

تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لذوي الإعاقة العقلية  
البيسيطة في انجاز ركض 100م

أ.م.د. إحلام شفاتي محسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد

menasport2007@yahoo.com

(00964) 07730800977

حسن عقيل محمد نوري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد

ha93@kimo.com

(00964) 07710849997

مستخلص البحث باللغة العربية

تعد فعالية ركض 100م من الفعاليات التي تتطلب توافق في قدرة الربط حركي(عصبي - عضلي) عالي في جميع مراحلها لأجل أداء تكتيك صحيح يحقق انجازا جيدا وتحتوي على التوافق الدقيق بين حركة الذراعين والرجلين ، وكل هذا لا يتحقق إلا من خلال وجود تدريبات وتمارين للقوة العضلية والسرعة والتوافق تساعد في الأداء الصحيح وخاصة عند اللاعب ذو الإعاقة العقلية البيسيطة ، لذلك فأن العمل على هذه القدرات البدنية منها والحركية لدى أفراد الإعاقة العقلية يكون أصعب من لاعبي الأصحاء وذلك لوجود ضعف في قدراتهم التوافقية وبعض القدرات البدنية وهذا الأمر يؤدي بهم عدم تحقيق الهدف المنشود والوصول باللاعب إلى الانجاز . ومن خلال متابعة الباحثان للعملية التدريبية لاحظا هذا الضعف في القدرة الحركية والبدنية نتيجة لقلة عدد الوحدات التدريبية التي تسهم في تحسين الأداء وبالتالي ينعكس على الإنجاز لدى لاعبي الإعاقة العقلية البيسيطة في ركض 100م ، فقد ارتأى الباحثان دراسة تلك الظاهرة وإيجاد الحلول المناسبة لها. وهدفت دراسة البحث الى التعرف على تأثير التمارين المعدة بوسائل مساعدة لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية وانعكاسها على انجاز ركض 100م لدى أفراد عينة البحث. فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت لاعبي منتخب ذوي الإعاقة العقلية البيسيطة ، اذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب التدريب الفئري (منخفض الشدة ومرتفع الشدة) باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحثان أن المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحثان أدى إلى تطور القدرات البدنية والحركية لدى أفراد عينة البحث وأثبت كفاءته وأهميته ، كذلك التدريب الصحيح يجب أن يكون وفق القابلية البدنية الرياضيين ومستوى قدراتهم العقلية لغرض تكيفهم على التمارين وتطوير الانجاز لدى أفراد عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: تدريب ذوي الإعاقة العقلية البيسيطة ، ركض 100 متر.

ABSTRACT

**The Effect of Special Exercises Using Assisting Aids On The Development of Some Physical and Motor Abilities In Individuals With Simple Mental Disabilities in 100m Running Achievement**

**Hassan Aqeel Mohammed Nouri Asst. Prof. Dr. Ahlam Shafati Mohsen**

College of Physical Education and Sports  
Sciences - University of Baghdad

College of Physical Education and Sports  
Sciences - University of Baghdad

The research aimed at identifying the effect of exercises using assisting aids on the development of physical and motor abilities in 100m running achievement in individuals with simple disability. The researchers used the experimental method on physically disabled national league athletes. The training program lasted for (8) weeks with (3) training sessions per week using interval training (low intensity and high intensity). The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that the training program proposed by the researchers develop physical and motor abilities in individuals understudy as well as developing their mental skills.

**Keywords:** physically disabled, training, 100m running

## المقدمة:

تعد الرياضة من أهم أشكال الظاهرة الحركية للإنسان التي تظفر بالمنافسة المنظمة للتعرف على قدرات الفرد الرياضي في الألعاب الرياضية ويكمن جوهرها في الحصول على أفضل نتيجة في المنافسات الرياضية لما يمتلكه الرياضي من طاقات إبداعية. فضلاً عن الاعتماد الأساسي على الخطط وطريقة اللعب المنظم، لذلك نجد أن الرياضة تعتمد بالأساس على القدرات والقابليات البدنية والحركية التي تنتج من توظيف جيد لمتطلبات التدريب الرياضي. ومن مبدأ المنافسة للوصول إلى الانجاز الرياضي والفوز زاد الاهتمام بالرياضة، وأصبحت تشكل جزءاً كبيراً في القضايا العلمية والاجتماعية والثقافية في تداخلها بجميع فئات المجتمع كافة ونظراً لتطور المجتمع والعلوم أصبح التطور الرياضي مقياساً لتطور الدول وخاصة رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة التي كانت صورة غير واضحة المعالم لهذه الفئة في اغلب دول العالم. لذلك حاول المختصون والباحثون الاهتمام بالذوي الاحتياجات الخاصة عن طريق إعداد البرامج التأهيلية والمناهج التربوية المتكاملة لهذا الغرض، خدمة لهذه الشريحة التي تعد جزءاً من المجتمع، والتي يجب الاهتمام بها بشكل خاص. وكان من ضمنهم شريحة المعاقون عقلياً حيث تم وضع الكثير من البرامج والمناهج التدريبية كون أن لها الأثر الإيجابي برفع روحهم المعنوية، ومن ثم ، تهيئتهم وإعدادهم لإنشاء فرق رياضية تساعد على دمجهم في المجتمع ، فالبرامج التدريبية المصممة للذوي الاحتياجات الخاصة يتم بناؤها وفقاً لخصوصية الإعاقة العقلية البسيطة التي وضعت هذه البرامج والمناهج الرياضية لأجلها.

لذا تكمن أهمية البحث في استخدام شبكة الحبال وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية التي تكون من أهمها القوة الانفجارية والسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق في فعالية 100 م لذوي الإعاقة العقلية البسيطة حيث إن السعي لانتقاء أفضل الوسائل التطويرية المناسبة في التدريب وخاصة لإفراد عينة البحث من لاعبي فريق ألعاب القوى لهذه الفئة هو الكفيل بتطورهم وتحقيق نتائج أفضل والوصول للانجاز .

وكل هذا لا يتحقق إلا من خلال وجود تدريبات وتمارين للقوة العضلية والسرعة والتوافق تساعد في الأداء الصحيح وخاصة عند اللاعب ذو الإعاقة العقلية البسيطة ، لذلك فإن العمل على هذه القدرات البدنية منها والحركية لدى أفراد الإعاقة العقلية يكون أصعب من لاعبي الأصحاء وذلك لوجود ضعف في قدراتهم التوافقية وبعض القدرات البدنية وهذا الأمر يؤدي بهم عدم تحقيق الهدف المنشود والوصول باللاعب إلى الانجاز .

ومن خلال متابعة الباحثان للعملية التدريبية لاحظا هذا الضعف في القدرة الحركية والبدنية نتيجة لقلّة عدد الوحدات التدريبية التي تسهم في تحسين الأداء وبالتالي انعكس على الإنجاز لدى لاعبي منتخب الإعاقة العقلية البسيطة في ركض 100م لذلك ارتأى الباحثان من ضرورة البحث لحل هذه المشكلة ولاهتمام بلاعبي الإعاقة العقلية البسيطة باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة وخاصة عند تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وبشكل علمي صحيح بإدخال وحدات تدريبية مناسبة لعينة البحث وبشدة تتناسب مع قدراتهم البدنية علماً أن اغلب الأبحاث والدراسات التي أجريت في هذا المجال تؤكد ضرورة البحث عن وسائل تدريبية حديثة وعلى وفق أسس علمية محددة ومتدرجة وبأسلوب يتصف بالسهولة والدقة في التطبيق واستخدام شبكة الحبال لأجل تطوير القدرة البدنية والحركية ، الأمر الذي قد يعمل على تطوير الصفة البدنية والحركية المهمة ، لما لها من أهمية كبيرة في الأداء بقوة وسرعة كبيرتين في مرحلة الركض والوصول باللاعبين للانجاز .

وتذكر دراسة (الخرجي ، 2001،ص35) إذ استخدمت المنهج التجريبي على عدائي ركض 100م من ذوي العوق الخاص والبالغ عددهم (7) لاعبين ، تطور الصفات البدنية لعينة البحث من ذوي العوق العقلي(الخواص) نتيجة تطبيق المنهج التدريبي ، وتوصي الباحثة بأجراء بحوث مشابهة في جوانب أخرى لأطفال العوق العقلي ومن ذوي متلازمة داون كدراسة علاقة النشاط البدني ببعض النواحي النفسية والإنجاز .

أما في دراسة ذياب ، (2016) أذ استخدم الباحث استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة. تمثلت عينة البحث بعينة من فئة الناشئين والبالغ عددهم (15 سنة ) والمنتظمين في المدرسة التخصصية لألعاب القوى والمختصين بفعالية الوثب الثلاثي والبالغ عددهم (8 لاعبين). وتوصل الباحث إلى ان تمارين القدرات التوافقية كان لها التأثير الفعال في نتائج بعض المتغيرات البايوميكانيكية قيد البحث لوائي الثلاثية الناشئين بأعمار 15 سنة ، وكذلك ان التقدم الحاصل لبعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية من خلال تمارين القدرات التوافقية أدت الى تطور الانجاز بفعالية الوثب الثلاثي للناشئين بأعمار 15 سنة.

### الطريقة والأدوات:

استخدم المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد عينة البحث وهم منتخب ذوي الإعاقة العقلية البسيطة وممن يمارسون ألعاب القوى وبالتحديد فعالية ركض 100 م ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (8 لاعبين من أصل (10) لاعبين ، ليمثلوا عينة البحث وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع (80%) وتوصف العينة من القدرات (السرعة القصوى ، القوة الانفجارية ، الرشاقة والانجاز).

### اختبار ركض 30م من الوضع الطائر (حسانين ، 1993، ص361)

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى
- الأدوات والمستلزمات: منطقة مناسبة لأجراء الاختبار بما لا يقل عن 50م ويعرض لا يقل عن 122م ، ساعة توقيت
- وصف الأداء: تحدد مسافة 40م على مجال الركض، وتوضع علامة بعد 10م من خط البداية يقف محكم عند هذه العلامة لإعطاء إشارة الوصول الى هذه العلامة، يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يركض من البداية العالية وبعد وصوله الى العلامة 10م كتعجيل يقوم المحكم بإعطاء إشارة البدء بركض 30م للوقوف في نهاية المسافة المحددة 40م
- التسجيل: يتم تسجيل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30م .
- اختبار الوثب الطويل من الثبات (الحكيم ، 2004، ص291)
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين في الوثب للامام
- الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للوثب بعرض (5.1 م) ، وبطول (5.3 م) يراعي فيه ان يكون مستويا ، شريط قياس، قطع ملونة من الطباشير
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وقدماه متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج، ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني ركبتيه والميل للامام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام اقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام.
- التسجيل: يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يمس الأرض ناحية هذا الخط.
- اختبار الجري الزكزاك (المتعرج) (حسانين ، 2003 ، ص329)
- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة
- الأدوات المستخدمة: خمس قوائم وثب عال أو شواخص (يمكن استخدام خمسة كراسي بدلا من القوائم او الكرات) ساعة إيقاف ، مستطيل طول (10\*16 قدما) تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل

- وصف الأداء: يقف المختبر في مكان البداية (بجانِب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المكوكي على شكل (8) باللغة الإنجليزية، ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات الى ان يصل الى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث)
- توجيهات عامة:
  - ✓ يجب اتباع خط السير المحدد وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.
  - ✓ يجب عدم لمس القوائم اثناء الجري
  - ✓ يجب ان يؤدي المختبر ثلاث (3) دورات كاملة
  - ✓ يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف
  - ✓ التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث ونختار أفضل وقت.

### اختبار ركض 100م

- الغرض من الاختبار: قياس الانجاز
  - الأدوات المستخدمة في الاختبار: ساعة توقيت- مجال الركض القانوني
  - وصف الأداء: يقف كل المختبرين عند خط البداية مع اخذ وضع البداية وعند سماع إشارة الانطلاق يتم الركض بالسرعة القصوى الى نهاية المسافة.
  - التسجيل: يتم تسجيل الوقت لأقرب 1/100 من الثانية
- وان شبكة الحبال تكون بطول (4متر) وعرض (4متر) ويمكن التحكم بالطول والعرض حسب الغرض من التمرين. مرتفعة عن الأرض بارتفاعات متغيرة تتراوح من ( 20 - 25-30-35-40) سم ويمكن ان تكون متدرجة في الارتفاعات منحدره من جانب ومرتفعة من جانب آخر. وبأبعاد بين المربعات داخل الشبكة مختلفة أيضا حسب نوع التمرين والهدف منة تتراوح من ( 25-30-35) سم وحسب نوع التمرين والهدف المراد تحقيقه وتحتاج الى تثبتين من أربعة اتجاهات ومصنعة من أشرطة مطاطية أصلية الصنع نوع (adidas) كان طول الأشرطة 50 م وعرض 5 سم حيث تم تقطيع الأشرطة حسب المربعات في شبكة الحبال بسهولة كما يسهل نصب الشبكة وحملها من مكان الى اخر بسهولة ايضا ووقت قصير جدا .

وقام الباحث ان بإجراءات الاختبارات القبلية (قبل المنهج التدريبي) يوم الجمعة الموافق 22 /2/ 2019 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى للألعاب القوى على مجموعة البحث التجريبية بعد أن تم توضيح الاختبار لعينة البحث . تم إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 23 /2/ 2019 بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية يوم الأربعاء 17/4/2019. استغرق زمن تطبيق التمرينات الخاصة (8 أسابيع) وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) ، زمن كل وحدة تدريبية من (45-60) دقيقة، خلال شهرين هي (24 وحدة تدريبية) لتدريبات القدرات البدنية والحركية وفق شبكة الحبال . مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث المرحلة العمر التدريبي وقياساتهم الجسمية وقابلياتهم البدنية ، استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي بنوعيه (المنخفض الشدة ، المرتفع الشدة) لملائمته لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في مرحلة الإعداد الخاص ، وقام الباحث بالترج بالشدة التدريبية ، وذلك لملائمتها في الفعالية ، مراعيًا بذلك عدد التكرارات ومدة الراحة ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد. وضع الباحثان تدريباته وفق المنهاج العام للمدرب وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقد تم البدء بشدة تدريبية (60%) في الأسبوع الأول المكون من وحدتين تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (90%) في الأسبوع الأخير مراعيًا بذلك التدرج بالبرنامج التدريبي وعدم الوصول باللاعب الى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للتمرينات الخاصة، والذي يوضح الارتفاع بمعدل الشدة التدريبية داخل الوحدات التدريبية في

جميع الأسابيع الثمانية. بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الجمعة المصادف 19 / 4 / 2019 في تمام الساعة الرابعة عصراً ، مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى للألعاب القوى إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف وبعد الحصول على البيانات الخام تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) .

## النتائج:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي

الدالة	Sig	قيمة t المحسوبة	ف هـ	ف	المعالجات الإحصائية
					المتغيرات
معنوي	0.000	5.292	0.12	0.24	ركض 30 م من الوضع الطائر
معنوي	0.001	6.062	0.08	0.18	الوثب الطويل من الثبات
معنوي	0.000	5.226	0.38	0.70	الجري المتعرج الزكزاك
معنوي	0.010	3.163	0.76	0.85	انجاز ركض 100 متر

جدول (2) يبين قيمة الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية والبعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية
± ع	س <sup>-</sup>	± ع	س <sup>-</sup>		المتغيرات
0.56	5.42	0.54	5.66	ثانية	ركض 30 م من الوضع الطائر
0.29	1.52	0.31	1.34	متر	الوثب الطويل من الثبات
1.31	8.35	1.47	9.06	ثانية	الجري المتعرج الزكزاك
2.59	18.66	3.18	19.51	ثانية	انجاز ركض 100 متر

## المناقشة:

أظهرت نتائجها فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات وفق شبكة الحبال ، إذ نجد أنه من المعروف " عند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء، ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة، والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية " (عبد الفتاح ، 1997، ص195) ، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات وفق شبكة الحبال وهذا يتفق مع (علاوي ، 1972، ص167) " بأن محاولة تنمية القوة الانفجارية لدى الفرد الرياضي من العوامل المهمة والمساعدة على تنمية وتطوير السرعة وخاصة صفة السرعة الانتقالية والقوى والسرعة الحركية " وذكر (حماد ، 2001، ص204) بأنه " كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات وزادت السرعة" وكذلك أشار إلى " الاهتمام بتنمية القوة كمبدأ لتنمية السرعة" (قاسم و منصور ، 1988 ، ص131) .

ويعزو الباحثان أن ذلك يعود إلى استخدام تمارين متناسقة إذ تمت مراعاة إمكانية أفراد عينة وفق للوسائل المساعدة أو تطبيقها بالنسبة لاختبار الركض المتعرج لقياس صفة الرشاقة لدى أفراد العينة البحث فأظهرت النتائج تطور المجموعة من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي . إذ يذكر (عبد الفتاح ، 2003، ص330) " ان التدريبات الخاصة بالسرعة يجب ان تؤدي بجهد ويزمن اقل من (10ثا) كذلك يجب ان تكون مدد الراحة للاستشفاء كافية لإعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة التي استنفذت خلال الجهد الاول".

ويعزو الباحثان أن ذلك يعود إلى استخدام وتطبيق مفردات المنهج التدريبي مع مراعاة إمكانية أفراد عينة وفق شبكة الحبال الذي اشتمل على أحمال تدريبية استندت على أسس علمية من حجم وشدة وراحة مناسبة لقدرات الرياضي قد أدى إلى تنمية القدرات البدنية والحركية لجميع اختبارات عينة البحث "إذ إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المتلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز" (خريبط ، 1997 ، ص363).

### المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003 .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997.
- إيمان عبد الأمير الخزرجي : تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانعكاسها على انجاز ركض 100م ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، أطروحة دكتوراه، 2001.
- ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، الإصدار الأول ، 1997.
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، العراق، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004.
- علي صادق ذياب : تأثير تمارين القدرة التوافقية باستعمال شبكة الحبال لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية وانجاز الوثب الثلاثي للناشئين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2016.
- قاسم حسن حسين ، جميل منصور العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي، بغداد ، 1988 .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، دار المعارف ، مصر ، القاهرة ، 1972 .
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، ط5، ج2، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، 2003.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.

### الملاحق

ملحق (1) نماذج من الوحدات التدريبية

القسم	التمارين	درجة صعوبة	زمن الأداء للتكرار	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع
القسم التحضيري	إحماء عام + خاص						
القسم الرئيس	ركض 30 م من الوقوف	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	قفز جانبي بكلتا الرجلين	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	الجري بين المربعات	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	وثبات برجل اليمين واليسار من خطوة واحدة	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
القسم الختامي							

القسم	التمارين	درجة صعوبة	زمن الأداء للتكرار	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع
القسم التحضيري	إحماء عام + خاص						
القسم الرئيس	ركض 50 م من الوقوف	80%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	وثبات بكلتا الرجلين من الثبات	80%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	القفز بين المربعات	80%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	وثبات برجل اليمين من خطوة واحدة	80%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
القسم الختامي							