



The impact of compound exercises using the Fartlek method on punching speed among the boxing team of the University of Diyala

MSc. Ammar Musa Jaafar¹, MSc. Arkan Taha Ismail²

¹College of Physical Education and Sport Sciences/ Diyala University

²Presidency of Diyala University

Correspondent author: ammar.mosa@uodiyala.edu.iq

Abstract

The aim of the research is to develop Fartlek method exercises to enhance punching speed among the boxing team of the University of Diyala, and to investigate the impact of these exercises on the development of punching speed among the boxing team of the University of Diyala. The researcher employed the experimental method to address the research problem, and the sample was intentionally selected, consisting of 12 boxers from the University of Diyala boxing team. They were divided into two groups (experimental and control), with 6 boxers in each group. The training included 16 training units, with two training sessions per week, starting from Thursday, October 19, 2023, and ending on Monday, January 11, 2024. Based on the results, the researcher concluded that Fartlek method exercises are effective in improving speed and speed endurance, showing a positive impact and tangible improvement in the results among the research sample. The use of Fartlek method exercises led to better development in the experimental group compared to the control group. Furthermore, the diversity in the training provided to the boxers had a significant impact on improving punching speed through improved performance speed and endurance. The researcher recommends emphasizing the implementation of Fartlek method exercises during both general and specific preparation periods, adjusting their intensity and level accordingly, as they contribute to enhancing speed and speed endurance. Additionally, conducting further research using Fartlek method to develop other physical abilities in boxing, and conducting a similar study on advanced players, is advised.

Keywords: fartlek, punch speed, university team, boxing.



تأثير تمارينات مركبة بطريقة الفارتلك في سرعة اللكمة لدى منتخب ملاكمي جامعة ديالى

م. عمار موسى جعفر¹ ، م.م اركان طه إسماعيل²

¹جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

²رئاسة جامعة ديالى

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارينات بطريقة الفارتلك في تطوير سرعة اللكمة لدى ملاكمو منتخب جامعة ديالى، ومعرفة أثر تمارينات بطريقة الفارتلك في تطوير سرعة اللكمة لدى ملاكمو منتخب جامعة ديالى بالملاكمة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم ملاكمو منتخب جامعة ديالى والبالغ عددهم (12) ملاكماً، قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بعد اجراء معاملات التجانس للعينة بالعمر والطول والوزن وجراء التكافؤ للمتغيرات التجريبية وبواقع (6) ملاكمين لكل مجموعة، إذ تضمنت التمارينات على (16) وحدة تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع للفترة من يوم الخميس الموافق 2023/10/19 ينتهي يوم الاثنين الموافق 2024/1/11 من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى إن التمارينات بطريقة الفارتلك ذو فاعلية في تطوير السرعة وتحمل السرعة إذ أظهرت أثراً ايجابياً، وتحسناً ملموساً في النتائج لدى افراد عينة البحث، وأدى استخدام التمارينات بطريقة الفارتلك إلى تطوير المجموعة التجريبية بصورة أفضل من المجموعة الضابطة، فضلاً عن التنوع في التدريبات المعطاة للملاكمين له الأثر البالغ في تطوير سرعة اللكمة من خلال السرعة في الأداء والتحمل، إذ توفر هذه التدريبات أجواءً مناسبة لاستخدام العلاقة بين الشدة والحمل التدريبي والسرعة في تدريب الملاكمين، ويوصي الباحث بضرورة التأكيد على إجراء التمارينات بطريقة الفارتلك في فترة الإعداد العام والخاص فضلاً عن وكل فترة حسب شدتها ومستواها كونها تؤدي إلى تطوير السرعة وتحمل السرعة، وإجراء بحوث باستخدام الفارتلك لتطوير القدرات البدنية الأخرى في رياضة الملاكمة، وإجراء دراسة مشابهة على الملاكمين المتقدمين.

الكلمات المفتاحية: طريقة الفارتلك، سرعة اللكمة، منتخب الجامعة، الملاكمة.



1- المقدمة:

تدريب الفارترك هو أسلوب تدريب رياضي يعود تاريخه إلى أوائل القرن العشرين، حيث ابتكره السويدي جوستاف هولم في عام 1937. وقد استوحى هولم هذا النوع من التدريب من طريقة تدريب الرجال الأوائل الذين كانوا يقومون بركوب الدراجات في المناطق الجبلية في السويد، حيث كانوا يتدربون بالتنوع بين فترات الجري السريعة والبطيئة على أساس معتدل وبدون تحديد زمني محدد، وتعتمد فكرة تدريب الفارترك على تغيير الوتيرة والسرعة خلال التدريب، حيث يقوم المتدرب بتنفيذ فترات من التدريب بشدة عالية متبوعة بفترات من الاستراحة أو التدريب بشدة منخفضة. يمكن تطبيق تدريب الفارترك في مختلف الرياضات والأنشطة البدنية، بما في ذلك رياضة الملاكمة.

ويهدف إلى تحسين اللياقة البدنية: يساعد تدريب الفارترك في تحسين قدرة الجسم على التحمل وزيادة القدرة الكارديوفاسكوليرية، وتطوير السرعة والقوة: يمكن لتدريب الفارترك أن يساهم في تحسين سرعة الحركة وقوة العضلات، مما يعزز أداء الملاكمين في الرياضات التي تتطلب سرعة وقوة مثل الملاكمة، وتحفيز التنوع إذ يسمح تدريب الفارترك بتنوع في الأنشطة والتمارين، مما يجعل التدريب أكثر متعة وإثارة، ويقلل من ملل المتدربين، فضلاً عن تعزيز الاستجابة الحركية إذ يساعد تدريب الفارترك في تحسين استجابة الجسم للتغيرات في السرعة والوتيرة، مما يعزز التنسيق والتحكم الحركي، وتحسين التحمل الذهني إذ يمكن أن يساهم تدريب الفارترك في تحسين التحمل الذهني والتركيز، حيث يتطلب التنوع في الأنشطة تركيزاً أكبر من المتدربين، وبهذه الطريقة، يمكن القول إن تدريب الفارترك يمثل أداة فعالة وشاملة لتطوير اللياقة البدنية والمهارات البدنية اللازمة لممارسة رياضة الملاكمة بشكل فعال وفعال.

ويعد الفارترك من انسب هذه الطرائق من وجهة نظر الباحث تقريبا لان نظام ادائه الى حد ما اداء رياضة الملاكمة، اذ ان نظام هذه الطريقة هو اداء لكمات بسرعات متغيرة ولمسافات متفاوتة مع اخذ راحة ما بين جملة حركية كاملة وأخرى، ولا تتطلب أدوات خاصة أو وقتاً معيناً، فهي تستخدم في أي مكان وفي أي وقت. كما ان طبيعة نظام ادائها أي طريقة اداء هذا النظام يعمل على تطوير السرعة والتحمل معاً، وهذه المواصفات كلها مشابهة على نحو كبير لاداء متطلبات رياضة الملاكمة.



إذ تعد رياضة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي خضعت للعديد من التغييرات الجديدة بما يتماشى مع حاجات وقوانين هذه اللعبة، وذلك من خلال إلزام القانون استخدام واقيات (الرأس ، الأسنان ، المثانة) واعتماد الجهاز الالكتروني للتقييد بدلا من استمارة التحكم مما جعل المدربين يغيرون من أساليب وطرائق التدريب بما يتماشى والتغييرات الجديدة في القانون، وأن تدريب الفارتلك نظام التلاعب بالسرعة للتحكم في الجهد والطاقة والتحمل، وبما أن الحمل البدني في لعبة الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية فأن الدمج بين هذه الصفات سيعطي للملاكم قدرات وإمكانيات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية الرياضية، ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يفضل استخدام تدريبات الفارتلك التي تعتبر مشابهة لإداء الملاكم في الحلبة وأنها تجمع بين أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية فضلاً عن كونه يستخدم بنجاح في فترة الاعداد والمنافسات، والسرعة هي واحدة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تؤدي وظيفة أساسية في تحقيق متطلبات الأداء المهاري والفني في جميع الألعاب الرياضية ولاسيما رياضة الملاكمة.(الريضي،2004، ص227)، ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في استعمال تمرينات (الفارتلك) وتأثيره في تطوير سرعة اللكمة لدى ملاكمو منتخب جامعة ديالى.

مشكلة البحث لاحظ الباحث هناك ضعف وبطء في مستوى أداء سرعة اللكمة في وسط ونهاية النزال بحيث يصعب على الملاكم أداء الواجبات الفنية مما ينعكس على تحقيق لكمات صحيحة وموفقة للفوز في النزال.

أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات بطريقة الفارتلك في تطوير سرعة اللكمة لدى ملاكمو منتخب جامعة ديالى.
2. التعرف على تأثير التمرينات بطريقة الفارتلك في تطوير سرعة اللكمة لدى ملاكمو منتخب جامعة ديالى.



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث.

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم ملاكمو منتخب جامعة ديالى بالملاكمة والبالغ عددهم (12) ملاكماً، قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بعد تجانس افراد العينة بالعمر والطول والوزن وتكافؤ مجموعتي البحث (الشوك، 2004، ص66) لسرعة اللكمة وبواقع (6) ملاكمين لكل مجموعة.

2 - 2 - 1 تجانس العينة :

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوزن (كغم)	68,537	67,150	1,825	2,28
الطول (سم)	172,352	171,000	1,734	2,33
العمر	21,645	20,500	0,185	0,065

2 - 3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

2 - 3 - 1 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ميزان الكتروني لقياس الطول والوزن صيني المنشأ.
- جهاز لقياس النبض صيني المنشأ.
- حاسبة (Laptop) عدد (1) نوع (Dellvoster) - كاميرا فيديو نوع (SUNNY) عدد (2) بدقة (HD1080).
- كاميرا تصوير فوتوغرافي عدد (1) نوع (Nikon) بسرعة (750 صورة بالثانية).
- صافرة عدد (2).
- سجل.
- ساعة توقيت عدد (3) - قفازات ملاكمة قانونية عدد (12 زوجاً).



2 - 3 - 2 وسائل جمع البيانات:

- فريق العمل المساعد. - المصادر والمراجع العربية والأجنبية. - استمارات الاختبار.
- الاختبار والقياس. - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2 - 4 - 2 إجراءات البحث الميدانية :

2 - 4 - 1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبار سرعة الأداء في الملاكمة على الدرع اليدوي (شوكت، 2007، ص44)

الأدوات المستخدمة: قفازات ملاكمة، درع ملاكمة يدوي، استمارات تسجيل، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: تحديد سلسلة لكمية توجه إلى الدرع اليدوي متكونة من (12) لكمة وبعد سماع الإشارة يبدأ الملاكم بالأداء ويحسب الوقت المستغرق لأداء السلسلة الحركية.

2 - 4 - 2 التجارب الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية في القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى يوم الخميس الموافق 2023/10/9 على عينة مكونة من (أربعة ملاكمين) من خارج عينة البحث، وقد تم تسجيل الملاحظات للتجربة الاستطلاعية كما يأتي:

1. مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة على افراد عينة البحث.
2. معرفة الوقت المستغرق للاختبار.
3. مدى ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
4. مدى جاهزية فريق العمل المساعد.

2 - 4 - 3 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة يوم الثلاثاء الموافق (2023/10/14) داخل القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى في تمام الساعة 10:30 صباحاً، وأكد الباحث على



شرح طريقة تنفيذ الاختبارات لافراد عينة البحث وكذلك التأكيد على ان الاختبارات يجب ان تكون بالفاعلية نفسها في اثناء للتدريب اليومي.

2 - 4 - 4 التمرينات المستخدمة بطريقة الفارتك:

اعد الباحث منهج تجريبي بطريقة تدريب الفارتك تضمن (16) وحدة تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع للفترة من 2023/10/19 ينتهي 2024/1/11 وقد تم العمل بالتمرينات الخاصة بطريقة الفارتك وذلك لتطوير سرعة للكلمة ولمدة استغرقت شهرين ضمن اطار المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية في مرحلة الاعداد الخاص وفي القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وبالجزء الخاص بالتمارين على وفق طريقة تدريب الفارتك وبعد تحديد زمن أداء الملاكمين لعينة البحث وآلية العمل وفق المسار الحركي المحدد، ولكون عمل الملاكم هو تحريك اليد بصورة مستقيمة.

بالنسبة للتمارين المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية فجرت حسب النقاط الآتية بشكل مفصل :

- إنَّ الهدف من التمرين أداء الحركات للذراعين للملاكم باستخدام الوسيلة المساعدة مما يجعل الملاكم مسيطراً على النزال.
- تضمن المنهج التدريبي (8) اسابيع خلال مرحلة الاعداد الخاص والتي سبقت مرحلة المنافسات بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع وقد تضمنت أيام (الاثنين ، الأربعاء) وبذلك بلغت الوحدات التدريبية على الوسيلة المساعدة (16) وحدة تدريبية.
- تم تطبيق التمارين على الوسيلة المساعدة للمجموعة التجريبية من قبل المدرب، أما المجموعة الضابطة فاستخدمت التمارين الاعتيادية للملاكمين المعدة من قبل المدرب.
- بلغ القسم الرئيس للوحدة التدريبية (60 دقيقة) .



2 - 4 - 5 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية في قاعة الملاكمة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى يوم الثلاثاء الموافق (2024/1/16) وذلك في تمام الساعة 10:30 صباحاً وتحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية وللمجموعتين التجريبية والضابطة وبإشراف فريق العمل المساعد، وعلى أن تكون بيئة مساوية للاختبار القبلي وفي نفس الظروف.

2 - 5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS). (العدل، 2017، ص34) لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات.

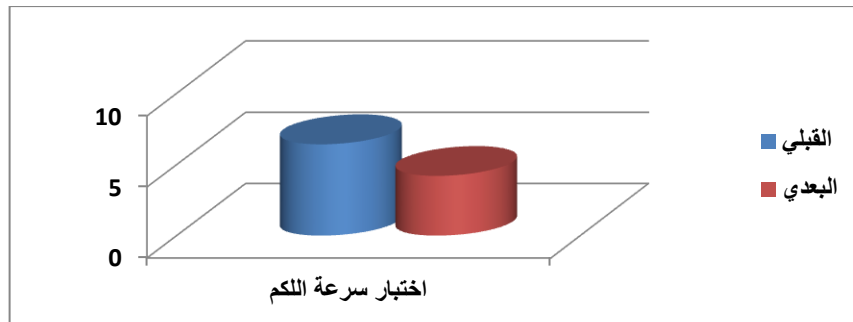
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الجدول (2) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والوسط الحسابي

للفروق والانحراف المعياري للفروق ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث

المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
اختبار سرعة اللكم	القبلي	6.43	0.43	0.12	2.23	0.03	10.28	0.000	معنوي
	البعدى	4.21	0.46	0.13					



الشكل (1) يبين نتائج الأوساط الحسابية لاختبار سرعة اللكم للاختبارين القبلي والبعدى



3-2 مناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول (2) والشكل (1) أظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير السرعة في الملاكمة لدى افراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي مما يعني ان طريقة التدريب الفارتلك أسهمت وبشكل فعال في تطوير سرعة الأداء واللحم لدى الملاكمين كما ان الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك المستخدمة اشتملت على تدريبات ذات حمل عال، اذ استمر العمل فيها احيانا كثيرة الى اكثر من دقيقتين مكررة لعدة مرات، وتضمنت فترات بشدة قصوى ولمدة طويلة نسبيا تزيد عن 20 ثانية، استخدم فيها الباحث تدريبات متنوعة على الاجهزة الخاصة كالكيك والوسادات ودروع اليد، فضلاً عن اللعب الحر والمقيد، وهذه المتطلبات العالية للشدة تتناسب مع متطلبات تطوير تحمل السرعة اذ ان تحمل السرعة هو " القابلية على أداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس " (Mathews، 1981، 221) ويتفق ذلك مع ما أكده (Bompa) بأن تحمل السرعة هو " مقاومة أجهزة جسم الرياضي العضوية للتعب في حالات الشدة القصوى " (الهاوي، 1998، ص 239)

وتعرف تحمل السرعة هي " قدرة وقابلية الشخص على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولفترة زمنية محددة." (سيف، 2011، ص 149)

وتؤكد الكثير من المصادر على ان تطوير التحمل الخاص يتم عن طريق الارتفاع في مدة التمرينات المعطاة وزيادة في عدد التكرار، ويجب ان يتزامن ذلك مع الارتفاع في الشدة بما يتناسب مع هذه القدرة ولا يتوقف الامر على ذلك فحسب وانما يجب التاكيد على العلاقة المتبادلة بين الشدة والحجم اولا ثم الاهم من ذلك على العلاقة المتبادلة بينها وبين الراحة. (محمود، 2003، ص 132)

لقد حرص الباحث عند تقنين الحمل في الجولات التدريبية المستخدمة، على هذه العلاقة التبادلية بين مكونات الحمل فنجد ان الشدة ترتفع على حساب زمن الاداء ثم تتبعها فترة راحة عن طريق اداء بشدة اقل ولفترة طويلة نسبيا ثم يتم الارتفاع من جديد بالشدة على حساب الزمن مع التاكيد على فترات الراحة بين جولاته واخرى.



واخيرا تبين النتائج حصول تطور في سرعة الاداء من خلال خفض في زمن الاداء لهذا الاختبار، اذ أنه كلما قل الزمن كلما كان الاداء اسرع، وعند تطوير السرعة فان على المدرب استعمال تمارينات ذات شدة قصوى وبزمن قصير نسبيا، وهذا الاسلوب كان متواجدا في تدريبات الجولات بطريقة الفارتلك، والتي احتوت على اداء اجزاء من الجولة بشدة قصوى 100% وبزمن قصير وبعده اساليب اذ تعد تمارينات اللكم المقيد والحر وتمرينات سرعة اللكم على الكيس وتمرينات الوسائد اليدوية والملاكمة الخيالية من احسن الوسائل والطرائق لتنمية السرعة، وهذا يتفق تماما مع جولات التدريب المستخدمة في هذا البحث.

ان تطوير سرعة الاداء في الملاكمة يعتمد اساسا على استعمال تمارينات سرعة التردد الحركي بتقصير زمن الاداء الكلي مع المحافظة على التكرار، ولغرض زيادة الاداء بتردد عال، فان الاداء يجب ان يكون باقصى سرعة مع مراعات فترات الراحة البينية، ولكي يكون تطوير سرعة الاداء متناسبا تماما مع ما يحدث في اثناء النزال والذي يكون فيه التبادل ما بين السرعة القصوى والمتوسطة والمنخفضة، فان التدريبات اشتملت على اداء تدريبات بسرع تردد عالية وباقصى شدة ومن ثم اداء ترددات بشدد منخفضة كنوع من الراحة، وذلك من اجل تطوير سرعة الاداء الخاص والمناسب للملاكمين.

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى إن التمارينات (الفارتلك) ذو فاعلية في تطوير السرعة وتحمل السرعة إذ أظهرت أثرا ايجابيا، وتحسنا ملموسا في النتائج لدى افراد عينة البحث، وأدى استخدام التمارينات الفارتلك إلى تطوير المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، فضلا عن التنوع في التدريبات المعطاة للملاكمين له الأثر البالغ في تطويرهم من خلال السرعة في الأداء والتحمل، إذ توفر هذه التدريبات أجواء مناسبة لاستخدام العلاقة بين الشدة والحمل التدريبي والسرعة في تدريب الملاكمين، ويوصي الباحث التأكيد على إجراء التمارينات الفارتلك في فترة الإعداد العام والخاص كونها تؤدي إلى تطوير السرعة وتحمل السرعة، وإجراء بحوث باستخدام الفارتلك لتطوير القدرات البدنية الأخرى في رياضة الملاكمة، إجراء دراسة مشابهة على الملاكمين المتقدمين.



المصادر:

- زيد شاكر محمود. (2003). تأثير تدريب الفارترك المقنن في تطوير تحمل السرعة. رسالة ماجستير. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية.
- عادل محمد العدل. (2017). الاحصاء النفسي والتربوي (تطبيقات SPSS). القاهرة. دار الكتب الحديث.
- عبدالرحمن عبدالعظيم سيف. (2011) التدريب الرياضي. الإسكندرية. دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر.
- عماد محمود شوكت. (2007). تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير الكفاءة المهارية لاستثمار كافة مناطق اللكم في الملاكمة للشباب. رسالة ماجستير. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- كمال جميل الربضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. ط1. الجامعة الأردنية.
- م. م. عمار موسى جعفر & ,مدرب ألعاب سامر سعدون عبدالرضا الربيعي. (2022). اثر استخدام وسيلة مساعدة لتطوير اللكمة المستقيمة اليسارية واليمينية لمنتخب جامعة ديالى في الملاكمة .مجلة علوم الرياضة. 14(51), 180-194 ,
- نوري ابراهيم الشوك. رافع صالح فتحي الكبيسي. (2004). دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. ديالى. المطبعة المركزية لجامعة ديالى.
- يحيى السيد إسماعيل الحاوي. (1998). الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية. القاهرة. المركز العربي.
- Fox E.L. and Mathews, D.K. (1981) the physiological basis of physiological education athletics. philafriphia, saunder college publishing.



الملحق (1)

تمريبات المستخدمة في البحث

نوع التمرين	الراحة ثا	التكرار	الجزء الثالث		الجزء الثاني		الجزء الأول		الوحدة	الأسبوع
			الزمن ثا	الشدة %	الزمن ثا	الشدة %	الزمن ثا	الشدة %		
لكم الكيس	30	3	20	80	20	60	20	60	1	الأول
لكم الكيس + شدو	30	5	20	80	20	60	30	60	2	الأول
لكم الكيس + لعب مشروط	45	8	10	100	10	80	10	60	3	الثاني
لكم درع + لعب حر	50	7	20	60	10	80	10	100	4	الثاني
لكم الكيس + لكم درع + لعب حر	45	5	10	80	10	80	10	80	5	الثالث
شدو + لكم الكيس + لكم درع + لعب مشروط	30	7	20	60	10	100	20	60	6	الثالث
لكم الكيس + لكم درع + لعب حر	45	8	10	100	10	80	10	60	7	الرابع
لكم الكيس + لعب مشروط	30	8	20	60	10	80	10	100	8	الرابع
شدو + لكم الكيس + لكم درع + لعب مشروط	30	3	10	80	10	80	10	80	9	الخامس
شدو + لكم الكيس + لكم درع + لعب مشروط	45	4	20	60	10	100	20	60	10	الخامس