

تأثير استخدام تمرينات بالثقل في تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء
المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين

م.د. صادق دريول خلف مبارك
مديرية تربية محافظة البصرة
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث بالارتقاء بلاعبي كرة القدم الصالات من خلال زيادة التحركات الدفاعية لديهم وسرعة الأداء من خلال التجريب لتدريبات جديدة منها تدريب التثقل ومعرفة مدى أهميتها في هذه اللعبة أملين الارتقاء بهاء بمستوى عال.

وكانت أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير تمرينات بالثقل في تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.

وكانت أهم الاستنتاجات:

1- تمرينات المستخدمة بالثقل داخل الوحدات التدريبية حققت تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.

وكانت أهم التوصيات :

1- ضرورة الاعتماد على التمرينات المستخدمة بالثقل داخل الوحدات التدريبية لأنها حققت تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.

The effect of using weight training on developing defensive movement and offensive skill performance Football for the advanced futsal

Researcher: Dr. Sadiq DriolKhalaf Mubarak

sadqd157@gmail.com

The importance of the research came to improve the futsal football players by increasing their defensive moves and speed of performance through experimenting with new exercises, including weight training, and knowing the extent of its importance in this game, hoping to raise it to a high level.

The research objectives were:

1- Recognizing the effect of weight training exercises in developing the defensive movement and the speed of offensive skill performance in football for the advanced halls.

The most important conclusions were:

1-The exercises used by weighting within the training units achieved the development of the defensive movement and the speed of the offensive skill performance in football for the advanced halls.

The most important recommendations were:

1- The necessity of relying on the exercises used by weighting within the training units, because they achieved the development of the defensive movement and the speed of the offensive skill performance in football for the advanced halls.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

الابتكارات العلمية التي تشهدها العالم نتيجة الاهتمام بالعلم والمراكز البحثية التي كان له دور كبير في الانتاجات الجديدة وفي مختلف الاختصاصات العلمية والتربوية والاجتماعية وحتى الرياضية.

إذ البحوث المنتجة هي سبب التقدم والتطور وهذا ما نشهده في الجانب الرياضي التي بدأت الألعاب الرياضية تتطور خطوة خطوة نحو الأفضل بسبب معالجة جميع المشاكل التي تواجه اللاعب من التدريب والأداء بالمنافسات إضافة إلى الابتكارات التدريبية المتطورة التي تنهض باللعبة نحو الأفضل .

ولهذا فان تدريبات التثقيل من التدريبات التي نالت أبحاث علمية متعددة كونها تتعامل مع أوزان إضافية لوزن الجسم في الأداء بشرط إن لا تعيق الحركة إثناء أدائها.

ولهذا أكثر الألعاب الرياضية التي اهتم بها الجانب البحثي والعلمي هي لعبة كرة القدم وبالخصوص لعبة كرة القدم الصالات كونها من الألعاب الرياضية الفرقية الحديثة التي أصبح لها

جمهورها والتشويق في اللعب والمشاهدة ولهذا بدأت اللعبة تتطور وخصوصا جانب السرعة في الأداء هو الذي اكسبها جمال الأداء ونتيجة ذلك بدا التدريب في زيادة سرعة أداء اللاعب في الأداء المهاري والتحركات الدفاعية لان اللاعب يحتاج إلى الدفاع والهجوم في الأداء إثناء المنافسة . ومن تأتي أهمية البحث بالارتقاء بلاعبي كرة القدم الصالات من خلال زيادة التحركات الدفاعية لديهم وسرعة الأداء من خلال التجريب لتدريبات جديدة منها تدريب التثقيل ومعرفة مدى أهميتها في هذه اللعبة أملين الارتقاء بهاء بمستوى عال.

1-2 مشكلة البحث :

التحركات الدفاعية واللعب السريع مطلب رئيس في لعبة كرة القدم للصالات والفرق الضعيفة في هذه المتطلبات المهارية سوف لا يمكن الفوز بالمباراة وتحقيق النتائج الجيدة. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم كونه لاعب سابق ومدرّب لاحظ تذبذب في الأداء المهاري للاعبي كرة الصالات وضعف الدفاع وقلة السرعة في تنفيذ المهارات الهجومية وهذا يعتبر عامل مؤثر على تقدم اللاعبين والذي يعد احد أسبابه هو التدريب واستخدام متطلبات تدريبية مناسبة منها التثقيل مع الأداء لزيادة القوة في السرعة المطلوبة، وهذا بحد ذاته تعتبر مشكلة البحث تتطلب التجريب والمعالجة .

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير تمرينات بالتثقيل في تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.

1-4 فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.
- 2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي نفط الجنوب في محافظة البصرة بكرة القدم للصالات

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2021/10/11 ولغاية 2021 /12/15.

3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لمنتدى شباب ورياضة سوق الشيوخ في محافظة ذي قار.

2- الدراسات النظرية :

1-2 التدريب بالوسائل :

الوسائل التدريبية والأجهزة لها دور مميز في المجال الرياضي عامة وفي مجال التدريب الرياضي خاصة وتظهر تلك الأهمية كما يأتي :

1-تساعد على رفع المستوى المهاري للأداء الحركي .

2-تعمل على تقادي الفرد للإصابات .

3-تساعد اللاعب على تعليم المهارات في أقصر وقت ممكن .

4-وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق . (3 : 13)

2-2 الأمور التي يجب مراعاتها عند استخدام الأجهزة والأدوات التدريبية :

1-تحديد الهدف من الوسيلة .

2-توفير المواد الخام اللازمة لصنعها مع رخص تكاليفها .

3-أن يتناسب حجمها ومساحتها مع عدد المتعلمين بحيث يسهل الاستفادة منها .

4-أن تعرض في الوقت المناسب .

5-أن تتناسب مع مدارك المتعلمين بحيث يسهل الاستفادة منها .

6-تجربة الوسيلة قبل استعمالها للتأكد من صلاحيتها . (1 : 28)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة

(الضابطة والتجريبية) لملائمته في معالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينه :

حدد مجتمع البحث بلاعبين فريق نادي نفط الجنوب المتقدمين والبالغ عددهم (25) لاعب

وبالطريقة العمدية ، وبعدها تم اختيار العينة بلاعبين التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (20) لاعب

وهم يشكلون نسبة (%) من مجتمع البحث . وعلى ضوءها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة

وتجريبية بالطريقة العشوائية والتي بلغ عددهم (10) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تجانس العينة داخل

كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الوزن/ كغم	70.54	1.24	1.757	70.64	1.45	2.052	0.157	غير معنوي
الطول/ سم	176.5	2.36	1.337	177.2	2.63	1.484	0.594	غير معنوي
التحرك الدفاعي /ثانية	20.54	0.65	3.164	20.64	0.74	3.585	0.304	غير معنوي
سرعة الأداء المهاري/ثانية	10.54	0.32	3.036	10.68	0.47	4.4	0.74	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

-ملعب كرة قدم للصالات

-كرات قدم للصالات

-شواخص التدريب

-شريط قياس

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب مشكلة البحث ورأي البحث ووفق المصادر والمراجع

وشملت التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبار حركة القدمين في الدفاع: (9 : 26)

الغرض من الاختبار: قياس حركة القدمين في الدفاع.

الإجراءات : يقف اللاعب المختبر في الخلف عند خط البداية وفي النقطة (أ) وعند سماع الإشارة يجري اللاعب للخلف باتجاه النقطة (ب) ثم يستدير ويجري جانبياً إلى النقطة (ج) ثم يجري جانبياً من النقطة (ج) إلى النقطة (د) إلى جانب اليسار، ثم يجري إلى النقطة (هـ) للأمام، وبعد اجتياز الخط النهائي يستمر بالحركة ويعود بنفس الشيء ينفذ المسافة من (هـ) إلى (د) ركضاً خلفياً ومن (د) إلى (ج) جانبياً، ومن (ج) إلى (ب) جانبياً أيضاً، ومن (ب) إلى (أ) ركضاً للأمام.

التسجيل : يسجل الزمن بالثواني من لحظة انطلاق المختبر من النقطة (أ) إلى لحظة الرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق التي بدأ منها النقطة (أ).

أدوات الاختبار:

-إعلام عدد خمسة تثبت في كل نقطة

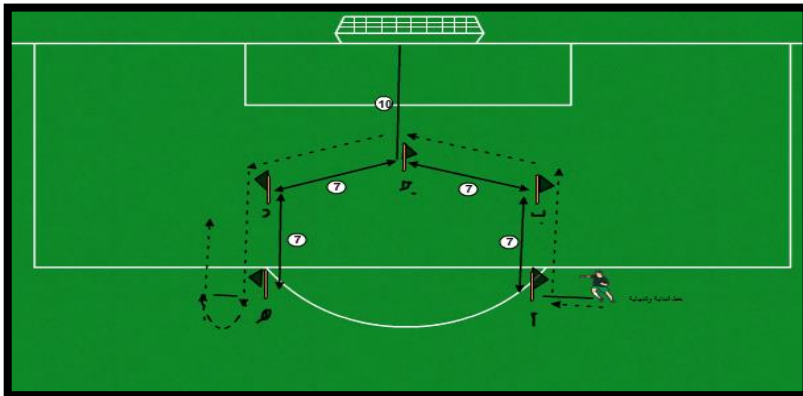
-تبعد كل نقطة عن الأخرى بمسافة (7) متر

-تحدد المسافة من منتصف الملعب إلى مسافة (10) متر تثبت النقطة بعلم، ومن هذه النقطة توضح زاوية (120 درجة) بالنسبة إلى خط الهدف، وتحديد خطين بطول (7) متر، ومن نهاية هذه الخطوط نحد خطين بطول (7) متر أيضاً ويكونان متوازيين فيما بينهما وعموديين على خط هدف الملعب.

ملاحظات إدارية :

1- ينفذ اللاعب الحركة إلى الجانب والخلف وإلى الإمام حسب الاختبار.

2- التأكيد على الالتزام بالحركة حسب الخطوط المرسوم.



شكل (1)

يوضح التحرك الدفاعي

3-4-2-2 اختبار سرعة الأداء المهاري: (2 : 49)

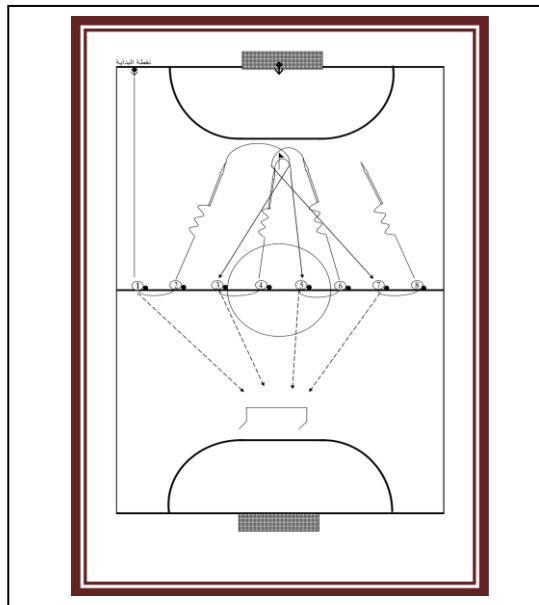
اسم الاختبار: سرعة الأداء المهارات

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء المهاري

الأدوات: ملعب كرة قدم للصالات ، كرات قدم للصالات ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (2)
وصف الاختبار : يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف ملعب احد الجانبين وبطول ضلع 1م ليقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويرسم مربع آخر (ب) بجانب خط منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويقف اللاعب المنفذ على منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يقوم بمناولة الكرة إلى المربع (أ) الذي يبعد 10م وينطلق للأمام لاستلام كرة من المربع (ب) والذي يبعد مسافة 10 م عن مركز الدائرة ثم يقوم بالدرجة بين شاخصين المسافة بينهما 1,5م حيث يبعد الشاخص الأول مسافة 1,5م عن مركز الدائرة الذي يمثل مكان استلام المناولة ثم درجة الكرة والتهديف على المرمى .
التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف .
ملاحظة :

1-يخفض ثانية واحدة عن زمن الأداء في حالة تسجيل هدف

2-يجب توافر حامي هدف أثناء أداء الاختبار .



شكل (2)

يوضح سرعة الأداء المهاري الهجومي

3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/10/11 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وتقنين الحمل من الشدة والحجم والراحة وكذلك تقنين التثقيل المناسب وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات .

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية : اجري الباحث الاختبارات القبلية بتاريخ 2021/10/18 .

3-5-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمارين التي تحتوي على التثقيل المناسب مع الأداء سواء في الدفاع أو الهجوم لغرض إن يكون الأداء وسريع .

وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع مراعيًا ، وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية.

وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية ، تراوحت الشدة (80-90%) باستخدام طريقة التدريب الفترية المرتفع الشدة وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض. تم تطبيق التمرينات من المدة 2021/10/19 ولغاية 2021/12/14

3-4-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2021 / 12/15

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

4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التحرك الدفاعي /ثانية	20.54	0.65	19.11	0.42	0.51	2.803	معنوي
سرعة الأداء المهاري/ثانية	10.54	0.32	9.05	0.52	0.55	2.709	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05)=1.833$

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التحرك الدفاعي /ثانية	20.64	0.74	18.08	0.452	0.75	3.413	معنوي
سرعة الأداء المهاري/ثانية	10.68	0.47	8.005	0.517	0.64	3.223	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05) = 1.833$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
التحرك الدفاعي /ثانية	19.11	0.42	18.08	0.452	5.024	معنوي
سرعة الأداء المهاري/ثانية	9.05	0.52	8.005	0.517	3.275	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى $(0.05) = 1.724$

من خلال ملاحظة جدول (2) و(3) نلاحظ هناك تطور بمستوى الأداء المهاري في التحرك الدفاعي وكذلك سرعة الأداء المهاري الهجومي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية . ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها على التدريب وانتظامها فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطوير عنصر السرعة والمهارات الأساسية لديهم ، وهذا من خصوصيات ومبادئ علم التدريب الرياضي حيث يذكر (محمد حسن علاوي) " أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء " . (4 : 17)

وكما يذكره مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب " . (7 : 22)

إما المجموعة التجريبية وكما موضح في الجدول (4) هناك تطور وتطور على المجموعة الضابطة والتي يرجع إلى تمارينات التثقيل المختلفة والمقننة من قبل الباحث والمطبقة بصورة صحيحة من قبل عينة البحث مع مراعاة جميع شروط التدريب ومبادئه وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بأن هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمارينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف

تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (8: 89) .

كما إن تقنين الحمل باستخدام الأسلوب العلمي ومنه تقنين أفضل تكرار له تأثير كبير لرفع القدرات البدنية نحو الفضل وخصوصا ذات الجانب السرعة والقوة لأنها من القدرات تتطلب قوة معينة مع سرعة عالية ولعدة تكرارات وهذا ما يؤكده (ماجد علي موسى) (2003) " أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية" (5: 27).

كما يرى الباحث إن تطوير عنصر السرعة يعمل على زيادة القدرة على القيام بأداء الواجبات الحركية داخل الملعب عن طريق الانتقال بين الملعب والتفوق على المنافس من خلال مواجهته والتخلص منه وخلق فرصة للمنافس من خلال التحرك الصحيح للحصول على الكرة والقيام بالواجبات بشكل مؤثر وهذا ما أكدته محمد لطفي "ان اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر اساساً لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء " (6: 450).

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- تمارينات المستخدمة بالثقل داخل الوحدات التدريبية حققت تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات المتقدمين.
- 2- التثقل مع تطبيق المهارات بالكرة ووفق شروط اللعب يعزز الأداء المطلوب والسرعة بسبب زيادة القوة المطلوبة .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة الاعتماد على التمارينات المستخدمة بالثقل داخل الوحدات التدريبية لأنها حققت تطوير التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي بكرة القدم للصالات.
- 2- ضرورة التأكيد على التثقل مع تطبيق المهارات بالكرة ووفق شروط اللعب يعزز الأداء المطلوب والسرعة بسبب زيادة القوة المطلوبة .

المصادر

- 1- بشير نجم عبد الرحيم . الوسائل التعليمية إعدادها وطرق استخدامها : دار إحياء العلوم . بيروت ، 1985 ، ص28 .
- 2-رزاق حسين عودة . تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات : رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة ، 2012، ص 49.
- 3- سمير راجي عيسى . أثر جهازين مقترحين لتعليم حركات القدمين واللكمة المستقيمة في بعض المتغيرات الكيناميكية للمبتدئين بأعمار (14-16) : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،ص13 .
- 4- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ،مصر، 1986، ص17.
- 5- ماجد علي موسى التميمي. تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة : أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003، ص27.
- 6- محمد لطفي طه . خصائص تطوير دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك : بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1986 ، ص450.
- 7- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010، ص22.
- 8- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص89.
- 9-يوسف لازم وآخرون . التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم : مطبعة النخيل ، البصرة ، 2009.
- 10-Commission Technique DepArtemenntale ,Evaluations Sportives , Saison 2009-2010.

ملحق (1) نموذج من التمرينات المقترحة بالثقل

الشدة: 80%

الأسبوع الأول

الزمن الكلي : 30-32 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1، 2

الراحة		الحجم	التمرينات والفعاليات	الزمن/د	أقسام الوحدة التدريبية
بين التكرارات	بين المجموع				
رجوع النبض -110 120ض/د	رجوع النبض -120 130ض/د	3×5	-وضع تثقل بالذراعين زنة (20غم) لكل رجل و ثم الركض بين الشواخص.	1.23	القسم الرئيسي
		4×6	-وضع تثقل على الساقين زنة (25 غم) لكل ساق و ثم درجة بين الشواخص والتهديف.	1.3	
		3×8	- وضع تثقل على الساقين زنة (25 غم) لكل ساق و ثم الجري للمنتصف والرجوع للخلف.	2.22	
		3 4×د	-وضع تثقل على الرجلين ولعب 2×2	4	