

تأثيرات استخدام دمي المصارعة في أداء بعض مسكات الرمي من
الخلف لمصارعي الجودو الشباب

د. أحمد فرحان علي التميمي
جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
2008

مستخلص البحث

تأثيرات استخدام دمي المصارعة في أداء بعض مسكات الرمي من الخلف لمصارعي
الجودو الشباب

تستخدم دمي المصارعة في تعليم وتطوير المسكات الفنية هذا بالإضافة إلى استخدامها في بعض الجوانب التكتيكية، بشكل يسمح للمدرب ان يعطي ملاحظاته حول الأداء وبخاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة وللشباب في رفع الأداء للمسكات التخصصية لكل وزن ولاعب إذ أنها من الأهمية بمكان يسمح بأداء المصارع للمسكات بحرية ودون خوف من مقاومة او إيذاء للخصم او الزميل. ويهدف البحث الى رفع مستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من خلف الظهر للمصارعين الشباب. واستخدم الباحث نظام المجموعتين (تجريبية، ضابطة) معتمدا الأسلوب التجريبي الملائم في هكذا نوع من البحوث. قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة توزعت المجموعتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة (تجريبية، ضابطة) وقد تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الناشئين لنادي الشعلة الرياضي بأعمار (15) سنة واستنتج الباحث ان استخدام الدمى المختلفة في التدريب يرفع الأداء الفني لمسكات الرمي من الخلف للمصارعين الشباب لعينة البحث (المجموعة الضابطة و التجريبية) وكذلك يرفع الأداء الفني المهاري (تكرار الرمي) لمسكات الرمي من الخلف للمصارعين الشباب.

Abstract

Effect of using wrestling doll in some snatch movement to judos youth players

We use the wrestling doll to learn juniors who to play with compotator at first and to be good in technical movement. Coaches can record notes about wrestler action especially with youngest players to develops action of special wrestler attach it is very important to aloud to him playing with out fear or confuse from compotators reaction. The search aim to advancing level of some snatch movement to judos youth players.

We use tow group system (control, experimentalism) with experimental style and choice juniors sample from Al Shoala club (15) years old.

The final results are: The units of all programme that use to effecting in experimental grub and technical, repeating movement to judos youth players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الوسائل التدريبية المساعدة واحدة من أهم الركائز التي يستند إليها المدربون في العصر الحديث والتي يمكن بواسطتها التأثير المباشر في الهدف الذي يرغب في تحقيقه المدربون والمتدربون في ان واحد اذ كانت ولا زالت عمليات التدرج في رفع الأحمال التدريبية باستخدام هذه الوسائل تؤدي غرضها المطلوب في اغلب الأحيان كون الرياضي قد يسلك مسارات حركية غير مطابقة تماما للمطلوب منه وقد يحتاج إلى وسائل تساعد في أعادته إلى الوضع الفني الصحيح⁽¹⁾.

تستخدم دمي المصارعة دائما في تعليم وتطوير المسكات الفنية هذا بالإضافة إلى استخدامها في بعض الجوانب التكتيكية، بشكل يسمح للمدرب ان يعطي ملاحظاته حول الأداء وبخاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة وللشباب في رفع الأداء للمسكات التخصصية لكل وزن ولاعب إذ أنها من الأهمية بمكان يسمح بأداء المصارع للمسكات بحرية ودون خوف من مقاومة او إيذاء للخصم او الزميل⁽²⁾.

(1) احمد فرحان علي حسين التميمي؛ اثر منهج تدريبي في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية. (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، 1999)..

(2) حمدان رحيم الكبيسي؛ تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين برسالة دكتوراه غير منشورة، بغداد، 1994. .

1-2 مشكلة البحث:

يؤدي التدريب المتواصل دون استعمال بعض الوسائل المساعدة إلى تحديد بعض الجوانب الفنية عادة ولغرض رفع المستوى الفني يتم الاستعانة بدمى المصارعة لغرض رفع الإمكانية البدنية بشكل علمي ودقيق وبخاصة في مهارات الرمي إذ إن بعض المدربين يتقاضى أو يتعالى عن استخدام هذه الوسيلة المهمة في تدريب مصارعي الجودو الشباب وهي مشكلة ولا شك إذ إن المطلوب هو الاهتمام بوصول المهارات إلى أعلى مستوى بالاستعانة بكافة الوسائل المتاحة لغرض الإبداع في المهارات المهمة في رياضة المصارعة اليابانية (جودو).

1-3 هدف البحث:

- استعمال بعض الوسائل المساعدة (دمى المصارعة) في رفع مستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من خلف الظهر للمصارعين الشباب.

1-4 فرضية البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية باستخدام الدمى المختلفة الوزن لعينة البحث .

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي نادي الشعلة للشباب بمعدل بأعمار (15) سنة.
- المجال الزمني: المدة من (2007/3/1 لغاية 2007/4/15).
- المجال المكاني: نادي الشعلة الرياضي (قاعة الجودو).

2- الدراسات النظرية:

2-1 مسكات الرمي من خلف الظهر:

هي من الأوضاع الفنية المهمة التي يهدف من خلالها اللاعب الحصول على التنقيط ويمكن لأي لاعب مهما كانت إمكاناته البدنية الاستفادة منها كونها من المهارات الأساسية في رياضة المصارعة اليابانية وتشمل المسكات الخاصة بالرمي من وضع الوقوف والاستدارة الكاملة إذ يكون ظهر اللاعب المنفذ بتلاصق تام مع بطن اللاعب الخصم مع انحناء بالجسم نحو الأمام وانشاء في مفصل الركبة والذراعين يقومان بعملية السحب ورفع الخصم على الجسم في الهواء ورميه على البساط بشكل كامل على ظهره والتنقيط يكون حسب القانون⁽¹⁾.

(1) رائف عاطف ومؤيد راشد عطية؛ قانون الاتحاد الدولي للجودو. (عمان، مديرية المطابع العسكرية، 1994)ص36..

2-2-2 دمي المصارعة:

هي مجموعة من الاشكال المصممة على هيئة انسان لتحاكي المنافس الخصم بمقاومات تتيح للمنفذ الاداء بشكل مريح دون الخوف من الاصابة او ردة الفعل الغير ضرورية في الاداء وتختلف اوزانها واشكالها حسب الفئة الوزنية واعداد الرياضيين⁽¹⁾.

3- منهج البحث:

استخدم الباحث نظام المجموعتين (تجريبية، ضابطة) معتمدا الأسلوب التجريبي الملائم في هكذا نوع من البحوث.

3-1-1 عينة البحث:

قام الباحث باختبار عينة البحث بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة توزعت المجموعتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة (تجريبية، ضابطة) وقد تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الناشئين لنادي الشعلة الرياضي بأعمار (15) سنة⁽²⁾. جدول (1): يبين التجانس لعينة البحث (تجريبية، ضابطة) بأوساطها الحسابية وانحرافاتها المعيارية ودرجة T- test عند درجة حرية (5) وبنسبة خطأ (5%).

ت	عمر	طول	وزن	عمر	طول	وزن
1	15	1.68	7	16	1.72	67
2	15	1.63	66	15	1.7	68
3	16	1.71	63	16	1.68	65
4	15	1.65	67	14	1.7	65
5	14	1.61	62	16	1.73	66
6	16	1.75	68	15	1.76	67
س	15.16	1.67	66	15.33	1.71	66.33
ع	0.75	0.52	3.03	0.81	0.02	1.21
T	0.36	1.78	0.25	0.36	1.87	0.25

إن درجة t-test اقل من الجدولية مما يبين عشوائية الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ويبرهن التجانس لعينة البحث.

3-2-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1. بساط جودو.

2. دمي (1/3) وزن مصارع.

(1) عبد علي نصيف (واخرون)؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق. (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990)..

(2) ان مرحلة الشباب باعمار (15) سنة كانت وفق ما ورد بالقانون الدولي:

FILA – International Rules of Wrestling: Lausanne, Grafo Impex, 1998.

3. ساعة توقيت.

4. ميزان طبي.

5. حاسبة يدوية.

6. الحاسوب (نظام Spas).

3-3 اختبار رمي (30 ثا)*

- هدف الاختبار: قياس الأداء المهاري (30) ثانية.
- طريقة إجراء الاختبار:

من وضع الوقوف والتماسك وجها لوجه يخطو المختبران الأمام والالتفاف والدوران ليكون أمام خصمه ثانيا ركبتيه ليصبح شعاع سقوط مركز ثقل الخصم ويبدأ عملية السحب بالذراعين ودفع الورك إلى الأعلى استعداد لعملية الرفع وبعملية مد الرجلين والسحب القوي والضرب بالورك وتوجيه الخصم إلى الأمام يتم إسقاط الخصم على البساط وسحبه بالحركة لغرض العودة إلى الوضع الأول الذي بدأ ما فيه عملية الرمي.

- تعليمات الاختبار:

1. لا يجوز الاختصار أو تعديل الاختبار.
2. تسجيل المحاولات الصحيحة فقط.
3. يتم تسجيل الزمن لحين الانتهاء.
4. تقوم المسكة من (5) فقط في حالة أدائها بشكلها الكامل ومن (4، 3، 2، 1) إذا تم افتقارها إلى إحدى عناصرها الرئيسية (السرعة، السيطرة، الرمي الكامل على الظهر).
5. اجري الاختبار بمساعدة فريق العمل المتخصص.

3-4 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية يوم 2007/2/26 على عينة البحث (التجريبية، الضابطة) استعان الباحث بمدرّب النادي ومساعدته وبإشراف مباشر والفريق المتخصص وجاءت النتائج كالآتي:

* فريق العمل:

1. د. عدي طارق دكتوراه تربية رياضية
2. أستاذ اسعد عيد الله ماجستير تربية رياضية
3. موسى حسين مدرب منتخب الجودو للشباب

جدول (2)

يبين عدد الرميات ودرجاتها لعينة البحث التجريبية والضابطة ، وأوساطها وانحرافاتها

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
درجاتها	عدد الرميات	درجاتها	عدد الرميات	
51	12	48	13	1
50	11	43	12	2
52	11	62	14	3
63	16	51	12	4
58	16	59	16	5
62	14	43	11	6
51	13	56	13.3	س
8	1.7	5.7	2.3	ع

3-5 المنهج التدريبي:

استخدم الباحث المنهج التدريبي الاعتيادي (ملحق 1) المطبق على العينة في نادي الشعلة الرياضي بزيادة تغيرات في القسم الرئيسي على المجموعة الضابطة اذ اقتطع (20) دقيقة من التمارين مع الدمى وكان عدد الوحدات التدريبية 15 وحدة زمنها (90) دقيقة للوحدة الواحدة قسمت على ثلاثة أقسام.. القسم التحضيري وكان زمنه (25) دقيقة يتضمن الاحماء وتمارين عامة، والقسم الرئيسي وزمنه (60) دقيقة وتضمن تمارين خاصة وتمارين الرمي واللعب.. وأخيرا تمارين مع الدمى.. والقسم الختامي الذي يهدف إلى محاولة إعادة الجسم إلى الوضع الأول وقيمه (5) دقائق..

3-6 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية بتاريخ (15\4\2007) على عينة البحث مراعي التشابه بالظروف المتعلقة بالبحث من حيث الزمان والمكان وبنفس الكيفية التي سار عليها الاختبار البعدي وبالاستعانة بنفس فريق العمل المتخصص الذي قام بالاختبارات القبلية ومراعي الدقة والانتظام في عمل وترتيب المصارعين من حيث الاوزان للاعب والدمية .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لتحقيق غايات البحث، لابد من تحليل نتائج الاختبارات التي أجريت على عينة البحث، بعد تفرغها وجدولتها طبقاً للوسائل الإحصائية التي ستعمل على تسهيل عملية عرضها ومناقشتها وبالشكل التالي: يبين الجدول 3 اللاحق الذكر الذي يتناول العلاقات بين عدد المحاولات والدرجات للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (ت) و (ر) لعدد الرميات

ودرجات الرمي وجود علاقة طفيفة بين المتغيرات المبحوثة عدا اختبار درجات الرمي للمجموعة التجريبية بالنسبة لاختبار (ت) وهذا لا ينفي ابدأ او يقلل من قيمة العلاقة بل ربما يدل ويؤشر مقدار المستوى التدريبي المنظم لهذه الفئة اذ كانت النتائج على النحو الاتي فقد سجلت اختبارات عدد الرميات في دقيقة وسطا قدره (13) مرتقوا انحرافا بلغ (2.3) للمجموعة الضابطة وللتجريبية كانت (13.3) ، (2.3) للوسط والانحراف على التوالي واختبارات درجات الرمي كانت للضابطة (51) ، (8) اما للتجريبية فكانت كالآتي (56)، (5.7) كوسط وانحراف .

ان التحسس البسيط الذي الت اليه النتائج جاء لعدة اسباب اهمها ان اللاعبين كانوا غير قادرين بعد على الانسجام مع هكذا نوع من التدريبات بالاضافة الى قلة المدة الزمنية الازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي وبعده عن العمل الروتيني المنفذ مما خلق نوع من الاخلال في الواجب التدريبي وان هكذا متغيرات هي ضرورة للمصارعين في هذه الاعمار (15) سنة . من الواجب مراعاة بعض المتطلبات وخصوصا عند تنفيذ البرنامج التدريبي المعد من قبل الاختصاصي لكن هذا لا يمنع من القراءة الواضحة لهذه المفاهيم وتحسس المقدار من التطور وبالاخص في الالعاب الفردية والمعنية بالفنون القتالية.

الجدول (3): يبين العلاقات بين عدد المحاولات والدرجات للاختبارين القبلي والبعدي

وقيم (ت) و(ر) لعدد الرميات ودرجات الرمي

قبلي		قبلي		قبلي		بعدي	
عدد	عدد	درجات	درجات	درجات	درجات	عدد	عدد
ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	تجريبية	ضابطة
13	12	48	51	14	14	52	56
12	11	43	50	12	14	57	58
14	11	62	52	11	11	63	61
12	16	51	63	17	12	58	64
16	16	59	58	15	14	60	60
11	14	43	62	14	12	52	69
س - 13	13.3	51	56	57	12.8	13.8	61
ع 1.7	2.3	8	5.7	4.3	13	2.1	4.6
قيمة (t) لعدد الرميات القبلي -0.27				قيمة (t) لعدد الرميات البعدي -0.973			
قيمة (t) لدرجات الرمي القبلي -1.24				قيمة (t) لدرجات الرمي البعدي 1.664			
قيمة (r) لعدد الرميات 0.89				قيمة (r) لدرجات الرمي 0.82			

- t عدد قبلي بعدي تجريبية -1.16 ، r = 0.89 ، t درجات قبلي بعدي -4.00 ، r = 0.82
- t عدد قبلي بعدي ضابطة 0.21 ، r = 0.25 ، t درجات قبلي بعدي -2.9 ، r = 0.82

الواضح هو التطور في الاداء وكما اشار له الفرق في الاوساط الحسابية وكذا التقارب والانخفاض الملحوظ في الانحراف المعياري لصالح المجموعة التجريبية، جدول(3)

وهكذا الحال بالنسبة لدرجات الرمي فان التطور كان حاضرا ايضا وبالالاخص لصالح المجموعة التجريبية. اذ انها تغيرت ايضا مقارنة بالضوابط بشكل يسمح معه النظر في البرامج القديمة والاعتماد على الادوات المساعدة بشكل اكبر مع الاهتمام بعملية التقنين والجدولة العلمية للاعمال التدريبية والحاجه الماسة للمزاوجة والابداع والابتكار وحيث انه من الشروط اللازمة للوصول الى اعلى مستوى في رياضة ما ان يتوافر لدى ممارسيها مقدار لا بأس به من متطلباتها الخاصة، وان تكون حالة الانسجام بين هذه المتطلبات دالة للارتقاء في مستوى الرياضي⁽¹⁾.

ان يكون لكل نشاط رياضي ما يميزه عن الأنشطة الرياضية الاخرى بالعديد من المؤشرات والمتغيرات ذات العلاقة بالجانب البدني او المهاري وغيرها من الامور التي لا غنى عنها في ذلك النشاط، حيث انها من اسس ممارسته.

إن اساس عملية تقنين حمل التدريب يعتمد على استخدام الحمل البدني المناسب والملائم للاعب ، إذ إن استخدام الاحمال البدنية التي يقل مستواها عن مستوى قدرة اللاعب لا تؤدي إلى احداث التحسن المطلوب ، ويصبح المنهج التدريبي مضيقا للوقت والجهد والمال ، كما أن زيادة حمل التدريب على قدرة اللاعب أو عدم منهجية دورات الحمل الأسبوعية أو الشهرية بشكل علمي صحيح دون ان يكون هناك تنسيق أو تفاعل في مكونات الحمل التدريبي ، فان ذلك سيؤدي إلى زيادة حالات الاجهاد وكثرة الاصابات واستنزاف قابلية اللاعب وامكانياته الفسيولوجية ، لذلك فان تقنين حمل التدريب يجب أن يتلائم مع الحالة الفسيولوجية للجسم ، ويعد أساس نجاح المنهج التدريبي الذي يعمل على تحسين مستوى الأداء⁽²⁾، كما يشير (Hollmann 1990) " إن أداء حمل التدريب بنفس الطريقة وبنفس درجة الشدة والحجم السابقين ولمرات عديدة فان أي تغير في مستوى أداء أجهزة الجسم الحيوية لن يحدث ، لذلك لا بد من أداء تمرينات ذات حمل تدريبي أعلى مما كان عليه في الوحدات السابقة " ⁽³⁾.

(1) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. ط2: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص 86.

(2) محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ص 22-23.

(3) Hollman . W : Training grund lagen and Anpassung sprozesse , hofman-verl schorndorf . 1990, P.40-45.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

1. استخدام الدمى المختلفة في التدريب يرفع الأداء الفني لمسكات الرمي من الخلف للمصارعين الشباب لعينة البحث (المجموعة الضابطة و التجريبية) .
2. استخدام الدمى المختلفة في التدريب يرفع الأداء الفني المهاري (تكرار الرمي) لمسكات الرمي من الخلف للمصارعين الشباب لعينة البحث (المجموعة الضابطة و التجريبية) .

2-5 التوصيات:

1. استخدام الدمى في التدريبات الفئات العمرية وفي المراحل التدريبية التعليمية وبمختلف الاوزان .
2. استخدام الدمى المختلفة الاوزان في التدريب ومراعات الجدولة والانتظام في توزيع الاحمال التدريبية .

المصادر

- احمد فرحان علي حسين التميمي؛ اثر منهج تدريبي في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية. (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، 1999).
- رائف عاطف ومؤيد راشد عطية؛ قانون الاتحاد الدولي للجودو. (عمان، مديرية المطابع العسكرية، 1994).
- زكي محمد درويش؛ التدريب البليومتري. (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- علي السعيد ربحان؛ الجودو. (المنصورة، مكتبة الإيمان، 1996).
- حمدان رحيم الكبيسي؛ تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين برسالة دكتوراه غير منشورة، بغداد، 1994.
- حمدان رحيم الكبيسي؛ دراسة بعض المحددات الاساسية التخصصية كمؤشر للانتقاء في رياضة المصارعة الرومانية. (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، 1999).
- ريسان خريبط مجيد؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي. ط1: (بغداد، مطبعة نون للطباعة والنشر، 1994).

- عبد علي نصيف (واخرون)؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق. (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. ط2: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- قاسم حسن حسين، وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي. ط2: (مطلعة التعليم العالي، بغداد، 1987).
- محمد جاسم الياسري ورائد فائق عبد الجبار؛ القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية القتال الوهمي في الكراتيه: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بابل، 1997).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط1: (القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، 1982).
- محمد جاسم الياسري؛ تقويم فاعلية تمارين شبه المنافسات في تطوير مستوى انجاز ركض 100م حرة. (بحث منشور، جامعة بابل، 1998).
- مسعد علي محمود (واخرون)؛ الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة. (القاهرة، 1998).
- FILA – International Rules of Wrestling: Lausanne, Graf IPEX, 1998.
- Klaus Glahn. Judo. Im Wilhelm Heyne Verlag, Munchen, 1977.
- British Judo. Official magazine. Printed by CBC, London, 8 Saliabury Square, 1986.
- Hollman . W : Training grund lagen and Anpassung sprozesse . hofman-verl schorndorf . 1990.

الملحق (1): نموذج المنهج التدريبي / الأسبوع الأول/ الشدة الكلية 65%

ت	تمارين الأداء المهاري	الشدة	التكرار بالعدد أو بالزمن	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات
1	تمارين أداء مسكّة أو -أوتشي-كاري بشكل وهمي	60%	30×4 ثا	2-1	1
2	تمارين أداء مسكّة أو -أوتشي-كاري مع الدمية	65%	30×4 ثا	2-1	1
3	تمارين أداء مسكّة أوتشي-ماتا بشكل وهمي	60%	30×4 ثا	2-1	1
4	تمارين أداء مسكّة أوتشي-ماتا مع الدمية	65%	30×4 ثا	2-1	1
5	تمارين أداء مسكّة أو -أوتشي-كاري مع الدمية وبمساعدة زميل آخر يمكّ كنف التوري لكي لا يسقط	75%	30×4 ثا	2-1	1
6	تمارين أداء مسكّة أوتشي-ماتا مع الدمية وبمساعدة زميل آخر يسحب التوري من الحزام عند الأداء	65%	30×4 ثا	2-1	1
الأسبوع الثاني/ الشدة الكلية 70%					
1	تمارين أداء مسكّة أو -أوتشي-كاري مع الدمية	65%	30×4 ثا	2-1	1
2	تمارين أداء مسكّة أوتشي-ماتا مع الدمية	65%	30×4 ثا	2-1	1
3	تمارين أداء مسكّة أو -أوتشي-كاري بالمساعدة	75%	30×4 ثا	2-1	1
4	تمارين أداء مسكّة أوتشي-ماتا بالمساعدة	65%	30×4 ثا	2-1	1
5	تمارين أداء مسكّة أو -أوتشي-كاري بالرمي	75%	30×4 ثا	2-1	2
6	تمارين أداء مسكّة أوتشي-ماتا بالرمي	70%	30×4 ثا	2-1	2
الأسبوع الثالث/ الشدة الكلية 75%					
1	تمارين أداء مسكّة أوتشي-ماتا بالرمي	60%	30×4 ثا	2-1	1
2	أداء التركيب بين مسكّتي (أو-أوتشي-كاري، مركبة على أوتشي-ماتا)	65%	30×4 ثا	2-1	2
3	أداء التركيب بالمسير والحركة والرمي	75%	30×4 ثا	2-1	2
4	أداء اللعب الحر (الرائدوري)	80%	30×4 ثا	2-1	2
الأسبوع الرابع/ الشدة الكلية 70%					
1	أداء المسكّة المركبة (سقطه × سقطه)	65%	30×4 ثا	2-1	2
2	اللعب بطريقة الدفاع والهجوم	65%	30×4 ثا	2-1	1
3	أداء المسكّة بدون إسقاط	70%	30×4 ثا	2-1	2
4	أداء اللعب الحر (الرائدوري)	75%	30×4 ثا	2-1	2