

تأثير تمارين تنافسية على وفق تقنين الصعوبة بالحمل في تطوير تحمل
القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب

علاء إبراهيم جاسم الغريري
المديرة العامة لتربية ديالى
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في الارتقاء بلعبة كرة اليد من خلال استخدام التمارين التنافسية الصحيحة وتقنينها وفق صعوبة الوحدة والحمل بالإضافة إلى إيصال المعلومة العلمية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور هذه التمارين وما تحقق نتائج مستقبلية. وكانت أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التمارين التنافسية على وفق تقنين الصعوبة بالحمل في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب. وتم التوصل لأهم الاستنتاجات : 1- التمارين تنافسية على وفق تقنين الصعوبة بالحمل حققت نجاح كبير في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب. وكانت التوصيات: 1- اعتماد التمارين تنافسية على وفق تقنين الصعوبة بالحمل ضمن تدريبات اللاعبين لأنها حققت نجاح كبير في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب.

The effect of competitive exercises according to the regulation of the difficulty of pregnancy in the development of strength endurance and offensive skill performance in youth handball

Researcher: Alaa Ibrahim Jassim Al Ghurairy

The importance of the research came in upgrading the game of handball through the use of the correct competitive exercises and their legalization according to the difficulty of unity and pregnancy, in addition to the delivery of scientific training information to the coaches of this game about the role of these exercises and what will achieve future results. The objectives of the research were:

1-Recognizing the impact of competitive exercises on the regulation of the difficulty of pregnancy in developing the endurance of strength and offensive skill performance in youth handball. The most important conclusions were reached: 1- Competitive exercises according to the rationing of difficulty in pregnancy, which achieved great success in developing endurance of strength and offensive skill performance in youth handball. Withstand the strength and performance of offensive skill in youth handball.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تزهده الحياة وترتقي المجتمعات نتيجة الاهتمام بالعلم الذي يسعى في رفع المستوى العلمي والتربوي والاجتماعي والاقتصادي وحتى الرياضي ، وذلك من خلال بناء أفكار جديدة ومتطورة تعمل على الإبداع الإنساني ومعالجة جميع المشاكل والمصاعب التي تقف عائق بوجه الإنسان.

وفي الجانب الرياضي فان العلم له دور كبير في تحقيق الانجازات الرياضية والمراكز المتقدمة من خلال تقديم التدريب المناسب والمتطلبات التي تساعد على رفع المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعب وفي مختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.

إذ يعد التدريب الرياضي والعلم عاملان متكاملان لا يمكن وضع أسلوب أو طريقة أو تمرين بدون جانب علمي ومبحوث ومبني على أسس علمية منها تشكيل الحمل أو إيجاد الصعوبة الصحيحة في الحمل لغرض رفع الجانب البدني والمهاري من خلال التدريب المناسب.

وتعد لعبة كرة اليد احد أنواع الرياضة الفرقية التي بدأت تتطور وأصبحت المنافسة فيها عالية المستوى وتحتاج إلى تدريب ومستوى بدني ومهاري يرتقي إلى مستوى الطموح .

وتوجد تمارينات مختلف ومتعددة تعمل على الارتقاء بالمتطلبات البدنية المطلوبة وتزيد من مستوى الأداء البدني والمهاري منها التمارينات التنافسية إذا تم العمل فيها بأسلوب علمي وتقنين صحيح للحمل سوف ترتقي لمستوى الطموح كما نجحت في عدة ألعاب رياضية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في الارتقاء بلعبة كرة اليد من خلال استخدام التمارينات التنافسية الصحيحة وتقنينها وفق صعوبة الوحدة والحمل بالإضافة إلى إيصال المعلومة العلمية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور هذه التمارينات وما تحقق نتائج مستقبلية.

2-1 مشكلة البحث

تحمل القوة مطلب مهم وأساسي بكرة اليد وبدوره يساعد على الارتقاء بالأداء المهاري داخل أجواء المنافسة ، إذ يحتاج اللاعب إلى القفز والتحرك السريع وعلى طول فترة المباراة التي تكاد تكون أكثر من ساعة ، ويعتبر تدريب هذه القدرة البدنية وفق التقنين الصحيح والمطابق لأجواء المنافسة هنا نحتاج إلى تمارينات منها التنافسية إلى معالجة الضعف والخلل في هذه القدرة ، والتي وجدها الباحث من خلال خبرة الميدانية والتدريبية والأكاديمية بان ضعف التحمل ومنها تحمل القوة سوف لا يرتقي إلى مستوى الأداء الصحيح بكرة اليد.

وهذا ما جعل الباحث في البحث والتقصي عن حقائق العلمية لتمرينات التنافسية على وفق صعوبة الحمل لتطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية على وفق تقنين الصعوبة بالحمل في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتدريبية في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب.

1-4 فروض البحث

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات التنافسية على وفق تقنين الصعوبة بالحمل في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتدريبية ولصالح المجموعة التجريبية الحرة في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي ديالى بكرة اليد الشباب

1-5-2 المجال المكاني: ملاعب نادي ديالى

1-5-3 المجال أزماني: المدة من 2019/7/21 ولغاية 2019/9/24 .

1-6 تحديد المصطلحات :

- 1- التمرينات التنافسية : ويرى عصام عبد الخالق (1999) التمرينات الخاصة "بأنها الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيبة الأداء الحركي من قوة وسرعة " (21:6).
- 2- صعوبة الوحدة التدريبية: يرى جبار علي جبار (2013) مفهوم الوحدة التدريبية بأنها " مجموعة الأنشطة الحركية التي تحقق خلالها الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال التمرينات التي تنظم بشكل متوافق " (3: 34).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه.
- 2-3 مجتمع البحث وعينته :حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد الشباب لنادي ديالى الرياضي بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (16) لاعب وتم اختيار (12) لاعب وهم التشكيلة الأساسية بدون حارس مرمى وكانت

نسبة عينة (75 %) البحث وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعته (6) لاعبين وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.009	2.764	1.674	60.55	2.55	1.547	60.54	كغم	الوزن
غير معنوي	0.62	1.568	2.568	163.77	1.52	2.475	162.78	سم	الطول
غير معنوي	0.32	4.527	0.745	16.454	4.156	0.678	16.31	عدد	تحمل القوة
غير معنوي	0.192	4.033	0.995	24.669	3.611	0.895	24.784	عدد	تمرير وإستلام الكرة
غير معنوي	0.177	2.93	0.987	33.678	2.967	0.996	33.567	عدد	الطبطة المتعرجة
غير معنوي	0.537	9.39	0.345	3.674	6.547	0.234	3.574	عدد	التصويب من القفز

* (ت) الجدولية عند درجه حرية (10) وعند احتمال خطأ (0.05) تبلغ (2.23)

3-3 وسائل جمع المعلومات :

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة إيقاف يدوية

- ملعب كرة يد.

-كرات يد (15)

- صافرة عدد(1)

-شواخص (5)

-شريط قياس

-جدار صد

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

حسب ما متوفر من المراجع والمصادر وبحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكله البحث

ومعالجتها تم تحديد تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة :

3-4-2-1 اختبار تحمل القوة للذراعين. (8 : 236)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

3-4-2-2 اختبار تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة (4) متر (7 : 215).

الهدف من الاختبار: قياس تحمل التمرير والاستلام

الأدوات: كرات يد عدد (15)، ساعة توقيت ، حائط صد

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد (4متر) بحيث لا يلامسه خلال الأداء ، ثم يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط واستلامها باستمرار بأكثر عدد ممكن خلال الزمن المحدد.

التقويم: تحتسب عدد التمريرات واستلام (45) ثانية

3-4-2-3 اختبار الطبطة المتعرجة بين الشواخص لمسافة (30) متر (7 : 218).

الهدف من الاختبار : قياس تحمل الطبطة.

الأدوات : كرات يد عدد (5)، ساعة توقيت، شريط لاصق، صافرة، شواخص عدد (5).

مواصفات الأداء : تثبيت خمسة شواخص عمودية على الأرض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخصين (3) متر ويرسم خط للبداية يبعد (3) متر من الشاخص الأول.

* يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء يقوم بتطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وإيابا.

* يقوم اللاعب بالجري ذهابا وإيابا وباستمرار وبحسب الوقت المحدد.

التقويم : تحتسب عدد الشواخص خلال (60) ثانية .

3-4-2-4 اختبار التصويب من القفز (7 : 176) .

الهدف من الاختبار : قياس تحمل التصويب من القفز.

الأدوات: مربعات دقة التصويب إبعادها (50×50 سم) كرات يد عدد (15) ، نصف ملعب كرة يد.

مواصفات الأداء : تحدد نقطة عمودية على منتصف المرمى ليتم التصويب منها على ان يكون التصويب بالطريقة السوطية ويكون التصويب على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة (9) متر، ويكون استلام الكرات من المدرب ، ويستمر اللاعب بالتصويب خلال مدة (60) ثانية.
التقويم : تحتسب المحاولات الناجحة داخل المربعين.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة على عينة البحث الأصلية والبالغة (8) لاعبين وذلك بتاريخ 2019/7/21 وتم تطبيق فيها التمرينات المستخدمة، وكان غرض التجربة تقنين التمرينات ومعرفة مدى ملائمة الشدة الموضوعية والحجم المطلوب ووقت الراحة الكافي. كذلك معرفة الزمن المطلوب .

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات

إن الاختبارات التي استخدمها الباحث تعد اختبارات مقننة وتتمتع ب (صدق - ثبات - موضوعية) عالية ومعمول فيها في اغلب البحوث العلمية وعلى هذا الأساس تم الاعتماد عليها.

3-5-3 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة في 2019/7/28

3-5-2 التمرينات التنافسية:

قام الباحث بإعداد تمرينات تنافسية وتطبيقها وفق شروط تقنين صعوبة الوحدة التدريبية ويعتمد تطبيق هذه التمرينات على أجواء فيها المنافسة وتم خلق أجواء مشابهة للبطولة وفيها يوم مباراة ويوم تدريب وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات أسبوعيا .

وتراوحت الشدة المستخدمة (90-100 %)، إما الحجم اعتمد على الشدة وبراحة على رجوع النبض (120-130 ض/د) وتم تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب وعلى مدة (شهرين) لمدة (8) أسابيع ويذكر كوستل(1992) " إن التدريب لمدة (8) أسابيع يكون كافية لإحداث تكيفات وزيادة القدرة البدنية" (10 : 134). وطبقت التمرينات للمدة من 2019/7/29 ولغاية 2019/9/1123 .

3-5-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/9/24

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام spss في معالجة .

-الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-معامل الاختلاف-النسبة المئوية-اختبار (ت) للعينات المترابطة-اختبار (ت) للعينات الغير مترابط

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المستخدمة القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
تحمل القوة	عدد	16.31	18.12	0.545	3.321	معنوي
تمرير واستلام الكرة	عدد	24.784	26.114	0.345	3.855	معنوي
الطبطة المتعرجة	عدد	33.567	35.172	0.497	3.229	معنوي
التصويب من القفز	عدد	3.574	5.326	0.532	3.293	معنوي

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.57

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المستخدمة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
تحمل القوة	عدد	16.454	19.899	0.784	4.394	معنوي
تمرير واستلام الكرة	عدد	24.669	28.142	0.899	3.863	معنوي
الطبطة المتعرجة	عدد	33.678	37.241	0.786	4.533	معنوي
التصويب من القفز	عدد	3.674	7.142	0.884	3.923	معنوي

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.57

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المستخدمة البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع		
تحمل القوة	عدد	18.12	0.541	19.899	0.432	6.662	معنوي
تمرير واستلام الكرة	عدد	26.114	0.567	28.142	0.578	5.602	معنوي
الطبطة المتعرجة	عدد	35.172	0.665	37.241	0.745	4.639	معنوي
التصويب من القفز	عدد	5.326	0.523	7.142	0.423	6.053	معنوي

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.23

من خلال عرض جدولين (2) و(3) تبين لنا هناك تطور في المجموعة الضابطة والتجريبية باختبارات تحمل القوة واختبارات الأداء المهاري الهجومي وهذا يعود إلى انتظام العينة في التطبيق التمرينات المستخدمة وتحقيق أهداف التدريب إذ يؤكد كل من مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (9: 22).

إضافة إلى تطور المجموعتين يعود إلى التمرينات الموضوعة والخاصة بتحمل القوة العضلية وتم تنوع التمرينات وهذا مؤشر على نجاح تخطيط التدريب المستخدم والتمرينات المطبقة وهذا ما يؤكد (حنفي محمد المختار 1998) في قوله "أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية المستخدمة جميعها تعتمد على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية" (4: 96).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة وهذا يعود إلى التمرينات التنافسية المستخدمة والمقننة بصورة علمية على وفق صعوبة الوحدة التدريبية والحمل المستخدم، ومن خصائص التدريب الحديث هو استخدام تمرينات مؤثرة وعلى أجزاء الجسم المحددة لخصوصية اللعبة إذ يدل أنها تمرينات ناجحة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شريف طه 2000) "بأن التدريب الرياضي الحديث يجب إن يتضمن التدريبات المستخدمة للأجهزة العضوية نفسها في النشاط الرياضي ، كذلك الأدوات المستخدمة يفضل أن تكون نفسها في النشاط المعين والتدريب الخاص بالقدرات البدنية للنشاط المعني يكون تحت نفس ظروف المنافسة" (5: 118).

بينما تؤكد إشراق غالب (2009) " أن التدريب الرياضي الحديث مبني على أساس الانسجام والتناغم بين الأعداد البدني ، والأعداد المهاري بصورة واحدة دون انفصال " (2: 157).

وفي الجانب المهاري هناك ضرورة تحتم تطوير الجانب البدني الذي يخدم الأداء المهاري ، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الجانب البدني للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل الملعب إذ يؤكد (أمر الله احمد البساطي (1998) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاص في كل نشاط " (1: 9).

وقد أشار (سنجر 1990) " إلى أنّ المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة " (12:

221) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- التمرينات تنافسية على وفق تقنين الصعوبة بالحمل حققت نجاح كبير في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد الشباب.

2- التمرينات وفق أجواء مشابهة للمنافسات وذات الأحمال البدنية مقننة بالصعوبة لها تأثير كبير على تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد للشباب.

2-5 التوصيات:

1- اعتماد التمرينات تنافسية على وفق تقنين الصعوبة بالحمل ضمن تدريبات اللاعبين لأنها حققت نجاح كبير في تطوير تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد للشباب.

2- التأكيد في التدريبات على التمرينات وفق أجواء مشابهة للمنافسات وذات الأحمال البدنية مقننة بالصعوبة لما لها تأثير كبير على تحمل القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة اليد للشباب.

المصادر:

- 1- أمر الله احمد البساطي .أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف ، القاهرة ، 1998.
- 2- اشراق غالب عودة :تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية والمضادة في سلاح الشيش ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2009 .
- 3- جبار علي جبار . تأثير مناهج تدريبي (وفقا للصعوبة الكلية والكثافة المطلقة) في تطوير مستوى الأداء الدفاعي والهجومي للاعبين كرة اليد المتقدمين : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2013، ص34.
- 4- حنفي محمد مختار .المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 198 .
- 5- شريف طه : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمعاقين بدنياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000
- 6- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، ط1، 1999، ص21.
- 7- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد: القاهرة ،دار الفكر العربي، 1980.
- 8- محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1 ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع ،2010،ص22.

10-Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , 1992 .

11-singr , Robert n M otor. Learning and Human performance:3 rd , ed , New Yourk Macmillan Publishing CP . Inc , 1990 .

ملحق (1)

نموذج من التمرينات التنافسية

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

الزمن الكلي: 35- 37 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
		3×3	1- لعب طبطبة بين اثنين على طول الملعب ذهاب وإياب.	4.52	الرئيس
رجوع النبض 120-110	رجوع النبض 130-120	2×3	2- مناولة بين زميلين على طول الملعب وعلى شكل تنافس بالزمن بين مجموعتين.	4.6	
ض/د	ض/د	3×3	3- طبطبة بين شواخص ومناولة و ثم التهديد بالقفز.	4.3	
إي بزمن د 4-3	إي بزمن د 3-2	2×3	4- طبطبة على طول الملعب مع التهديد بين اثنين عكس الملعب بشكل تنافس.	4.56	