



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students

Salah Hadi Hammad  

University of Anbar/ College of Physical Education and Sports

Article information

Article history:

Received 13/10/2024

Accepted 1/11/2024

Available online 15, NOV ,2024

Keywords:

Special exercises, sensory stimuli,
stabbing accuracy, attention
concentration, foil

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of using exercises with sensory stimuli on focusing attention and accuracy of the foil throw for students. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research problem by designing a single experimental group with pre- and post-tests. The research sample was third-year students at the University of Basra/College of Physical Education and Sports Sciences. The researchers concluded that the exercises used with auditory and visual stimuli had a positive effect on improving focusing attention in foil for third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra. The researchers also recommended paying attention to such exercises during the process of learning basic skills in fencing, and that they have a role in educational programs



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات خاصة بمثيرات حسية في تركيز الانتباه ودقة الطعن بسلاح الشيش لدى الطلاب

✉ ID صلاح هادي حماد

جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمارينات بمثيرات حسية بتركيز الانتباه ودقة الطعن في سلاح الشيش للطلاب ، واستعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكانت عينة البحث هم طلاب المرحلة الثالثة في جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، اذ استنتج الباحث ان التمارينات التي استخدمت بمصاحبة مثيرات سمعية وبصرية لها تأثير إيجابي في تحسين تركيز الانتباه في سلاح الشيش لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة وكذلك أوصى الباحث الاهتمام بمثل تلك التمارينات اثناء عملية تعلم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة، وان يكون لها دور في البرامج التعليمية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/10/13

القبول: 2024/11/1

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة، مثيرات حسية، دقة الطعن، تركيز الانتباه، سلاح الشيش

1-1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعتبر رياضة المبارزة إحدى الألعاب العالمية والأولمبية وهي من الألعاب الفردية التي لها متطلبات وقواعد وأهمية لا تقل عن الرياضات الأخرى وعند إتقان المتعلمون مهارات الاساسية لتلك الرياضة وكذلك طرق الهجوم والدفاع سيؤدي ذلك الى ادائها بسهولة والوصول الى اعلى المستويات الممكنة في الأداء، فهي من الألعاب التي تتطلب قدرات بدنية وحركية والمهارية والتي يستند عليها المبارز بشكل اساسي فإذا كان لا يمتلك تلك القدرات الضرورية فإنه لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذه الرياضة. (Saad et al., 2023)

ان اعداد الوحدات التعليمية والبرامج ذات جودة ونوعية تتلاءم مع خصوصه اللعبة من اهم الامور التي من خلالها يتم التقدم والرقي بالمستويات الرياضيين، ورياضة المبارزة تعتمد على سلامة الحواس في ستلام المثيرات من البيئة ومعالجتها، (Hammad, 2022)

وتركيز الانتباه احد العوامل الرئيسية التي تغلب دور مهم في التهيئة لاستقبال المثيرات من الخارج واول استقبال عن طريق السمع او البصر او اللمس ، فكلما كان الانتباه عال ساعد في عملية استدعاء المعلومات الصحيحة لأداء المهارات بشكل صحيح وسليم، فلانتباه والدقة علاقة قوية واحداهما مكمل للآخر فكلما كان الانتباه عال ساعد على في دقة الطعن والوصول الى الهدف بشكل صحيح كما في دراسة (Ali et al., 2023) اذ توصل الباحث الى انه هناك نسبة مساهمة لبعض القياسات الجسمية للطلبات في دقة أداء مهارة الطعن في سلاح الشيش ، و أظهرت النتائج تباين بين تلك القياسات ومستوى أداء دقة الطعن لدى الطالبات في المبارزة وكذلك تهيؤ ذهني أو توجيه الشعور وتركيز في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه"

والتمرينات الحسية هي نوع من التمارين التي تهدف إلى تعزيز الإدراك الحسي وتحسين الاستجابة للمثيرات الخارجية. تشمل هذه التمارين تنمية الحواس المختلفة مثل البصر، السمع، اللمس، والتوازن، وتعمل على تحسين قدرة الشخص على التفاعل بسرعة ودقة مع المواقف المحيطة به. في سياق الرياضة، وخاصة رياضة المبارزة بسلاح الشيش (Hamad et al., 2022)

وتأتي أهمية البحث في استخدام تمارينات مصاحبة للمثيرات السمعية والبصرية لتطوير تركيز الانتباه ودقة الطعن في سلاح الشيش طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة، ذ تعتمد رياضة المبارزة بشكل كبير على تركيز الانتباه من خلال عزل الميزات الغير مهمة والتركيز على المثيرات الأكثر أهمية والتي تخدم الحركة المطلوبة، بالإضافة الى ذلك فكلما كان تركيز الانتباه عالي لدى المتعلمين زاد من فرصة اصابة الهدف وتحقيق لمسة، لأنه في سلاح الشيش منطقة الهدف صغيرة قياساً بالأسلحة الأخرى فإن تركيز الانتباه والدقة لهما دور كبير وحاسم في تحقيق الفوز.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اهتمام الباحث برياضة المبارزة بالإضافة الى كونهم اساتذة لهذه المادة في جامعاتهم وخبرتهم في التدريس، تبين أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرار الحركات والمثيرات ومواقف اللعب المختلفة تتطلب وتحتم على المتعلمين ان يكونوا في تهيؤ تام لاستقبال المثيرات وتهيئة الاستجابات

المناسبة وفق متغيرات اللعب التي تحصل مما دفع الباحث على اعداد تمارينات تسهم في مساعدة المتعلم وحل مشكلة.

3-1 هدف البحث

- التعرف على تأثير استخدام تمارينات بمثيرات حسية بتركيز الانتباه ودقة الطعن في سلاح الشيش للطلاب.

4-1 فرض البحث

- افترض الباحث ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تركيز الانتباه ودقة الطعن ولصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة للعام الدراسي 2023 – 2024.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من (1/11/2023) إلى (10/1/2024).

3-5-1 المجال المكاني: جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ قاعة المبارزة.

3 إجراءات البحث

3-1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

3-2 مجتمع وعينه البحث:

حدد مجتمع البحث والمتمثل بطلاب المرحلة الثالثة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (30) بالطريقة العمدية، اما العينة فتم اختيارها بالطريقة العشوائية وهم شعبة (أ) وكان عددهم (12) طالب لزيادة تحقيق اهداف التي يسعى لها الباحث وبنسبة (40%) من المجموع الكلي.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستعملة في البحث:

3-3-1 الادوات ووسائل المستعملة:

ميدان للتبارز، اسلحة قانونية، وسائل مساعد لأجراء اختباري تركيز الانتباه ودقة الطعن، شواخص، كرات ملونه، صافرات، شريط قياس متري ، اطباق ملونه، ساعة توقيت ، المصادر والمراجع ، الملاحظة، التجربة ، استمارة تسجيل

3-3 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية من اول الخطوات المهمة الواجب القيام بها قبل الخوض في بحثه ، وهي من الشروط الاساسية في البحث العلمي التي من خلالها يتم تهيئة كافة المتطلبات الخاصة بالبحث وكانت يوم الاحد الموافق 2023/10/29 في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا. وكان الغرض منها كالاتي:

- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة

- كفاءة فريق العمل المساعد

- ملائمة التمارين لأفراد عينة البحث

- معرفة الصعوبات والمعوقات الإدارية والعلمية وإيجاد حلول لها
- معرفة زمن كل تمرين ومدى ملائمة للعينه والزمن الكلي للوحدة التعليمية

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختبار تركيز الانتباه (Abdul, 2021)

اسم الاختبار: اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة.
الهدف من الاختبار: معرفة تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة.
طريقة الأداء: نرسم على صدرية المبارزة دوائر موزعة بشكل مبعثر على ان يكون توزيعها داخل الهدف القانوني للصدرية وتكون هذه الدوائر عددها (50) دائرة مرقمة بشكل مبعثر من (1-50) يقف اللاعب أمام الشاخص الذي يرتدي صدرية المبارزة الموضح عليها الاختبار بوضع الاستعداد وبعد وضع مادة قابلة للإزالة على ذبابة السلاح وعند الإشارة يقوم المختبر بالطعن على الدوائر بالتسلسل من (1-50) بحيث ينتهي من الطعنه الأولى يرجع الى الوضع الابتدائي لأداء الطعنه الثانية وهكذا، وبزمن (2 دقيقة) ويكون الطعن لمرة واحدة على كل رقم.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الطعنات الصحيحة خلال (2 دقيقة) وكما يأتي:

1. (50-41) طعنه يحصل على 5 درجات.
2. (40-31) طعنه يحصل على 4 درجات.
3. (30-21) طعنه يحصل على 3 درجات.
4. (20-11) طعنه يحصل على 2 درجات.
5. (10-1) طعنه يحصل على 1 درجات.
6. وعند عدم حصوله على طعنه صحيحة يحصل على صفر من الدرجات.



والشكل (1) يوضح الاختبار:

3-4-2 اختبار دقة الطعن (Abdul, 2021)

اسم الاختبار: اختبار دقة الطعن من 10 محاولات.
الهدف من الاختبار: معرفة دقة الطعن.
الأدوات اللازمة: شاخص للمبارزة مرسوم عليه 6 دوائر وبقطر 5سم ومرقمة من (1-6) بشكل غير منتظم وعلى ارتفاع مناسب لطول اللاعب، سلاح الشيش.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب بوضع الاستعداد حاملا السلاح وعلى مسافة مناسبة من الشاخص (مسافة الطعن)، وعند سماع الإشارة من القائم بالاختبار يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن في الدوائر التي يذكر القائم بالاختبار رقمها، يعطي اللاعب 10 محاولات للطعن.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف كن المحاولات العشرة للطعن التي قام بها اللاعب وعلماً بأن أعلى درجة يمكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) وأقل درجة هي صفر ويعاد الاختبار مرتين وتسجل المحاولة الأفضل.



يوضح الشكل (2) الشاخص الذي اجري عليه الاختبار:

3-5 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2023/11/1 على قاعة المبارزة في الكلية بمساعد فريق العمل

3-7 التجريبية الرئيسة:

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبليّة، تم البدء في تطبيق تجربة البحث الرئيسة والتي تمثلت بالتمارين التعليمية المصاحبة للمثيرات السمعية والبصرية التي خضع لها جميع أفراد عينه البحث في يوم الاربعاء وللمدة من 2023/11/1 ولغاية 2024/1/11 وبواقع وحدة تعليمية كل أسبوع.

وقد نفذت جميع التمارين التعليمية من قبل للباحثين في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية بعد انتهاء الاحماء مباشرة في القسم الأول من تلك الوحدات وكان زمن كل وحدة تعليمية (15-20) دقيقة من القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية.

إذا طبقت 12 تمرين على عينه البحث ووزعت تلك التمارين على الوحدات التعليمية بشكل علمي مدروس لتحقيق تلك التمارين أهداف كل وحدة تعليمية من هذه الوحدات إذ وزعت تلك التمرينات كما يأتي على طول المنهاج التعليمي:

من 1-6 من التمارين نفذت بمثيرات بصرية متنوعة من اطباق ملونه وكرات تنس وشواخص ووسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة وكرات ملونه والتي تهدف الى تطوير دقة الطعن وتركيز الانتباه. من 7-12 من التمارين نفذت بمثيرات سمعية متنوعة باستخدام صافرة ومصطلحات للتقدم والتقهقر في رياضة المبارزة ووسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة، والتي تهدف الى تطوير دقة الطعن وتركيز الانتباه.

3-8 الاختبارات البعدية بمتغيرات البحث:

اجرت الباحث الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث تركيز الانتباه ودقة الطعن يوم الخميس الموافق 2024/1/11 الساعة الواحدة ظهرا وتم توفير الأحوال نفسها التي كانت محيطة بالاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الإحصائية : البرنامج الإحصائي spss

4-1 عرض النتائج ومناقشتها بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث

جدول (1)

يبين متغيرات البحث في الاختبارين القبلي والبعدى

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	الدالة
			ع	س	ع	س			
1	تركيز الانتباه	درجة	2.4	85.0	3.10	55.0	1.7	0.4	17.8 دال
2	دقة الطعن	درجة	4.2	1.35	6.6	2.75	1.35	2.4	1.9 دال

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات

يبين الجدول (1-1) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات تركيز الانتباه ودقة الطعن يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعود ذلك الفرق المعنوي لصالح الاختبارات البعدية الى التأثير الايجابي والأفعال للوحدات التعليمية التي تم اعدادها من قبل الباحث والمتضمنة مجموعة من التمرينات التي بنيت وفق أسس علمية دقيقة من حيث جودتها وتكراراتها وازمنتها التي تم وضعها في الوحدات التعليمية، فضلا عن استعمال وسائل وادوات مساعدة مختلفة ، وكذلك استعمال مبدأ التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب، وكل هذه الأمور تسرع من عملية التطوير في تركيز الانتباه ودقة الطعن لدى المتعلمين بشكل أسرع وأفضل وقد أكد (Hamad et al., 2023) "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والتدريب هي عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التنافس بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع وسليم وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطوير المهارة واتقانها". كما وقد أشار (Al-Hadith, 2003) الى "ان الهدف الذي تسعى اليه المناهج التعليمية من خلال الممارسة والتكرار لعملية التعلم هو تحسين مستوى الأداء كما أن أساس التعلم المهاري هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية التي تمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها"

اما الباحث فيرون ان استعمال التمرينات المصاحبة للمثيرات السمعية والبصرية أدى إلى تطوير تركيز الانتباه والدقة لدى افراد عينة البحث، بالإضافة إلى ذلك السيطرة على حركاته وضبط المسارات الحركية من خلال التكرار والممارسة التي تركت اثراً واضحاً اثناء الأداء الفعلي عند تطبيق الوحدات التعليمية ، كما في دراسة (Hammad & Suleiman, 2021) ان لاستعمال التقنيات التعليمية تأثيراً واضحاً على المهارات الهجومية لدى ناشئ المبارزة بأعمار (15-16) سنة .اما اهم التوصيات التي خرج بها الباحثان ان استعمال التقنيات التعليمية التي امتازت بالحدثاثة فى تنفيذ البرامج التعليمية المعدة للناشئين والشباب والمتقدمين في رياضة المبارزة" وما تحوي تلك التمرينات في طياتها من مثيرات متنوعة قريبة من جو اللعب الحقيقي من خلال استعمال اغلب حواس جسمه وقدراته

الحركية والعقلية اثناء تطبيق تلك التمارين مما انعكس ذلك على مستوياتهم من خلال النتائج الاختبارات البعدية والتي اظهرت ذلك التطور الملحوظ. (Shabib et al., 2017)

5-1 الاستنتاجات:

1- ان التمرينات التي استعملت بمصاحبة مثيرات سمعية وبصرية لها تأثير إيجابي في تحسين تركيز الانتباه في سلاح الشيش لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة.

2- ان التمرينات التي استعملت بمصاحبة مثيرات سمعية وبصرية لها تأثير إيجابي وواضح في تحسين دقة الطعن بسلاح الشيش لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة

5-2 التوصيات:

1- الاهتمام بمثل تلك التمرينات اثناء عملية تعلم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة، وان يكون لها دور في البرامج التعليمية.

2- تطبيق مثل تلك التمرينات ع فئات أخرى مثل الطلاب او الناشئة او الذين هم في بدايات تعلم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة.

3- اجراء دراسات مشابهة باستعمال نفس التمرينات المصاحبة مثيرات سمعية وبصرية على الأسلحة الأخرى (سلاح السيف والسيف العربي في المبارزة).

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثالثة جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

صلاح هادي حماد <https://orcid.org/0000-0003-2742-456X>

References

- Abdul, K. F. et al. (2021). *A Guide to Tests in Fencing* (1st ed, p. 202). Central Printing Press.
- Al-Hadith, K. I. (2003). *The effect of using the cooperative learning method using the circular training method in teaching some basic volleyball skills* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Ali, B. A., Youssef, M. A. H., & Hamad, S. H. (2023). The contribution of some physical measurements to the accuracy of the stabbing skill with the foil weapon for the third year students in the fencing game. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Ali, B. A., & Sabbar.Hassan Jijan. (2022). The effect of arm coordination exercises on some mental abilities and performance of offensive foil skills in fencing. *Sohag Journal for Young Researchers*, 2(4), 59–64.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hammad, S. H., & Suleiman, K. I. (2021). The effect of skill exercises with educational techniques in developing some offensive skills in fencing for juniors. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(22).
<https://doi.org/10.37655/uaspesj.2021.171731>

Saad, H. M., Sabar, H. J., & Hamad, S. H. (2023). The effect of compound exercises with rubber tools on motor coordination, agility, and some offensive skills of young foil fencers. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, 16(3).

Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 1(53), 359–373. <https://www.iasj.net/iasj/article/147727>

ملحق رقم (1)

ت	اسم التمرين
1	يقف المعلم أمام المتعلم في يده اطباق ملونه اما المتعلم فيكون يمسك سلاح الشيش في يده ومن وضع الاستعداد يبدأ المعلم برمي الأطباق واحد تلو الآخر أمام المتعلم ويحاول الأخير من خلال التقدم والتقهقر لمس الطبق بذبابة السلاح أو أي جزء من النصل.
2	يقف المعلم خلف المتعلم وفي يده اطباق ملونه اما المتعلم فيكون يمسك سلاح الشيش في يده ومن وضع الاستعداد يبدأ المعلم برمي الأطباق أحد تلو الآخر من خلف المتعلم ويحاول الأخير من خلال التقدم والتقهقر لمس الطبق بذبابة السلاح أو أي جزء من النصل.
3	يقف المعلم أمام المتعلم ويحمل بيده كرات تنس اما المتعلم يقف أمام المعلم لمسافة تسمح له بالتقدم والتقهقر بحرية ويمسك سلاح الشيش بيده ثم يبدأ برمي الكرات الى الإمام ويحاول المتعلم لمس الكرة بذبابة السلاح أو نصله أو صد الكرة
4	يقف المعلم أمام المتعلمين ويحمل بيده كارت احمر وكارت ازرق حيث يشير اللون الأحمر الى التقدم اما الكارت الأزرق فيشير الى التقهقر ومن وضع الاستعداد وعندما يرفع المعلم الكارت الأحمر يتقدم المتعلمين وعند رفع الكارت الأزرق يتقهقر المتعلمين
5	من وضع الاستعداد وعلى بعد مسافة مترين (من الوسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة) يقف المعلم بالقرب من هذه الوسيلة ويحمل بيده كارتات بألوان مشابهة لألوان الدوائر الموضوعة على الوسيلة وعند رفع لون معين من قبل المعلم يتقدم المتعلم وسلاح الشيش في يده ويؤدي الطعن على اللون المحدد والعودة الى وضع الاستعداد.
6	من وضع الاستعداد يقف المتعلم وبيده سلاح الشيش على بعد 3 أمتار من الوسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة يقف المعلم وبيده الكروت الملونة بنفس ألوان الدوائر الموضوعة على الوسيلة ثم يبدأ المتعلم بالتقدم والطعن على اللون الذي رفع المعلم كرتة ثم يتقهقر للعودة من المكان الذي انطلق منه.
7	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعند سماع صافرة قصيرة يتقدم المتعلم الى الإمام وعند سماع صافرة

	طويلة يتقهر المتعلم للخلف.
8	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعند سماع مصطلح MARCHC يتقدم المتعلم الى الإمام خطوتين فقط وعند سماع مصطلح ROMPER يتقهر المتعلم الى الخلف خطوتين فقط.
9	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعند سماع صافرتين قصيرتين يتقدم المتعلم الى الإمام خطوتين فقط وعند سماع صافرتين طويلتين يتقهر الى الخلف خطوتين.
10	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعند سماع صافرة قصيرة يتقدم المتعلم الى الإمام ويستمر في التقدم حتى سماع صافرتين قصيرتين من المعلم ليؤدي الطعن والعودة الى وضع الاستعداد.
11	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعلى بعد مسافة مترين من الوسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة يقف المعلم بالقرب من الوسيلة المساعدة، وعند سماع مصطلح MARCHC من المعلم يتقدم المتعلم الى الإمام وعند سماع المعلم يقول لون الأحمر اطعن يؤدي الطعن المتعلم على اللون المحدد من قبل المعلم والعودة الى وضع الاستعداد.
12	يقف المتعلم ويمسك سلاح الشيش بيده أمام شاخص يبعد عنه 3 أمتار ومن وضع الاستعداد وعند سماع تقدم إلى الأمام من قبل المعلم يتقدم الى الإمام وعند سماع تقهر إلى الخلف يتقهر وعند سماع تقدم إلى الأمام يتقدم مره ثانية وقبل نهاية المسافة المحددة وعند سماع اطعن يؤدي الطعن والعودة الى وضع الاستعداد.