

تأثير الاسلوب الذاتي متعدد المستويات في تعلم مهارتي حركة الطعن والمستقيمة المباشرة

للطلاب بسلاح الشيش

م.م. حامد عبد الشهيد هادي

م.م. مهند نزار كزار

العراق.

الملخص

ان عملية التدريس تحتاج الى الخطوات التي تؤدي الى نجاحها سواء في الفعاليات او الانشطة الرياضية كافة اذ تحتاج الى اختيار الاسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الاهداف المرسومة من قبل القائمين بهذه العملية للوصول إلى افضل الانجازات، ومن بين تلك الأساليب الأسلوب الذاتي متعدد المستويات اذ ان المتعلم يؤدي المهارة بمستويات مختلفة وإن كل متعلم يشارك في العمل حسب قدراته وإمكاناته ، كما يركز هذا الأسلوب على مراعاة جوانب الفروق الفردية لدى الطلاب، ورياضة المبارزة هي واحدة من الالعاب التي تحتاج إلى تنوع الاساليب لكي تكون عملية التعلم اكثر اتقاناً واكثر ثباتاً عند اداء المهارات ومنها مهارتي حركة الطعن والمستقيمة المباشرة، وتتوقف هاتان المهارتان على القدرة الفنية للاعب واستغلال نقاط الضعف والتعرف على قدرة اللاعب المنافس، ورياضة المبارزة من الفعاليات التي تدرس في كليات التربية الرياضية وهي جديدة على ادراك الطالب واحاسيسه مقارنة ببعض الالعاب المنظمة، وهنا تمكن مشكلة البحث اذ انها تتميز بصعوبة بعض المهارات لدى معظم الطلاب وقلة الفترة الزمنية، مما حدا بالباحثان إلى دراسة هذه الحالة وإيجاد أفضل السبل لعلاجها، وقد هدف البحث إلى التعرف على تأثير الاسلوب الذاتي متعدد المستويات في تعلم حركة الطعن والمستقيمة المباشرة ، وكذلك معرفة الافضلية بين الاسلوب المستخدم والاسلوب المتبع ، وقد استنتج الباحثان بأن للأسلوب المستخدم له تأثيراً اكبر في اكتساب تعلم مهارتي حركة الطعن والمستقيمة المباشرة.

الكلمات المفتاحية : الاسلوب الذاتي ، متعدد المستويات ، حركة الطعن والمستقيمة ، سلاح الشيش

1- المقدمة :

ان عملية التدريس تحتاج الى الخطوات التي تؤدي الى نجاحها سواء في الفعاليات او الانشطة الرياضية كافة، اذ تحتاج الى اختيار الاسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الاهداف المرسومة من قبل القائمين بهذه العملية للوصول إلى افضل الانجازات، اذ ان المعلم هو الأساس وليس الطريقة، وإنما هي أسلوب يتبعه المعلم لتوصيل معلوماته وما يصاحبها إلى الطلاب

(محمود داود الربيعي وسعيد صالح حمد أمين، 2010، ص153)

ومن بين تلك الأساليب الاسلوب الذاتي متعدد المستويات اذ يتناول عدة مستويات لأداء مهارة معينة بحيث يتيح الفرصة لكل متعلم في أي مستوى من الأداء

(زينب علي عمر وغاده عبد الحكيم، 2008، ص141)

ويشارك في العمل حسب قدراته وإمكاناته ،كما يركز هذا الأسلوب على مراعاة جوانب الفروق الفردية لدى الطلاب

(رشيد عبد العزيز وخالد بن ناصر، 1996، ص30)

وذكر (Mark Byra and Jayne Jenkins 1998, P.28)

بان المتعلمين في هذا الأسلوب يختارون مستوى الصعوبة في أداء الواجب ويُقيّمون أدائهم للمهارة وسوف يقارنون بين تنفيذ المهارة والانموذج وعلى ضوءها يحددون الصحيح والخطأ في أدائهم وهذا هو انعكاس لتفكيرهم ومستوى أدائهم.

ورياضة المبارزة هي واحدة من الالعاب التي تحتاج البحث والدراسة المستمرة بسبب تعدد مهاراتها التي تتميز بالصعوبة وكثرة المتغيرات التي تحدث اثناء الدرس لذا فهي تحتاج إلى تنوع

الاساليب لكي تكون عملية التعلم اكثر اتقاناً واكثر ثباتاً عند اداء المهارات اذ ان المهارات الأساسية هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها اللاعب حتى يصل إلى قمة المستوى

(إبراهيم نبيل، 2001، ص 37-69)

ومنهما مهارتي حركة الطعن والمستقيمة المباشرة، وتشتمل حركة الطعن على حركة مد الذراع المسلحة متبوعة بحركات الرجلين والجسم فضلاً عن حركة الذراع الحرة خلف الجسم

(مختار سالم وتامر سالم، 2002، ص 79)

اما المستقيمة المباشرة هي أداء اللاعب المهاجم حركة الطعن مباشرة على هدف المنافس واخذ لمسة (فاطمة عبد مالخ واخرون، 2011، ص 122)

وهاتان مهارتان من المهارات الاساس والتي من خلالها تكسب الفرد او الفريق تفوقاً مباشراً على منافسيهم وذلك بأخذ نقطة مضمونة اذ ان اللاعب يبتدأ بهما اللعب ،وتتوقف هاتان مهارتان على القدرة الفنية للاعب واستغلال نقاط الضعف والتعرف على قدرة اللاعب المنافس ولهما تأثير على هدف المنافس في اخذ اللمسات دون وصول سلاح المنافس إلى اللاعب المهاجم وبالتالي تكون قد اثرتا على خطته الهجومية وبهذا تسهيل المهمة والحصول على لمسة مباشرة، وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام الاسلوب الذاتي متعدد المستويات في رفع مستوى الأداء الفني لكفاءة الطلاب لتعلم مهارتي حركة الطعن والمستقيمة المباشرة كونهما من الموضوعات المهمة التي تتطلبها رياضة المبارزة ،وكذلك الوقوف على الأفضل والأكثر تأثيراً بين هذا الأسلوب والأسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم المهارات الأساسية للمبارزة وصولاً إلى تعلم الأداء الفني الأفضل.

وتمكن مشكلة البحث بأن رياضة المبارزة من الفعاليات التي تدرس في كليات التربية الرياضية وهي جديدة على ادراك الطالب واحاسيسه مقارنة ببعض الالعب المنظمة وكذلك تتميز بصعوبة بعض المهارات لدى معظم الطلاب وقلة الفترة الزمنية في تعلمها جاءت فكرة قيام الباحثان باستخدام الاسلوب الذاتي متعدد المستويات لمعرفة كفاءة الطلاب في بعض الخطوات العلمية ومعرفة مدى تأثير هذا الاسلوب في تعلم حركة الطعن والمستقيمة المباشرة لدى المتعلم .

2- اجراءات البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

2-1 عينة البحث

بعد تحديد مجتمع البحث وهم طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الثالثة/جامعة الكوفة والبالغ عددهم 57 طالبا ، تم اخذ عينة من الذكور فقط ، وبالطريقة العشوائية البسيطة تم اختيار 30 طالبا وهم يشكلون نسبة 53% من مجتمع الذكور ، ثم قام الباحثان بتقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (15) طالب لكل مجموعة والجدول (1) يبين إيجاد التكافؤ في متغيرات العمر وحركة الطعن والهجمة المستقيمة المباشرة وكما هو مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في متغيرات العمر وحركة الطعن والهجمة المستقيمة المباشرة

المعنوية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوية	0,8	0,5	21,1	0,4	21,2	العمر
غير معنوية	0,97	0,41	3,2	0,42	3,1	حركة الطعن
غير معنوية	1,01	0,44	3,4	0,43	3,2	الهجمة المستقيمة المباشرة

* قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0,05 يساوي (2,048)

2-2 الاختبارات :

تعد الاختبارات من الوسائل المهمة التي تستخدم في البحث العلمي فبواسطتها يتم جمع المعلومات التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات التي تواجه التقدم في البحث العلمي.

2-3 طريقة إجراء الاختبارات :

بعد اختيار العينة والادوات المستخدمة تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبصورة عشوائية وبعدها تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2014/2/5 وبمساعدة فريق العمل المساعد اذ تم اعطاء وحدتين تعريفيتين ثم تم تصوير الاداء المهاري للمهارتين، بعدها بدأت المجموعة التجريبية بممارسة الاسلوب الذاتي متعدد المستويات باستخدام التمرينات في الوحدة التعليمية التي تخدم هذا الاسلوب أما المجموعة الضابطة فبقية تمارس بالأسلوب المتبع من قبل المدرس ومن ثم تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2014/4/23

2-4 خطوات تطبيق البرنامج :

1- الوحدات التعليمية: تم اعداد وحدات تعليمية للأسلوب الذاتي متعدد المستويات, إذ كان القسم التحضيري والختامي على المدرس وتدخل الباحثان فقط في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية، واستمر تطبيق الوحدات التعليمية مدة (4) أسابيع ، وبواقع وحدتين أسبوعياً ، وكان زمن الوحدة (65) دقيقة ينظر ملحق(1) .

2- التقويم المهاري : تم تقويم الاداء المهاري من خلال ثلاثة مقومين (م.د فراس طالب حمادي - مدرس مادة المبارزة في كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى، م.م عصام طالب عباس - مدرس مادة المبارزة في كلية التربية الرياضية -جامعة بابل، م.م عبد الحسن رحيمة مشكور- مدرس في مديرية تربية البصرة) لاحتساب الدرجة النهائية لأفراد عينة البحث، ثم تم استخراج الوسط الحسابي لدرجات المقومين، اذ يؤدي تقويم المهارات الرياضية بطريقة حساب النقاط دورا فاعلا في مجال التربية الرياضية، فهو من الطرائق المهمة والمعتمدة على المشاهدة في تقويم المهارة (وجيه محبوب ونزار الطالب، 1987، ص273)

3- التصوير الفديوي : تم تصوير الاداء المهاري بواسطة الة التصوير الفديوي نوع

(nikon 7000) وتوزيعه مع استمارة التقويم على الخبراء، وكان احتساب الدرجة من(10) درجات، وقد نصبت الة التصوير على حامل ثلاثي كبير، ارتفاع منتصف العدسة عن الارض (1م) وعلى بعد (3م) عن اداء الحركة ، وكان موقع الكاميرا عكس الذراع الحملة للسلاح من الجانب.

4- بعض التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية :

- مهارة حركة الطعن :

- من وضع الاستعداد أداء الطعن بمد الذراع المسلحة.

- التقدم الاعتيادي مرة واحدة مع الطعن.

- التقهقر الاعتيادي مرة واحدة مع الطعن.

- التقدم الاعتيادي مرتين مع الطعن.

- التقهقر الاعتيادي مرتين مع الطعن.

- التقدم مرة للإمام مع الطعن ثم الرجوع إلى الاستعداد ثم الطعن.

- التقدم الاعتيادي ثم الطعن بعدها التقدم الاعتيادي وأداء طعناتان ثم ثلاث طعنات وهكذا إلى (5) طعنات متتالية.

- من وضع الاستعداد (الاونكارد) يبدأ اللاعب بالتقدم خطوتان للأمام ثم طعن للإمام إلى نهاية الملعب 14م.

- من وضع الاستعداد (الاونكارد) يبدأ اللاعب بالتقدم ثلاث خطوات للأمام ثم طعن للإمام إلى نهاية الملعب 14م.

- مهارة الطعنة المستقيمة المباشرة

- من (الأونكارد) مد الذراع المسلحة إلى الأمام باتجاه هدف الطالب المنافس مع انحراف الذبابة إلى الداخل قليلا واخذ لمسة في الخطوط العليا.
- من (الاونكارد) مد الذراع المسلحة إلى الأمام باتجاه هدف الطالب المنافس مع انحراف الذبابة إلى الداخل قليلا واخذ لمسة في الخطوط السفلى.
- التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة العليا الخارجية من الهدف (رقم 6).
- التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة العليا الداخلية من الهدف (رقم 4).
- التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة السفلى الخارجية من الهدف (رقم 8).
- التقدم الاعتيادي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة السفلى الداخلية من الهدف (رقم 7).
- التتهقر العكسي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة العليا الخارجية من الهدف (رقم 6).
- التتهقر العكسي مع الطعن واخذ اللمسة في المنطقة العليا الداخلية من الهدف (رقم 4).

2-5 الوسائل الإحصائية :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الوسيط.
- 3- معامل الالتواء.
- 4- الانحراف المعياري.
- 5- اختبار (ت) للعينات المترابط والمستقلة.
- 6- اختبار (ت) دلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطتين.

3- عرض ومناقشة النتائج :

يتبين من الجدول (2) وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للقياس القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية (14) عندما تكون قيمة T الجدولية 2,14 وهذا يدل على وجود فروق معنوية ويعزو الباحثان ذلك إلى عدة أمور مشتركة بين الأسلوب المستخدم والأسلوب المتبع من قبل المدرس منها إشراك جميع الطلاب في الاداء وحسب القدرة التي يمتلكها الطالب، طبيعة التمارين التي أعدت بالشكل العلمي والتي تم استخدامها في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية كانت تهدف إلى تعلم المهارات بصورة أكثر دافعية بعيدا عن الملل وهذا ما يتفق مع ذكره (lan word 1984,P.124)

كما كان لعدد التكرارات للوحدة التعليمية كان لها الأثر الواضح في تحسين العملية التعليمية، إذ إن تكرار المهارة لا يعني تعلمها إذا لم تتوفر التغذية الراجعة المناسبة التي تعزز التعلم وهذا ما ذكره (قاسم لزام، 2000، ص110)

وكذلك العمل والراحة في الوحدات التعليمية ومراعاة الفروق الفردية ساهم في تحسين العملية التعليمية وهذا ما أكدته (Don Autony 1985)

انه لا توجد طريقة محددة كأنها الأفضل من بين الطرائق ويجب ان تتوفر عدة شروط لها، أهمها الأهداف والأغراض وإشراك جميع الطلاب في الدرس من خلال استثارة دوافعهم مع ضرورة التطبيق الموضوعي للطريقة.

يبين الجدول(3) وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدي عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية (28) ولصالح المجموعة التجريبية عندما تكون قيمة T الجدولية 2,048 وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية يتضح تفوق المجموعة التجريبية، اذ حققت تحسنا واضحا، ويرجع السبب في ذلك ان الوسائل والأساليب المتعددة تعمل على تحسين مستوى الاداء المهاري والذي كان من خلال الاسلوب الذاتي متعدد المستويات، اذ تم فيه تقسيم المهارة إلى عدة مستويات تبدأ من السهل إلى الصعب وبهذا يعمل على إعطاء فرصة اكبر لكل طالب في المجموعة اذ يختار الطالب المستوى الملائم لمستوياته وقدراته بعد ان قام المدرس بشرح وعرض المهارة وإبداء الملاحظات والأخطاء التي تقع، كما يفسر الباحثان بان توفير الفرصة للطلاب ومشاهدته الأداء الفني الصحيح تمكنه من تحديد أخطائه ومحاولة إعطاءه الوقت الكافي لتصحيح أخطائه بنفسه

حتى يتمكن من تقويم نفسه، وكذلك يأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية وزيادة فرصة وضوح تكرار التمرين المهاري الواحد في الوحدة التعليمية أدى بذلك إلى التقدم بتلك المهارات هذا ما يؤكد (عدنان خلف، 1988، ص 249)

ان الطريقة التعليمية التي تتلاءم وقدرات الطلاب وإمكانياتهم الجسمية والعقلية والتي تمكن الطالب باختيار نواحي النشاط الملائم له وتحت إشراف وتوجيه المدرس يعمل على تحقيق أهداف الدرس. وهذا ما تم ملاحظته في المجموعة التجريبية وخاصة في الاختبار البعدي، حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة احمد محمود محمد قلقيلة.

الجدول (2)

يبين نتائج الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لجميع الاختبارات والوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن الوسط الحسابي للفروق وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لمهاري حركة الطعن والمستقيمة المباشرة.

اسم الاختبار	المجموعات	الوسط الحسابي للاختبار		الوسط الحسابي للفروق	مج ح ف	حجم العينة	قيمة (ت)		المعنوية
		القبلي	البعدي				المحسوبة	الجدولية	
حركة	التجريبية	3,2	6,2	2,6	16,89	15	9,5	2,14	معنوية
الطعن	الضابطة	3,1	4,7	1,6	9,58		7,6		معنوية
الهجمة	التجريبية	3,4	7,3	3,7	5,9		22,8		معنوية
المستقيمة المباشرة	الضابطة	3,2	5,2	1,8	5,8		11,3		معنوية

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) تساوي (2,14)

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة الهجوم المركب

اسم الاختبار	المجموعات	س-ع	البعدية	قيمة (ت)* المحسوبة	المعنوية
مهارة حركة الطعن	الضابطة	4,7	0,8	3,85	معنوية
	التجريبية	2,6	0,7		
الهجمة المستقيمة المباشرة	الضابطة	5,2	0,7	3,11	معنوية
	التجريبية	7,3	0,9		

*قيمة (ت) المحسوبة تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (28) تساوي (2,048)

4- الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثان :

1- أن الاسلوب الذاتي متعدد المستويات له تأثير اكبر في اكتساب تعلم مهارتي حركة الطعن والهجمة المستقيمة المباشرة.

المصادر

- إبراهيم نبيل: المبارزة الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- رشيد عبد العزيز ابو رشيد وخالد بن ناصر السبر: أساليب التعليم في التربية البدنية، السعودية ، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، 1996.
- زينب علي عمر وغادة عبد الحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية والتطبيقات العملية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- عدنان خلف الجبوري (وآخرون): المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1988.
- فاطمة عبد مالح (وآخرون) . اسس رياضة المبارزة ، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2011.
- قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مكتب المنتظر للطباعة، 2000.
- محمود داود الربيعي وسعيد صالح حمد أمين: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية، اربيل، مطبعة منارة، 2010 .
- مختار سالم وتامر سالم: فن المبارزة للناشئين، القاهرة، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، 2002.
- وجيه محجوب ونزار الطالب : التحليل الحركي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- Don Antony: *Methods of physical Education, in Schools: hand Book*, Leeds, University, England, London, 1985.
- Lan word: *physical Education in Elementary School in England*, Cultrnal Compeny, London, 1984.
- Mark Byra and Jayne Jenkins, *The Thought and Behaviors of Learners in the Inclusion Style of Teaching* , Journal of Teaching Physical Education , 1998 .

ملحق(1)

استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الهجوم المركب (العددي والدائري)

ت	اسم الطالب	مهارة الهجوم المركب	
		العددي (10) درجات	الدائري (10) درجات
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

ملحق(2)

يبيّن أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	أ.م.د. عادل محمد دهش	دكتوراه تربية رياضية-جامعة بابل	كلية التربية الرياضية-جامعة الكوفة
2	أ.م.د. باسم حسن غازي	دكتوراه تربية رياضية-جامعة بابل	كلية التربية الرياضية-جامعة الكوفة
3	م.م. عصام طالب عباس	ماجستير تربية رياضية-جامعة بابل	محاضر-كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة
4	السيد احمد عبد الحمزة كريم	طالب ماجستير تربية رياضية	كلية التربية الرياضية- جامعة كربلاء

ملحق (3) الوحدات التعليمية للأسلوب المستخدم

الهدف: 1- التعرف على مهارة حركة الطعن. 2- تعلم مهارة حركة الطعن.

اليوم:

التاريخ:

ملاحظة/ للطالب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيري: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

الزمن الكلي	الراحة	التكرار × المجموعة	اسم التمرين	اجزاء الوحدة
8,30 دقيقة	60 ثا	3×15	A1	القسم الرئيس 65 دقيقة
	الراحة 30 ثا			
8,30 دقيقة	60 ثا	3×15	A2	
	الراحة 30 ثا			
8,30 دقيقة	60 ثا	3×15	A3	
	الراحة 30 ثا			
9,30 دقيقة	60 ثا	3×14	A4	
	الراحة 30 ثا			
9,30 دقيقة	60 ثا	3×14	A5	
	الراحة 30 ثا			
9,30 دقيقة	60 ثا	3×14	A6	
	الراحة 30 ثا			
4,30 دقيقة	45 ثا	3×12	A8	
	الراحة 30 ثا			
6,30 دقيقة	45 ثا	3×12	A9	
	الراحة 30 ثا			

الوحدة الثانية

الهدف: 1- التعرف على الهجمة المستقيمة المباشرة. 2- تعلم مهارة الهجمة المستقيمة المباشرة.

اليوم:

التاريخ:

ملاحظة/ للطالب حرية في اختيار الراحة عند الأداء

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

القسم التحضيري: 15 دقيقة

الرئيسي: 65 دقيقة

الختامي: 10 دقائق

الزمن الكلي	الراحة	التكرار × المجموعة	اسم التمرين	اجزاء الوحدة
8,30 دقيقة	60 ثا	3×15	A1	القسم الرئيس 65 دقيقة
	الراحة 30 ثا			
9,30 دقيقة	60 ثا	3×15	A2	
	الراحة 30 ثا			
8,30 دقيقة	60 ثا	3×15	A3	
	الراحة 30 ثا			
8,30 دقيقة	60 ثا	3×15	A4	
	الراحة 30 ثا			
8,30 دقيقة	60 ثا	3×15	A5	
	الراحة 30 ثا			
10,30 دقيقة	60 ثا	3×14	A6	
	الراحة 30 ثا			
4,30 دقيقة	45 ثا	3×12	B7	
	الراحة 30 ثا			
6,30 دقيقة	45 ثا	3×12	B8	
	الراحة 30 ثا			