

استخدام تمارينات بحجم الأداء الفعلي للمنافسة وأثرها على مستوى أداء
بعض التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد.

م.م جاسم صالح جاسم

أ.د حسام محمد جابر

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

المخلص العربي:

احتوى البحث خمس أبواب وقد اوضح الباب الاول أهمية البحث ومشكلته التي تركزت في مستويات تدريب اللاعبين الشباب بكرة اليد في القطر والتي لاتوازي حجم ما يؤديه اللاعب من تحركات أثناء المباريات التي يخوضها. وهدفت الدراسة الى اعداد تمارينات بدنية ومهارية بحجم الأداء الفعلي للمنافسة بكرة اليد واستخدامها في اعداد اللاعبين الشباب والتعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير مستوى اداء التحركات الدفاعية الفردية لدى عينة البحث.

اما الباب الثاني فقد تطرق الى بعض الجوانب النظرية موضحا اياها بشكل موجز.

وقد استخدم الباحثان في الباب الثالث: المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وكانت عينة البحث متمثلة بلاعبي نادي نفط الجنوب فئة الشباب والبالغ عددهم (١٥) لاعبا.

وقد تم استخدام بعض الاختبارات المهارية الدفاعية لتقييم مستوى الاداء للتحركات الدفاعية الفردية.

وبعد استخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) (استنتج الباحثان :

١- وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في ولصالح الاختبار البعدي.

٢- التمارينات المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى اداء التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد (فئة الشباب).

وقد اوصى الباحثان باعتماد التمارينات المستخدمة في برامج اعداد لاعبي كرة اليد فئة الشباب لرفع المستوى البدني والمهاري.

وكذلك اعتماد مبدأ التدرج في الزيادة للحجوم التدريبية في مراحل اعداد الناشئين.

Using exercises size of the actual performance of the competition and its impact on the performance of some of the defensive moves of individual handball.

Researchers: a. Dr. Hossam Mohammed Japer

M. M. Jasim Saleh Jassim

Physical Education College / University of Basra

The research includes five sections, the first section has explained the importance of research and problem centered in the levels of training of young handball players in the country and that Atoizi size of the movements of the player to play during the games of his career. The study aimed to prepare the physical exercises and skill-sized actual performance of the handball competition and used in the preparation of young players, and get to know the impact of these exercises in the development of the performance level of defensive moves among a sample of individual research. The second section has touched on some aspects of the theory explaining them briefly. The researchers used in Part III: the experimental method is the same group, and the sample was represented by my players club SoC young people, who are (15) players. I have been using some defensive skills tests to evaluate the performance level of the individual movements of defense. After extracting the results using statistical bag (spss), researchers concluded:

- 1 - The existence of significant differences between the two measurements pre and post in favor of the post test.
- 2 - used to exercise a positive influence in the development of the performance level of defensive moves individual handball (the youth).

The researchers recommended the adoption of exercises used in the preparation of programs for handball players young people to raise the level of physical and skill. As well as the adoption of the principle of gradual increase of the volumes in the early stages of training to prepare youth.

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

اصبح التدريب الرياضي في كرة اليد اليوم ميدانا متنوعا ومتغيرا طبقا لتطور اللعبة والى الفنون والأساليب التي يتبعها المدربون في مجال التدريب لغرض النهوض بالمستوى الفني اثناء المنافسات الرياضية وبما ان لاعب كرة اليد يقوم بأداء تحركات مختلفة وكثيرة اثناء المباراة منها الركض السريع والتوقف المفاجئ والانتقال السريع في أداء مختلف التحركات الدفاعية الفردية وبشده وحجم لايمكن ان يتقنه اللاعب إلا اذا سبق ذلك اعداد وحدات تدريبية يومية بحيث تلائم من حيث الشدة والحجم ما يؤديه اللاعب اثناء المباراة والتي يستطيع من خلالها المواصلة والاستمرار بمستوى فني عالي في جميع المباريات التي يشترك فيها اللاعب. ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام تمارينات بحجم الاداء الفعلي للمنافسة يتم من خلالها تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين وبالتالي تمكنهم من اداء مختلف التحركات وبشكل فني عالي وخصوصا فئة الشباب لما لهم من دور فاعل في رفد منتخبنا الوطنية.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث المتواضعة وإطلاعه على مستوى تدريب لاعبي انديتنا (الشباب) والتي لاتوازي حجم ما يؤديه اللاعب اثناء المباريات من حركات كالانطلاق السريع والتوقف المفاجئ والقفز سواء على المستويين الدفاعي والهجومى وخاصة الفردي منها) لذى سعى الباحث الى دراسة هذه المشكلة من خلال ايجاد تمرينات بحجم الاداء الفعلي للمنافسة وبشكل علمي لغرض الارتقاء بمستوى اللاعبين الشباب بكرة اليد.

٣-١ أهداف البحث:

١- اعداد تمرينات بدنية وفق حجم الاداء الفعلي للمنافسة بكرة اليد.

٢- التعرف على تأثير التمرينات المستخدمة على تضر التحركات الدفاعية الفردية لدى عينة البحث.

٤-١ فروض البحث:

١- التمرينات المستخدمة وفق حجم الاداء الفعلي للمنافسة تؤثر بشكل ايجابيا في تطوير مستوى اداء التحركات الدفاعية الفردية.

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختياريين القبلي والبعدي في تطوير مستوى اداء التحركات الدفاعية الفردية لدى لاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي فريق نادي نفط الجنوب فئة الشباب بكرة اليد.

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي نفط الجنوب في محافظة البصرة.

٣-٥-١ المجال الزمني: المدة من ١٠/١/٢٠١٤ لغاية ٢٠/٤/٢٠١٤.

٥-٢ الدراسات النظرية:

١-٢ الأداء في كرة اليد: (١)

طبيعة الاداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الاساسية سواء الدفاعية او الهجومية بالكرة او بدونها وتوظيف تلك المهارات اثناء القيام بالعمل الخططي وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد تتنوع ما بين العدو السريع-بالكرة او بدونها- الى الجري والتوقف وترجع عمليات التغيير في الأداء الى طبيعة سير المباراة حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لاتوجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.

٢-٢ حمل المنافسة:

يعتبر اسلوب حمل المنافسات من اكثر الاساليب تعقيدا: اذ تدرب بها كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

١- كمال درويش عماد الدين عباس سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات. القاهرة- مركز الكتاب للنشر- ١٩٩٨- ص ١٩.

٢- سيد عبد المقصود: تدريب وفسيولوجيا التحمل. مصر مطبعة الشباب الحر ١٩٩١ ص ١٨١-١٨٣.

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩١) (٢) انه يقصد به "متطلبات التدريب والمنافسة التي يوجه تأثيرها المركب الى بناء الصفات النفسية الخاصة بالنشاط والتكنيك الرياضي المستخدم أثناء المنافسة (والقدرات والمهارات التكتيكية) وكذا رفع قدرات الكفاءة البدنية والتكيفات البيولوجية الخاصة بها".

٢-٣ التحركات الدفاعية الفردية: (١)^١

ان وجود المدافع المتميز بمهارات دفاعية اساسية تعتبر عصب الاداء الدفاعي سواء الفردي او الجماعي او الفريق ككل) فكما يذكر منير جرجس ١٩٨٢ ان العبرة ليست باختيار انسب الطرق الدفاعية للفريق المنافس بل الافضل هو العناية بالمدافع الفردي ثم بعد ذلك ادماجه في طريقة دفاعية ما -مهما كانت- فستكون انجح بكثير من اختيار انسب الطرق الدفاعية دون ان نجد لها المدافع الذي يتحمل مسؤولية التنفيذ.

٣-منهج وإجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي نفط الجنوب فئة الشباب وعددهم (١٥) لاعب.

٣-٣ أدوات البحث:

١-كرات يد (١٠)

٢-اهداف كرة يد قانونية.

٣-ملعب كرة يد قانوني.

٤-شواخص واعلام بارتفاعات مختلفة (١٥).

٥-مصطبة عدد (٤).

٦-شريط لاصق.

٧-ساعة توقيت الكترونية عدد (٣).

٨-طباشير.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٠/١/٢٠١٤ على عينة البحث وذلك بتطبيق بعض التمرينات المقترحة لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمته لعينة البحث.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة:

٣-٥-١ اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه. (١)

وهو اختبار يقيس سرعة اداء التحركات الدفاعية للجانب وللإمام بميل وللخلف بميل مع تغير الاتجاه.

٣-٥-٢ اختبار التحركات الدفاعية للإمام وللخلف (٢)

وهو اختبار يقيس سرعة اداء التحركات الدفاعية للإمام بميل وللخلف بميل.

٣-٥-٣ التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف (٣)

وهو اختبار يقيس تحمل سرعة الأداء للتحرك الدفاعي.

٣-٦ التجربة الميدانية:

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة: اجريت بتاريخ ٢٠١٤/١/١٨ وانتهت بتاريخ ٢٠١٤/١/١٩

٣-٦-٢ تطبيق التمارين: تم بتاريخ ٢٠١٤/١/٢٠ وانتهى بتاريخ ٢٠١٤/٤/١٦

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية: اجريت بتاريخ ٢٠١٤/٤/١٧ وانتهت بتاريخ ٢٠١٤/٤/١٨

٣-٧ التمرينات المقترحة:

تم وضع تمرينات وفق حجم الاداء الفعلي للمنافسة والخاصة بلاعبي كرة اليد (ملحق ١) وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية تم تعديل بعض التمرينات وبما يتلاءم مع عينة البحث .

وتم توزيع التمرينات على (٣٦) وحدة تدريبية موزعة على (١٢) اسبوع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع (وقد تم الاشراف على تطبيق التمرينات من قبل الباحثين) والتي صممت بشكل علمي من حيث اختيار التمارين وتقنين الحمل التمرين وتوزيع الشدة والحجم وأوقات الراحة وكما في الجدول رقم (١).

جدول (١)

يوضح توزيع الشدة والحجم والراحة وزمن اداء التمرين خلال تطبيق التمارين المستخدمة

الاسابيع	مكونات	الاول والثاني	الثالث والرابع	الخامس والسادس	السابع والثامن	التاسع والعاشر	الحادي عشر والثاني عشر
الحمل							
الشدة		%٩٠	%٩٥	%٨٠	%٩٥	%١٠٠	%١٠٠
الحجم		يتزايد من ١٢-١٦ تكرار مع زيادة الشدة					
الراحة بين التمارين		٤٥ ثانية					
زمن اداء التمرين		١-١.٥ دقيقة					
تكرار المجموعة الواحدة		٢-٣ مرات					
الراحة بين المجاميع		٣-٤ مرات					

٣-٨ الوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات باستخدام SPSS وتم استخراج مايلي:

١- الوسط الحسابي.

١- كمال الدين عبد الرحمن درويش قدرى سيد مرسي عماد الدين عباس ابو زيد: القياس والتقوم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات-تطبيقات. ط١. مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٢ ص ١٤٩

٢- كمال الدين عبد الرحمن درويش قدرى سيد مرسي عماد الدين عباس ابوزيد. نفس المصدر السابق. ص ١٥٩ .

٣- كمال الدين عبد الرحمن درويش. قدرى سيد مرسي. عماد الدين عباس ابوزيد. مصدر سبق ذكره. ص ١٦٠ .

٢- الانحراف المعياري.

٣- اختبار (ت) للعينات المترابطة.

٤- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٢)

يوضح قيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات الدفاعية

ت	الاختبار	درجة الحرية	ت المحتسبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
				٠,٠١	
١	الاختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	١٤	٥,١١٤	٢,٩٨	معنوي
					معنوي
					معنوي
٢	التحركات الدفاعية للامام والخلف		٥,٦١		معنوي
٣	التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق للهجوم الخاطف		٤,٤٢		معنوي

من خلال ملاحظة جدول رقم (٢) نجد ان قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات الدفاعية المستخدمة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى خطأ (٠,٠١) والبالغة (٢,٩٨) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزى سبب ذلك التطور الحاصل الى تأثير استخدام تمرين بحجم الاداء الفعلي للمنافسة والمصممة من قبل الباحثين وبطريقة علمية جيدة والمطبقة من قبل عينة البحث بعناية فائقة وهذا ما يدل فروض البحث. ومن المعروف ان التدريب بصورة عامة وبأستخدام اي طريقة تدريبية يساعد على تنمية وتطوير مستوى الاداء الفني والمهاري للاعبين وهذا مايتفق مع اراء العديد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي ومنهم محمد يوسف الشيخ ويس الصادق (١) ومحمد حسن علاوي (٢) ونادر عبد السلام العوامري (٣) حيث يذكرون (ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء الفني والمهاري على حد سواء).

١- محمد يوسف الشيخ ويس الصادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب دار الفكر العربي الاسكندرية ١٩٦٩ ص ١٨٨.

٢- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي دار المعارف مصر ط ١: ١٩٨٦ ص ١٧٠.

٣- نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث: جامعة حلوان العدد ٢ ١٩٨٣ ص ٣٠١.

٤- محمد يوسف الشيخ ويس الصادق: نفس المصدر السابق: ١٩٦٩: ص ٨٨-٨٩.

٥- سعد فاضل عبد القادر الحمداني: فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الاداء للاعبي كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة-مساهمة-تنبؤ). اطروحة دكتوراه-كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل ٢٠٠١ ص ٢٠.

هذا فضلا عن احتواء البرنامج المستخدم على تمارين بنفس حجم الاداء الفعلي للمنافسة والتي ساعدت على تطوير الصفات الخاصة المرتبطة بالمهارات الاساسية للعبة حيث توجد علاقة وثيقة بين تنمية وتطوير الاثنتين معا وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي(ان الفرد الرياضي لم يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي)(٤)

كذلك فان احداهم اسباب الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية يعود الى كثرة التمارين والتنوع في استخدامها لمواقف مختلفة وباحجام كبيرة مما ادى ذلك الى تثبيت تلك المهارات واتقانها نسبيا حيث تجلى ذلك في نتائج الاختبارات البعدية للتحركات الدفاعية الفردية لدى عينة البحث وهذا ما اكده سعد فاضل الحمداني(٢٠٠١)(٥) ان اتقان المهارات الفردية او المركبة يعد "اساسا للارتقاء والتفوق سواء اكان ذلك في الوحدات التدريبية او الاختبارات المهارية او المنافسة الحقيقية".

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات التحركات الدفاعية.
- ٢- التمرينات المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى اداء التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد فئة الشباب.

٥-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات المستخدمة في برامج اعداد لاعبي كرة اليد فئة الشباب لرفع المستوى البدني والمهاري نحو الافضل.
 - ٢- اعتماد مبدأ التدرج في الزيادة للحجوم التدريبية في مراحل اعداد الناشئين.
- المصادر:

* سعد فاضل الحمداني: فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الاداء للاعبى كرة السلة وحسب

مراكز اللعب (علاقة- مساهمة- تنبؤ). اطروحة دكتوراه-كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل ٢٠٠١.

* سيد عبد المقصود: تدريب وفسولوجيا التحمل. مصر. مطبعة الشباب الحر. ١٩٩١.

* كمال الدين عبد الرحمن درويش قدرى سيد مرسى عماد الدين عباس ابو زيد: القياس والتقويم وتحليل

المباراة في كرة اليد نظريات- تطبيقات. ط١. مركز الكتاب للنشر. ٢٠٠٢.

* كمال درويش عماد الدين عباس سامى محمد علي: الدفاع في كرة اليد. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. ١٩٩٩.

كمال درويش عماد الدين عباس سامى محمد علي: الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات-

تطبيقات. القاهرة-مركز الكتاب للنشر-١٩٩٩.

محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي. ط١ مصر دار المعارف ١٩٨٦.

محمد يوسف الشيخ يس الصادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب. الاسكندرية دار الفكر العربي ١٩٦٩.
نادر عبد السلام: تأثير الكون على رد الفعل. مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان: العدد ٣
١٩٨٣.

John p Mearthy Jr : Youth Basket Ball, The guide for Coaches of
pernts. USA, 2001.

الملاحق:

التمارين المستخدمة.

تمريبات بدنية:

١- يتم وضع خمس أقماع المسافة بين قمع وآخر (٣م) ثم يقف اللاعب قرب القمع الأول ينطلق مع الإشارة إلى الأمام لغاية القمع الثالث يدور حوله ويرجع إلى الخلف إلى القمع الثاني ليدور حوله وينطلق إلى الأمام مسرعا باتجاه القمع الرابع ويلف حوله ويرجع إلى الخلف ليلف من حول القمع الثالث ثم ينطلق إلى الأمام مسرعا إلى النهاية.

٢- نفس التمرين السابق إلا أن التحرك يكون هنا بحركة جانبية من البداية إلى النهاية.

٣- نفس التمرين السابق إلا أنه اللاعب هنا يقوم بلمس القمع باليد ثم الرجوع إلى الخلف للقمع الثاني ليمسه بيده ثم ينطلق إلى الأمام إلى الرابع فيمسه بيده ثم يعود إلى الثالث ويلمسه بيده ثم ينطلق إلى النهاية بأقصى سرعة.

٤- وضع قمعين المسافة بينهما (٨-١٠م) وعلى مجموعتين يقف اللاعب الأول من كل مجموعة قرب القمع الأول) الانطلاق مع الإشارة إلى أن يصل القمع الثاني يدور من حوله ويعود مسرعا إلى مجموعته) ولا ينطلق اللاعب الثاني في المجموعة إلا بعد أن يرجع اللاعب الأول إلى المجموعة.

٥- وضع (١٠) أقماع على مجموعتين كل مجموعة (٥) وعلى مسافة (٢م) بين قمع وآخر يقف اللاعب الأول قرب القمع (١) ينطلق مع الإشارة إلى الإمام باتجاه القمع (١) في المجموعة الثانية ويدور من حوله ثم يتحرك حركة دفاع كرة يد إلى الخلف باتجاه القمع (٢) في المجموعة الأولى إلى أن يدور حوله ثم ينطلق إلى الإمام نحو القمع (٢) في المجموعة الثانية ثم يدور حوله ثم يؤدي حركة دفاع يد إلى الخلف إلى القمع (٣) في المجموعة الأولى وهكذا إلى أن ينهي الأقماع (٥) في المجموعتين.

٦- نفس التمرين السابق إلا أنه التحرك يكون هنا بشكل متعرج () إلى الأمام بين المجموعتين.

تدريبات دفاعية:

١- مجموعة من اللاعبين يؤدون طبطبة على عرض ملعب كرة اليد مع وجود مجموعة أخرى في الوسط بدون كرة تعمل على التحرك الدفاعي لغرض قطع الكرة من المنافس أثناء الطبطبة.

- ٢- كل لاعب معه كرة يؤدي الطبطبة ويقوم بالحفاظ على كرتة من القطع ويسعى في نفس الوقت الى قطع كرة الزميل.
- ٣- لعب فريقين داخل ساحة واحدة(نصف ملعب) فريق معه الكرة يؤدي المناولات والتحرك وفريق مدافع يسعى الى قطع الكرة.
- ٤- نفس التمرين السابق مع الحرص على عمل مناولات بأقل عدد وأسرع وقت من الخط الجانبي الى الخط الجانبي الآخر للملعب.
- ٥- التحرك ١ ضد ١ بدون كرة هجوم ودفاع مع إفيك والقفز.
- ٦- التحرك ٢ ضد ١ مناولة واختراق.
- ٧- نفس التمرين السابق مع عمل جمب شوت وبلوك من قبل الدفاع.
- ٨- ٣ ضد ١ مناولة واستلام مع التقدم لعمل إفيك ومناولة الكرة الى لاعب الدائرة
- ٩- تمرين التحرك الدفاعي على لاعب الجناح لمنعه من الاختراق والتهديف ثم العودة لقطع المناولة باتجاه لاعب الدائرة.

- ١٠- تمرين ٢ ضد ٢ تحرك ومناولة الكرة الى الزميل مع عمل الدفاع على قطع الكرة ومنع الاختراق.
- ١١- دفاع ٣ ضد ٣ حيث يقوم المدافع الأول بدفاع الموزع على منطقة(٩م) فيما يقوم اللاعبان(٢-٣) بالدفاع ضد السواعد كل في منطقتة) يبدأ التمرين بأداء المناولات من قبل الموزع الى الساعد اليمين والذي يقوم باستلام الكرة والتحرك الى الأمام لغرض الاختراق حيث يقوم المدافع المواجه له بالدفاع ومنعه من الاختراق حتى يعود ويناول الكرة الى الموزع الذي يقوم بالمناولة الى الساعد الأيسر والذي يقوم بنفس العمل وهكذا.

تمارين قوة عضلية:

- ١- وضع الاستناد الأمامي ألا انه يكون الاستناد على الذراعين من مفصل المرفق الى الرسغ في كلتا اليدين ثم القيام برفع الساق واليد المعاكسة بالتناوب في كل مرة.
- ٢- الاستناد الجانبي ويكون استناد الجسم على مفصل المرفق وكاحل القدم وباقي الجسم مرفوع عن الأرض والقيام برفع القدم الأخرى الى الأعلى باستقامتها وبالتناوب.
- ٣- نفس التمرين السابق إلا انه يكون الاستناد على كاحل القدم المعاكس والقيام برفع القدم الأخرى بالتناوب.
- ٤- الاستلقاء على الظهر مع رفع القدمين الى الأعلى مع عمل زاوية قائمة من مفصل الركبة للساقين ثم القيام بسحب الرأس والجذع الى الأعلى باتجاه الساقين والعودة الى الوضع الأول بالتناوب.
- ٥- الاستلقاء على البطن والذراعان ممدودان الى الأمام ثم القيام برفع الساق والذراع المعاكسة الى الأعلى وخفضهما وبالتناوب بين الساقين.

٦- الاستلقاء على الظهر مع ثني الساقين واستناد القدمين على الكعبين بالأرض ثم القيام بسحب الرأس والجذع الى الأعلى وباتجاه الساقين وبالتناوب.

٧- الاستلقاء على البطن واستناد القدمين على الأمشاط ثم القيام بتدوير الجذع والرأس الى الجانبين والذراعين بوضع الدفاع وبالتعاقب مع تثبيت الساقين.

٨- الجلوس واستناد الجسم على الركبتين مع رفع الذراعين بوضع الدفاع ثم القيام برفع الساقين الى الخلف والأعلى مع المحافظة على توازن الجسم وعدم السقوط.

تدريبات لتنمية الالية في سرعة التحرك الدفاعي الفردي:

١- الجري بخطوات قصيرة وسريعة في المكان للإمام والخلف وبالميل للجانب يمينا ويسارا.

٢- الجري المتعرج للخلف بخطوات قصيرة وسريعة ثم التوقف لأخذ وضع الارتكاز.

٣- التحرك الجانبي بخطوات قصيرة وسريعة ثم تغيير الاتجاه للمهاجمة.

٤- التحرك بخطوات قصيرة وسريعة للإمام ثم تغيير الاتجاه لأخذ وضع المهاجمة ثم التقهقر لأخذ وضع التغطية ثم التحرك والمهاجمة وهكذا.

٥- العمل الزوجي لاعبان يتحركان للإمام ثم تغيير الاتجاه للداخل كحركة دفاعية بالتعاون مع الزميل ثم المهاجمة وهكذا.

٦- العمل الزوجي بين لاعبان مدافع ٦م ومهاجم ٩م بالوجه خلف بعضهما في اتجاه المرمى يقوم المهاجم بلمس ظهر المدافع ويحاول المدافع لمس المهاجم قبل خروجه من منطقة الرمية الحرة.