

فعالية عنصري الرشاقة والمرونة في تعلم بعض الحركات الارضية وتأثيرها على مستوى
اداء الطالبات في الجمناستك الفني بكلية التربية الرياضية / جامعة ميسان

م.م. هديل عبد الاله عبد الحسين

العراق. جامعة ميسان. كلية التربية الرياضية

Hadeel Abdul Ilah_88@yahoo.com

الملخص

المقدمة واهمية البحث تم التطرق فيها الى سبب اختيار هذا البحث ثم معرفة اهمية
(فعالية عنصري الرشاقة والمرونة في تعلم بعض الحركات الارضية وتأثيرها على مستوى
اداء الطالبات في الجمناستك الفني بكلية التربية الرياضية – جامعة ميسان)
اما مشكلة البحث والتي تبين من خلالها مدى قابلية احتياج هذه اللعبة الى فعالية عنصري
الرشاقة والمرونة ومدى تأثيرها على مستوى الاداء والتي يجب ان تأخذ بنظر الاعتبار.
ويهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير عنصري الرشاقة والمرونة في تعلم بعض الحركات في الجمناستك
الفني لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة ميسان .

الكلمات المفتاحية : الرشاقة ، المرونة ، الحركات الارضية ، الجمناستك الفني

The effectiveness of agility and flexibility elements in learning some ground movements and their impact on the level of performance of students in artistic gymnastics at the Faculty of Physical Education / Maysan University

M.M. Hadeel Abdul Ilah Abdul Hussein

Iraq. Maysan University. Faculty of Physical Education

Hadeel Abdul Ilah_88@yahoo.com

Abstract

The research Introduction and importance included the reason for choosing this research and then the importance of (the effectiveness of agility and flexibility elements in learning some ground movements and their impact on the level of performance of students in artistic gymnastics at the Faculty of Physical Education / Maysan University).

The research problem shows that the extent of scalability to which this game needs to the effectiveness of agility and flexibility elements, and its impact on the level of performance, which should be taken into consideration.

The research aims to:

- Understand the impact of agility and flexibility elements in learning some movements in artistic gymnastics among the students of the Faculty of Physical Education - University of Maysan .

Keywords : agility, flexibility, ground movements, artistic gymnastics

1- المقدمة :

هناك جانب مهم يجب التأكد منه والعمل على تنميته وهو الجانب البدني (الجسمي) ذلك الجانب الحيوي في حياة الاطفال والشباب والبالغين والكبار لأنه مهمل ومتجاهل ربما ينظر بعضهم الى مفهوم اللياقة البدنية على مجرد ومقصود على الممارسين للنشاط الرياضي الفني والمشاركين في المسابقات والمنافسات الرياضية ويعود ذلك الى بعض العوامل منها (العادات البيئية- المعلمون- المدارس) قد يسأل البعض عدة اسئلة منها لماذا التمرين؟ ولماذا الركض؟ ولماذا الانشغال باللياقة البدنية؟ اذا كانت ستأخذ منا كل هذا العناء؟ فاذا قمت بكل هذه الاشياء فاني اعيش بصحة جيدة لأنها من وجهة نظر العديد من علماء التربية الرياضية وعلماء الطب ظاهرة تستحق الانتباه اليها والتقدير فالظاهرة السلبية التي يعيشها كثير من الافراد كالجُلوس لساعات طويلة لمشاهدة التلفاز والنوم اكثر من المعدلات الطبيعية وتفضيل ركوب السيارات على المشي واستخدام المصعد على طلوع السلالم الداخلية في البنايات. من هنا جاء دور الجهات الاكاديمية في حرصها على اعداد المتخصصين في هذا المجال. إن لعبة الجمناستك تتميز بتعدد أجهزتها وصعوبة حركاتها والارتباطات الموجودة بين الحركات لتكوين السلاسل الحركية على الأجهزة لذلك اهتم المعنيون بدراسة أساليب ووسائل التعلم في ممارسة هذه الأنشطة الرياضية وفعاليتها المختلفة بدءاً بطرائق التعلم المختلفة ومعالجة العقبات التي تعترض العملية التعليمية لدرس الجمناستك مما يساعد الطلبة والمعنيين باللعبة على تجاوز العقبات وتحديد الأسلوب الأمثل والأفضل والأسرع في تعلم المهارات الأساسية لتلك اللعبة ، حيث تستعمل في تعلم تلك المهارات أساليب متعددة لزيادة سرعة ورفع مستوى التعلم.

وان تمديد العضلات عمل غير مجهد، بل على العكس فهو مريح ولا مجال فيه للمنافسة فشعور الرشاقة والانتعاش المرافق له يجعل من الممكن التواصل مع العضلات والشعور بها ، تمديد العضلات عمل يمكن ضبطه ليتوافق مع خاصية الفرد. اذ لا يوجد شروط او قوانين يجب التقيد بها، تمديد العضلات يوفر لك الحرية المطلقة للتصرف كما انت وتتمتع بذاتك كما انت. عندما تتمدد عضلاتك بانتظام وتقوم بالتمارين تكرارا سوف تتعلم متعة الحركة. تذكر ان كل فرد من حالة بدنية وعقلية خاصة يجب ان تتوافق مع شعوره الخاص بالراحة والمتعة. وتختلف فنيا مزايا القوة والصبر والمرونة والمزاجية من فرد الى اخر فاذا ادركت متطلبات

وحاجات جسمك فسوف تتمكن تدريجيا من تطوير قوتك الشخصية وبناء اساس للياقة البدنية التي تدوم لمدى الحياة. نتيجة للازدياد الهائل في عدد الممارسين للرياضة والتمارين يوميا اصبح توفر المعلومات الصحيحة عن تمدد العضلات من الامور الحيوية. فبالرغم من ان عملية التمدد سهلة بحد ذاتها قد تضر بالجسم اكثر من نفعها له لم تنفذ بالطريقة الصحيحة لذلك من المهم جدا ادراك التقنيات الصحيحة لهذا العمل. كما يمكن ان يتعلم تمدد عضلاته بغض النظر عن عمره او مرونته. فلا حاجة بل ان تكون بحالة بدنية عظيمة او تتمتع بمهارات رياضية معينة، إن لعبة الجمناستك واحدة من الألعاب التي يعتمد مستوى التقييم فيها على درجة إتقان التكنيك للحركات والتي يؤديها المتنافسون سواء كانت تلك الحركات تؤدي على البساط الأرضية وعلى الأجهزة. إن إتقان التكنيك وخاصة للحركات التي تؤدي على الأجهزة يعد أمرا ليس بالسهل حيث يتطلب جهدا كبيرا ووقتا كثيرا من المعلم والمتعلم. لقد أصاب لعبة الجمناستك بمهاراتها المختلفة على الصعيد الأكاديمي بعض التراجع في مستويات تعلمها من بعض الطلبة ومن الجنسين قياساً بالألعاب الرياضية الأخرى ، وربما يعود السبب في ذلك لصعوبتها بسبب المتطلبات الخاصة لها من أجهزة وأدوات اولا سبب اخر، لذا كان من الأهمية بمكان التفكير باستخدام اساليب تعلم حديثة لمعالجة بعض الصعوبات التي تواجه الطلبة في تعلم هذه المهارات.

ويهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير عنصري الرشاقة والمرونة في تعلم بعض الحركات في الجمناستك الفني لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

أن اختيار العينة والمشكلة تفرض على الباحث أن يسلك منهاجا بحثيا يلائم طبيعة المشكلة ، لذلك فقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته متطلبات البحث ، ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه . حيث إن المنهج التجريبي وكما يشير فاندالين "إذ يعده من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها عندما يمكن استخدامه في حل المشكلات"

(ديوبولد . ت. فاندالين ، 1985، ص 375)

فضلا عن ذلك فقد ذكر وجيه محجوب "إن أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة"

(وجيه محجوب، 1993، ص 330)

2-2 عينة البحث :

يؤكد جابر عبد الحميد واحمد خيرى "أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها " (جابر عبد الحميد وأحمد خيرى ، 1986، ص 375)

لذا فقد اختيرت عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية- جامعة ميسان وبالطريقة العمدية قد بلغ عدد أفرادهم (45) طالبة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) المجموعة التجريبية (20) طالبة والمجموعة الضابطة (20) طالبة. تم استبعاد الطالبات الحوامل وعددهم(4) والرسوب وعددهم(1).

2-3 وسائل جمع البيانات :

استعانت الباحثة بالوسائل التالية لحل مشكلة بحثها المطروحة

1- المراجع والمصادر العلمية العربية والأجنبية.

2- الاختبارات والقياسات.

3- الملاحظة الذاتية : (استخدمت الباحثة الملاحظة الذاتية لتقويم المهارات من خلال تدريسها لمادة الجمناستيك بكلية التربية الرياضية - جامعة ميسان).

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة :- تم استخدام الأدوات والأجهزة الآتية :

1- جهاز الحاسوب (hb) لمعالجة البيانات الإحصائية :

2- استمارة تسجيل البيانات لغرض جمع البيانات من عينة البحث قام الباحث باستخدام استمارة تقويم الطالبات.

2-5 تحديد متغيرات البحث :

2-5-1 تحديد الحركات على بساط الحركات الأرضية :- بعد الاطلاع على المصادر والبحوث العلمية اختيرت بعض الحركات على بساط الحركات الأرضية التي يتضمنها البرنامج التعليمي الذي وضعته الباحثة بعد مشاهدة مستوى أداء الطالبات اثناء درس الجمناستيك .

1- الدرجة الامامية فتحا

2- العجلة البشرية

2-5-2 التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق (20014/1/20) على عينة عشوائية من غير عينة البحث وعددهم (10) طلاب قبل إجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التعليمي وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .

- التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحثة عند إجراء التجربة الرئيسية .

- التعرف على مدى المهارات الحركية المستعملة لمستوى العينة .

2-5-3 الاختبارات المستعملة في التجربة الرئيسية :

بغية الوصول إلى هدف الدراسة قامت الباحثة بأجراء اختبارات قبلية وبعدية على أفراد عينة البحث وقد اجريت الاختبارات القبلية على بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني وبمساعدة فريق العمل يوم الأربعاء الموافق (2014/2/16) بعدما تم إعطاء وحدتين تعليميتين تعريفية* بتاريخ (2014/2/10-9). وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا . أما الاختبارات البعدية فقد تم أجراؤها يوم الاحد الموافق (2014/4/20) حيث راعت الباحثة توفر نفس الظروف المكانية والزمانية في كلا الاختبارين القبلي والبعدي ، على مهارة الدرجة الامامية فتحا والعجلة البشرية.

أولا : اختبار مهارة الدرجة الأمامية فتحا على بساط الحركات الارضية

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء الدرجة الأمامية فتحا

- الأدوات : بساط الحركات الارضية

* الوحدات التعريفية للمهارات تتضمن شرح وعرض مبسط للمهارات قيد البحث وفكرة عامة عن كيفية أدائه الغرض التهيؤ للاختبارات القبلية

- أجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء الدرجة الأمامية فتحا على بساط الحركات الارضية.

- التسجيل : تقييم محكمو الجمناستك الفني الاختبار من (10) درجات .

- عدد المحاولات : تعطى محاولتان للمختبر وتأخذ أفضلهما.

ثانيا: اختبار مهارة العجلة البشرية

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على اداء العجلة البشرية

- الأدوات : بساط الحركات الارضية.

- أجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء العجلة البشرية

- التسجيل : : تقييم محكمو الجمناستك الفني الاختبار من (10) درجات .

- عدد المحاولات : تعطى محاولتان للمختبر وتأخذ أفضلهما.

2-5-4 اختبارات الصفات البدنية :-

2-5-4-1 اختبار الرشاقة (20×2) متر يتم حساب الزمن بالثانية واجزاؤها .

2-5-4-2 اختبار المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف) (صفر-50سم) بالموجب باتجاه الاسفل.(صفر-50سم) بالسالب باتجاه الاعلى.

2-5-5 المنهاج التعليمي :

تكون المنهاج التعليمي من (16) وحدة تعليمية استمرت لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع لكل شعبة مدة كل وحدة (90) دقيقة وكما مبين في الجدول (1) ووفق المنهج التعليمي المقرر. وقد تم البدء بتنفيذ المنهاج يوم 2014/2/2 علما أنه قد طبقت وحدتان تعليميتان تعريفيتان قبل إجراء الاختبار القبلي ليتمكن المتعلمون من استيعاب المهارة بشكل أولي، وهاتان الوحدتان كانتا من أجل أعداد أفراد العينة لأجراء الاختبار. إذ لا يمكن أن يطبق الاختبار على العينة أذ تمكن من أداء المهارة ولو بأقل مستوى حركي. وقد طبقت المجموعة التجريبية المنهاج التعليمي على بساط الحركات الأرضية، إما المجموعة الضابطة فقد استخدمت منهاج جمناستك الأجهزة المعد للصفوف الأولى. وبعد انتهاء التمرينات الخاصة لبساط الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدة في الأسبوع لكل شعبة ، فقد بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة . وقد راعت الباحثة عند تطبيق المنهاج استعمال الطرق العامة والخاصة في تعليم المهارات الحركية مع مراعاة مبدأ التدرج في العملية التعليمية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد فضلا عن إثارة الدافعية وحب التعلم لدى أفراد العينة .

2-6 الوسائل الإحصائية :

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS التي من خلالها تم استخراج البيانات الإحصائية ومعالجتها.

3- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		T المحتسبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	المعنوية
	ع	س	ع	س				
الدرجة الامامية فتحا	4,20	0,72	4,02	0,75	0,723	2,012	0,474	غير معنوي
العجلة البشرية	3,65	0,95	4,00	0,98	1,085	2,012	0,285	غير معنوي

عند درجة حرية 36 ومستوى دلالة 0,05

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى

المتغيرات	المجموعة التجريبية				T المحتسبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	المعنوية
	قبلي		بعدي					
	ع	س	ع	س				
الدرجة الامامية فتحا	4,20	0,72	8,10	0,87	19,463	2,101	0,000	معنوي
العجلة البشرية	3,65	0,95	8,13	0,86	19,927			

عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0,05

وتعزو الباحثة هذا التطور في قدرة الرشاقة إلى المنهج التدريبي الذي وضع للحصول على هذه النتيجة من خلال تخصيص زمن لهذه القدرة في المنهج من بدايته وحتى نهايته، إذ إن أداء أية مهارة يتطلب قدراً معيناً من الرشاقة وخاصة للحركات الجمناستكية هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ترى الباحثة إن تطور هذه القدرة كان نتيجة التدريب على الحركات وما يصاحبها من تغيير في الاتجاهات والمواقف والأوضاع. كما يؤكد ذلك (مفتي إبراهيم حماد 1998) الذي يؤكد دوره الحيوي والمهم في الرشاقة من خلال كفاءة استقبال المعلومات من البيئة التدريبية أو التنافسية ومن إصدار الأوامر الحركية للعضلات المنفذة

(مفتي إبراهيم حماد ، 2002، ص 157)
كما ويشير (عصام عبد الخالق) إلى ”إن صفة الرشاقة يجب أن يتم التدريب عليها في المراحل العمرية الأولى لكي يتم اكتساب الحركات السريعة وتغيير أوضاع الجسم في الهواء والأرض بما يضمن إمكانية تطوير هذه الصفة بالتدريب المستمر في المراحل المتقدمة“

(عصام عبد الخالق، اقتبسه رعد جابر باقر ص 168)
ويتم ذلك من خلال ممارستهم لأنواع مختلفة من الأنشطة، إذ يتطور لديهم قابلية التوقع الحركي من خلال اكتسابهم المرونة والسرعة. أما التطور القليل في المجموعة الضابطة فترجعه الباحثة إلى عدم إعطائها بجرعات ذات مكونات حمل متناسقة بالشكل الذي يعمل على تطويرها مما أدى إلى عدم تطورها بشكل كبير قياساً بالمجموعة التجريبية.

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبدي

المتغيرات	المجموعة الضابطة				T المحتسبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	المعنوية
	قبلي		بعدي					
	ع	س	ع	س				
الدرجة الامامية فتحا	4,02	0,75	6,63	0,98	10,69	2,101	0,000	معنوي
العجلة البشرية	4,00	0,98	6,50	1,04	6,538			

عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0,05

وتعزو الباحثة سبب هذا التطور إلى استخدام تمارين الإطالة في المنهج التدريبي، لان تمارين الإطالة تزيد من إطالة العضلات والأربطة والأوتار وتزيد من مدى الحركة في المفصل إذ تعد من أهم وسائل تنمية المرونة إذ "يرتبط معدل تنمية الأداء المهاري بمستوى المرونة ومدى تأثير ذلك على المستوى الإيجابي للمهارات، تتحسن المرونة بصورة مباشرة عن طريق تمرينات الإطالة التي تعد خصيصا لهذا الغرض"

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، ص178)

(طلحة حسام الدين وآخرون) ، 1997 ، ص288)

وتمرينات التهدئة إلى جانب الراحة البينية بين التمرينات إذ يؤكد (طلحة حسام الدين وآخرون) "إن تمرينات التهدئة من الممكن أن تعتمد على بعض تمرينات المرونة التي تسمح للعضلات بالارتخاء كما تسمح بالتخلص من نواتج الاحتراق، وتقلل من إحساس العضلات بالألم الناتج من الإجهاد، وقد أكدت الدراسات أهمية تدريبات الإطالة في استعادة الجسم لتوازنها لبيولوجي بعد أداء المجهود العنيف" (Klafs, C.E &Amheim, D.P, 0P. Cit, , p-65)

(

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

المتغيرات	تجريبية		ضابطة		T	T	مستوى	المعنوية
	س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية	الدلالة	
الدرجة الامامية فتحا	8,10	0,87	6,63	0,98	4,878	2,012	0,000	معنوي
العجلة البشرية	8,13	0,86	6,50	1,04	5,259			

عند درجة حرية 36 ومستوى دلالة 0,05

كما أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) أن هناك فروقاً معنوية أيضاً بين الاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية مما يؤكد أن المنهج التدريبي الذي استخدم في تدريب المرونة كانت ذا تأثير فعال في تطوير أداء المجموعة التجريبية للحركات قيد الدراسة (الدرجة الامامية فتحا، والعجلة البشرية) وكما معلوم فإن المرونة تختلف من لعبة لأخرى ويمكن تطويرها على وفق متطلبات اللعبة المعنية إلا أن من الصعوبة تحديد كمية المرونة اللازمة لكل لاعب فكلما زادت مرونة المفصل كان أداء الرياضي أفضل على ذلك المفصل (عبد العزيز النمر وآخرون ، 1997، ص19)

(كورت ماينل ، 1980، ص146)

فالمرونة هي "مدى الحركة المتاحة في مفصل أو مجموعة مفاصل" لذلك فانا للاعب الذي يمتلك درجة مرونة عالية يمكنه أداء الحركات المختلفة بسهولة. أما عدم ظهور معنوية في الفروق في المجموعة الضابطة فترجعها الباحثة إلى كون المنهج التي تستخدمه هذه المجموعة لم يعط اهتماماً وحجماً لهذه القدرة البدنية لان المرونة تتطور بشكل جيد عند التدريب الصحيح، والمنظم والذي يزيد من قدرة الأربطة والأوتار على الاستطالة ويؤكد كورت ماينل ذلك بقوله "أن تطور المرونة الحركية يسير بشكل متناقص إذ أن هذه الصفة تتطور بشكل جيد عند التدريب عليها وتقل في الاتجاهات الحركية ذات التدريب الناقص، وان التغير في القابلية الحركية والجسمية يؤدي في الوقت نفسه إلى تغير تكتيك الحركات الرياضية"

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1-للمنهج التدريبي فاعلية ايجابية من خلال تطوير مستوى اداء الطالبات للحركات قيد البحث

2-اظهرت النتائج فعالية عنصري الرشاقة والمرونة في تعلم الحركات قيد البحث

4-2 التوصيات :

1- ضرورة تعرف المدربين والمدرسين والاختذ بنظر الاعتبار تطوير الصفات البدنية لدى الطالبات في مادة الجمناستك الايقاعي.

2-حث الباحثين بالمجال الرياضي على عمل دراسات مشابهة.

المصادر

- جابر عبد الحميد وأحمد خيرى : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ، 1986.
- ديوبولد . ت. فاندالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،(ترجمة محمد نبيل وآخرون)، ط3، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1985.
- طلحة حسام الدين و(آخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب ،(القاهرة ،مكتب الكتاب للنشر،1997).
- عبد العزيز النمر و(آخرون)؛ التدريب الرياضي الاطالة العضلية، ط1:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) .
- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي: (القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002) .
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف: (جامعة الموصل، مطابع التعليم العالي، 1980) .
- Klafs, C.E &Amheim, D.P, 0P. Cit.
- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993

ملحق (1)

الوحدة التدريبية : 1	اليوم : الاحد
الأسبوع الأول : الاحد	التاريخ : 2014 / 2 / 2
زمن القسم الرئيسي : 25,63	الشدة : 75-80%

التمرينات	الزمن التكرار المسافة	الراحة	المجموعات	الراحة	الملاحظات
1. (الرشاقة) الركض بين الشواخص عدد (10) ثم ركض سريع لمسافة 5م.	2	1,0 د		2 د	
2. الركض زكزاك بين (10) شواخص مسافة 1م بينهما ثم ركض سريع لمسافة 5م.	2	1,0 د		2 د	
3. الركض الارتدادي امام خلف من (10) شواخص بينهما (1) م. ثم ركض سريع لمسافة (5)م.	2	1,0 د		2 د	
4. الركض من الانبطاح عند الايعاز.	5م × 2	30 ثا		10 د	
5. (المرونة): (الوقوف) عمل قبة	5م × 2	30 ثا		1,0 د	
6. (وقوف فتحا) ثني الجذع اماما اسفل	5م × 2	30 ثا		1,0 د	
7. (انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا	5م × 2	30 ثا		1,0 د	
8. من الوقوف قتل الجذع للخلف.	10م × 2	30 ثا		1,0 د	

الأسبوع الأول