

تأثير تمارين خاصة باستخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير الرشاقة والتوافق بكرة السلة 3×3 للاعبات بأعمار دون 18 سنة

دعاء حبيب طلب⁽¹⁾، أ.د. مهند عبدالستار عبدالهادي العاني⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2020/8/13)، تأريخ قبول النشر (2020/9/8).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(4\)2020.1036](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(4)2020.1036)

المستخلص

هدفت الدراسة الى أعداد تمارين خاصة باستخدام بعض الأدوات المساعدة لتطوير الرشاقة والتوافق بكرة السلة ل 3×3 للاعبات نادي زيمما الرياضي في السليمانية ، بالإضافة الى التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام بعض الأدوات المساعدة لتطوير الرشاقة والتوافق بكرة السلة ل 3×3 لدى عينة البحث، وأعدمت الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث (6) لاعبة لكل مجموعة تجريبية وضابطة، وقام الباحثان بتطبيق تجربتهم الرئيسة باستخدام تمارين خاصة مع بعض الأدوات المساعدة بواقع (4) وحدات تدريبية خلال الاسبوع ولمدة (8) اسابيع، وكانت نتائج الدراسة تشير الى وجود تأثير معنوي في نتائج اختبار الرشاقة والتوافق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي طيقت التمارين الخاصة.
الكلمات المفتاحية: التمارين الخاصة، أدوات مساعدة، الرشاقة والتوافق، كرة السلة ل 3×3.

ABSTRACT

The Effect of Special Exercises Using Aiding Devices on Developing Agility and Coordination in 3×3 female basketball players U18

The research aimed at designing special exercises using aiding devices for developing agility and coordination in 3×3 female basketball players U18 of Zema sport club as well as identifying the effect of these exercises on developing agility and coordination in basketball players. The researchers used the experimental method on (6) basketball players in each group. The researcher applied the experiment using aiding devices and (4) training sessions for eight weeks. The results showed significant effect on agility and coordination test in both groups in favor of experimental group.

Keywords: special exercises, aiding devices, agility, coordination, 3×3 basketball.

(1) طالبة دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (avril-eye@yahoo.com)

Doaa Habeeb Talab, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (avril-eye@yahoo.com) (+9647722316043).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (muhanadalani@yahoo.com)

Muhanad Abd Alsatat Alany, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (muhanadalani@yahoo.com) (+9647702616159).

المقدمة:

تعد الرشاقة والتوازن من المتغيرات الحركية ذات الأهمية لدا لاعبات كرة السلة لـ (EX3) مع مكونات وخصائص بدنية ومهارية كثيرة، ونظرا لمساهمتها في الكثير من الأنشطة الرياضية عامة وفي لعبة كرة السلة لـ (EX3) خاصة ومنها التحركات الدفاعية والهجومية، وبذلك تكمن أهمية البحث في محاولة تطوير عنصر الرشاقة والتوازن الحركي لما لها من أهمية لدا لاعبات كرة السلة لـ (EX3) فهي تساعد في تغير حركاتهم بسهولة أثناء الميارة وكذلك تطوير التوازن الحركي الذي يساعد اللاعب على أن يسيطر على جسمه بحالة ثبات أو أثناء حركته، وان لعبة كرة السلة لـ (EX3) لها متطلبات من قبل جميع اللاعبين كالصفات الحركية عالية الكفاءة، لذا فإن استخدام مهاراتها الأساسية سواء اكانت مهارات هجومية أو مهارات دفاعية ربما يناسبها من صفات او قدرات حركية لا بد ان تتوفر شريطة ان يكون التخطيط للتدريب عليها تخطيطاً علمياً مبنياً على خصوصية التدريب للعبة مما يتطلب التأكيد على تطويرها لتأثيرها الواضح في تطبيق وتكامل الجانب البدني و المهاري والخططي، وكون اللعبة بطبيعتها تحوي على المواقف المتغيرة والسريعة والمفاجئة اثناء اللعب والايقاع السريع الذي يميز هذه اللعبة، لذا من الواجب تطوير القدرات الحركية لحرركات اللاعب الهجومية والدفاعية ودقة المتابعة بالكرة او بدونها، وبما يلاءم مع المواقف المتغيرة التي تواجه اللاعب داخل الملعب والتي تحتاج الى مستوى عال من القدرات الحركية متمثلة بالرشاقة والتوافق، حيث تظهر مكونات كل قدرة حركية بصورة واضحة خلال الأداء المهارى ودقة المتابعة.

اذ بينت الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة منها (Dr.paul, 2017) ان استخدام تدريبات الرشاقة والتوافق بحد ذاتها تحسن من سرعة الحركة والقدرة على تغيير الاتجاه بين الحركات الأمامية والخلفية والجانبية للاعبات كرة السلة لـ (EX3)، وفي دراسة) معاذ عبد الكريم فاضل، 2014) أظهرت النتائج ان التمرينات الخاصة المعدة باستخدام الأدوات المساعدة تأثير إيجابي في الرشاقة، وأيضاً فاعلية الأدوات المساعدة المستخدمة في التمرينات أسهمت في تطوير زمن الرشاقة لدى عينة البحث، وفي دراسة (احمد شهاب، 2016) تبين من خلال نتائج الدراسة ان المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة المعدة أثر إيجابي في تطوير القدرات الحركية المتمثلة بالرشاقة والتوافق لدا لاعبات كرة السلة لـ (EX3). وفي دراسة (وداد كاظم الزهيري، 2018) تبين من خلال نتائج الدراسة ان معنوية الفروق بين الأختبار القبلي والبعدي يعود إلى طبيعة التدريبات والأدوات التي استخدمت في التمرينات الخاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وبالتالي قد طورت من مستوى افراد العينة. وفي دراسة (هويت، 2015) تبين من خلال نتائج الدراسة ان معنوية الفروق بين الأختبار القبلي والبعدي يعود إلى الأدوات التدريبية المساعدة التي استخدمت في التمرينات لتطوير القوة العضلية وبالتالي قد طورت من مستوى افراد العينة.

لذا تحددت أهمية البحث من خلال إعداد تمرينات خاصة باستخدام بعض الأدوات المساعدة لتطوير الرشاقة والتوافق واستخدامها في حدود قياسات ملعب كرة السلة الخاص بالبحث، ويجب الاهتمام بأسس أعداد التمرينات ومن الضروري ان تتضمن هذه التمرينات الخاصة جزءاً كبيراً من مكونات المباريات الحقيقية التي من خلالها تصل للاعبات الى الأنجاز العالي ولاسيما عندما يضعون تحت ضغط التنافس.

اما مشكلة البحث فتكمن بأن أي ضعف يعاني منه أي فريق في كرة السلة لـ (EX3) يعد مشكلة بالنسبة للمدربين إذ يتوجب على المدرب العمل في القضاء على هذا الضعف ويحواله إلى نقطة قوة لصالح فريقه وخاصة لعبة كرة السلة لـ (EX3) التي تتطلب من لاعباتها مواصفات بدنية وحركية ومهارية خاصة لأكمال المباراة، من خلال ملاحظة الباحثان لمباريات اللعبة وجد هناك ضعف في بعض الصفات الحركية للاعبات ومنها الرشاقة والتوافق، والعمل على تطوير التوافق الحركي لدى اللاعبات كونه لم يتطرق سابقاً اي بحث على المستوى المحلي على تطوير حركة اللاعبات نظراً لخصوصية النساء في مهارات كرة السلة، ومن هنا جاءت مشكلة البحث ورغبة الباحثان بوضع تمرينات خاصة ستؤدي بلا شك الى بناء توافق عصبي عضلي

لدى اللاعب لمواجهة متطلبات لعبة **EX3**، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة والمحاولة في حلها من خلال تطبيق هذه التمرينات الخاصة.

وكان الغرض من الدراسة هو:

- أعداد تمرينات خاصة باستخدام بعض الأدوات المساعدة لتطوير الرشاقة والتوافق بكرة السلة ل **EX3** للاعبات.
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام بعض الأدوات المساعدة لتطوير الرشاقة والتوافق بكرة السلة ل **EX3** لدى عينة البحث.

الأجراءات والأدوات:

أستخدم الباحثان في بحثهم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي اذ تكون مجتمع البحث والمتمثل بعدد اندية الأقليم والبالغ عددها (7) وتم اختيار العينة لنادي زيماء الرياضي في السلليمانية والبالغ عددهم (12) لاعبة (6) تجريبية و(6) طابطة، يمثلون نسبة (24.48%) من المجتمع الكلي، فيما كانت عينة التجربة الاستطلاعية (3) من خارج عينة البحث.

واستخدم الباحثان التكافؤ في الرشاقة والتوافق بين مجموعتي البحث، وكما مبين في الجدول ادناه

الجدول (1) تكافؤ مجموعتي البحث

قيمة sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	متغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.435	0.814	1.94	21.793	1.33	21.136	ث	الرشاقة
0.987	0.017	0.667	5.996	1.025	6.005	ث	التوافق

اما الأسس العلمية للاختبار الرشاقة والتوافق فأتبع الباحثان:

- صدق الاختبار: أستخدم الباحثان الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عن طريق المعادلة التالية (معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات).
- ثبات الاختبار: إذ تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (4) لاعبات من مجتمع الاصل في بداية شهر تموز تم اعادة إجراء الاختبار بعدة مدة 10 أيام، على المجموعة نفسها وتحت نفس الظروف وبعد الحصول على البيانات للاختبارين تم معالجتها إحصائياً من خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين، لذا أظهرت النتائج أن قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني أن جميع الاختبارات المستخدمة في البحث تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح في الجدول (2).
- موضوعية الاختبار: من اجل الحصول على نتائج قيمة في اعداد الاختبار ، قام الباحثان بأجراء موضوعية للاختبار بعيداً عن التحيز في نتائج المختبرين، لذا لجأ إلى استخراج قيمة الموضوعية للاختبارات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجتي قياس لمقومين اثنين، إذ قاما بتسجيل نتائج الاختبار لجميع المختبرين (4) وللاختبارات كافة في نفس الوقت وكل على حده، ذلك في يوم الاثنين منتصف شهر تموز اثناء تنفيذ التجربة الاستطلاعية الأولى وبعدها تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً عن طريق معامل الارتباط البسيط بيرسون، إذ جاءت النتائج بموضوعية عالية وللاختبارات كافة.

الجدول (2) الشروط العلمية للاختبار

الموضوعية	الصدق	الثبات	وحدة القياس	الأختبارات
0.988	0.995	0.991	ثا	الرشاقة الجري المتعرج بارو
0.959	0.986	0.974	ثا	التوافق الدوائر المرقمة

بعدها قام الباحثان بالاختبار القبلي لعينة البحث بتطبيق الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، إذ أجريت الاختبارات القدرات الحركية في يوم (الأربعاء) الموافق (2019/7/17) في الساعة (3:30pm).
تطبيق الوحدات التدريبية الخاصة بموضوع الدراسة: قام الباحثان بإعداد وحدات تدريبية مستخدما فيها تمارين خاصة مع بعض الأدوات التدريبية المساعدة لتطوير القدرات الحركية المتمثلة بالرشاقة والتوافق لدى عينة البحث، في نهاية شهر تموز وبلغت الوحدات التدريبية 4 وحدات، ولمدة تنفيذ التمارين (8) أسابيع، عدد الوحدات التدريبية الكلي (32) وحدة، تم استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

- تم استخدام بعض الأدوات المساعدة من قبل الباحثان مع التمارين الخاصة وهي :
- شاخص مخروط مثقب + عصا (Cone) : هي عبارة عن مخاريط (اقماع) بلاستيكية وتأخذ أشكال وارتفاعات مختلفة وخفيفة الوزن تستخدم في اغلب الفعاليات الرياضية وحسب نوع وهدف التمرين إذ يمكن نقلها وتركيبها وتحريكها بكل سهولة.

- موانع القفز (Hurdles Jump): هي عبارة عن أنبوب مصنوع من البلاستيك خفيف الوزن شكلها يشبه الموانع التي تستخدم في فعالية الاركاض لكنها صغيرة الحجم وبثلاثة ارتفاعات مختلفة (10-20-30) سم لسهولة حمله ونقله حسب نوع التمرين وتستخدم الموانع في تدريبات القوة والرشاقة والتوازن وفي اغلب الألعاب الرياضية الفردية والفرقية.
- سلم الرشاقة (Agility Ladder): ويتكون من حزامين متوازيين مصنوع من القماش المتين وبألوان عديدة يبلغ طول السلم (4.20م) وعرضه (50سم) يحتوي على (12) قطعة من البلاستيك باللون الاصفر او الاخضر قابلة للتعديل من اجل التحكم بالمسافة التي بين مربع وآخر حسب خصوصية التمرين وحسب قياس أقدام اللاعبين ويستخدم سلم الرشاقة في تدريبات الرشاقة والتوافق العصبي العضلي والتوازن.

- الحلقات الأرضية الملونة (Color Rings): عبارة عن 12 حلقة بأربعة ألوان مختلفة بقطر (40 سم)، مصنوعة من البلاستيك الصلب (PVC) تكون ذات تصميم مسطح مما يجعلها مثالية وغير معيقة للاستخدام على الأسطح في الساحات الخارجية والقاعات الداخلية وتستخدم في تدريبات الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة.

- بساط التدريب المنقط (Dot Drills Mat): وهو بساط مصنوع من المطاط مادة (تارتان) على شكل مستطيل ابعاده (70X100) سم وبسمك (3ملم) ويحتوي على خمس دوائر بقطر (10سم) واحدة في كل طرف من الأطراف وتبعد عن الأطراف أيضاً (10سم) وواحدة في المركز، يستخدم هذا البساط في تمارين الرياضة التي تحتاج التوافق والرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية والتوازن.

بعدها قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي (2019/9/13) بعد آخر وحدتين تدريبيتين في الساعة (3:30pm) وعلى قاعة نادي زيمة الرياضي في السليمانية، ورفقة العمل المساعد، وتحت نفس الظروف الزمانية والمكانية التي تم تطبيقها في التجربة الاستطلاعية ونفس شروط تنفيذ الاختبار.

النتائج:

الجدول (3) نتائج الأختبارين القبلي - البعدي للمجموعتين

مستوى الخطأ	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.001	7.732	1.338	21.008	1.33	21.136	الثانية	الرشاقة (تجريبية)
0.019	3.400	1.99	21.558	1.946	21.793		الرشاقة (ضابطة)
0.013	3.796	0.685	5.281	1.025	6.005		التوافق (تجريبية)
0.013	3.737	0.535	5.821	0.667	5.996		التوافق (ضابطة)

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

الجدول (4) نتائج الأختبارين البعدي - البعدي للمجموعتين

مستوى الخطأ	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.046	2.281	1.671	21.136	1.33	21.008	الثانية	الرشاقة
0.031	3.957	0.535	5.821	0.685	5.281		التوافق

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

المناقشة:

من خلال عرض النتائج في الجدول أعلاه والذي يبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة، ولكلتا المجموعتين الضابطة، والتجريبية في اختبار الرشاقة والتوافق، ولكن التفوق فيها الاختبارات لصالح التجريبية، إذ يعزو الباحثان هذا التفوق لاختبار الرشاقة (الجرى المتعرج بطريقة بارو) إلى التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات المساعدة، إذ إن أداء أية مهارة يتطلب قدراً معيناً من الرشاقة، وإن تطور هذه القدرة كان نتيجة التدريب على حركات الرجلين الهجومية وما يصاحبها من تغيير في الاتجاهات والمواقف والأوضاع فضلاً عن ارتباط أدائها بالكثير من القدرات الأخرى والتي ساعدت على تطوير عمل الجهاز العصبي من خلال استخدام الشواخص وسرعة تغيير الاتجاه، وتحتاج لاعبة كرة السلة **EX3** إلى الرشاقة لمحاولة النجاح في ربط مهارات حركية عدة في إطار واحد. إلى أن الرشاقة وعلى اعتبارها قدرة جامعة لكل الصفات وعند إعطاء تمرينات بصورة علمية دقيقة عملت على تطوير باقي الصفات الحركية والتي رفعت من مستوى الأداء المهاري للاعبات كون الفتيات يتمتعن بصفة الرشاقة والحركة المتناسقة أكثر من الرجال وهذا ماظهر لنا بعد إعطاء التمرينات وهو من الأسباب التي أعطت نتائج جيدة للبحث.

ان عملية التحرك وياتجاهات مختلفة وتغيير الاتجاه وبالشكل المفاجئ، لعبت دوراً هاماً في تحسين مستوى الرشاقة لدى لاعبات المجموعة التجريبية، إذ ان التمرينات الخاصة والتي تميزت بطابعها القريب من واقع اللعبة وظروفها، إذ أخذت هذه التمرينات بعين الاعتبار استخدام الأوضاع المتنوعة وحركات انطلاق معقدة، فضلاً عن التغيير في تحرك اللاعب لمختلف الاتجاهات داخل الدوائر الملونة وكذلك التحرك السريع وتغيير الاتجاه بسرعة ع البساط المثقب اثناء تطبيق التمرينات الخاصة وإداء أكثر من تمرين في إطار واحد يتسم بالانسيابية والدقة والسرعة بالأداء، وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين، 1998) ان عامل الرشاقة تمنح اللاعب القدرة على الانسياب الحركي فضلاً عن ذلك التوقف والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات، وعليه يكون الباحثان قد حققا هدف البحث بالنسبة لتطوير

الرشاقة للاعبات **3x3** بكرة السلة. أما بالنسبة لأختبار الدوائر المرقمة فيعزو الباحثان سبب التطور إلى تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات المساعدة التي وضعها الباحثان للمجموعة التجريبية الخاصة بالتوافق الحركي والتمثلة ب(ان) تمرينات السلم الأرضي، والقفز على علامات محددة برجل واحدة وكلا الرجلين على الأرض، وتمارين القفز على الشواخص المثقبة وكذلك الأقماع) ، مما نتج عنها حركات ذات كفاءة عالية أي توافق عصبي عضلي وتوافق الأطراف الذي تعتمد عليها حركات الرجلين الهجومية بكرة السلة **3x3** والتي اسهمت بشكل فاعل في تطوير توافق العين مع الرجلين وبالتالي حسنت المستوى الحركي للمجموعة التجريبية، وهذا ما أشار إليه (الين وديع) " عند أداء الحركة والتي تؤدي و باتجاهات متنوعة ، ستعمل المجاميع العضلية العاملة فيها بالتعاون والتتابع ضمن اطار نظامي متتالي ومسلسل من حيث الزمن والمكان للحصول على حركة مركبة ذات كفاءة وفاعلية " (مهدي، 2000) ان عملية الاستمرار عند أداء التمرينات وتكراره وصولاً الى الاستجابة العضلية للأداء بمستوى مرتفع ، كون تمرينات التوافق تحتاج إلى التدريب عليها أكثر من غيرها من السمات حتى تصل إلى مستوى الأداء المطلوب، حيث تميزت التمرينات الخاصة بزيادة عدد التكرارات بما يتلاءم مع امكانية اللاعبات إذ يشير (lea, 2005) إلى إنَّ الرشاقة هي القابلية على سرعة التحرك والتوقف وتغيير الاتجاه بسرعة.

المصادر

D. M. (2017). The physical and physiological characteristics of 3on3 results of medical study & scientific test. International basketball federation, 5.

schmid and lea .(2005) .motor control and learning il homan ad kintics .

احمد شهاب، ع. (2016). أثر تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية وحركات الرجلين الهجومية ودقة المتابعة للاعبين الأرتكاز الشباب 3×3 بكرة السلة. رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. سلوى عز الدين الين وديع. (بلا تاريخ). المرجع في تنس الطاولة تعليم وتدريب ، الأسكندرية، مركز الدلتا للطباعة، 2002، ص 25. القاهرة.

قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب. (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، و ط1، عمان، الأردن، ص 545، المحررون)

معاذ عبد الكريم فاضل. (2014). تأثير تمرينات خاصة بأستخدام بعض الأدوات المساعدة في سرعة الأستجابة الحركية والرشاقة ودقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد بأعمار 13-14 سنة. رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. بغداد.

مهدي، ن. م. (2000). التعلم الحركي. جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

يعرب خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (المجلد 2ط). بغداد: مطبعة الكلمة الطيبة.

وداد كاظم الزهيري، ابتسام هشام جبر ع. (2018). تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها بالقوة المميزة بالسرعة وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد. بحث منشور، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنبات/مجلد 17/العدد 1.

عمر سعد هويت؛ تمرينات باستخدام ادوات مساعدة لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها على بعض المهارات المركبة بكرة السلة 3×3 بأعمار دون 18 سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة بغداد، 2015

الملاحق

أنموذج للتمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية

الوقت الكلي للتمرينات: 25.74 د
المكان: قاعة نادي زيماء الرياضي في السليمانية

هدف الوحدة: الرشاقة+التوافق
اليوم والتاريخ: الأربعاء - 2019/7/24م
الوقت: 3:30 pm

رقم التمرين	التمرينات الخاصة	النبض المقابل للشدة	زمن التمرين	تكرار التمرين عدد المرات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الكلي	الوحدة	الأسبوع	الشهر
1	توضع (8) حلقات على الأرض بشكل متعرج والمسافة بين حلقة وأخرى من الأمام وقطرياً هي (0.5م) ويقف اللاعب مواجهاً للحلقات وعلى بعد (0.5م)، ويقف احد المساعدين إلى جانبه لأعطاء الإيعاز، إذ يقوم اللاعب بعد سماع الإيعاز بالوثب فوق الحلقات بشكل متعرج بكلتا قدميه مع رفع ركبتيه وسحبها إلى الصدر، ويستمر اللاعب بالأداء لحين الوصول إلى النهاية، علماً ان زمن أداء التمرين (5 ثا) لمرة واحدة	190 ض/د	5 ث	3	45 ث	3	135 ث	9 د			
2	توضع (5) حلقات على الأرض على شكل علامة (+) ويقف اللاعب في الحلقة التي في الوسط، ويقف احد المساعدين إلى جانبه لأعطاء الإيعاز، إذ يقوم اللاعب بعد سماع الإيعاز بالوثب بكلتا القدمين إلى الجهات الأربعة ويأتجاه عقارب الساعة إذ يؤدي الوثب أولاً للأمام ثم الرجوع للوسط، ثم اليمين وإلى الوسط، ثم للخلف وإلى الوسط، واليسار وإلى الوسط خلال زمن يصل أقصاه (30 ثا) على المسار الحركي نفسه	190 ض/د	30 ث	3	45 ث	2	135 ث	9 د		1	1
7	توضع (9) حلقات على الأرض على شكل حرف (M) وتكون المسافة بين حلقة وأخرى (1.5م) ويقف اللاعب داخل الحلقة الأولى، ويقف احد المساعدين إلى جانبه لأعطاء الإيعاز، إذ يقوم اللاعب بعد سماع الإيعاز بالوثب للجانب الأيسر بالقدم اليسار وبشكل قطري وعند الوصول إلى الحلقة الثالثة والتي تشكل زاوية اتصال يتم التبديل بين القدمين إذ يقوم اللاعب بالوثب إلى الجانب الأيمن بالقدم اليمين وهكذا لحين الوصول إلى النهاية، علماً ان زمن أداء التمرين (5 ثا) لمرة واحدة	190 ض/د	5 ث	3	45 ث	3	135 ث	6.75 د			