

تأثير تدريبات (H.I.T) في تطور بعض القابليات البيو حركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف للاعبين المدرسة
التخصصية بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧)

م.م. حيدر عبد الواحد جلوب

العراق. المديرية العامة لتربية النجف الاشرف

Chalob1981@gmail.com

الملخص

هدف البحث الى تصميم المنهج التجريبي باستخدام تدريبات (H.I.T) اذ تعد واحده من اهم التدريبات الحديثة التي له دور فعال في تطوير القابليات البيو حركية والمهارية والخططية ، وهذا الاسلوب يتناسب مع طريقة اللعب الحديثة لكرة اليد ، حيث يتطلب من المدربين في اعداد تدريبات خاصة كون ان لعبة كرة اليد تتميز بالقابليات العالية سواء بالأداء الدفاعي او الهجومي لغرض للوصول باللاعبين الى افضل حالة من المواصفات التي تجعلهم يتميزون عن اقرانهم في البطولات التي يشاركون فيها.

وقد هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات (H.I.T) في تطوير بعض القابليات البيو حركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧). اما فرض البحث للتدريبات (H.I.T) تأثير معنوي في تطوير بعض القابليات البيو حركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧).

اما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديده بلاعبين المركز التخصصي بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧) سنة والبالغ عددهم (٢٩) وبعد استبعاد حراس المرمى واللاعبين المتغيبين وكذلك استعانة الباحث ب(٤) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ، فقد اصبح عدد العينة (١٨) لاعباً تم تقسيمهم بطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين (ضابطة و تجريبية) بالتساوي بواقع (٩) لاعبين في المجموعة الواحدة .

الكلمات المفتاحية : تدريبات (H.I.T) ، البيو حركية ، الدفاع ضد الهجوم الخاطف ، كرة اليد

The effect of (H.I.T) training on the development of some bio-mobility and defense capabilities against flash attack among specialized school players at handball at the age of (15-17)

Assistant Lect. Haider Abdulwahid , Iraq. The General Directorate of Education of Najaf

Chalob1981@gmail.com

Abstract

The the research aims to design the experimental approach using (HIT) exercises as it is one of the most important modern exercises that has an effective role in developing Bio-kinematic, skill and planning capabilities, and this method is consistent with the modern method of playing handball, as it requires coaches in preparing special exercises as handball game is characterized by high capabilities, either by defensive or offensive performance for the purpose of making players in the best state of specifications that makes them distinguished from their peers in the tournaments in which they participate.

The research also aims to identify the effect of training (H.I.T) on the development of some dynamic mobility and defense capabilities against the flash attack of the Specialized School Handball Players at the age of (15-17). The researcher hypothesized that training (H.I.T) has a significant effect on the development of some bio-mobility capabilities and defense against a lightning attack among players of the Specialized Handball School in at the age of (15-17).

As for the research community and its sample, it was determined by the players of the Specialized Handball Center at the age of (15 -17) years, whose number is (29), divided in a simple random manner into two groups (control and experimental) equally by (9) players in one group.

Key words: H.I.T Training , biotechnology, lightning attack, handball

تتطلب لعبة كرة اليد كفاءة عالية من حيث القابليات البيو حركية و حركاتها السريعة والقوية والمفاجئة لذلك نجد ان اغلب العلوم تتداخل في ما بينها عند التدريب بكرة اليد من اجل رفع مستويات اللاعبين وتطويرهم في مختلف المهارات ومن هنا كان لابد من استخدام تدريبات حديثة والمقننة سواء كان على شكل ادوات معينة او باستخدام تدريبات نوعية مختلفة لغرض الارتقاء بقابليات اللاعبين الى اعلى مستوى من حيث المهارات البدنية والمهارية .

كما تعد تدريبات (H.I.T) واحده من اهم التدريبات الحديثة التي له دور فعال في تطوير القابليات البيو حركية والمهارية والخططية ، وهي عبارة ان مختصر حروف الاولى لكلمة (H.I.T) أي تعني تدريبات عالية الشدة ، وهذا النوع من التدريب يتناسب مع طريقة اللعب الحديثة لكرة اليد ، وبما ان طبيعة اللعبة يكون الجهد المبذول فيها عال ، وكذلك قوانين اللعبة الحديثة التي تعمل على جعل اللعب بسرعة عالية ومثيرة نتيجة للتغيرات من الدفاع الى الهجوم وبالعكس، وبالتالي ينعكس مستوى اللاعبين بأفضل صورته والارتقاء الى اعلى المستويات ، حيث يتطلب من المدربين في هذا الاختصاص اعداد تدريبات نوعية في ضوء ذلك للوصول باللاعبين الى هذه المواصفات التي تجعلهم يتميزون عن اقرانهم في البطولات التي يشاركون فيها، من هنا اكتسب البحث على اهميته نحو اكثر الاساليب الحديثة وتحقيقاً للنتائج الايجابية التي تسهم في المحافظة على القابليات وجهود اللاعبين للاستمرار في الاداء لأطول فترة ممكنة خلال المباراة. ولكون الباحث هو لاعب سابقا ومدرب حاليا ومن خلال المتابعة المستمرة لبطولة الدوري العراقي لكرة اليد لاحظ بشكل واضح عدم قدرة المدربين استخدام تدريبات متنوعة ترتبط بطبيعة الاداء والواجب المطلوب في الدفاع ضد الهجوم الخاطف مما يفتقدون اللاعبين القدرة على تنفيذ واجباتهم بالشكل المناسب اثناء رجوعهم لتغطية واجباتهم الدفاعية الصحيحة بعد فقدان الكرة الى فريق المنافس حيث اصبحت كرة اليد تمتاز بالسرعة العالية والانتقال السريع في الهجوم لحظة استحواذ على الكرة ، لذا ارتأى الباحث استخدام اسلوب جديد في تدريبات (H.I.T) لأجل رفع مستوى اللياقة البدنية بما يتناسب وطبيعة الاداء وفقا للمهارة المطلوبة .

يهدف البحث الى .

١- اعداد تدريبات (H.I.T) لدى اللاعبين بأعمار (١٥-١٧) بكرة اليد .

٢- التعرف على تأثير التدريبات (H.I.T) في تطوير بعض القابليات البيو حركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (١٥-١٧).

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث :

اتبع الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ، واعتمد الباحث تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية في النجف الاشرف هم بأعمار (١٥-١٧) سنة كونهم يتدربون بنفس الوقت وبمنهاج متشابهة تقريبا، اذ بلغ عدد مجتمع البحث (٢٩) ، وقام الباحث باستبعاد (٧) لاعبين منهم (٤) حراس مرمى وذلك لخصوصية تمارين حارس المرمى و(٣) من اللاعبين لكثرة الغياب وعدم الحضور الى المدرسة، فاصبح العدد الكلي (٢٢) لاعبا، وقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث، وبذلك اصبح عدد افراد العينة (١٨) لاعبا . تم تقسيم العينة عشوائيا عن طريق القرعة الى مجموعتين متساويتين الاولى ضابطة و الثانية تجريبية وبواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة .

وقد تم اختيار المدرسة التخصصية لكرة اليد في النجف للأسباب الأتية :

- توفر عينة البحث بعمر (١٥-١٧) سنة في هذا المركز .
- تعاون القائمين على المركز مع الباحث في تنفيذ اجراءات البحث.
- قرب تواجد العينة على الباحث

١-٢-٢ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

١-٢-٢-٢ تجانس العينة:

لأجل التوصل إلى مستوى واحد متساوٍ لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين المدرسة التخصصية قام الباحث بإجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني ، العمر التدريبي) والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين تجانس العينة في المتغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي) و الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتلك المتغيرات

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧٥,٥٥٥	١٧٥,٥	٤,٥٦٦	٠,٠٣٦
٢	الوزن	كغم	٦٩,٧٢٢	٦٨,٥	٤,٠٦٢	٠,٩٠٢
٣	العمر الزمني	سنة	١٦,١٦٦	١٦	٠,٨٥٧	٠,٥٨١
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٥٣٣	٤	٠,٩٠٧	٠,٥٥٢

يتبين من جدول (١) ان قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (٠,٠٣٦ / ٠,٥٥٢) وهي تنحصر بين (١±) وهذا يدل على ان العينة موزعه توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها.

٢-٢-١-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي ، فقد لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (٢) .

الجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	Sig	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القابليات البيومترية	
			ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	٠,١٥٣	١,٤٤٩	٠,٠٦٨	١,٩٧٢	٠,٠٤٦	٢,٠١٣	ثانية	الاستجابة الحركية الانتقالية	
غير معنوي	٠,١٥٤	٢,٣٢	١,٩٤	٣٦,٧٠	٥٦,١	٨٨,٣٦	ثانية	الرشاقة الخاصة	
غير معنوي	٠,١٩٨	١,٣٤٣	٠,١٦٩	٤,٧٠٧	٠,٣٠٥	٤,٨٦٤	ثانية	سرعة الانتقال ٣٠	
غير معنوي	٠,١٤٧	١,٩٧	٠,٢٨٠	٥,٤٩١	٠,٢٤٧	٥,٧٥٨	المتر	الايمن	القوة المميزة
غير معنوي	٠,١٠٢	٢,٠١١	٠,٢٧٧	٥,٦٣٣	٠,٢٢٠	٥,٩٧١	المتر	الايسر	بالسرعة للرجلين
غير معنوي	٠,١٥٣	٠,٦١٥	١,٥٧٦	٤٤,٨٥٥	١,٠٣٤	٤٥,٢٤٢	ثانية	تحمل السرعة (٨ × ٢٥)	

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة :

- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياسات
- شريط لاصق ملون عدد (٤)
- شريط قياس (٤٠ متر) .
- مساطب وحواجز بارتفاعات مختلفة (٧٠,٦٠,٥٠,٤٠,٣٠) سم عدد (١٠).
- شواخص عدد (١٠).
- آلة تصوير نوع (Canon) عدد (٢) .
- صافرة عدد (٢).
- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) عدد (١) .
- ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:
- ٢-٤-١ تحديد القابليات البيوحركية:

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والمراجع العلمية وإجراء بعض المقابلات الشخصية ، ولغرض اختيار بعض القابليات البيو حركية على وفق أولوياتها وأهميتها في قياس متغيرات البحث تم توزيع استمارة استبانة استطلاعية لآراء الخبراء والمختصين (ملحق ١) في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد والبالغ عددهم (١٠) خبيراً ومختصاً وذلك بوضع إشارة (✓) أمام درجة الأهمية النسبية التي يختارونها مع إبداء أية ملاحظة يرونها مناسبة وفي صالح البحث ، الملحق (١) ، وبعدها قام الباحث بجمع البيانات وتفرغها وحساب الأهمية النسبية للقابليات البيو حركيه واستقرت النتائج على اهم القابليات المبينة في ادناه التي تم قبولها على أساس أنها حققت نسباً مئوية أعلى من (٥٥ %) .

القابليات البيو حركية:

- الاستجابة الحركية الانتقالية
- الرشاقة الخاصة
- السرعة الانتقال ٣٠م
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- تحمل السرعة (٢٥م × ٨) .

٢-٤-٢ تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث للقابليات البيو حركية:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ، بالإضافة للمقابلات الشخصية لبعض الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي وكرة اليد الذي تم ذكرهم سابقاً ، اختار الباحث الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث ، والتي يمكن أن تقيس وتعبر في قياسها عن القابليات البيو حركية، وتم استخدامها سابقاً في الكثير من الدراسات والبحوث العلمية وكانت هذه الاختبارات للقابليات البيو حركية كالآتي :

- ١- اختبار سرعة الاستجابة الحركية . (ضياء الخياط ونوفل الحياي ، ٢٠٠١ ، ص٤٦٦)
 - ٢- اختبار السرعة الانتقالية ٣٠م. (كمال عبد الحميدو حسانين ، ١٩٨٠ ، ص١٧٩)
 - ٣- اختبار الرشاقة الخاصة للتحركات الامامية والخلفية (الخياط والحياي ، ٢٠٠١ ، ص٤٨٠)
 - ٤- اختبار الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار . (قاسم محمد حسن ، ٢٠٠١ ، ص٧٨)
 - ٥- اختبار تحمل السرعة المكوكي (٢٥ م × ٨) . (البديري والسوداني ، ٢٠١١ ، ص٢٦١)
- ٢-٤-٣ قياس الدفاع ضد الهجوم الخاطف:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ، اعتمد الباحث على مقياس الدفاع ضد الهجوم الخاطف لكمال عبد الحميد ومحمود صبحي ، والتي أن يقيس ويعبر في قياس الدفاع ضد الهجوم الخاطف بكرة اليد والذي يحتوي على محور وشروط وتعليمات كما مبين في ملحق (٢) . واضافاً لذلك أجرى الباحث مباراة ودية بين المجموعتين لغرض استخراج لتحليل المحاولات الناجحة والفاشلة للمجموعتين البحث للدفاع . (كمال وحسانين ، ٢٠١٩ ، ص٢٠٣-٢٠٤)

٢-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

٢-٤-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى: الاختبارات القابليات البيو حركية التمرينات المعدة

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى ، وبمساعدة فريق العمل المساعد(ملحق ٣) ، اذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية ليومي الاربعاء والخميس المصادف ١٢-١٣/٦/٢٠١٩ وكان الهدف منها ما يأتي:

- ١- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- ٢- التحقق من مدى تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- ٣- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

٢-٤-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: لإيجاد الاسس العلمية للاستمارة الملاحظة لقياس الدفاع ضد انواع الهجوم الخاطف

قام الباحث مع احد المقومين (ملحق ٤) بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٤ بتصوير مباراة من بطولة العراق بكرة اليد للموسم ٢٠١٩/٢٠١٨ هي مباراة (النجف & كربلاء) ، وقد كان الغرض من ذلك التأكد من مدى ملائمة الاستمارة لغرض تحليل الدفاع ضد الهجوم الخاطف والوقت المستغرق في تحليل المباراة وعمل طريقة بالتحليل لتفريغ البيانات لتفادي الاخطاء في التجربة الرئيسية ، حيث تبين أن الاستمارة شاملة وملائمة لمشكلة البحث ناحية الصدق والثبات والموضوعية اساسا علميا لصلاحية استمارة الملاحظة.

٢-٥-٢ اجراءات التجربة الرئيسية:

٢-٥-١ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (١٨) لاعب مثلت المجموعتين

(التجريبية و الضابطة) ، في يوم الاثنين الثلاثاء المصادف ٢٠١٩/٦/١٨-١٧ في تمام العاشرة صباحا في القاعة المغلقة لنادي الكوفة الرياضي ، لغرض الاختبارات البيو حركية وكذلك تم اجراء مباراة ودية بين المجموعتين البحث الضابطة والتجريبية يوم الخميس المصادف ٢٠١٩/٨/٢٠ وذلك لغرض قياس وتحليل الدفاع ضد انواع الهجوم الخاطف ، كما ثبتت الظروف الخاصة بالاختبارات من (الزمان و المكان و المناخ) لتمكن من خلق ظروف مشابهة أو مقارنة عند إجراء الاختبارات البعدية.

٢-٥-٢ تنفيذ التدريبات الخاصة باستخدام (H.I.T) :

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات الخاصة باستخدام تدريبات (H.I.T)(ملحق ٥) اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحث كونه احد مدربي كرة اليد، وبدأ بتطبيق التدريبات الخاصة على المجموعة التجريبية، مراعيًا فيها (الشدة ، التكرارات ، فترات الراحة المناسبة) وقنن الباحث التدريبات مبني على أساس علمي ، وكذلك استخدام الأدوات وطريقة التدريب المستخدمة ، ليكون قادراً على تطوير اهم القابليات البيوحركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف .

وجاءت تفاصيل التدريبات الخاصة بالبحث كالآتي:-

- ١- عدد الوحدات التدريبية الكلي التي تضمنت التدريبات (H.I.T) (٢٤) جرة .
 - ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التدريبات (H.I.T) (٣) وحدات ولمدة (٨) أسابيع .
 - ٣- زمن التدريبات (H.I.T) في الوحدة التدريبية الواحدة (٣٠ - ٣٥) دقيقة (القسم الرئيسي فقط) .
 - ٤- أعتمد الباحث طريقة التدريب الفتري (مرتفع الشدة) وطريقة التدريب التكراري في كافة الوحدات التدريبية .
 - ٥- تخطيط تشكيلات التدريبات (H.I.T) خلال الوحدات الأسبوعية هي (٢-١) .
- ٢-٥-٣ الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لمجتمع البحث بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات (H.I.T) المتنوعة اجرى الباحث الاختبارات البعدية وكانت ذلك للأيام التالية (الاثنين والثلاثاء والخميس) المصادف ١٩ - ٢٠ - ٢٢ وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية , اذ راعى الباحث نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات.

٢-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:-

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- المنوال
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار (t) للعينات المترابطة
- اختبار (t) للعينات المستقلة

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة للمتغيرات قيد البحث.

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للقابليات البيوحركية

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار Sig ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للقابليات البيوحركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف

متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	دلالة Sig	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
الاستجابة الحركية الانتقالية	ثانية	٢,٠١٣	٠,٠٤٦	١,٨٤٤	٠,١٢٣	٤,١٩٢	٠,٠٠٣	معنوي
سرعة الانتقال م٣٠	ثانية	٤,٨٦٤	٠,٣٠٥	٤,٥٤١	٠,٢٦٣	٤,٩٦٨	٠,٠٠١	معنوي
الرشاقة الخاصة	عدد	٨٨.٣٦	٥٦.١	٣٤,٤٥	٢,٠٥	٣,٣٢	٠,٠٢١	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الايمن	٥,٧٥٨	٠,٢٤٧	٦,٠٣٢	٠,١٨٠	٩,٥٩٧	٠,٠٠٠	معنوي
	الايسر	٥,٩٧١	٠,٢٢٠	٦,٤٧٢	٠,٢٨٦	١٢,٨٧٤	٠,٠٠٠	معنوي
تحمل السرعة (٨ × م٢٥)	ثانية	٤٥,٢٤٢	١,٠٣٤	٤٣,٩٢٦	٠,٧٦٤	٧,٨٩٧	٠,٠٠٠	معنوي
الدفاع ضد الهجوم الخاطف	تكرار	٠,١٠٤	٠,٠٢٤	٠,١٠٥	٠,٠٢٢	١,٦٥١	٠,٤٣٧	غير معنوي
قيمة (t) المحسوبة وعنده درجة حرية = (ن - ١) = (٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥)								

٣-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

من الجدول (٣) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية، وبالرغم من خضوع المجموعة التجريبية الى تدريبات (H.I.T) المعدة من قبل الباحث فان ذلك لا ينفي حدوث تطور للمجموعة الضابطة، كون ان القابليات البيو حركية المستخدمة هي اساسية التطور في كرة اليد ويستخدمها اللاعبون بكثرة طوال فتره التدريب مما ادى الى حصول هذا التطور البسيط لمستوى تلك القابليات مقارنة مع المجموعة التجريبية، اضافة الى ذلك ان المجموعة الضابطة كانت منتظمة بالتدريب طول فتره اداء الباحث للتدريبات، وان الانتظام بالتدريب والاستقرار دون انقطاع لعينة البحث الضابطة يؤدي الى هذا التطور اذ يذكر (سردار حكيم ٢٠١٤) "ان الاعداد البدني المنظم للشباب والناشئين هو حجر الاساس الذي تعتمد عليه كل فعالية، لان التطوير الشامل هو الضمان الوحيد لتحقيق النتائج العلمية الرياضية".

(سردار حكيم محمد ، ٢٠١٤ ، ص٧٢)

كذلك يعزو الباحث هذه الفروقات المعنوية البسيطة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للقابليات يعزوها الباحث الى نوعية التمارين المستخدمة والتكرارات وفترات الراحة والحمل التدريبي الاسبوعي وغيرها من الامور العلمي كون المدرب هو من المدربين المعتمدين في الاتحاد العراقي ؛اضافة المنهج الذي تم استخدامه المدرب هو منهج مؤثر وفعال وكانت التدريبات هادفة لإحداث تطور بما يتلاءم بالمرحلة التدريبية ويسعى المدرب لتطورها في كل مجالات الإعداد للتدريب الرياضي ومنها الإعداد البدني العام والخاص .

اما في مرحلة الدفاع ضد الهجوم الخاطف والذي يبين لا يوجد فيها فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية نلاحظ ان مستوى العينة بسبب النسب الضئيلة للمجموعة الضابطة في أدائهم للدفاع ضد الهجوم الخاطف بأنواعه إذ كان اللاعبين يؤدون المهارات الحركية ولقابليات البدنية العالية ولكن لا يستطيعون إلى إنهاء الهجوم الخاطف للفريق المنافس بشكل جيد مما سبب ذلك في تسجيل الاهداف الكثيرة من مراحل الهجوم الخاطف لهم ، ويعزو الباحث ان طبيعة التمرينات للمدرب كانت تتجه بالجانب البدني واحمال الدفاع في الهجوم الخاطف وهذا يؤدي سلبا على أداء اللاعبين وانهاك طاقتهم النفسية كذلك هناك بطء واضح في عمليات الرجوع وتغطية المكانات الخاصة لدى اللاعبين مما جعل الهجوم المنافس يكون له دور ايجابي ببناء الهجوم المعاكس، وبالرغم من وجود لاعبين لديهم مهارات عالية لكن لم يستطيعوا أن يتفاعلوا مع الزملاء من اجل تحقيق الفوز(لأنه ليس المهم فقط تنمية المهارات الفردية الخاصة باللعبة بمستوى عال وإنما المهم أن يحقق الفرد المهارة التي تمكنه من اللعب بالتعاون مع الفريق بدرجة عالية من الفعالية).

(خالد وجمال ، ٢٠٠٨ ، ص١٨٢)

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

١-٢-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للقابليات البيو حركية.

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار Sig ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

نوع الدلالة	دلالة Sig	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القابليات البيو حركية	
			ع	س ⁻	ع	س ⁻			
معنوي	٠,٠٠٠	١١,٧١٧	٠,٠٥٧	١,٦٥٣	٠,٠٦٨	١,٩٧٢	ثانية	الاستجابة الحركية الانتقالية	
معنوي	٠,٠٠٠	١٥,٩٤٤	٠,١٥٨	٤,١٣٢	٠,١٦٩	٤,٧٠٧	ثانية	سرعة الانتقال ٣٠م	
معنوي	٠,٠٠٣	٥,٥٧	١,٤٥	٣٣,٦٣	١,٩٤	٣٦,٧٠	ثانية	الرشاقة الخاصة	
معنوي	٠,٠٠٠	١١,٩٩١	٠,١٩٧	٦,٢٥٤	٠,٢٨٠	٥,٤٩١	المتر	الايمن	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	٠,٠٠٠	١٦,٦١٠	٠,٢٩٢	٦,٤٠٢	٠,٢٧٧	٥,٦٣٣	المتر	الايسر	
معنوي	٠,٠٠٠	٨,٧٤٦	٠,٩٠١	٤٠,٧١٠	١,٥٧٦	٤٤,٨٥٥	ثانية	تحمل السرعة (٨ × ٢٥م)	
معنوي	٠,٠٠١	٢,٧١٢	٠,٠٤٣	٠,١١٦	٠,٠٥٦	٠,١٠٥	تكرار	الدفاع ضد الهجوم الخاطف	
قيمة (t) المحسوبة وعنده درجة حرية = (ن - ١) = (٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥)									

٢-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال الجدول (٤) الذي يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية، أذ ظهر ان هناك تطوراً واضحاً في المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية تدريبات (H.I.T) المستخدمة من قبل الباحث على العينة التجريبية والذي يحتوي على تدريبات القابليات البيوحرركة المعدة للبحث مثل (القدرة على تغير الوضع ، القدرة على الربط الاداء البدني بالدفاع ضد الهجوم الخاطف، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة)، فضلاً عن ان التدريبات يتميز بالتنوع والتركيب والتغيير المستمر في الادوات والحركات والمهارات أذ "ان التنوع في الأدوات وتدريباتها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتفاع بالمستوى الرياضي. (احمد امين فوزي ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٠)

التدريبات (H.I.T) المعدة كان لها اثر كبير في احداث الفروق بين الاوساط الحسابية كانت مؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التدريبات الحاصل لدى افراد العينة، أذ تم بناء بشكل منتظم وعلمي مع مراعاة التدرج في الشدد التدريبية وفترات راحة كافية وقد أكد (محمد رضا ابراهيم) ذلك اذ يشير إلى: "أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر". (محمد رضا ابراهيم ، ٢٠٠٨ ، ص ٨٨)

من العوامل التي ساعدت الباحث على تطور القابليات البيو حركية والدفاع للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية هو ربط قابليات بيوحركية مع انواع الدفاع ضد الهجوم الخاطف ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في التحرك الدفاعي إلى إعطاء الأهمية الكاملة والوقت الكافي لاختيار التدريبات المناسبة لتنفيذ الواجب الدفاعي إنشاء الوحدات التدريبية علما أن نجاح الخطط الدفاعية يتحقق من خلال الجهد المبذول إنشاء أداء التحركات الدفاعية وهذه هي الصفة التي أعطت هذا التفوق لعينة البحث، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (عبد الجواد ١٩٧٧) "يجب على المدربين أن يعطون للدفاع أهمية اكبر مما يعطون للهجوم والسبب في ذلك يعود على أن الفريق عندما يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على فريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه". (الجواد ، ١٩٩٣ ، ص ٩٥)

٣-٣ عرض نتائج معنوية الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البحث ومناقشتها.

٣-٣-١ عرض نتائج معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية للقابليات البيومترية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات القابليات البيومترية

نوع الدلالة	دلالة Sig	قيمة t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية القدرات البدنية		
			ع±	س-	ع±	س-				
معنوي	٠,٠٠١	٤,١٩٩	٠,٠٥٧	١,٦٥٣	٠,١٢٣	١,٨٤٤	ثانية	الاستجابة الحركية الانتقالية		
معنوي	٠,٠٠٢	٣,٩٢٨	٠,١٦٨	٤,١٣٢	٠,٢٦٣	٤,٥٤١	ثانية	السرعة الانتقال ٣٠م		
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٦٨٧	١,٤٥	٣٣,٦٣	٢,٠٥	٣٤,٤٥	ثانية	الرشاقة الخاصة		
معنوي	٠,٠٢٤	٢,٤٩٠	٠,١٩٧	٦,٢٥٤	٠,١٨٠	٦,٠٣٢	المتر	الأيمن	القوة المميزة	
غير معنوي	٠,٦١٥	٠,٥١٤	٠,٢٩٢	٦,٤٠٢	٠,٢٨٦	٦,٤٧٢	المتر	الأيسر	بالسرعة للرجلين	
معنوي	٠,٠٠٠	٨,١٦٥	٠,٩٠١	٤٠,٠٧١	٠,٧٦٤	٤٣,٩٢٦	ثانية	تحمل السرعة (٨ × م٢٥)		
معنوي	٠,٠٠٣	٢,٨٠٥	٠,٠٤٣	٠,١١٦	٠,٠٢٢	١,١٠٥	تكرار	الدفاع ضد الهجوم الخاطف		
قيمة(t) المحسوبة وعنده درجة حرية = (ن _١ + ن _٢ - ٢) = (١٦) وبمستوى دلالة (٠,٠٥)										

٣-٣-٢ مناقشة معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية للقابليات البيومترية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.

من خلال الجدول (٥) يبين بوجود فرقاً معنوياً و لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية للقابليات البيو حركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف بالمقارنة عن المجموعة الضابطة وهذا يؤكد على إن التدريبات (H.I.T) التي وضعها الباحث على أفراد المجموعة التجريبية قد أثر إيجابيا في حدوث هذا التطور .

ويرى الباحث أن استخدام تدريبات (H.I.T) اشتمل على تدريبات والبلايومترك والبالستي وذلك في تطوير عنصر السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة وربطها بالدفاع ، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية وكذلك لتطابق تدريبات البلايومترك مع الحركات التي تؤدي في المنافسة وهذا ما يؤكده آدمز وآخرون Adams, et al. من أن نشاط الانعكاس المطاطي يسمح بالنقل الممتاز للقوة المميزة بالسرعة إلى نفس الحركات المتشابهة بيوميكانيكيا والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين وتظهر نتائجها عند أداء الوجبات المطلوبة وكذلك يتفق ذلك ما ذكره بان تدريبات (H.I.T) تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة. (Adams, et al.1992.pp36-41)

اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار فلا يوجد فروق معنوية بين المجموعتين، وذلك بسبب تقارب مستوى المجموعتين في هذه القدرة كون المجموعة الضابطة قد خضعت للتدريبات من قبل مدرب الفريق ووصلت الى مستوى جيد وان الرجل اليسار تستخدم بكثرة في التدريبات وخاصةً عند لاعبي كرة اليد يستخدموها من خلال القفز والتصويب وهي الرجل المفضلة لدى لاعبي كرة اليد في التصويب وغالباً تكون الرجل اليسار اقوى من الرجل اليمين .

إن التطور الحاصل في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين للدفاع ضد الهجوم الخاطف يعزو الباحث هذا التطور الى استخدام التدريبات (H.I.T) التي كان لها فاعلية ايجابية في هذا التطور التي تعد من أكثر التحركات استخداماً في لعبة كرة اليد كونها وسيلة مهمة لتنفيذ الواجبات الدفاعية والانتقال والتغطية وتشتيت الكرة على الفريق المنافس يعزوه الباحث ايضا إلى استخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية وأنواع القوة الخاصة إذ إن هذه التمرينات الموجهة والمقننة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) أدت إلى تطوير العضلات الرئيسية العاملة مما ساعد على ضبط الأداء للمسارات الحركية الصحيحة، فضلاً عن زيادة سرعة الأداء وتقليل زمنه والتخلص من الحركات العشوائية الزائدة التي كانت موجودة بسبب عدم ضبط الأداء الناتج عن وجود ضعف في قوة عضلات الذراعين والرجلين إذ إن "الأداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد أساساً على الأعداد البدني وخاصة في صفة القوة العضلية . (مفتي ابراهيم ،٢٠٠٢، ص١٧٦)

ويرى الباحث سبب التركيز في إعطاء التمرينات في حالات مختلفة خلال الوحدات التدريبية من اجل تعويد اللاعبين في اختيار اللحظة المناسبة للخروج إلى الكرة وقطعها والتأكيد على التقليل من نسبة الأخطاء اثناء التدريب وصولاً إلى الأداء الأمثل أثناء المباريات، ولاسيما أن هذه المهارة تعتبر الوسيلة الدفاعية والتي لها دور

أساسي في منع الفريق المهاجم من القيام بواجباته بشكل جيد، أن عملية قطع الكرة وتشتيتها أو الاستحواذ عليها من أولويات عمل المدافعين في الدفاع ضد الهجوم الخاطف والغرض منها منع التصويب على المرمى أو قطع الكرات الممره إلى لاعب المصوب وإبعادها عن مناطق التصويب، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (ضياء الخياط ونوفل الحياي ٢٠٠١) " يعد الفريق في حالة الدفاع في اللحظة التي يفقد فيها السيطرة على الكرة، لذا فإن الهدف الرئيس للدفاع هو منع المنافس من إصابة الهدف وكذلك العمل على قطع الكرة وإعادة السيطرة عليها. (الخياط والحياي ، ٢٠٠١، ص ١٣٨)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- إن التمرينات (H.I.T) أثرت في تطوير القابليات البيو حركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية.

٢- من خلال المقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر بأن الفروق كانت لصالح نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

٣- إن انتظام عينة البحث في التدريب العملي اكسبهم تطور في متغيرات البحث

٤-٢ التوصيات:

١- ضرورة استخدام التمرينات (H.I.T) في تطوير القابليات البيو حركية والدفاع ضد الهجوم الخاطف

٢- التأكد من استخدام التمرينات (H.I.T) لباقي الالعاب الاخرى سواء كانت فردية ام جماعية .

٣- تعميم التمرينات المعدة من قبل الباحث على المدربين لهذه اللعبة والفئة التدريبية.

٤- التركيز على تدريبات (H.I.T) حسب مراكز اللعب سواء كان في الهجوم او الدفاع.

المصادر

- احمد امين فوزيز. سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٨.

- جميل قاسم البديري واحمد خميس راضي ؛ كرة يد الحديثة ، بغداد ٢٠١١
- حسن عبد الجواد : كرة اليد ، ط٣ ، بيروت ، دار المعلم للملايين ، ١٩٩٣
- سردار حكيم محمد . تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد، ماجستير، جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية ، ٢٠١٤ .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١ .
- قاسم محمد حسن. أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية إثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ٢٠٠١ .
- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رياحية كرة اليد (٣) ، القاهرة ، مركز الكاتب للنشر ، ٢٠١٩ .
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٨٠ .
- محمد رضا ابراهيم المدامغة :التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد مكتب الفضلي، ط١ . ٢٠٠٨ .
- مفتي ابراهيم حماده : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط - تطبيق - قيادة ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٨ .
- Adams, K. O'Shea, J.P. ,O'Shea, K.L.(1992): The effects of six weeks of squat plyometric and squat plyometric training on power production, Journal of Applied Sport Sciences.6 (1
- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2011): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian ,journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11

ملحق (١)

يبين اسماء الخبراء والمختصين في كرة اليد التي تم عرض عليهم الاستمارة القابليات البيومترية

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
---	-------	----------	------------

١	أ.د. سامر يوسف متعب	تعلم كرة يد	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د. نزار حسين النفاح	علم النفس/كرة يد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية للبنات. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د. احمد خميس السوداني	التدريب الرياضي/كرة يد	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.د. فاضل كردي شلاكة	علم النفس/كرة اليد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.م.د. قاسم حسن كاظم	التدريب الرياضي/كرة يد	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.م.د. حكمت عادل عزيز	فسيولوجيا /كرة يد	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.م.د. خالد شاكر	تعلم/كرة يد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	م.د. ايمن هاني	الاختبارات والقياس/كرة يد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	م.د. احمد كاظم عبد الكريم	القياس والتقويم/كرة يد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	م.م. حسنين عبد الكاظم فيروز	تعلم/كرة يد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (٢)

يبين مقياس الدفاع ضد الهجوم الخاطف

اللاعب	عناصر الدفاع ضد الهجوم الخاطف					
	الفردي		موسع		خططي	
	نجاح	فشل	نجاح	فشل	نجاح	فشل
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣						
٢٤						
٢٥						
٢٦						
٢٧						
٢٨						
٢٩						
٣٠						
٣١						
٣٢						
٣٣						
٣٤						
٣٥						
٣٦						
٣٧						
٣٨						
٣٩						
٤٠						
٤١						
٤٢						
٤٣						
٤٤						
٤٥						
٤٦						
٤٧						
٤٨						
٤٩						
٥٠						
٥١						
٥٢						
٥٣						
٥٤						
٥٥						
٥٦						
٥٧						
٥٨						
٥٩						
٦٠						
٦١						
٦٢						
٦٣						
٦٤						
٦٥						
٦٦						
٦٧						
٦٨						
٦٩						
٧٠						
٧١						
٧٢						
٧٣						
٧٤						
٧٥						
٧٦						
٧٧						
٧٨						
٧٩						
٨٠						
٨١						
٨٢						
٨٣						
٨٤						
٨٥						
٨٦						
٨٧						
٨٨						
٨٩						
٩٠						
٩١						
٩٢						
٩٣						
٩٤						
٩٥						
٩٦						
٩٧						
٩٨						
٩٩						
١٠٠						

شروط وتعليمات لاستخدام استمارة قياس الدفاع على مراحل الهجوم الخاطف :

١- تملأ البيانات الخاصة للمباراة المطلوبة

٢- يكتب ارقام اللاعبين حسب التسلسل

٣- في حالة نجاح احد افراد الفريق في الحصول على الكرة دون اصابه مرماه بهدف (دفاع ناجح) اثناء قيامه بالدفاع على حالات الهجوم الخاطف بأنواعه (فردي/ موسع/خططي) توضع علامة صح في المكان المخصص لهذا النوع امام رقم اللاعب الذي نجح في ذلك

٤- في حالة فشل احد افراد الفريق في الدفاع على الهجوم الخاطف بأنواعه تسبب عنه اصابة مرمى بهدف (دفاع فاشل) توضع علامة خطأ في المكان المخصص لهذا النوع امام رقم اللاعب المتسبب في ذلك.

تقويم الاداء:

وتم حساب ذلك حسب المعادلة الآتية: معدل اداء اللاعب = مجموع الاداء الكلي للاعب (الناجح + الفاشل)

مجموع الكلي للفريق (الناجح + الفاشل)

(كمال عبد الحميد وصبحي حسانين ، ٢٠١٩ ، ص ٢٠٣)

ملحق (٣) اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	العمل	مكان العمل
١	مثنى احمد عموش	طالب دكتوراه	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	كرار حسين فاضل	طالب دكتوراه	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	محمود راضي ناصر	طالب دكتوراه	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	حيدر رشيد مدلول	طالب ماجستير	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	التمارين	الشدة	زمن التمرين الكلي	زمن الاداء	تكرار التمرين	الراحة	
						بين التكرارات	بين التمرينات
١	يقف اللاعبون امام المرمى وعلى خط ٧م ويقف المدرب خلفهم يقوم برمي الكرة امامهم يقوم اللاعبون بالاستحواذ على الكرة والذي ينجح في الاستحواذ عليها يصبح مهاجمين ويحاول التهديف في حين يصبح اللاعبون الاخرين مدافعين يحاولون منع المهاجمين من التهديف	٨٥%	٤,١٠ دقيقة	١٠ ثا	٦	٢٠ ثا	٩٠ ثا
٢	يقوم اللاعب في الجناح اليمين بتمرير الكرة إلى حارس المرمى ويجري الجناح الثاني معه في نفس الوقت .وبعدها يقوم حارس مرمى بتمرير كرة طويلة إلى اللاعب الاول ويجب على اللاعب الاول التهديف الكرة في المرمى الثاني اما اللاعب الثاني يقوم بقطع الكرة من المهاجم.	٩٠%	٣,٤٠ دقيقة	١٠ ثا	٥	٢٠ ثا	٩٠ ثا
٣	يقف اللاعبون امام المرمى اثنان مدافعين واثنان مهاجمين يقوم المهاجمين بعمل مناوالت ثم التهديف على المرمى ،وبعد سماع الصافرة يتحول الفريق المدافع الى الهجوم والتهديف على المرمى الاخر ويجب على لاعبي الهجوم الذي تحول الى الدفاع منع المهاجمين من التهديف	٨٠%	٥,٢٠ دقيقة	١٥ ثا	٦	٣٠ ثا	٩٠ ثا
٤	يقوم جميع اللاعبون بعمل استناد أمامي لمدة (١٠ ثا) وبعدها يبدأ الهجوم عندما يستلم أحد اللاعبين الكرة من حارس المرمى.، يبدأ بعدها مباشرة الهجوم العكسي ويجب على لاعبي الدفاع إيقاف الهجوم متبعين الأساليب والمسارات الصحيح لتغطية المهاجمين.	٨٥%	٥,١٠ دقيقة	٢٠ ثا	٥	٣٠ ثا	٩٠ ثا
٥	يقف اللاعبون على خط ٦ امتار من الملعب وكل لاعب مقابلة مانع يكون الاداء التمرين بالفقر على الموانع ومن ثم الرجوع الى الخلف بعمل استناد امامي مرة واحدة ثم يستمر هذا العمل لمدة ١٥ ثا وبعدها يشن الفريق هجوم خاطف . على اللاعبين التغطية ومن اللاعبين المهاجمين من التسجيل على مرماهم.	٩٠%	٤,٤٥ دقيقة	١٥ ثا	٥	٣٠ ثا	٩٠ ثا
٦	يقف اللاعبون على خط ٦ امتار من الملعب يقوم اللاعبون بعمل مناوالت بين الشواخص والانطلاق الى الامام باقصى سرعة وعدم لمس الشواخص ولكن يكون حركاتهم خلال ٣٠ ثا وبعدها يسلم الكرة الى المجموعة الاخرى.	٨٧%	٥ دقيقة	٣٠ ثا	٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا