



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



## The effect of competition exercises in the style of compression play in developing the complex skills of futsal players for the deaf and dumb

Sami Odeh Saleh Ahmed <sup>1</sup>    
University of Basra/ College of Physical Education and Sports Sciences<sup>1,2</sup>

Aqeel Hassan Faleh <sup>2</sup>  

### Article information

#### Article history:

Received 8/2/2025

Accepted 25/2/2025

Available online 15,MAR ,2025

#### Keywords:

competition exercises, compression style of play, complex skills development, futsal, deaf and dumb

### Abstract

The research aimed to identify the impact of the use of competition exercises in the style of playing pressure in the development of compound skills for futsal players for the deaf and dumb, and the researchers used the experimental approach to the appropriateness and nature of the research problem by designing the two groups (experimental and control) with pre- and post-tests and the research sample were deaf and dumb players for the Basra Paralympic Club, as the researchers concluded that the exercises used in the training program have a positive impact on the development of compound skills for futsal players for the deaf and dumb, as well as the researchers recommended Paying attention to competition exercises in a compressive style of play in developing the complex skills of futsal players and to be under the attention of coaches to review them by applying these important methods for For their players and to be basic in their training curricula instead of being secondary exercises during daily training.





# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## تأثير تمارين المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات للصم والبكم

عقيل حسن فالج<sup>2</sup>

سامي عودة صالح<sup>1</sup>

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2,1</sup>

### الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمارين المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات للصم والبكم ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكانت عينة البحث هم لاعبي الصم والبكم لنادي البصرة للبارولمبية ، اذ استنتج الباحثان ان التمارين التي استخدمت في البرنامج التدريبي لها تأثير ايجابي في تطوير المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات للصم والبكم ، وكذلك اوصى الباحثان الاهتمام بتمارين المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات وان تكون تحت انظار المدربين لمراجعتهم بتطبيق تلك الاساليب المهمة للاعبين وان تكون اساسية في مناهجهم التدريبية بدل ان تكون تدريبات ثانوية خلال التدريبات اليومية

### معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2025/2/8

القبول : 2025/2/25

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2025

### الكلمات المفتاحية :

تمارين المنافسة، أسلوب اللعب الضاغط ، تطوير المهارات المركبة، كرة الصالات، الصم والبكم

## 1.التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان جميع المجتمعات ترتقي بحركة البحث العلمي التي توظف مختلف العلوم لتحقيق اهدافها ولذا ان التقدم في المستويات لجميع الالعاب الرياضية هو نتيجة ما نلمسه من تنافس كبير بين الباحثان من اجل الحصول على افضل نتائج في المنافسات الرياضية والتي منها لعبة كرة القدم للصالات التي تحظى باهتمام بالغ من الباحثان بإيجاد افضل الوسائل والاساليب لتطوير اللعبة فنيا وخطيا.

حيث تتصف لعبة كرة الصالات بكثرة متغيرات اللعب بين المنافس نتيجة اللعب السريع المتبادل بين الدفاع والهجوم بين الفريقين وفي كل مساحات الملعب مما يحتم الاداء بشكل قوي ومفاجئ وذات تحمل اداء عالي من قبل اللاعبين لمواجهة المنافس وظروف المنافسة تحت الضغط المباشر من قبل المنافس مما يؤكد على استخدام تدريبات اكثر تشابه وانسجام مع هذه المتطلبات للعبة. (Aldewan et al., 2006)

حيث يرى موفق الهيتي "ان لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها وقد اضافت هذه الصفة على اللعبة اهمية خاصة فازداد اقبال اللاعبين على ممارستها وتعلم فنونها لذلك احتلت المكانة الاولى بين الالعاب الاخرى وهذه الاهمية الكبيرة مهارات المركبة للاعب كرة القدم ازداد الاهتمام في تدريبها " (Al-Hiti, 2013)

بما ان كرة الصالات ذات لعب سريع وتحت الضغط المباشر من المنافس مما يجعل المنافسة قوية بين الفريقين بجميع تحركاتها الفردية او الجماعية وبجميع مناطق اللعب حيث نجد الضغط العالي في ملعب المنافس بأوقات حرجة قد تكون او في بداية اللعب وحسب طبيعة الخطط المستخدمة من الفريق او عند فقدانهم للكرة مع تقليل فرص المنافس باللعب والتقدم بالكرة هجومياً (Hussein et al., 2018)

ومن هنا اراد الباحثان ترسيخ استخدام اساليب تدريبية اكثر تطوراً وانسجاماً مع متغيرات اللعبة وهي تمارينات المنافسة باللعب الضاغط ومدى دورها في رفع المستوى المهارات المركبة للاعبين ومعرفة ايهما اكثر تكيفاً في تلك المتغيرات في كرة الصالات للصم والبكم بخطوة من شأنها تعزز العملية التدريبية وتخدم المدربين واللاعبين من خلال تلك الاساليب التدريبية ,وهنا تكمن اهمية البحث بتسليط الضوء على تمارينات المنافسة وفق اسلوب اللعب الضاغط للاعبين كرة الصالات الصم والبكم ومدى ان هذه التمارينات تكون هادفة ومنسجمة مع اللعبة .

### 1-2مشكلة البحث

ان تدريب كرة الصالات يتطلب اعداد اللاعبين بصورة اكثر واقعية وملائمة لمجريات المنافسة وخصوصاً للاعبين الصم والبكم الامر الذي يجعل المدرب يبحث في ايجاد افضل الاساليب التدريبية لرفع المستوى اداء المهارات المركبة للاعبين .

ومن خلال خبرة الباحثان كونه لاعبا ومدربا بان استخدام تمارينات المنافسة واللعب الضاغط يتم تدريبها من قبل المدربين لغاية اعطاء فكرة قبل المنافسة بيومين او اكثر دون الاهتمام بها وجعلها من الاساليب التدريبية المعتمدة بمنهاجه التدريبي , بينما فقط تعطى خلال فترات المنافسة اي قبل المنافسة بكم يوم لإعطاء صورة للاعبين عن طبيعة التحرك كان يكون باستخدام تمارينات المنافسة في ملعب المنافس وباستخدام تمارينات اللعب الضاغط كفكرة بان الزيادة العددية وان الفريق يلعب بالنقص او لفترات بأوقات حرجة وغيرها , وعليه فان مشكلة البحث تعتمد بان هذه الاساليب تكون ذات الاعتماد التدريبي في المناهج المعدة للاعبين كرة الصالات الصم والبكم ليس مثل ما يتم استخدامه من قبل مدربين بان تكون في اهداف خاصة وبأعداد قليلة من الوحدات التدريبية لما لهذه الاساليب دور كبير في الارتقاء بالأداء المهاري المركب للاعبين كرة الصالات , ومن هنا اوجدت مشكلة البحث من قبلنا باستخدام تمارينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط

لتطوير اللاعبين مهارياً لجعلها تحت انظار المدربين لمراجعتهم بتطبيق تلك الاساليب المهمة للاعبين وان تكون اساسية في مناهجهم التدريبية بدل ان تكون تدريبات ثانوية خلال التدريبات اليومية .

### 1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد تمارين المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط للاعبين كرة الصالات للصحم والبكم
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديـة بالمهارات المركبة للمجموعتين .
- 3- التعرف على الفروق البعديـة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالمهارات المركبة .

### 1-4 فروض البحث

- 1- لتمارين المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط تأثير في المهارات المركبة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديـة بالمهارات المركبة ولصالح الاختبارات البعديـة وللمجموعتين .
- 3- توجد فروق معنوية بين الاختبارات البعديـة بين المجموعتين بالمهارات المركبة .

### 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري/ لاعبو الصم والبكم لنادي البصرة الباراولمبية .
- 2-5-1 المجال المكاني / ملعب نادي البصرة للباراولمبية .
- 3-5-1 المجال الزمني / من تاريخ 2024/10/5 ولغاية 2025/1/18
- 2- تعريف المصطلحات

### 1-2 اسلوب اللعب الضاغط

هو تكتيك هجومي له علاقة بالتكتيك الدفاعي وغالبا ما يطلق عليه بالأسلوب الدفاعي الاكثر هجوماً وهذا الاسلوب يشمل الضغط على الكرة والمنافس والمنطقة" (Miniature Football Games, 2014)

### 3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

- 3-1 منهج البحث: يستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث
- 3-2 مجتمع وعينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين الصم والبكم لكرة الصالات في نادي البصرة للجنة الباراولمبية في محافظة البصرة وبواقع (16) لاعب من اصل (19) لاعب وبذلك أصبحت النسبة المئوية لافراد العينة (84%) وتم توزيع افراد العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة وكل مجموعة تضم (8) لاعبين وتم اجراء التجانس كما في جدول (1) .

### جدول ( 1 )

يبين الجدول تجانس العينة في متغيرات ( الوزن - الطول - العمر - العمر التدريبي )

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الوزن	كغم	65,5	8,47	65,00	0,713
2	الطول	سم	176,2	5,13	172,00	0,170
3	العمر	سنة	25,3	3,18	24,2	0,818
4	العمر التدريبي	سنة	6,6	1,13	5,22	0,701

### 3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث المستخدمة

\* المصادر والمراجع , المقابلات الشخصية ملحق (1) , استمارات استبيان لتحديد القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها , استمارة استبيان لتحديد اهم المهارات الاساسية المركبة والاختبارات الخاصة بها , الاختبارات المستخدمة , ملعب كرة صالات , كرات صالات عدد (12) , شواخص بلاستيكية , اعلام عدد (8) , مسطبة خشبية , حلقات خشبية , ساعة توقيت , مترجم صم وبكم

### 4-3 اجراءات البحث الميدانية

#### 1-4-3 الاختبارات المهارات المركبة المستخدمة (Arshad, 2016)

##### أولاً / الدرجة والتمرير

تمرير الكرة بقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية.

##### ثانياً / المراوغة والتمرير

المحاورة والتمرير جهة اليمين

##### ثالثاً / المراوغة والتهديف

سرعة المحاورة ودقة التهديف

##### رابعاً / سرعة التحركات الدفاعية

سرعة التحركات الدفاعية ودقة التمرير

### 5-3 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/10/5 على عينة مؤلفة من (3) لاعبين لنادي البصرة للباراولمبية وكان الهدف منها ما يلي:

1- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة

2- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد

3- التعرف على مدى صلاحية وملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث

4- معرفة الوقت اللازم لأجراء كل اختبار و تسلسل الاختبارات البدنية و المهارية و المهارات المركبة

5-تحديد و حساب وقت كل تمرين من التمارين المستخدمة

6- مدى ملائمة التمارين لأفراد العينة

7- تم تحديد أوقات الراحة بين التكرارات و المجموعات مستندا " على النبض

### 6-3 التجربة الرئيسية

#### 1-6-3 الاختبارات القبالية

تم اجراء الاختبارات القبالية بتاريخ 2024/10/20 حيث أجريت اختبارات المهارات المركبة

#### 2-6-3 المنهج التجريبي

قام الباحثان بتنفيذ المنهج التدريبي لتمرينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط على المجموعة التجريبية و بعد الاطلاع على المصادر و المراجع و المقابلات الشخصية ملحق (1) مع ذوي الخبرة و الاختصاص و الهادف الى تطوير المهارات المركبة إذ تم تنفيذه بتاريخ 2024/11/2 و لغاية 2024/12/28 واشتمل على (24) وحده تدريبيه و بواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع حيث كانت أيام ( السبت \_ الأثنين \_ الأربعاء ) وتم اعتماد التدرج بالشدد المستخدمة

بدءاً من 80% الى 100% كما راعى الباحثان التنوع والتدرج بالتمارين واعتماد النبض في تحديد الراحة ما بين التكرارات والمجاميع .

### 3-6-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/1/2 وبنفس الإجراءات والترتيبات في الاختبارات القبلية .

### 3-7 الوسائل الاحصائية

يتم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS في معالجة النتائج.

### 4-عرض ومناقشة النتائج

### 4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبعدية للمهارات المركبة

#### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات قيد البحث القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية. للمهارات المركبة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	قيم (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي				
1	التمرير من الدرجة	ثا	0,49754	12,7588	0,62995	0,20472	11,571	0,000	معنوي	
2	المحاورة والتمرير	ثا	0,31626	6,9438	0,36606	0,18903	8,762	0,000	معنوي	
3	سرعة التحركات الدفاعية ودقة التمرير	ثا	0,58959	14,1950	0,53631	0,31192	6,143	0,000	معنوي	
4	سرعة المحاورة ودقة التهديد	ثا	0,37316	15,3125	0,56853	0,27229	6,666	0,000	معنوي	

يفسر الباحثان ان هذه المعنوية في أداء المهارات المركبة تأتي من طبيعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي وهي تمارين المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط التي تكون لها خصوصية كبيرة ومشابهة لأداء المهارات المركبة في أجواء اللعب والمنافسة مما ساهمت بشكل كبير في تحسن المهارات المركبة لدى اللاعبين وهذا ما أكده ( Salih, 2015) "ان من الضروري ان يتكيف اللاعبون على اداء المهارات التكتيكية لنفس ظروف المباريات ، خاص اذا ما تعلق في تطبيق الاداء وفق الضغط في كلا الحالتين (الدفاعية والهجومية) وكيفية اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة الضرورية لإخراج الاداء المهاري التكتيكي بشكله الناجح

## جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات قيد البحث القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة. للمهارات المركبة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	قيم (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي				
1	التمرير من الدرجة	ثا	0,52624	11,5163	0,51840	0,22788	6,001	0,000	معنوي	
2	المحاورة والتمرير	ثا	0,25037	6,3687	0,37215	0,10675	10,351	0,000	معنوي	
3	سرعة التحركات الدفاعية ودقة التمرير	ثا	0,59492	12,9713	0,44502	0,17496	4,701	0,002	معنوي	
4	سرعة المحاورة ودقة التهديف	ثا	0,30362	14,3850	0,41497	0,24744	3,854	0,006	معنوي	

من خلا الجدول نلاحظ معنوية الفروق في المهارات المركبة للمجموعة الضابطة وهذا يدل على استخدام المدرب التمارين المركبة واعتمادها اثناء التمرينات ولكن ليس بالتأثير الذي صنعه البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان ونلاحظ ذلك في الجدول التالي الذي يبين الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

## 2-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق البعدية للاختبارات المهارات المركبة بين المجموعتين

## جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات قيد البحث البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة . للمهارات المركبة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
			الانحراف المعياري	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية			
1	التمرير من الدرجة	ثا	0,62995	12,7588	0,51840	11,5163	4,308	0,001	معنوي
2	المحاورة والتمرير	ثا	0,36606	6,9438	0,37215	6,3687	3,116	0,008	
3	سرعة التحركات الدفاعية ودقة التمرير	ثا	0,53631	14,1950	0,44502	12,9713	4,967	0,001	

	0,00 2	3,727	0,41497	14,385 0	0,56853	15,312 5	ثا	سرعة المحاورة ودقة التهديف	4
--	-----------	-------	---------	-------------	---------	-------------	----	-------------------------------------	---

من خلال الجدول نلاحظ معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في أداء المهارات المركبة أي ان البرنامج التدريبي المعد الذي يضم تمارين المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط ذات تأثير جيد في اداء المهارات المركبة والتي تكون شاملة بتطبيقها اثناء التمارين أي تضم اكثر من مهارة في ان واحد (Mahmoud et al., 2015) كما يرى الباحثان أن هؤلاء اللاعبين ذات مستوى مهاري جيد وهذا يدل على امكانياتهم في اتخاذ القرار وربط المسار الحركي للأداء المهاري لمزج أكثر من مهارة وهذا ما نجده عند هؤلاء اللاعبين من امتلاكهم الدرجة والتمرير بسرعة او التهديف بدقة عالية مما يدل على كفاءة اللاعب المهارية كما أشار اليه كل من (Swain, 2010) ان ممارسة كرة الصالات لها اهميتها في تطوير السيطرة على الكرة وسرعة التفكير واتخاذ القرار والاداء ، وايضا انها ساعدت في ظهور عدد من اللاعبين الكبار

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

- 1- ان تمارين المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط دور إيجابي في الاقتصادية بالتدريب للاعبين حيث تساعد على تطور اكثر من مهارة في وقت احد
- 2- توصلت الدراسة الى ان تمارين المنافسة بأسلوب الضاغط تساهم بشكل اسرع في تطوير الأداء المهاري
- 3- لتمرينات المنافسة القبلية على جعل اللاعب يتعايش مع أجواء اللعب
- 4- تنمي المهارات المركبة لدى لاعبي كرة الصالات

##### 5-2 التوصيات

- 1- اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تطوير المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات
- 2- اشراك المدربين بدورات تدريبية خاصة تواكب أساليب التدريب الحديثة
- 3- يجب إقامة دراسة أخرى على عينة أخرى او تناول متغيرات مختلفة

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو الصم والبكم لنادي البصرة الباراولمبية

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

سامي عودة صالح <https://orcid.org/0009-0002-4246-0243>



### References

- Aldewan, L. H., Saleh, Z., & Ashour, A. R. (2006). The effect of using a small playground in developing some basic soccer skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 19*.
- Al-Hiti, M. S. (2013). *Learning and basic skills in football*. Dar Degla.
- Arshad, M. I. (2016). *Designing and standardizing specialized tests as an indicator of the level of mastery of the complex skill performance of young indoor soccer players in Basra Governorate* [Master's thesis]. University of Basra.
- Hussein, A. A. J., Jassim, L. K., & Ahmed, M. S. (2018). Study of the inter-correlations of some physical, skill and functional abilities among Anbar football club players. *Research of the First International Scientific Conference of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Diyala*. <http://148.72.244.84/xmlui/handle/xmlui/12668>
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture, 6*(2).
- Miniature Football Games* (3rd Edition, p. 17). (2014).
- Salih, D. al-F. (2015). *Futsal (Education-Training)* (1st Edition, p. 20). Al-Ghadeer Printing and Publishing Company.
- Swain, C. (2010). *Soccer World Magazine*. Benchmark Education Company.

### الملاحق

نموذج للوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول / الوحدة التدريبية الاولى / الشدة : 80 % / زمن الوحدة الكلي : 46 د

الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء	التمرين
11,5 د	60 ثا	2	45 ثا	4	30 ثا	التمرين (7)
11,5 د	60 ثا	2	45 ثا	4	30 ثا	التمرين (8)
11,5 د	60 ثا	2	45 ثا	4	30 ثا	التمرين (3)
11,5 د	60 ثا	2	45 ثا	4	30 ثا	التمرين (1)

ملاحظة : تعطى راحة (د2) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الاخر .

الأسبوع : الأول / الوحدة التدريبية الثانية / الشدة : 85 % / زمن الوحدة الكلي : 38 د

الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء	التمرين
9,5 د	60 ثا	2	45 ثا	3	35 ثا	التمرين (9)
9,5 د	60 ثا	2	45 ثا	3	35 ثا	التمرين (10)
9,5 د	60 ثا	2	45 ثا	3	35 ثا	التمرين (2)
9,5 د	60 ثا	2	45 ثا	3	35 ثا	التمرين (4)

ملاحظة : تعطى راحة (د2) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الاخر .

الأسبوع : الأول / الوحدة التدريبية الثالثة / الشدة : 90 % / زمن الوحدة الكلي : 40 د

الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء	التمرين
10 د	60 ثا	2	45 ثا	3	40 ثا	التمرين (12)
10 د	60 ثا	2	45 ثا	3	40 ثا	التمرين (16)
10 د	60 ثا	2	45 ثا	3	40 ثا	التمرين (13)
10 د	60 ثا	2	45 ثا	3	40 ثا	التمرين (5)

ملاحظة : تعطى راحة (د2) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الاخر .