

عنوان البحث

تأثير بعض التمرينات الخاصة في أداء مسكة مركبة في المصارعة اليابانية  
من قبل  
د. احمد فرحان التميمي

مستخلص البحث

إن أداء المسكات المركبة أمر شائع في مصارعة الجودو يساعد في الأداء الخططي المعد من قبل المدرب واللاعب أو قد يكون حلاً منطقياً لا بديل عنه في التخلص من دفاع الخصم المؤثر مما يعطي أهمية لهذا الأداء الذي يعد مؤلفاً نوعاً ما في مثل هذه المواقف، وان عدم إتقان هذه المهارة بشكل بلا شك فيه قصوراً واضحاً في الإعداد المهاري والخططي يؤثر سلباً في محصلة الأداء النهائية.

يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة على أداء المسكة المركبة قيد الدراسة (أو-أوتشي-كاري) المركبة على (أوتشي-ماتا) واللتان هما من المسكات الأساس في مصارعة الجودو. استخدم الباحث المنهج التدريبي (منهج المجموعة الواحدة) لتحقيق أهداف هذه الدراسة، لملائمته وطبيعة المشكلة. تم انتخاب عينة البحث بالطريقة العشوائية فوق الاختيار على نادي الشرطة الرياضي للمتقدمين، حيث بلغ عددهم الإجمالي (١٢) لاعباً. من خلال ما أظهرته النتائج، تبين وجود تطور حاصل في أداء المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد النقاط) جراء تنفيذ المنهج التدريبي وان للمنهج التدريبي المقترح أفضلية في تطور أداء المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد مرات الأداء).

**Abstract**

The aim of study is know the effect of special exercises in complex motion (o-otche-gary.o-otchy-mata) that is base in judo .the searcher use one group program to receive the goals that we want to know about problem.

The sample was choosing purposelessly from police club (12) players and the result of study fiend that was development in performance during one minute because of the training program that cause developing the times of performance.

## الباب الأول

### - التعريف بالبحث

### - المقدمة وأهمية البحث

التدريب الرياضي عملية بعيدة المدى، يحتاج إلى إعداد علمي صحيح ومدروس بشكل دقيق وفق منهجية ذات طابع فعال من أجل الحصول على الانجازات الكبيرة مما يحتم على المعنيين في هذا المجال تقسيم المنهاج إلى عدة مراحل مختلفة الأمر الذي يتطلب إجراءات تنظيمية ومنهجية محددة لكل مرحلة<sup>(١)</sup>.

والتدريب الرياضي بمعناه الشامل يهدف إلى إعداد الرياضيين على نحو شامل ومتزن من خلال خطة تدريب تهدف إلى إعدادهم بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وعقلياً لبلوغ مستوى القمة<sup>(٢)</sup>. مما جعل خبراء الرياضة بشكل عام ورياضة المصارعة اليابانية الجودو بشكل خاص يولون جل اهتمامهم في عملية التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي.

إن أداء المسكات المركبة أمر شائع في مصارعة الجودو يساعد في الأداء الخططي المعد من قبل المدرب واللاعب أو قد يكون حلاً منطقياً لا بديل عنه في التخلص من دفاع الخصم المؤثر مما يعطي أهمية لهذا الأداء الذي يعد مؤلفاً نوعاً ما في مثل هذه المواقف، وإن عدم إتقان هذه المهارة بشكل بلا شك فيه قصوراً واضحاً في الإعداد المهاري والخططي يؤثر سلباً في محصلة الأداء النهائية. ولأهمية هذه المهارة في أداء اللاعب وأثرها الملموس في نتيجة المباراة توجهت أنظار المدربين نحو استخدامها كأسلوب للعب واكب التطور الحاصل في الألفية الثانية والذي أسفر عن حاجة اللعبة إلى أساليب جديدة مبتكرة لتحقيق الأفضل.

### ٢-١ مشكلة البحث

تأثرت التربية البدنية تأثراً كبيراً واضحاً بالتغيرات والأفكار الحديثة في المجال التربوي فتعدلت الفلسفة وصيغت أهدافاً بطرق أفضل وتطورت المناهج ودخلت تقنيات حديثة في المجال

(١) احمد فرحان علي حسين التميمي؛ اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية. (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، ١٩٩٩)، ص ٢.

(٢) مسعد علي حمود (وآخرون)، الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة. (القاهرة، ١٩٩٨)، ص ٥٥.

الرياضي مما ساهم في إيجاد الحلول العلمية والاقتصادية وأثرت البحوث التجريبية ونتائجها هذا المجال ثراء كبير.<sup>(1)</sup>

"إن ما يميز به التدريب الرياضي من شمولية وتنوع، يشترط استخدام أنواع متعددة من الوسائل التدريبية ذات التأثير المباشر وغير المباشر في جسم الرياضي وفق طرائق تنظيمية غايتها تحقيق الأهداف التي تسعى إليها هذه العملية".<sup>(2)</sup> وبما إن عملية إعداد لاعب الجودو تحتاج إلى التخطيط الهادف والتطبيق الناجح للمناهج المخطط لها بأسلوب علمي وفعال. لذا تتضح مشكلة هذا البحث في قلة الاهتمام بالإعداد الخططي بشكل عام، وأداء مسكات مركبة بشكل خاص والتي تعد علمياً من الركائز المهمة التي يوليها المدرب أهمية لا بأس بها.

### ٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة على أداء المسكة المركبة قيد الدراسة (أو-أوتشي-كاري) المركبة على (أوتشي-ماتا) واللتان هما من المسكات الأساس في مصارعة الجودو.

### ٤-١ فروض البحث

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث وجود فروض معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار المسكة المركبة.

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو مصارعة الجودو فئة المتقدمين في نادي الشرطة بلغ عددهم ٨ لاعبين.

٢-٥-١ المجال أزماني: الفترة من ٢٠٠٦/٣/١١ لغاية ٢٠٠٦/٤/٩.

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة مصارعة الجودو في نادي الشرطة الرياضي.

### ٦-١ المصطلحات المستخدمة في البحث

مصارعة الجودو: "نمط مطور معاصر للأنواع المعروف في اليابان باسم الجوجتسو Jujitsu القديم الذي كان يستخدم في الدفاع عن النفس ثم تطور إلى ما يسمى بمصارعة الجودو، ويتشابه الأداء المهاري لهذا النوع مع الأداء المهاري للمصارعة الحرة والرومانية إلى حد كبير ومسموح

(1) جمال الدين عبد العطي الشافعي؛ التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية. (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ٥.

(2) محمد جاسم الياسري؛ تقويم فاعلية تمارين شبه المنافسات في تطوير مستوى انجاز ركض ١٠٠م حرة. (بحث منشور، جامعة بابل، ١٩٩٨)، ص ١.

للاعب باستخدام الرجلين وتطبيق مسكات على رجلي المنافس بالإضافة للوسط والذراعين، كذلك يسمح للاعب بتطبيق مسكات الخنق والكسر ضد المنافس".<sup>(1)</sup>

مسكة -أو- أوتشي-كاري: عملية إدخال رجل المهاجم بين رجلي الخصم بعد رفع الخصم باليدين لإيقافه على رؤوس أصابعه ولف الرجل بشكل زاوية لإعاقة الخصم ودفعه للخلف بواسطة الجسم والذراعين بكل قوة ممكنة. (الشكل - ١-).<sup>(2)</sup>

مسكة أوتشي-ماتا: عملية دوران الجسم من الأسفل وثبات القدمين واخذ وضع انثناء للرجلين بحيث يكون الورك أدنى بقليل من مركز ثقل الخصم وسحب الخصم وضرب رجل الخصم بالفخذ المقابل لرجل الخصم. (الشكل - ٤-).<sup>(3)</sup>

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-٢ الإعداد المهاري والخططي في مصارعة الجودو

##### ١-١-٢ الإعداد المهاري

يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان اللاعب للمسكات الأساسية والحركات التي تتناسب وإمكاناته البدنية والوظيفية بحيث يمكنه الأداء والسيطرة على مجريات الأمور في المباراة. ويرى بعض المدربين إن لاعب الجودو يجب إن يختص ببعض المسكات التي تؤهله للعب بشكل يضمن له الفوز بغض النظر عن المسكات الأخرى، بينما يرى الخبراء إن من الواجب هو تعلم كل المسكات أو على الأقل معظمها من أجل مواجهة كافة الظروف وكذلك السير بنظام الترقية حسب الأحزمة بالإضافة إلى إتقان وتخصص بمسكات تضمن للاعب الفوز بالمباراة وهذه المسكات تسمى بالمسكات الشائعة أو المألوفة وإن اختلاف استخدام وتنوع المسكات جاء نتيجة اختلاف الأنماط الجسمية وكذلك الأساليب وطرق تدريب هذه المسكات لكن بشكل عام فلاعب الجودو يختص على الأقل بثلاث مسكات لكل وضع (الوقوف، الأرضي، الدفاع).

##### ٢-١-٢ الإعداد الخططي

يعمل الإعداد الخططي على تزويد اللاعب بالمعلومات والمعارف والمهارات الخططية التي تمكنه من فرض طريقته في الصراع على منافسه وامتلاك زمام الأمور واللاعب الجيد هو الذي

(1) مسعد علي محمود (وآخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٠.

(2) Klaus Glahn. Judo. Im Wilhelm Heyn, Verlag, Munchen, 1977. p63.

(3) علي السعيد ربحان؛ الجودو. (المنصور، مكتبة الإيمان، ١٩٩٦)، ص ٣٢.

يعرف مقدار ما يمتلكه من قدرة ومواظن للقوة والضعف يمكنه العمل على أساسها ولا يغامر بأداء غير معتاد عليه مما يجعله في وضع حرج.

يعتمد الإعداد الخططي في الجودو على الإعداد المهاري، ويختلف أداء المسكات عن خطط العب حيث إن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وبشكل خاص بعد إتقان المسكة بينما الأداء الخططي والتعرف في النزال يتطلب بشكل دائم إعادة للحسابات وذلك لطبيعة المواقف والتغيرات المستمرة أثناء المنافسات.

## ٢-٢ المسكة المركبة

هي مسكة متداخلة مركبة من عدة مسكات، حيث تبدأ بمسكة معينة وتنتهي بمسكة مغايرة في الشكل والمضمون عن المسكة الأولى، لكن المسكة الأكثر شيوعاً في استخدامها هي مسكة (أو-أوتشي-كاري مركبة على أوتشي-ماتا).

إن المبدأ الجوهرى الذي يستند عليه التكتيك، هو انه إذا كان المنافس مستنداً على ساق واحدة فانه يكون في حالة غير مستقرة (قلقة) ويلاحظ هذا بشكل ملفت للعيان لدى الأوزان الثقيلة عند الرجال والنساء.

"إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز -بشكل دائم- على كافة المستويات، وانه من المهم بالنسبة للاعب المبتدأ أن يؤسس قاعدة فنية راسخة يعتمد عليها البناء شدة/كثافة intensity اعلى من العمل -إن الحركة هي تبادل مستمر ما بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، يؤدي إلى حصيلة من القوة التي تستخدم كافة المفاصل الثلاثة للجزء الأسفل من الجسم: الورك، الركبة، الكاحل.

إن التزامن والتوافق ما بين كافة الأطراف سوف ينتج قوة رد فعل من الأرض ينتج عنها قدر كافي من إنتاج القوة"<sup>(1)</sup>

## الباب الثالث

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته

#### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي (منهج المجموعة الواحدة) لتحقيق أهداف هذه الدراسة، لملائمته وطبيعة المشكلة.

#### ٣-٢ عينة البحث

(1) زكي محمد درويش؛ التدريب البليومتري، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ٢٤.

تم انتخاب عينة البحث بالطريقة العشوائية فوق الاختيار على نادي الشرطة الرياضي للمتقدمين، حيث بلغ عددهم الإجمالي (١٢) لاعباً، أربعة منهم أجرى الباحث عليهم التجربة الاستطلاعية.

### ٣-٣ أدوات البحث

- بساط جودو
- ساعة توقيت
- بدلات جودو
- شريط قياس

### ٣-٤ اختبار فعالية الأداء الفني للمسكة المركبة\*

هدف الاختبار: قياس فعالية الأداء الفني للمسكة المركبة خلال دقيقة واحدة. طريقة إجراء الاختبار

يقف المختبر أمام خصمه المقارب في الوزن في منتصف البساط متخذاً وضع التماسك الاعتيادي، وعند سماع كلمة (هاجمي) \* يبدأ بتنفيذ المسكة حتى يسقط خصمه وبعدها يقوم بالدوران والنهوض ساحباً خصمه معه للنهوض والعودة للوضع الأول وهكذا حتى يسمع كلمة (ماتي) \*\*\* فيقوم بالتوقف عن الأداء.

تعليمات الاختبار:

- لا يجوز تعديل أو اختصار الاختبار.
- لا تحتسب المسكة صحيحة إذا تم اختصارها أو التعديل فيها أو إذا انتهى وقت الاختبار دون تكملة المسكة.
- إذا توقف المختبر أثناء الأداء لأي سبب، يجوز له تكملة الاختبار وتحسب فترة التوقف من زمن الاختبار.
- تقوم المسكة من (أيبون) ويمثل (٧) نقاط، (أوزاري) ويمثل (٥) نقاط، (يوكو) ويمثل (٣) نقاط و(كوكا) ويمثل نقطة واحدة، حسب ما قرره الاتحاد الدولي للعبة<sup>(١)</sup>.

\* في تقنين هذا الاختبار استعان الباحث بالخبراء التالية أسماؤهم: أ.د. حمدان رحيم الكبيسي، أ.د. محمد جسام عرب، أ.م.د. وسام عبد الغني الشخلي.

\*\* كلمة (هاجمي) في اليابانية تعني (ابدأ).

\*\*\* كلمة (ماتي) في اليابانية تعني (توقف).

(١) رائف عاطف ومؤيد راشد عطية؛ قانون الاتحاد الدولي للجودو، (عمان، مديرية المطابع العسكرية، ١٩٩٤)، ص ٤٦-٥١.

### ٣-٣ إجراءات التجربة الميدانية

من اجل الوصول إلى الأهداف المرسومة للبحث في مدى تأثير المنهج المقترح على تنمية أداء المسكة المركبة، ولضمان تحقيق غايتها قام الباحث بإجراء الآتي:

- في ٢٠٠٦/٣/١٠ تم إجراء اختبار فعالية الأداء الفني للمسكة المركبة (الاختبار القبلي).<sup>(١)</sup>
- في ٢٠٠٦/٣/١١ تم تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث.
- في ٢٠٠٦/٤/٩ تم إجراء اختبارات فعالية الأداء الفني للمسكة المركبة (الاختبار البعدي).

#### المنهج التدريبي

اعد الباحث منهجاً تدريبياً خاصاً مراعاة فيه قدرات العينة الفنية والبدنية، بالإضافة إلى توفر الإمكانيات التي ساعدت في متابعة العمل. (ملحق ٢-).

كانت مدة تنفيذ المنهج من (٢٠٠٦/٤/٩-٣/١١) أي ما يعادل (٤) أسابيع وبتكرار (٣) وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة الواحدة (٩٠) دقيقة.

وقد استخدم الباحث أسلوب التحكم في درجات حمل التدريب من حيث التغيير في الشد والحجم والراحة وكذلك في فترات الراحة لأجل ملائمتها لعينة البحث التجريبية مستخدماً أسلوب (٢-١) للأيام و(١-٣) للأسابيع.

### ٣-٦ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل والقوانين الإحصائية هي الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي للعينات المتناظرة.

#### الباب الرابع

### ٤ - نتائج البحث

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:

#### ٤-١ اختبار أداء المسكة المركبة (عدد النقاط خلال دقيقة واحدة

من خلال متابعة الجدول (١) والذي يشير إلى أقيام المعاليم الإحصائية باختبارات الأداء الفني لعينة البحث قبل التجربة وبعدها نلاحظ إن اختبار أداء مسكة مركبة خلال دقيقة واحدة

(١) تم استطلاع صلاحية الاختبارات للعينة من خلال تقنينها على عينة نادي الكاظمية قوامها (٦) لاعبين متقدمين وتمتعت بعمليات (الصدق وثبات وموضوعية) انحصرت ما بين (٠,٧٢-٠,٨٥) للثبات و(٠,٧٧-٠,٩٣) خلال الفترة (٢-٢٠٠٦/٣/٤)

(عدد النقاط) حقق وسطاً حسابياً (٣٠) نقطة، وانحراف معياري (٥,٦) نقطة بالنسبة للاختبار القبلي، ووسطاً حسابياً (٤٢) نقطة وانحراف معياري (٣,١) نقطة، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٧٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٣٦) عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥). مما يؤكد معنوية الفرق ودلالته لصالح الاختبار ألبعدي الأمر الذي يوضح تأثير المنهج في عينة البحث في هذا الاختبار. والذي يشير إلى الدور الفاعل لمنهجية التدريب من حيث الحجم والشدة والراحة مما ساعد في تطور الأداء الفني للعينة في التركيز عند أداء المسكات المركبة.

جدول (١)

الدالات الإحصائية	أقيام (ت)		الاختبار ألبعدي		الاختبار القبلي		البيانات الإحصائية الاختبارات المهارية
	الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٧	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	
معنوي	٢,٣٦	٤,٧٢	٣,١	٤٢	٥,٦	٣٠	اختبارات المسكة المركبة (عدد النقاط خلال دقيقة واحدة)
معنوي	٢,٣٦	٣,٤٨	١,٢	١٤	٣,٢	١١	اختبارات المسكة المركبة (عدد مرات الأداء خلال دقيقة واحدة)

يبين أقيام المعاليم الإحصائية باختبارات الأداء الفني لعينة البحث قبل التجربة وبعدها

#### ٤-٢ اختبار أداء المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد مرات الأداء)

يشير الجدول (١) من خلال مشاهدة بيانات اختبار المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد مرات الأداء) إلى إن الاختبار القبلي جاء بوسط حسابي (١١) مرة، وانحراف معياري (٣,٢) مرة، أما ألبعدي فيوضح إن الوسط الحسابي (١٤) مرة، وانحرافاً معيارياً قدره (١,٢) مرة وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٤٨) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٢,٣٦) عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبين إنها اكبر من القيمة الجدولية مما يعني تفوق في مستوى الأداء الفني لصالح الاختبار ألبعدي. وهذا يدل على فعل التأثير للمنهج المقترح لإحداث التطور بمستوى ذلك الانجاز.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

من خلال ما أظهرته النتائج، تبين الآتي:

- هناك تطور حاصل في أداء المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد النقاط) جراء تنفيذ المنهج التدريبي.
- للمنهج التدريبي المقترح أفضلية في تطور أداء المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد مرات الأداء).

#### ٢-٥ التوصيات

اعتماداً على ما ورد في الاستنتاجات يوصي الباحث بالآتي:

- إعداد مناهج تدريبية تعني بالجوانب الخطئية الخاصة باللعب.
- استخدام اختبارات الأداء الفني في المجال الميداني في مصارعة الجودو.
- استخدام المنهج المقترح على عينات مماثلة في مصارعة الجودو.
- تصميم وتقنين اختبارات أخرى لقياس الجوانب الفنية والخطئية في مصارعة الجودو.
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى وبنفس اختبارات البحث.

### المراجع والمصادر

- 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، ١٩٩٩).
- جمال الدين عبد العطي الشافعي؛ التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية. (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- رائف عاطف ومؤيد راشد عطية؛ قانون الاتحاد الدولي للجودو. (عمان، مديرية المطابع العسكرية، ١٩٩٤).
- زكي محمد درويش؛ التدريب البليومتري. (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- علي السعيد ربحان؛ الجودو. (المنصورة، مكتبة الإيمان، ١٩٩٦).
- محمد جاسم الياسري؛ تقويم فاعلية تمارين شبه المنافسات في تطوير مستوى انجاز ركض ١٠٠م حرة. (بحث منشور، جامعة بابل، ١٩٩٨).
- مسعد علي محمود (وآخرون)؛ الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرّة. (القاهرة، ١٩٩٨).
- Klaus Glahn. Judo. Im Wilhelm Heyne Verlag, Munchen, 1977.
- British Judo. Official magazine. Printed by CBC, London, 8 Saliabury Square, 1986.

المنهج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول/ الشدة الكلية ٦٥%

ت	تمارين الأداء المهاري	الشدة	التكرار بالعدد أو بالزمن	نسبة العمل الراحة	المجموعات
١	تمارين أداء مسكة أو-أوتشي-كاري بشكل وهمي	٦٠%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١
٢	تمارين أداء مسكة أو-أوتشي-كاري مع الزميل	٦٥%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١
٣	تمارين أداء مسكة أوتشي-ماتا بشكل وهمي	٦٠%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١
٤	تمارين أداء مسكة أوتشي-ماتا مع الزميل	٦٥%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١
٥	تمارين أداء مسكة أو-أوتشي-كاري مع الزميل وبمساعدة زميل آخر يمسك كتف التوري لكي لا يسقط	٧٥%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١
٦	تمارين أداء مسكة أوتشي-ماتا مع الزميل وبمساعدة زميل آخر يسحب التوري من الحزام عند الأداء	٦٥%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١
الأسبوع الثاني/ الشدة الكلية ٧٠%					
١	تمارين أداء مسكة أو-أوتشي-كاري مع الزميل	٦٥%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١
٢	تمارين أداء مسكة أوتشي-ماتا مع الزميل	٦٥%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١
٣	تمارين أداء مسكة أو-أوتشي-كاري بالمساعدة	٧٥%	٣٠×٤ ثا	٢-١	١

١	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٦٥	٤	تمارين أداء مسكة أوتشي-ماتا بالمساعدة
٢	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٧٥	٥	تمارين أداء مسكة أو-أوتشي-كاري بالرمي
٢	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٧٠	٦	تمارين أداء مسكة أوتشي-ماتا بالرمي
الأسبوع الثالث/ الشدة الكلية %٧٥					
١	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٦٠	١	تمارين أداء مسكة أوتشي-ماتا بالرمي
٢	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٦٥	٢	أداء التركيب بين مسكتي (أو-أوتشي-كاري، مركبة على أوتشي-ماتا)
٢	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٧٥	٣	أداء التركيب بالمسير والحركة والرمي
٢	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٨٠	٤	أداء اللعب الحر (الرائدوري)
الأسبوع الرابع/ الشدة الكلية %٧٠					
٢	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٦٥	١	أداء المسكة المركبة (سقطه × سقطه)
١	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٦٥	٢	اللعب بطريقة الدفاع والهجوم
٢	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٧٠	٣	أداء المسكة بدون إسقاط
٢	٢-١	ثا ٣٠×٤	%٧٥	٤	أداء اللعب الحر (الرائدوري)