكل (٣) ومن داخل منطقة المرمى يكون التهديد فقط للكرات العالية او في الهواء اما الشكل (٤) يكون نفس التمرين لكن باستخدام المساعدين مع من يستحوذ على الكرة كما في الشكل (٤) .



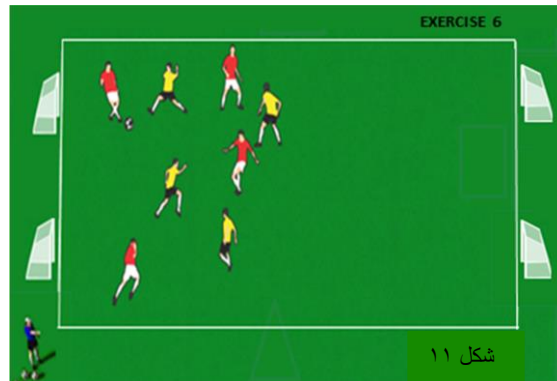
يبدأ التمرين رقم (٣) اللعب بثلاث لمسات (٤ X ٤) والفريق الذي يعمل خمس تمريرات يحصل على نقطه كما في الشكل (٥) اما الشكل (٦) يكون نفس الشكل (٥) لكن باستخدام المساعدين مع من يستحوذ على الكرة.



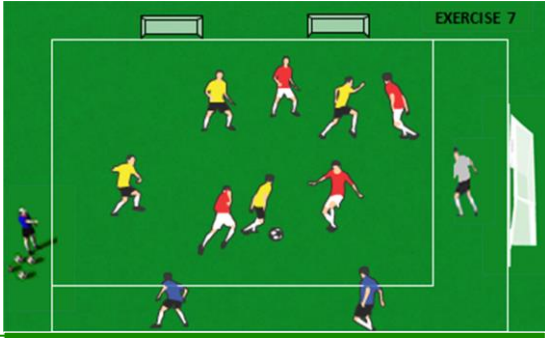
يبدأ التمرين رقم (٤) (٤) اللعب المشروط بلمستين (٤ × ٤) وكل فريق يدافع مرمى ويهاجم المرمى الآخر ويكون التهديد من خارج منطقة المرمى كما في الشكل (٧) ومن داخل منطقة المرمى يكون التهديد فقط للكرات العالية اوفي الهواء اما الشكل (٨) يكون نفس التمرين لكن باستخدام المساعدين مع من يستحوذ على الكرة .



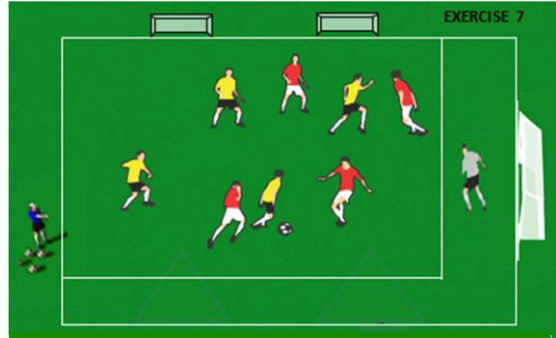
يبدأ التمرين رقم (٥) (٥) باللعب الحر (٤ × ٤) ويكون التهديد بالنسبة للهدف الذي به حارس من خارج منطقة المرمى ومن داخل منطقة المرمى يكون التهديد فقط للكرات العالية اوفي الهواء والفريق الاخر يهاجم الاهداف الصغيرة كما في الشكل (٩). اما الشكل (١٠) يكون نفس التمرين لكن باستخدام المساعدين مع من يستحوذ على الكرة .



التمرين (٦) الملعب (٢٠ × ١٥) م وعدد اللاعبين (٤ × ٤) كما في الشكل (١١) اما في الشكل (١٢) عدد اللاعبين (٤ × ٤ + ١) (٤) وكل فريق يهاجم هدفين صغيرين ويدافع هدفين صغيرين كما في الشكل (١١). اما الشكل (١٢) يبدأ التمرين رقم (٦) (٦) باللعب الحر (٤) (١٢) يكون نفس التمرين لكن باستخدام المساعدين مع من يستحوذ على الكرة .

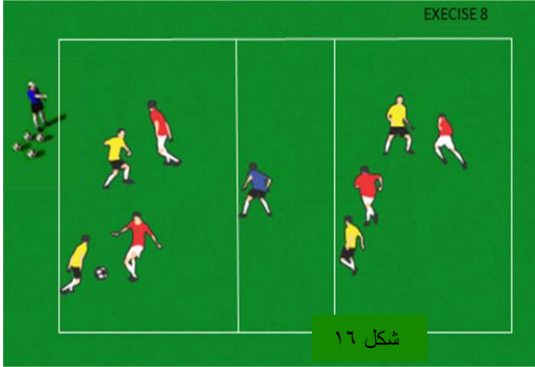


شكل ١٤

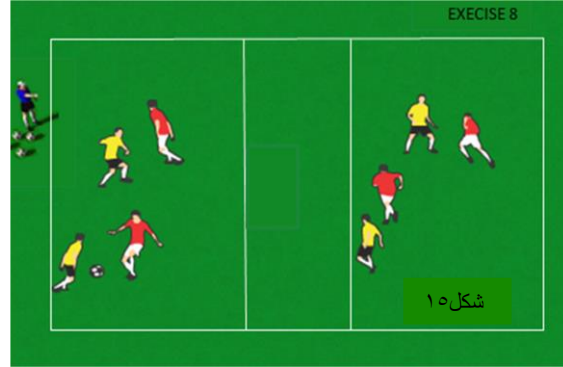


شكل ١٣

يبدأ التمرين رقم (٧) باللعب (٤x٤) ويكون التهديف بالنسبة للهدف الذي به حارس من خارج منطقة المرمى ومن داخل منطقة المرمى يكون التهديف فقط للكرات العالية اوفي الهواء والفريق الاخر يهاجم الاهداف الصغيرة كما في الشكل (١٣). اما الشكل (١٤) يكون نفس التمرين لكن باستخدام المساعدين مع من يستحوذ على الكرة الحر (٤x٤) ويكون التهديف بالنسبة للهدف الذي به حارس من



شكل ١٦



شكل ١٥

التمرين (٨) يقسم الملعب الى ثلاثة اقسام يكون قياس القسم الوسطي العرض (٢٠) الطول (١٠) والملعبين الاخرين يكون قياسهما الطول (١٥) والعرض (٢٠) وكل ملعب على الاطراف فيه (٢x٢) لاعب ولا يحق اللعب في الملعب الوسطي كما في الشكل (١٥) يبدأ التمرين رقم (٨) باللعب ثلاث لمسات (٢x٢) في احد الملاعب ثم نقل الكرة وتسليمها الى الزملاء في الملعب الاخر، اما الشكل (١٦) نفس التمرين لكن يوجد لاعب في الملعب الوسطي مساعد للفريق الذي بحوزته الكرة .



شكل ١٨



شكل ١٧

(٤) ويجب ان يمرروا خمس تمريرات فيما بينهم ثم الانتقال الى الملعب الاخر يمررون خمس تمريرات (٩) باللعب بثلاث لمسات (٤ تمريرات وينتقلون الى الملعب الاخر كما في الشكل (١٧). اما الشكل (١٨) يكون نفس التمرين لكن باستخدام المساعد مع من يستحوذ على الكرة.

التمرين (٩) الملعب (٢٠x١٥)م يقسم الملعب الى نصفين ، في الملعب الشكل (١٧) يكون اللعب (٤x٤) وعندما تقطع الكرة من الخصم ينتقل اللاعبون الى الملعب الاخر اما الشكل (١٨) يكون اللعب (١+٤x٤) وعندما تقطع الكرة ينتقل الفريق الذي يقطع الكرة الى النصف الاخر من الملعب ويكون اللعب (١+٤x٤) كما في الشكل (١٨)

لتدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية ، والدورات الاسبوعية(الصغيرة) ، والدورات المتوسطة لمجموعتين التجريبيتين الاسبوع الاول والثالث (الدورة المتوسطة الأولى)

الاسبوع الثاني (الدورة المتوسطة الأولى)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الجماعية	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء الرئيسي المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الثانية (الاسبوع الثاني)
الاحد	التمرين (٣)	شدة اداء منافسة	٢٢	٥	١	١	٤	١٨	٥٨,٣٠	١٥٧,٣٠
	التمرين (١)		٣٣	٤	١,٣٠	٤	٢٠,٣٠			
	التمرين (٧)		٤٤	٣	٢	٤	٢٠			
الثلاثاء	التمرين (٨)		٢٢	٥	١	١	٤	١٨	٥٨,٣٠	
	التمرين (٢)		٣٣	٤	١,٣٠	٤	٢٠,٣٠			
	التمرين (٦)		٤٤	٣	٢	٤	٢٠			
الخميس	التمرين (٩)		٢٢	٥	١	١	٤	١٨	٥٨,٣٠	
	التمرين (٤)		٣٣	٤	١,٣٠	٤	٢٠,٣٠			
	التمرين (٥)		٤٤	٣	٢	٤	٢٠			

الاسبوع الرابع والخامس(الدورة المتوسطة الثانية)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الجماعية	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء الرئيسي المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الرابعة والخامسة(الاسبوع الرابع والخامس)
الاحد	التمرين (٣)	شدة اداء منافسة	٢٢	٥	١	١	٤	١٨	٥٨,٣٠	١٥٧,٣٠
	التمرين (١)		٣٣	٤	١,٣٠	٤	٢٠,٣٠			
	التمرين (٧)		٤٤	٣	٢	٤	٢٠			
الثلاثاء	التمرين (٨)		٢٢	٥	١	١	٤	١٨	٥٨,٣٠	
	التمرين (٢)		٣٣	٤	١,٣٠	٤	٢٠,٣٠			
	التمرين (٦)		٤٤	٣	٢	٤	٢٠			
الخميس	التمرين (٩)		٢٢	٥	١	١	٤	١٨	٥٨,٣٠	
	التمرين (٤)		٣٣	٤	١,٣٠	٤	٢٠,٣٠			
	التمرين (٥)		٤٤	٣	٢	٤	٢٠			

الاسبوع السادس (الدورة المتوسطة الثانية)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الجماعية	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء الرئيسي المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة السادسة (الاسبوع السادس)
الاحد	التمرين (٣)	شدة اداء منافسة	٢٢	٤	١	١	٤	١٥	٤٥	١٣٥
	التمرين (١)		٣٣	٣	١,٣٠	٤	١٦			
	التمرين (٧)		٤٤	٢	٢	٤	١٤			
الثلاثاء	التمرين (٨)		٢٢	٤	١	١	٤	١٥	٤٥	
	التمرين (٢)		٣٣	٣	١,٣٠	٤	١٦			
	التمرين (٦)		٤٤	٢	٢	٤	١٤			
الخميس	التمرين (٩)		٢٢	٤	١	١	٤	١٥	٤٥	
	التمرين (٤)		٣٣	٣	١,٣٠	٤	١٦			
	التمرين (٥)		٤٤	٢	٢	٤	١٤			

الاسبوع السابع والثامن (الدورة المتوسطة الثالثة)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء الرئيسي المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة السابعة والثامنة (الاسبوع السابع والثامن)				
الاثنين	التمرين (٣)	شدة اداء منافسة	٥٢	٦	٥١	١	٥٤	٥٧٢	٥٢١٦				
	التمرين (١)		٥٣	٥	١,٣٠	٥٤							
	التمرين (٧)		٥٤	٤	٥٢	٥٤							
الثلاثاء	التمرين (٨)		شدة اداء منافسة	٥٢	٦	٥١	١	٥٤		٥٧٢	٥٢١٦		
	التمرين (٢)			٥٣	٥	١,٣٠	٥٤						
	التمرين (٦)			٥٤	٤	٥٢	٥٤						
الخميس	التمرين (٩)			شدة اداء منافسة	٥٢	٦	٥١	١		٥٤		٥٧٢	٥٢١٦
	التمرين (٤)				٥٣	٥	١,٣٠	٥٤					
	التمرين (٥)				٥٤	٤	٥٢	٥٤					

الاسبوع التاسع (الدورة المتوسطة الثالثة)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء الرئيسي المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة التاسعة (الاسبوع التاسع)				
الاثنين	التمرين (٣)	شدة اداء منافسة	٥٢	٥	٥١	١	١٨	٥٨,٣٠	١٥٧,٣٠				
	التمرين (١)		٥٣	٤	١,٣٠	٥٤							
	التمرين (٧)		٥٤	٣	٥٢	٥٤							
الثلاثاء	التمرين (٨)		شدة اداء منافسة	٥٢	٥	٥١	١	١٨		٥٨,٣٠	١٥٧,٣٠		
	التمرين (٢)			٥٣	٤	١,٣٠	٥٤						
	التمرين (٦)			٥٤	٣	٥٢	٥٤						
الخميس	التمرين (٩)			شدة اداء منافسة	٥٢	٥	٥١	١		١٨		٥٨,٣٠	١٥٧,٣٠
	التمرين (٤)				٥٣	٤	١,٣٠	٥٤					
	التمرين (٥)				٥٤	٣	٥٢	٥٤					