

تأثير برنامج وقائي باستخدام تمارينات التوازن والتوافق للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي
نادي الرمادي الرياضي لكرة القدم للمتقدمين

زيد كريم عجيل الرفاعي*

جمهورية العراق

المديرية العامة لتربية الانبار

Zaidkreem202gmail.com

تاريخ القبول : 2024-06-28

تاريخ الاستلام: 2024-06-14

الملخص

يهدف البحث الى اعداد برنامج وقائي على لاعبي نادي الرمادي لكرة القدم للمتقدمين للحد من حدوث الاصابات الرياضية التي تساهم في ابتعاد اللاعبين عن ممارسة لعبة كرة القدم وهذا يحرم النادي من اللاعبين ويقلل من نسبة الفوز في المباريات . عمد الباحث على استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ملائمة طبيعة البحث والبرنامج الوقائي . وكانت مدة البرنامج الوقائي (3) اشهر تراوحت بمعدل (3) وحدات اسبوعيا تضمنت تمارين التوازن والتوافق. واستعمل في البحث كرات صغيرة للتوافق بين العينين والقدمين وشواخص للتدريب وحاسبة نوع ديل وحلقات كبيرة ومسطبة ارتفاع واحد مترويسات ارضي عدد 18 . وظهرت اهم نتائج البحث ان هنالك تأثير واضح للبرنامج الوقائي على لاعبي نادي الرمادي لكرة القدم وظهر واضحاً في الاختبارات الخاصة بالبحث، وتحسن لصفقي التوازن والتوافق لدى لاعبي نادي الرمادي لكرة القدم وقللة الاصابات الرياضية لدى لاعبي نادي الرمادي مقارنة بالسنوات السابقة وفق سجل اصابات النادي

الكلمات المفتاحية : الاصابات الرياضية : التوازن: التوافق.

Summary

The research aims to prepare a preventive program for Ramadi football club players to reduce the occurrence of sports injuries that contribute to players staying away from playing football, and this deprives the club of players and reduces the winning percentage in matches. The researcher intended to use the one-group experimental method to suit the nature of the research and the preventive program. The duration of the preventive program was (3) months and ranged at a rate of (3) units per week, which included balance and coordination exercises. Small balls were used in the research for coordination between the eyes and feet, training markers, a Dell type calculator, large rings, a platform one meter high, and a floor mat number 18. The most important results of the research showed that there was a clear effect of the preventive program on the Ramadi Football Club players, and it appeared clearly in the tests for the research, and there was an improvement in the qualities of balance and compatibility among the Ramadi Football Club players and a decrease in sports injuries among the Ramadi Club players compared to previous years, according to the club's injury record

المقدمة

بازدياد اعداد الممارسين للرياضة في الوقت الحاضر انعكس هذا الازدياد على ترسيخ أهمية النشاط الرياضي بالنسبة لجميع افراد المجتمع، اذ ان الرياضة لا تقتصر على الرياضيين فقط انما اتسعت لتشمل كافة شرائح المجتمع للأهمية البالغة في حياة الانسان .

وهذا الازدياد في عدد الممارسين زاد من عدد الإصابات الرياضية، ان هذه الزيادة تعتبر اعتيادية بالنظر للعدد الكبير الذي يمارس النشاط البدني، والاصابات التي تحدث لا تقتصر على المحترفين بالرياضة انما على كل من يمارس الرياضة فهو عرضة للتعرض للإصابات الرياضية.

هذه الزيادة جعلت من اخصائي التأهيل الرياضي يعلمون على إيجاد الطرق من اجل معالجة الإصابات الرياضية والحد من وقوعها، لذلك في هذا البحث عملنا على ادخال تمارين رياضية وقائية للحد من وقوع الإصابات الرياضية.

وللتوازن والتوافق أهمية بالغة في الحد من حدوث الإصابات الرياضية فهي عنصران هامان يساهمان في التقليل من حدوث الاصابات الرياضي بالإضافة الى دورهما الكبير في لعبة كرة القدم لطبيعة اللعبة التي تحتاج الى الحركة والتوقف اثناء الأداء ، يقول محمد صلاح نجم منتخب مصر وهداف نادي ليفربول كل شيء يتعلق بالتوازن ، وإذ لاحظنا أداء هذا اللاعب وخاصة في طريقة تسجيل الأهداف التي يعتمد فيها على عنصر التوازن بدرجة كبيرة ، ان افتقار الوحدات التدريبية الى عنصري التوازن والرشاقة في اعداد اللاعبين وكثرة الإصابات جعل من الضرورة اجراء هذا البحث لتقليل اعداد الإصابات وهذا يساهم في قدرة النادي على تحقيق الانتصارات التي يطمح لها في سباقه للصعود الى الدرجة الممتازة في الدوري العراقي بكرة القدم وخاصة هو مطلب كل الجماهير المحبة للنادي .

1.منهج البحث

استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة البحثية .

1-1 هدف البحث

1. اعداد برنامج وقائي باستخدام تمرينات التوازن والتوافق للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي نادي الرمادي الرياضي بكرة القدم للمتقدمين.

2. التعرف على تأثير البرنامج الوقائي باستخدام تمارين التوازن والتوافق على لاعبي نادي الرمادي بكرة القدم .

2-1 فرض البحث

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي في تحسين التوازن والتوافق للاعبي نادي الرمادي بكرة القدم .

3-1 مجالات البحث

1-3-1 المجال البشري : لاعبي نادي الرمادي بكرة القدم

2-3-1 المجال الزمني: 2022-11-15 الى 2022-5-5

3-3-1 المجال المكاني: ملعب نادي الرمادي بكرة القدم

4-1 الدراسات النظرية

4-1 الوقاية من الاصابة

ان التعرض للإصابة يؤدي الى ابتعاد الرياضيين عن ممارسة الرياضة وهذا يؤدي الى خسارة الفريق للاعبين مما يسبب ضعف في مراكز بعض لاعبي الفريق وبالتالي يؤثر على مستوى النادي بصورة عامة . وتساعد الوقاية من الإصابة على تقليل عدد الإصابات التي تحدث للاعبين وهذا يساهم في ضمان نتائج افضل للفريق . والوقاية تعمل على معرفة مسببات وخصائي حدوث الإصابات التي تعمل على تجنب حدوث الإصابات (سمعية خليل محمد، 2008) .

كما انها تشمل كل الإجراءات التي يقوم بها اللاعب في التمارين وفي حال حدوث الإصابة (محمد جاسم محمد الخالدي، 2012).

الأسس العامة للوقاية من الإصابات : (عباس حسين عبيد السلطاني، 2013)

1. تقنين حمل التدريب واستخدام مبدأ التدرج في حمل التدريب.
2. ادخال عنصري التوازن والرشاقة لمساهمتها في تقليل حدوث الإصابة.
3. الحزم من قبل الحكام لضمان تقليل التدخلات العنيفة على اللاعبين.
4. جراء الفحوصات والاختبارات البدنية بشكل دوري للاعبين .
5. استخدام التدريب الفردي في الوحدات التدريبية .
6. التركيز على الاستشفاء بعد الوحدات التدريبية والمنافسات .

2-4-1 التوازن

القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم اثناء أداء مختلف المهارات الحركية ، او هو سلامة أجهزة الجسم المختلفة ويتم من خلال سلامة الجهاز العصبي (مهند حسين البشتاوي، 2010)

أنواع التوازن (ريسان خريط مجيد، 1998)

1. التوازن الثابت : القدرة على الاحتفاظ بثباتيه الجسم اكبر قدر ممكن مثل الوقوف على الرأس .
2. التوازن المتحرك: هو القدرة على احتفاظ الجسم بالثبات اثناء الأداء الحركي مثل المشي على عارضة التوازن .

تطوير التوازن : (قاسم حسين حسن، 1988)

أولا 1. التوازن الثابت : يتم من خلال :

1. تطوير مقاومة القوة الثابتة والتي يستند عليها العمل الحركي.
2. تطوير المرونة وخاصة العضلات التي تعمل عكس الأداء.

ثانيا : التوازن المتحرك : يتطور من خلال :

1. استخدام أجهزة وأدوات منخفضة .
2. استعمال أجهزة مساعدة للحركة الى الامام .

1-4-3 التوافق

هو القدرة على الاداء الحركي بسرعة مع مراعاة الدقة في الأداء والاقتصاد في الجهد المبذول . (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1997)

أنواع التوافق (نجاح مهدي شلش، 2000)

1. التوافق العام : هو القدرة على ادماج اكثر من مجموعة عضلية مع بعضها البعض في ان واحد اثناء الأداء الحركي .
2. التوافق الخاص : ويكمن في القدرة على ادماج اكثر من مجموعة عضليه مع بعض سواء كانت متشابهة او مختلفة .
3. توافق الأطراف : وهي القدرة على أداء حركات اليدين مع حركات الرجلين معا في اتجاهات مختلفة .
4. توافق الجسم ككل : القدرة على أداء مجموعات عضلية بأجزاء الجسم المختلفة وبإيقاع حركي

سليم

الأساليب التدريبية المساعدة في تطوير التوازن (عصام عبد الخالق، 1999)

1. اداء التمارين بأوضاع مختلفة بالجسم ولم يتم أدائها بقبل من قبل اللاعب.

أداء حركات باليدين والرجلين في ان واحد وباتجاهات مختلفة .

3. تغير سرعة أداء الحركات .

4. ادماج حركات مختلفة في الأداء لتطوير التوافق .

5. زيادة مستوى المقاومة اثناء أداء الحركات الرياضية .

5-1 منهج البحث

استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة المشكلة .

1-5-1 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت من لاعبي نادي الرمادي بكرة القدم الذي

بلغ عددهم 18 لاعبا يمثلون مجتمع عينة البحث .

جدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	السنة	12.500	13.000	0.756	-1.323
الطول	سم	145.625	146.000	8.141	-0.037
الوزن	كجم	38.000	38.000	4.243	0.359
العمر التدريبي	سنة	1.875	2.000	0.835	0.277

ن=8

نلاحظ في الجدول ان المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات

النمو لعينة البحث ، ويظهر ايضا تجانس عينة البحث حيث يتراوح معامل الالتواء (+) -3

2-5-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

1. كرات صغيرة عدد 18 .

2. ساعة توقيت.

3. شواخص عدد 6.

4. لابتوب نوع سوني.

5. حلقات كبيرة عدد 18.

6. مسطبة ارتفاع 1 متر.

7. بساط ارضي عدد 18.

وسائل جمع المعلومات

1. المصادر العربية والأجنبية .

2. الاختبارات والقياسات .

3. المقابلات الشخصية.

4. شبكة المعلومات (الانترنت).

3-5-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

اسم الاختبار : اختبار ضعف التوازن العام (ريسان خريبيط محمد، 1989)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن

الأدوات المستخدمة : صندوق خشبي ارتفاع 1 متر ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل .

وصف الأداء : يقف المختبر على الصندوق الخشبي ويطلب منه الهبوط على القدمين والثبات عند

الهبوط .

التسجيل : تعطى درجة تقييم من (1 الى 4) .

اسم الاختبار: الوقوف على مشط القدم (احمد خاطر، 1978)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، استمارة تسجيل

وصف الأداء : يقف المختبر على احد القدمين ، والأفضل ان تكون القدم التي يرتقي بها ، ثم يطلب

منه وضع القدم الأخرى على الجانب الداخلي للركبة ، مع مراعاة رفع الرأس الى الامام ويقف بهذا

الوضع أطول فترة ممكنة .

التسجيل : تعطى للمختبر ثلاث محاولات تسجل افضل محاولة .

اسم الاختبار: الوثب داخل الدوائر المرقمة . (احمد محمد خاطر، 1982)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين القدمين والعينين .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ترسم دوائر على الأرض عدد 8 قطر الدائرة (60) سم .

وصف الأداء : يقف اللاعب المختبر امام الدائرة رقم (1) ثم ينتقل بكلتا القدمين الى الدائرة رقم (2)

ومن ثم للدائرة رقم (3) الى ان يصل الى الدائرة رقم (8).

التسجيل : يسجل الوقت الذي استغرقه المختبر بانتقاله بين الدوائر .

4-5-1 التجربة الاستطلاعية : تمت التجربة الاستطلاعية يوم 2021-12-10 من اجل التأكد على

صلاحية الاختبارات المستخدمة والبرنامج التأهيلي على اللاعبين قبل البدء بالبرنامج التأهيلي لتجنب

الوقوع بالأخطاء .

1-5-5 الاختبار القبلي : تمت الاختبارات القبليّة يوم 2021-12-15 على عينة البحث وتم الاختبار في ملعب نادي الرمادي بكرة القدم .

1-5-6 البرنامج الوقائي : اشتمل البرنامج الوقائي على تمارين للتوازن والتوافق موزعة على ثلاث وحدات في الأسبوع حيث استمر البرنامج الوقائي لمدة شهر ونصف وهي الفترة التي تم التحضير فيها للموسم الرياضي لنادي الرمادي ، تم التركيز في تمارين التوازن على القدمين ، واشتملت كل تمارين التوازن بأوضاع مختلفة للجسم مع التركيز على الزيادة في الوقت بعد كل وحدة وقائية . تمارين التوافق تم التركيز على التوافق بين العينين والقدمين واليدين من اجل زيادة التوافق فيما بينها ، وهذه التمارين تساهم في تجنب الأخطاء في بعض المواقف التي تحدث للاعب اثناء التدريبات والمنافسات وبالتالي تجنب الإصابات .

1-5-7 الاختبار البعدي : تمت الاختبارات البعديّة يوم 2021-3-15 تحت نفس الظروف التي تمت فيها الاختبارات القبليّة .

1-5-8 الوسائل الإحصائية : استخدم الحقيبة الإحصائية للحصول على النتائج

1-6 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2) يبين وصف المتغيرات للبحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضعف التوازن العام	الدرجة	القبلي	2,500	0,553
		البعدي	3,363	0,529
التوازن الثابت	الزمن	القبلي	15,875	3,044
		البعدي	23,500	1,927
الدوائر المرقمة	الزمن	القبلي	6,10	3,04
		البعدي	10,55	1,02

يظهر في الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث الثلاثة ، حيث يظهر الوسط الحسابي لاختبار ضعف المتحرك في الاختبار القبلي (2,500) بينما في الاختبار البعدي (3,363) وفي نفس الاختبار يظهر الانحراف المعياري للاختبار القبلي (0,553) وفي الاختبار البعدي (0,529) ، أما في اختبار التوازن الثابت يظهر لنا الوسط الحسابي للاختبار القبلي (15,875) أما في الاختبار البعدي فكان (23,500) ، وكان الانحراف المعياري لاختبار التوازن الثابت القبلي (3,044) اما في الاختبار البعدي فظهر (1,927) ، وفي نفس الجدول يظهر لنا الوسط الحسابي لاختبار الدوائر المرقمة القبلي (6,10) بينما في الاختبار البعدي (10,55)

6-1 مناقشة نتائج البحث

إذا أمعنى النظر في الجدول اعلاه نجد ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي ، ان للبرنامج المعد بشكل علمي وحسن اختيار التمرينات واستخدام التدريب الفردي لضمان عدم تعرض اللاعبين للإصابات هو السبب الذي يعود الى هذه الفروق التي ظهرت في البحث . فساهم البرنامج الوقائي في تنمية التوازن لدى عينة البحث مما سوف يعمل على تقليل الاصابات وتجنبها ، فالتأهيل الرياضي لا يقتصر على تأهيل الاصابات انما الهم من ذلك هو المساهمة في تقليل عدد الاصابات التي يتعرض لها الرياضيين وهنا تبرز اهمية البحث .

بالعودة للجدول رقم (2) نجد ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار التوازن العام ويعزو الباحث هذا الفرق الى تمارين التوازن المستخدمة على عينة البحث التي ساهمت بتنمية صفة التوازن العام لدى عينة البحث وبالتالي تساهم تمارينات التوازن في تقليل تعرض الرياضيين الى الاصابات الرياضية .

وهذا ما يكده (محمد خالد القضاة) "ان ضعف التوازن يؤدي الى حدوث الاصابات"(محمد القضاة، 2011)

وترى (فريدة عثمان) أن عامل اللياقة الحركية والذي يشير إلى ما تتضمنه هذه اللياقة من سرعة وتوافق وقوة واتزان وكلها عوامل يحتاجها الرياضي من اجل استمتاعه بوقت الفراغ وتحقيقه لذاته ولسلامته البدنية والصحية.. حيث تؤدي التربية الحركية إلى تجنب الحركات غير المرغوبة أثناء أداء المهارات المختلفة مما يقلل من احتمال حدوث الإصابات المختلفة والأداء الصحيح للحركة.(فريدة عثمان، 1987)

ان التوافق بين اجزاء الجسم يحتاج الى تمارين تضاف في الوحدات التدريبية لطبيعة لعبة كرة القدم التي تحتاج اثناء الاداء الى توافق بين القدمين والعينين في استقبال الكرة اثناء التصويب الى المرمى لا حراز الاهداف وان عدم توفر صفة التوافق لدى لاعبي كرة القدم يؤدي الى حدوث الاصابات وهذا ما يشير اليه (بولخراص محمد صاحبي ومحمد لمين بشير) "التوافق الحركي يؤثر سلبا على الأداء المهارى"(بولخراص ومحمد ، 2017)

الخاتمة

1. هناك تأثير واضح للبرنامج الوقائي على لاعبي نادي الرمادي بكرة القدم وهذا ما ظهر في الاختبارات الخاصة بالبحث .

2. تحسن صفتي التوازن والتوافق لدى لاعبي نادي الرمادي بكرة القدم.

3. قلة نسبة الاصابات لدى لاعبي نادي الرمادي بالمقارنة مع سجلات الاصابات للاعبين في السنوات السابقة.

4. تعميم البرنامج الوقائي على اندية محافظة الانبار.

5. الاهتمام بتمارين التوازن والتوافق و اضافتها للوحدات التدريبية .

6. حث الباحثين على كتابة نفس البرنامج الوقائي ولكن باستخدام عناصر بدنية اخرى .

9-1 المصادر والمراجع

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي.
2. احمد خاطر، علي البيك، القياس في المجال الرياضي ، ط2، دار المعارف ، مصر ، 1978، ص133
3. ريسان خريبط مجيد ، 1988، التدريب الرياضي، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص45
4. محمد جاسم محمد الخالدي ، 2012، اساسيات الطب الرياضي، ط1، بغداد، دار الكتب والوثائق، ص126-129
5. نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبيح ، 2000، التعلم الحركي ، ط2، البصرة ، العراق ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص98
6. عباس حسين عبيد السلطاني، 2013 الطب الرياضي واصابات الرياضيين، ط1، النجف الاشرف ، ص52.
7. صام عبد الخالق ، 1999، التدريب الرياضي النظريات والتطبيق ، ط5، الإسكندرية ، دار المعارف ، ص253.
8. قاسم حسين حسن ، 1998، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1، دار الفكر العربي ، عمان ، ص87.
9. احمد محمد خاطر ، 1982، القياس والتقويم في المجال الرياضي، القاهرة ، ص465.
10. بولخراس محمد صاحبي ومحمد لمن بشير، 2017، أسباب الإصابات (الركبة، التمزق، التواء، الكاحل، الكسور) ومدى تأثيرها على الأداء المهاري (التسديد، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم، جامعة ام البواقي.
11. ريسان خريبط محمد ، 1989، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، كلية التربية البدنية جامعة البصرة ، ص208.
12. سميرة خليل محمد ، 2008، إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، القاهرة، شركة ناس للطباعة ، ص27.
13. فريدة إبراهيم عثمان، 1987 ، التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت ، ص30
14. محمد خالد القضاة، 2011، العلاقة بين التوازن المتحرك والاصابات الرياضية لدى ناشئ المنتخبات الوطنية الاردنية بكرة السلة ، مجلة البحوث والدراسات، الكرك، الاردن.
15. مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، 2010، مبادئ التدريب الرياضي ، ط2، دار وائل ، عمان ، ص75

الملاحق

نماذج للتمارين المستخدمة في البحث

تمارين التوازن

تسلسل التمرين	شرح التمرين	الشكل التوضيحي
1	(الوقوف على قدم واحدة) يطلب من اللاعب الوقوف على قدم واحدة	

2	(الوقوف على قدم واحدة) يطلب من اللاعب الوقوف على قدم واحدة مع رفع اليدين الى الجانب
3	(الوقوف على قدم واحدة) يطلب من اللاعب الوقوف على قدم واحدة مع رفع اليدين الى الاعلى
4	(الوقوف على قدم واحدة) يطلب من اللاعب الوقوف على قدم واحدة مع رفع القدم الاخرى وضعها على ركبة القدم المستند عليها اللاعب ورفع اليدين الى الاعلى
5	(الوقوف على القدمين) يقف اللاعب على الكرة الطبية الخاصة بالتوازن
6	(الوقوف على قدم واحدة) محاولة الوقوف على قدم واحدة على الكرة الطبية للتوازن
7	(الوقوف على قدم واحدة) يحمل اللاعب اثقال خفيفة في اليدين ومحاولة التوازن
8	(الوقوف على القدمين) يطلب من اللاعب القفز على الكرة الطبية الخاصة بالتوازن والنزول من الجهة الاخرى واعادة المحاولة مع الثبات عن الوقوف على الكرة
9	(الوقوف على القدمين) الوقوف على الكرة الطبية الخاصة بالتوازن مع حمل كرة طبية وزن خمسة كيلو ومحاولة الثبات

تمارين التوافق

شرح التمرين	تسلسل التمرين
يمسك اللاعب كرة صغيرة بيده ويقذف بها الى الاعلى مع محاولة الدرجة بكرة القدم مع مراعاة عدم سقوط الكرة الصغيرة	1
اربع للاعبين متقابلين بينهما مسافة اربعة امتار مناولة كرة القدم فيما بينهما وتبادل المراكز بشكل جانبي	2
اربع لاعبين متقابلين بينهما مسافة اربعة امتار وكرتان وتبادل الكرات مرة بمناولة بالقدم ومرة رمية جانبية بتبادل الادوار بين اللاعبين وكل لاعبين يقومان بحركة مختلفة	3
اعطاء اللاعبين حلقات كبيرة وكرة قدم ووضع الحلقات باليد مع مراعاة دوران الحلقات على اليد ودرجة الكرة بين القدمين	4
نفس تمرين الحلقات السابق لكن يطلب من اللاعب السيطرة على الكرة وعدم وقوعها على الارض	5
الجري المتعرج بين الشواخص مع قذف الكرات الصغيرة الى الاعلى	6

7	الجري المتعرج بين الشواخص مع دوران الحلقات على اليد
8	الجري على سلم التمرين بأسرع ما يمكن
9	الجري على سلم التمرين وقذف الكرات الى الاعلى

نموذج للوحدات الوقائية لاحد افراد العينة

المرحلة: الاولى

وقت الإحماء : 10 دقائق

الأسبوع : الاول

الوحدة : الاولى والثانية

الجزء الختامي : 5 دقائق تمارين تهدئة

التمرين	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التمرينات	تكرار المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي
1	12ثا	6	8 ثا	3	35 ثا	369ثا
2	22ثا	6	10ثا	3	35ثا	561ثا
3	13 ثا	6	8 ثا	3	35ثا	369ثا
4	12 ثا	6	7 ثا	3	35ثا	369ثا
5	19ثا	6	10 ثا	3	30ثا	492ثا
6	18 ثا	6	8 ثا	3	40ثا	492ثا
7	26 ثا	5	12 ثا	3	40ثا	570ثا
8	26ثا	5	12 ثا	3	40ثا	570ثا