

## تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة

ا.م.د. مازن انهير لامي م.م. غزوان انهير لامي م.م. سلام عبد الكريم عبد الرضا

### ملخص البحث

تجلت أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب. ومن خلال خبرة الباحثون كمتخصصين في مجال لعبة الملاكمة وتواجدتهم في الساحة التدريبية لاحظوا هناك مشكلة تتمثل بعدم إتباع المدربين الأسس العلمية في تطوير المهارات الأساسية بالأساليب العلمية ومنها البرامج التدريبية التي تتعلق بمختلف جوانب الاعداد لما لها من دور في لعبة الملاكمة وهذا الامر ادى الى تراجع الملاكمة الواسطية. ويهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين - التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبى اندية محافظة واسط لفئة الشباب والبالغ عددهم (65) ملاكماً وتم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (26) ملاكماً. وقد استنتج الباحثون إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة.

### Abstract

The importance of the research in the knowledge of the impact of the proposed training curriculum in the development of some of the motor capabilities and performance of straight punches for boxers clubs Wasit youth. Through the experience of researchers as specialists in the field of boxing and their presence in the training arena they noticed a problem is that the trainers do not follow the scientific foundations in the development of basic skills in scientific methods, including training programs that relate to various aspects of preparation because of their role in the game of boxing and this led to the decline of boxing Wasit. The research aims to prepare a proposed training curriculum to develop some of the motor capabilities and perform straight punches for the boxers of Wasit youth clubs for the light category. The researchers used the experimental method by designing (two equal groups - experimental and control) to suit the nature of the research and its problem. The research community was determined by the players of Wasit governorate clubs for the youth category (65) boxers and a sample of them was selected randomly. The researchers concluded that the use of the proposed training curriculum has had a positive effect in developing the level of some motor capabilities and performing straight punches.

## الكلمات المفتاحية : تدريب رياضي - ملاكمة - القدرات الحركية - اللكمات المستقيمة.

**1-1 المقدمة واهمية البحث :** التدريب الرياضي بمفهومه العام في جميع الفعاليات الرياضية يهدف إلى رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضي للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس والتي لا يمكن تحقيقها إلا بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج التدريبي والتي تبني على الأسس العلمية الصحيحة لتحقيق النتائج الجيدة في المنافسة الرياضية 0 وإن هذا التطور الذي حصل في المستويات العالمية والذي لمسناه بشكل ملفت للانتباه في الآونة الأخيرة ليس وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة الانسجام والتكامل لجميع الجوانب الحركية والمهارية والخطئية والنفسية واعتماد المدربين على علم التدريب المستند على العلوم الأخرى من أجل إعداد فرقهم بالأسلوب العلمي الصحيح. ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب , من اجل تقديم بعض البيانات والمعلومات الهامة للملاكمين ومدربيهم والمشرفين وكل المعنيين بلعبة الملاكمة الامر الذي يصب في خدمة لعبة الملاكمة وامكانية الارتقاء بها محليا من ثم الوصول الى المستويات العليا .

### 1-2 المشكلة

من خلال خبرة الباحثون كمتخصصين في مجال لعبة الملاكمة وتواجدهم في الساحة التدريبية لاحظوا هناك مشكلة تتمثل بعدم إتباع المدربين الأسس العلمية في تطوير المهارات الأساسية بالأساليب العلمية ومنها البرامج التدريبية التي تتعلق بمختلف جوانب الاعداد لما لها من دور في لعبة الملاكمة وهذا الامر ادى الى تراجع الملاكمة الواسطية بعد ان كانت في طليعة الاندية العراقية للملاكمة ، لذا ارتئينا استخدام منهج تدريبي وتبيين تأثيره على تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب .

### 1-3 اهداف البحث

1- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة.

2- التعرف على اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة .

### 1-4 فرض البحث

1- للمنهج التدريبي المقترح اثر ذات دلالة احصائية في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة .

### 1-5 مجالات البحث

1-1-5 المجال البشري : ملاكمو اندية محافظة واسط لفئة الشباب بأعمار (16-18)سنة للفئة الخفيفة المتمثلة بالاوزان (52-56-60) .

1-1-5-2 المجال الزمني : 9 / 6 / 2018 ولغاية 5 / 1 / 2019 .

5-1-3 المجال المكاني : قاعة نادي الكوت للملاكمة .

3 - منهجية البحث والاجراءات الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين - التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته .

3-2 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة واسط لفئة الشباب والبالغ عددهم (65)ملاكما وتم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (26) ملاكما وتوزيعهم على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وهم يمثلون نسبة (40%) من المجتمع الاصلي . وتعد العينة متجانسة في متغيرات العمر والوزن والعمر التدريبي . كون الملاكمين جميعهم شباب بأعمار (16-18سنة) وأن الأوزان متشابهة في المجموعتين الضابطة والتجريبية وهي الأوزان المعتمدة اتحادياً . اما بالنسبة للتكافؤ فقد اجري الباحثون التكافؤ لعينة البحث في القدرات الحركية لكي تبدأ المجموعتان الضابطة والتجريبية بخط شروع واحد وكما مبين في الجدول (2) ادناه .

الجدول (2)

تكافؤ عينة البحث في القدرات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
التوافق	ثانية	2.617	4.615	1.899	4.076	0.577		عشوائي
الرشاقة	ثانية	2.940	27.172	3.311	27.411	0.187	2.064	عشوائي
التوازن	درجة	3.099	30.815	5.433	30.246	0.238		عشوائي

من الجدول (2) يتبين :-الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) عشوائية في المتغيرات قيد البحث كلها عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (24) ، إذ ظهرت قيمة (t) المحتسبة كلها أصغر من قيمة (t) الجدولية ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث كلها في الاختبار القبلي .

3-3 اجراءات البحث الميدانية:

3-3-1 توصيف اختبارات القدرات الحركية المحددة قيد البحث :

3-3-1-1 اختبار التوافق : ( توافق العين و الرجلين ) (خريط، 1989، صفحة 182)

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة.

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والرجلين .

**الأدوات المستعملة :** ساعة توقيت، شريط قياس، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر الواحدة منها (60) سم وترقم الدوائر من ( 1 - 8 ) وكما في الشكل (1) .

**طريقة الأداء :** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ..... حتى الدائرة رقم (8) على أن يتم ذلك بأقصى سرعة.

**تعليمات الاختبار:** الوثب بالقدمين معا , الوثب من دائرة لأخرى بحسب تسلسل الأرقام , تعطى للمختبر محاولتان، يحتسب زمن أفضلهما.

**التسجيل:** يقوم احد اعضاء فريق العمل المساعد بتسجيل الزمن الذي يستغرقه اللاعب المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمان لأقرب 1/100 من الثانية.



شكل (1) يوضح اختبار الدوائر المرقمة (توافق العين والرجلين )

### 3-1-2 اختبارات الرشاقة:

**اسم الاختبار:** اختبار الركض الزكزاك بطريقة بارو (عبد المجيد و حسانين، 1997، صفحة 33) **الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة.

**الأدوات:** يرسم مستطيل على الأرض طوله (4.75) وعرضه (3) م تثبت اربعة قوائم على الأرض في الأركان الاربعة للمستطيل ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل مع ملاحظة أن طول القوائم لا يقل عن (30) سم وساعة توقيت.

**طريقة الأداء :** يقف المختبر عند خط البداية في وضع الاستعداد للبدء بالركض من وضع الوقوف (وضع البدء العالي) وعند الإشارة يقوم المختبر بالركض بين القوائم الخمسة وعلى شكل رقم (8) حتى يكمل الدورة الثالثة وكما في الشكل (1)

**حساب الدرجات:** يحسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لأقرب 1/100 من الثانية



شكل (2) يوضح طريقة اداء اختبار بارو للرشاقة

## 3-3-1-3 اختبار التوازن:

اسم الاختبار: اختبار الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج لمسافة (10) م (توازن متحرك) (2: 22)  
الغرض من الاختبار: قياس التوازن في أثناء الحركة وبعدها.

الأدوات : ساعة إيقاف ، شريط قياس ، 11 علامة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف من على العلامة (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب إلى العلامة (2) ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة الأخيرة بنفس الأسلوب في كل وثبة والمسافة بين خط البداية والعلامة الأولى (1م) وكما هو موضح في الشكل (3).

حساب الدرجة: يسجل للمختبر 10 درجات عن كل محاولة وثب صحيحة والثبات لمدة خمس ثوانٍ على العلامة المحددة وتعطى لكل لاعب محاولتان وتحسب أفضلها



شكل (3) يوضح اختبار التوازن الحركي

## 3-3-1-4 اختبار الملاكمة مع الزميل

الغرض من الاختبار : قياس مستوى اداء اللكمات المستقيمة

الأدوات المستخدمة: حلبة ملاكمة , قفازات ملاكمة بأحجام مختلفة ,كاميرا تصوير نوع (sonny) عدد 2 , استمارات لتسجيل اللكمات المستقيمة الصحيحة .

وصف الأداء : يقف المختبر في الزاوية المخصصة له مواجهها منافسه وعند سماع إشارة البدء من قبل الحكم يبدأ اللعب ، وفي الوقت نفسه يتم تصوير الأداء .

الشروط: يكون الاداء كما في النزال الحقيقي ولكن يقتصر على اداء اللكمات المستقيمة اليسار واليمين وان تكون اللكمة في مقدمة القفاز .

حساب الدرجة : يتم حساب الدرجة عن طريق خمسة محكمين حيث يقوم كل محكم بإعطاء ثلاث درجات لكل لكمة مستقيمة صحيحة ومستوفية للشروط القانونية في استمارة التسجيل وتحسب هذه الدرجات لثلاث جولات .

3-4 التجربة الاستطلاعية: هي عبارة عن "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية (الأساسية)" (محبوب، 2002، صفحة 84)

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية ا يوم الأحد المصادف /2018/7/8 على عينة من مجتمع البحث الأصلي من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة يبلغ عددهم (١٠) طلاب وان الهدف من هذه التجربة هو :

١. ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.

٢. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

٣. تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.

٤. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

## 3-5 الاختبارات القبلية لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (26) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بمعدل (13) لاعبا لكل مجموعة. حيث أجريت الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في يوم الاحد بتاريخ 2018/7/15. بينما أجريت الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية في يوم الأثنين المصادف 2018/7/16. وقد أجريت جميع الاختبارات للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قاعة نادي الكوت الرياضي للملاكمة ، وقام الباحثون قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة بحثه بشرح تلك الاختبارات للاعبين وتوضيح ماهيتها .الراحة ما بين اختبار وآخر لا تقل عن (5) دقائق ، وذلك لاحتياج اللاعب للراحة نسبة الى الشدة العالية لأداء الاختبار. وتم اختبار مجموعة البحث التجريبية ومجموعة البحث الضابطة كُلاً على انفراد من خلال إشراف الباحثون بنفسه على الفريق المساعد ومجموعة البحث. وكان وقت إجراء

الاختبارات قد استغرق ساعتان ونصف (150) دقيقة من الساعة الخامسة مساءً ولغاية الساعة السابعة والنصف. قبل البدء بتطبيق التمرينات للمنهج المعد للمجموعة التجريبية تم ترك المجموعة الضابطة تتدرب مع مدربيها وتحت إشراف الباحثون.

### 3-6 تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح

تم البدء بتطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح في يوم الثلاثاء الموافق 2018 /7/17 في قاعة نادي الكوت الرياضي , إذ احتوى المنهج على تمرينات خاصة بلعبة الملاكمة, وبلغ عدد التمرينات الخاصة (25) تمريناً قام الباحثون بتصميم عدد كبير منها وعرضها على الخبراء , وتوليفها بالشكل الذي يخدم تطور بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة للشباب بالملاكمة, إذ يكون تنفيذ التمرينات الخاصة بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في أيام (سبت والاثنين والاربعاء) , وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) (24)<sup>(\*)</sup> وحدة تدريبية مقسمة إلى ثمانية أسابيع , وبلغ الحجم الكلي للتمرينات مهارية الخاصة (1114.5) دقيقة , إذ يبدأ التمرين في تمام الساعة الرابعة مساءً , حيث يكون تطبيق التمرينات مهارية الخاصة في الجزء الأول من القسم الرئيسي أي بعد إكمال الإحماء العام والخاص , حيث استخدم الباحثون درجات الشدة الآتية (معتدلة - متوسطة - دون القصوى - قصوى) , إذ بدأ الباحثون بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبية صعوداً والثالثة نزولاً أي (1-2) إلى نهاية الوحدة التدريبية (17 - 18) إذ انخفضت شدة التمرينات تدريجياً وحسب متطلبات فلسفة التدريب الرياضي وأيضاً لغرض إجراء الاختبارات البعيدة. استخدم الباحثون في تطبيق مفردات التمرينات مهارية الخاصة طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة وطريقة التدريب التكراري بعد ترشيح السادة الخبراء لهما وحصولهما على نسب اتفاق عالية من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثون مع السادة الخبراء .

### 3-7 الاختبارات البعيدة لعينة البحث

بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح على مدار ثمانية أسابيع ابتداءً من يوم الثلاثاء المصادف 7/17/2018 ولغاية يوم الثلاثاء المصادف 2018/9/4 وبشكل طبيعي دون عراقيل , تم إعطاء فترة راحة مدتها يومان , بعدها في يوم الجمعة والسبت المصادف 2018/9/7-8 تم إجراء الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة , وقد حرص الباحثون بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث فريق العمل المساعد , والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

### 3-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج البيانات .

\* ملحق رقم (1)

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.020	4.742	0.461	6.521	2.617	4.615	التوافق
معنوي	0.0112	5.955	4.921	30.530	2.940	27.172	الرشاقة
معنوي	0.003	3.991	3.512	32.774	3.099	30.815	التوازن
معنوي	0.012	4.822	1.431	21.781	0.318	18.311	مستوى الكلمات المستقيمة

4-2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.021	3.992	0.331	5.336	1.899	4.076	التوافق
معنوي	0.005	3.831	4.937	28.82	3.311	27.411	الرشاقة
معنوي	0.031	4.024	3.022	31.021	5.433	30.246	التوازن
معنوي	0.037	3.917	2.812	20.260	1.327	18.51	مستوى اداء الكلمات المستقيمة

3-4 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي الضابطة		الاختبار البعدي تجريبية		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.037	4.062	0.331	5.336	0.461	6.521	التوافق
معنوي	0.047	2.989	4.937	28.82	4.921	30.530	الرشاقة
معنوي	0.012	4.542	3.022	31.021	3.512	32.774	التوازن
معنوي	0.0113	3.866	2.812	20.260	1.431	21.781	مستوى اداء اللكمات المستقيمة

5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

- 1- إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة.
- 2- إن مؤشر نسب التطور الذي تحقق نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح وبمستويات مختلفة تعود الى أن عينة البحث كانت في فترة الاعداد الخاص وأن ما تحقق من تطور يعد تطورا ايجابيا لعينة البحث.

#### 2-5 التوصيات:

- 1- استخدام المنهج التدريبي العلمي وتعميمه على المدربين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة.
- 2- استخدام المنهج التدريبي المقترح كجزء تدريبي وتطويري للقدرات الحركية ومستوى اداء اللكمات المستقيمة.
- 3- استخدام التمرينات الخاصة بالمنهج المقترح لتدريب كافة الفئات العمرية وعدم اقتصرها على الشباب فقط.
- 4- استخدام التمرينات الخاصة بالمنهج المقترح لتدريب كافة الفئات الوزنية وعدم اقتصرها على الفئة الخفيفة فقط.

## المصادر

- (1) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ج1، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989.
- (2) فائز يشير حمودات و مؤيد عبد الله : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2 ، 1991 .
- (3) كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط2 ، ألقاهه ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- (4) وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .

## ملحق 1

## يبين نموذج لوحدة تدريبية من المنهج التدريبي المقترح

الهدف	رقم الوحدة : 11	الأسبوع : الرابع	الشهر : الاول
		تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة	
		طرائق التدريب المستخدمة : فترتي + تكراري	
نسبة	زمن الوحدة: 90 دقيقة	التاريخ : 2012/3/27	اليوم : الثلاثاء
		العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1	
	معدل الشدة للوحدة التدريبية: 85%	الملعب : نادي الكوت الرياضي	الوقت :الرابعة عصرا

الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمرينات	الراحة بين تكرار التمرينات	نبض التمرين	شدة التمرين	عدد التكرارات للتمرين الواحد	زمن التمرين الواحد	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن القسم	القسم	ت		
وصول النبض -110 120 ن/د	--	---	---	----	----	---	---	-	-	احماء عام	20 د	التحضير ي	1		
	--	---	---	----	----	---	---	-	-	احماء خاص	10 د				
											60 د	الرئيسي	2		
	17	540 ثا	480 ثا	180 ثا	120 ثا	143	70%	4مرة	120 ثا	تمرين رقم					

	دقيقة					ض/د				(24)		مجموع
	7:30 دقيقة	360ثا	90ثا	180ثا	90ثا	174 ض/د	%85	3مرة	30ثا	تمرين رقم (1)		زمن التمارين
	4:30 دقيقة	240ثا	30ثا	180ثا	30ثا	194 ض/د	%95	3مرة	10ثا	تمرين رقم (7)		المهارية الخاصة
	5:15 دقيقة	270ثا	45ثا	180ثا	45ثا	184 ض/د	%90	3مرة	15ثا	تمرين رقم (13)		لتطوير بعض
	7:30 دقيقة	360ثا	90ثا	180ثا	90ثا	174 ض/د	%85	3مرة	30ثا	تمرين رقم (17)		القدرات البدنية
	---	---	---	---	---	---	---	-	-	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسية	18.15 د	والحركية (41:45) دقيقة
عودة النبض الى الحالة الطبيعية	---	---	---	---	---	---	---	-	-	تمارين تهده واسترخاء	10 د	الختامي
												3