

الفصل الأول

١/٠ الإطّصار العام للبحث

- ١/١ مقدمة البحث .
- ٢/١ مشكلة البحث .
- ٣/١ أهمية البحث والحاجة إليه .
- ٤/١ أهداف البحث .
- ٥/١ فروض البحث .
- ٦/١ بعض المصطلحات المستخدمة في البحث .

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث :

لقد أصبح التدريب الرياضي الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم التي تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية . (٨٥ : ٥)

ويشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف الميادين وتقوم هذه النهضة على أساس من البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة . (٦ : ٧)

وعلم التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة الخبرات التدريبية والتي تعتمد على الكفاءة الفردية للمدرب وعلى صفاته الشخصية ومقدرته فيما يتعلق بعلم التدريب عامة والنظريات والتقنيات الخاصة بمجال تخصصه بصفة خاصة ، وتفهم تام لوظيفة المدرب بالنسبة للبرنامج التربوي العام مع إدراكه لطبيعة الأفراد الرياضيين وعناية خاصة بمشاكل التدريب الفردية ، ومقدرته على تنظيم الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين . (٧٢ : ٢)

ويعرف " حنفي مختار " (١٩٩٤م) التدريب الرياضي الحديث بأنه " تلك العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " ولما كان مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الآونة الأخيرة وأن هذا الارتفاع في الأداء الرياضي للاعب كرة القدم يرجع إلى التطور والبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي الحديث الخاص بكرة القدم . (٢٦ : ١١)

ويتفق كل من " مفتى إبراهيم " (١٩٩٧م) ، و " محمد صبحي حسنين ، أحمد كسرى " (١٩٩٨م) أن التخطيط يعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق ، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في الأداء كان أمراً ضرورياً تخطيط التدريب ضماناً لأحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه . (٨٤ : ٦٨) ، (٧٤ : ٥٥)

ويذكر " كمال درويش " (١٩٨٥م) أن مشكلة العناية بالأجيال المبتدئة تحتل صدارتها في مجال التربية الرياضية ، حيث تعد من المشاكل الرئيسية التي يتصدى لها البحث في مجال النشاط الرياضي ، ويرجع الاهتمام بهذه المشكلة إلى الارتفاع المذهل من مستويات النتائج والأرقام الرياضية . (٥٦ : ٢)

ويرى " إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي " (٢٠٠١م) أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعبين من الصغر وفق برامج مقننة تحتوي تدريبات تتلائم مع قدرات وإمكانات براعم وناشئ كرة القدم .

وحيث أن البداية مع البراعم يجب أن تكون مناسبة لقدراتهم على الاستيعاب ، فإن المحتوى لابد من إعداده وفق أسس مقننة علمياً ، وأن يتضمن المحتوى أسس وضع البرامج وجميع الإرشادات الخاصة بتنفيذها لمدربي فرق قطاع الناشئين والبراعم وتحقيق الأهداف بصورة إيجابية وفعالة .

ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة . (١٦ ، ١٥ : ٢)

كما يرى " ذكى حسن " (١٩٩٧م) أنه قبل البدء في تدريب وتعليم البراعم يجب أن نعلم أن عملية التعليم والتدريب في الألعاب الجماعية ما هي إلا عبارة عن ممارسة تغيير السلوك الحركي للناشئ بحيث يصبح قادراً فيما بعد على إظهار التكيف في الفكر الحركي خلال ممارسة الإشكال المختلفة المتعددة للنشاط المهارى والخططي للعبة بالفاعلية والكفاءة المطلوبة ويوضح انه لكي يتحقق ذلك يجب أن يمر الناشئ بمجموعة من الاستجابات الفعالة التي ينتج عنها التعليم وهي :

- (١) توطيد وتكوين علاقة بين الناشئ والكرة .
- (٢) خلق أساس التفاعل الجماعي الحركي .
- (٣) تكوين التوأم النفسي بين الناشئ واللعبة .

ويضيف أيضاً أن المهم في هذه المرحلة هي قدرة المدرب على تحويل بعض من هذه الأفكار التدريبية البسيطة ليصبح على أشكال ألعاب منظمة ذات قوانين مبسطة يتعاون البراعم في تنفيذها . (٢٨ : ٢٤٢) .

واستناداً على ما ذكره " عمرو أبو المجد ، جمال النمكى " (١٩٩٧م) لتعليم وتدريب براعم كرة القدم متطلبات بدنية ومهارية وأن الناشئ عندما يتدرب على الأداء الماهر فإنه يحصل على التكيف البدني حيث يتكيف مع متطلبات اللياقة البدنية الخاصة بأداء مهارات كرة القدم ، وعندما يمتلك اللاعبون مهارة مرتفعة يصبح التكيف أكبر أهمية يمكنهم من أداء المزيد من التكرارات وبكثافة لتحقيق أهداف تكتيكية . (٥٠ : ١٧٠)

ويشير " ماجد مصطفى وآخرون " (١٩٩٧م) أن كرة القدم تضيف على ممارستها البهجة والسرور والمتعة ويرجع ذلك إلى كثرة مهاراتها الفنية وتعدد المهارات الحركية من الجري والوثب والمناورات وأيضاً نجد كثرة المهارات الفنية سواء باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة ، وهذا كله ما يجعل الصغار والكبار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان . (٦٠ : ١٠)

ويوضح " محمد عبده صالح الوحش ، مفتى إبراهيم " (١٩٩٤م) أن المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبني عليها الإعداد الخططي، والتدريب على المهارات الأساسية يبدأ في مرحلة مبكرة من سن اللعب ، إذا يرى البعض أن يبدأ منذ بلوغ الناشئ (٧) سنوات ويستمر هذا التدريب حتى اعتزال اللاعب للعب ، كما لا تخلو وحدة تدريبية خلال فترة استمرار اللاعب في اللعب من التمرينات التي تهدف لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب . (٧٥ : ٢٦)

ويشير " مفتى إبراهيم " (١٩٩٣م) أنه لا يمكن أن يتمتع اللاعب بمباراة كرة القدم إلا إذا أستطاع أن يصل إلى مستوى جيد من مهارات كرة القدم ، ويصل لمستوى جيد في الأداء بكلتا القدمين والرأس في تنفيذ مهارات كرة القدم ، ولا بد من التدريب على المهارات الأساسية يومياً في كل وحدة تدريبية حتى تصل بالأداء لأعلى مستوى ممكن ، ولا بد من الاهتمام بالبراعم في تعليمهم المهارات الأساسية في كرة القدم . (٨١ : ٥٥)

ويذكر "حنفي مختار " (١٩٩٤م) أن الإعداد المهاري هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية مقننة تحت أي ظروف (٧١:٢٦)

ويرى "أمين الخولى ، أسامة راتب " (١٩٩٨م) إلى أن ينادى غلاة المؤمنين بالتربية الحركية بأن التعليم الأساسي كله يجب أن يبنى برامجه أو على الأقل تعدل فى ضوء أسس التربية الحركية لاعتبارات تتعلق بخصائص النمو والتعلم فى هذه الفترة العمرية للطفل ، والتي تركز بشكل أساسي على حركة الطفل . (١٣ : ٤١)

ويشير " جيلاهو Gallahue " (١٩٧٨م) أنه فى السنوات الأخيرة أزداد بصورة ملحوظة الاهتمام بنمو الطفل الحركي حيث أصبح نشاط الطفل ليس فقط مجرد لعب بل مجالاً لخبرات تعليمية وتشكيل شخصيته من خلال الحركات المتنوعة التى يشارك فيها . (٩٧ : ٣٠٩)

ويذكر "ويلجوس Willgoose " (١٩٨٤م) أن هناك اتفاق تام على أن المهارات الحركية الأساسية هامة وجوهرية لحياة الطفل منذ سنين عمره الأولى كما تعد أساس (Basic) لكثير من المهارات والأنشطة مثل (العب القوي - الألعاب - السباحة) . (١٠٨ : ٢٣٠)

ويرى "أمين الخولى ، أسامة راتب " (١٩٩٨م) أن الطفل لا يستطيع مهما بلغت درجة نضجه أن يتعلم مهارة من المهارات للعبة قبل أن يتعلم المهارات الحركية الأساسية الضرورية لجميع الأنشطة الرياضية . (١٣ : ٢٤٣)

ويشير " سعد جلال " (٢٠٠٠م) أن اللعب إعداد للطفل ومران له على حياته المستقبلية وأنه وسلية تؤثر فى تطور الطفل . (٣٠ : ١٩٥)

وقد أجمع معظم خبراء التربية الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة على أن الطفل يبدأ فى اكتساب المهارات الحركية الأساسية منذ سنواته الأولى وحتى سن ١٢ سنة تقريباً حيث تتعدد وتتنوع وتتباين ، فمنها ما يرتبط بالجسم كله أو بعضه ومنها ما يؤدي من الحركة أو من الثبات . (١٦ : ٤)

ويذكر " سعد جلال ، محمد علاوي " (١٩٨٢م) أن تطور المهارات الحركية الأساسية تستمر باستمرار نمو الطفل فهو يتعلم المشي قبل الجري والجري قبل النط والنط قبل تعديه الحاجز ، وأن ذلك لا يتم إلا من خلال الممارسة والتكرار المستمر من خلال محاولات متعددة لإتقان وتهذيب تلك المهارات والتي هي قدرة الفرد على القيام بعمل يتسم بالدقة والسهولة والسيطرة . (٣١ : ٥٤)

ويذكر "جىلاهو Gallahue ، ميدروس Meadros " (١٩٧٩م) أن المهارة قد تشير لعمل يظهر نتيجة للنضج والمشى والجري والحجل وأفعال أخرى من هذا القبيل فى مراحلها الأولية ، وهذه الأفعال تعرف أيضاً بأنها أنشطة (Activities) أو مهارات أولية (Fundamental Skills) أو مهارات أساسية (Basic Skills) أو قد تشير المهارة (Skill) إلى حركة أو عمل يهدف إلى أداء فعل أو مجموعة أفعال لتحقيق هدف واضح أو عدة أهداف كما فى مسابقات الرمي والوثب فى ألعاب القوى ، أو كما فى الألعاب تظهر فيها أهمية القدرة على اتخاذ القرار المناسب .

ويضيف بأن السلوك الماهر يوصف بقله الجهد والإتقان والانسائية وهذا ما يفرق بين المهارات الأساسية للألعاب (الأنشطة) والمهارات الحركية الأساسية ، حيث أن المهارات الحركية الأساسية (فطرية) تؤدي بصورة عامة طبيعية وليس للتعلم دور بارز فيها . (٩٦ : ٢٩٢)

وحيث أن كرة القدم تعتبر اللعبة الشعبية الأولى فى العالم لما تتضمنه من مهارات متنوعة شاملة لكافة المهارات الحركية الأساسية ، وقد اختيرت كمجال تطبيقي لهذا البحث تحت عنوان " برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية وتأثيرها فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم " .

٢/١ مشكلة البحث :

تلاحظ من خلال الواقع التطبيقي لكرة القدم ومتابعة مختلف البطولات وتدريب البراعم أن المواهب فى كرة القدم بدأت فى انحدار أعدادها وأنه لا يوجد اهتمام بالبراعم فى كرة القدم حالياً بالشكل التدريبي والعلمي المعروف ، وهذا نابغ من قلة المهارات الحركية للطفل وبالتالي لا يوجد اكتساب للمهارات الحركية الأساسية فى المدارس أو الشوارع ولا توجد مساحات خالية فى البيوت للعب والحركة ، وحيث أن الطفل لا يستطيع أن يمارس حريته الحركية ويفرغ طاقته الحركية وطاقته فى اللعب وذلك من خلال المهارات الحركية الأساسية حيث أن اللعب غريزة من غرائز الإنسان ولها نظرياتها التى تعضد هذا الرأي وأنه لم يعد الآن وجود اللاعب الموهوب ليس فقط فى كرة القدم بصفة خاصة ولكن فى الرياضات الأخرى بصفة عامة حيث قلت المواهب ، وحيث أن ضغوط الحياة اليومية للطفل فى هذه المرحلة السنية من تكس داخل الفصول الدراسية وعدم وجود أفضية بالمدارس وانشغال الطفل فى هذه المرحلة السنية بالواجبات الدراسية المقدسة والتي تؤدي إلى انتهاء اليوم

وعدم إتاحة الفرصة للطفل للعب حتى داخل منزلة الذي يكتظ بمحتوياته وعدم تواجد مساحات للعب بداخلة ، كما أن الشوارع حالياً بامتلائها بالسيارات والناس وعدم وجود أماكن للعب واستنفاد طاقة الطفل من الناحية الحركية وعدم وجود المساحات الشعبية وارتفاع وغلو أسعار الاشتراك في الأندية ومراكز الشباب وعدم مقدرة ولي الأمر على دفع الاشتراكات لأبنائه أو الذهاب بهم إلى الأماكن العامة أو المفتوحة نتيجة قلت الوقت وضغوط العمل والظروف المعيشية الصعبة للأسرة في الوضع الراهن أدت إلى عدم تمكن الطفل من ممارسة حياته الطبيعية بصفة عامة وفي الجانب الحركي بصفة خاصة مما ساعد على عدم ظهور المواهب في كرة القدم ، وهذا ما أسترعى انتباه الباحث في إعداد هذا البحث محاولة منه للارتقاء والتطوير الحركي والمهاري للبراعم مما سيعود بالنفع على مستقبل كرة القدم.

وقد أشار "إبراهيم حجازي" (٢٠٠٨م) في أحد مقالاته بجريدة الأهرام أنه عندما كان تعداد مصر أقل من ٢٠ مليون نسمة كانت أعداد المواهب في الرياضة أضعاف أضعاف عددها الآن ومصر فوق الـ ٧٠ مليون نسمة طبعاً المواهب لم تجف منابعها في المحروسة والمفترض أن أعداد المواهب الموجودة فوق الـ ٧٠ مليون أضعاف أضعاف عددها عن الـ ٢٠ مليون نسمة في الحقبة الزمنية السابقة والذي حدث أننا بصورة أو أخرى حرماننا أطفالنا وشبابنا من ممارسة الأنشطة الرياضية والدمار الأكبر تم في المدارس التي حرمانها من الأنشطة ليس بقرار منع إنما بقرارات تحويل الملاعب والقاعات إلى فصول لنحرم اليوم فوق الـ ١٨ مليون ولد وبنات في المدارس المصرية من ممارسة الأنشطة الرياضية في المدرسة ، مثلما حرمانهم بقرارات أخرى من الممارسة خارج المدرسة عندما ذرنا كل مساحة أرض خالية بالخرسانة وبقرارات أغفلت أن يضم أي تخطيط عمراني أماكن للأنشطة الرياضية وبقرارات جعلت المنهج التعليمي لا يسمح لأطفالنا وشبابنا بممارسة الأنشطة الرياضية . (١)

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه :

حيث أننا جميعاً ندرك أن كرة القدم تضيف على ممارسيها البهجة والسرور والمتعة ويرجع ذلك إلى كثرة المهارات الفنية وتعدد سواها باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وهذا ما يجعل الصغار والكبار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان .

حيث أشار "حنفي مختار" (١٩٨٩م) أن المهارات الحركية الأساسية متطلباً رئيسياً للمهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم ، وأنه من الصعب أن يصبح

الفرد ناجحاً في الأداء الحركي في كرة القدم إذا لم تصل مهاراته الحركية الأساسية في الرمي والركل والجري والوثب وغيرها إلى مستوى النضوج ، فهناك (حاجز مهاري Proficiency Barrier) بين أنماط مرحلة المهارات الحركية الأساسية وأنماط مرحلة مهارات الألعاب ، والطفل إذا لم يتمكن من تطوير المهارات الحركية الأساسية سوف يؤدي ذلك إلى مواجهة الطفل صعوبات كبيرة في التدريب على مهارات الألعاب الرياضية . (٢٥ : ٧)

وكما أشار "إبراهيم صالح" (١٩٨٥م) أن كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية حيث يتعامل اللاعب مع أداء اللعب بكل جزء من أجزاء الجسم فهي تعلب بالقدم بصفة عامة والرأس والرجل بصفة خاصة . (٣ : ١)

ويرى الباحث أن هناك قصور في تدريب اللعبة وأن الحاجة إلى استخدام المهارات الحركية الأساسية ضرورية لا بديل لها حيث أن المرحلة السنوية (٩ سنوات) هي من أهم مراحل تدريب كرة القدم والتي تمثل قطاع البراعم في مختلف الأندية ، حيث يؤكد على ذلك "وكستروم Wickstrom" (١٩٨٣م) أن المرحلة السنوية (٩) سنوات تعتبر بمثابة قمة بالنسبة للتطور الحركي حيث يكتسب الطفل في هذه المرحلة القدرة على التركيز والمثابرة من خلال الواجبات الحركية والإدراك السريع للمواقف وتوقع الحركات الذاتية وحركات المنافسين ، فضلاً عن قدرته على التحكم الحركي والسيطرة على أطرافه . (١٠٧ : ٣)

وفي ضوء ما سبق رأى الباحث أهمية دراسة هذه المشكلة نظراً لعدم وجود أسس علمية تطبيقية متفق عليها للارتقاء بالنواحي المهارية لبراعم كرة القدم لهذه المرحلة العمرية الهامة .

وحيث أنه في حدود علم الباحث أن هذا البحث لم يتطرق إليه أحد رغم ما له من تأثير إيجابي على برامج التدريب بصفة عامة ، وبرامج تدريب كرة القدم بصفة خاصة ، حيث يعتبر من المجالات الجديدة والمميزة في كرة القدم وحيث يهدف إلى الارتقاء (تطوير) بمستوى مهارات كرة القدم حيث أن أصحاب هذه المرحلة العمرية لهم متطلبات يجب تحقيقها داخل المحتوى التدريبي من إشباع الرغبات والدوافع الحركية والنفسية من خلال أدائه للمهارات الحركية الأساسية .

٤/١ أهداف البحث :

- (١) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية (عينة البحث) .
- (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) للمجموعة التجريبية (عينة البحث) .

٥/١ فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تم وضع الفروض التالية :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

٦/١ بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

١/٦/١ المهارات الحركية الأساسية *Basic Movement Skills* :

يعرف "سعيد الشاهد" (١٩٩٨م) المهارات الحركية الأساسية " بأنها هي المهارات الحركية الطبيعية التي يمكن أن يكتسبها الفرد كنتيجة لنمو خبراته الحركية وذلك عن طريق المحاولة والخطأ والاستكشاف أو تقليد الآخرين " . (٣٢ : ١١)

كما يعرفها " محمد السيد خليل ، أحمد عبد العظيم عبد الله " (٢٠٠٣ م) " هي الحركات التي تؤدي لتحرك الجسم وانتقاله من نقطة إلى نقطة أخرى أو من مكان إلى مكان آخر سواء كان ذلك عن طريق المشي أو الجري أو الوثب أو القفز " (١٩٧ : ٦٥)

كما يعرفها " محمد حسن علاوي " (١٩٨٧ م) " بأنها بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو والمشي والجري والدرجة والوثب وغيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج البدني في مراحلها الأولى " . (٦٨ : ٣٠) ويميل الباحث إلى هذا التعريف

٢/٦/١ المهارات الأساسية لكرة القدم *Soccer skills* :

" كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء كانت بالكرة أو بدونها " . (٦٥ : ٢٦)

٢/٦/١ براعم كرة القدم *Soccer Beginners* :

يعرفهم الباحث " بأنهم الأطفال الممارسون لكرة القدم وليس لهم مسابقات رسمية سواء دولية أو محلية وتكون أعمارهم دون المسابقات الرسمية " (*)

٤/٦/١ توصيف المهارات الحركية الأساسية :

قام الباحث بتوصيف جميع المهارات الحركية الأساسية مستعيناً بالمراجع العلمية التي نقل أو اقتبس النص أو الفكرة منها . (١٣ : ١٦٠ - ١٩٢) . (٦٢ : ١٦٩ - ١٧٦) ، (١٦ : ٧ - ١٠)

(١) المشي *Walking* :

" يشتمل المشي على انتقال وزن الجسم من قدم لأخرى أثناء الحركة " .

(٢) الجري *Running* :

" وفيه ينتقل وزن الجسم من قدم لأخرى أثناء الحركة ويميل الجسم للأمام لوضع مركز الثقل على القدم الأمامية في الخطوة " .

(٢) الوثب *Jumping* :

" الوثب يكون من غير أداء وهو الارتفاع (الارتقاء) عن الأرض ويؤدي بقدم واحدة أو القدمين معاً - مثل الوثب العالي في ألعاب القوى ، والوثب العريض " .

(٤) الحبل *Hopping* :

" يشتمل على الوثب بقدم والنزول على نفس القدم بعد فترة ارتقاء بسيطة فسي الهواء " .

(٥) التنطيط *Bouncing* :

" التنطيط يتم إما بالقدمين معاً أو بقدم واحدة ، ففيه يتم ركل الأداة من أسفل لأعلى بعد كل ارتداده " .

(٦) الضرب *Striking* :

" يكون ضرب الأداة إما بالذراع أو الرأس أو استخدام أداة أخرى ، ويتم فيها دفع الأداة بقوة للاتجاه المراد دفعها إليه " .

(٧) الركل *Kicking* :

" هو رفس الأداة بالرجل " { تراكلوا : ركل بعضهم البعض } " .

(٨) الرمي *Throwing* :

" هو إلقاء أو قذف الأداة باليد أو اليدين " .

(٩) التوازن *Balancing* :

" يعنى أن يحافظ الفرد على مقدرته فى السيطرة على مركز ثقل الجسم فى مقابل الجاذبية الأرضية " .