

تأثير برنامج تدريبي مقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمة الواحدة
في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب
بكرة السلة للناشئين

م . فاروق عبد الزهرة خلف
مديرية تربية البصرة
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تأتي أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الأفضل ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة الناشئين كونهم القاعدة الأساسية لرفد المنتخبات الوطنية بكرة السلة ، إضافة إلى إيصال المعلومة العلمية عن دور الدائرة التدريبية وأهميتها في بناء البرامج التدريبية العلمية.

وكانت أهداف البحث:

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمة الواحدة في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.

وكانت أهم الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمة الواحدة من البرامج الناجحة في رفع الحمل التدريبي الصحيح لغرض تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.

وتم التوصية :

- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمة الواحدة من البرامج الناجحة كون مهم في رفع الحمل التدريبي الصحيح ولغرض تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.

The effect of a proposed training program according to the small one-top training circle in developing the level of physical and offensive skills combined with basketball for juniors

Researcher: M. Farouk Abdel Zahra Khalaf

Ministry of Education / Basra Education Directorate / 2020

The importance of research is to improve the game of basketball for the better and raise the level of physical and skillful performance of the emerging basketball players, as they are the main basis for supporting national teams with basketball, in addition to conveying scientific information about the role of the training department and its importance in building educational training programs.

The research objectives were:

-Identify the impact of a proposed training program according to the small, one-top training circle, in developing the level of physical and offensive skills combined with basketball for juniors.

The most important conclusions were:

-The proposed training program according to the small one-top training department, one of the successful programs in raising the correct training load for the purpose of developing the level of physical and offensive skills combined with basketball for juniors.

It was recommended:

-Adopting the proposed training program according to the small, one-top training department of the successful programs, being important in raising the correct training load and for the purpose of developing the level of physical and offensive skill performance combined with basketball for juniors.

1-التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تزهو الحاضرة عندما يتم الاهتمام بمتطلباتها وخصوصا توفير العيشة الكريمة للإنسان والاهتمام بتعليمه بالإضافة إلى توفير مستلزمات الحياة من جوانب اقتصادية واجتماعية وتربوية وتعليمية وحتى الرياضية. وفي الجانب الرياضي له أهمية كبيرة لبناء الحضارة من خلال تحقيق الانجازات الرياضية العالية لمختلف الألعاب الرياضية التي تعمل على رفع اسم البلد عاليا بين المجتمعات وتضع لها تاريخ رياضي حافل. ولغرض تحقيق تلك الانجازات لابد من الاهتمام بالتدريب الرياضي وطرقه وأساليبه وتمارينه لأنه العلم الوحيد الذي يحقق هذه التقدم، إذ يعد التدريب الرياضي لأنه العنصر المهم الذي يحقق الانجازات الرياضية العالية ويتم ذلك من خلال البحث والتقصي والتجريب عن أفضل التمرينات المستخدمة أو التدريب المناسب أو تشكيل الحمل التدريبي وفق دوائر التدريب الصحيحة والمؤثرة في وضع القمم التدريبية أي الصعوبة في التدريب.

ويعد بناء الدائرة التدريبية الصغيرة من متطلبات ومبادئ علم التدريب الرياضي المهم والأساسي الذي يعلب دورا كبيرا في كيفية التدريب الرياضي واحداث التكيفات ورفع المستوى البدني والمهاري للاعبين ، كما إن كل لعبة رياضية تحتاج إلى تدريب يناسبها وتعمل على تحقيق النتائج الجيدة ، أي بمقدرة اللاعب إن يكمل المباراة وتأدية المهارات الخاصة باللعبة دون هبوط مستواه حتى نهاية المباراة. وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي تختص بمتطلبات بدنية خاصة تختلف عن بقية الألعاب الرياضية وتتطلب وضع دائرة تدريبية مناسبة لها تساعد على النهوض بمستوى اللاعبين البدنية والمهارية ومن هنا تأتي أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الأفضل ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة الناشئين كونهم القاعدة الأساسية لرفد المنتخبات الوطنية بكرة السلة ، إضافة إلى إيصال المعلومة العلمية عن دور الدائرة التدريبية وأهميتها في بناء البرامج التدريبية العلمية.

1-2 مشكلة البحث :

لكل لعبة لها تدرّبها الخاص والتي تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري وفق دوائر تدريبيّة معيّنة وخاصة الدائرة التدريبيّة الصغيرة ، ولكي تكون مؤثرة لا بد من الاهتمام بوضع القمّة المناسبة لها . ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي وكرة السلة لاحظ هناك تذبذب بمستوى اللاعبين البدنية والمهاريّة وخاصة فئة الناشئين وهذا يأتي بسبب عدم بناء الدائرة التدريبيّة الصغيرة ووضع القمّة التدريبيّة المناسبة لها ، وهذا ما حث الباحث في البحث بهذه المشكلة من خلال تدريب الدائرة التدريبيّة الصغيرة وذات القمّة الواحدة لمناسبة لمستوى اللاعبين الناشئين بكرة السلة ومعرفة تأثيره في الجانب البدني والمهاري.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمّة الواحدة في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبيّة في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبيّة في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.

1-4 فروض البحث:

- 1-وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمّة الواحدة في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.
- 2-وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.
- 3-وجود فروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي نفط الجنوب الرياضي بكرة السلة الناشئين.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي نفط الجنوب الرياضي.

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2019/10/5 ولغاية 2019/12/20

2- الدراسات النظرية:

1-2-1 الدائرة التدريبية الصغيرة : (7 : 258)

يقصد بالدائرة التدريبية الصغيرة بأنها ظاهرة معينة يتوال استعمالها بصورة منتظمة ، كما وتعنى العملية التدريبية أو نظام التدريب الرياضي على أنها مناهج التدريب الأسبوعية التي يتابع استخدامها ضمن مناهج التدريب السنوية وهي جزء منه ، إذ تنظم بشكل معين طبعا، لمتطلبات تدريب الرياضيين للوصول إلى القمة الرياضية بالموعد الصحيح المناسب من أجل تحقيق هدف التدريب الرئيس إلا وهو الفوز في السباق الرئيس السنوي ، وبالنسبة للدائرة التدريبية الصغيرة يستطيع المدربون إن يخططوا ضمن أيام هذه الدائرة وحدة تدريبية صعبة ويعبر عنها (بالقمة التدريبية الشديدة الواحدة).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينه : حدد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة لفريق نادي نفط البصرة والبالغ عددهم (15) لاعبا" وهم التشكيلة الرئيسة للفريق، و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين نادي نفط البصرة الرياضي بكرة السلة الناشئين والبالغ عددهم (12) لاعب وهم يشكلون نسبة (80%) من المجتمع الأصلي ، ثم تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (6) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
0.135	5.428	1.658	30.54	4.486	1.365	30.425	الوزن /كغم
0.118	1.956	2.658	135.87	1.959	2.658	135.67	الطول/ سم
1.397	6.38	0.412	6.457	4.79	0.325	6.784	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
0.822	2.878	0.445	15.478	2.256	0.354	15.687	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/عدد
0.255	4.255	0.662	15.557	3.666	0.574	15.657	المرونة الديناميكية (عدد)
0.07	4.272	0.451	10.556	3.366	0.356	10.574	المناوله بيد واحدة/ عدد
0.275	4.244	0.541	12.745	3.61	0.457	12.658	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
0.245	11.391	0.654	5.741	9.81	0.554	5.647	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

1-3-3 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات سلة عدد 6 .

5-ملعب كرة سلة.

4-3 إجراءات البحث :

1-4-3 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعب كرة السلة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

1-القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

2-القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

3- المرونة الديناميكية.

4-المناولة بيد واحدة.

5-المتابعة الهجومية على اللوحة.

6-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

2-4-3 الاختبارات المستخدمة:

1-اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في 10 ثواني). (4: 286).

2-اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين(ثني ومد الركبتين في 20 ثانية) (4: 287)

3-اختبار المرونة (اللمس السفلي والجانبى خلال (30) ثا) (6: 335).

4-اختبار المناولة بيد واحدة.(9: 221)

5-اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة.(9: 237)

6-اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة . (9: 224)

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة . (2 : 54)

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/10/5 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

3-5-3 التجربة الميدانية :

1-5-3 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2020/10/13

2-5-3 التجربة الرئيسية : للمدة من 2020/10/14 ولغاية 2020/12/9

3-5-3 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 2020/12/20

3-6 البرنامج التدريبي المقترح:

لغرض بناء البرنامج التدريبي بالشكل الصحيح والهادف لابد من اختيار التمرينات المناسبة والتي يمكن بنائها وفق دائرة تدريبية صغيرة وذات قمة واحدة ، ولهذا تم تطبيق تمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب ، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص، وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80 % - 100 %) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى ، واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

5-النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				الاختبارات
س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	
6.784	8.254	0.447	3.288	6.457	10.589	0.774	5.338	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
15.687	17.865	0.689	3.161	15.478	19.547	0.697	5.837	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/عدد
15.657	17.665	0.571	3.516	15.557	19.235	0.789	4.661	المرونة الديناميكية (عدد)
10.574	12.874	0.521	4.414	10.556	14.856	1.221	3.526	المناوله بيد واحدة/ عدد
12.658	14.658	0.448	4.464	12.745	16.145	0.559	6.082	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
5.647	7.689	0.498	4.1	5.741	9.874	1.112	3.716	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة/عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.57

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد	8.254	0.568	10.589	0.784	5.405	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد	17.865	0.641	19.547	0.587	4.335	معنوي
المناوله بيد واحدة/ عدد	17.665	0.689	19.235	0.478	4.186	معنوي
المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد	12.874	0.611	14.856	0.598	5.188	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطة /عدد	14.658	0.647	16.145	0.774	3.271	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الاضبطة والتجريبية قد حصلت لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية

والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع تطور المجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب وكذلك انتظام العينة بالتطبيق وأيضاً إلى التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986) (8 : 17) وندر عبد السلام العوامري (1983) (10 : 301) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارة على حد سواء".

وبالنسبة إلى المجموعة التجريبية يرجع تطورها إلى البرنامج التدريبي المقترح والهادف لتطوير متغيرات البحث منها البدنية والمهارة ولهذا يؤكد أمر الله احمد ألبساطي (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 الخاصة في كل نشاط". (1 : 9) .

كما أشار (سنجر 1990) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة (12 : 221). إما من خلال جدول (3) تبين لنا فروقات معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، والذي يرجع إلى البرنامج التدريبي المقترح واستخدام الدائرة التدريبية الصغيرة ذات القمة الواحدة والتي بين أسباب التطور في جانب البدني والمهاري . إذ نجد هذا البرنامج كان هادف في تطوير القوة المميزة بالسرعة لان " صفة القوة المميزة بالسرعة لأ يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة " . (8 : 117)

كما يرى الباحث إن سبب تطور هو مراعاة جميع شروط الدائرة التدريبية الصغيرة ذات القمة الواحد وفي عملية بناء التمرينات وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات 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 " . (10 : 89)

إما سبب تطور المهارات الأساسية الهجومية يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة والمرونة إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا 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 الخاصة في كل نشاط. (9 : 55)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- 1- البرنامج التدريبي المقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمة الواحدة من البرامج الناجحة في رفع الحمل التدريبي الصحيح لغرض تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.
- 2- التدريب للفئات العمرية الصغيرة مهمة وأساسية لبناء القاعدة الأساسية مستقبلا وخصوصا في وضع الحمل البدني الصحيح والمناسب مثل القمة الواحدة المؤثرة.

5 ٤ التوصيات :

- 1- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمة الواحدة من البرامج الناجحة كون مهم في رفع الحمل التدريبي الصحيح ولغرض تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين.
- 2- التأكيد على تدريب الفئات العمرية الصغيرة لأنها مهمة وأساسية لبناء القاعدة الأساسية مستقبلا وخصوصا في وضع الحمل البدني الصحيح والمناسب مثل القمة الواحدة المؤثرة.

المصادر :

- 1- أمر الله احمد البساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، 1998.
- 2- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية.2005.
- 3- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، ط 2 ، 1999.
- 4- قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد:الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء.مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- 5- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي.اللياقة البدنية وطرق تحقيقها:مطابع التعليم العالي،بغداد ، 1988.
- 6- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية : ج ١ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- 7- محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : بغداد ، 2008.
- 8- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر ، 1986.
- 9- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982.
- 10- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

11- نادر عبد السلام العوامري . تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، عدد 2 ، 1983.

12-singr , Robert N . M otor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.

ملحق (1)

نموذج الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح

الشدة: 80%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 40-42 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض (120-110)	رجوع النبض (130-120)	2 × 2	1-الهرولة بالمكان ثم الانطلاق للملعب الأخر والرجوع مشي	4.00	الرئيس
ض/د	ض/د	2 × 7	2- أداء قفز أرنب لمسافة 5 متر	2.55	
دقيقة (4-3)	دقيقة (3-2)	2 × 10	3- أداء استناد إمامي هو الانطلاق لأداء الطبطبة والمناولة على الجدار .	3.25	
		2 × 3	4- لعب 1 × 1	6.00	