



College of Basic Education Research Journal

<https://berj.uomosul.edu.iq/>



The effect of physical skill exercise by Sycle style and by interval training on explosive power & on serve-smash skills for female volleyball

Anmar Abd-ALSatar Ibrahim Al-Dabbagh

**University of Mosul, College of Physical Education and Sport Sciences,
Mosul, Iraq.**

Article Information

Article history:

Received: February 28, 2012

Reviewer: May 11, 2012

Accepted: May 21, 2012

Available online: June, 2026

Keywords:

Circuit training method,
interval training,
volleyball.

Correspondence:

Anmar Abd-ALSatar Ibrahim

Email:

anmaraldabbagh@uomosul.edu.iq

Abstract

The aims of the study:

- Significant statistical differences between pre and post tests of the system work (15) and comfort (30) seconds in the explosive power of the female volleyball players for the two experimental and control groups.
- Significant statistical differences between pre and post tests of the system work (15) and comfort (30) seconds in the serve and smash my skills to the female volleyball players in the two experimental and control groups.

The researcher used the experimental approach to the nature of the research, and implemented curriculum on a sample of players elected Qrhqosh volleyball, who are (16 player), and divided into two groups tested and the control group by (8 players) in each group, and included research procedures designed six exercises applied in the curriculum, with doing three experiments reconnaissance, before beginning the curriculum has been testing the tribal physical and skill, and it took the implementation of the curriculum of eight weeks, with three training modules in the course of small and finally testing a posteriori physical and skill, the researcher reached the following conclusions: Made physical exercise skills in a cycle-style low-intensity interval training system action (15 sec) and comfort (30 sec) has evolved in the physical attributes of selected.

In light of the findings, the researcher recommended the following: the possibility of using physical exercise skills trained in the rest of the sporting events (football, basketball) to positively contribute to the development of some physical attributes and skills.

أثر تمارين بدنية مهارية بالأسلوب الدائري بطريقة التدريب الفترى في القوة الانفجارية ومهارتي الارسال والضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة

انمار عبد الستار إبراهيم الدباغ

جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الموصل، العراق.

المستخلص

هدف البحث الى:

- دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنظام العمل (15) وراحة (30) ثانية في القوة الانفجارية للاعبات الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنظام العمل (15) وراحة (30) ثانية في مهارتي الارسال والضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لطبيعة البحث، ونفذ المنهاج التدريبي على عينة من لاعبات منتخب قره قوش بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (16 لاعبة)، وقسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (8 لاعبات) في كل مجموعة، وتضمنت إجراءات البحث تصميم ستة تمارين طبقت في المنهاج التدريبي، مع القيام بثلاث تجارب استطلاعية، وقبل البدء بالمنهاج تم إجراء الاختبارات القبلية البدنية والمهارية، واستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة وأخيرا تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية والمهارية، وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتي:

-حققت التمرينات البدنية المهارية بالأسلوب الدائري بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة بنظام عمل(15ثا) وبراحة (30ثا) تطورا في الصفات البدنية المختارة. وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحث بما يأتي: -إمكانية استخدام التمرينات البدنية المهارية من قبل المدربين على باقي الفعاليات الرياضية (كرة القدم، كرة السلة) لاجابيتها الكبيرة في تنمية بعض من الصفات البدنية والمهارية.

-إمكانية استخدام التمرينات البدنية المهارية على باقي الصفات البدنية والمهارات الاساسية في الكرة الطائرة.

إجراء دراسات وبحوث بالتدريب الفترى المنخفض الشدة بنظام عمل (15) وبراحة (45ثا) ونظام عمل (30) وبراحة (30ثا) على لاعبات الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: الأسلوب الدائري، التدريب الفترى، الكرة الطائرة.

1. المقدمة

2.1.1 المقدمة وأهمية البحث:

يرجع التقدم بفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز بالكرة الطائرة إلى مجموعة من المقومات الأساسية التي تساهم في عملية الوصول إلى المستويات العليا للاعبين واللاعبات على حد سواء ولعل من بين أهم هذه المقومات الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي، وقد ازدادت عمليات التطوير بصورة ملحوظة في السنوات الأخيرة ، والتغيرات الشاملة التي حدثت في العصر الحديث بفضل التقدم العملي مما دفعت القائمين على عملية التدريب والاختصاص إلى إعادة النظر بصورة جذرية في المناهج التدريبية وفي أهدافها وطرائقها ووسائلها.

"ان اسلوب التدريب الدائري هو أسلوب تدريبي وتنظيمي للياقة البدنية، وقد يكون هذا نتيجة لعملية تحرر الفكر الذي قدم تشكياً جديداً بإعادة صياغة الأهداف والأغراض الخاصة بالتربية البدنية والرياضية" (شحاتة وآخرا، 1998، 293)، وعلى الرغم من ابتكار هذا الأسلوب بالتدريب الرياضي في أوائل الخمسينات من هذا القرن على يد المدربين الانكليزيين (مورجان وادامسون) من جامعة ليدز بإنكلترا بوصفه شكلاً للتدريب على اللياقة البدنية مما يمكن أن يجذب ويثير اهتمام طلبة الجامعة، إلا انه بدأ يأخذ مكانته المتميزة بين بقية الأساليب الأخرى في التدريب، والمتتبع لما يكتب وينشر من كتب وبحوث رياضية في الدول المتقدمة رياضياً يشاهد انعطافاً كبيراً نحو اعتماد أسلوب التدريب الدائري كونه أساساً مهماً في عملية البناء الرياضي (شحاتة وآخرا، 1998، 293) و(محسن وناجي، 1989، 15). ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب بذل جهد عالٍ اثناء تنفيذ المهارات الأساسية وما تتضمنه من مهارات هجومية ودفاعية (كمهارة الارسال ومهارة الضرب الساحق)، ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي بإعطاء تمارين بدنية مهارية مختارة ضمن الجرعات التدريبية بالأسلوب الدائري بطريقة التدريب الفترى لمتغيرات البحث الحالي للاعبات الكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع على الكثير من البحوث والدراسات وتطور اللاعبين باستخدام الاسلوب الدائري بطريقة التدريب الفترى في الكثير من الالعاب الفردية والجماعية، ومن خلال خبرة الباحث العملية والتدريبية والاطلاع على الكثير من البرامج التدريبية في هذه اللعبة لاحظ أن هناك قلة اهتمام من قبل المدربين استخدام الاسلوب الدائري (للاعبات الكرة الطائرة) بنظام عمل (15 ثانية) وراحة (30 ثانية) وبالأسلوب الدائري وحسبما تشير إليه المصادر العلمية أن هناك اكثر من نظام عمل الاسلوب الدائري بطريقة التدريب الفترى الاول (15 ثانية) وراحة (30 ثانية)، والثاني (15-45 ثا)، والثالث (30-30 ثا).

من خلال ما سبق ارتأى الباحث تبني دراسة تمارين بدنية مهارية بالتدريب الفترتي المنخفض وبنظام عمل (15 ثانية) وراحة (30 ثانية)، ومن هنا تبرز مشكلة البحث بالتساؤل التالي:

هل ان التمارين البدنية المهارية بالتدريب الفترتي المنخفض الشدة وبنظام عمل (15 ثانية) وراحة (30 ثانية) وبأسلوب الدائري له تأثير في القوة الانفجارية ومهارتي الارسال والضرب الساحق؟

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

1-3-1 دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنظام العمل (15 ثانية) وراحة (30 ثانية) في القوة الانفجارية للاعبات الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

1-3-2 دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنظام العمل (15 ثانية) وراحة (30) ثانية في مهارتي الارسال والضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

1-3-3 دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث.

1-4 فروض البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنظام العمل (15 ثانية) وراحة (30 ثانية) في القوة الانفجارية للاعبات الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنظام العمل (15 ثانية) وراحة (30 ثانية) في مهارتي الارسال والضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

1-4-3 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: منتخب قره قوش للبنات فئة الشباب.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب قره قوش للكرة الطائرة

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من (2010/4/1) ولغاية (2010/6/31).

2- الدراسات النظرية:

1-2 الإعداد البدني:

يعد الإعداد البدني أحد المتطلبات البدنية الأكثر أهمية في تدريب لعبة الكرة الطائرة لتطبيق وتنفيذ الواجبات المهارية والخطية المختلفة بدرجة عالية من الإتقان، فكلما كان إعداد اللاعبين بدنياً بشكل ممتاز كانت القدرة على أداء الواجبات المكلفين بها في المباراة على أفضل ما يكون، ويشير بهذا الخصوص (الربيعي والمولى) "بأن الإعداد البدني هو العمل المتضمن مجموعة من الطرائق المثبتة علمياً التي تستخدم لتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للرياضي والمطابقة لمتطلبات الانجاز الخاص"(الربيعي والمولى، 1988، 73).

وتناول الباحث:

- **القوة الانفجارية:** تعد القوة الانفجارية من العناصر الضرورية لأكثر الالعاب الرياضية التي تتطلب اقصى قوة واقصى سرعة وبأقصر وقت، ويمكن ان نتلمس القوة الانفجارية في لعبة الكرة الطائرة عند قيام اللاعب بالوثب لضرب الكرة او لأداء حائط الصد او قيام اللاعب بعملية الارسال.

ويتفق الباحث مع (حسانين وعبد المنعم، 1986) ان القوة الانفجارية لها خمس استخدامات اساسية في الكرة الطائرة وهي: الارسال والتمرير والاستقبال والهجوم والصد (حسانين وعبد المنعم، 1986، 23).

- **الإرسال المواجه من الاعلى:** هو الارسال الاكثر شيوعا لدى اللاعبين في المستويات العليا والمتوسطة، ويفضل ان يتعلمه المبتدئون بعد ان يتقنوا الارسال المواجه من الاسفل وقبل البدء بتعلم مهارة الضرب الساحق وذلك لتشابه طريقة الاداء الى حد كبير (البناء، 2008، 58)، ويرى الباحث ان الارسال من الاعلى (التنسي) ذو تأثير كبير على الفريق المنافس لكن يختلف هذا التأثير من لاعب الى اخر ويعود ذلك الى قوة تنفيذ الارسال واختيار المكان المناسب في ملعب الفريق المنافس.

- **الضرب الساحق:** المهارة التي يستمتع بها الكثير من اللاعبين والمشاهدين والتي تبعث السرور والبهجة في نفس اللاعب والمشاهد فضلا عن انها من اهم مهارات الهجوم واقواها ومن انجح الطرائق في حسم النقاط لصالح الفريق المهاجم، ان اتقان هذه المهارة مهم جدا لان ما يحققه نقطة مباشرة او خسارة نقطة، لذا على اللاعبين اتقان هذه المهارة بصورة جيدة. (البناء، 2008، 127)

ويرى الباحث ان اتجاه الضرب الساحق يكون باتجاه الركضة التقريبية ويمرّج اللاعب الذراع بكاملها اثناء الضرب لإعطاء أكبر قوة ممكنة للضربة وفي الغالب يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من مركز (4) و (2) باتجاه الخطوط الجانبية لمعب الفريق المنافس.

2-3 أنظمة عمل الاسلوب الدائري بطريقة التدريب الفترتي: حيث يمكن استخدام التدريب الدائري بالحمل الفترتي البطيء في مجال الألعاب الجماعية وذلك في فترتي الإعداد العام والخاص بالتناوب مع الطرق الأخرى في موسم المسابقات، ويمكن تطبيق تمارينات التدريب الدائري بالحمل الفترتي البطيء من خلال نماذج تدريبية ثلاثة تتميز تلك التمارينات في أداؤها بوجود فترات راحة قصيرة بينها، وهذه النماذج هي: (15ثانية) عمل وراحة (30ثانية)، (15ثا عمل - 45ثا راحة)، (30ثا عمل - 30ثا راحة). (أبو زيد، 2005، 344)

2-4 الدراسات السابقة:

دراسة الخشاب والحيالي (2008)

أثر تمارين بدنية مهارة باستخدام المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم

يهدف البحث الى الكشف عن: الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفرضين الآتيين: وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة في المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. ثم استخدم الباحث المنهج التجريبي. وتوصل الباحثان الى ان المناهج التدريبية بطريقة التدريب الفترتي تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. وحيث اوصى الباحثان الى الاهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التجريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية والمؤلف من لاعبات منتخب قره قوش بالكرة الطائرة* لفئة الشباب للموسم الرياضي (2009 / 2010) والبالغ عددهم (20) لاعبة، أما عينة البحث فتكونت من (16) لاعبة، بعد استبعاد (4) لاعبات للتجارب الاستطلاعية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (8) لاعبات في كل مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (80%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1): مجتمع البحث وعينته واللاعبات المستبعدات ونسبهم المئوية

متغيرات البحث	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	20	100%
عينة البحث	16	80%
اللاعبات المستبعدات	4	20%

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث: أجريت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين لضبط المتغيرات الآتية: العمر (مقاساً بالسنة) - الطول (مقاساً لأقرب سنتمتر). - الوزن (مقاساً لأقرب كغم) - الصفات البدنية. - (المهارات الأساسية) قيد البحث، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2): المعالم الإحصائية للتكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحسوبة
	س-	ع±		س-	ع±			
المواصفات الجسمية	العمر	سنة	17.70	0.90	17.94	0.82	0.56	
	الطول	سم	167.87	2.85	166.12	2.69	1.32	
	الوزن	كغم	67.12	1.72	66.62	2.32	0.48	
الصفات البدنية	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين	سم	159.87	4.70	157.50	6.61	0.82	
	القوة الانفجارية للذراع المستخدمة	متر	7.33	0.88	7.20	0.75	0.33	
المهارات الأساسية	الإرسال	درجة	23.87	4.08	21	3.85	1.44	
	الضرب الساحق	درجة	10.12	1.95	9.12	2.35	0.92	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14)، قيمة (ت) الجدولية = 2.14

(*) حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (الأعمار بين 16-19 سنة).

من الجدول (2) يتبين أن قيم(ت) المحسوبة لجميع المتغيرات السابقة الذكر كانت محصورة بين (0.33-1.44) وهي أصغر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (2.14) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

(تحليل محتوى المصادر العلمية، المقابلة الشخصية، الاستبيان، الاختبارات والقياس).

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (ميزان طبي، شريط قياس، شواخص، ساعة توقيت، بورك، كرات طائرة، ملعب لكرة الطائرة، أعمدة وشبكة الطائرة، كرات طبية زنة 2كغم).

3-6 تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها:

3-6-1 تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية:

تم تحليل محتوى المراجع العلمية ومن خلال الخبرة الشخصية التي يتمتع بها الباحث تم الوقوف على أهم الصفات البدنية والمهارية التي تخدم أهداف البحث والتي كانت كما يأتي:
- القوة الانفجارية الأفقية للرجلين - القوة الانفجارية للذراع المستخدمة - الإرسال - الضرب الساحق

3-6-2 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية:

بعد تحليل محتوى الدراسات والمصادر العلمية تم تحديد مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وهي اختبارات مقننة استخدمت في البحوث والدراسات العلمية السابقة في مجال لعبة الكرة الطائرة إذ تم تطبيقها على فئات عمرية مشابهة للفئة العمرية لعينة الدراسة الحالية.

3-7 مواصفات القياسات والاختبارات البدنية والمهارية:

3-7-1 القياسات الجسمية: (قياس وزن الجسم، قياس طول الجسم).

* الآتية: 3-7-2 الاختبارات البدنية والمهارية: تم اعتماد الاختبارات البدنية والمهارية

- القوة الانفجارية الأفقية للرجلين: الوثب العريض من الثبات (التكرتي والحجار، 1986، 140).
- القوة الانفجارية للذراع المستخدمة: اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) بذراع واحدة من وضع الوقوف (المندلأوي، 1982، 13).

- الإرسال: اختبار مهارة دقة الإرسال (حسانين وعبد المنعم، 1997، 163).

* لم يتطرق الباحث إلى ذكر الشرح المفصل للاختبارات البدنية والمهارية التي تم استخدامها (قيد البحث) كونها من الاختبارات المستخدمة كثيراً في الدراسات العلمية والميدانية لبحوث الكرة الطائرة.

3-8 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى المحكم الضبط" (المندلأوي وآخرون، 1988، 77)، وتضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبية وضابطة تخضع كل منهما إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية وبعد ذلك يتم إجراء الاختبار البعدى لكلا المجموعتين فيكون الفرق بين (الاختبارين القبلي والبعدى) هو معرفة اثر المتغير التجريبي، أما الفرق في (الاختبار البعدى) فهو لمعرفة أفضلية المتغير الواحد عن الآخر والشكل الآتي يوضح التصميم التجريبي.

المجموعة التجريبية ← اختبار قبلي ← نظام عمل (15 ثانية) وراحة (30 ثانية) ← اختبار بعدي

المجموعة الضابطة ← اختبار قبلي ← برنامج المدرب ← اختبار بعدي

3-9 خطوات الإجراءات الميدانية:

3-9-1 التمارين المستخدمة في البحث:

من خلال الخبرة التدريبية التي يتمتع بها الباحث وبعد تحليل محتوى الأدبيات والمصادر العلمية تم تصميم عددٍ من التمارين، ومن خلال المقابلة الشخصية* للسادة الخبراء والمختصين في لعبة الكرة الطائرة تم تحديد مدى صلاحية التمارين التي تم استخدامها ضمن المنهاج التدريبي لعينة البحث وكما في الملحق (1).

3-9-2 التجارب الاستطلاعية: أجريت ثلاث تجارب الاستطلاعية على (4) لاعبات من عينة البحث

الكلية واللاتي تم استبعادهن من عينة البحث التجريبية وهي كما يأتي:

3-9-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: كانت بتاريخ (2010/4/5) لمعرفة مدى إمكانية تطبيق

الاختبارات البدنية والمهارية وتلافي الصعوبات التي تواجههم.

3-9-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: كانت بتاريخ (2010/4/10) لمعرفة مدى ملاءمة التمارين

التي تم اختيارها وإمكانية تطبيقها على عينة البحث.

* أ.م.د. خالد عبد المجيد/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

أ.م.د. ليث محمد داؤد/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

م.د. أحمد حامد السويدي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

م.د. خالد محمد داؤد/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

م. عدنان هادي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

3-2-9-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة: أجريت بتاريخ (2010/4/11) لتطبيق وحدة تدريبية متكاملة على عينة البحث.

3-9-3 المنهاج التدريبي:

تم تصميم منهاج تدريبي بعد تحليل محتوى الدراسات السابقة والأدبيات العلمية، وعرض على بعض المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة* وتم الأخذ ببعض التعديلات المناسبة لهذا المنهاج إذ أصبح بصورته النهائية كما في الملحق (2).

3-9-4 الاختبارات المهارية والبدنية القبلية:

تم إجراءها في يومين متتاليين بتاريخ (14 و2010/4/15) وبأسلوب العمل المتبادل في الاختبار على النحو الآتي:

- اليوم الأول: الاختبارات المهارية.

- اليوم الثاني: الاختبارات البدنية.

3-9-5 تنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات المهارية والبدنية القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ (2010/4/18) وتم الانتهاء منه بتاريخ (2010/6/17) وعلى النحو الآتي:

- المجموعة التجريبية:

طبقت المنهاج التدريبي الخاص بنظام العمل التدريبي (15 ثانية) وراحة (30 ثانية).

- المجموعة الضابطة:

طبقت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب.

وقد تم مراعاة عدداً من النقاط الأساسية عند تنفيذ التمارين الخاصة بالمنهاج التدريبي وهي:

** أ.د. عناد جرجيس الصوفي / كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

أ.م.د. خالد عبد المجيد/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

أ.م.د. ليث محمد داؤد/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

م.د. أحمد حامد السويدي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

م.د. خالد محمد داؤد/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

- تم تطبيق المنهاج التدريبي في فترة الإعداد العام.
- تم اعتماد الاسلوب الدائري بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة في كافة الوحدات التدريبية المنفذة من القسم الرئيسي.
- إن زمن دوام التمرين الواحد للمجموعتين التجريبية هو (15 ثانية عمل).
- ان فترة الراحة خلال أداء التمرين الواحد كانت(30ثا).
- شدة أداء التمارين منخفضة من بداية المنهاج التدريبي ولحين الانتهاء منه.
- تم اعتماد الزيادة في عدد التمارين داخل الدائرة التدريبية الواحدة للارتقاء بمستوى درجة الحمل التدريبي من دورة تدريبية أسبوعية إلى أخرى.
- حددت فترات الراحة بين المجاميع (2-3 دقيقة) بناءً على التجربة الاستطلاعية لهذه التمارين.
- تكون المنهاج التدريبي للتمارين من دورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل لكل دورة متوسطة (3-1) وتألفت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى، وتكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها في أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس) من كل أسبوع، وعليه كانت عدد الوحدات التدريبية المنفذة خلال المنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية، والشكل أدناه يوضح تموج حركة الحمل في المنهاج التدريبي.

أنموذج تموج حركة الحمل للمنهاج التدريبي

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الأولى				رقم الدورة المتوسطة
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسابيع مستوى الحمل
	*	*						حمل أقصى
*			*		*	*		حمل عالي
				*			*	حمل متوسط
5	6	6	5	4	5	5	4	عدد التمارين

3-9-6 الاختبارات المهارية والبدنية البعدية:

بنفس الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبليّة، أجريت الاختبارات جميعها تحت نفس الظروف والمتطلبات وذلك بتاريخ (2010/6/20-19).

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية المناسبة باستخدام البرنامج الإحصائي Spss

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجدول إحصائية على وفق ترتيب الأهداف والفروض وكما يأتي:

4-1 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	±ع	-س	±ع	-س		المتغيرات	
*8.48	5.25	172.75	4.70	159.87	سم	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين	الصفات البدنية
*9.97	0.73	8.12	0.88	7.33	متر	القوة الانفجارية للذراع المستخدمة	
*3.34	3.11	27	4.08	23.87	درجة	الإرسال	المهارات الأساسية
*5.46	1.40	14.62	1.95	10.12	درجة	الضرب الساحق	

(7)، قيمة (ت) الجدولية = 2.36 * معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية

من خلال الجدول (3) يتبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الصفات البدنية التي تناولها البحث (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة الانفجارية للذراع المستخدمة) بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وذلك لأن قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (8.48، 9.97) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36).

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في المهارات التي تناولها البحث (الإرسال، الضرب الساحق) بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وذلك لأن قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (3.34، 5.46) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36).

4-2 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة

قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	±ع	-س	±ع	-س		المتغيرات	
1.95	8.80	162.12	6.61	157.50	سم	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين	الصفات البدنية
1.61	0.60	7.39	0.75	7.20	متر	القوة الانفجارية للذراع المستخدمة	
2.20	4	22.50	3.85	21	درجة	الإرسال	المهارات الأساسية
2.23	1.59	10.37	2.35	9.12	درجة	الضرب الساحق	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7)، قيمة(ت) الجدولية = 2.36

من خلال الجدول (4) تبين ما يأتي: -عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الصفات البدنية التي تناولها البحث (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة الانفجارية للذراع المستخدمة) بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة وذلك لان قيم(ت) المحسوبة البالغة على التوالي (1.61، 1.95) هي أصغر من قيمة(ت) الجدولية (2.36).

-عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المهارات التي تناولها البحث (الإرسال، الضرب الساحق) بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية وذلك لان قيم(ت) المحسوبة البالغة على التوالي (2.20، 2.23) هي أصغر من قيمة(ت) الجدولية (2.36).

4-3 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	±ع	-س	±ع	-س		المتغيرات	
*2.93	8.80	162.12	5.25	172.75	سم	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين	الصفات البدنية
*2.17	0.60	7.39	0.73	8.12	متر	القوة الانفجارية للذراعين	
*2.51	4	22.50	3.11	27	درجة	الإرسال	المهارات الأساسية
*5.64	1.59	10.37	1.40	14.62	درجة	الضرب الساحق	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14)، قيمة(ت) الجدولية = 2.14

من خلال الجدول (5) تبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الصفات البدنية التي تناولها البحث (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة الانفجارية للذراع المستخدمة) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لان قيم(ت) المحسوبة البالغة على التوالي (2.93، 2.17) هي أكبر من قيمة(ت) الجدولية (2.14).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في المهارات التي تناولها البحث (الإرسال، الضرب الساحق) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لان قيم(ت) المحسوبة البالغة على التوالي (5.64، 2.51) هي أكبر من قيمة(ت) الجدولية (2.14).

4-4 مناقشة النتائج:

يعزو الباحث هذه النتائج المعنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة الى الاثر الايجابي للتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي والتي كانت بأسلوب علمي صحيح وفق قواعد وبطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة وبالأسلوب الدائري والتي عملت على تطوير الصفات البدنية (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، القوة الانفجارية للذراع المستخدمة) فضلا عن تطوير المهارات لتي تناولها البحث (الإرسال، الضرب الساحق) وذلك من خلال تقنين الحمل التدريبي من حيث زمن دوام العمل في التمرين الواحد، وفترات الراحة، وعدد التمارين التي تحتويها الوحدة التدريبية الواحدة، فقد كان زمن دوام العمل 15 ثانية بينما فترة الراحة كانت 30 ثانية فضلا عن الزيادة في عدد التمارين التي كانت تتضمنها الوحدات التدريبية اليومية بدوراتها الاسبوعية كان لها الاثر في الارتفاع بالحجم التدريبي ويتفق(كماش) بهذا الخصوص بقوله أن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدما في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم ومن ثم تطوير الصفات البدنية لتحقيق أفضل مستوى مهاري(كماش، 1999، 31).

فضلاً عن ما تحمله هذه التمارين والتي جمعت في ان واحد الجانب البدني والمهاري والالتزام بها خلال التدريبات والاستمرار بها بانتظام لفترة زمنية لا تقل عن(8) أسابيع ساهمت بشكل كبير في إعطاء الإيجابية للمنهاج التدريبي في تحقيق النتائج المعنوية، ويشير(سلامة) إلى ذلك بقوله انه "عندما نتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك تحسن من الفاعلية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي"(سلامة، 2000، 28) واكد ذلك (عبد الفتاح وشعلان، 1994) بانه "من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن ثمانية اسابيع" (عبد الفتاح وشعلان، 1994، 42)

واكد ذلك (Macardle et at, 1981) حول هذا الموضوع بان خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة بعملية التدريب (Macardle et at, 1981,268).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

5-1-1 حققت التمارين البدنية المهارية بالأسلوب الدائري بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة بنظام عمل (15ثا) وبراحة (30ثا) تطورا في الصفات البدنية المختارة.

5-1-2 حققت التمارين البدنية المهارية بالأسلوب الدائري بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة بنظام عمل (15ثا) وبراحة (30ثا) تطورا في المهارات الاساسية المختارة.

5-2 التوصيات:

5-2-1 إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية بالأسلوب الدائري من قبل المدربين على باقي الفعاليات الرياضية (كرة القدم، كرة السلة) لاجابيتها الكبيرة في تنمية بعض من الصفات البدنية والمهارية.

5-2-2 إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية بالأسلوب الدائري على باقي الصفات البدنية والمهارات الاساسية في الكرة الطائرة.

5-2-3 اجراء دراسات وبحوث بالتدريب الفكري المنخفض الشدة بنظام عمل (15ثانية) وبراحة (45ثا) ونظام عمل (30ثانية) وبراحة (30ثا) على لاعبات الكرة الطائرة.

المصادر

1-أبوزيد، عماد الدين عباس (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

2-البناء، ليث محمد داؤد (2008): الكرة الطائرة: فن الأداء المهاري، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.

3-التكريتي، وديع ياسين والحجار، ياسين طه محمد علي (1986): الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.

حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي (1986): طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- حسن، ثامر وناجي، واثق (1989): التدريب الدائري بكرة القدم، مطبعة التعليم العالي، الموصل، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم والحيالي، محمود حمدون (2008): أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام الطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.
- الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (1988): الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- سلامة، بهاء الدين إبراهيم (2000): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط1، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- شحاتة، محمد إبراهيم وآخران (1998): أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وشعلان، إبراهيم (1994): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- كماش، يوسف لازم (1999): المهارات الأساسية بكرة القدم، تعليم تدریب، دار الخليج، عمان، الأردن.
- محسن، ثامر وناجي، واثق (1989): التدريب الدائري بكرة القدم، مطبعة التعليم العالي، الموصل، العراق.
- المندلوي، قاسم واحمد، سعيد احمد (1979): التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، العراق.
- المندلوي، قاسم وآخران (1988): طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.
- المندلوي، قاسم ومحجوب، وجيه (1982): المدخل في علم التدريب الرياضي، ط1، مطبعة جامعة بغداد.
- Abu Zaid, Imad Al-Din Abbas (2005): Planning and Scientific Foundations for Team Building and Preparation in Team Sports (Theories and Applications), 1st ed., Mansha'at Al-Ma'arif, Alexandria, Egypt.
- Al-Banna, Laith Mohammed Dawood (2008): Volleyball: The Art of Skill Performance, Dar Ibn Al-Atheer for Printing and Publishing, University of Mosul, Iraq.

- Al-Tikriti, Wadi Yaseen & Al-Hajjar, Yaseen Taha Mohammed Ali (1986): Physical Preparation for Women, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul, Iraq.
- Hassanein, Mohammed Sobhi & Abdel-Moneim, Hamdi (1986): Match Analysis Methods in Volleyball, 1st ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.
- Hassanein, Mohammed Sobhi & Abdel-Moneim, Hamdi (1997): Scientific Foundations of Volleyball and Measurement Methods (Physical, Skill, Cognitive, Psychological, Analytical), Helwan University, Cairo, Egypt.
- Hassan, Thamer & Naji, Wathiq (1989): Circuit Training in Football, Higher Education Press, Mosul, Iraq.
- Al-Khashab, Zuhair Qasim & Al-Hayali, Mahmoud Hamdoon (2008): The Effect of Physical and Skill Exercises Using Special Endurance on Some Physical and Skill Variables of Football Players.
- Al-Rubaie, Kadhim Abd & Al-Mawla, Muwaffaq Majeed (1988): Physical Preparation in Football, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul, Iraq.
- Salama, Bahaa Al-Din Ibrahim (2000): Sports Physiology and Physical Performance (Blood Lactate), 1st ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing, Cairo, Egypt.
- Shehata, Mohammed Ibrahim et al. (1998): Fundamentals of Physical Exercises, Mansha'at Al-Ma'arif, Alexandria, Egypt.
- Abdel-Fattah, Abu Al-Ala Ahmed & Shaalan, Ibrahim (1994): Training Physiology in Football, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.
- Kamash, Yousif Lazim (1999): Basic Skills in Football: Teaching and Training, Dar Al-Khaleej, Amman, Jordan.
- Mohsen, Thamer & Naji, Wathiq (1989): Circuit Training in Football, Higher Education Press, Mosul, Iraq.
- Al-Mandalawi, Qasim & Ahmed, Saeed Ahmed (1979): Training Between Theory and Practice, Baghdad, Iraq.

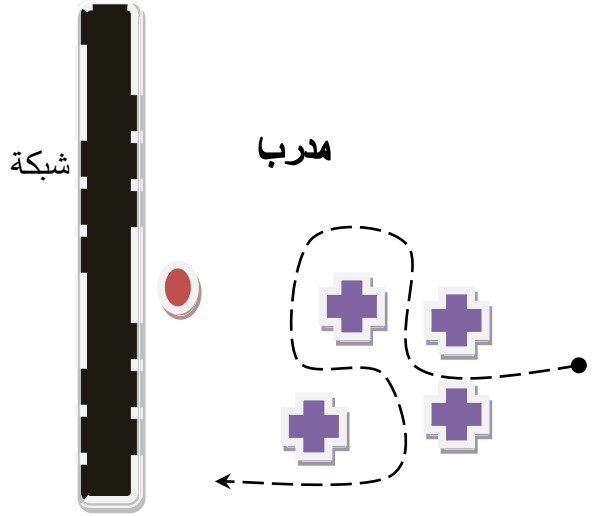
Al-Mandalawi, Qasim et al. (1988): Scientific Research Methods and Approaches in Physical Education, Higher Education Press, University of Baghdad, Iraq.

Al-Mandalawi, Qasim & Mahjoub, Wajih (1982): Introduction to Sports Training Science, 1st ed., University of Baghdad Press

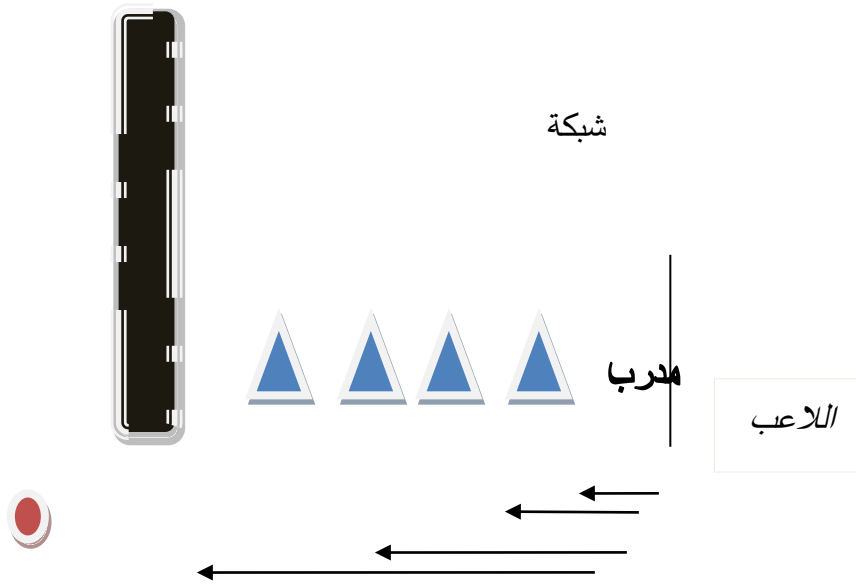
Ralph H & Bob (1982): "Spiking Championship Volleyball", by the experts 2ed, leisure pre, west point, net work.

McArdle, W, D. katch V. L. (1981): Exercise physiology. Energy, nutrition and human performance, LEA Febiger, Philadelphia.

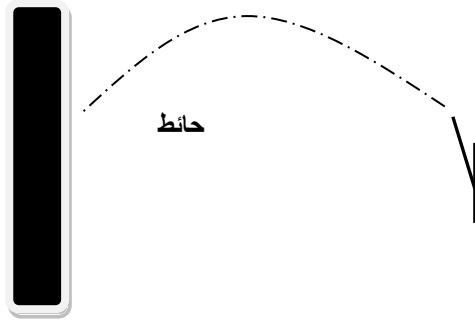
الملحق (1)



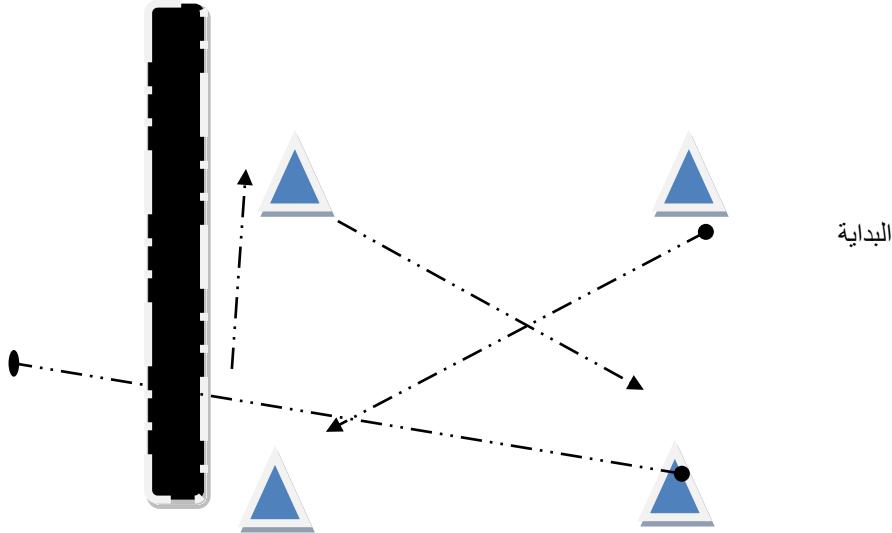
اللاعب يبدأ من الخط المرسوم بالركض بين الشواخص حتى الوصول إلى الشبكة حيث يقوم المدرب بإعطاء الكرة إلى اللاعب ثم يقوم بعملية الضرب الساحق.... يكرر التمرين ضمن الوقت المخصص له 15 ثانية.



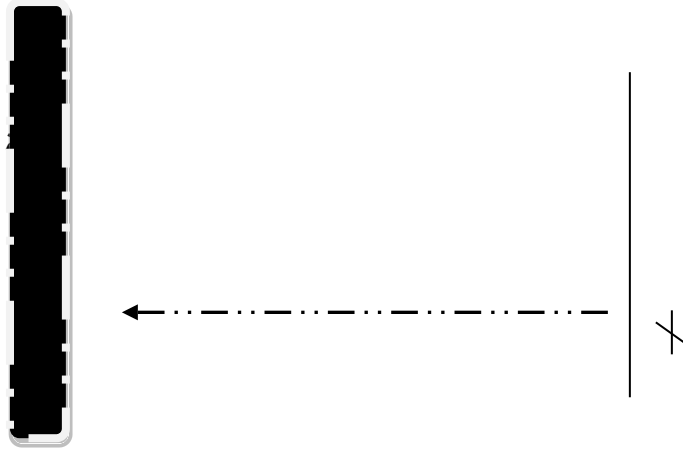
يقوم اللاعب بالركض نحو الشاخص الاول بأسرع ما يمكن والرجوع إلى خط البداية ثم يتوجه من خط البداية الى الشاخص الثاني.. يستمر بالركض ثم عند وصوله الى الشبكة يقوم اللاعب بعملية حائط الصد بعد ان يرمي المدرب الكرة له من الساحة المقابلة وهكذا يستمر إلى الوقت المخصص 15ثانية(المسافة بين الشواخص 0.5م).



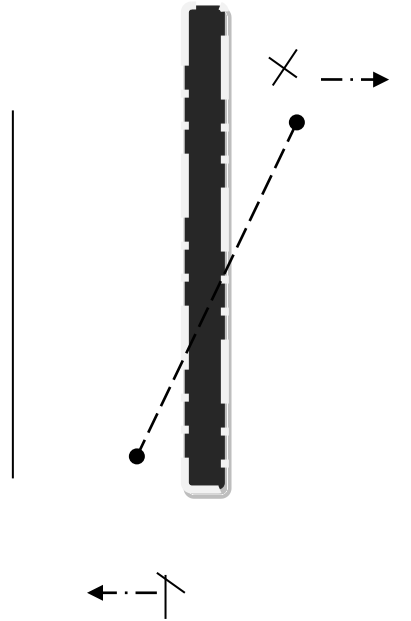
يقوم اللاعب بتمرير الكرة الطائرة باليدين ومن فوق الراس ومن مسافة تبعد 2م وباتجاه الحائط وبوقت 15ثانية.



الارسال / اللاعب يبدأ من الشاخص الاول بالركض سريعا الى الشاخص الثاني وبشكل قطري ثم يتوجه الى الشاخص الثالث واخيرا بعد وصوله الى خط النهاية يقوم بضرب الارسال التنسي ويكرر هذا التمرين بوقت 15ثانية.



يقوم اللاعب بعملية الارسال وبتوجيه الكرة بقوة وبشكل مستقيم نحو الساحة المقابلة وبشكل مستمر ووقت 15 ثانية.



يقوم اللاعب بالتمرير الى الزميل المقابل بالكرة من فوق الشبكة ثم يجري للمس خط الهجوم(3م) والرجوع الى المكان نفسه للقيام بالتمرير الى الزميل ويكرر التمرين بوقت 15 ثانية.

الملحق (2) المنهاج التدريبي

الأسبوع الأول والرابع:

الأيام	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	زمن الراحة بين التمارين	عدد الدورات	الراحة بين الدورات
الأحد	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
الثلاثاء	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
الخميس	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2

الأسبوع الثاني والثالث والخامس والثامن:

الأيام	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	زمن الراحة بين التمارين	عدد الدورات	الراحة بين الدورات
الأحد	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الخامس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
الثلاثاء	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الخامس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
الخميس	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2
	الخامس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	3-2

الأسبوع السادس والسابع:

الأيام	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	زمن الراحة بين التمارين	عدد الدورات	الراحة بين الدورات
الأحد	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الخامس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	السادس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
الثلاثاء	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الخامس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	السادس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
الخميس	الأول	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الثاني	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الثالث	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الرابع	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	الخامس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2
	السادس	مثالية	15ثا	30 ثانية	3	د3-2