

تأثير استعمال تمارين خاصة على التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة بالمبارزة

تقدمت بها

م.د. إشراق غالب عودة

جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات

ملخص البحث

تعد المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين منافسين يحاول كل منهما ان يسجل لمسة على الاخر بسلاح معين وان ممارسي هذه الرياضة يتطلب منهم ان يتصفون بالعديد من الصفات البدنية والحركية والقدرات البصرية من اهم هذه الصفات (التوافق الحركي ، الدقة المتحركة ، المرونة ، السرعة ، رد الفعل ،.....خ) ومن هنا تكمن اهمية البحث في الاهتمام بالقدرات البصرية والتوافقية من خلال تجريب تمارين خاصة بالمبارزة توافقية بصرية ادراكية ومعرفة تأثيرها على التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة في رياضة المبارزة . وتكمن مشكلة البحث ان هناك ضعف في التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة و مما دفع الباحثه ان تعد تمارين خاصة مناسبة تعمل على تطوير التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة. وهدفت الدراسة الى اعداد تمارين خاصه (توافقية- بصرية- ادراكية) بالمبارزة. ومعرفة تأثيرها في التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة والبالغ عددهن (12) لاعبة وهن يمثلن المجتمع (100%). وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين, حيث كانت المجموعة التجريبية (6 لاعبات) يتدربن باستعمال التمارين الخاصة, بينما كانت المجموعة الضابطة (6 لاعبات) يتدربن باستعمال التمارين التقليدية, بعد ان أجرت الباحثة التجانس والتكافؤ لعينة البحث, واستخدمت الباحثة اختبارالتوافق بين العين والرجل والذراع المسلحة واختبار الدقة البصرية المتحركة. واجرت الباحثة تجربة استطلاعية لمعرفة الاخطاء والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في التجربة الرئيسة . وبعدأجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق التمارين في الجزء البدني الخاص من الوحدة التدريبية وبزمن قدره (15دقيقة (من زمن الوحدة التدريبية البالغ (90) دقيقة , ويتكون المنهاج التدريبي من (9) أسابيع مقسمة على (3) دورات متوسطة .بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

- يطبق المنهاج التدريبي على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة في الوقت نفسه بحيث تطبق المجموعة التجريبية التمارين الخاصة, بينما تطبق المجموعة الضابطة التمارين التقليدية المعدة من قبل المدرب . وبعد انتهاء المنهاج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية .

وبعد معالجة النتائج احصائيا استنتجت الباحثة ان التمرينات الخاصة كان لها تأثير ايجابي في تطور التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المجموعة التدريبية بالمبارزة. فضلا عن تطور المجموعة التدريبية افضل في اختبار التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة مقارنة بالمجموعة الضابطة . لذا توصي الباحثة بضرورة اعتماد التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية بالمبارزة لغايتها في تطوير التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة.

1- التعريف بالبحث:-

1-1- المقدمة واهمية البحث:-

اصبح البحث العلمي من اهم العوامل التي تعتمد عليه لتطوير المجتمعات, وذلك للوصول لاعلى مستوى في جميع المجالات عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة وذلك عن طريق التصرف على ما وهب الله من قدرات وطاقات متعددة في محاولة لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي وان المدرسين الرياضيين والاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية.

ان الرياضة عبارة عن مجهود جسدي بدني او مهاري تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترقية والمتعة وتطوير المهارات, ومن اهم الرياضات التي مارسها العرب قديما عندما كانت الحياة صعبة والبقاء للاقوى واضطرار الفرد للدفاع عن نفسه وعائلته وارضه , ظهرت المبارزة ولكن بمفهومها القديم . اما اليوم ظهرت المبارزة بمفهوم حديث حيث اصبحت فعالية قائمة بجد ذاتها لها تاريخها وقواعدها ومهاراتها وخصائصها وادواتها من اسلحة ومعدات وقاية .

وان المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين منافسين يحاول كل منهما ان يسجل لمسة على الاخر بسلاح معين, وهي من الرياضات الاولمبية الراقية والممتعة لممارستها وتقام مبارياتها على ملعب يصنع من معدن عازل للمسات الارضية طوله 14م وعرضه 2م .

وان ممارسي هذه الرياضة يتطلب منهم ان يتصفون بالعديد من الصفات البدنية والحركية والقدرات البصرية من اهم هذه الصفات (التوافق الحركي ، الدقة المتحركة ، المرونة ، السرعة ، رد الفعل ،.....الخ)

حيث اختلفت الاراء حول مفهوم واهمية هذه الصفات في الانجاز الرياضي والنشاط البدني , فالتوافق الحركي عملية التنظيم المتناسق والحركات الجزئية (الزراعان ، الساقان ، الجذع ، الراس) من اجل تحقيق الهدف , وبعد التوافق الاساس في تعلم جميع المهارات, لذا يعتبر العنصر الرئيس في تطوير التعلم.

والتدريب البصري يعد احدى واخر هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي حيث توجد هناك دقة بصرية ثابتة: هي رؤية الاهداف بدقة من الثبات فاللاعب والهدف ثابتين , ودقة بصرية متحركة هي رؤية الاهداف بدقة اثناء حركة اللاعب أي ان الهدف واللاعب متحرك.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في الاهتمام بالقدرات البصرية والتوافقية من خلال تجريب تمارين خاصة بالمبارزة توافقية بصرية ادراكية ومعرفة تأثيرها على التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة في رياضة المبارزة .

1-2- مشكلة البحث:-

تعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تكسب ممارسيها القوة والشجاعة والانتباه والتركيز , وتكسب مشاهديها المتعة, لذلك تحتاج عند ممارسة تمارين كثيرة لتنمية مهارات المبارزة لدى لاعبيها , وان تنمية مهاراتها يتطلب مقدرة على التوافق الحركي والدقة البصرية ورد الفعل السريع والخفة بالحركة.

لذلك لاحظت الباحثة بان هناك ضعف في التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة مما دفع الباحثه ان تعد تمارين خاصة مناسبة تعمل على تطوير التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة.

1-3- اهداف البحث:-

- اعداد تمارين خاصه (توافقية- بصرية- ادراكية) بالمبارزة.
- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة.
- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للتوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة.

1-4- فروض البحث:-

- التمارين الخاصة لها تأثير ايجابي في التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة.
- وجود الفروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للتوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5- مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة والبالغ عددهن (12) لاعبة.
- 2-5-1 المجال الزمني المدة الزمنية من 2-11-2012 ولغاية 3-2-2013.
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد .

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

2-1- الدراسات النظرية:-

2-1-1 التمرينات الخاصة:-

ان استعمال التمارين الخاصة في التدريب او التعلم يعد من الاساليب التي تخدم الوصول الى تحقيق هدف العملية التدريبية او التعليمية باقل جهد ووقت, فضلا عن رفع مستوى الاداء المهاري وتحقيق الانجاز العالي, وهذا يعد من الواجبات الاساسية لعملية التعليم, كما ان هذه التمرينات الخاصة المشابهة للاداء لها تاثير فعالا في تطوير المهارات الحركية لمختلف الالعاب الرياضية كونها تقترب من تمارين المنافسة, وهي من الوسائل الرئيسية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة وتطويرها بلعبة المباراة كالتوافق الحركي والدقة المتحركة وغيرها, وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي وعلى تكامل الأداء المهاري والبدني للاعبات المباراة.

وينكر (يحيى محمد صالح 1982) أن التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تهدف الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط⁽¹⁾.

ويرى (علي عبد نصيف وقاسم حسن حسين 1988) ان التمرين الخاص يتعين اذا احتوى على عنصر من الفعالية او اللعبة الرياضية واشتمل على عضلة او مجموعة من العضلات بشكل مماثل او مقارب من الحركة⁽²⁾.

وتذكر (ليلي زهران 1997) ان التمارين البدنية ذوات الهدف الخاص عبارة عن تمرينات تهدف الى اعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف الى اعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه⁽³⁾.

لذا يجب ان يضع المدرب في ذهنه ان يكون متقنا ومثابرا ومنظما لبناء هيكل التمرين وباسلوب مؤثر

وتكمن أهمية التمرينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي والدقة الحركية كونها

تعمل على تطوير الجوانب البدنية والمجاميع العضلية الخاصة بالمهارة , وتسهم في تطوير المسارات الحركية وهذا يعمل على تمكين اللاعب من اداء مهارات ذوات صعوبات اعلى , وتثبت المسار الحركي للمهارة اذ تصل الى درجة الالية, وهذا هدف رئيس يقلل من حدوث الازعاج الفنية والشكلية ويحافظ على درجة الاداء المهاري.

1 - يحيى محمد صالح؛تأثير التمرينات العضلية الخاصة على مستوى الاداء:(مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية ،المجلد السادس،العدد الاول ،جامعة حلوان 1982،ص39.

2 - عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ؛مبادئ علم التدريب الرياضي : (مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988)ص78.

3 - ليلي زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997)ص40.

2-1-2 التوافق الحركي :-

التوافق هو قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات في قالب واحد تتسم بالانسائية في الاداء ويتطلب التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي لامكان اداء الحركات التي يستخدم في أداءها أكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد ويشير (لارسون لوكي) ان التوافق الحركي يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والاعصاب وارتباطها معا في عمل واحد (1).

ان الاداء الحركي عملية معقدة ومركبة، حيث تحتوي على عدة اجزاء وهي نوع من تعامل الفرد مع البيئة، وهو وحدة متكاملة من النشاط تؤدي على اساس قرار اتخذ بطريقة ارادية لغرض تحقيق هدف محدد مسبقاً وان الاجزاء المكونة للاداء الحركي ليس لها معنى مالم تتم في اطار التكامل الكلي باتجاه تحقيق الهدف لان أي اداء حركي مهما كان صغيراً لا بد وان يحدث سلسلة من العمليات الحركية والعقلية والحسية .

ويعني التوافق الحركي تبويب وترتيب عدة اشياء وهذا الترتيب يختلف من علم لآخر أي التوافق بين اجزاء الحركة التي يتكون منها الاداء اذا كانت حركة وحيدة او بينهما وبين حركات اخرى اذا كانت حركات متكررة او سلسلة حركية ومثال على ذلك حركة الطعن في المباراة عند التوافق بين حركات الذراعين والرجلين. ويقسم التوافق الحركي الى:-

- التوافق العام: يلاحظ عند اداء بعض المهارات الحركية الاساسية مثل المشي والركض والوثب فهناك حركات او مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع اعضاء الجسم ككل.
- التوافق الخاص فانه ذلك النوع الذي يتمشى مع نوع وطبيعة الفعالية او النشاط الحركي ففي جميع الفعاليات الرياضية يستوجب من الرياضي اداء توافق خاص طبقاً لنوع المهارة , او حركات تتطلب مشاركة القدمين او الذراعين فقط.

وتبرز اهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام اكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد خاصة اذا كانت هذه الاعضاء تعمل في اكثر من اتجاه في نفس الوقت.

2-1-3- الدقة البصرية المتحركة:-

لكل لعبة رياضية مجموعة من القدرات الخاصة والتي تختلف من رياضة لخرى اذ ان هذه القدرات تعكس المتطلبات الخاصة والضرورية لنوع النشاط البدني الذي يمارسه الفرد ويقوم بتطويرها باستمرار لاقصى مدى من اجل الوصول الى المستويات العليا في الرياضة (2).

وترى الباحثة بان القدرات البصرية مهمة في الالعاب الرياضية ان كانت فردية او جماعية وان كثير منها تحتاج الى تركيز وانتباه فرياضة المباراة احدى هذه الرياضات التي يجب ان يتحلى اللاعب فيها بحاسة نظر جيدة لكي يكون لديه القدرة على الحصول على لمسة في الهدف المحدد وهذا لا يتحقق الا من خلال القدرات البصرية الجيدة للحصول على افضل انجاز .

1 - <http://forum.iraq.academy.org>.

2 - ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر , انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي:(القاهرة , دار الكتب , 1986) ص 167.

وقد حددت جمعية فاحصي البصر القدرات البصرية للرياضيين التي يجب قياسها الدقة البصرية المتحركة:- وهي رؤية الاهداف بدقة خلال حركة اللاعب أي ان الهدف ثمتحرك واللاعب متحرك.⁽¹⁾

كما انها القدرة على رؤية الهدف او الشخص بحدده وبوضوح خلال تحركه، وكذلك اثناء حركته، فسرعة ودقة حركة العين تختلف نوعا ما عن حركة الجسم والراس. والدقة البصرية تساعد على تحقيق افضل توازن في التوجيه المكاني.⁽²⁾

وقد ذكر (الن بيرمن) على اهمية الدقة البصرية المتحركة في الرياضات ذات الحركات السريعة بحيث يكون قادر على تحريك عيونه بدل من جسمه لمتابعة العمل.⁽³⁾

2-2 الدراسات المشابهة:-

2-2-1 دراسة جيهان محمد فؤاد و ايمان عبدالله زيد (2005)⁽⁴⁾

عنوان الدراسة: فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة. هدف الدراسة: التعرف على فاعلية برنامج التدريبات البصرية على:

✓ بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية للعبة .

✓ نسب التحسن لبعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية للعبة قيد البحث

استخدمتا الباحثتان المنهج التجريبي على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي كان قوامها 30 طالبة من بين طالبات الفرق الرابعة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق للعام الجامعي 2005/2004 تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة كل منها 15 طالبة. واستنتجت الباحثتان - وجود فروق دالة احصائية في المتغيرات المهارية والقدرات البصرية و لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عدا كفاءة الابصار للعينين وادراك عمق الرؤية من مسافتي (10،30سم) .

1 - حسين علي كنبار، تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية في كرة القدم ، رسالة ماجستير : (جامعة مستنصرية ،كلية التربية الاسلامية، 2009) ص 8.

2 - زكي محمد حمد، مهارات الرؤية البصرية للرياضيين : (مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004) ص 77.

3 - Alan Berman,Od, in statute for sports vision, www.opt.pacific.edu/c/e 2011p33.

4 - جيهان محمد فؤاد، ايمان عبدالله زيد ؛ فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في كرة الطائرة ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الثامن : (جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين 2005)ص 25 .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث:-

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث المستخدم وعلى الباحث ان يختار المنهج الملائم الذي يوصله لحل مشكلة بحثه , ومن هذا المنطلق جاء اختيارنا للمنهج التجريبي وذلك لانه انسب المناهج للوصول الى هدف بحثه.

2-3 مجتمع البحث وعينته :-

اختارت الباحثة وبطريقة عمدية لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة والبالغ عددهن (12) لاعبة وهن يمثلن المجتمع (100%).

وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين, مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة حيث كانت المجموعة التجريبية (6 لاعبات) يتدرن باستعمال التمرينات الخاصة, بينما كانت المجموعة الضابطة (6 لاعبات) يتدرن باستعمال التمرينات التقليدية, وأجرت الباحثة التجانس لعينة البحث في (الطول والوزن و العمر الزمني والعمر التدريبي), في يوم 2-11-2012 الساعة العاشرة صباحا . وتبين أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي وكما مبين في الجدول (1) , إذ أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (+1).

الوسائل الإحصائية				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط	الوسط الحسابي	
0,27	3,6	166	167	الطول/سم
0,35 -	2,7	65	66,4	الوزن/كغم
0,17	1,7	22	22,3	العمر/سنة
0,72	0,83	4	4,6	العمر التدريبي

كما تم تكافؤ مجموعتي عينة البحث في الاختبارات القبلية فتبين عدم وجود فروق بين المجموعتين في متغيرات البحث , والجدول (2) يبين ذلك.

يبين المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ						
النتيجة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوسائل الإحصائية
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0,31	0,5	4	0,9	4,1	التوافق الحركي
غير معنوي	0,32	1,6	4,7	1,4	4,5	الدقة البصرية المتحركة
ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ = 0,01 (3,17)						

3-3 الأدوات ووسائل جمع المعلومات:-

استخدمت الباحثة الاجهزة والادوات التي يستطيع من خلالها جمع البيانات والمعلومات والتوصل الى حل مشكلة البحث وهي:

- المصادر العربية والاجنبية.

- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).

- المقابلات الشخصية،(ملحق 1).

- لوحة لقياس القدرات البصرية والتوافقية.

- سلاح شيش. عدد 12

- ساعة توقيت. عدد 1

3-4 الاختبارات المستعملة في البحث:-

3-4-1- اختبار التوافق بين العين والرجل والذراع المسلحة.⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين والرجل والذراع المسلحة.

الأدوات المستخدمة: لوحتان لقياس القدرات البصرية، ساعة توقيت، شريط قياس، سلاح مبارزة.

وصف الأداء: توضع لوحتان لقياس القدرات البصرية احدهما على الجدار وبارتفاع موازي لصدر اللاعب والثانية على الارض وعلى بعد مسافة الطعن التي تناسب اللاعب ايضا، يطلب من اللاعب ومن وضع الاستعداد الطعن على اي شكل او لون او رقم يطلب منها بحيث تلامس ذبابة السلاح الشكل في اللوحة التي على الحائط، وفي نفس الوقت تلامس الرجل الامامية نفس الشكل الموجود على اللوحة الارضية يكرر الاداء خلال زمن قدره 10 ثوان.

طريقة التسجيل: يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة بالاختيار وملامسة السلاح للشكل الامامي والرجل للشكل الارضي خلال الزمن الذي استغرقته اللاعب في أداء هذا الاختبار، ويعطى للاعبه محاولتان وتحسب أفضلها.

1 - فاطمة عبد مالح واخرون تصميم لوحة لقياس القدرات البصرية وعلاقتها بتعلم بعض مهارات سلاح الشيش، بحث منشور في المؤتمر الدولي لعلوم التربية الرياضية . جامعة بغداد، 2012، ص7.

3-4-2 - اختبار الدقة البصرية المتحركة (Dynamic Visual Acuity) (1)

الغرض من الاختبار : قياس الدقة البصرية المتحركة بالمبارزة

الأدوات المستخدمة: لوحة لقياس القدرات البصرية، ساعة توقيت، شريط قياس، سلاح مبارزة.

طريقة إجراء الاختبار : تقف اللاعبة امام لوحة قياس القدرات البصرية، وبوضع الاونكارد على بعد مسافة تقدم خطوة ومن ثم الطعن نحو لوحة القياس المعلقة على الحائط، بعد سماع الإشارة من المحكم تقوم اللاعبة بأخذ خطوة للإمام ومن ثم تقوم بأداء حركة الطعن في النقطة التي يذكر رقمها او لونها او شكلها المحكم، يعطي اللاعبة عشر محاولات للطعن بالسلاح على الهدف في بداية حركة الطعن بعد التقدم.

طريقة التسجيل: وتحسب النتيجة من خلال جمع المحاولات العشرة والدرجة الأعلى هي 10 واقل درجة هي صفر.

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم 8-11-2012 على عينة من فريق كلية التربية الرياضية بالمبارزة والبالغ عددهن (3) بحيث ان التجربة الاستطلاعية هي , دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينه صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته . وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات وتنفيذها .
- التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمه في التجربة الرئيسية.
- التأكد من سهولة اعداد الاختبارات وتنفيذها..
- التأكد من فريق العمل المساعد(*) .
- معرفة الاخطاء والصعوبات مسبقاً التي قد تواجه الباحثة في التحرية الرئيسية

3-6 اجراءات البحث الميدانية:-

3-6-1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبية والضابطة يوم (2012/11/15) الساعة التاسعة صباحاً. وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية وتلافي حدوث الخطأ.

1 - فاطمة عبد مالح المصدر السابق، 2012، ص7.

• - تكون فريق العمل المساعد من كل :-
- م.د زينب قحطان مدربة الفريق وتدرسية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد .
- م.م نور حاتم مساعد مدرب وتدرسية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد .

3-6-2 التمرينات الخاصة :

- تم إعداد تم إعداد اعداد تمرينات خاصة بدنية ومهارية ومركبة بالاعتماد على القدرات البصرية والتوافقية والادراكية،(ملحق2)، بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث إذ تم تطبيق التمرينات في الجزء البدني الخاص من الوحدة التدريبية وبزمن قدره (15دقيقة) من زمن الوحدة التدريبية البالغ (90) دقيقة بتاريخ (18-11-2012) ولغاية (23-1-2013) وفق الآتي :
- يتكون المنهاج التدريبي من (9) أسابيع مقسمة على (3) دورات متوسطة .
 - بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً. استغرق تنفيذ الوحدة التدريبية زمن قدره (90) دقيقة بضمنها الإحماء والراحة..
 - يكون نموج درجة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1) .
 - تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء العام والخاص لتهيئة عضلات الجسم للعمل (أي وصول النبض إلى 120 ن/د) ، وقد تضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على الإعداد المهاري والخططي (مهارات المبارزة المختلفة وحسب توجيهه المدربة) فضلاً عن تمرينات الإعداد البدني الخاص والتي تضمنت التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة ، فضلاً عن القدرات الأخرى التي يعتمد عليها المدرب .
 - تنتهي الوحدة التدريبية بتمرينات التهدئة ، أي العودة للنبض الطبيعي قبل التدريب .
 - يطبق المنهاج التدريبي على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة في الوقت نفسه بحيث تطبق المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة،بينما تطبق المجموعة الضابطة تطبق التمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب .
- ### 3-6-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث بتاريخ (24/1/2013) الساعة التاسعة صباحاً ، وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية .

3-7 الوسائل الإحصائية:

- تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام SPSS وباستخدام القوانين الآتية:-
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين .
 - اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين⁽¹⁾ .

1- وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في استخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1996، ص101.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية .

جدول (3)

يبين المعالم الاحصائية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع هـ	قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
			ع	س	ع	س				
1	التوافق الحركي	درجة	4,5	1,4	8,1	0,64	3,6	1,1	8,6	معنوي
2	الدقة البصرية المتحركة	درجة	4,1	0,9	8,3	0,5	4,2	1,2	9,3	معنوي
ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) , واحتمال خطأ $(4,03)=0,01$.										

عن طريق النتائج المبينة في الجدول (3) نلاحظ فروقاً بين قيم الاوساط الحسابية , وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية , إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار التوافق الحركي) (4,5) , وبانحراف معياري بلغ (1,4) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8,1) , وقيمة الانحراف المعياري (0,64).

ولغرض إختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية القبلية والبعدي , تم استخدام إختبار (t) للعينات المترابطة , وتبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار التوافق الحركي) قد بلغت (3,6) , وبانحراف معياري بلغ (1,1) , وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8,6), اما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (4,03) تحت درجة حرية (5) , وبأحتمال خطأ (0,01) , ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية , فإن الفرق معنوي, ولمصلحة الاختبار البعدي , وهذا يدل على تطور اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية .

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الدقة البصرية المتحركة) (4,1) , وبانحراف معياري بلغ (0,9) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8,3) , وقيمة الانحراف المعياري (0,5) .

ولغرض إختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية القبلية والبعدي , تم استخدام إختبار (t) للعينات المترابطة , وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الدقة البصرية المتحركة) قد بلغت (4,2), وبانحراف معياري بلغ (1,2) , وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9,3) , اما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (4,03) تحت درجة حرية (5) , وبأحتمال خطأ (0,01) , ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية , فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي, وهذا يدل على تطور اختبار الدقة البصرية المتحركة للمجموعة التجريبية .

2-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة .

جدول (4)

يبين المعالم الاحصائية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع هـ	قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
			ع	س	ع	س				
1	التوافق الحركي	درجة	4,7	1,6	6	1,3	1,2	0,7	5	معنوي
2	الدقة البصرية المتحركة	درجة	4	0,5	6,6	0,7	2,6	0,9	8,1	معنوي

ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) , واحتمال خطأ $(4,03)=0,01$.

عن طريق النتائج المبينة في الجدول (4) نلاحظ فروقاً بين قيم الاوساط الحسابية , وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة , إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار التوافق الحركي) (4,7) , وبتباين معياري بلغ (1,6) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6) , وقيمة الانحراف المعياري (1,3) , ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية القبلية والبعدي , تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة , وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار التوافق الحركي) قد بلغت (1,2) , وبتباين معياري بلغ (0,7) , وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5) , اما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (4,03) تحت درجة حرية (5) , وبتباين خطأ (0,01) , ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية , فإن الفرق معنوي , ولمصلحة الاختبار البعدي , وهذا يدل على تطور اختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة .

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الدقة البصرية المتحركة) (4) , وبتباين معياري بلغ (0,5) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6,6) , وقيمة إلتباين المعيار (0,7) , ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية القبلية والبعدي و تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة , وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الدقة البصرية المتحركة) قد بلغت (2,6) , وبتباين معياري بلغ (0,9) , وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8,1) , اما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (4,03) تحت درجة حرية (5) , وبتباين خطأ (0,01) , ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية , فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي , وهذا يدل على تطور اختبار الدقة البصرية المتحركة للمجموعة الضابطة .

4-3 عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

جدول (5)

يبين المعالم الاحصائية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	النتيجة
			س	ع	س	ع		
1	التوافق الحركي	درجة	8,1	0,64	6	1,3	4,12	معنوي
2	الدقة البصرية المتحركة		8,3	0,5	6,6	0,7	5,46	معنوي
ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10), واحتمال خطأ $(3,17)=0,01$								

يتبين من النتائج المبينة في الجدول (5) ان هناك فروقاً بين الاوساط الحسابية , وقيم الانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية , والمجموعة الضابطة لافراد عينة البحث , إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (لاختبار التوافق الحركي) (8,1) وبانحراف معياري مقداره (0,64) , في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لاختبار التوافق الحركي) (6) , وبانحراف معياري مقداره (1,3) , ولغرض إختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بوساطة إختبار (t) للعينات المستقلة , إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (4,12) تحت درجة حرية (10) , وبأحتمال خطأ (0,01) , ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3,17) , فإن الفرق بين الاوساط الحسابية معنوي ولمصلحة المجموعة التجريبية , وهذا يدل على تطور اختبار التوافق الحركي لدى المجموعة التجريبية.

كما تبين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (لاختبار الدقة البصرية المتحركة) بلغت (8,3) وبانحراف معياري مقداره (0,5) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لاختبار الدقة البصرية المتحركة) (6,6) , وبانحراف معياري مقداره (0,7) , ولغرض إختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بوساطة إختبار (t) للعينات المستقلة , إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (5,4) تحت درجة حرية (10), وبأحتمال خطأ (0,01), ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3,17) , فإن الفرق بين الاوساط الحسابية معنوي , ولمصلحة المجموعة التجريبية , وهذا يدل على تطور اختبار الدقة البصرية المتحركة لدى المجموعة التجريبية.

4-4 مناقشة نتائج الاختبارات :-

اذ أظهرت النتائج ان هنالك فروقاً بين مجموعتي عينة البحث المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في الاختبار التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المباراة ولصالح المجموعة التجريبية .
وتعزو الباحثة ذلك الى خضوع هذه المجموعة إلى تمارين خاصة على وفق مقاييس تدريبية وعلمية كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المباراة لهذه المجموعة، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بالتمارين الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين بدنية مهارية على وفق أسس توافقية بصرية ادراكية، ومقاربة بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها المبارز في أثناء المنافسات، مما أدت الى تطور التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المباراة .
وعليه يمكن القول: بان أسلوب التمارين الخاصة أكثر فاعلية من الأسلوب التمارين التقليدية.

وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين) في ان عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهاره او قدرة او افكار او اراء لازمه لاداء عمل معين او بلوغ هدف معين فضلا عن تحقيق اهداف تنظيميه والتكيف مع العمل وما يقدم للاعب من معلومات معينة او مهارات او اتجاهات ذهنية لازمه في وجهة النظر التنظيميه لتحقيق الهدف المطلوب"⁽¹⁾ اذ ان التمرينات الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين مقاربه بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها المبارز اثناء المنافسات ، مما ادت الى تطور اختبار التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المباراة ، اذ ان هذه التمرينات المستعملة كان لها الاثر الواضح والكبير اذ ادت الى زيادة التوافق بين عمليات العين والذراع والذراع والرجل والتي عملت على تنمية الحواس كونها تؤدي دورا مهما في عملية التوافق، اذ يتطور الادراك من خلال التجربة والممارسة السابقة والتكرار . ويذكر (الطالب ولويس) "ان المعرفة الحسية ذات اهمية في تطوير المهارة الحركية الرياضية ، حيث ان القابلية على ادراك الظواهر والمواد بشكل متميز في البيئة تتطور في التدريب الرياضي"⁽²⁾

اما المجموعة الضابطة على الرغم من وجود فروق معنوية الا انها اقل تطورا مقارنة بالمجموعة التجريبية وبالتالي حصل تطورا قليلا لاختبار التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المباراة وذلك لانها لم تتعرض لاي تمرينات خاص بل استمرت في التدريب على التمرينات التقليدية المتبعة ضمن وحداتها .
لذا ترى الباحثة من دون وجود برامج مقاربه بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها المبارز في النزالات يكون من الصعب تحقيق أهداف الأداء المهاري . لذا عملت هذه التمرينات تأثيرا ايجابيا للمجموعة التجريبية في الاختبار التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المباراة ، حيث ان القدرة على التوافق والدقة البصرية تلعب دورا هاما في ممارسة رياضة المباراة ، وهذا يتفق مع ما ذكره (عمر السكري) " ان اللاعبين ذوي المستوى العالي في القدرات الادراكية والبصرية قد حققوا نتائج أفضل في النزالات"⁽³⁾ .

1 - قاسم حسن حسين ، الموسوع الرياضية والبدنية الشاملة ، (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1998) ص 178 .

2 - نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) ، ص 163.

3 - عمر السكري وحسن حنفي ، دراسة تحليله للعلاقة بين قدرا الحس - حركي والأداء في رياضه المبارزة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية، 1990) ، ص 45.

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات:-

- التمرينات الخاصة كان لها تأثير ايجابي في تطور التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المجموعة التجريبية بالمبارزة.
- تطور المجموعة التجريبية افضل في اختبار التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة مقارنة بالمجموعة الضابطة

2-5 التوصيات

- ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية بالمبارزة لفائدتها في تطوير التوافق الحركي والدقة البصرية المتحركة لدى لاعبات المبارزة.
- اعتماد تمرينات أخرى لتطوير مستوى الأداء وقدرات خاصة اخرى.
- استعمال التمرينات الخاصة ومعرفة تأثيرها على الاداء المهاري .
- الاستفادة من اجراء دراسات مشابهة على اسلحة مختلفة وعلى فئات أخرى.

المصادر العربية والاجنبية :-

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر , انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي:(القاهرة , دار الكتب , (1986).
2. جيهان محمد فؤاد، ايمان عبدالله زيد ؛ فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في كرة الطائرة ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الثامن : (جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين (2005).
3. حسين علي كنبار، تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية في كرة القدم ، رسالة ماجستير : (جامعة مستنصرية، كلية التربية الاسلامية، 2009).
4. زكي محمد حمد، مهارات الرؤية البصرية للرياضيين : (مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع (2004).
5. عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ،مبادئ علم التدريب الرياضي : (مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، (1988).
6. عمر السكري وحسن حنفي ، دراسة تحليله للعلاقة بين قدرا الحس - حركي والأداء في رياضه المبارزة : (أطروحة دكتوراه ،جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية، 1990).
7. فاطمة عبد مالح واخرون تصميم لوحة لقياس القدرات البصرية وعلاقتها بتعلم بعض مهارات سلاح الشيش، بحث منشور في المؤتمر الدولي الاول لعلوم التربية الرياضية . جامعة بغداد ، 2012.

8. قاسم حسن حسين ، الموسوع الرياضية والبدنية الشاملة ، (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1998).
9. ليلي زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997).
10. نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993).
11. وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1996.
12. يحيى محمد صالح؛تأثير التمرينات العضلية الخاصه على مستوى الاداء:(مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية،المجلد السادس،العدد الاول،جامعة حلوان 1982.
13. Alan Berman,Od, in statute for sports vision, [www. opt. pacific edu /c e](http://www.opt.pacific.edu/c) 2011.
14. <http://forum.iraq.academy.org>.

ملحق (1) الخبراء والمختصين الذين اجريت معهم مقابلات شخصية

ت	اسم الخبير	مكان العمل	الاختصاص
1	ا.د بسام عباس البياتي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	تعلم - مبارزة
2	ا.د فاطمة عبد مالح	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد	تدريب مبارزة
3	م.م نور حاتم رضا	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد	بايو - مبارزة
4	م.م زينب قحطان	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد	تدريب - مبارزة
5	م.م وفاء فائق حمودي	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد	تعلم - مبارزة

ملحق (2) انموذج من التمرينات الخاص .

- ✓ (وضع الاستعداد) السلاح بين القدمين على الارض القفز وحزب باطن القدمين مع بعضهما ثم النزول الى نفس الوضع.
- ✓ (وضع الاستعداد) الطعن بالرجل اليمنى والرجل اليسرى بالتبادل بسرعة.
- ✓ (وضع الاستعداد) الوثب للخلف ثم للامام مع الطعن (معصوبة العينين).
- ✓ (وضع الاستعداد) تقدم اعتيدي ثم الوثب للخلف بالمحافظة على ثبات وضع الاستعداد ثم القفز للامام والطعن.
- ✓ (وضع الاستعداد) تقف اللاعبة امام الشاخص مقسم الى اربع مناطق وداخل كل منطقة دوائر مرقمة تطعن اللاعبة على رقم الدائرة المطلوبة.
- ✓ (وضع الاستعداد) توضع اربعة اسلحة بعضها جنب بعض مسافة 2 قدم تقريبا ما بين سلاح واخر التقدم العكسي بالفراغ الموجود بين الاسلحة بدون النظر الى مواطئ القدم مع الانتباه الى عدم لمس القدم للاسلحة.
- ✓ (وضع الاستعداد) رمي القفاز اما اللاعبة لمسكة.
- ✓ (وضع الاستعداد) وقوف اللاعبة امام الشاخص يقسم الى اربع مناطق والطعن الى المنطقة المطلوبة (معصوبة العينين).
- ✓ (وضع الاستعداد) وقوف اللاعبة امام الشاخص والقيام بخطوة للخلف ثم خطوة للامام ثم اداء الطعن على احد المناطق المحددة من قبل المدرب (معصوبة العينين).
- ✓ (وضع الاستعداد) وقوف اللاعبة امام زميل ثم تؤدي الدفاع الافقي ثم الطعن (معصوبة العينين).
- ✓ (وضع الاستعداد) وقوف اللاعبة امام زميل ثم تؤدي الهجمة بتغيير الاتجاه واداء حركة الطعن (معصوبة العينين).
- ✓ (وضع الاستعداد) وقوف اللاعبة امام مرآة ويرمي المدرب القفاز جهة اليمين مرة واليسار مرة وتحاول اللاعبة مسكة بالمرآة.
- ✓ (وضع الاستعداد) وقوف اللاعبة عن خط مرسوم على الارض لمسافة يرمي القفاز امام اللاعبة وتحاول مس القفاز بالطعن بعد التقدم خطوتين على ان لا تتجاوز الخط المرسوم.
- ✓ (وضع الاستعداد) وقوف المدرب بجانب اللاعبة يرمي القفازين معا في اتجاهات مختلفة ومحاولة اللاعبة طعن احدهما.
- ✓ (وضع الاستعداد) يرمي المدرب القفاز امام اللاعبة لتقوم بمسكة عن طريق اداء حركة الطعن.
- ✓ (وضع الاستعداد) يرمي المدرب القفاز على الشاخص لتقوم اللاعبة بمسكة السلاح اثناء حركة الطعن.
- ✓ (وضع الاستعداد) وقوف اللاعبة امام الشاخص والقيام بخطوتين لليمين والعودة بخطوتين لليساار ثم اداء الطعن على احد المناطق المحددة من قبل المدرب (معصوبة العينين).
- ✓ (وضع الوقوف) القفز على البقعة ثني ومد الذراعين واحدة للاعلى والاخرى للجانب ثم العكس بالتبادل.
- ✓ (وضع الوقوف) القفز على البقعة وعند سماع اليعاز تنفيذ حركة الطعن والثبات والعودة عند الاشارة.
- ✓ (وقوف اللاعبة) (وضع الاستعداد) بين خطين والتقدم بثلاث خطوات للامام وثلاث خطوات للخلف (معصوبة العينين).
- ✓ الجري والوثب بالتناوب مسافة 4م للامام والخلف.
- ✓ رسم اربع دوائر مختلفة (للامام-الخلف-للجانبيين) وترقم هذه الدوائر تقفز اللاعبة الى الدائرة حسب الرقم المطلوب (معصوب العينين).
- ✓ رسم اشكال هندسية بنسب مختلفة على الحائط وعند نكر اسم شكل معين اللاعبة تطعن الشكل المرسوم بسلاح الشيش.
- ✓ رسم خط البداية وخط اخر يبعد عنه (100سم) وخط يبعد عن الثاني (30سم) وخط عن الثالث يبعد (40سم) التقدم بالوثب على هذه الخطوط.

- ✓ رسم خطين متوازيين المسافة بينهما (1م) مقسم الى اجزاء كل جزء (10سم) (تقف اللاعب بوضع الاستعداد) خلف خط البداية ويطلب المدرب بتقدم اللاعبه للامام حسب المسافة المطلوبة (معصوبة العينين).
- ✓ رسم خمس دوائر على الشاخص متداخلة تتزايد تصاعديا وتقف اللاعبه (بوضع الاستعداد) امام الشاخص وعند سماع الايعاز تقوم اللاعبه باداء الطعن الى الدائرة المطلوبة (معصوبة العينين)
- ✓ رسم دائرة على الارض تقف بها اللاعبه بوضع الاستعداد ثم اخذ خطوتين لجانب اليمين والعودة خطوتين الى جانب اليسار والعودة.
- ✓ رسم دوائر متداخلة على دائرة بلون معين وعند ذكر اللون من قبل المدرب تطعن الدائرة صاحبة اللون المناسب.
- ✓ الركض المتعرج بين الشواخص.
- ✓ الركض المرند على ملعب المباراة وحسب خطوطه المرسومة.
- ✓ الركض مسافة 10سم ومس خط مرسوم على الارض والعودة لخط البداية والركض ومس خط مرسوم على بعد 15م ثم الرجوع لخط البداية ومن ثم الركض لمس خط على بعد 5م والرجوع مشي لخط البداية.
- ✓ سلاحين متقاطعة على الارض امام اللاعبه (وضع الوقوف، القفز ضما ثم فتحا ثم ضما).
- ✓ القفز الموزون داخل الدوائر (معصوبة العينين).
- ✓ القفز من فوق كرة طبية واستلام قفاز اليد واعادته للزميلة بنفس الوقت.
- ✓ اللاعبتان متقابلتان كل واحد ماسكة السلاح الذبابة على الارض والمقبض للاعلى -ترك السلاح ومحاولة مسك سلاح الزميل قبل سقوطه على الارض ثم زيادة المسافة بالتدريج.
- ✓ الوثب ثلاث وثبات ثم القفز من فوق ومسطبة وعند النزول اخذ وضع الطعن.