

## تأثير تمارين المناطق المحددة في تطوير تحمل الأداء للاعبين الشباب بكرة القدم

كرار إبراهيم بدر<sup>(1)</sup>، محمد جاسم عثمان<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2021/7/7)، تأريخ قبول النشر (2021/8/10)، تأريخ النشر (2021/12/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(4\)2021.1218](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(4)2021.1218)

### المستخلص

تعد كرة القدم واحدة من الألعاب التي تتطلب التحمل والسرعة في الاداء وقد هدفت الدراسة الى أعداد تمارين المناطق المحددة لتطوير تحمل الاداء بكرة القدم للاعبين الشباب ، اذ تم تطبيق الدراسة على عينة يمثلون شباب نادي القوة الجوية الرياضي في بغداد للموسم (2021/2020) وبأعمار (17-19) سنة وعددهم (20) لاعبا قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال اعداد تمارين المناطق المحددة لمدة (8) اسابيع يحتوي على تمارين تطوير قدرة تحمل الاداء للاعبين الشباب بكرة القدم ، بعد ذلك استخدم الوسائل الاحصائية التي تناسب البحث ثم عرض ومناقشة النتائج وقد اعطى الباحث اهم الاستنتاجات التي تناسب هذا الدراسة ومن خلال استنتاجات البحث تبين ان التمارين التي وضعها الباحث قد أثرت بشكل ايجابي على نتائج الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية .

**الكلمات المفتاحية:** الاجهزة والادوات المساعدة، التحمل الخاص، فئة الشباب، كرة القدم، تدريب المناطق المحددة.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Specific Regions Exercises on Performance Endurance Development of Youth Soccer Players***

Soccer is considered on the sports that required endurance, speed of performance. The study aimed at designing exercises for developing performance endurance in youth soccer players. The researcher was applied on (20) youth soccer players from Al Jawia sport club (2020 – 2021) aged (17 – 19) years old divided into two equal groups. The program was applied for (8) weeks that consisted of exercises for developing performance endurance in youth soccer players. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that these exercises positively affect posttests.

**Keywords:** aiding tools and apparatuses, special endurance, youth, soccer, training.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (karraribrahim95@gmail.com)

Karrar Ibrahim Bader, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (karraribrahim95@gmail.com) (+9647712395261).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (mohammedthrowing1@gmail.com)  
Muhammad Jasim Othman, Assist Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (mohammedthrowing1@gmail.com) (+9647709665063).

## المقدمة:

ان أسلوب اللعب الحديث في لعبة كرة القدم له مميزات عديدة منها السرعة في الأداء ونقل الكرات وقد جاء ذلك نتيجة التركيز على الجوانب البدنية والمهارية التي من شأنها تطوير مستوى الاداء واصبح أداء المهارات يتميز بالتحمل والقوة والسرعة، اذ يعد التحمل الخاص والمتمثب بتحمل الاداء من القدرات المهمة في لعبة كرة القدم اذ تأخذ حيزا كبيرا في الوحدات التدريبية وخاصة في فترة الاعداد الخاص وتتمثل أهمية هذه القدرات من خلال الحركة المستمرة في المباراة و مواجهة متغيرات اللعب بكفاءة عالية دون الهبوط في المستوى واداء العديد من الواجبات داخل المباراة. اذ ان استخدام ترمينات المناطق المحددة فهي تعد واحدة من الأساليب التدريبية الحديثة القليلة الاستخدام في الفئات العمرية في العراق لما لها تاثير ايجابي في اكتساب المهارات الأساسية واثقانها وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين والتي تقوم على أساس ترمينات مشابهة لما يحدث في المباريات فضلا عن ان هذه التمرينات تعود للاعبين في اكتساب العادات الجيدة وتزيد التواصل بين اللاعبين واتخاذ القرارات السريعة في الوقت المناسب وتحسين نوعية المناولة في المساحات الصغيرة.

من خلال اطلاع الباحث ميدانيا على ترمينات ومباريات فرق الفئات العمرية في بغداد والالتقاء ببعض المدربين والإطلاع على الدراسات التي تخص كرة القدم فقد وجد هناك ضعف في التحمل الخاص والتي له أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم وكذلك البطء في أداء المهارات والتي تعد من اساسيات كرة القدم ، اذ يعزو الباحث سبب ذلك ان اغلب الأندية تستخدم ترمينات المناطق المحددة بالأسلوب التقليدي المعروف واللعب فريق ضد فريق على الملعب بالكامل في نهاية الوحدة التدريبية او تستخدم لتكملة الاحماء ولاتستخدمها لتطوير النواحي البدنية كأسلوب أساسي لتطوير مستويات اللاعبين، لذا ارتأى الباحث استخدام أسلوب جديد في تدريب المناطق المحددة بأضافة أجهزة وأدوات تدريبية في التمرينات لتطوير تحمل الأداء.

ومن الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة، دراسة اثير عصام عبد الرزاق (اثير، 2019) تاثير التمرينات التنافسية المصغرة في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين وهما الضابطة والتجريبية على عينه مكونه من (25) لاعبا وهم نادي بغداد بكرة القدم، اهم النتائج التي وصل اليها هي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في (السرعة الحركية، والسرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية . اما دراسة خلف جلال إبراهيم الشمري(خلف، 2017) تاثير ترمينات حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين لنادي ديالى والبالغ عددهم (16) لاعبا من اصل (28) لاعبا ، اهم النتائج التي وصل هي وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى لعينة البحث في كافة اختبارات المهارات الأساسية التي تناولها البحث. دراسة محمد جاسم محمد (محمد، 2017) تاثير ترمينات بدنية- مهارية خاصة داخل مساحات محددة لتطوير تحمل السرعة للاعبين الشباب بكرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين وهما الضابطة والتجريبية على عينه مكونه من (25) لاعبا وهم شباب نادي الكهرماء بكرة القدم للموسم الرياضي (2016-2017)، اهم النتائج التي وصل اليها هي تاثير معنوي في متغير تحمل السرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث العلمية من خلال استخدام ترمينات جديدة، ومنها ترمينات المناطق المحددة باستخدام أجهزة وأدوات تدريبية في التحمل الخاص وسرعة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم من خلال التدريب على مواقف مشابهة لمواقف اللعب والاستفادة منها في المباريات. وان

الغرض من هذه البحث هو اعداد تمرينات المناطق المحددة للاعبين الشباب بكرة القدم فضلا عن التعرف تاثير تمرينات المناطق المحددة في تطوير متغير تحمل الأداء .

### الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق اهداف البحث وفروضه، وتم تصميم المجموعتين المتكافئتين وهما الضابطة والتجريبية، تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد المشاركين في دوري الشباب بكرة القدم بأعمار (17-19) سنة والمسجلين رسميا في سجلات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (10) اندية مجموع لاعبيها (250) لاعبا، وتم اختيار عينة البحث عشوائياً باستخدام طريقة القرعة لتحديد النادي الذي يمثل عينة البحث، واسفرت نتائج القرعة عن تمثيل شباب نادي القوة الجوية كعينة للبحث اذ بلغ عدد عينة البحث (26) لاعبا تم استبعاد (6) لاعبين منهم، (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و(2) لاعبين حراس المرمى وبذلك بلغ عدد العينة (20) لاعبا وتم تقسيمهم بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (10) لاعبين، اذ تبلغ نسبة عينة البحث (10%) من المجتمع الكلي.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية وقيمة (t) المحسوبة ودالاتها للمجموعتين

#### الضابطة والتجريبية (التكافؤ)

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار ميثم داعي الحق لتحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب	1.1610	0.01663	1.1630	0.01889	-0.251	0.804	غير معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05)

الاختبار المستخدم في البحث: اختبار ميثم داعي الحق لتحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب. (ميثم، 2018، ص53)

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- توصيف الاختبار: يبدأ الاختبار من المربع رقم (1) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بتطيط الكرة (35) مرة وبعد اكمال ذلك يقوم بالدرجة خارج المربع لمسافة (10) متر ليلعب الكرة مناولة ارضية الى الزميل في المربع المقابل له ليقوم بعدها بالركض جانباً لمسافة (10) متر لينتقل بعدها للقيام بالركض بين (4) شواخص المسافة بين قمع واخر (3) متر وحين الانتهاء من ذلك يعود ليتسلم الكرة من زميله ويقوم بالدوران ولعب الكرة وتغيير اتجاه اللعب بمناولة عالية طويلة في الجانب الاخر ليركض بعدها ليقوم بالقفز بكلتا القدمين من فوق (5) شواخص المسافة بين شاخص واخر (1) متر ويركض لمهاجمة الكرات المرفوعة من كل جانب بالرأس من خلال اقماع موجودة مقابل كل عمود للمرمى وبمسافة مشابهة لحدود منطقة الجزاء، وعندما يكمل ذلك يعود مسرعا ليقوم بالدرجة الكرة بين (5) شواخص المسافة بين كل شاخص (1.5) متر فيلعب مناولة جدارية للمدرب ليعود للعب الكرة في نفس اتجاه اللعب الى الزميل الموجود في المربع المواجه له ليتحول بعدها الى تسديد الكرات الخمس الموجودة على حافة منطقة الجزاء

بالعودة الى الشاخص الموجود للخلف عند تسديد كل كرة وعند اكمال عملية التسديد يعود مسرعا الى حيث وجود الخط باللون الاصفر حيث عندها ينتهي الاختبار.

- ملاحظة: يؤدي اللاعب الاختبار في جو لعب كرة قدم مثل: إعادة التنطيط للكرة عند سقوطها للوصول الى عدد المرات المطلوبة، ومحاولة تسجيل الاهداف بالراس والقدم قدر الامكان او على الاقل توجيهها على المرمى. لعب الكرة والمناولة بإتقان، وبراعي تنفيذ الاداء بأعلى سرعة ممكنة.
- التسجيل: تعطى محاولة واحدة لكل مختبر ويحسب زمن الاداء الكلي بالثواني واجزأؤه



الشكل (1) يوضح اختبار قدرة تحمل الاداء

مفاتيح الحركات:

حركة الكرة	
حركة اللاعب مع الكرة	
التهديف	
القفز بين الشواخص	
حركة اللاعب بدون كرة	

وبعد الوقوف على جميع المتغيرات والظروف الخاصة بالبحث ومن اجل تحقيق البعديّة على المجموعة التجريبية والضابطة والتمرينات المستخدمة على المجموعة التجريبية ، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث الضابطة والتجريبية على مدار يومي (الثلاثاء والاربعاء) الموافق ( 1 - 2 / 12 / 2020) الساعة العاشرة صباحاً على ملعب القوة الجوية الثاني لكرة القدم. تبع ذلك إجراء التجربة الرئيسيّة للبحث، اذ قام الباحثان بإعداد مجموعة من التمرينات والبالغ عددها (16) تمرين في المناطق المحددة، وتم تطبيق التمرينات بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع و لمدة (8) أسابيع وكان مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية و كانت أيام الوحدات التدريبية هي (الاحد- الثلاثاء-الاربعاء) في فترة الاعداد الخاص و يتراوح زمن الوحدة التدريبية المخصصة للتمرينات (35-45) دقيقة الجزء الرئيس (للجانِب البدني) لشباب نادي القوة الجوية للفترة من (2020/12/6) ولغاية (2021/1/27) .

وتراوحت الشدة الكلية للتمرينات المستخدمة ما بين (75% - 90%) وذلك بأستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يحمل صفة مشابهة لحالة اللعب من حيث الركض والتوقف . (احمد عبدالعزيز، 2008، ص86)

وبعد الانتهاء من تطبيق مفردات الوحدات التدريبية قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث الضابطة والتجريبية في يومي (الاحد والاثنين) الموافق (31-1 / 2021/2-1) الساعة العاشرة صباحاً على ملعب القوة الجوية الثاني لكرة القدم وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها.

## النتائج:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغير تحمل الأداء

### للمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ف هـ	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	سَ	±ع	سَ	±ع					
اختبار ميثم داعي الحق لتحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب	1.1610	±0.01663	1.1320	±0.01549	0.02900	0.00180	16.155	0.000	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05).

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغير تحمل الاداء للمجموعة الضابطة

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ف هـ	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	سَ	±ع	سَ	±ع					
اختبار ميثم داعي الحق لتحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب	1.1630	±0.01889	1.1510	±0.01853	0.01200	0.00327	3.674	0.005	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05).

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمتغير تحمل الاداء وللمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	س	±ع	س	±ع			
اختبار ميثم داعي الحق لتحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب	1.1320	.01549	1.1510	.01853	-2.488	.023	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05)

### مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الجدول (2) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لمتغير تحمل الاداء للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان أسباب ذلك الى استخدام تمارينات المناطق المحددة للمجموعة التجريبية وكانت التمارينات مدروسة وفق أسس علمية وضوابط تدريبية حديثة مع مراعاة قابليات وامكانيات اللاعبين مما أدى الى تفاعل اللاعبين مع التمارينات والتدريب المستمر لمدة شهرين اذ من المنطق ان يحصل تطور للمجموعة التجريبية وهذا مآظهر واضحاً في متغير تحمل الأداء اذ كانت طبيعة التمارينات ذات مواقف ومثيرات مشابهه لما يحدث في المباريات وفرضت على اللاعبين اللعب بسرعة دون القصوية ودون تأخير الكرة وحركة مستمرة في الملعب مما أدى الى احداث تكيف لدى اللاعبين وهذا يتفق مع (ياسر هاشم، 2010، ص13) " تحمل الأداء بصفة عامة على انه احدى الصفات البدنية المركبة تعبر عن إمكانية اللاعب على مقاومة التعب في اثناء الأداء الحركي او المهاري والتي يعتمد على مستوى شدة العمل المراد تنفيذة والانجاز المطلوب في ان واحد مع ضرورة تنفيذ الأداء بأقل وقت ممكن "

وأظهرت نتائج الجدول (3) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لمتغير تحمل الاداء للمجموعة الضابطة، ويرى الباحثان ان التطور الحاصل في متغيرات التحمل الخاص للمجموعة الضابطة يرجع الى الكثير من الأسباب أهمها تدريبات الفريق كانت مستمرة ولم تحدث فترة انقطاع بسبب الاستعداد الى دوري الشباب والسبب الثاني يعود الى أسلوب المدرب الذي اعتاد عليه والخضوع الى تدريبات مختلفة عن تدريبات المجموعة التجريبية، فضلا عن تركيز المدرب على التدريبات البدنية القوية باستخدام مساحات واسعة من الملعب وهذا مايتلائم مع استمرار الاداء، ويرجع السبب الآخر الى الالتزام في الحضور للوحدات التدريبية والمنافسة بين اللاعبين للحصول على مكان أساسي في التشكيلة وهذه الأمور ترجح بالفائدة للفريق ولكنها لم ترتقي للتطور الحاصل في المجموعة التجريبية وهذا ما اثبتته نتائج الاختبارات.

ومن خلال الجدول (4) تظهر النتائج للاختبار البعدى أفضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق في متغير تحمل الاداء الى طبيعة تمارينات المناطق المحددة بأستخدام أجهزة وأدوات تدريبية التي تعد واحدة من افضل الوسائل التدريبية الحديثة التي ساهمت بشكل كبير و كان لها دور إيجابي في تطوير مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية من خلال المشاركة الفعالة للاعبين اذ يتجه التدريب نحو اللعب الواقعي من خلال سرعة اتخاذ القرارات وعدد لمسات الكرة وتسمح لهم بحل المشاكل التي تواجههم في المباريات والغرض منها هو تكرار المواقف المستخدمة في المباراة بأكبر عدد ممكن وتحتوي على التنوع والاثارة والتشويق في تماريناتها للابتعاد عن الروتين اليومي

في أداء التمرينات المعتادة وكسر حاجز الملل للمجموعة التجريبية ، اذ كانت التمرينات تحتوي على تطوير اكثر من قدرة بدنية واشتملت التمرينات على لعب المناولات والدرجة السريعة بالكرة والتحرك دون كرة والضغط لاستعادة الكرة وجرت التدريبات في ظروف مشابهة للمباريات ، وذكر (موفق مجيد المولى، 2014، ص19) "ان اللعب في مساحات مصغرة تعني مشاركة اكبر عدد من اللاعبين باللعب وهو الهدف والاهم ويمنح اللاعبين الخبرة الاحسن من خلال اللمس الأكثر للكرة في اللعب في لعب واقعي فيصبح اللاعب شامل التكوين ومتفهم لدور زملائه من اللاعبين".

### الاستنتاجات:

- تشجيع المدربين على استخدام المناطق المحددة كأسلوب تدريبي لم تستخدم في الفئات العمرية لما لها من دور فعال وخلق بيئة مناسبة لتطوير اللاعبين.
- تقنين تمرينات المناطق المحددة واستخدامها في تدريب الفئات العمرية كافة.
- ضرورة الاعتماد على المدربين الأكاديميين في تدريب الفئات العمرية.
- إجراء دراسات مشابهة باستخدام المناطق المحددة للفئات العمرية والمتقدمين.

### المصادر

- اثير عصام عبد الرزاق (2019). تأثير التمرينات التنافسية المصغرة في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم ، بحث منشور في مجلة ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.
- احمد عبد العزيز فرج (2008). استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير التحمل الخاص وأثرها في دقة اداء بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد.
- خلف جلال إبراهيم الشمري (2017). تأثير تمرينات حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.
- محمد جاسم محمد (2017). تأثير تمرينات بدنية- مهارية خاصة داخل مساحات محددة لتطوير تحمل السرعة للاعبين الشباب بكرة القدم ، بحث منشور في مجلة ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.
- موفق مجيد المولى (2014). اساليب الالعاب المصغرة بكرة القدم ، دار الينايب للنشر.
- ميثم داعي الحق (2018). أثر تمرينات خطوية وفقا لمساحات محددة في تطوير تحمل الاداء والتصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة كربلاء.
- هاشم ياسر حسن (2010). تحمل الاداء للاعبين كرة القدم ، بغداد ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.

## الملاحق

التمرينات المستخدمة في البحث

التمرين رقم (1)

اسم التمرين : تحمل اداء

شرح التمرين: يتم التمرين على شكل مربع ( 30 x 35 ) م يحدد التمرين بواسطة شواخص يبدأ التمرين بالوقوف على شكل صفين خارج المربع مجموعة ضد مجموعة وسحب اللاعب الأول بواسطة الحبال المطاطية من قبل الزميل ويعمل رفع الركبة لمدة (5) ثا بعدها يصفر المدرب لينطلق بعدها والدخول للمربع واللعب 1 ضد 1 ويستمر التمرين لحين اكتمال العدد ويصبح اللعب 5 ضد 5 والتأكيد على التحرك والمناولات بين اللاعبين .

اسم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة البينية	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
تحمل الاداء	%80	3 د	1 د	2	2	2 د	16 د



التمرين رقم (2)

اسم التمرين : تحمل اداء

شرح التمرين: يتم التمرين على شكل مربع ( 30 x 25 ) م يحدد التمرين بواسطة شواخص ويوجد على جوانب المربع أدوات تدريبية ،جانب موانع والجانب الاخر سلم أرضي ، يبدأ التمرين بصافرة المدرب الذي يقف خارج المربع مع الكرات بلعب 5 ضد 5 داخل المربع لمدة دقيقتين لعب حر بعدها يصفر المدرب يخرج اللاعبين من المربع بالركض مجموعة تقفز على الموانع والمجموعة الأخرى على السلم الأرضي ومن ثم الدخول للمربع مرة أخرى وتكملة التمرين لمدة دقيقة واللعب بلمستين .

اسم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة البينية	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
تحمل الاداء	%85	3 د	45 ثا	2	2	2 د	15 د

