

تأثير تمارينات مركبة في بعض المهارات الأساسية لحراس الشباب بكرة القدم

حسين صدام عمران⁽¹⁾، فارس سامي يوسف مالك⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/8/10)، تأريخ قبول النشر (2022/9/4)، تأريخ النشر (2023/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(1\)2023.1367](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(1)2023.1367)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث الى اعداد تمارينات مركبة لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس الشباب، فضلا عن التعرف على تأثير التمارينات المركبة لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس الشباب بكرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي، اختيرت العينة بالطريقة العمدية وهم (4) حراس مرمى فئة الشباب من الاندية المشاركة دوري محافظة صلاح الدين للشباب للموسم (2021-2022)، خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحثين وبمساعدة مدرب الفريق، اذ تضمن المنهج التدريبي (8 أسابيع) اثناء مرحلة الاعداد الخاص، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبلغت مجموع الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية وتم استخدام أسلوب (CrossFit) على شكل محطات وكل محطة (تمرين) لها زمن ثابت ويطلب اكثر عدد ممكن من التكرارات يؤديه حارس المرمى لينتقل الى المحطة (التمرين) التالية دون اخذ فترات راحة وعند الانتهاء من اداء مجموعة التمارين يأخذ حارس المرمى راحة (3) دقيقة وكانت الشدة المستخدمة من (95.75%) من اقصى مقدرة لحارس المرمى وقد استخدم الباحث النض لتحديد الشدة في التمرين، وبلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (14.20) دقيقة واستخدم الباحثان جزء من القسم الرئيس من الوحدة التدريبية والخاص بالجانب المهاري. وتم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا، واستنتج الباحثان تحقق عينة البحث تطورا معنوياً في مهارات (مسك الكرات العالية الارتفاع من فوق الراس، ابعاد (لكم) الكرات العالية الارتفاع من فوق الراس)، كذلك ان الية بناء التمارينات المركبة وتنظيمها كان له دو إيجابي لتطوير المهارات لدى عينة البحث، ويوصي الباحثان تعميم التمارينات المعدة بأسلوب (CrossFit) على الأندية الرياضية لغرض الإفادة منه في اعداد الاعبين الشباب في رياضة كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: حارس المرمى بكرة القدم، مهارات حارس المرمى الأساسية، التدريب المتقاطع، التمارين المركبة.

ABSTRACT

The Effect of Compound Exercises on Some Fundamental Skills in Youth Soccer Goalkeepers

The research aimed at designing compound exercises for developing some fundamental skills for youth soccer players as well as identifying the effect of these exercises on the development of fundamental skills in youth soccer goalkeepers. The researchers used the experimental method on (4) youth goalkeepers from clubs participating in Salah Al Deen League for youth 2021 – 2022. The training program consisted of (8) weeks training with 24 training session using CrossFit style with training stations that include an exercise. Goalkeepers should perform each exercise within a specific time without a rest moving to the next station. The researchers used heart pulse as indicator of training intensity. The data was collected and treated using SPSS to conclude that the subjects developed significantly in fundamental skills understudy. The compound exercises and their arrangement had a positive effect in developing these skills in subjects understudy. Finally, the researchers recommended generalizing these exercises using cross fit style on all sport clubs to train youth players during special preparation phase .

Keywords: goalkeeper in soccer, fundamental goalkeeping skills, cross fit, compound exercises.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (Husseinbaladwi@gmail.com)
Hussein Saddam omran, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Husseinbaladwi@gmail.com) (+9647804856120).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (fares.malek@cope.uobaghdad.edu.iq)
Faris Sami Malek, Prof, (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (fares.malek@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647712324313).

المقدمة:

ان لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم لما لها فوائد كبيرة للإنسان اقتصادياً واجتماعياً وصحياً وايضا لما تحويه من متعة واثارة وتشويق حيث تسعى جميع دول العالم إلى تطور هذه اللعبة لتحقيق أفضل الإنجازات على المستوى الدولي والمحلي، وقد ازاد اهتمام دول العالم بفئة الشباب من خلال اعدادهم الإعداد الصحيح والمتكامل من جميع الجوانب (البدنية، المهارية، النفسية، الخطئية) لكونهم الركيزة الأساسية في تقديم اللاعبين للأندية والمنتخبات الرياضية، وان التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول الى الانجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق وأساليب تدريبية يكون لها تأثيرات ايجابية على الاداء ، والتدريبات بأسلوب (CrossFit) تعتبر احدى الاساليب التي جذبت الانتباه في الآونة الاخيرة ، وتعد احد الاساليب الحديثة للياقة البدنية التي وضعها المؤسس والرئيس التنفيذي (جريج جلاسمان) في عام (2002م) من اجل زيادة الصحة واللياقة للمتدربين وهي حركات رياضية بدنية متنوعة تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الفنية الرياضية مثل مهارات الجمناستك ، ورفع الاثقال ، وتمارين بوزن الجسم ، فهي مثال لتحقيق اقصى قدر من كمية العمل المنجز في اقصر وقت.

وتحددت مشكلة البحث نظرا لكون الباحث حارس مرمى في لعبة كرة القدم لاحظ اغفال كثير من المدربين في استخدام الاساليب التدريبية الحديثة والمتنوعة خلال الوحدات التدريبية وان أسلوب اللياقة التنافسية (CrossFit) احد هذه الأساليب ومن خلال اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة وبحودود كرة القدم لم يلاحظ هنالك بحث تعرض الى هذا الأسلوب التدريبي الحديث في تدريبات خاصة بمركز حراس المرمى وان الباحث ارتى أن يولج هذه المشكلة ليضع الحلول لها من خلال الإجابة على التساؤل الآتي: هل التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحث باستخدام أسلوب (CrossFit) تسهم في رفع مستوى تطور بعض مهارات حراس المرمى الشباب بكرة القدم؟ والإجابة على هذا التساؤل هي من خلال النتائج التي سيحصل عليها الباحث لجميع الإجراءات الميدانية التي سيقوم بإعدادها وتنفيذها على عينة البحث في بحثه هذا.

وهدف البحث اعداد تمرينات مركبة بأسلوب (CrossFit) لحراس المرمى الشباب بكرة القدم، التعرف على تأثير التمرينات المركبة بأسلوب (CrossFit) لتطوير بعض المهارات الاساسية لحراس مرمى للشباب بكرة القدم. وقد افترض الباحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المهارات الاساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم.

ان اهمية البحث في اعداد التمرينات المركبة لحراس المرمى الشباب بأسلوب (CrossFit) والتي تتميز بالتنافس والتنوع في استعمال الكثير من الادوات والتي تعطي للحراس الاندفاع في التدريب وتطوير المهارات الاساسية لديهم.

وقد تناولت دراسات عدة موضوع البحث منها دراسة (فرحان، 2022) والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحس حركية وبعض المهارات الاساسية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم، اما دراسة (سموم، 2020) فقد هدفت الى إعداد تمارين خاصة على وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية، فضلا عن معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية، اما دراسة (حسن و اخرون، 2005) هدفت الدراسة الى تحديد مسافة الاقتراب الافضل لتضييق زاوية التهديد المواجهة بكرة القدم لحماية الاهداف من ثالث مناطق لحماية الاهداف من (مسافة 8 ياردة و 11 ياردة و 14 ياردة)، اما دراسة (النعمي، 2002) فهذه الدراسة الى التعرف على الفروق في بعض القياسات

الجسيمة لدى حراس المرمى، والتعرف عمى الفروق في بعض الصفات البدنية لدى حراس اندية الدوري العراقي، اما دراسة (الذيابات، 2013) فهدفت إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية لحراس مرمى كرة القدم في الاردن .

الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة ولغرض تحقيق أهداف البحث وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، حيث تم اختيار مجتمع البحث وهم حراس المرمى الشباب بكرة القدم اما عينة البحث تكونت من (4) حراس مرمى فئة الشباب من الاندية المشاركة دوري محافظة صلاح الدين للشباب للموسم (2021-2022) ، اذ تضمن المنهاج التدريبي (8 أسابيع) اثناء مرحلة الاعداد الخاص، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبلغت مجموع الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية، وتم استخدام تمارين مركبة (بدني . مهاري) بأسلوب (CrossFit) على شكل محطات وكل محطة (تمرين) لها زمن ثابت ويطلب اكثر عدد ممكن من التكرارات يؤديه حارس المرمى لينتقل الى المحطة (التمرين) التالية دون اخذ فترات راحة وعند الانتهاء من اداء مجموعة التمارين يأخذ حارس المرمى راحة (3) دقيقة ، واستخدم الباحثان المصادر العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الانترنت، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية، والاختبار والقياس و ملعب كرة قدم وكرات قدم عدد (10) شواخص عدد(10) وموانع عدد (10) وكرات طبية عدد (3) الكتل بول (الكرة الحديدية) ودمبلص وشفط واقراص بأوزان مختلفة، وساعة توقيت وجهاز حاسوب نوعية (hp) وجهاز تلفون نوعية (يفون 13 بروماكس).

وأجريت التجربة الاستطلاعية على (3) حراس مرمى شباب من ضمن مجتمع البحث ولم يدخلوا في التجربة الرئيسية وكان الهدف منها هو التأكيد من مدى صلاحية (التمرينات المعدة) للتطبيق، والتعرف على مدى ملائمة التمرينات المعدة المستخدمة مع مستوى افراد العينة، ومعرفة الوقت الكافي لتنفيذ الوحدات التدريبية، وتجاوز الاخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية، التعرف على كفاية فريق العمل المساعد والعدد المناسب لإجراء الاختبار.

الاختبارات المستخدمة في البحث (سموم، 2020)

1. اختبار مهارة لكم (ضرب) الكرة باليد الواحدة او باليدين كلتاهما.

2. اختبار مهارة مسك الكرات العالية.

وبعد الانتهاء من كافة التحضيرات قام الباحثان بالاختبارات القبلية وبعد تهيئة مستلزمات الاختبار وادواته وفريق العمل المساعد تم تنفيذ الاختبارات في ملعب نادي بلد في محافظة صلاح الدين، وتم وضع مجموعة تمارين مركبة تهدف الى تطوير بعض المهارات الاساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم. واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث باستعمال الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لعينات المترابطة والنسبة المئوية ومعامل الالتواء.

النتائج:

الجدول (1) يبين فرق الاوساط الحسابية والاختفاء المعيارية وقيمة ت المحسوبة وقيمة الدلالة

المتغيرات	وحدة القياس	فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
مسك الكرات عالية الارتفاع فوق الرأس	درجة	0.202	0.028	7.059	0.006	معنوي
لكم (ضرب) الكرة باليد الواحدة او باليدين كلتاهما	درجة	0.950	1.179	5.289	0.013	معنوي

المناقشة:

يتبين لنا من خلال الجدول (1) نتائج اختبار الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة مسك الكرة العالية وابعاد(لكم) الكرات العالية الارتفاع بيد واحدة او باليدين كلتاهما ان عينة البحث قد حققت فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين مما يدل على تطورها جراء تنفيذها للتمرينات التي وضعها الباحثان.

ويرى الباحثان سبب ذلك التطور الحاصل يعود الى فاعلية تأثير التمرينات المركبة على حراس المرمى الشباب بكرة القدم حيث والتي تتميز بالتنافس والتنوع في استعمال الكثير من الادوات والتي تعطي للحراس الاندفاع في التدريب وتطوير قدراتهم في مهارة مسك الكرات العالية وابعاد(لكم) الكرة باليد الواحدة او باليدين كلتاهما ومن الوضوح الأمامي والجانبى بهدف إتقان هذه المهارات وزيادة تركيز الحراس في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة من الأمام والجانبين في المنطقة المحددة بوجود لاعب منافس مهما كانت نوعية الكرة المصوبة إليه وان التنافس بين حراس المرمى من خلال أداء التمرينات ومراعاة الأداء الجيد للتمرين وان وجود وقت محدد من قبل الباحث لكل تمرين ومطلوب اكبر عدد من التكرارات مع ذكر التكرارات التي يؤديها الحارس وهذا يزيد التنافس بينهم ، وأن التكرار للتمرينات يساعد على زيادة الاحساس بالكرة و بالاستمرارية في الأداء وبشكل منظم مما يزيد من خبرته في التعامل مع الكرة العالية، وقد سعت تلك التمارين في تطوير هذه المهارات بطريقة واقعية وبدرجة مقارنة لما يوجهه الحارس داخل الميدان، وهذا ما أكده (البساطي، 1997) "يجب ان تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة او اعلى منها اذ ان الحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعه من التمرين". فضلا عن ادخال أدوات تدريبية حديثة والتقنين الصحيح لها وفق الأسس العلمية مما أثار وبفاعلية كبيرة في زيادة مقدرة القوة الانفجارية نتيجة لتكيف العضلات وتطورها بسبب المقاومة المتمثلة بالأدوات التدريبية المستخدمة عند أداء التمرينات المركبة أدت الى زيادة قدرة افراد عينة البحث على أداء ما مطلوب منهم وتنظيم التمرين والتوقع الصحيح لاتجاه الكرة كان له الدور الإيجابي في تطوير المهارات المبحوثة.

إذ أكد (حسين، 1976) أن "الوصول إلى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الأدوات والمواد المتوفرة واستثمارها بشكل المناسب واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب تنظيم التدريب على وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الأمثل"، فضلا عن تحسن "مبدأ التوقع الصحيح لاتجاه الكرة والية التحضير الناجح لاستقبال هذه الكرات" (صالح، 2012).

ويعزو الباحث اسباب تطور مهارة ضرب (لكم) الكرة إلى (فاعلية تأثير التمرينات المركبة على حراس المرمى) و نوعية تنفيذها على أفراد عينة البحث من وضعي الأمامي والجانبى وتطبيقها في الوحدة التدريبية بشكل جيد والعمل على وصول حارس المرمى الى مرحلة التكيف مما ساعد على زيادة قوة و سرعة عضلات الذراعين و الرجلين الى إتقان هذه المهارة وزيادة تركيز حارس المرمى في اتخاذ الوضعيات المناسبة لاستقبال الكرة من جهة الأمام أو من الجانبين في المنطقة المحددة بوجود لاعب منافس، فان "ان ضرب الكرة بالقبضة يجب ان يؤدي طالما كانت الكرة عالية ويشترك فيها مهاجمون من الفريق المنافس، ويرى بعض الخبراء أن ضربها أمر يرجع أساسا لتقدير حارس المرمى ذاته للموقف فهو الوحيد الذي يستطيع اتخاذ القرار وتنفيذه في الموقف المعين" (حماد، الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، 1994)، وتكرار أدائها يساعد في تنمية صفة الشجاعة وزيادة الاحساس بالكرة، و زيادة خبرة حارس المرمى في التعامل مع ضرب (لكم) الكرات أو أبعادها من فوق رؤوس لاعبي الفريق المنافس داخل منطقة الجزاء التي يدافع فيها عن مرماة" ، وعلى ضوء ما قدم يتضح بان تلك التمرينات حققت مبادا الواقعية للظروف ذاتها في المباراة و بقدر مشابه لما يواجهه الحارس داخل ميدان اللعب اثناء المباراة التنافسية، ويأتي ذلك من خلال ادخال أدوات تدريبية حديثة وتنظيم التمرين والتوقع الصحيح لاتجاه مسار الكرة كان له الدور الايجابي في فهم وتطوير المهارات الأساسية للحراس ، فالاقتراب إلى صوب عملية الموازنة بين المخاطرة بالإمساك بالكرة اثناء وجود مهاجمي الفريق المنافس أو ضربها أمر مرجعه الأول والأخير لتقدير حارس المرمى ذاته، وهذا ما يؤكد (صالح، 2012) "ينبغي التدريب المستمر لغرض إتقان جميع النواحي الفنية و المهارية وتحقيق ذلك يتطلب على المدرب باختيار التمارين المناسبة والطرق المثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الأعداد المهاري من جهة الوصول بالأداء إلى المستوى العالي الرفع مستوى المهارة المطلوبة" .

ويتفق كل من (katelyn E. Gilmore, 2016) مع (smith, 2013) على ان التدريبات بأسلوب (CrossFit) تعد من التدريبات الحديثة التي لها تأثيرها القوي والفعال في الارتقاء بالمستوي البدني والفسيوولوجي والتكوين الجسمي لممارسيها. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (كريم و اخرون، 2020) حيث أشارت نتائج دارستهم إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في تحسن جميع المتغيرات البدنية و الفسيولوجية قيد البحث اثر استخدام تدريب الكروس فت.

الاستنتاجات:

- حققت عينة البحث تطورا في مهارات (مسك الكرات العالية الارتفاع من فوق الراس، ابعاد (لكم) الكرات العالية باليد الواحدة او باليدين كلتاها).
- ان الية بناء التمرينات المركبة وتنظيمها كان له دو إيجابي لتطوير المهارات لدى عينة البحث.

المصادر

- النعيمي. (2002). بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى اندية دوري النخبة العراقي بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية.
- أمر الله احمد البساطي. (1997). قواعد وأسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: مكتبة منشأة المعارف.
- ايهاب محمد فرحان. (2022). العلاقات الارتباطية البنينة لبعض القدرات الحس حركية ببعض المهارات الاساسية لحراس مرمى جامعة بغداد بكرة القدم. مجلة كلية التربية الرياضية.
- حسن، و اخرون. (2005). تحديد مسافة الاقتراب الافضل لحماية الهدف لتضييق زاوية التهديد المواجه بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية.
- حسين جبار الدينناوي، الفرطوسي، علي سموم. (2020). حراس مرمى كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- غازي صالح. (2012). الاسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم. القاهرة: المجتمع العربي للطباعة والنشر.
- غيث محمد كريم، و اخرون. (2020). اثر تدريبات الكروس فيت في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية ودقة مهارة الضرب الساحق. المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، 58.
- قاسم حسن حسين. (1976). القواعد الاساسية لتعليم الساحة والميدان. بغداد: دار الحرية للطباعة.
- مفتي ابراهيم حماد. (1994). الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ناجح الذيابات. (2013). اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم في الاردن. تأليف جامعة الزقازيق. الاردن: كلية التربية الرياضية للبنين.
- katelyn E. Gilmore. (2016). crossfit & heart: Effect of Crossfit participation on Resting Blood Pressure and Heart Rate. kansas state university: Manhattan.
- MM, sommer, AJ, stark off, BB, and Devor, ST. smith. (2013). cross fit based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition . j strength cond.(11)

الملاحق

الملحق (1) أنموذج الوحدة التدريبية

مرحلة الاعداد الخاص											الشهر: الأول		
هدف الوحدة التدريبية : تطوير مهارة مسك الكرات العالية ولكم الكرات العالية باليد الواحدة او باليدين كلتاها (الأسبوع : الأول		
شدة الوحدة التدريبية: (75 – 80)%											التاريخ: (2022\2\12)		
نبض الوحدة التدريبية (150 - 160 b\m)											اليوم: السبت		
الوحدة التدريبية (الاولى)											الوقت: (2.00) ظهرا		
زمن المتغير المستقل (14.2) minu													
زمن الوحدة التدريبية الكلي (120) دقيقة													
الملاحظات	الوقت الكلي للوقت والراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	نبض التمرين الجزئي	شدة التمرين الجزئية	تكرار التمرين	حجم التمرين	زمن التمرين الواحد	مكونات الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	اقسام الوحدة التدريبية	ت	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين احماء عام	10m	20 m	التحضيرى	1
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين احماء خاص	10m			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين بدنية عامة		الرئيسي	2	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين بدنية خاصة				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	معرفة نظرية				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين مهارية				
تمرين 4 حراس مرمى	5.33 m	139.8 s	180 s	150 b\m	%75	اكبر عدد من التكرارات	3×46.6	46.6 s	سكوات قفز ثم مسك الكرات عالية الارتفاع				
تمرين 4 حراس مرمى	6.26 m	s 135.9	180 s	150 b\m	%75	اكبر عدد من التكرارات	3×45.3	45.3 s	قفز على الصندوق ثم مسك كرات عالية الارتفاع				
تمرين 4 حراس مرمى	3.63 m	s 123.6	180 s	160 b\m	%80	اكبر عدد من التكرارات	3×41.2	41.2 s	المرجحة بالكتيل بيل للاعلى ثم لكم الكرات العالية بكلتا اليدين				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تطبيقات خطوية				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين لعب				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	اعداد نفسي				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين تهدئة	5 s	10 m	الختامي	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين استرخاء	5 s			