

تأثير إستخدام تمارينات خاصة مقترحة لتطوير دقة التصويب بالمبارزة بسلاح الشيش للاعبي المنتخب الوطني الشباب للمعاقين

أ.د. عبد الكريم فاضل عباس علاء محمد ظاهر
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد المعهد التقني - كربلاء

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

في يعتبر المعاقين شريحة مهمة في المجتمع في الوقت الحاضر ، وعلى المجتمع أن يحتضنهم ويساعدهم على المضي قدماً في تحديهم لإعاقتهم ، وذلك عن طريق تهيئة كافة المستلزمات والأنشطة المختلفة ومنها الرياضية ، وكون رياضة المبارزة على الكراسي واحدة من هذه الأنشطة فقد كانت مشكلة البحث هي اعتماد المدربين على الأساليب التقليدية في التدريب وعدم إعطاء القدرات الخاصة بالفعالية الأهمية الكبيرة وينصب إهتمامهم على التمارينات المنافسات فقط ، مما يؤدي الى التذبذب في مستوى اللاعبين وعدم تحقيق الهدف للوصول الى الإنجاز.

قام الباحث بإعداد تمارينات خاصة برياضة المبارزة لتطوير دقة التصويب وتطبيقها على عينة من لاعبي المنتخب الوطني الشباب متحدي الإعاقة ، إذ أختير (٨) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة بمقدار (٤) لاعباً ، (٢) لاعباً من التصنيف (A) و(٢) لاعباً من التصنيف (B).

وبعد تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح وإجراء الإختبار البعدي ، إستخدم الباحث إختبار (t) للعينات المترابطة لحساب الفروق المعنوية داخل المجموعة الواحدة ، وإستخدام إختبار (t) للعينات المستقلة لحساب الفروق المعنوية في الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبعد إستخراج قيمة (t) المحسوبة ومقارنتها بقيمتها الجدولية أظهرت النتائج وجود فروقاً معنوية للمجموعتين في الإختبار القبلي بعدي ولصالح الإختبار البعدي ، ووجود فروقاً معنوية في الإختبار البعدي بعدي ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لتعرضها للتدريبات الخاصة. وبذلك خرج الباحث بمجموعة من الإستنتاجات والتوصيات إعتقد بأنها ضرورية للنهوض بمستوى لاعبي المبارزة المعاقين وتأهيلهم لتمثيل بلدهم في البطولات الدولية.

The Effect of Using Especial Exercises Suggested for Developing of Accuracy Direction by Fencing in Foil for the Players of the National Team of the Young who Handicap

In The Handicaps of fencing are considered an important in the society nowadays so the society should contain and help them on passing forward in their challenge for their handicap by preparation of all necessities and different activities within sport.

Hence fencing on wheelchairs is on of these activities . The problem of research that was the trainers how to depend on familiar style in training and not giving special abilities in activities in the game the great important , and they depend only on the exercises of competitions , which causes nun – oscillation on the level of the players an not achieving the goal .

The researchist has done special exercises in fencing to develop accuracy of direction and practiced on a sample of the players of the National Team for the young who challenge handicap , if it was chosen (8) players who where divided in two groups by chance : experimental and controlling in quantity of (4) players : (2) players from classification (A) , and (2) players from classification (B) .

After finishing the training program that was suggested and doing the test that comes later , the researchist used (T) test for connected samples for the correction of meaningful differences inside the group , and using (T) test for free samples for the calculation of meaningful differences in the test that comes later for the two groups : experimental and controlling , and after

getting the value (T) that was calculated and comparing it in its table value , the results were founded meaningful differences for the two groups in the second test and first test and founded meaningful differences in the second test for the experimental group , because of display of this group to the special exercises.

Therefore, the researchist included many conclusion and recommendation, he thought that they were necessary to lift the level of the player of Fencing , who handicap and qualifying them to represent their country in the international championship.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تتطلب الفعاليات الرياضية قدرات بدنية خاصة وأداءً حركياً عالياً من أجل الوصول الى النتائج التي خطط لها ، والمبارزة إحداها .

وتعد الدقة صفة أساسية ومهمة في كل رياضة تتطلب من الرياضي في توجيه حركاته الإرادية نحو هدف معين ، لكنها تختلف من فعالية أو لعبة الى أخرى كونها صفة خاصة بها ، وهي من العناصر المهمة لنجاح أداء الحركات في مختلف الفعاليات الرياضية . وتقاس الدقة في المجالات الرياضية تبعاً لطبيعة اللعبة ففي بعض الألعاب فإن الدقة مرتبطة بالتوازن ، وفي ألعاب أخرى هي المعيار الأساس للإنجاز ، أما علاقة الأداء الحركي بالدقة في رياضة المبارزة في الحصول على اللمسة كنتيجة لحركة هجومية على المنافس مثل حركة الطعن . ويمتاز الأداء الحركي في رياضة المبارزة بالدقة وسرعة الإستجابة اللتين ترتبطان بالإدراك السمعي والبصري وسرعة التفكير والتوقع الصحيح للمواقف المتغيرة فضلاً عن المستوى المهاري وإختيار الإستجابة المناسبة والسرعة الحركية للذراع المسلحة . وتتطلب الدقة الحركية كفاية عالية في عمل الجهازين العضلي والعصبي كي يتمكن لاعب المبارزة من السيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو هدف المنافس القانوني ، لذا يجب على لاعب المبارزة التحلي بهذه الصفة.

ويمارس رياضة المبارزة العديد من المعاقين، وكما هو معروف فإنهم يمارسون اللعبة من الثبات على الكرسي ولا يستطيعون أداء مهارات الدفاع والهجوم بالتفهم والتقدم كما هو عند الأصحاء ، ولقصور المعاقين جسدياً وعدم إمكانيتهم بالمناورة ، لذا كان من الضروري تنمية بعض الصفات ومنها

دقة التصويب لتحويل حركة اللاعب وجهه الى نتيجة ملموسة وهي تسجيل لمسة على هدف المنافس القانوني ، وهنا مكن أهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث

إن الإعتدال على التمارين الخاصة المبنية على الأسس العلمية الصحيحة يؤدي الى تطوير مستوى الأداء المهاري بصورة عامة ودقة التصويب بصورة خاصة للمبارزين المعاقين ، حيث أن أغلب المدربين يتبع التدريب بالطرق التقليدية في تطوير دقة التصويب وعدم إعطاء أهمية كبيرة على القدرات الخاصة بالفعالية حيث ينصب الإهتمام بتمرينات المنافسات فقط مما يؤدي الى التذبذب في مستوى اللاعب وعدم تحقيق الهدف للوصول الى الإنجاز .

٣-١ هدفا البحث

١. إعداد تمرينات مهارية بدنية خاصة بالمبارزة لتطوير دقة التصويب لمبارزي المنتخب الوطني الشباب للمعاقين .
٢. التعرف على تأثير استخدام بعض التمرينات الخاصة المقترحة من قبل الباحث في دقة التصويب لدى أفراد عينة البحث .

٤-١ فروض البحث

للمتمرينات المقترحة تأثير في تطوير دقة التصويب لمبارزي المنتخب الوطني الشباب للمعاقين .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو المنتخب الوطني للشباب المعاقين الإعاقة في رياضة المبارزة بسلاح الشيش .

١-٥-٢ المجال الزماني: للفترة من ٤/١٥ ولغاية ٢/٦/٢٠١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني: بغداد ، نادي الذرى للمعوقين ، قاعة المبارزة .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ المتطلبات البدنية لمسابقة ركض ٨٠٠ متر

١-٢-١ التمرينات الخاصة

للتمرينات الخاصة دوراً أساسياً في التعليم والتدريب من أجل الوصول الى الهدف المرسوم بأقل جهد عن طريق تلافي عدد الأخطاء المتعلقة بالعملية التعليمية ، وتهدف التمرينات الخاصة " بطريقة مباشرة الى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس ^(١) ، و" يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجباً أساسياً لعملية التعلم" ^(٢) .

إن التمارين الخاصة تهدف الى رفع مستوى الإعداد المهاري والبدني والتمهيد لتعليم الحركات والفعاليات الخاصة بكافة نواحي الرياضة . والتمارين الخاصة تكتسب أهميتها في ضوء شروط أساسية هي ^(٣) :

- ١- أنها تتضمن التدريبات المستعملة للاتجاه الحركي نفسه في النشاط المعين.
- ٢- أنها تستعمل التدريبات للأجهزة العضوية نفسها المستعملة في اللعبة.
- ٣- يفضل استعمال الأدوات نفسها المستعملة في اللعبة .
- ٤- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف الفعالية.

٢-١-٢ الدقة

تسهم الدقة بشكل كبير في مدى نجاح أي مهارة وفي تحقيق هدفها ، فلا شك أن توجيه أداة لمكان ما يتوقف على دقة التصويب للوصول الى الهدف المراد التوجيه إليه . وتعرف على إنها "

(١) عقيل يحيى : أثر التمارين الفرضية في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ ، ص ١١ .

(٢) صباح نوري: تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الرياضية للعبة المبارزة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ ، ص ١٨-١٩ .

(3) Medediev A.S. Biomechanical principles of snatch and jerk technique, scientific, methodical, bulletin. I-W-F-2- 1979, P28

القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين " (١) . وتقسم الدقة الى نوعين :

١. الإحساس بالفراغ (المكان) .

٢. الإحساس بالزمن .

وتعتبر العينين هي مصدر رئيسي وأساسي للمعلومات الواردة عن العلاقات الفراغية والزمانية ليظهر الأداء دقيقاً ، وإن أي خلل في الإحساس الفراغي يغير من مسار الأداة وبالتالي يؤثر على النتيجة النهائية.

إن الأداء الجيد للمبارز من دون الدقة في تسجيل اللمسات ، أو أداء الحركات الدفاعية والهجومية ، سوف يجعل هذا الأداء بلا أية فائدة ، ويذكر (عباس عبد الفتاح الرملي) (٢) "أن متطلبات الهجمة الناجحة هي : مسافة صحيحة ، توقيت سليم ، سرعة مناسبة ودقة توجيه الذبابة " .

ومن أجل تطوير دقة التصويب لدى لاعب المباراة تعطى بعض التمرينات في الوحدات التدريبية لغرض إكساب اللاعب دقة التصويب على الهدف أثناء المنافسات ، وهناك أشكال عدة لهذه التمرينات منها أن يتدرب اللاعب على الشاخص (الثابت والمتحرك) ، أو إصابة كرات بأحجام مختلفة تكون معلقة ، أو تحديد بعض الدوائر مختلفة الأقطار ورسمها على الشاخص ومحاولة إصابتها بحركة الطعن أو بعد عمل أحد أنواع الدفاع ، وأخيراً الدروس الفردية مع المدرب التي تعطي اللاعب حرية إصابة هدف المدرب من أوضاع متغيرة أثناء أداء الحركات واللمسات والدفاعات المختلفة من الثبات والحركة.

أن علاقة الأداء الحركي بالدقة في لعبة المباراة يجب أن تتصف حركات المباراة جميعها بدقة التصويب وسرعة الأداء ، لذا يجب أن تكون لدى لاعب المباراة القدرة على إصابة الهدف مع ملاحظة سرعة الأداء .

(١) علي سلوم جواد الحكيم : الإختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، مطبعة التعليم العالي ، ٢٠٠٤ ، ص ١٥١ .

(٢) عباس عبد الفتاح الرملي : المباراة - سلاح الشيش ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١ ، ص ٨٥ .

٢-١-٣ رياضة المبارزة على الكراسي

المبارزة رياضة حركية تعتمد على حدة التركيز والدقة والإنبهاه أكثر من القوة. ويشير (وجيه محجوب) (١) على إن التركيز يختلف من لعبة الى أخرى ، ففي لعبة سلاح الشيش يتطلب إستجابة سريعة وفهم والإدراك المؤثر وتوقع الخصم للتركيز على النقطة المطلوب إصابتها بحركة كأن تكون هذه الحركة بمد الذراع أو أداء حركة الطعن).

إن تدريب المبارزة على الكراسي wheelchair بالنسبة للمعاقين تتطلب إحتياجات خاصة تلائم المبارز في وضع الجلوس ولفترة طويلة ، ويعتمد المبارز المعاق في عمليتي الهجوم والدفاع على خفة حركة الرسغ وحركات اليد السريعة الحاملة للسلاح ، أما الذراع الأخرى فتستخدم للتثبيت على الكرسي المدولب ، بالإضافة الى إستخدام عضلات الجذع والكتفين بالنسبة للمصابين بالشلل (٢). وبالتدريب تتم تقوية المجاميع العضلية في هذه الأجزاء .

في بداية التدريب على المبارزة يجب تنمية التوافق العضلي العصبي وربط الإبصار بالتحكم في حركات السيف والجسم مع عدم إستخدام الأطراف السفلى المصابة (المعاقه) والتي لها دوراً حيويّاً في المبارزة للأصحاء ، ويتم التدريب التدريجي على الحركات الدفاعية والهجومية البسيطة والتي تتطور الى حركات أكثر تعقيداً بعد تجزئتها ،مع تنمية روح الكفاح والمنافسة للمعاقين (٣).

وقد انتشرت حالياً هذه الرياضة في بطولات المعاقين بالشلل بالوطن العربي و تعتبر رياضة المبارزة رياضة حركية راقية تنمي من قدرات المعاق و عناصر لياقته البدنية خاصة التوافق العضلي العصبي ، والسرعة ، والقوة العضلية ،و المرونة ، و المهارة ، و التحمل بالإضافة لما تضيفه نفسياً من زيادة القدرة على التركيز ، و الثقة والاعتماد على النفس . و يمارس المعاقين على الكراسي رياضة المبارزة بأنواعها الثلاثة المعروفة (سلاح الشيش ، سلاح سيف المبارزة وسلاح السيف) ويتم تدريب المعاقين في كراسيهم على المبارزة بتأقلم وضع الجسم

(١) ووجيه محجوب (وآخرون) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٨ .

(٢) مصطفى حسن عبد الكريم : تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير دقة وسرعة الطعن في لعبة المبارزة للمعاقين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠ .

(٣) مروان عبد المجيد إبراهيم : الألعاب الرياضية للمعوقين ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ ، ص ٢١١ .

للمبارزة ، وتبدأ الدروس العادية من مدرب محترف يجب أن يعرف أن المبارز المعاق يلزم تدريبه على مسافة واحدة و زوايا طعن و دفاع ثابتة و ذلك يتطلب تركيزاً أكبر من اللاعب الذي يصعب عليه التقهقر . ويعتمد المبارز المعاق على يده و طرفه العلوي الممسك بالسيف في الهجوم و الدفاع من وضع الثبات النسبي على الكرسي.

٢- ١- ٤ تصنيف المبارزين المعاقين

١. الصنف (A) :

ويشمل الرياضيين الذين يمتلكون القدرة على الإتزان عند الجلوس بدون مساعدة الرجلين ويد المبارزة إعتيادية مثل نوع الشلل في القسم السفلي من الجسد الممتد من الفقرة الظهرية D 10 الى الفقرة القطنية L 2 ، ويشمل أيضاً البتر المزوج فوق الركبة مع الأجزاء القصيرة الباقية بعد البتر أو الضرر غير المتكامل فوق الفقرة الظهرية D10 .

٢. الصنف (B) :

الرياضيون الذين لديهم القدرة على الإتزان عند الجلوس ويد المبارزة إعتيادية ، الشلل الذي يصيب القسم السفلي من الجسد أي حدوث ضرر في الفقرات الظهرية D9 – D1 ، أو أصحاب الشلل الرباعي غير المتكامل مع فاعلية قليلة في يد التبارز والجلوس يكون جيداً ومنتزناً .

٣. الصنف (C) :

الرياضيين الذين لا يملكون القدرة على موازنة جلوسهم وتكون الأيدي التي تستخدم للعب عاجزة بحيث لا توجد أي فعالية لإمتداد المرفق ضد الجاذبية وتتطلب هذه الحالة ربط وتثبيت السلاح بواسطة رباط اليد (البانج) .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة مصطفى حسن عبد الكريم (٢٠٠٠) (١)

(تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير دقة وسرعة الطعن في لعبة المبارزة للمعاقين)
تهدف الدراسة الى معرفة تأثير المنهاج التدريبي المقترح في تطوير دقة وسرعة الطعن لدى المجموعة التجريبية . وتألفت عينة البحث من (١٢) لاعباً مقسمين عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٦) لاعباً لكل مجموعة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم تعرض المجموعة التجريبية الى المنهاج التدريبي لتطوير دقة وسرعة الطعن وإستمر تطبيق المنهاج لمدة (١٢) أسبوعاً وبمعدل (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع بزمان قدره (٩٠) دقيقة ، إذ بلغ المجموع الكلي لزمان المنهاج التدريبي (٩٠) ساعة أي ما يعادل (٥٤٠٠) دقيقة ، أما المجموعة الضابطة فقد إستمرت بتدريباتها مع أنديةها والمراكز التأهيلية التابعة لها ، حيث بلغ المجموع الكلي لعدد الوحدات التدريبية خلال ثلاثة أشهر (٣٦) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بزمان مقداره (١٢٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة أي ما يعادل (٤٣٢٠) دقيقة تدريبية ، وتوصل الباحث الى تفوق المجموعة التجريبية التي تعرضت للمنهاج التدريبي وفي جميع الإختبارات في تطوير دقة وسرعة الطعن للمعاقين في لعبة المبارزة .

الباب الثالث٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية١-٣ منهجية البحث

إن طبيعة المشكلة موضوع الدراسة تحدد منهجية البحث . ويعرف المنهج على إنه (الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير العمل للوصول الى نتيجة مقبولة) (٢)

(١) مصطفى حسن عبد الكريم (٢٠٠٠) : مصدر سبق ذكره .

(٢) عامر إبراهيم : البحث العلمي باستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية العامة ، ١٩٩٣ ، ص ٢٤ .

لقد إختار الباحث المنهج التجريبي بإسلوب المجاميع المتكافئة (النموذج ٢) (إسلوب العينة الضابطة العشوائية الإختيار ذات الإختبارين القبلي والبعدي)^(١)، لملائمته طبيعة المشكلة .

٣ - ٢ عينة البحث

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث والمتمثل بلاعبي منتخب العراق الشباب بالمبارزة للمعاقين ، والبالغ عددهم (١٠) لاعبين تراوحت أعمارهم بين (١٧ - دون العشرين) سنة ، وقد تم إستبعاد لاعب واحد من الفئة الضعيفة (C) ولاعب آخر تم إختياره للتجربة الإستطلاعية ، وبذلك تكونت العينة من (٨) لاعبين ، منهم (٤) لاعبين من التصنيف (A) و (٤) لاعبين من التصنيف (B) ، وقد تم توزيع اللاعبين عشوائياً لكل تصنيف على حده ، ولضمان التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة ، أصبحت كل مجموعة مكونة من (٤) لاعبين تحتوي على (٢) لاعب من كل تصنيف .

٣ - ٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات

- لغرض إجراء البحث سيقوم الباحث بجمع البيانات والمعلومات بالوسائل التالية :
١. الملاحظة .
 ٢. المقابلات الشخصية * .
 ٣. الإختبارات .
 ٤. الإستبيان لإستطلاع آراء الخبراء حول الإختبارات المقترحة .

(١) عبد الجليل الزويعي ، محمد أحمد الغنام : مناهج البحث في التربية ، ج ١ ، بغداد ، مطبعة العاني ، ١٩٧٤ ، ص ١١٢
* المقابلات الشخصية مع الذوات :

- ١- جمال حسن عبد الكريم / مدرب المنتخب الوطني العراقي للنساء بالمبارزة .
- ٢- حيدر ناصر / مدرب المنتخب الوطني العراقي الشباب بالمبارزة للمعاقين .
- ٣- سمير / مدرب المنتخب الوطني العراقي بالمبارزة للمعاقين .

٣ - ٢ - ٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ❖ سلاح الشيش إيطالي الصنع .
- ❖ شاخص خاص لقياس دقة التصويب .
- ❖ كرسي معدني خاص بالمعاقين .
- ❖ إستمارة تسجيل .
- ❖ مساعد عدد (٢) .
- ❖ جهاز كومبيوتر .

٣ - ٤ إجراءات البحث الميدانية

٣ - ٤ - ١ إختيار الإختبارات المناسبة

أولاً : إختيار قياس الدقة (١)

- ◀ الهدف من الإختبار : قياس دقة التصويب من حركة الطعن .
- ◀ الأدوات المستخدمة :

- ١ . شاخص يمثل الهدف القانوني مثبت على الحائط بإرتفاع (١) م .
- ٢ . صدرية كهربائية تمثل الهدف القانوني لسلاح الشيش تلبس للشاخص .
- ٣ . قطعة قماش على عرض الشاخص تلبس فوق الصدرية الكهربائية مرسوم عليها (٩) دوائر بقطر (٥) سم وتكون هذه الدوائر مفتوحة لغرض إيصال مقدمة ذبابة السلاح الى الهدف لتحديد دقة اللمسة .

◀ مواصفات الأداء :

بعد إيصال الكهرباء الى الجهاز ، يتم ضبط مسافة الطعن الخاصة بالمعاقين حسب طول الذراع المسلحة مع التأكيد على جلوس المختبر بالشكل القانوني والبقاء بوضع الإستعداد الخاص بهم . يبدأ المختبر أداء الطعنة المستقيمة المباشرة بإتجاه الهدف (الدوائر الموجودة على

(١) مصطفى حسن عبد الكريم (٢٠٠٠) : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦ .

الصدرية) الذي حددها الشخص القائم بالإختبار ، مع التأكيد على الرجوع الى وضع الإستعداد أي الرجوع الى المسافة التي بدأ منها الطعنة الأولى ، يعطى المختبر عشر محاولات .
← - التسجيل :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يستطيع فيها لمس الدوائر المحددة ، وضمن الوقت المحدد .

٣ - ٤ - ٢ التجربة الإستطلاعية

تعد التجربة الإستطلاعية " تدريبياً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الإختبار لتفاديها " (١) بغية تحقيق أفضل النتائج .

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة مكونة من لاعب واحد من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين في يوم السبت المصادف ١١ / ٤ / ٢٠١٠ تمام الساعة العاشرة صباحاً في نادي الذرى للمعوقين . وقد تم تحقيق نتائج التجربة الإستطلاعية بتحقيق أهدافها ، والتأكد من صلاحية جميع الظروف المحيطة بالعمل .

٣ - ٤ - ٣ الإختبار القبلي

أجريت الإختبارات القبلية لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (٨) لاعبين في يوم (الجمعة) المصادف ١٦ / ٤ / ٢٠١٠ في تمام الساعة (١٠) صباحاً ، في القاعة الداخلية لنادي الذرى لرياضة المعوقين ، وقد تم إختبار العينتين التجريبية والضابطة على إختبار دقة التصويب على الشاخص .

٣ - ٤ - ٤ المنهج التدريبي

خضعت العينة التجريبية للتدريب على التمارين الخاصة أثناء فترة الإعداد الخاص ، في الفترة الزمنية المخصصة للتدريب على الأداء المهاري بغرض تطوير الأداء الفني مقروناً بدقة التصويب ، وقد أعد الباحث منهاجاً تدريبياً مقترحاً . وكانت فترة تطبيق المنهج التدريبي من ١٧

(١) مصطفى حسن عبد الكريم (٢٠٠٠) : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٢ .

٤ / ٢٠١٠ / ٢ لغاية ٢ / ٦ / ٢٠١٠ ، أي (٧) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بزمان مقداره (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة .

٣-٤-٥ الإختبار البعدي

أجريت الإختبارات البعدية لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (٦) لاعبين في يوم (الجمعة) المصادف ٤ / ٦ / ٢٠١٠ في تمام الساعة (١٠) صباحاً ، في القاعة الداخلية لنادي الذرى لرياضة المعوقين .

٣-٥ الوسائل الإحصائية^(١)

إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة في معالجة نتائج البحث وإختبار فرضياته وتحقيق نتائجه ، وهي كما يلي :

- ١ . الوسط الحسابي .
- ٢ . الإنحراف المعياري .
- ٣ . معامل الإختلاف .
- ٤ . إختبار (t) للعينات المتناظرة .
- ٥ . إختبار (t) للعينات المستقلة .
- ٦ . نسبة التطور .

(١) وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي :التطبيقات الإحصائية وإستخدام الحاسوب في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر والطباعة ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٣ ، ١٥٧ ، ١٧٨ ، ٢٧٤ ، ٢٨٥ ، على التوالي .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (١)

يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحرافاتها المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لدقة التصويب على الشاخص للمجموعة التجريبية

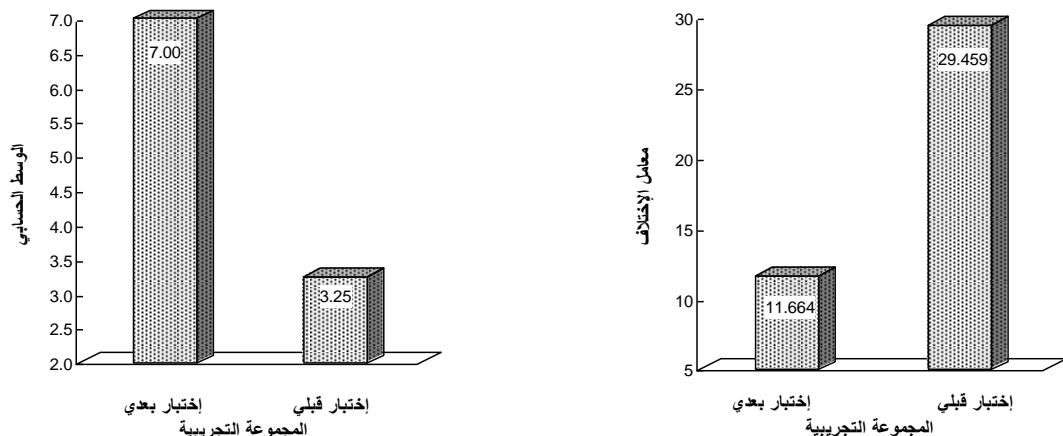
| دلالة الفروق | قيمة t | | ع ف | ف | الإجراءات الإحصائية الإختبار |
|--------------|------------|----------|-------|------|------------------------------|
| | الجدولية * | المحتسبة | | | |
| معنوية | ٣.١٨ | ١٧.٣٢١ | ٠.٤٣٣ | ٣.٧٥ | دقة التصويب |

* عند درجة الحرية (١ - ٤) = ٣ ومستوى دلالة ٠.٠٥

جدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية وإنحرافاتها المعيارية ومعامل الإختلاف ونسبة التطور بين الإختبارين القبلي والبعدي لدقة التصويب على الشاخص للمجموعة التجريبية

| نسبة التطور % | معامل الإختلاف | الإختبار البعدي | | معامل الإختلاف | الإختبار القبلي | | الإجراءات الإحصائية الإختبار |
|---------------|----------------|-----------------|---|----------------|-----------------|------|------------------------------|
| | | ع | س | | ع | س | |
| ٥٣.٥٧١ | ١١.٦٦ ٤ | ٠.٨١٦ | ٧ | ٢٩.٤٥٩ | ٠.٩٥٧ | ٣.٢٥ | دقة التصويب |



شكل (١)

يوضح الوسط الحسابي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب على الشاخص

يبين الجدولين (١) و(٢) والشكل البياني (١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة لنتائج اختبار (دقة التصويب على الشاخص) للمجموعة التجريبية ويلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية يبين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب الحصول على هذه النتائج الى أن طبيعة التمارين الخاصة يمكن أن تكون ذا مردود ايجابي في تطوير مستوى دقة التصويب ولا سيما إذا كانت طبيعة هذه التمارين تميل الى تطوير الأداء الفني لحركة الطعن ومن ثم تطوير الانجاز .

جدول (٣)

يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لدقة التصويب على الشاخص للمجموعة الضابطة

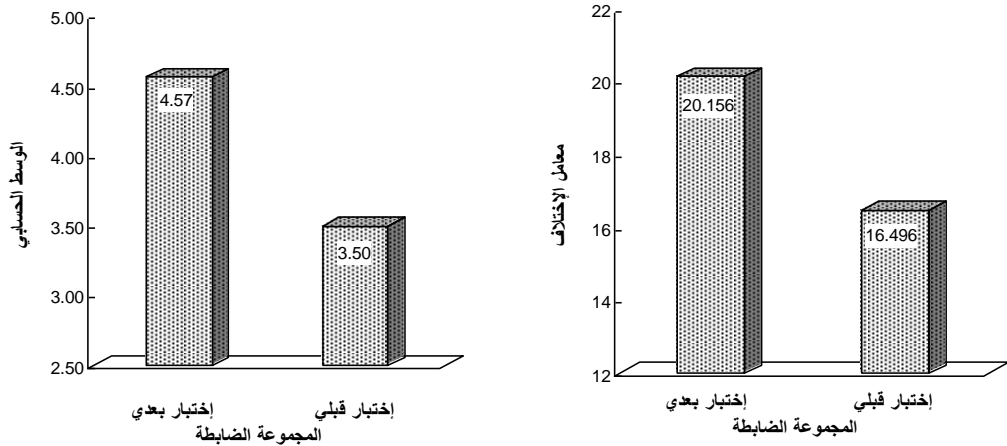
| دلالة الفروق | قيمة t | | ع ف | ف | الإجراءات الإحصائية الإختبار |
|--------------|------------|----------|-------|------|------------------------------|
| | الجدولية * | المحسوبة | | | |
| معنوية | ٣.١٨ | ٥.٧٧٤ | ٠.٤٣٣ | ١.٢٥ | دقة التصويب |

* عند درجة الحرية (٤ - ١) = ٣ ومستوى دلالة ٠.٠٥

جدول (٤)

يبين قيم الأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية ومعامل الإختلاف ونسبة التطور بين الإختبارين القبلي والبعدي لدقة التصويب على الشاخص للمجموعة الضابطة

| نسبة التطور % | معامل الإختلاف | الإختبار البعدي | | معامل الإختلاف | الإختبار القبلي | | الإجراءات الإحصائية الإختبار |
|---------------|----------------|-----------------|-----|----------------|-----------------|-----|------------------------------|
| | | ع | س | | ع | س | |
| ٢٦.٣١٦ | ٢٠.١٥٦ | ٠.٩٥ | ٤.٥ | ١٦.٤٩٦ | ٠.٥٧٧ | ٣.٥ | دقة التصويب |
| | | ٧ | ٧ | | | | |



شكل (٢)

يوضح الوسط الحسابي ومعامل الاختلاف للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار دقة التصويب على الشاخص

يبين الجدولين (٣) و(٤) والشكل البياني (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للاختبارين القبلي والبعدي لنتائج إختبار (دقة التصويب على الشاخص) للمجموعة الضابطة ويلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. يعزو الباحثون سبب الحصول على هذه النتيجة الى أن طبيعة المنهاج التدريبي الخاص بالمنتخب والمطبق من قبل المدرب وما احتواه من تمارين تدريبية تعليمية منظمة بالشكل الذي يحسن فيه توزيع وترتيب التمرينات (التحضيرية والمساعدة والأساسية) تتناسب مع الأهداف المرسومة للوحدات التدريبية. نلاحظ مما تقدم أن في كلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية قد أحدثت فروق ذات دلالة معنوية يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ويعزو الباحثون سبب ذلك الى أن استخدام التمرينات الخاصة (التحضيرية - المساعدة - الأساسية) للعبة المباراة ضمن المنهاج التدريبي كانت ملائمة لمستوى عينة البحث وبشكل ملموس في تطوير التوافق الحركي للمراحل الفنية لحركة

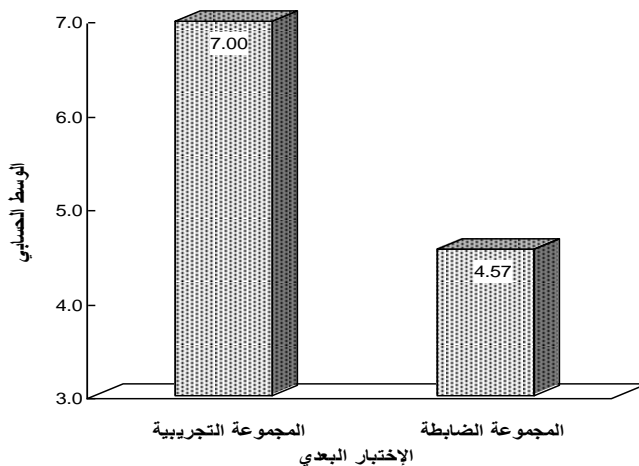
الظن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، لأن نتيجة تعدد التمارين الخاصة المناسبة هو تطوير الأداء الفني وتحقيق مستوى انجاز أفضل (١) .

جدول (٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لدقة التصويب على الشاخص

| معنوية الفروق | قيمة T الجدولية | قيمة T المحسوبة | الإختبار البعدي ضابطة | | الإختبار البعدي تجريبي | | الاجراءات الاحصائية الإختبار |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------------|------|------------------------|---|------------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| معنوية | ٢.٤٥ | ٣.٣٤٧ | ٠.٩٥٧ | ٤.٥٧ | ٠.٨١٦ | ٧ | دقة التصويب |

* عند درجة الحرية (٢ - ٤ + ٤) = ٦ ومستوى دلالة ٠.٠٥



شكل (٣)

يوضح الوسط الحسابي للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبار دقة التصويب على الشاخص

(١) عقيل يحيى (١٩٩٥) : مصدر سبق ذكره ، ص ٤٦ .

يبين الجدول (٥) والشكل البياني (٣) إن الفرق في دقة التصويب بين المجموعتين كان معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى (إختيار التمارين الخاصة المقترحة بصورة علمية وتناسبها مع مستوى العينة ، أدت الى تطوير العضلات الرئيسية التي تقوم بالحركات الخاصة بالمبارزة للمعاقين والتي عملت على تحسين وتطوير مستوى الأداء الفني لحركة الطعن)^(١) .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

من خلال إجراءات البحث الميدانية ونتائج المعالجات الإحصائية للبيانات التي جمعت في الإختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتعليلاً لهذه النتائج إعتد الباحث مجموعة من الإستنتاجات ، وهي كآآتي :

١. للتمرينات الخاصة أثراً إيجابياً في تطوير صفة دقة التصويب عند المجموعتين التجريبية والضابطة.
٢. ظهور فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في دقة التصويب ولصالح الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية).
٣. ظهور فروق معنوية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

٢-٥ التوصيات

- في ضوء النتائج يوصي الباحث بما يلي :
١. التأكيد على استخدام التمارين الخاصة التي تعد مؤشراً لتطوير الانجاز ولضمان تطوير مستوى الأداء الفني لحركة الطعن والذي بدوره يؤدي الى تطوير دقة التصويب .

(١) صباح نوري (١٩٨٩) : مصدر سبق ذكره ، ص ١١ .

٢. يفضل استخدام التمرينات الخاصة بمهارة الطعن على الشاخص أو مع زميل وفي المنافسات أثناء الوحدات التدريبية بهدف تطوير دقة التصويب.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ صباح نوري: تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الرياضية للعبة المبارزة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ .
- ◀ عامر إبراهيم : البحث العلمي باستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية العامة ، ١٩٩٣ .
- ◀ عباس عبد الفتاح الرملي : المبارزة - سلاح الشيش ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١ .
- ◀ عبد الجليل الزوبعي ، محمد أحمد الغنام : مناهج البحث في التربية ، ج ١ ، بغداد ، مطبعة العاني ، ١٩٧٤ .
- ◀ علي سلوم جواد الحكيم : الإختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، مطبعة التعليم العالي ، ٢٠٠٤ .
- ◀ عقيل يحيى : أثر التمارين الفرضية في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ .
- ◀ محمد بلال الزغبى و عباس الطلافحة : النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية ، ط ٣ ، الأردن ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠٦ .
- ◀ مصطفى حسن عبد الكريم : تأثير مناهج تدريبي مقترح في تطوير دقة وسرعة الطعن في لعبة المبارزة للمعاقين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- ◀ مروان عبد المجيد إبراهيم : الألعاب الرياضية للمعوقين ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ .
- ◀ وجيه محبوب (وآخرون) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ .
- ◀ وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية وإستخدام الحاسوب في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر والطباعة ، ١٩٩٩ .
- Medediev A.S. Biomechanical principles of snatch and jerk technique, scientific, methodical, bulletin. I-W-F-2- 1979.

الملاحق

نماذج لعدد من وحدات المنهاج التدريبي

نموذج لوحدة تدريبية مختارة من الأسبوع الأول في رياضة المبارزة للمعاقين

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
الهدف: تطوير مستوى الأداء الفني
لحركة الطعن

المنهاج التدريبي
مرحلة الإعداد الخاص (المهاري)

رقم الوحدة التدريبية : الأولى
اليوم والتاريخ : ٢٠١٠/٤/١٧

| الملاحظات | التفاصيل | الزمن / د | أقسام الوحدة التدريبية |
|-----------|--|-----------|--------------------------------|
| | تمارين إحماء عام + تمارين إحماء خاص | ١٥:٠٠ د | القسم التحضيري |
| | | ٦٠:٠٠ د | القسم الرئيسي |
| | | ١٠:٠٠ د | ١ - تمارين إعداد بدني عام + خص |
| | | ١٥:٠٠ د | ٢ - أداء فني |
| | التمرين / (وضع الإستعداد) مد الذراع مستقيمة للأمام بمستوى الكتف . الشدة / ٥٥ % - ٦٠ % الحجم / ٣ * ١٥ | ٤:٤٥ د | التمرين الأول |
| | زمن أداء المجموعة / ١٥ ثا الراحة بين المجموع / ٣٠ ثا الراحة بين التمارين / ٢ د | | |
| | التمرين / (وضع الإستعداد) مد الذراع والتطويح بالجدع للأمام وأداء حركة الطعن على الشاخص (تجزئة الحركة) الشدة / ٥٥ % - ٦٠ % الحجم / ٣ * ١٥ | ٥:٠٠ د | التمرين الثاني |
| | زمن أداء المجموعة / ٢٠ ثا الراحة بين المجموع / ٣٠ ثا الراحة بين التمارين / ٣ د | | |
| | التمرين / (وضع الإستعداد) أداء حركة الدفاع الرابع ثم الطعن على الشاخص (تجزئة الحركة) الشدة / ٥٥ % - ٦٠ % الحجم / ٣ * ١٥ | ٥:١٥ د | التمرين الثالث |
| | زمن أداء المجموعة / ٢٥ ثا الراحة بين المجموع / ٣٠ ثا الراحة بين التمارين / ٣ د | | |
| - | - | | ٢ - إعداد خططي |
| - | - | ٣٥:٠٠ د | ٣ - إعداد معرفي |
| - | - | | ٤ - إعداد نفسي |
| - | تمارين تهدئة وإسترخاء | ١٥:٠٠ د | القسم الختامي |
| | | ٩٠:٠٠ د | المجموع |

نموذج لوحدة تدريبية مختارة من الأسبوع الثالث في رياضة المبارزة للمعاقين

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
الهدف : تطوير حركة الطعن ودقة التصويب مع الجانب المهاري

المنهاج التدريبي
مرحلة الإعداد الخاص (المهاري)

رقم الوحدة التدريبية : السابعة
اليوم والتاريخ : ٢٠١٠/٥/١

| الملاحظات | التفاصيل | الزمن / د | أقسام الوحدة التدريبية | |
|---|---|---------------------------|---------------------------------|----------------|
| | تمارين إحماء عام + تمارين إحماء خاص | ١٥:٠٠ د | القسم التحضيري | |
| | | ٦٠:٠٠ د | القسم الرئيسي | |
| | | ١٠:٠٠ د | ١ - تمارين إعداد بدني عام + خاص | |
| | | ١٧:٥٠ د | ٢ - أداء فني | |
| - استخدام الشاخص أدناه في التمرين الأول والثالث . | التمرين / (وضع الاستعداد) أداء حركة الطعن مع تحديد منطقة الهدف في كل مجموعة . الشدة / ٥٥% - ٦٠% الحجم / ١٠ * ٤ زمن أداء المجموعة / ٢٠ ثا | ٥:٣٥ د | التمرين الأول | |
| | الراحة بين المجموع / ٤٥ ثا | | | |
| | الراحة بين التمارين / ٢ د | | | |
| | التمرين / أداء حركة الدفاع الثامن ثم الطعن . الشدة / ٧٠% - ٨٠% الحجم / ١٠ * ٣ زمن أداء المجموعة / ٢٠ ثا | | | |
| | | الراحة بين المجموع / ١ د | ٦:٠٠ د | التمرين الثاني |
| | الراحة بين التمارين / ٣ د | | | |
| | التمرين / التمرين السابق ثم الطعن في منطقة الدفاع الثامن للزميل . الشدة / ٦٥% - ٧٠% الحجم / ١٠ * ٣ زمن أداء المجموعة / ٢٥ ثا | | | |
| | الراحة بين المجموع / ١ د | | | |
| | | الراحة بين التمارين / ٣ د | ٦:١٥ د | التمرين الثالث |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| - | - | ٣٢:١٠ د | ٢ - إعداد خططي | |
| - | - | | ٣ - إعداد معرفي | |
| - | - | | ٤ - إعداد نفسي | |
| - | تمارين تهادنة وإسترخاء | | القسم الختامي | |
| | | ١٥:٠٠ د | المجموع | |
| | | ٩٠:٠٠ د | | |

نموذج لوحة تدريبية مختارة من الأسبوع الخامس في رياضة المبارزة للمعاقين

المنهاج التدريبي

مرحلة الإعداد الخاص (المهاري)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
الهدف : تطوير حركة الطعن ودقة التصويب مع الجانب المهاري

رقم الوحدة التدريبية : العاشرة
اليوم والتاريخ : ٢٠١٠/٥/٨

| الملاحظات | التفاصيل | الزمن / د | اقسام الوحدة التدريبية |
|-----------|--|-----------|---------------------------------|
| | تمارين إحماء عام + تمارين إحماء خاص | د ١٥:٠٠ | القسم التحضيري |
| | | د ٦٠:٠٠ | القسم الرئيسي |
| | | د ١٠:٠٠ | ١ - تمارين إعداد بدني عام + خاص |
| | | د ٢٤:٣٥ | ٢ - أداء فني |
| | التمرين / وضع الإستعداد) السلاح ملامس للشخص والنزاع ممدودة ثم التطويح للأمام والطعن مع الإحساس بالأداء الفني الصحيح لحركة الطعن | د ٤:٤٥ | التمرين الأول |
| | الشدة / ٦٠ % - ٦٥ % الحجم / ١٠ * ٣ زمن أداء المجموعة / ٣٠ ثا الراحة بين المجموع / ٤٥ ثا الراحة بين التمارين / ٣ د | | |
| | التمرين / أداء تغيير من وضع الدفاع السادس الى وضع الدفاع الرابع (ثلاث تغييرات) ثم الطعن . | د ٦:٣٠ | التمرين الثاني |
| | الشدة / ٧٠ % - ٨٠ % الحجم / ١٠ * ٣ زمن أداء المجموعة / ٣٠ ثا الراحة بين المجموع / ١ د الراحة بين التمارين / ٣ د | | |
| | التمرين / التمرين السابق مع تحديد منطقة الهدف . | د ٥:٢٠ | التمرين الثالث |
| | الشدة / ٦٥ % - ٧٥ % الحجم / ٨ * ٤ زمن أداء المجموعة / ٢٠ ثا الراحة بين المجموع / ١ د الراحة بين التمارين / ٣ د | | |
| | تبادل الهجوم والدفاع مع الزميل والتركيز على التطويح للأمام والخلف بدون طعن لمدة (٥) دقيقة وراحة (٣) دقيقة | د ٨ | التمرين الرابع |
| | - | | ٢ - إعداد خططي |
| | - | د ٢٥:٢٥ | ٣ - إعداد معرفي |
| | - | | ٤ - إعداد نفسي |
| | تمارين تهدئة وإسترخاء | د ١٥:٠٠ | القسم الختامي |
| | | د ٩٠:٠٠ | المجموع |

| | |
|---|---|
| ٦ | ٤ |
| ٨ | ٧ |

نموذج لوحة تدريبية مختارة من الأسبوع السابع في رياضة المبارزة للمعاقين

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
الهدف : تطوير حركة الطعن وسرعة
الأداء ودقة التصويب مع الجانب
المهاري

المنهاج التدريبي
مرحلة الإعداد الخاص (المهاري)

رقم الوحدة التدريبية: التاسعة عشر
اليوم والتاريخ : ٢٠١٠/٥/٢٩

| الملاحظات | التفاصيل | الزمن / د | أقسام الوحدة التدريبية |
|--|--|-----------|---------------------------------|
| | تمارين إحماء عام + تمارين إحماء خاص | ١٥:٠٠ د | القسم التحضيري |
| | | ٦٠:٠٠ د | القسم الرئيسي |
| | | ١٠:٠٠ د | ١ - تمارين إعداد بدني عام + خاص |
| | | ٢٩:٠٠ د | ٢ - أداء فني |
| | التمرين /تبادل أداء حركة الطعن مع زميل بالتطويح للأمام وللخلف بدون أخذ لمسة بالتبادل . الشدة / ٧٠ % - ٨٠ % الحجم / ٢٠ * ٣ زمن أداء المجموعة / ٢٠ ثا الراحة بين المجموع / ١ د الراحة بين التمارين / ٣ د | ٦:٠٠ د | التمرين الأول |
| - التركيز على السرعة في التمرين الأول. - يؤدي التمرين الثاني والثالث مع الزميل بالتناوب لكل مجموعة باستخدام . | التمرين / يقوم اللاعب (أ) بالهجوم ، يقوم اللاعب (ب) بضرب نصل سلاح الزميل ثم الطعن . الشدة / ٧٠ % - ٨٠ % الحجم / ١٠ * ٤ زمن أداء المجموعة / ٢٠ ثا الراحة بين المجموع / ١ د الراحة بين التمارين / ٣ د | ٧:٢٠ د | التمرين الثاني |
| | التمرين / التمرين السابق نفسه ثم الطعن بتحديد الهدف من قبل المدرب . الشدة / ٧٠ % - ٨٠ % الحجم / ١٠ * ٤ زمن أداء المجموعة / ٢٥ ثا الراحة بين المجموع / ١ د الراحة بين التمارين / ٣ د | ٧:٤٠ د | التمرين الثالث |
| | تبادل الهجوم والدفاع مع الزميل والطعن في أية فرصة لمدة (٥) دقيقة وراحة (٣) دقيقة | ٨ د | التمرين الرابع |
| - | - | | ٢ - إعداد خططي |
| - | - | ٢١:٠٠ د | ٣ - إعداد معرفي |
| - | - | | ٤ - إعداد نفسي |
| - | تمارين تهدئة وإسترخاء | ١٥:٠٠ د | القسم الختامي |
| | | ٩٠:٠٠ د | المجموع |