

تأثير تمرينات السايكو في تطوير القوة المميزة بالسرعة على مهارة منصة القفز في

الجمناستك الفني

The impact of psycho exercises in the development of strength characteristic of speed on the skill of the jumping platform in the technical gymnastics

إ.د اقبال عمار لفتة

وزارة التربية، الكلية التربوية المفتوحة، مركز الرصافة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Dr.ikbal93@gmail.com

المخلص

عملية التدريب الرياضي هي المساهمة في الوصول الفرد الى المستويات العالية وتتطلب اعداداً متكاملأ لجميع النواحي انسعت معظم دول المتقدمة بالنسابق للوصول الى أفضل وأحدث الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات ايجابية لتطوير العملية التدريبية والخروج بأساليب فنية حديثة لغرض الوصول الى مستويات المتقدمة في البطولة مستندين على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي ، اذ أن استخدامه لا يقتصر على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم من أجل إيصال اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس إذ يتضمن تمرينات السايكو الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد العملية التعليمية أو المنافسة ، ويرتبط تحقيق هذا الهدف بتنمية وتطوير مختلف قدرات الفرد الرياضي ومهاراته وصفاته ومعارفه بصورة تساهم في زيادة قدرته على تحقيق النجاح في المستويات الرياضية العالية ، كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي للقوة المميزة بالسرعة دور مهم في اتقان مهارة القفز على الحصان وان تمرينات السايكو" هي نظام تدريبي تكميلي يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاثة مكونات رئيسية وهي السرعة الخطية وسرعة تغير الاتجاه والسرعة الحركية التفاضلية

الكلمات المفتاحية: تمرينات السايكو، القوة المميزة بالسرعة، القفز على الحصان، الجمناستك الفني

ABSTRACT

The process of sports training is to contribute to the individual's access to high levels and requires an integrated preparation for all aspects. Most developed countries have sought to race to reach the best and latest methods and methods that give them positive connotations to develop the training process and come up with modern technical methods for the purpose of reaching advanced levels in the championship based on the

foundations and theories of sports training science, as its use is not limited to participation in competitions. It is only used in the field of movement in general and in the stages of acquiring motor skills in particular. It plays an important role in the learning process in order to bring the player to the highest possible level in the type of sports activity practiced, as it includes Sakio exercises, movement, sequence of skills, attitudes, goals and all dimensions of the educational process or competition. Achieving this goal is linked to the development of the various abilities, skills, qualities and knowledge of the athlete in a way that contributes to increasing his ability to achieve success at high sports levels. Success in performing motor activity is linked to satisfaction and pleasure, which are two of the motivators to pay attention to the motor activity of the force characterized by speed. An important role in mastering the skill of jumping on horse and that Sakio exercises " is a complementary training system. It aims to simulate competitive playing situations by dividing the speed into three main components: linear speed, direction change speed, and interactive kinetic speed.

Key words: Sacchio Workouts, Speed Characteristic Strength, Horse Jumping, Technical Gymnastics

1- المقدمة البحث وأهميته

عملية التدريب الرياضي هي المساهمة في الوصول الفرد الى المستويات العالية وتتطلب اعداداً متكاملأ لجميع النواحي اذسعت معظم دول المتقدمة بالتسابق للوصول الى أفضل وأحدث الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات ايجابية لتطوير العملية التدريبية والخروج بأساليب فنية حديثة لغرض الوصول الى مستويات المتقدمة في البطولة مستندين على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي ، اذ أن استخدامه لا يقتصر على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم من أجل إيصال اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس إذ يتضمن تمرينات الساكيو الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد العملية التعليمية أو المنافسة ، ويرتبط تحقيق هذا الهدف بتنمية وتطوير مختلف قدرات الفرد الرياضي ومهاراته وصفاته ومعارفه بصورة تساهم في زيادة قدرته على تحقيق النجاح في المستويات الرياضية العالية ، كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي للقوة المميزة بالسرعة دور مهم في اتقان مهارة القفز على الحصان وان تمرينات الساكيو " هي نظام تدريبي تكميلي يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى

ثلاثة مكونات رئيسية وهي السرعة الخطية وسرعة تغير الاتجاه والسرعة الحركية التفاعلية (عمرو صابر حمزة واخرون، 2017،9).

أن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى عناصر القوة العضلية والتي ينظر إليها باعتبارها عنصراً من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي . لقد عرفت القوة المميزة بالسرعة من قبل الكثير من المؤلفين والباحثين والمختصين ، فقد عرفها (عصام عبد الخالق) بأنها "كفاية الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة" (عصام عبد الخالق، 1981، 143) ، إذ يعتبر هذا النوع من القوة مركب من صفتين هما صفة القوة وصفة السرعة ، وهذا المزج بين سرعة الانقباض وسرعة الحركة هو الذي يشار إليه (بالقدرة) (بيتر ج ل تومسون، 1996، 5، 12) ان اللاعبين لا يمتلكون القدرة الكافية عن طبيعية التدريبات التي تدمج القوة بالسرعة التي يتدرب من خلالها بوقت واحد ومترابط مع القوة والسرعة وتعزو الباحثة هذا النقص الى عدم تكميلية البرامج داخل الوحدة التدريبية وكذلك من خلال تنفيذها لذا تبينت اهمية البحث من خلال استخدام تمرينات السايكو لتطوير القوة المميزة بالسرعة لفعالية القفز بالحصان اذ ان تحسن من كفاءة الاداء الرياضي من خلال تنمية الجانب القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية. وتهدف الدراسة الى معرفة تأثير تمرينات السايكو في تطوير القوة المميزة بالسرعة على مهارة القفز على الحصان في الجمناستيك الفني

2-1 مشكلة البحث:

ان اللاعبين لا يمتلكون القدرة الكافية عن طبيعية التدريبات التي تدمج القوة بالسرعة التي يتدرب من خلالها بوقت واحد ومترابط مع القوة والسرعة وتعزو الباحثة هذا النقص الى عدم تكميلية البرامج داخل الوحدة التدريبية وكذلك من خلال تنفيذها لذا تبينت مشكلة البحث من خلال استخدام تمرينات السايكو لتطوير القوة المميزة بالسرعة لفعالية القفز بالحصان اذ ان تحسن من كفاءة الاداء الرياضي من خلال تنمية الجانب القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية.

3-1 هدف البحث

- التعرف على تأثير تمرينات السايكو في تطوير القوة المميزة بالسرعة على مهارة منصة القفز في الجمناستيك الفني.

4-1 فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة لتجريبية

3-1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة فهو يعد نشاط علمي دقيق لضبط العوامل المؤثرة بالتجربة وكان منهج البحث بنظام المجاميع التجريبية المتكافئة .

2-3- مجتمع البحث وعينته:

وتم تحديد مجتمع البحث من طلبة الكلية التربوية المفتوحة- بغداد والبالغ عددهم (10) وطلاب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من قبل الباحثة، وأعدَّ التجانس والتكافؤ بين افراد العينة من حيث اختبار حدة البصر وقسموا على مجموعتين ولكل مجموعة (5) طالب، والذين يمثلن نسبة المجمع بنسبة 100% من المجتمع الاصلي.

3-3- الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية،المجلات والبحوث العلمية ، شبكة المعلومات الانترنت ، المقابلات الشخصية،الملاحظة والتجريب ،جهاز حاسوب عدد 1 صنع صيني نوع DELL، كاميرا فيديو (360 د)،،ساعة توقيت الكترونية ، حصان القفز ، مصطبة خشبية عدد (1) طول (3) متر وارتفاع (10 سم) +،صندوق خشبي طول (60 سم) عرض (50 سم) ارتفاع (25 سم)، حبل اعتيادي عدد (1) وشريط لاصق شفاف ، قاعدة خشبية + مصابيح ملونة عدد (4) ، نصف كرة للاتزان عرض (50 سم) ارتفاع (25 سم)، اقماع وحلقات ملونة عدد (4)، ورق ابرو ملون

4-3 إجراءات البحث الميدانية(الاختبارات المستخدمة بالبحث)

اولاً:-اختبار ركض بالقفز في 10 ثواني :-

هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة :

الادوات : ساعة توقيت ، خط مرسوم على الأرض اشارة لبدء القفز ، شاخص .

اجراء الاختبار :يقف المختبر خلف خط البداية بمسافة يحددها المختبر للقيام بالركضة التقريبية ، وحينما يصل

المختبر الى خط البداية يبدأ الميقاتي بتشغيل الساعة متزامنة مع بداية اجراء اللاعب الركض بالقفز لغاية بلوغ الوقت 10 ثواني يعطي المختبر اشارة للتوقف حيث يضع شاخص لبيان مكان انتهاء اللاعب ليتسنى للباحثه قياس المسافة فيما بعد التقويم تسجل المسافة التي قطعها المختبر في 10 ثواني .

ثانياً:- اسم الاختبار : هدف الاختبار : قياس السرعة القصوى.

الأدوات :- ساعة توقيت ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الارض المسافة بين الخط الاول والثاني (10امتر)

وبين الخط الثاني والثالث (30 متراً) .

- اجراء الاختبار : يقف المختبر خلف الخط الاول ، وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالعدو الى ان يتخطى

الخط الثالث ، يحسب الزمن ابتداءً من الخط الثاني وحتى الخط الثالث كما في الشكل رقم .

ثالثاً:- اختبار الاداء المهاري للقفز على الحصان

اسم الاختبار : اختبار الاداء المهاري للقفز على الحصان

الهدف من الاختبار :تقيم الاداء المهاري للقفز على الحصان.

الادوات المستخدمة : مجال ركض، جهاز حصان القفز

مواصفات الأداء : يقف المختبر في المجال عند النداء ببدء المختبر للاداء القفز على الحصان القفز

5-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (2) من عينة البحث في يوم (الثلاثاء) المصادف (2023/11/7) في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد في تمام الساعة (9.30) صباحا، ولغرض التعرف والوقوف على الأمور الاتية:

- 1- التعرف على مدى ملائمة التمارين الخاصة بتدريبات الساكبو التي وضعها الباحث لعينة البحث، ومعرفة السلبيات والايجابيات، ومدى الصعوبات التي تعرضت لها العينة عند القيام بها، ومحاولة تصحيحها للطريقة الأنسب.
- 2- التعرف على صلاحية الأدوات المستخدمة في أداء التمرينات الموضوعة في البحث.
- 3- الوقوف على كفاية فريق العمل المساعد، ومدى الدقة في تنفيذ التمرينات والمنهاج الموضوع وفهمها.

6-3 الاختبارات القبليّة:

أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة لعينة البحث المتكونة من (10) طلبة الكلية التربوية المفتوحة في بغداد في تمام الساعة (9.30) صباحا في يوم الثلاثاء المصادف (2023/11/14) وأجري اختبار المهارة القفز على الحصان للمجموعتين التجريبية والضابطة لغرض الشروع في تنفيذ الوحدات التعليمية.

7-3 التجربة الرئيسية:

بدء تطبيق الوحدات التعليمية ضمن المنهاج في يوم الثلاثاء المصادف (2023/11/21) بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع كل يوم (الاثنين وثلاثاء) بواقع (8) اسابيع حتى (2024/1/21) ليكون عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية، وكان زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة اذ قسم المنهج التعليمي كالآتي :-

- 1- المجموعة التجريبية المتكونة من (5) طلاب من عينة البحث استخدمو تمرينات والتصحيح تم عن طريق التغذية الراجعة الخارجية من قبل المدرس وفريق العمل المساعد.
- 2- المجموعة الضابطة (المتكونة من 5) طلاب يقومون بأداء تمرينات مهارية المراحل مهارة القفز على الحصان المحددة لكل وحدة تعليمية تمارين تطويرية اعتيادية بتكرارات أيضا كانت التغذية الراجعة من قبل المدرس

8-3 الاختبارات البعديّة:

جرى الاختبار البعدي للمجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية يوم الاثنين الموافق (2024/1/28) وحرصت الباحثة في اثناء اشرافها على إجراءات البحث على ان تتم في الظروف نفسها التي جرى فيها الاختبار القبلي من حيث المكان، والزمان، والأدوات، وطريقة تنفيذ الاختبار بمساعدة المترجم نفسه وفريق العمل المساعد الذي قام بها في الاختبار القبلي، وتطبيق المنهاج التعليمي.

9-3 الوسائل الإحصائية:

- تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات لمتغيرات البحث

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية لنتائج

اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (T) * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
1	ركض بالقفز لمدة (10) ثواني (مسافة)	60.40	2.55	65.30	2.45	2.35	معنوي
2	ركض 30 متر من الوضع الطائر (زمن)	3.95	0.57	3.60	0.50	2.23	معنوي
3	القفز على الحصان درجة	6.33	1.25	8.45	0.87	2.45	معنوي

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية لنتائج

اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (T) * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
1	ركض بالقفز لمدة (10) ثواني (مسافة)	60.55	2.45	62.55	2.45	1.46	معنوي غير
2	ركض 30 متر من الوضع الطائر (زمن)	3.75	0.55	3.70	0.53	1.22	معنوي غير
3	القفز على الحصان درجة	5.65	1.36	6.45	0.82	2.35	معنوي

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية		
1	ركض بالقفز لمدة (10) ثواني (مسافة)	65.30	2.45	62.55	2.45	2.87	معنوي
2	ركض 30 متر من الوضع الطائر (زمن)	3.60	0.50	3.70	0.53	2.76	معنوي
3	القفز على الحصان درجة	8.45	0.87	6.45	0.82	2.89	معنوي

2-4 مناقشة النتائج

من خلال عرض نتائج جداول (2،3،4) نتيجة لتطور صفة القوة المميزة بالسرعة بواسطة الوسيلة التي أدخلتها الباحثة على البرنامج التدريبي الذي أعدته لهذا الغرض له الأثر الكبير تطوير السرعة القصوى ، ان الساكوي من الأهداف الأساسية ، واختيار التمرينات في كل وحدة تدريبية وعلى المدى الزمني للوحدات يعتبر من أهم معايير نجاح البرنامج التدريبي (طلحة حسان الدين ، 1994، 210) وهناك علاقة يتفق عليها كل من محمد عبد الوهاب وآخرين (الى ان تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد والرياضي من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة (محمد حسن علاوي 1979 ، 155) . ولتقوية عضلات الرجلين من خلال التمرينات التي نفذت من قبل العينة لها الأثر الفعال في تطوير السرعة القصوى بتنمية القدرة لهذه العضلات على الانقباض بسرعة والسيطرة على المسار الحركي خلال مرحلة التسارع ومرحلة السرعة القصوى والحفاظ على هيكل الاداء الفني الخاص الثابت مما حقق السيطرة على المسار الحركي بالسرعة القصوى .

كما ان التخطيط الصحيح للمنهج على مستوى الوحدة التدريبية واجزاءها الأساسية او على مستوى الدورات التدريبية المختلفة والأخذ بنظر الاعتبار العلاقة الصحية بين مستوى الحمل وفترة الراحة واستخدام النبض كمؤشر للحالة التدريبية لها الاثر الكبير في رفع مستوى الإنجاز .

وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم) ان من تيارات التطور الحديث في عمليات التدريب الرياضي ، العناية القصوى بتخطيط العلاقة بين التحميل والراحة في ضوء اقصى حد ممكن، والاستعانة بوسائل وأجهزة حديثة يحقق أعلى معدلات استعادة الاستشفاء (مفتي إبراهيم حماد ، 1998 ، 27) اتبعت الباحثة الأسس العلمية الصحيحة من حيث بناء الجرعة التدريبية ودرجة صعوبتها من حيث الشدة والحجم ، حيث تؤكد اراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية العملية على ان البرنامج التدريبي يؤدي حتماً الى تطور الانجاز ، اذ بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته

واستخدام الشدة المناسبة والمتدرجة وكذلك استخدام التكرارات المثلى مع ملاحظة قدرات وإمكانيات العدائين (ان القوة المميزة بالسرعة تتطور في حالة الارتفاع المنظم في الشدة عند اداء التمارين وصولها للشدة العالية) (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، 147) ويتطابق ذلك مع رأي صادق فرج : (ان اتباع التمارين التصاعدي هي الوسيلة الكفيلة بتحسين الإنجاز) (ملخصات البحوث في علوم الرياضة والتربية البدنية ، 1)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة فقد استنتج ما يلي :

1. ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب .
2. للتمرينات المعد تأثير ايجابي في تطوير مراحل القفز لفعالية القفز على الحصان المستخدمة في

تمرينات الساكوي

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام تمرينات الساكوي في مهارات اخرى لتطوير الاداء المهاري لفعاليات اخرى.

المصادر

- بيتر ج ل تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى تأهيل المدربين 1996 .
- عمر صابر حمزة (واخرون) تدريبات الساكوي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2017
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، ط4 ، مصر ، دار المعارف ، 1981 ص 143 .
- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث . ط1 : (دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998.
- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة السادسة ، مصر دار المعارف 1979.
- طلحة حسان الدين . الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة 1994 .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب ، دار الكتب للطباعة الموصل 1998.
- ملخصات البحوث في علوم الرياضة والتربية البدنية : جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات . 2011.

ملحق رقم (1)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	أ.د علاء خلف حيدر	جامعة ديالى=كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.د اوراس عدنان حتروش	كلية التربية المفتوحة /بغداد
2	م.د نبراس عدنان حتروش	جامعة بغداد=كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (2)

نموذج

القسم	الزمن	التفاصيل	التكرار	التشكيلات
التحضير	10 د	- الاصطفاف واخذ الحضور، وبدأ الدرس بصيحة - وشرح واجبات الوحدة التعليمية. - هرولة حول الملعب. - تمارين الإحماء والتمطية وتهيئة الجهازين التنفسي والدوران		
الرئيسي	60 د			
	10 د	قسم تعليمي يتم فيه شرح كامل للمهارة مع الاداء		
	50 د	تطبيقي ويقوم فيه المدرس بطرح جملة من الاسئلة والتي على الطالبات الاجابة عليها مع التطبيق العملي بعد كل اجابة عن السؤال		
		1- اثناء مرحلة الركضة التقريبية؟ يفسح المدرس المجال أمام الطلبة للتفكير في الإجابة واعطاء الجواب الصحيح.	10 د اكبر عدد	تقف كل طالبة امام الاخرى مع التاكيد على خطوات الركضة التقريبية
		2- هل يشترك الذراعان في عملية توجيه وقيادة الجسم الى الاعلى عند الصعود عاليا قبل العارضة؟ يفسح المدرس المجال أمام الطلبة للتفكير في الإجابة واعطاء الجواب الصحيح.	10 د اكبر عدد	تقف كل الطالبات على جانبيين بساط القفز التاكيد على حركة الذراعان الصحيحة
		3- هل تكون مرحلة الارتقاء وحركة القدم اثناء الارتقاء ؟ يفسح المدرس المجال أمام الطلبة للتفكير في الإجابة واعطاء الجواب الصحيح.	10 د اكبر عدد	تقف الطالبات في صفين متقابلين التاكيد على حركة القدم الارتقاء تطبيقها الاجابة الصحيحة
		4- هل يتم اثناء مرحلة الارتقاء دوران الجسم ويكون النظر الى الامام مع تقويس الظهر لعبور العارضة؟ يفسح المدرس المجال أمام الطلبة للتفكير في الإجابة واعطاء الجواب الصحيح.	10 د اكبر عدد	تقف الطالبات في صفين متقابلين البساط ومشاهدة عملية الارتقاء وتقوس الظهر انشاء عبور العارضة
		5- هل يتم سحب القدمين بعد عبور الحوض العارضة الى الصدر لاجتياز العارضة والهبوط على البساط.	10 د اكبر عدد	تقف الطالبات في صفين متقابلين البساط ومشاهدة عبور حوض القافز العارضة مع سحب القدمين الى الصدر لاجتياز العارضة مع التاكيد على تطبيق الاجابة الصحيحة.
الختامي	10 د	- هرولة خفيفة حول الملعب. - تمارين استرخاء . - فسخ المجال لطرح الاسئلة وإعطاء بعض التوجيهات ثم الانصراف.		