

تأثير تمرينات الساكيو 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

أ.د اقبال عمار لفترة

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

Dr.ikbal93@gmail.com

الملخص

عملية التدريب الرياضي هي المساهمة في الوصول الفرد إلى المستويات العالمية وتنطلب اعداداً متكاملاً لجميع النواحي انسعنت معظم دول المقدمة بالتسابق للوصول إلى أفضل وأحدث الطرق والأساليب التي تعطى لهم دلالات ايجابية لتطوير العملية التدريبية والخروج بأساليب فنية حديثة لغرض الوصول إلى مستويات المقدمة 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 وبيؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم من أجل ايصال اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس إذ يتضمن تمرينات الساكيو الحركة وتنسق المهارات والموافق والأهداف وجميع أبعاد العملية التعليمية أو المنافسة ، ويرتبط تحقيق هذا الهدف بتعميمه وتطوير مختلف قدرات الفرد الرياضي ومهاراته وصفاته وعمراته بصورة تساهم في زيادة قدرته على تحقيق النجاح في المستويات الرياضية العالمية ، كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بالرضا والسعادة وهو من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي للقوة المميزة بالسرعة دور مهم في اتقان مهارة القفز على الحصان وان تمرينات الساكيو" هي نظام تدريسي تكميلي يهدف إلى محاكاة مواقف اللاعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى ثلاثة مكونات رئيسية وهي السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه والسرعة الحركية التفاعلية

الكلمات المفتاحية: تمرينات الساكيو، 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 و أهميته

عملية التدريب الرياضي هي المساهمة في الوصول الفرد إلى المستويات العالية و تتطابق اعداداً متكاملاً لجميع النواحي اذ سعى معظم دول المتقدمة بالتسابق للوصول الى افضل وأحدث الطرق والاساليب التي تعطي لهم دلالات ايجابية لتطوير العملية التربوية 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 و يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم من أجل إيصال اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس إذ يتضمن تمرينات الساكيو الحركة و تسلسل المهارات والموافق والأهداف وجميع أبعد العملية التعليمية أو المنافسة ، ويرتبط تحقيق هذا الهدف بتقنية وتطوير مختلف قدرات الفرد الرياضي ومهاراته وصفاته و معارفه بصورة تساهم في زيادة قدرته على تحقيق النجاح في المستويات الرياضية العالية ، كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بالرضا والمنعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي لقوة 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 وآخرون، 2017، 9).

أن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى عناصر القوة العضلية والتي ينظر إليها باعتبارها عنصراً من صفاتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقى . 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 صفاتين هما صفة القوة وصفة السرعة ، وهذا المزج بين سرعة الانقاض وسرعة الحركة هو الذي يشار إليه (بالقدرة) (بيتر ج ل تومسون، 1996: 5-12) ان اللاعبين لا يمتلكون القدرة الكافية عن طبيعة التدريبات التي تدمج القوة بالسرعة التي يتدرّب من خلالها بوقت واحد ومتراطّب مع القوة والسرعة وتعزّز الباحثة هذا النقص إلى عدم تكميلية البرامج داخل الوحدة التدريبية وكذلك من خلال تفاصيلها لذا تبيّن أهمية البحث من خلال استخدام تمارين الساكيو لتطوير القوة المميزة بالسرعة لفعالية القفز بالحصان اذ ان تحسن من كفاءة الاداء الرياضي من خلال تنمية الجانب البدني والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية. وتهدّف الدراسة إلى معرفة تأثير تمارين الساكيو في تطوير القوة المميزة بالسرعة على مهارة القفز على الحصان في الجمّانستيك الفي

2-1 مشكلة البحث:

ان اللاعبين لا يمتلكون القدرة الكافية عن طبيعة التدريبات التي تدمج القوة بالسرعة التي يتدرّب من خلالها بوقت واحد ومتراطّب مع القوة والسرعة وتعزّز الباحثة هذا النقص إلى عدم تكميلية البرامج داخل الوحدة التدريبية وكذلك من خلال تفاصيلها لذا تبيّن مشكلة البحث من خلال استخدام تمارين الساكيو لتطوير القوة المميزة بالسرعة لفعالية القفز بالحصان اذ ان تحسن من كفاءة الاداء الرياضي من خلال تنمية الجانب البدني والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية.

3-1 هدف البحث

- التعرف على تأثير تمارين الساكيو في تطوير القوة المميزة بالسرعة على مهارة منصة القفز في الجمّانستيك الفي.

4-1 فرض البحث:

توجد فروق ذات دلاله احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعديه للمجموعة التجريبية

1-3- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجاري لملايمه لطبيعة المشكلة فهو بعد نشاط علمي دقيق لضبط العوامل المؤثرة بالتجربة وكان منهج البحث بنظام المجاميع التجريبية المتكافئة .

3-2- مجتمع البحث وعيته:

وتم تحديد مجتمع البحث من طلبة الكلية التربوية المفتوحة- بغداد والبالغ عددهن (10) وطلاب وتم اختيارهم بالطريقة العدمية من قبل الباحثة، وأعد التجانس والتكافؤ بين افراد العينة من حيث اختبار حدة البصر وقسموا على مجموعتين وكل مجموعة (5) طالب، والذين يمثلن نسبة المجتمع 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 ،اللماحة والتجريب ،جهاز حاسوب عدد 1 صنع صيني نوع DELL، كاميرا فيديوية (360 د)،ساعة توقيت الكترونية ، حسان القفز ، مصطبة خشبية عدد (1) طول (3) متر وارتفاع (10 سم) +،صندول خشبي طول (60 سم) عرض (50 سم) ارتفاع (25 سم)، حبل اعتمادي عدد (1) وشريط لاصق شفاف ، قاعدة خشبية + مصابيح ملونة عدد (4) ، نصف كرة لالتزان عرض (50 سم) ارتفاع (25 سم)، اقماع وحلقات ملونة عدد (4)، ورف ابرو ملون

4-3 إجراءات البحث الميدانية(الاختبارات المستخدمة بالبحث)

اولا:- 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 بالركلة التقريبية ، وحينما يصل المختبر الى خط البداية يبدأ الميقاتي بتشغيل الساعة معاينة مع بداية اجراء اللاعب الركض بالقفز لغاية بلوغ الوقت 10 ثواني يعطي المختبر اشارة اللتوقيت حيث يضع شاخص لبيان مكان انتهاء اللاعب ليتسنى للباحثه قياس المسافة فيما بعد التقويم تسجل المسافة التي قطعها المختبر في 10 ثواني .

ثانيا:- اسم الاختبار : هدف الاختبار : قياس السرعة الفصوى .

الادوات :- ساعة توقيت ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الارض المسافة بين الخط الاول والثاني (10 امتار) 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 .

ثالثا:- اختبار الاداء المهاري للقفز على الحصان

اسم الاختبار : اختبار الاداء المهاري للقفز على الحصان

الهدف من الاختبار :تقييم الاداء المهاري للقفز على الحصان.

الادوات المستخدمة : مجال ركض، جهاز حسان القفز

مواصفات الاداء : يقف المختبر في المجال عند النداء يبدأ المختبر للاداء القفز على الحصان القفز

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) صباحاً، ولغرض التعرف والوقوف على الأمور الآتية:

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

3- الاختبارات القبلية:

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

3- التجربة الرئيسية:

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

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

3- الاختبارات البعدية:

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 المنهج التعليمي.

3- الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيقة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات لمتغيرات البحث

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج

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

اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

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

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

اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

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

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

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

2- مناقشة النتائج

من خلال عرض نتائج جدول (4،3،2) نتائج لتطور صفة القوة المميزة بالسرعة بواسطة الوسيلة التي أدخلتها الباحثة على البرنامج التدريبي الذي أعدته لهذا الغرض له الأثر الكبير تطوير السرعة القصوى ، ان الساكيو من الأهداف الأساسية ، و اختيار 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 وأخرين (الى ان تتميم القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد والرياضي من العوامل الهامة المساعدة على تتميم وتطوير صفة السرعة (محمد حسن علاوي 1979، 155) . ولتفويية عضلات الرجلين من خلال التمرينات التي نفذت من قبل العينة لها الأثر الفعال في تطوير السرعة القصوى بتنمية القدرة لهذه العضلات على الانقضاض 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 الأثر الكبير في رفع مستوى الإنجاز .

وهذا ما أكد (مفتى إبراهيم) ان من تيارات التطور الحديث في عمليات التدريب الرياضي ، العناية القصوى بتنظيم العلاقة بين التحميل والراحة في ضوء اقصى حد ممكن ، والاستعانة بوسائل وأجهزة حديثة يحقق أعلى معدلات استعادة الاستئنفان (مفتى 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 تفاصيلهم العلمية على ان البرنامج التدريبي يؤدي حتماً الى تطور الانجاز ، اذبني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجه واستخدام الشدة المناسبة والمتردجة وكذلك استخدام التكرارات المثلثى مع ملاحظة قدرات وإمكانيات العدائين (ان القوة

المميزة بالسرعة تتطور في حالة الارتقاع المنظم في الشدة عند اداء التمارين وصولها للشدة العالية (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، 147) ويتطابق ذلك مع راي صادق فرج : (ان اتباع التمارين التصاعدية هي الوسيلة الكفيلة بتحسين الانجاز) (ملخصات البحث 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 التمارين المستخدمة لعينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح و المناسب .
2. للتمارين المعد تأثير ايجابي في تطوير مراحل القفز لفعالية القفز على الحصان المستخدمة في

تمرينات الساكيو

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام تمارينات الساكيو 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 (وآخرون) تدريبات الساكيو، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2017
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، ط4 ، مصر ، دار المعارف ، 1981 ص 143 .
- مفتى 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 الموصى 1998 .
- ملخصات البحث في علوم الرياضة والتربية البدنية : جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات . 2011.

ملحق رقم(1)

فريق العمل المساعد

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

ملحق رقم(2)

نموذج

القسم	الزمن	التفاصيل	النكرار	الشكيلات
التحضيري	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف واحد الحضور، وبدأ الدرس بصيحة - وشرح واجبات الوحدة التعليمية. - هرولة حول الملعب. - تمارين الإحماء والتقطيع وتهيئة الجهاز التنفسي والدوران 		
الرئيسي	60 د	قسم تعليمي		
	10 د	يتم فيه شرح كامل للمهارة مع الاداء		
	50 د	تطبيقي ويقوم فيه المدرس بطرح جملة من الأسئلة والتي على الطالبات الإجابة عليها مع التطبيق العملي بعد كل إجابة عن السؤال		
	10 د	<p>1- اثناء مرحلة الركضة القربيّة؟ يفسح المدرس المجال أمام الطلبة للتفكير في الإجابة واعطاء الجواب الصحيح.</p>	اكبر عدد	تفق كل طالبة امام الاخرى مع التأكيد على خطوات الركضة القربيّة
	10 د	<p>2- هل يشتراك الذراعان في عملية توجيه وقيادة الجسم الى الاعلى عند الصعود عاليا قبل العارضة؟ يفسح المدرس المجال أمام الطلبة للتفكير في الإجابة واعطاء الجواب الصحيح.</p>	اكبر عدد	تفق كل الطالبات على جانبين بساط القفز التأكيد على حركة الذراعان الصحيحة
	10 د	<p>3- هل تكون مرحلة الارقاء وحركة القدم اثناء الارقاء ؟ يفسح المدرس المجال أمام الطلبة للتفكير في الإجابة واعطاء الجواب الصحيح.</p>	اكبر عدد	تفق الطالبات في صفين متقابلين التأكيد على حركة القدم الارقاء تطبيقها الاجابة الصحيحة
	10 د	<p>4- هل يتم اثناء مرحلة الارقاء دوران الجسم ويكون النظر الى الامام مع تقويس الظهر لعبور العارضة؟ يفسح المدرس المجال أمام الطلبة للتفكير في الإجابة واعطاء الجواب الصحيح.</p>	اكبر عدد	تفق الطالبات في صفين متقابلين البساط ومشاهدة عملية الارقاء وتقوس الظهر اثناء عبور العارضة
	10 د	<p>5- هل يتم سحب القدمين بعد عبور الحوض العارضة الى الصدر لاجتياز العارضة والهبوط على البساط.</p>	اكبر عدد	تفق الطالبات في صفين متقابلين البساط ومشاهدة عبور حوض القافز العارضة مع سحب القدمين الى الصدر لاجتياز العارضة مع التأكيد على تطبيق الاجابة الصحيحة.
الختامي	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - هرولة خفيفة حول الملعب. - تمارين استرخاء . - فسح المجال لطرح الأسئلة وإعطاء بعض التوجيهات ثم الانصراف. 		