

أثر الألعاب المهارية التنافسية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة قدم الصالات

م. محمد يقضان صالح^١ م.د علي ضياء مجيد الطالب^١ أ.م.د كسرى احمد فتحي^٢

kessra.ahmed@alnoor.edu.iq

mohammedyakdan@uomosul.edu.iq

alialtaleb@uomosul.edu.iq

١. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الأساسية جامعة الموصل ، الموصل

العراق

٢. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية النور الجامعة ، نينوى ، العراق

بعد الاطلاع على الكتب المصادر العلمية في المجال الرياضي ولعبة كرة قدم الصالات لاحظ الباحثون ان لتمرين الالعاب التنافسية المهارية دوراً كبيراً في تطوير الاداء المهاري للاعبين وخصوصا الفئات العمرية ومن هنا قام الباحث بوضع الاهداف الآتية .

• تصميم العاب مهارية تنافسية ووضعها في جزء من منهاج تدريبي لتطوير الاداء المهاري للاعبين كرة قدم الصالات .

• التعرف على تأثير الالعاب المهارية التنافسية في تطوير الاداء المهاري لدى لاعبين كرة قدم الصالات .

وللتحقق من اهداف البحث وضع الباحثون الفروض الآتية :-

• هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي . استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة اذ تالفت عينة البحث من ١٦ لاعب من مدرسة الموهبة في محافظة نينوى ، بعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والتي استغرقت يوم واحد فقط ، وبعد ذلك تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي الخاص بتمرين الالعاب التنافسية واستغرق تنفيذ المنهاج (٨) أسابيع بواقع دورتين متوسطتين تتكون الدورتين الاولى والثانية من (٤) اسابيع ويتموج حمل (٣-١) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع اي (٢٤) وحدة تدريبية في المنهاج ، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي أجريت الاختبارات المهارية البعديّة بإتباع الاجراءات نفسها التي تم اعتمادها في الاختبارات القبليّة ، وتم معالجة البيانات احصائياً بواسطة برنامج (spss)

وتوصل الباحثون الى الاستنتاج الآتي :-

احدثت تمارين الالعاب التنافسية المهارية التي نفذتها عينة البحث تطور في المهارات الاساسية (الدرجة ، الاخمد ، التمرير ، التهديف) في الاختبار البعدي .

الكلمات المفتاحية (الألعاب المهارية التنافسية ، كرة قدم صالات)

The effect of competitive skill games on a number of skill variables for futsal players

Mohammed Yakdhan Saleh^١ Ali Dhiaa Majed^١ Kessra Ahmed Fathy^٢

١. Department of Physical Education & Sport Sciences, college of basic education, university of Mosul, Mosul, Iraq

٢. Department of Physical Education & Sport Sciences, AlNoor University College, Nineveh, Iraq

After reviewing the scientific sources in the field of sports training and futsal, the researchers noticed that competitive skill games exercises have a major role in developing the skill performance of players, especially age groups, and from here the researcher set the following aims.

- Develop a training curriculum using competitive skill games to develop the skill performance of futsal players.
- Identify the impact of the training curriculum using competitive skill games in developing the basic skills of futsal players.

To achieve the research objectives, the researchers developed the following hypotheses:

- There are statistically significant differences between the pre-test and post-test for the research sample, in favor of the post-test.

The researchers used a one-group experimental design, as the research sample consisted of ١٦ players from Al-Mawhibah School in Nineveh Governorate. After that, pre-tests were conducted on the research sample, which took only one day. After that, the training curriculum for competitive games exercises began, and the implementation of the curriculum took (٨) weeks, with two intermediate sessions. The first and second sessions consist of (٤) weeks, with a load frequency of (٣-١), with three training units per week. After completing the implementation of the training curriculum, the post-tests were conducted following the same procedures that were adopted in the pre-tests, The data was saved using the SPSS program.

The researchers reached the following conclusion:

- The competitive skill games exercises carried out by the experimental group resulted in development in the basic skills (rolling, putting down, passing, scoring) in the post-test.

Keywords (foal games excluding futsal)

١. التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

شهدت لعبة كرة قدم الصالات في الاواني الاخيرة تطورا كبيرا واقبالا شديدا واهتماما واسعا من قبل الاداريين وال جماهير لما تتمتع به هذه اللعبة من تشويق واثارة على الصعيدين الدولي والعالمي وبذلك ازداد اهتمام الباحثين والمدربين والقائمين على هذه اللعبة من اجل الارتقاء بهذه اللعبة ، ونتيجة هذا التطور ارتفع مستوى اللاعبين في القدرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية والجوانب الخطئية لان لاعب كرة قدم الصالات لا بد أن يمتلك مهارات هجومية ودفاعية في أن واحد.

تتميز هذه اللعبة بصغر مساحة الملعب وكثافة اللاعبين بالنسبة لمساحة الملعب وعدم القدرة على تحرك اللاعبين بحرية في الملعب مما يتطلب من اللاعب امتلاكه الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة قدم الصالات والمهارات الدفاعية والهجومية اضافة الى الجوانب الخطئية من اجل استغلال الفرص وتحقيق الاهداف ، وبما ان لعبة كرة قدم الصالات من الالعب المتقطعة فان الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها

لاعب كرة القدم للصالات معظمها تقع ضمن نظام الفوسفاتي والتي تلعب دورا كبيرا في الاداء المهاري لما لها من خصوصية مع هذه اللعبة .
 إن تمارين الالعاب المهارية التنافسية هي طريقة شيقة لتدريب الرياضيين والتي تعمل على تحسين لياقتهم البدنية وقدراتهم المهارية وهذا النوع من التدريب قد برهن على دعم وتحسين قدرات اللاعبين المهارية لأنها تبعث روح التنافس والمرح وتعتبر من التمارين المشوقة لدى اللاعبين ، اذ يذكر كل من (Cote, J & Wall , M) على الأهمية الكبيرة للالعاب الصغيرة من الناحية البدنية والأداء المهاري ووظائف الأعضاء. (Wall, M, & Cote, J ,٢٠٠٧ ,٧٧) . كما ان اللاعبين لا يشعرون بالملل والضجر من اداء هذه المهارات خصوصا بالنسبة للفئات العمرية الصغيرة وبالتالي سوف يتم بذلك اكبر مجهود ممكن للفوز باللعبة والارتقاء بمستوى الاداء المهاري للاعبين ، ويرى (محمد جميل) ان الالعاب الصغيرة من المقومات الاساسية التي يحتاجها اي برنامج تدريبي ، لذلك لابد ان يكون المدرب ملما اماما تاماً في تنظيمها وتحديد اهدافها وتوفير المستلزمات اللازمة لنجاحها (محمد جميل ، ب ت ، ٧٩).

ومن هنا برزت اهمية البحث في تصميم تمارين العاب مهارية تنافسية تخلق روح التنافس والتشويق والاثارة بين اللاعبين والتي تتناسب مع فئات أعمار ١٢-١٤ سنة لخلق جيل جديد متميز يستعان فيه منتخبات الشباب المتقدمين في اندية محافظة نينوى والعراق .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثين في مجال كرة قدم الصالات ان الفئات العمرية الصغيرة يفتقرون الى الاداء المهاري العالي وان التمارين التي يتم اعطائها للاعبين هي تمارين تقليدية ومتكررة على مدار السنة ، لذلك اراد الباحثون تصميم تمارين مهارية مشوقة تدفع اللاعبين الى ادائها بتنافسية عالية مشابهة لظروف المباراة وبذلك تم تصميم بعض الالعاب التنافسية بشروط وتعليمات خاصة تشابه اداء اللاعبين في المباريات محاولين للارتقاء بمستوى اللاعبين . ونتيجة لذلك وضع الباحثون التسائل الآتي .

(هل إعطاء تمارين الالعاب المهارية التنافسية في الوحدة التدريبية له اثر على تحسين المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم للصالات)

٢-١ هدفا البحث

• تصميم العاب مهارية تنافسية ووضعها في جزء من منهاج تدريبي لتطوير الاداء المهاري للاعبين كرة قدم الصالات .

• التعرف على تأثير الالعاب المهارية التنافسية في تطوير الاداء المهاري لدى لاعبين كرة قدم الصالات .

٤-١ فرضا البحث

• وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى لاعبي مدرسة الموهبة في كرة قدم الصالات.

٥-١ مجالات البحث

• المجال البشري : مدرسة الموهبة الرياضية في نينوى

• المجال المكاني : قاعة الاندلس الرياضية

• المجال الزماني : ٢٠٢١/٤/١ - ٢٠٢١/٦/٥ .

٢. اجراءات البحث

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

٢-٣ عينة البحث :

تكون مجتمع البحث من مدرسة الموهبة في محافظة نينوى التابعة لوزارة الشباب والرياضة اذ كان عدد اللاعبين فيها ٢٠ لاعب البالغ اعمارهم من ١٢ - ١٤ سنة تم اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي المكونة من ١٦ لاعب .

١- ٣ تجانس عينة البحث :

أجرى الباحثون التجانس على عينة البحث في متغيرات (العمر-الطول-الوزن) .

جدول (١)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التشتت (معامل الاختلاف) لعينة البحث

معامل الاختلاف	عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س		
٦.١٢%	٠.٧٨٥	١٢.٨٢٧	سنة	العمر
٢.٤٠%	٣.٦٥	١٥٢.٠٧	سنتيمتر	الطول
٥.٨٣%	٢.٤٣٤	٤١.٧٣٣	كيلو غرام	الكتلة

من خلال الجدول رقم (١) تبين ان قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات العمر والطول والوزن كانت على التوالي (٦.١٢%، ٥.٨٣%، ٥.٨٣%) وهي اقل من (٣٠%) مما يدل على تجانس عينة البحث .

٣- ٤ وسائل جمع المعلومات والبيانات :

(تحليل المحتوى - استمارة الاستبيان- الاختبارات)

٣- ٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- * جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول نوع (Detecto) .
- * ساعات توقيت الكترونية عدد(٤) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمئة من الثانية من نوع(kenko).
- * شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (٣٠) متر.
- * شواخص بلاستيكية عدد (١٥).
- * أشرطة لاصق بألوان مختلفة خاصة لاستخدامها في الاختبارات المهارية.
- * كرات قدم صالات عدد (١٠) .

٣- ٩ الاختبارات المستخدمة في البحث:

من خلال خبرة الباحثون في مجال التدريب الرياضي وكرة قدم الصالات وبعد الاطلاع على المصادر العلمية تم تحديد اختبارات البحث وكما يأتي :

- * تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (٣٠) ثانية (التمريرة) .
- (الحيالي، ٢٠١٣، ١٠١)

- * الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو (الدرجة).
- * التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات (التهديف من الثبات) (الجبوري، ٢٠٠٨، ٤٥-٧٥)
- * إيقاف أو امتصاص الكرة حتى تسكن داخل مربع (١) م لمدة ٢٠ ثانية (الإخماد) (المؤمن، ٢٠٠١، ٥٦).

١٠-٣ التصميم التجريبي المستخدم:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "تصميم ذو المجموعة الواحدة والاختبار البعدي" (الزويبي والغنام، ١٩٨١، ١٠٢-١١٢).



يوضح شكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

١١-٣ تصميم الالعب التنافسية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي وكرة قدم الصالات وبالاعتماد على خبرة الباحثون في هذا المجال قام الباحثون بتصميم مجموعة من الالعب التنافسية الخاصة بمهارات كرة قدم الصالات ثم وضعها في منهاج تدريبي خاص وكما موضح في الملحق رقم (١).

١٣-٣ خطوات البحث الميدانية النهائية:

١-١٣-٣ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية على (٤) لاعبين و الذين يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية على وفق ما يأتي:

١-١٣-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى تم اجراءها بتاريخ (١-٤-٢٠٢١) والتي هدفت الى الكشف عن مستوى العينة والاختفاء التي قد تصادف الباحثون اثناء تنفيذ تمارين الالعب التنافسية المهارية .

٢-١-١٣-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية: تم اجراءها بتاريخ (٤-٤-٢٠٢١) والتي هدفت الى التعرف على زمن التمرين و اوقات الراحة بين التكرارات و المجاميع .

١٤-٣ الاختبارات القبليّة:

في يوم (٢٠٢١/٤/١٠) تم اجراء الاختبارات على عينة البحث على وفق التسلسل الاتي :

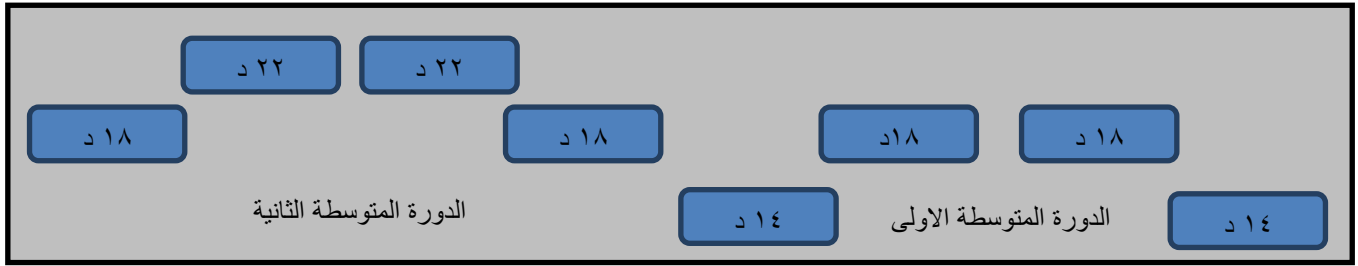
١. إيقاف أو امتصاص الكرة حتى تسكن داخل مربع (١) م لمدة ٢٠ ثانية (الإخماد).
٢. تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (٣٠) ثانية (التمريرة) .
٣. التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات لمدة ٢٠ ثانية (التهديف من الثبات)
٤. الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو (الدرجة) .

١٦-٣ تنفيذ تمارين الالعب التنافسية :

تم تنفيذ تمارين الالعب التنافسية من الفترة (١١-٤-٢٠٢١) الى (٣-٦-٢٠٢١) كما موضح في ملحق (١) . النقاط التي سوف يراعيها المدرب والباحث عند تطبيق المنهاج التدريبي على عينة البحث .

- تقوم عينة البحث بتنفيذ تمارين الالعب التنافسية بعد الإحماء مباشرة .
- تنفذ عينة البحث تمارين الالعب التنافسية في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.
- استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ تمارين الالعب التنافسية التي تمتاز بالشدة القصوى والراحة الكاملة حتى استعادة الشفاء .
- مدة تمارين الالعب التنافسية (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع .

- يتكون المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين تتكون كل دورة من اربع دورات صغيرة ويتدرج حمل (١-٣) .
- تم تحديد فترة الراحة بين التكرارات (١) دقيقة في التجربة الاستطلاعية أي إرجاع النبض (١١٠-١٢٠) نبضة / دقيقة .
- كانت فترة الراحة بين التمارين (٢) دقيقة والتي تم فيها ارجاع النبض من (٩٠-١٠٠) % .
- تم التحكم بحمل التدريب لتمرينات الالعب التنافسية اعتمادا على الحجم أي التغيير في عدد التكرارات للتمرين الواحد وثبتت كل من الشدة والراحة .
- ويوضح الشكل(٢) تدرج الحمل (١-٣) وزمن كل أسبوع بالدقيقة .



شكل (٢) يوضع تدرج الحمل التدريبي للدورتين المتوسطتين

١٧-٣ الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (٢٠٢١/٦/٥) والتي تم فيها اتخاذ جميع اجراءات التي تم اتخاذها في الاختبارات القبلية وبنفس تسلسل التمارين والزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة.

١٨-٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

تم إدخال البيانات ومعالجتها بواسطة برنامج (spss)

٤ عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لعدد من المهارات الأساسية لعينة البحث :

جدول (٢) المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدى لعدد من المهارات الأساسية لعينة البحث

المعنى	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٠٠١	٥.٢٥	٠.٩١٥	٦.٨٦٧	١	٦	درجة	الاحماد
٠.٠٠١	٥.٩١	٠.٨١	٧.٣٣	٠.٩٤	٦.٢	درجة	التهديف من الثبات
٠.٠٠٣	٣.٥٩	١.٢٩	٨.٦٦	١.٠٦	٧.٨٦	درجة	التمرير
٠.٠٠١	٨.٩٦	٠.٤٧٠	٩.٧٠٩	٠.٣٩٣	١٠.٤٧٩	ثانية	الدرجة

من خلال الجدول (٢) لاحظ الباحثون أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في المهارات الأساسية (قيد الدراسة) لعينة البحث وهي (الإخماد ، الدحرجة ، التمرير ، التهديف) حيث كانت قيمة المعنوية لهذه المهارات $\geq 0,05$ وهذا دليل على تطور المهارات الأساسية لعينة البحث.

يرى الباحث إن التطور الحاصل في الاداء المهاري للاعبين يرجع إلى فعالية تمارين الالعاب التنافسية والتي تم إعطائها في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية لان اللاعب في بداية الوحدة التدريبية يكون مهيناً نفسياً وبدنياً وعقلياً ، كما ان الجهاز العصبي في بديه الوحدة التدريبية يكون في افضل حالاته لإرسال الترددات العصبية وبالتالي اداء المهارات الحركية بشكل افضل .

كما أن تمارين الالعاب التنافسية تجبر اللاعبين على الأداء السريع وتغير اوضع الجسم أثناء أداء تمرينات معقدة يقوم بها اللاعب من خلال الحركات السريعة التي يقوم اثناء اداء مهارات الالعاب التنافسية والتي تحسین من خفة الحركة والتوازن والتوافق والسيطرة على الجسم خصوصاً عندما يقوم بأداء هذه التمارين بتنافس كبير مع زملائه ، حيث يذكر (Brian) ان تمارين الالعاب التنافسية لا يمكن ان تتدرب ببطء لان زيادة السرعة عند اداء التمرين تؤدي الى زيادة الانفجار والاسراع من الاستجابة عند نهاية الحركة . (Brian , ٢٠٠٩ , ١)

كما يذكر (Wilkinson,w.h.g) بان الالعاب الصغيرة تكون مشجعة وحماسية للاعبين وبالتالي تؤدي الى تحسین الاداء المهاري بسبب استخدام اللاعبين للمهارات بشكل اكبر من خلال التكرارات والاستفادة من توجيهات والتعليقات التي يعطيها المدرب للاعبين مما يؤدي الى زيادة الكفاءة الاستراتيجية للاعبين وتحسين الاداء المهاري والخططي وتحسين اتخاذ القرار اثناء الاداء . (wilkinson, w.h .g , ١٩٩٦, ٢١)

كما يعزو الباحثون التحسن في الاداء المهاري نتيجة الى تمارين الالعاب التنافسية المهارية التي عملت على تطوير جمع المؤهلات التي تساعد اللاعب على اداء المهارات الأساسية بشكل افضل (التهديف ، الدحرجة ، التمرير ، الإخماد) حيث تعتبر هذه التمارين من افضل التمارين المستخدمة لتطوير الاداء المهاري للاعبين كرة قدم الصالات خصوصاً للفئات العمرية الصغيرة ، لما فيها من روح التنافس والتشويق للاعبين في هذه المرحلة اضافة الى ذلك تعتبر هذه التمارين بسيطة وبالامكان تطبيقها من قبل اللاعبين بسهولة دون تعقيد او شرح كبير من قبل المدرب ، اذ يذكر (محمد جميل) ان الالعاب الصغيرة من المقومات الأساسية التي يحتاجها اي برنامج تدريبي ، لذلك لا بد ان يكون المدرب ملماً بالمما تماماً في تنظيمها وتحديد اهدافها وتوفير المستلزمات اللازمة لنجاحها (محمد جميل ، ب ت ، ٧٩).

يشير (Beale,M) ((بأن الألعاب الصغيرة تعتبر اسلوب تدريبي محدد لتطوير اداء لاعبي كرة القدم للشباب لأنها توفر حالات وتجارب مشابهة لحالات اللعب الحقيقية ولها تأثير على الاداء البدني والمهاري والخططي للاعبين . (Beale ,M, ٢٠٠٨, ١٢) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- احدثت تمارين الالعاب التنافسية المهارية التي نفذتها عينة البحث تطوراً في المهارات الأساسية (الدحرجة ، الإخماد ، التمرير ، التهديف) في الاختبار البعدي .

٢-٥ التوصيات

١. استخدام تمارين الالعاب التنافسية المهارية في المنهاج التدريبي وخصوصاً للفئات العمرية الصغيرة لما لها من أثر ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين .
٢. ضرورة استخدام التدريب التكراري في تطبيق تمارين الألعاب التنافسية المهارية .

المصادر العربية والاجنبية :

١. احمد ،محمد يقظان صالح (٢٠١٣) " اثر تمارين السلام في عدد من الصفات البدنية والقدرات المهارية والعقلية كرة قدم الصالات " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل .
٢. الجبوري ، عمار شهاب احمد (٢٠٠٨)، "تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، تربية رياضية جامعة الموصل .
٣. الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد أحمد (١٩٨١) " مناهج البحث في التربية" ج١، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.
٤. محمد جميل عبد القادر (ب.ب.ت) " التربية الرياضية الحديثة:" (بغداد، مكتبة النهضة)
٥. المؤمن ، حسام سعيد ، (٢٠٠١) " منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
٦. Brian Edlbeck (٢٠٠٩) "Ploneers Strength and conditioning" Carroll University .
٧. Beale, M. (٢٠٠٨) "The Soccer Academy: ١٠٠ Defending Practices and Small Sided Games; Reedswain ": Spring City, PA,USA.
٨. Wall, M., & Côte, J. (٢٠٠٧):" Developmental activities that lead to dropout and investment in sport". PhysicalEducation and Sport Pedagogy, ١٢(١), ٧٧-٨٧.
- ٩..Wilkinson,w.h.g. (١٩٩٦): "soccer tactics : top team strategies explained crowood" : marlbrough ,uk,

الراحة بين		التكرارات	الشدة	زمن التكرار	ومن التمرين	التمرين
التمارين	التكرارات					
الوحدة التدريبية الاولى						
زمن الوحدة التدريب الاولى (١٤) دقيقة						
(٥٢)	١٠	٣	اداء مثالي	١٠	٧	لعبة (ريزل) يتم رسم مربع مقسم الى (٩) مربعات (٣*٣) وخط يبعد (٥) متر عن المربع ، يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين المجموعة الاولى تستخدم الكرات الحمراء ، اما المجموعة الثانية تستخدم الكرات الصفراء ، تبء اللعبة بنقل الكرة من خط البداية الى داخل المربعات الفريق الذي يشكل خط مستقيم من ثلاث كرات اول سوف يفوز باللعبة
(٥٢)	١٠	٣	اداء مثالي	١٠	٧	يقسم لعبة (جمع الكرات) اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين تبعد كل مجموعة عن الكرات مسافة ١٠ م ، يقوم اللاعب بالانطلاق بسرعة قوى نحو الكرات التي تبعد مسافة (١٠) متر ثم درجة الكرة بتجاه زملائه عن وضع الكرة بالهدف يبدأ اللاعب الثاني بالانتقال وهكذا الفريق الذي يجمع كرات اكثر هو الفائز .

الوحدة التدريبية الثانية						زمن الوحدة التدريبية الثانية (١٤) دقيقة					
٧	١	٣	١	١	٧	٧	١	٣	١	٧	٧
<p>لعبة (١) لمحافظة على الكرة يقوم اللاعبون بالدرجة داخل مربع بقياس (١٠*٦) متر ويحاولون المحافظة على كراتهم وتشيت كرات الخصم ، اللاعب الذي يحصل على اقل تشيت للكرة يعتبر فائز باللعبة .</p>						<p>لعبة (٢) جمع النقاط يتم تقسيم الفريق الى (٤) مجاميع كل مجموعة امامها منصة لصد الكرات بقياس (١*٤٠) سم على بعد (٥) متر ، تبدأ اللعبة بقيام اللاعبين بشكل متناوب بتمرير الكرة الى المنصة ، الفريق الذي يجمع اكبر عدد من نقاط يعتبر فائز ، (تستمر اللعبة لمدة (١) دقيقة).</p>					
الوحدة التدريبية الثالثة						زمن الوحدة التدريبية الاولى (١٥.٣٠) دقيقة					
٧	١	٣	١	١	٧	٧	١	٣	١	٧	٧
<p>لعبة (١) اسقاط الشواخص يتم وضع (٤) مناطق للدقة (مصنوعة من القماش) في زاوية هدف كرة قدم للصالات ، ويحاول اللاعبون لمس هذه المناطق من مسافة (١٠) متر ، اللاعب الذي يلمس الشاخص اكثر يعتبر فائز .</p>						<p>لعبة (٢) ضربات الجزاء يتم تقسيم الفريق الى (٤) مجاميع كل مجموعة تقوم بتسديد (٤) ضربات للجزاء . الفريق الذي يسجل اهداف اكثر يعتبر فائز بالمباراة .</p>					

الدورة المتوسطة الأولى (الاسبوع الاول والرابع)

الدورة المتوسطة الأولى والثانية (الاسبوع الثاني والثالث والخامس والثامن)

الراحة بين التمارين		التكرارات	الشدة	زمن التكرار	ومن التمرين	التمرين
التمارين	التكرارات					
الوحدة التدريبية الاولى						
الاولى (١٨) د						
١	١	٤	١	١	٩	٩
<p>لعبة (١) ريز يتم رسم مربع مقسم الى (٩) مربعات (٣*٣) وخط يبعد (٥) متر عن المربع ، يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين المجموعة الاولى تستخدم الكرات الحمراء ، اما المجموعة الثانية تستخدم الكرات الصفراء ، تبدأ اللعبة بنقل الكرة من خط البداية الى داخل المربعات الفريق الذي يشكل خط مستقيم من ثلاث كرات اول سوف يفوز باللعبة</p>						
١	١	٤	١	٣٠	٩	٩
<p>لعبة (٢) جمع الكرات اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين تبعد كل مجموعة عن الكرات مسافة ١٠ م ، يقوم اللاعب بالانطلاق بسرعة قوى نحو الكرات التي تبعد مسافة (١٠) متر ثم درجة الكرة بتجاه زملائه عن وضع الكرة بالهدف يبدأ اللاعب الثاني بالانتقال وهكذا الفريق الذي يجمع كرات اكثر هو</p>						

الفايز ..					
الوحدة التدريبية الثانية					
الثانية (١٨) د					
٩ د	١ د	٤	١	٢	لعبة (١) لمحافظة على الكرة) يقوم اللاعبون بالدرجة داخل مربع بقياس (٦*١٠) متر ويحاولون المحافظة على كراتهم وتشنيت كرات الخصم ، اللاعب الذي يحصل على اقل تشنيت للكرة يعتبر فائز باللعبة .
٩ د	١	٤	١	٢	لعبة (جمع النقاط) يتم تقسيم الفريق الى (٤) مجاميع كل مجموعة امامها منصة لصد الكرات بقياس (٤*١٠) سم على بعد (٥) متر ، تبدأ اللعبة بقيام اللاعبين بشكل متناوب بتمرير الكرة الى المنصة ، الفريق الذي يجمع اكبر عدد من لنقاط يعتبر فائز ، (تستمر اللعبة لمدة (١) دقيقة).
الوحدة التدريبية الثالثة					
الاولى (٢٠) د					
٩ د	١	٤	١	٢	لعبة (اسقاط الشواخص) يتم وضع (٤) مناطق للدقة (مصنوعة من القماش) في زاوية هدف كرة قدم للصالات ، ويحاول اللاعبون لمس هذه المناطق من مسافة (١٠) متر ، اللاعب الذي يلمس الشاخص اكثر يعتبر فائز .
١١ د	١.٣٠	٤	١	٢	لعبة (ضربات الجزاء) يتم تقسيم الفريق الى (٤) مجاميع كل مجموعة تقوم بتسديد (٤) ضربات للجزاء . الفريق الذي يسجل اهداف اكثر يعتبر فائز بالمباراة .

الدورة المتوسطة الأولى (الاسبوع السادس والسابع)

الراحة بين		التكرارات	الشدة	زمن التكرار	ومن التمرين	التمرين
التمارين	التكرارات					
الوحدة التدريبية الاولى						
زمن الوحدة التدريبية الاولى (٢٢) د						
(٥٢)	١ د	٥	اداء مثالي	١ د	١١ د	لعبة (ريز) يتم رسم مربع مقسم الى (٩) مربعات (٣*٣) وخط يبعد (٥) متر عن المربع ، يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين المجموعة الاولى تستخدم الكرات الحمراء ، اما المجموعة الثانية تستخدم الكرات الصفراء ، تبدأ اللعبة بنقل الكرة من خط البداية الى داخل المربعات الفريق الذي يشكل خط مستقيم من ثلاث كرات اول سوف يفوز باللعبة
(٥٢)	١ د	٥	اداء مثالي	٣٠ د	١١ د	يقسم لعبة (جمع الكرات) اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين تبعد كل مجموعة عن الكرات مسافة ١٠ م ، يقوم اللاعب بالانطلاق بسرعة

						قوى نحو الكرات التي تبعد مسافة (١٠) متر ثم درجة الكرة باتجاه زملائه عن وضع الكرة بالهدف يبدأ اللاعب الثاني بالانتقال وهكذا الفريق الذي يجع كرات اكثر هو الفائز .
الوحدة التدريبية الثانية				زمن الوحدة التدريبية الثانية (٢٢) د		
			اداء مثالي	١ د	١١ د	لعبة (١) لمحافظة على الكرة) يقوم اللاعبين بالدرجة داخل مربع بقياس (٦*١٠) متر ويحاولون المحافظة على كراتهم وتشتيت كرات الخصم ، اللاعب الذي يحصل على اقل تشتيت للكرة يعتبر فائز باللعبة .
			اداء مثالي	١	١١ د	لعبة (جمع النقاط) يتم تقسيم الفريق الى (٤) مجاميع كل مجموعة امامها منصة لصد الكرات بقياس (٤*١٠) سم على بعد (٥) متر ، تبدأ اللعبة بقيام اللاعبين بشكل متناوب بتمرير الكرة الى المنصة ، الفريق الذي يجمع اكبر عدد من لنقاط يعتبر فائز ، (تستمر اللعبة لمدة (١) دقيقة).
الوحدة التدريبية الثالثة				زمن الوحدة التدريبية الاولى (٢٤.٣٠) د		
			اداء مثالي	١	١١ د	لعبة (اسقاط الشواخص) يتم وضع (٤) مناطق للدقة (مصنوعة من القماش) في زاوية هدف كرة قدم للصالات ، ويحاول اللاعبون لمس هذه المناطق من مسافة (١٠) متر ، اللاعب الذي يلمس الشاخص اكثر يعتبر فائز .
			اداء مثالي	١.٣٠	١٣.٣٠ د	لعبة (ضربات الجزاء) يتم تقسيم الفريق الى (٤) مجاميع كل مجموعة تقوم بتسديد (٤) ضربات للجزاء . الفريق الذي يسجل اهداف اكثر يعتبر فائز بالمباراة .