



The effect of special defensive exercises on a number of physical characteristics of football players

Mahmoud Hamdoun Younis¹, Yasser Mounir Taha², Bashar Jamil Ali³

^{1,2}College of Physical Education and Sports Sciences/ University of Mosul

³Samil Education Directorate

Correspondent Author: mahmood.h.y@uomosul.edu.iq

ABSTRACT

The research aims to reveal the effect of special defensive exercises on a number of physical characteristics of football players. The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The experiment was implemented on a sample of Zakho Football Club youth players for the football season (2022-2023), who numbered (2022-2023). 20) players were chosen intentionally and divided randomly into two groups (experimental and control) with (10) players for each group. Homogeneity was achieved in the variables (age, height, mass) as well as parity between the two research groups in physical variables. The design was adopted. The experimental design, which is called a random-selection control group with two pre- and post-tests, The researchers used the arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, skewness coefficient, t-test for related samples, t-test for independent samples as statistical means, and the researchers concluded that the special defensive exercises carried out by the experimental group achieved development in all physical characteristics, including experimental group players, the control group also achieved development in explosive power and strength characterized by speed and agility, but did not achieve development in maximum transitional speed and strength endurance, of the control group players. While the experimental group that carried out the special defensive exercises achieved better development than the control group in most physical characteristics, with the exception of maximum transitional speed.

Keywords: special defensive exercises, physical characteristics, football players.



تأثير تمارينات دفاعية خاصة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم

أ.م.د. محمود حمدون يونس¹ أ.د. ياسر منير طه² م.د. بشار جميل علي³^{1,2}كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل³مديرية تربية سميل

ملخص البحث

يهدف البحث الى الكشف عن تأثير تمارينات دفاعية خاصة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي زاخو بكرة القدم للموسم الكروي (2022 – 2023) والبالغ عددهم (20) لاعبا، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (10) لاعب لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، واستخدم الباحثون (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار(ت) للعينات المستقلة كوسائل احصائية، وتوصل الباحثون إلى انه حققت التمارينات الدفاعية الخاصة الذي نفذتها المجموعة التجريبية تحسنا في جميع الصفات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية ، كما حققت المجموعة الضابطة تحسنا في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة ومطاولة السرعة ولم تحقق تحسنا في السرعة الانتقالية القصوى ومطاولة القوة للاعبين المجموعة الضابطة ، في حين حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمارينات الدفاعية الخاصة تقدما أفضل من المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية باستثناء السرعة الانتقالية القصوى.

الكلمات المفتاحية: تمارينات دفاعية خاصة، الصفات البدنية، لاعبو كرة القدم.



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي تتطلب مواصفات خاصة للاداء حيث يجري اللاعب بشكل عام والمدافعين بشكل خاص مسافات متنوعة الامر الذي يتطلب توفر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين الجوانب البدنية عند المدافعين، وهذا يتفق مع كافة المصادر العلمية التي تشير الى ان اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي الخطئية الهجومية والدفاعية اثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات المتنوعة، وتماشياً مع هذه المتطلبات الحديثة يجب أن تكون هناك برامج تدريبية ثابتة ومقننة تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية.

وتعد التمرينات الدفاعية احد اهم الجزئيات الخاصة بتدريب اللاعبين سواء المدافعين او المهاجمين لما لها من دور بارز ومهم في مواقف اللعب المختلفة ، اذ ان أهمية الدفاع كبيرة تساوي في أهميتها الهجوم ولهذا فإن المدربين يعطون الدفاع أهمية كبيرة بحيث تكون اكبر من الأهمية التي للهجوم، وحثهم في ذلك أن الذي يحسن الدفاع والحصول على الكرة يستطيع أن يهاجم بثبات وسرعة بحيث لا يعطي فرصة العودة الكبيرة إلى المواقع الدفاعية وتنظيم الصفوف وفي كثير من الأحيان يفوز الفريق الذي يعطي للعب في الدفاع وقت أكثر أثناء الوحدات التدريبية اليومية من الهجوم بحيث أن الدفاع في السنوات الأخيرة يشهد تطوراً كبيراً وأصبح التأكيد على الدفاع الفعال في كرة القدم سمة واضحة من سمات كرة القدم الحديثة والدفاع الجيد هو الوسيلة التي تمكن الفرق من الصمود ضد الفرق التي تمتلك هجوماً قوياً وكذلك الفريق المتماسك هو الذي يعتمد على الدفاع وليس الهجوم، فضلاً عن أنه الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة.

كما ان التمرينات الدفاعية المشابهة لما يحدث في المباريات والتي تنفذ على شكل مواقف لعب تتضمن الجانب البدني والخططي تعد الأهم والابرز لدى الكثير من المدربين اذ تعطي حالات تنافسية بين المدافعين والمهاجمين فضلاً عن انه يستطيع المدرب التغيير والتعديل بشروط وقواعد تلك التمرينات بما يخدم العملية التدريبية والاهداف التي يود تحقيقها . ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في دراسة تأثير التمرينات الدفاعية الخاصة في لعبة كرة القدم لمعركة تأثيرها



على الجوانب البدنية وهي محاولة علمية ربما من خلالها التوصل الى نتائج تخدم العاملين في لعبة كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث

من خلال اهتمام الباحثون بلعبة كرة القدم لاحظوا بان المواقف التي يتعرض لها اللاعبين المدافعين عبارة عن مواقف مركبة بدنية - تنافسية من اجل قطع الكرة أي ان اللاعب المدافع على الاغلب يقوم بأداء بدني ومن ثم يحاول التنافس على الكرة مع اللاعب المهاجم وهذا يتطلب تطوير الجانب البدني والخططي في كيفية القطع والتغطية الخ ، ولهذا ارتأى الباحثون استخدام تمارينات دفاعية خاصة تحاكي هذه المواقف مثلما يحدث في المباريات ، فضلا عن ذلك فأن اغلب المدربين لايركزون على هذه الجزئيات الصغيرة اثناء التدريب في كيفية ادراج هكذا تمارينات بدنية تنافسية تخص الجانب الدفاعي في برامجهم ، وقلة الدراسات السابقة عن الدفاع في لعبة كرة القدم ومن خلال ماتقدم يمكن تحديد مشكلة البحث بالتساؤل الاتي:

هل التمارينات الدفاعية الخاصة المستخدمة في البحث لها تأثير على الصفات البدنية للاعبين كرة القدم؟

1-3 اهداف البحث : يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- اعداد تمارينات دفاعية خاصة لتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.
- تأثير تمارينات دفاعية خاصة في عدد من الصفات البدنية للاعبين للاعبين المجموعة التجريبية.
- دلالة الفروق الاحصائية في عدد من الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

1-4 فرضيتا البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من الصفات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من الصفات البدنية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.



1 - 5 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو شباب نادي زاخو الرياضي بين أعمار (16-19) سنة *
- المجال المكاني : ملعب نادي زاخو الرياضي - مدينة زاخو/ محافظة دهوك.
- المجال الزمني : تم البدء بتاريخ (2022/10/11) ولغاية (2022/12/12).

2- اجراءات البحث

2 - 1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

2 - 2 عينة البحث

حُدِّدَت عينة البحث الرئيسة من لاعبي شباب نادي زاخو الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2022-2023) وكان قوامها (28) لاعباً، أما عينة البحث فقد حددت بطريقة عمدية وذلك لالتزام واستمرار هذه العينة في التدريب ، وقسمت على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة عشوائية باستخدام (القرعة)، بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد (5) لاعبين لعدم قدرتهم على التزامهم بالوحدات التدريبية. فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (3)، وراعى الباحث بأن يكون جميع اللاعبين ضمن الفئة العمرية (16 - 19) سنة والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) عينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الرئيسية	28	100%
عينة البحث التجريبية	20	71,43%
اللاعبين المستبعدين	8	18,57%

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات : استخدم الباحث ادوات البحث الاتية(تحليل المحتوى ، المقابلات الشخصية ، الاختبارات والقياسات).



2-3-1 تحديد الصفات البدنية واختبارتها

تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية في كرة قدم لأجل تحديد اهم الصفات البدنية واختباراتها والتي تخدم اهداف البحث، فضلا عن خبرة الباحثون.

2-3-2 القياسات والاختبارات المستخدمة

2-3-2-1 القياسات الجسمية

2-3-2-1-1 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 للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

2-3-2-1-2 قياس كتلة الجسم : لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط, ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام .

2-3-2-2 الاختبارات المستخدمة

- اختبار عدو (30) متراً من البداية المتحركة لقياس السرعة الانتقالية القصوى.

(الحكيم, 2004, 112-113)

- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

(الهيبي, 2009, 40-41)

- اختبار ثلاث حجلات لأطول مسافة ممكنة ولكل رجل على حدا لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

(عبدالجبار وبسطويسي, 1987, 346)

- اختبار الجري المتعرج (بارو)(3x4,5) متر لقياس الرشاقة.

(أبو زيد, 2005, 406-407)

- اختبار ركض (180) متر مرتد ب(4) شواخص لقياس مطاولة السرعة.

(الخشاب, 1984, 44)



- اختبار ثني ومد الركبتين حتى استنفاد الجهد لقياس مطاولة القوة للرجلين.

(عبدالجبار وبسطويسي، 1987، 350)

2-4 تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف والالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيم معامل الاختلاف	قيم معامل الالتواء
		س	± ع		
العمر	سنة	17.075	0.694	0.928	0.141
الطول	سم	171.950	3.899	0.966	0.660
الكتلة	كغم	62.250	6.180	0.926	0.132

الجدول (2) يبين إن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) كانت اقل من (30%) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات كما إن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (+-1) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين (+-1) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي. (جلال ، 2008 ، 89)

2-5 تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية وكما هو مبين في الجداول (3)



الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في

الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية ¹	(t) المحسوبة	الضابطة القبلي		التجريبية القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية
		± ع	س	± ع	س		
0,110	1,767	0,132	4,544	0,188	4,278	ثانية	السرعة الانتقالية القصى
0,148	1,548	0,477	24,724	1,329	23,651	ثانية	الرشاقة
0,140	1,580	0,170	1,787	0,159	1,934	متر	القوة الانفجارية للرجلين
0,368	0,936	0,180	5,430	3450,	5,638	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0,315	1,050	0,132	4,544	11,818	49,000	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
0,771	0,297	3,168	35,514	2,053	35,938	ثانية	مطاولة السرعة

من خلال الجدول (3) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت ما بين (2970، 1,767) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت ما بين (7710، 0,110) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (0,05) اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات البدنية .

2 - 6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان طبي عدد (1)، ساعة توقيت عدد (6)، ساعة يدوية نوع (Viatom-Checkme O2) لقياس مؤشر النبض عدد(1)، جهاز (pulse oxmeter) لقياس مؤشر النبض عدد (4)، شواخص مختلفة الارتفاعات عدد (50)، شريط قياس طول (50) متراً عدد (1)، شريط لاصق ملون، بورك، طباشير، أهداف كرة القدم المتحركة عدد (2)، أهداف كرة القدم بارتفاع (2 مترين) وعرض (3 امتار) عدد (2)، أهداف كرة القدم صغيرة بارتفاع وعرض (1متر) عدد (2)، حواجز بارتفاع (80 سم) عدد (4)، حواجز بارتفاع (30 سم) عدد (4).كرات قدم عدد (15)، ملعب كرة قدم، صافرة عدد (2)، علم عدد (10).

اعتمد الباحثون مستوى احتمالية $\geq (0.05)$ (1)



2-7 التصميم التجريبي : تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة عشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي (الشافعي ومرسي، 1999، (83

2 - 8 تحديد متغيرات البحث:

2 - 8 - 1 المتغير المستقل :- ويمثل المتغير المستقل في البحث الحالي بـ التمرينات الدفاعية الخاصة .

2 - 8 - 2 المتغير التابع :- تناول البحث الحالي الصفات البدنية.

2-9 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

2-9-1 التجارب الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية الأولى: كانت بتاريخ (2022/10/4) تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث.

- التجربة الاستطلاعية الثانية: كانت في يوم السبت الموافق (2022/10/6) بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة، فضلاً عن التعرف على فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل في ضوء ذلك، إذ تم توزيع الاختبارات على ثلاثة أيام.

- التجربة الاستطلاعية الثالثة: كانت في يوم الاثنين الموافق (2022/10/8) وكان الهدف من هذا التعرف على القيم القصوى للجانب البدني للتمارين المستخدمة.

- التجربة الاستطلاعية الرابعة: كانت بتاريخ (2022/10/10) وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات، والمجاميع، وكذلك التكرارات المناسبة لكل تمرين وفقاً للشدة المستخدمة، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

2-9-2 تصميم التمرينات الدفاعية الخاصة في البحث: بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم التمرينات الدفاعية الخاصة بالبحث (الملحق 1) التي ستنفذها المجموعة التجريبية في حين ستنفذ



المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب.

3- 9 - 3 الاختبارات البدنية القبلية

تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية للمدة من (2022/10/11) ولغاية (2022/10/13) وعلى النحو الآتي:

اليوم الأول: بتاريخ (2022/10/11): اختبارات (القوة الانفجارية للرجلين، ومطاولة السرعة).

اليوم الثاني: بتاريخ (2022/10/12): اختبارات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، والرشاقة).

اليوم الثالث: بتاريخ (2022/10/13): اختبارات (السرعة الانتقالية، ومطاولة القوة للرجلين).

2- 9 - 4 تنفيذ التمرينات الدفاعية الخاصة المستخدمة في البحث

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ التمرينات الدفاعية على المجموعة التجريبية في حين نفذت المجموعة الضابطة منهاج المدرب بتاريخ (2022/10/15) ولغاية (2022/12/7)، وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ التمرينات وهي :

- تم تطبيق تجربة البحث لأغراض البحث العلمي.
- تم بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام، من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم يليه الإحماء الخاص، وبما يخدم الجزء الرئيس المستخدم.
- استخدمت طريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة في تنفيذ التمرينات الدفاعية الخاصة.
- طبقت التمرينات الدفاعية الخاصة في القسم الرئيسي من كل وحدة تدريبية، إذ تم دمج الإعدادين البدني والخططي من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وطبقت بعد الإعداد المهاري.
- استغرق تنفيذ التمرينات الدفاعية الخاصة (8) أسابيع بواقع دورتين متوسطتين، وكل دورة متوسطة تحتوي على (3) دورات صغرى (أسابيع).



- تحتوي كل دورة صغرى على (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبهذا يكون عدد الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية.

- تم إجراء الوحدات التدريبية في أيام (السبت، والأثنين، والأربعاء) من كل أسبوع على ملعب نادي زاخو.

- تم تحديد مناطق التمرينات المستخدمة في البحث داخل الملعب وفقاً لما أشار إليه كل من (Labsy et al,2014) (Clemente,2016) بما يتناسب توزيع المتغيرات البدنية حسب مراكز اللعب وفق الدراسات (Sporis et al,2009) و (Clemente,2016) و (Hill-Haas et al,2011).

- تم الاستعانة بلاعبي أكاديمية نادي زاخو لفئة الشباب وبأعمار ما بين (16-19) سنة لأداء الأدوار الهجومية ولاعبين مساندين لأداء التمرينات، علماً أنه لم يتم إدخالهم ضمن عينة البحث.

- تم تثبيت كلا من الشدة و فترات الراحة البينية، وكان التغيير في الحجم من خلال عدد التكرارات.

- كانت الشدة (شدة منافسة) في حالة اللعب. أما فيما يخص الأداء البدني فكانت الشدة وفقاً لكل متغير بدني.

- تم استخدام الراحة السلبية في الصفات التي تعتمد على النظام الفوسفاجيني والراحة الإيجابية في الصفات التي تعتمد على النظام اللاكتاتي وذلك للتخلص من تجمع حامض اللبنيك من خلال الراحة الإيجابية.

- تم تحديد عدد التكرارات من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية.

- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين والمجاميع والتمارين بالاعتماد على الأطر النظرية، فضلاً عن التجارب الاستطلاعية من خلال عودة مؤشر النبض بين التكرارات إلى (100ن/د)، وبين المجاميع (90 ن/د) في طريقة التدريب التكراري، أما فيما يخص طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة فكانت عودة النبض إلى (120-130 ن/د) بين التكرارات و(90 ن/د) بين المجاميع والتمارين لصفتي مطاولة السرعة ومطاولة القوة. ويؤكد (Nagy et al) أن معدل ضربات القلب (HR) هو مؤشر فسيولوجي مقبول بشكل عام وغالباً ما يستخدم للنشاط البدني للاعبين في عملية التدريب (Nagy et al,2019,55).



- تم استخدام الساعة اليدوية الإلكترونية (Viatom-Checkme O2) وجهاز (pulse oxmeter) لقياس النبض بين التكرارات والمجاميع والتمارين.
- تم إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.
- تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (1:3)
- 2- 9 - 5 الاختبارات البدنية البعدية : تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من (2022/12/10) ولغاية (2022/12/12) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية .
- 2- 10 الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة، النسبة المئوية).

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

3-1-1 عرض نتائج الصفات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للصفات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الصفات البدنية
		±ع	س	±ع	س		
*0,015	3,356	0,321	4,001	0,188	4,278	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
*0,022	3,086	1,096	21,354	1,329	23,651	ثانية	الرشاقة
*0,002	5,106	0,143	2,172	0,159	1,934	متر	القوة الانفجارية للرجلين
*0,006	4,086	3621,	6,267	3450,	5,638	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
*0,036	2,700	4,750	63,714	11,818	49,000	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
*0,002	5,142	0,493	31,925	2,056	35,938	ثانية	مطاولة السرعة

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$



من خلال الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث لدى المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (3,356 ، 3,086 ، 5,106 ، 4,086 ، 2,700 ، 5,142) عند مستويات احتمالية على التوالي (0,015 ، 0,022 ، 0,002 ، 0,006 ، 0,036 ، 0,002) وهذه القيم هي أصغر من (0,05)

3-1-2 عرض نتائج الصفات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (6) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للصفات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
0,062	2,295	0,124	4,187	0,132	4,544	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
*0,032	2,771	0,276	23,288	0,477	24,724	ثانية	الرشاقة
*0,031	2,794	0,132	1,984	0,170	1,787	متر	القوة الانفجارية للرجلين
*0,042	2,580	0,162	5,835	0,180	5,430	منر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0,205	1,421	3,239	49,857	4,952	42,000	تكرار	مطاوله القوة للرجلين
*0,003	4,692	2,760	34,428	3,168	35,514	ثانية	مطاوله السرعة

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية (الرشاقة و القوة الانفجارية للرجلين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين و مطاوله السرعة) للاعبين المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (2,771 ، 2,794 ، 2,580 ، 4,692) عند مستويات احتمالية على التوالي (0,032 ، 0,031 ، 0,042 ، 0,003) وهذه القيم هي أصغر من (0,05) .
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري السرعة الانتقالية



القصى ومطاوله القوة للرجلين لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (2,295، 1,421) عند مستويات احتمالية على التوالي (0,062، 0,205) وهذه القيم هي أكبر من (0,05) .

3-1-3 عرض نتائج الصفات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للصفات

البدنية البعدية بين مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	ضابطة الاختبار البعدي		تجريبية الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الصفات البدنية
		±ع	س	±ع	س		
0,193	1,380	0,124	4,187	0,321	4,001	ثانية	السرعة الانتقالية القصى
*0,003	3,801	0,276	23,288	1,096	21,354	ثانية	الرشاقة
*0,012	2,970	0,132	1,984	0,143	2,172	متر	القوة الانفجارية للرجلين
0,065	2,032	0,162	5,835	3621,	6,267	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
*0,003	3,741	3,239	49,857	4,750	63,714	تكرار	مطاوله القوة للرجلين
*0,036	2,362	2,760	34,428	0,493	31,925	ثانية	مطاوله السرعة

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (7) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبار البعدي في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين والرشاقة ومطاوله القوة للرجلين ومطاوله السرعة) بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (3,801، 2,970، 3,741، 2,362) عند مستويات احتمالية على التوالي (0,003، 0,012، 0,003، 0,036) وهذه القيم هي أصغر من (0,05) .
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبار البعدي في السرعة الانتقالية القصى والقوة الميزة بالسرعة للرجلين بين مجموعتي البحث ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,032، 1,380) عند مستوى احتمالية (0,193، 0,065) وهذه القيمة هي أكبر من (0,05) .



3-2 مناقشة النتائج

يعزو الباحثون التطور الحاصل في نتائج متغيرات كل من الجدولين (5) و(7) واللذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية الى التأثيرات الايجابية الفعالة للتمرينات الدفاعية الخاصة وما تضمنته من اداءات بدنية وتحركات دفاعية في حالة اللعب تخدم الجانب البدني اذ إن استخدام هذه التمرينات الحديثة والمشابهة لمواقف اللعب وحالته والتي تحدث اثناء المباراة كان لها الأثر الايجابي على لاعبي المجموعة التجريبية اذ يشير (الهسنياني) "أن استخدام هذه التمرينات وما تضمنته من اداءات متنوعة والتي تعتمد في الأساس على الجانب البدني مع الجانب الخططي تخدم لاعبي كرة القدم " (الهسنياني, 2023, 77) ويؤكد (الحيالي واخرون) "بأن هذا الاسلوب التدريبي يعرض اللاعبين الى مواقف تساعدهم في تطوير قدراتهم في الاداء البدني " (الحيالي واخرون, 2020, 219) وكما يعزو الباحثون ايضاً بأن التمرينات الدفاعية الخاصة وباستخدام الالعب الجانبية الصغيرة تضمنت اداءات بدنية تنافسية مختلفة انعكست بشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الهسنياني, 2023) و(عاقلي, 2018) و(Hammami et al, 2017) و(Obrain, 2020) بأن هذ النوع من التدريب يعمل على تطور الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما اكده ((Hammami et al) إذ كشفت النتائج أن التدريب على الألعاب الجانبية الصغيرة أثرت بشكل كبير على الجوانب البدنية (Hammami et al, 2017, 7).

كما سعى الباحثون في هذه الدراسة الى دمج الجانب البدني والخططي وباستخدام الالعب الجانبية الصغيرة والذي اعطى اللاعبين المزيد من التواصل مع الكرة في تنفيذ الحالات الخططية كالتغطية والقطع والدوران في مساحات صغيرة للعب, اثرت بشكل فعال في الجانب البدني. وهذا ما يؤكد (Labsy et al) إلى أن الدراسات توصي حالياً بدمج الجانب البدني مع الجوانب التكتيكية الدفاعية والهجومية (Labsy et al, 2014, 81) ويشير (Dellal et al) ان التغيير او التعديل في القواعد لهذه التمرينات لتصبح اشكال لعب تكون طريقة لتحريض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف قد يتعرضون لها خلال المباريات التنافسية وبشكل دائم ان تعرض اللاعبين الى هذه المواقف يساعدهم في تطوير قدراتهم على الاداء البدني والخططي ويساعدهم ايضا في تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات اللعب (Dellal , et al , 2012, 11)



ويضيف (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)

كما يرى الباحثون بان التمارين التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحا مما سهل عمل اللاعبين وان تكرار أداء هذه التمارين لغرض ضمان تكرار المواقف الدفاعية التي تتطلب العديد من المهارات الدفاعية كان احد الأسباب التي أدت إلى التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (حمد) بأنه "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في العمل ويعد التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً هاماً في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدة" (حمد، 2009، 10)

كما أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية التدرج في تصعيد الحمل بعد تثبيته لحين حدوث عملية التكيف وتثبيت التقدم في مستوى انجاز اللاعب، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات، وتبعاً لذلك تحدث عمليتان منفصلتان عن بعضهما وهما اكتساب التكيف الجديد وتثبيت التكيف الجديد (البشتاوي والخوaja، 2005، 37) وهذا ما اكده (سلامة) عندما أوضح بأنه يجب مراعاة عاملين اساسيين في مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي وهما التدرج في زيادة الحمل واستمرار التدريب، وان نجاح المناهج يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة تدريبية الى مرحلة اخرى اكثر تقدماً (سلامة، 2000، 29).

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- حققت التمرينات الدفاعية الخاصة الذي نفذتها المجموعة التجريبية دورا ايجابيا في تحسين الصفات البدنية للاعبي المجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة الضابطة تحسنا في القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة ومطاولة السرعة ولم تحقق تحسنا في السرعة الانتقالية القصوى ومطاولة القوة للاعبي المجموعة الضابطة .



- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات الدفاعية الخاصة تقدماً أفضل من المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية باستثناء السرعة الانتقالية القصوى.

5-2 التوصيات

- ضرورة الاهتمام بالتمرينات الدفاعية الخاصة للاعبين كرة القدم من قبل المدربين لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع الصفات البدنية.
- التنوع في طرائق التدريب في تدريب التمرينات الدفاعية الخاصة وفقاً لكل صفة مستهدفة وذلك لما أظهره هذا البحث من نتائج من خلال استخدام أكثر من طريقة تدريبية وفقاً للمتغيرات المعتمده .
- الاهتمام بدمج الاعدادين البدني والخططي في التمرينات الدفاعية وفقاً لما يحدث في المباراة للاستفادة من استغلال الوقت والجهد في العملية التدريبية.
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى بكرة قدم ولكلا الجنسين فضلاً عن إجراء بحوث أخرى على الألعاب المنظمة .

المصادر:

- أبو زيد، عماد الدين عباس (2005) : "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)"، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- البشتاوي، مهدي حسين والخوارجا، احمد إبراهيم (2005) : "مبادئ التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان - الأردن .
- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه (1986) : "الإعداد البدني للنساء"، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل - العراق .
- جلال، احمد سعد (2008) : "مبادئ الاحصاء النفسي (تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS)"، ط1، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة - مصر.



- الحكيم، علي سلوم جواد (2004): "الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي"، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية.
- حمد، راشد داؤد (2009): "خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط1، العراق .
- الحياي، محمود حمدون يونس وآخران (2020): "أثر أسلوبين للألعاب الجانبية الصغيرة في القدرتين الهوائية واللاهوائية والأداء المهاري المركب"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلد 23، العدد 71، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة سامراء.
- الخشاب، زهير قاسم (1984): "خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو.
- سلامة، بهاء الدين إبراهيم (2000): "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر .
- الشافعي، حسن احمد ومرسي، سوزان احمد (1999): "مبادئ البحث العملي في التربية البدنية والرياضة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر .
- عاقل، حسين (2018): "أثر استخدام الألعاب المصغرة (5ضد5) و(2ضد2) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة"، أطروحة دكتوراه، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- عبد الفتاح ، ابو العلا احمد (2003): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عبدالجبار، قيس ناجي وبسطويسي، احمد (1987): "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- الهسنياني، بشار جميل علي (2023): "تأثير الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية على وفق أشكال اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل



- الهيتي, موفق اسعد محمود (2009): "الاختبارات والتكتيك في كرة القدم", ط2, دار دجلة للنشر, عمان, الأردن.
- Clemente, Filipe Manuel (2016): "**Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training**", Instituto Politécnico de Viana do Castelo ,Escola Superior de Desporto e Lazer, Melgaço, Portugal.
- 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
- Hammami, Amri et al (2017): "**Does Small-Sided Games Training Improve Physical-Fitness and Specific Skills for Team Sports? A Systematic Review with Meta-Analysis**", The Journal of sports medicine and physical fitness, Laboratory of physiology, faculty of medicine, Ibnjazar, Sousse, Tunisia.
- Hill-Haas, Stephen V. et al (2011): "**Physiology of Small-Sided Games Training in Football**", A Systematic Review, School of Sports Science, Exercise & Health, University of Western Australia, Perth, Western Australia, Australia
- Labsy, zakaria et al (2014): "**Jeux à effectifs réduits et préparation physique intégrée**", Département Éducation et Développement technique de la FIFA", Zurich, Suisse, www.FIFA.com.
- Nagy, Nikolas et al (2019): "**Intensity Of Soccer Players' Training Load In Small-Sided Games With Various Content Focus**", Faculty of Physical Education



and Sport, Comenius University in Bratislava, Slovakia, DOI10.2478/afepuc-2019-0005

- Obrain, Mwaanga (2020): "**Comparing Physical Fitness Levels Between Small Sided Football Game And Large Sided Football Games Players**", Master Thesis, School Of Education And Department Of Primary Education, University Of Zambia, Lusaka, Zambia
- Owen, A, et al (2011): "**Heart rate responses and technical comparisons between small vs. large sided games in elite professional soccer**". Journal of Strength Conditioning and Research, 25
- Sporis, G. et al (2009): "**Fitness profiling in soccer: Physical and physiologic characteristics of elite players**". Journal of Strength and Conditioning Research.

الملحق (1) التمرينات الدفاعية المستخدمة في المنهاج التدريبي

التمرين الاول: القوة الانفجارية للرجلين + لعبة جانبية صغيرة (1x1)+1

هدف التمرين: القوة الانفجارية للرجلين, الدفاع.

الأدوات المستخدمة: فانيلات بالون مختلفة, أعلام, كرات قدم.

منطقة ومساحة اللعب: منطقة الدفاع (15مx10م)

طريقة أداء التمرين: يقوم المدافع بالقفز عاليا لمرة واحدة ثم الدخول المنطقة المحددة للعب, يمرر المدرب الكرة عند دخول المهاجم من الجانب المقابل في موقف (1x1) وبوجود لاعب مساند, ويكون اللعب بالتمرير المتبادل مع اللاعب المساند (بلمستين) وبعدها العبور مع الكرة من احد الممرات الموضوعة بالأعلام (2م). ويحاول المدافع قطع الكرة وعدم السماح له بالعبور. ينتهي التمرين بقطع الكرة أو العبور عبر الممرات, ويحسب نقطة



في حال تمرير واستلام الكرة مع المساند ونقطة في حال عبور البوابات ونقطة للمدافع إذا قطع الكرة. والمدرب معه مجموعة من الكرات ويمررها للمهاجم أثناء دخوله الملعب.

التمرين الثاني: السرعة الانتقالية القصوى + لعبة جانبية صغيرة (2x2)+2

هدف التمرين: السرعة الانتقالية القصوى, الدفاع.

الأدوات المستخدمة: فانيلا بالون مختلفة, شواخص, كرات قدم.

منطقة ومساحة اللعب: منطقة الدفاع الجانبي (20مx15م)

طريقة أداء التمرين: يبدأ المدافعان بالركض السريع مسافة (25م) من خط النهاية في منطقة الدفاع الجانبي والدخول الى المنطقة المحددة للعب, ويمرر المدرب الكرة إلى احد المهاجمين وفي نفس اللحظة يدخل المدافعان في موقف (2x2) مع وجود لاعبان مساندان للمهاجمان, ويكون اللعب باستخدام التمريرات بين المهاجمين ويجب التمرير لاحد المساندين (يكون الاستلام والتمرير بلمستين) قبل إيصال الكرة إلى منطقة (2م). والمدافعان يقومان بالضغط وقطع الكرة وعدم السماح لهما بالاجتياز والوصول لمنطقة (2م). وينتهي التمرين بقطع الكرة من المهاجم أو الوصول بالكرة إلى منطقة (2م), وتحسب نقطة في حال التمرير والاستلام مع اللاعب المساند ونقطة أخرة في حال الوصول بالكرة الى منطقة (2م) ونقطة للمدافع أثناء القطع. ويقف المدرب خارج الملعب ومعه مجموعة من الكرات لإعطاء التعليمات والتوجيهات ويمرر الكرة للمهاجم أثناء دخوله الملعب.

التمرين الثالث: القوة المميزة بالسرعة للرجلين + لعبة جانبية صغيرة (2x2)

هدف التمرين: القوة المميزة بالسرعة للرجلين, الدفاع.

الأدوات المستخدمة: فانيلا بالون مختلفة, شواخص, كرات قدم.

منطقة ومساحة اللعب: منطقة الدفاع (20مx25م)

طريقة أداء التمرين: يركض المدافعان بتردد سريع مسافة (10م) والدخول الى المنطقة المحددة للعب ضد مهاجمان في موقف (2x2), ويكون اللعب حر بالتمرير المتبادل والمراوغة والخداع ثم الوصول بالكرة منطقة



الـ(2م). والمدافعان يقومان بالضغط وقطع الكرة وعدم السماح لهما بالاجتياز. وينتهي التمرين بقطع الكرة أو الدخول لمنطقة(2م), ويحسب نقطة في حال الوصول بالكرة لمنطقة الـ(2م) ونقطة للدفاع إذا قطع الكرة. ويقف المدرب خارج المنطقة لإعطاء توجيهات معه مجموعة من الكرات ويمررها للمهاجم أثناء دخوله الملعب.

التمرين الرابع: مطاولة القوة للرجلين + لعبة جانبية صغيرة (4x4)+2

هدف التمرين: مطاولة القوة للرجلين, الدفاع.

الأدوات المستخدمة: فانيلات بالون مختلفة, مرمى كبير, أعلام, كرات قدم.

منطقة ومساحة اللعب: منطقة الدفاع (25مx20م)

طريقة أداء التمرين: يبدأ التمرين ب نصف دبرني لمدة (40ثانية) لـ(4) مدافعين وبعدها مباشرة يدخلون إلى المنطقة المحددة للعب ضد(4) مهاجمين في موقف(4x4) وبوجود لاعبان مسانداً للمهاجمين, ويكون اللعب بشكل حر من خلال التمريرات المتبادلة مع المساندين والوصول بالكرة إلى منطقة(2م) عبر ممرات موضوعة بعرض(2م) وعلى المدرب التركيز على لمس الكرة من قبل جميع المهاجمين قبل عبور الممرات. والمدافعون يقومون بالضغط وقطع الكرة, وتعاد الكرة إلى المهاجمين أثناء قطع الكرة أو خروجها خارج الملعب إلى انتهاء الوقت المخصص للتمرين, وتحسب نقطة في حال الوصول إلى منطقة(2م) ونقطة للدفاع إذا قطع الكرة ويكون الفريق الفائز الذي يحصل على أكثر النقاط. وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم المدرب مباشرة بدفع الكرة للمهاجمين لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين.

التمرين الخامس: الرشاقة + لعبة جانبية صغيرة (2x3)

هدف التمرين: الرشاقة, الدفاع.

الأدوات المستخدمة: فانيلات بالون مختلفة, أهداف صغيرة(2), أعلام, كرات قدم.

منطقة ومساحة اللعب: منطقة الدفاع الجانبي (20مx25م)



طريقة أداء التمرين: يبدأ (3) مدافعين الركض المتعرج بين الأعلام (1م) (الركض مسافة (5م) إلى العلمين الوسط (1م) والمرور بينهما والركض إلى جهة اليمن والمرور بين العلمين و ثم الركض إلى جهة اليسار والمرور بين العلمين والعودة إلى نقطة الانطلاق وبعدها يدخلون إلى المنطقة المحددة للعب ضد مدافعان في موقف (2x3), ويكون اللعب بالتمرير المتبادل بين المهاجمين و ثم التهديد في احد الهدفين الصغيرين. ويحاول المدافعان قطع الكرة وعدم السماح له بالتهديد. وينتهي التمرين بقطع الكرة أو التهديد, ويحسب نقطة في حال تسجيل هدف ونقطة للدفاع إذا قطع الكرة. المدرب معه مجموعة من الكرات ويمررها للمهاجم أثناء دخوله الملعب.

التمرين السادس: مطاولة السرعة + لعبة جانبية صغيرة (2x3)

هدف التمرين: مطاولة السرعة, بعض الجوانب البدنية والمهارية والخطئية.

الأدوات المستخدمة: فانيلات بالون مختلفة, أهداف صغيرة (2), أقماع, كرات قدم.

منطقة ومساحة اللعب: منطقة الوسط الجانبي (20مx25م)

طريقة أداء التمرين: يبدأ التمرين بالركض (3) مدافعين مسافة (70م) ذهابا وإيابا من خط منطقة الجزاء إلى خط منطقة الجزاء في الجانب الآخر من الملعب والدخول للمنطقة المحددة للعب ضد مهاجمان في موقف (2x3), ويكون اللعب بالدفاع على الهدفين الصغيرين بالضغط و قطع الكرة وعدم الوقوف داخل الهدف ومنع المهاجمين من التسجيل, وتعاد الكرة إلى المهاجمين أثناء قطع الكرة أو خروجها خارج الملعب أو بعد التهديد إلى انتهاء الوقت المخصص للتمرين, ويحسب نقطة في حال (5) لمسات للمهاجمين ونقطة للتهديد ونقطة للدفاع إذا قطع الكرة. والمدرب يقف خارج المنطقة المحددة للعب ومعه مجموعة من الكرات لإعطاء توجيهات إلى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود المنطقة يقوم مباشرة بدفع الكرة للمهاجمين لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين.



الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية	هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة (بدني) % شدة منافسة)	معدل زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المراجع	معدل زمن الراحة بين التكرارات	معدل زمن الراحة بين المجاميع والتمارين	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	لزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية	
الأول	السبت	1	1	التمرين الأول	التكراري	95%+ شدة منافسة	13 ث	3	2	1 د	3 د	11,02	23.40 د	
		2	2	التمرين الثاني	التكراري	95%+ شدة منافسة	13 ث	3	2	1,20 د	3 د	12,38		
	الأثنين	2	3	التمرين الثالث	التكراري	95%+ شدة منافسة	15 ث	3	2	1 د	3 د	11,30	31.50 د	
		4	4	التمرين الرابع	فتري مرتفع الشدة	80%+ شدة منافسة	1,50 د	4	1	2,40 د	5 د	20,20		
	الأربعاء	3	5	التمرين الخامس	التكراري	95%+ شدة منافسة	21 ث	3	2	1,20 د	4 د	926	15,26	33.26 د
		6	6	التمرين السادس	فتري مرتفع الشدة	80%+ شدة منافسة	1,30 د	4	1	2,20 د	5 د	1080	18	

