



The effect of physical exercises to developing explosive power in the legs and long-range shooting accuracy in young soccer players

Asst. Prof. Dr. Basem Khadher Abbas^{*1} , Asst. Prof. Dr. Alaa Kamel Jabbar² 

^{1,2} Diyala University. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: alaa.kamel@uodiyala.edu.iq

Received: 19-02-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The research aims to prepare physical exercises to develop the explosive power of the legs and improve the accuracy of long-range scoring among young football players, to identify the effect of physical exercises in developing the explosive power of the legs and improving the accuracy of long-range scoring among the research sample members. The researchers used the experimental method with the experimental group as it is the most appropriate method to address the research problem. The research community was chosen intentionally, and they are young football players aged (16-18 years) in Diyala Governorate, distributed among (4) clubs, with (72) players, distributed among the clubs (Diyala, Al-Khalis, Al-Muqdadiah, and Al-Shahid Arkan). The research sample was chosen randomly by lottery, and they were the players of Al-Khalis Sports Club, numbering (19) players, representing (26.38%) of the original community. The researchers concluded that physical exercises are effective in developing explosive strength of the legs of young soccer players. Which had a positive impact on their performance in shooting from long distances. Physical exercises showed a clear effectiveness in developing the explosive power of the legs of young football players, which had a positive impact on their ability to shoot from long distances. The exercises used in the research helped improve long-range shooting accuracy, underscoring the importance of integrating physical and skill aspects in designing modern training programs.

Keywords: Physical Exercises, Explosive Power Of The Legs, Long-Range Shooting, Football, Youth.



تأثير التمرينات البدنية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ودقة التهديف البعيد لدى لاعبي كرة القدم الشباب

أ.م. باسم خضير عباس ، أ.م.د. علاء كامل جبار

Gmail: alaa.kamel@uodiyala.edu.iq

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٢/١٩ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

يهدف البحث إلى إعداد تمرينات بدنية لتطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحسين دقة التهديف البعيد لدى لاعبي كرة القدم الشباب، التعرف على تأثير التمرينات البدنية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحسين دقة التهديف البعيد لدى افراد عينة البحث، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث، اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو كرة القدم الشباب بأعمار (١٦-١٨ سنة) في محافظة ديالى موزعين على (٤) اندية وبواقع (٧٢) لاعباً، موزعين على اندية (ديالى، الخالص، المقدادية، الشهيد اركان)، اما عينة البحث فقد اختير بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم لاعبو نادي الخالص الرياضي البالغ عددهم (١٩) لاعباً، مثلوا نسبة (٢٦,٣٨%) من مجتمع الأصل، واستنتج الباحثان أن للتمرينات البدنية فعاليتها في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الشباب، مما انعكس إيجابياً على أدائهم في التسديد من المسافات البعيدة، أظهرت التمرينات البدنية فاعلية واضحة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الشباب، مما انعكس إيجاباً على قدرتهم في التسديد من مسافات بعيدة، وساعدت التمرينات المستخدمة في البحث على تحسين دقة التهديف البعيد، مما يؤكد أهمية التكامل بين الجوانب البدنية والمهارية في تصميم البرامج التدريبية الحديثة.

الكلمات المفتاحية: التمرينات البدنية، القوة الانفجارية للرجلين، التهديف البعيد، كرة القدم، الشباب.

من أجل التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة عالمياً نرى أن الدول المتقدمة لا تدخر وسعاً أو باباً في البحث إلا وطرقته للبحث عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف، لهذا فإن المستويات الرياضية المختلفة أخذت بالتطور بشكل واضح وملحوظ، وإن التطور الذي حدث في التقنيات والأداء الفني للعبة للألعاب الرياضية عالمياً أوجب تبني مهارات لم يكن من السهل استخدامها في السابق إلا إن "التطور في التدريب أوجد واقعاً حقيقياً يتمثل في وصول اللاعبين إلى الاستخدام الأمثل لكل الفرص والإمكانات المتاحة لهم، لذلك أصبح التدريب على مهارات خاصة جداً واجباً لا يمكن تجاهله"

(الربيعي، ٢٠٠٥، ٢)

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم، وتعتمد بشكل كبير على المهارات البدنية والقدرات الحركية للاعبين. ومن بين العوامل الأساسية التي تؤثر في الأداء المهاري، تأتي القوة الانفجارية للرجلين كعنصر حاسم في تنفيذ الحركات الديناميكية مثل التسارع، القفز، والتسديد. كما أن دقة التهديف البعيد تعد مهارة أساسية تميز اللاعبين المتميزين، حيث تتطلب مزيجاً من القوة العضلية، التوازن، والتنسيق الحركي، وتلعب التمرينات البدنية دوراً رئيسياً في تطوير هذه الجوانب، حيث تساهم في تحسين قدرة اللاعبين على إنتاج قوة انفجارية بشكل أكثر كفاءة، مما ينعكس إيجابياً على سرعة الأداء ودقة التهديف.

تواجه العديد من الفرق الرياضية، خاصة في كرة القدم، تحديات في تطوير القدرات البدنية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء المهاري للاعبين. ومن بين هذه القدرات، تعد القوة الانفجارية للرجلين أحد العوامل المهمة التي تؤثر على سرعة الأداء، القدرة على التغيير السريع للاتجاه، والتنفيذ الفعال للمهارات مثل التهديف البعيد، في الوقت نفسه، تعتبر دقة التهديف البعيد من المهارات الأساسية التي يطمح العديد من اللاعبين إلى تحسينها، حيث يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً في نتائج المباريات. ومن هنا، تكمن المشكلة في أن العديد من لاعبي كرة القدم الشباب يفتقرون إلى التدريب المناسب على القوة الانفجارية والتمرينات البدنية المتخصصة التي تساهم في تحسين دقة التهديف البعيد، لذلك، تكمن المشكلة في ضرورة البحث في كيفية تأثير التمرينات البدنية المتخصصة على القوة الانفجارية للرجلين ودقة التهديف البعيد، بهدف تحسين الأداء المهاري للاعبين الشباب، وكذلك تحديد فعالية هذه التمرينات في تحسين جوانب القوة والمهارة التي تعد أساسية لتحقيق النجاح في مباريات كرة القدم.

ويهدف البحث إلى:

١- إعداد تمارين بدنية لتطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحسين دقة التهديف البعيد لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

٢- التعرف على تأثير التمارين البدنية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحسين دقة التهديف البعيد لدى افراد عينة البحث.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو كرة القدم الشباب بأعمار (١٦-١٨ سنة) في محافظة ديالى موزعين على (٤) اندية وبواقع (٧٢) لاعباً، موزعين على اندية (ديالى، الخالص، المقدادية، الشهيد اركان)، اما عينة البحث فقد اختير بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم لاعبو نادي الخالص الرياضي البالغ عددهم (١٩) لاعباً، مثلوا نسبة (٢٦,٣٨%) من مجتمع الأصل.

٢-٣ الوسائل والاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم قانوني
- كرات قدم قانونية عدد (٢٠)
- شريط لاصق
- شريط قياس
- حواجز بارترقاغ (٤٠سم - ٣٠سم - ٢٠سم) عدد (١٠)
- شواخص عدد (١٠)
- صناديق خشبية بارترقاغ مختلفة
- اقماغ عدد (١٠)
- اصباغ
- كاميرا نوع (Nikone-D7100). صنع ياباني
- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sunny). صنع ياباني.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبار القوة الانفجارية:

عنوان الاختبار: القفز العريض من الثبات. (رضوان، ١٩٩٤، ٩٣)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الادوات المستخدمة: طباشير/ شريط قياس

مواصفات أداء الاختبار: يقف اللاعب خلف الخط المحدد بالطباشير بحيث تكون الفتحة بين القدمين مناسبة، ويقوم بثني الرجلين ومرجحة الذراعين، ومن ثم القفز الزوجي الى الأمام الأعلى.

التسجيل: تعطى (٢) محاولات لكل لاعب، ويتم قياس كل محاولة بشريط القياس من خط البداية الى أقرب أثر يتركه أي جزء من أجزاء جسمه وتحتسب المحاولة الأفضل.

اختبار دقة التهديف نحو المرمى المقسم الى مربعات: (الشمري، ٢٠١١، ٨٥)

هدف الاختبار: مقياس دقة التصويب نحو المرمى.

الادوات المستعملة: شريط لتعيين منطقة الهدف. هدف كرة قدم قانوني. ملعب كرة قدم. كرات عدد (٥).

طريقة الاداء: توضع خمس كرات على خط الجزاء الذي يبعد (١٨) ياردة عن خط المرمى المسافة بين كرة وأخرى (١) ياردة إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى على ان يتم الاختبار من وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المسدد من الجانبي كلاهما

بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات

الخمس كالاتي:

(٥) درجات الى المنطقة رقم (٥).

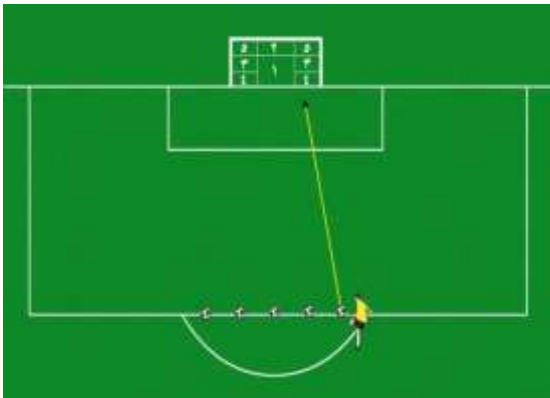
(٤) درجات الى المنطقة رقم (٤).

(٣) درجات الى المنطقة رقم (٣).

(٢) درجات الى المنطقة رقم (٢).

درجة واحدة الى المنطقة رقم (١).

صفر درجة خارج حدود المرمى.



تحتسب لكل كرة بالنقاط المحدد للمنطقة المحسوبة مع مراعاة حالة مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من ٤ لاعبين من خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٥. في تمام الساعة ٥:٣٠ عصراً في ملعب نادي الخالص الرياضي بكرة القدم وهدفت إلى ما يلي:

- ١- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لخصائص أفراد العينة وسهولة تنفيذها.
- ٢- التحقق من كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث لضمان دقة النتائج وصحتها.
- ٣- تحديد الوقت المناسب لإجراء الاختبارات بدقة لضمان تنظيم العملية البحثية بشكل فعال.
- ٤- التعرف على المعوقات المحتملة ووضع خطط لتجنبها، بما يضمن تنفيذ التجربة الرئيسية دون أخطاء أو تدخل.
- ٥- ضمان إلمام فريق العمل المساعد بالإجراءات المطلوبة وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتوثيق النتائج بدقة.

٢-٦ الاختبار القبلي:

أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة لأفراد عينة الدراسة بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٢٢ في ملعب نادي الخالص الرياضي بكرة القدم، بدأت الاختبارات في تمام الساعة ٥:٣٠ عصراً، بحضور فريق العمل المساعد وتحت إشراف الباحثان، الذين تابعوا بدقة تنفيذ إجراءات الاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد الدراسة، وقاما بإجراء عملية التكافؤ بين أفراد العينة، بهدف ضمان توزيع متوازن وعادل لتأثير المتغيرات التجريبية، مما يعزز دقة النتائج وموضوعية التحليل.

٢-٧ التمرينات البدنية:

قبل بدء التطبيق العملي، قام الباحثان بإعداد مجموعة من التمرينات البدنية المهارية التي تهدف تحسين أداء لاعبي كرة القدم، استغرقت فترة التطبيق ٥ أسابيع، وبلغ عدد الوحدات التدريبية ١٥ وحدة تدريبية بمعدل ٣ وحدات أسبوعياً للفترة من ٢٠٢٤/٩/٢٩ ولغاية ٢٠٢٤/١٠/٣١، وبلغ زمن تنفيذ التمرينات ٣٥ - ٤٥ دقيقة ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، وتم دمج التمرينات ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وفق الترتيب التالي:

- الإحماء (١٠-١٥ دقيقة) .

تدريبات إحمائية عامة (الركض، تمرينات الإطالة الديناميكية).

تدريبات تهيئة بدنية خاصة بالتمرينات المهارية.

- الجزء الرئيسي (٣٥-٤٥ دقيقة)

تنفيذ التمرينات البدنية المهارية وفقاً للخطة المعدة.

التركيز على تطوير القوة الانفجارية، ودقة التهديف البعيد.

التدرج في الشدة التدريبية باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة.

تضمن تمرينات تحاكي مواقف اللعب الحقيقية لتعزيز التطبيق الفعلي للمهارات.

- التهدئة (١٠ دقائق) .

تمرينات استشفائية وإطالة عضلية.

تمرينات تنفس وتحكم في معدل ضربات القلب

- منهجية تصعيد الشدة التدريبية:

الأسابيع ١-٢: شدة متوسطة (تمرينات تحضيرية وتأهيلية).

الأسابيع ٣-٥: رفع الشدة تدريجياً مع زيادة مقاومة التمرينات.

الأسابيع ٦-٨: تطبيق شدة عالية مع تمرينات تحاكي ظروف المباريات.

٢-٨ الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية لأفراد عينة الدراسة في يوم ٥/١١/٢٠٢٤، في ملعب نادي الخالص الرياضي بكرة القدم. بدأت الاختبارات في تمام الساعة ٥:٣٠ عصراً، وبحضور فريق العمل المساعد والسيد الباحثان على اختبارات المتغيرات قيد البحث.

٢-٩ الوسائل الإحصائية: عولجت البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (S.P.S.S) لاستخراج البيانات وتبويبها لغرض مناقشتها.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (١) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لأفراد المجموعة التجريبية

المهارة	الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية	القبلي	سم	١٧٦,٠٥٢	١٢,٠٦٢	٢,٧٦٧	٦,٧٢٢	٠,٠٠٠	معنوي
	البعدي		١٩٩,٦٣١	١٤,١١١	٣,٢٣٧			
التهدف	القبلي	درجة	١٠,٣٦٨	٢,٤٣١	٠,٥٥٧	٦,٦٨٧	٠,٠٠٠	معنوي
	البعدي		١٦,٢٦٣	٢,٨٤٤	٠,٦٥٢			

٣-٢ مناقشة النتائج:

من خلال دراسة الجدول (١) أظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات (القوة الانفجارية ودقة التهدف من بعيد) بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي، نتيجة استخدام التمرينات البدنية التي تم تطبيقها على عينة البحث كان لها تأثير إيجابي وملحوظ في تعزيز القوة الانفجارية للاعبين، مما ساهم في تحسين أدائهم في التسديد من المسافات البعيدة، وإن القوة الانفجارية هي من الأساسيات التي يعتمد عليها اللاعبون في أداء المهارات التي تتطلب سرعة وقوة عضلية، مثل التسديد من مسافات بعيدة. وهذا ما أكدته البحث، حيث أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في التسديدات البعيدة، إذ أن "أهم ما يميز مهارة التهدف هو دقة ادائها وإصابة المرمى بشكل ناجح وهي تأتي عن طريق خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية"

(كاظم والربيعي، ٢٠٢٢، ٦٨)

وأن إعداد التمرينات ضمن المنهج التدريبي، الذي يعتمد على المحاكاة للمنافسة وتتنوع التمرينات واختلاف طرق تنفيذها بتكرارات متنوعة، يساعد على اتقان المهارات التي يسعى الباحثان لتطويرها. هذه التمرينات تعمل بشكل إيجابي عند اتقانها، حيث تمثل تعبيراً طبيعياً لما يهدف إليه الباحثان من خلال التدريب. كما أنها تُسهم في تنفيذ المهارات بشكل فعال خلال المنافسات عندما يتعرض اللاعبون للمواقف التنافسية، وهذا يتفق مع ما ذكر عبد الله اللامي بأنه "يجب أن تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة (المنافسة الرياضية) أو أعلى منها إزائه للحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التدريب".

(عبد الله، ٢٠٠٤، ٤٢)

فضلاً عن هذه التمرينات اعطى للاعبين الدافعية نحو التهديف من البعيد وزيادة الثقة بالنفس إذ ان الثقة بالنفس لدى اللاعبين هي صفة مكتسبة تتولد لدى اللاعبين نتيجة كثرة الممارسة في الجانب الصحيح والايجابي للوصول إلى اعلى المستويات في الأداء الرياضي وهذا ما أسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية لديهم إذ ان التطور الحاصل لهذه المجموعة التي لها تدريباتها الخاصة على وفق المنهج التدريبي من المدرب المسؤول عليها كون نجاح اللاعبين مرتبط بها للوصول الى المستوى العالي في الإعداد البدني والمهاري إذ أن من خلال التدريب على تمرينات خاصة تناسب طبيعة العينة واختيار التمارين المناسبة يتمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه يعمل على إتقان اللاعب للمهارات".

وأن التمرينات التي تم استخدمت وأدت الى تطور القدرة الانفجارية للرجلين من خلال استخدام وسائل مساعدة كالصناديق والحواجز بارتفاعات مختلفة وهذا ما يتفق مع ما جاء به كل من (مهدي كاظم، ١٩٩٩) على أن التدريب على ارتفاع الصناديق المستخدمة مع المستويات المبتدئة والناشئين يسهم في تطوير القوة الانفجارية".

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١الاستنتاجات:

- ١- أثبتت التمرينات البدنية فعاليتها في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الشباب، مما انعكس إيجابياً على أدائهم في التسديد من المسافات البعيدة.
- ٢- أظهرت التمرينات البدنية فاعلية واضحة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الشباب، مما انعكس إيجاباً على قدرتهم في التسديد من مسافات بعيدة.
- ٣- ساعدت التمرينات المستخدمة في البحث على تحسين دقة التهديد البعيد، مما يؤكد أهمية التكامل بين الجوانب البدنية والمهارية في تصميم البرامج التدريبية الحديثة.
- ٤- حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملموساً مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يعزز فعالية التمرينات البدنية الموجهة في تحسين القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

٤-٢التوصيات:

- ١- ضرورة إدراج التمرينات البدنية الموجهة ضمن المناهج التدريبية للاعبي كرة القدم الشباب، لما لها من تأثير مباشر على تطوير الأداء المهاري.
- ٢- اعتماد التمرينات التي تجمع بين القوة الانفجارية والتسديد كجزء أساسي من تدريبات المهاجمين ولاعبي خط الوسط، لتعزيز دقة التهديد من المسافات البعيدة.
- ٣- تطبيق مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية عند استخدام تمرينات القوة الانفجارية، لضمان تجنب الإصابات وتحقيق التطور الأمثل.
- ٤- إجراء اختبارات دورية لقياس مدى تطور القوة الانفجارية ودقة التهديد، مما يساعد المدربين على تقييم فعالية البرامج التدريبية وتعديلها عند الحاجة.

المصادر

- الربيعي، سعدون عبد الرضا، (٢٠٠٥)، تأثير بعض التمرينات البدنية والمهارية الخاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية.
- رضوان، محمد نصر الدين، (١٩٩٤)، اختبارات الاداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي.
- الشمري، احمد سلمان، (٢٠١١)، تأثير منهج تعليمي لذوي الاستيعاب مقابل الاستقبال في الانسيابية والاداء المهاري لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- عبد الله اللامي؛ الاسس العلمية للتدريب الرياضي: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٤)
- علي، مهدي كاظم، (١٩٩٩) أثر استخدام بعض اساليب تمرين في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- م. م تركي هلال كاظم، مدرب ألعاب سامر سعدون عبد الرضا الربيعي، أ. د بشائر رحيم. (٢٠٢٢). أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية لحظة الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالات. مجلة علوم الرياضة. 14(51), 59-71 ,
- محسن، ثامر وموفق جيد المولى، (١٩٩٩)، التمارين التطويرية بكرة القدم، ط١، الاردن، دار الفكر العربي.
- Abdulridha, S. S. (2023). Achievement motivation and self-confidence and their relationship to the performance of the scoring skill of the players of the Diyala University team in futsal football. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).

الملحق (١)

التمرينات الخاصة بالقوة الانفجارية للرجلين

- ١- القفز العمودي المزدوج (Squat Jumps) يقف اللاعب بوضع نصف قرفصاء، ثم يقفز للأعلى بأقصى قوة ممكنة، ويكرر التمرين. التكرارات 10×4 :قفزات.
- ٢- قفز الصندوق (Box Jumps) يقفز اللاعب من وضع الثبات على صندوق بارتفاع ٤٠-٦٠ سم، ثم ينزل ويعيد التمرين. التكرارات 8×3 :قفزات.
- ٣- القفز الأحادي القدم (Single-Leg Hops) يقفز اللاعب على قدم واحدة لمسافة ٥-٨ أمتار، ثم يكرر بالقدم الأخرى. التكرارات 6×3 :قفزات لكل قدم.
- ٤- تمرين الإقلاع السريع (Resisted Sprinting) الركض السريع مع مقاومة (مثل شريط مطاطي أو دفع مقاومة خفيفة). (المسافة 15-20 مترًا $\times 5$ مرات.
- ٥- تمرين دفع المزلجة (Sled Pushes) دفع مزلجة أو مقاومة ثقيلة لمسافة ١٠-١٥ مترًا بأقصى قوة. التكرارات 10×3 :أمتار.
- ٦- تمرين القفز على الحواجز (Hurdle Hops) القفز فوق ٥-٦ حواجز صغيرة متتالية، مع التركيز على السرعة والتوازن. التكرارات 8×4 :قفزات.
- التمرينات الخاصة بدقة التهديف البعيد
- ٧- التهديف نحو الأهداف الصغيرة (Target Shooting Drill) وضع أهداف صغيرة في زوايا المرمى، ومحاولة إصابتها من مسافة ٢٠-٢٥ مترًا. التكرارات 6×4 :محاولات.
- ٨- التهديف تحت الضغط (Pressure Shooting Drill) مواجهة مدافعين وهميين أو ضغط زملاء قبل التهديف من خارج منطقة الجزاء. التكرارات 5×3 :محاولات.
- ٩- التهديف بالقدم غير المسيطرة (Weak Foot Shooting) تسديد الكرات بالقدم الأضعف من مسافات مختلفة لتحسين الدقة. التكرارات 8×3 :محاولات.
- ١٠- التهديف بعد تغيير الاتجاه (Directional Change Shooting) الجري بالكرة لمسافة قصيرة ثم تغيير الاتجاه بسرعة قبل التسديد. التكرارات 6×3 :محاولات.
- ١١- التهديف بعد مراوغة مدافع (١) Shooting Drill v1 مراوغة مدافع وهمي ثم محاولة التهديف من خارج منطقة الجزاء. التكرارات 5×4 :محاولات.

١٢-التهديف البعيد بعد قفزة انفجارية (Explosive Jump & Long-Range Shooting Drill) يبدأ اللاعب بالوقوف خلف علامة على بعد ٢٥-٣٠ مترًا من المرمى، يقوم اللاعب بقفزة عمودية انفجارية لأقصى ارتفاع ممكن، ثم يهبط مباشرة، بعد الهبوط، يستلم اللاعب تمريرة من زميله أو المدرب، يندفع اللاعب بسرعة باتجاه الكرة ويسدد بقوة نحو المرمى، 4 مجموعات $\times 6$ محاولات لكل لاعب.

آلية توزيع التمرينات في الوحدة التدريبية

- اليوم ١ :تمرينات القوة الانفجارية (تمرينات ١-٣) + تمرينات الدقة (تمرينات ٧-٨).
- اليوم ٢ :تمرينات القوة الانفجارية (تمرينات ٤-٦) + تمرينات الدقة (تمرينات ٩-١٠).
- اليوم ٣ :تمرينات مختلطة تشمل القوة والمهارات (تمرينات ١، ٥، ٦، ١١، ١٢).