

## تأثير ألعاب حركية في بعض القدرات البدنية والحركية للاعبين الكرة الطائرة للأعمار (١٠ - ١٢)

سنة

أ.د. خليل إبراهيم سليمان      أ.م.د. شاكر محمود عبدالله

عمر صباح جميل

١٤٣٦ هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

يهدف البحث في التعرف على مدى تأثير الألعاب الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث من جهة وأفضلية الألعاب الحركية من المنهج المتبع من قبل المدرب، وفرضا البحث تكمن في الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي والفرق في الاختبار البعدي بين مجموعتين البحث في متغيرات الدراسة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لعينة مكونة من (٢٠) لاعباً من المركز الوطني لرعاية الموهوب بالكرة الطائرة قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وتم إجراء الاختبار القبلي وبعدها تم تطبيق الألعاب الحركية المجموعة التجريبية واشتمل على (١٢) وحدة تعليمية موزعة على (٤) أسبوع وبمعدل (٣) وحدات في الأسبوع باستخدام الألعاب الحركية، ومن ثم إجراء الاختبار بعدي لمعرفة مدى تأثير الألعاب الحركية على القدرات البدنية والحركية، ويزمن (٦٠) دقيقة للوحدة، وقد تم استخدام الألعاب الحركية للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي، ويزمن مقداره (٤٠) دقيقة والراحة بين لعبة وأخرى (٢) دقيقة.

### Abstract.

The research aims to identify the impact of kinetic games in some physical and motor abilities between pretest and posttest for the two sets of research on the one hand and the preference kinetic games from the approach taken by the coach, and presumably search lies in the differences between tribal testing and dimensional difference in the post test between the two groups Search variables study.

The researcher has used the experimental method to design the two groups Almtkavitin of a sample made up of ٢٠ players from the National Center for the care of talented volleyball were divided into experimental groups and the control group and by ١٠ players per group, were tribal testing and then been applied games Kinetic Group and pilot included (١٢) Unit educational distributed (٤) a week at a rate of (٣) units per week using the kinetic games, and then after me test to see how much impact kinetic games on the physical

and motor abilities procedure, and a time of ٦٠ minutes for the unit, has been using kinetic games experimental group in The main section, and a time of (٤٠) minute rest between game and other (٢) minutes.

## ١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن البلدان الأكثر تقدماً في مجالات الحياة تعطي التربية الرياضية اهتماماً كبيراً وفعالاً في العملية التعليمية أو التدريبية والتي لا تقتصر أهدافها على الجانب المعرفي فحسب بل يتجاوز ذلك إلى القدرات البدنية والحركية لدى اللاعبين على وفق قدراتهم، ومن بين هذه المجالات مجال تعلم الحركي والتدريب الرياضي حيث تأثرت في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية.

وإن كل فعالية لها خصوصيتها تختلف عن الأخرى من الناحية البدنية والفنية والخطية وطرائق أدائها ومتطلباتها وقدراتها البدنية، ومن بين هذه الفعاليات تأتي لعبة الكرة الطائرة بأشكالها التنافسية المهمة التي لها قاعدة جماهيرية واسعة.

وقد شهدت هذه الفعالية تطوراً ملحوظاً من خلال الارتقاء بالجانب المهاري والبدني والنفسي لذلك كان من الأهمية أن يتم الاهتمام باللعبين الذين يمارسون هذه الفعالية، وحث القائمين على العملية التدريبية إيجاد أساليب تدريبية متنوعة لغرض إخراج اللاعب من الروتين بنفس الأساليب المتبعة قديماً والتي تؤدي إلى الملل وعدم اندفاع اللاعب للأداء الفني والمهاري الصحيح.

ومع وجود عدد من الأساليب والاستراتيجيات التدريبية التي يجب على المدرب أن يكون ملماً لها وإن يكون متفاعلاً مع اللاعبين ودفعهم إلى أن يتفاعلوا معه بحيث يكون التدريب مؤثراً وفعالاً والعب حركية تتناسب مع الفئة العمرية تساهم في توظيفها توظيفاً فعالاً.

والألعاب الحركية المنوعة فهي ألعاب ممتعة، ونافعة تبني الجسم وحسب الاستفادة منها، لذا ينبغي أن تكون للألعاب الحركية أهداف سامية من تقوية الجسم والنشاط وتآلف اللاعبين وبث المرح والسرور فيهم، إذ أن هذه الألعاب تبرز المنافسة كعامل مفيد إذا استخدمت بحكمة ودراية من قبل المدرب.

وتبرز هنا أهمية البحث في استخدام الألعاب حركية والتي تساهم في مدى تأثيرها ببعض القدرات البدنية والحركية والتدرج من السهل إلى الصعب ووفق مراحل تعلم والتدريب حيث تم استخدام الألعاب الحركية في مرحلة الأعداد العام.

## ٢-١ مشكلة البحث:

تتخص مشكلة البحث بعدم استخدام الأساليب التعليمية والتدريبية التي تتواءم والتطور الحاصل في مجال التعلم والتدريب وخاصة مجال التطور الحركي للفئة العمرية المحددة وبالتالي لا يصل اللاعب إلى مراحل متقدمة تتسجم مع التقنيات الحديثة في خصوصية كل لعبة ومرحلة عمرية، وإن الأساليب التقليدية في التدريب تعطي نسباً متفاوتة في النجاح فقد يصل البعض إلى مستوى متميزة في حين يصل البعض الآخر إلى أقل مستوى، ويعود السبب في ذلك إلى عدم الأخذ بالحسبان الفروق الفردية والتخصص فضلاً عن الملل من نفس الأساليب المتبعة دون العاب تدخل المرح والسرور والتي تظهر عند تطبيق المنهج التعليمي أو التدريبي وكذلك تفاوتهم في الاستعداد لتقبل التمرين لمهارة المعنية، ومن هنا برزت مشكلة البحث في إيجاد واستخدام العاب حركية تتيح للاعب فرص المتعة والسرور في التعلم والتدريب بالاعتماد على قدراتهم الفردية والبدنية وصولاً للرضى وتلبية رغبة الشخصية في التخصص، وذلك من خلال الألعاب في محاولة تنمية بعض قدرات البدنية والحركية.

## ٣-١ هدفاً البحث:

١. التعرف على تأثير الألعاب الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لمجموعة البحث التجريبية.
٢. التعرف على أفضلية الألعاب الحركية من المنهج المتبع في بعض القدرات البدنية والحركية.

## ٤-١ فرضاً البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث.

## ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة محافظة بغداد.
- ٢-٥-١ المجال الزماني: للمدة من ٢٠١٤/١٢/٢٦ إلى ٢٠١٥/١/٢٥ م.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الرياضية لمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة محافظة بغداد.

## ٢ - المبحث الثاني: الدراسات النظرية

### ١-٢ الألعاب الحركية:

تعد الألعاب الحركية من أكثر الألعاب انتشاراً وشيوعاً في عالم الطفولة حيث يتميز فيها الدور الواضح للحركات في محتوى اللعب (العدو، القفز، الرمي بأنواعه، تسليم ومسك الكرة وغير ذلك) وذلك لكونه نشاطاً تعليمياً وحركياً موجهاً وهدافاً إلى تنمية الطفل تنمية شاملة بشكل عام وتنمية القدرات البدنية والحركية بشكل خاص فضلاً عن كونها ترمي إلى التغلب على الصعوبات والعقبات التي توضع في الطريق للتوصل إلى هدف اللعبة، وان هذا النوع من اللعب يكون ذا قيمة تربوية إذا ما استغل بطريقة صحيحة وبني على أسس علمية سليمة.

ويبين محمد علي حافظ بان الألعاب "تكون منها الفردي والزوجي والجماعي ومن المعروف إن الركض والعباب الكرة بأنواعها تفيد لصفة خاصة في تنمية كفاية اللاعب الجسمانية وتكسبه مهارات حركية" (١٢:١٨).

كما ويذكر محمد الحماحي بان الألعاب "قد تكون (حركية، استكشافية، تحليلية أو إيهامية، تصويرية، رمزية، تمثيلية، ثقافية)" (٤٤:٨).

وترى عفاف عبد الكريم بأن "الألعاب الحركية لها قيمة ترويحوية جيدة وتوفر الفرص لتنمية اللياقة البدنية وتعطي متنفساً ضرورياً للحيوية والمرح الطبيعي وتعد الألعاب وسيطاً متميزاً للتنمية الاجتماعية والخلقية" (٤٢٣:٤).

أما ريسان خريبط فيرى بان العاب الحركة "تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال والشباب وكذلك كوسيلة للاستعداد للألعاب الرياضية وأنواع الرياضات الأخرى" (١٣:٣).

### ٢-٢ القدرات البدنية والحركية:

تعد القدرات البدنية والحركية من أكثر الاصطلاحات التي دار حولها النقاش والجدل بسبب وجهات النظر والمدارس الفكرية المختلفة، فلكل فرد قدرات بدنية وحركية تختلف عن بقية الأفراد.

فلو جمعنا كل القدرات البدنية والحركية لوجدنا إن البعض منها مرتبط بالحالة الفسلجية والبدنية ومن هذه القدرات أو القابليات (القوة، السرعة، والمطاولة، المرونة)، أما القابليات الأخرى فإنها لا تخضع إلى التغير في الحالة الفسلجية وإنما في قدرة التحكم في الحركة وتعتمد على استعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم وهي ما تسمى بالقدرات الحركية وتشمل (التوازن، التوافق، الدقة الحركية والرشاقة) (٢٠:١٤).

كما تعرف القدرات البدنية بأنها "صفات موروثية وتشمل القوة والسرعة والمطاولة والمرونة وجميع هذه القدرات مرتبطة مع بعضها بأي حركة من الحركات التي توجد بها هذه القدرات" (١١:١١٣).

أما القدرات الحركية فهي "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة، ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية" (٥٧:١٣).

لذا يجب على القائمين والعاملين في مجال التربية الرياضية ولا سيما التدريب الرياضي أن يتعرفوا على قدرات اللاعبين الذين يمضون معهم معظم أوقاتهم كما يجب أن يكون لديهم الإلمام في اختيار انساب المواقف والظروف التي يسهل فيها تدريبهم ومساعدتهم على توظيف القدرات البدنية والحركية والاستفادة منها في التدريب وإتقان الحركات المتصلة بالألعاب المختلفة بهدف الارتقاء بمستوى الكفاءة الوظيفية للجسم (٩٩:٦).

### ٢-٢-١ القدرة الانفجارية:

تعد القدرة الانفجارية مزيج من القوة العضلية والسرعة وهذا المركب من القدرات البدنية مهم من أجل تحقيق أفضل النتائج في كثير من نواحي النشاط الرياضي وخاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من حيث الأداء الحركي وللقدرة الانفجارية أهمية كبيرة في الكرة الطائرة.

وتسمى أيضا بالسرعة اللحظية، إذا أنها تمثل شكل من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن إن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" (٢١٢:٢).

### ٢-٢-٢ المرونة:

تعد المرونة إحدى الصفات البدنية المهمة ذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج إلى مدى واسع في حركة المفاصل المعنية، ويمكن تعريفها بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العامة للحركة" (٧٥:٧).

كما تعد المرونة من العناصر المهمة والضرورية لأي أداء حركي لذا يجب على الجسم إن يتميز بالمرونة الكافية لغرض أداء المهارات الرياضية بشكل جيد، وقد أشار الكثير من العلماء إلى أهمية المرونة فبدونها لا يمكن إتقان النواحي الفنية للنشاطات والحركات المختلفة إلى جانب أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة.

### ٢-٢-٣ التوازن:

"هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع وفي وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً أو عند أداء حركات وفي حركة المشي على عارضة مرتفعة" (٣٦٥:٩).

وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والباليه، وأن التوازن له أهمية في الرياضة التي تتميز بالاحتكاك الجسماني مثل المصارعة وكذلك في الرياضات التي يفترض فيها عدم الاحتكاك الجسماني مثل الكرة الطائرة، ومن ناحية أخرى فأن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم

في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع، والتوازن مرتبط بعنصر التوافق وقليلاً من عنصري المهارة والرشاقة.

#### ٢-٢-٤ التوافق:

تبرز أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت "فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء" (١٤٥:٥).

ويتطلب مكون التوافق تعاوناً فاعلاً بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها، أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد (١٤٥:٥).

كما ويرى الباحث إن الوصول إلى التوافق الجيد يتطلب الكثير من التدريب والممارسة على غرار الصفات الحركية الأخرى لأسباب منها اشتراك عضلات كثيرة في الجسم أثناء أداء الحركة، مما يتطلب تكوين ممرات عصبية (اثر حسي) لطريقة تنفيذ الحركة وهذه الممرات العصبية تتكون وتتصل بالتدريب المتواصل، كما إن اشتراك أكثر من جزء في الجسم وبشكل سريع ودقيق يجعل الحركة تنفذ باشتراك عضلات كثيرة غير مطلوبة في الأداء، والتدريب يعمل على تشذيب الحركات الزائدة.

### ٣- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

#### ١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

#### ٢-٣ مجتمع البحث وعينه

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة محافظة بغداد للأعمار (١٠-١٢) سنة والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا للعام (٢٠١٤-٢٠١٥) وقد تكونت عينة البحث من (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٨٠%) من مجتمع البحث قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبذلك تضمنت كل مجموعة (١٠) لاعبين وقد تم استبعاد (٥) لاعبين أربعة لاعبين للتجربة الاستطلاعية ولاعب لعدم التزامه بالتدريب.

#### ٣-٣ أدوات البحث ومستلزماته:

#### ١-٣-٣ أدوات البحث:

١. المصادر العربية والأجنبية.

٢. استمارة استبيان.
٣. المقابلات الشخصية.
٤. الاختبارات الرياضية.
٥. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

### ٣-٣-٢ مستلزمات البحث:

١. كرات طائرة.
٢. كرات طبية مختلفة الأوزان.
٣. كرات مطاطية.
٤. كرات تنس.

### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

- الاختبار الأول: اختبار دفع الكرة الطبية (٢ كغم) باليدين (٥:٩٥)
  - ✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين.
  - ✓ الأدوات: منطقة فضاء، حبل صغير، كرة طبية، كرسي، شريط قياس.
  - ✓ وصف الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي ويوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين وتتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين ويعطي لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية.
  - ✓ التسجيل: درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب (٥،٠) سم. ودرجة المختبر هي أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.
- الاختبار الثاني: اختبار القفز العمودي من الثبات (١٠:١١٧)
  - ✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.
  - ✓ الأدوات: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلى ٤٠٠ سم (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء)، كما في شكل (٤).
  - ✓ مواصفات الأداء: يغمس المختبر اليد المميزة في المانيزيا ويقوم المختبر برفع ذراعه بكامل امتدادها لعمل علامة على السبورة، ثم يقوم اللاعب بأرجحة الذراعين وثني الركبتين للوثب العمودي لأقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها.
  - ✓ الشروط: لكل مختبر محاولتين يسجل لها أفضلها.

✓ **التسجيل:** تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسنتيمتر

• **الاختبار الثالث:** اختبار المرونة (١٠:٤٨)

✓ **الغرض من الاختبار:** قياس مرونة الثدي الأمامي للعمود الفقري.

✓ **الأدوات:** مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم خمسين موازياً لسطح المقعد ورقم مائة موازياً للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

✓ **مواصفات الأداء:** يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعده مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (أو عدتين).

✓ **الشروط:**

١. يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

٢. للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

٣. يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

٤. يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين أو عدتين.

✓ **التسجيل:** يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

• **الاختبار الرابع:** اختبار التوازن (٥:١٣٧)

✓ **الغرض من الاختبار:** قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

✓ **الأدوات:** ساعة إيقاف.

✓ **وصف الأداء:** يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين، ويفضل أن تكون قدم رجل الارتفاع، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط، وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

✓ **التسجيل:** يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن.



• الاختبار الخامس: اختبار التوافق (١٤٩:٥)

✓ الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

✓ الأدوات: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط.

✓ مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

١. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

٢. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

٣. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

✓ التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة، أي أن الدرجة النهائية هي (١٥) درجة.

٣-٥ الإجراءات الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في القاعة الرياضية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة محافظة بغداد يوم الجمعة الموافق ٢٦/١٢/٢٠١٤، في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وفي اليوم التالي أجرى الباحث الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة، وتبع الباحث نفس الظروف «المكانية والزمانية» وبعدها تثبيت الظروف من حيث الوقت والأجهزة والأدوات وفريق العمل المساعد... الخ، ليتسنى خلق الظروف نفسها للمجموعتين وضبطها عند إجراء الاختبارات البعدية.

٣-٥-٢ التكافؤ:

ومن الأمور المهمة التي ينبغي على الباحث إتباعها هي إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي وعلى هذا الأساس لا بد أن تكون مجموعتا البحث متكافئتين في متغيرات البحث قيد الدراسة وقبل بدء الباحث بتطبيق الألعاب الحركية التمرينات الخاصة قام بتحقيق مبدأ التكافؤ.

وقد استخدم الباحث عدداً من الوسائل الإحصائية المناسبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وحسب ما

مبين في جدول (١).

جدول (١)

يبين تكافؤ مجموعتين البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع+	س	ع+	س		
٠,٨٥	٣٣	٣٥١	٤١,٠٣	٣٦٦	سم	القوة الانفجارية للذراعين
٠,١٧	٧,٠٨	٢٦,٥	٧,٧	٢٥,٩	سم	القوة الانفجارية للرجلين
٠,٤٠	٤,٨٨	٥٠,٤	٤,٤٧	٥١,٣	سم	المرونة
٠,٩٨	٠,٥٦	٢,٦٦	٠,١٩	٢,٨٥	ثا	التوازن
٠,٤٩	١,٢	٨,٤	١,٣٧	٨,١	درجة	التوافق

\* قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠+١٠-٢=١٨)

٣-٥-٣ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وإجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية حيث بدأ تنفيذ تجربة البحث الرئيسية يوم الاثنين الموافق ٢٩/١٢/٢٠١٤ وانتهى يوم الاحد الموافق ٢٥/١/٢٠١٥، وذلك بتنفيذ الألعاب الحركية لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية، إذ اشتمل هذه الوحدات على الألعاب الحركية المعدة من قبل الباحث ومن بعض المصادر العلمية التي تساعد في تنمية بعض قدرات البدنية والحركية لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية.

وبعدھا طبق الفريق العمل المساعد الألعاب الحركية من قبل أفراد المجموعة التجريبية واشتمل على (١٢) وحدة تعليمية تدريبية موزعة على (٤) أسبوع وبمعدل (٣) وحدات في الأسبوع باستخدام الألعاب الحركية، ومن ثم إجراء الاختبار بعدي لمعرفة تأثير الألعاب الحركية، ويزمن (٦٠) دقيقة للوحدة، وقد تم استخدام الألعاب الحركية للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي، ويزمن مقداره (٤٠) دقيقة والراحة بين تمرين وآخر (٢) دقيقة.

وطبقت الألعاب الحركية على المجموعة التجريبية من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف ومتابعة الباحث، إذ تم اعتماد الأسس العلمية في اختيار الألعاب الحركية.

٣-٥-٤ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في القاعة الرياضية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة محافظة بغداد يوم الجمعة الموافق ٢٤/١/٢٠١٥، في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وفي اليوم التالي أجرى الباحث الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة، واتبع الباحث نفس الخطوات التي نفذ بها الاختبارات القبلية،

وتحت نفس الظروف "المكانية والزمانية" وفي ظل نفس الشروط وباستخدام الأجهزة والأدوات والاختبارات التي تم تثبيتها سابقاً.

### ٣-٦ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبارات (ت) للعينات غير المترابطة متساوية العدد.
- اختبارات (ت) للعينات المترابطة .

### ٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج ومناقشتها.

#### ٤-١ عرض نتائج المجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية والحركية) ومناقشتها:

#### جدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي

للمجموعة تجريبية للقدرة البدنية والحركية بالألعاب الحركية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
			س	ع	س	ع				
القدرة الانفجارية للذراعين	سم	٣٦٦	٤١٠٠٣	٣٧٨	٣٩٠٤٤	١٢	٤	٩٠٥٢	دالة	
القدرة الانفجارية للرجلين	سم	٢٥٠٩	٧٠٧	٢٩٠١	٨٠٨٩	٣٠٢	١٠٦٦	٦٠١٥	دالة	
المرونة	سم	٥١٠٣	٤٠٤٧	٥٣٠١	٤٠٢٧	١٠٨	٠٠٧٤	٧٠٨٢	دالة	
التوازن	ثا	٢٠٨٥	٠٠٦٧	٣٠٢١	٠٠٥٨	٠٠٣٥	٠٠٢٥	٥	دالة	
التوافق	درجة	٨٠١	١٠٣٧	٨٠٨	٠٠٨٧	٠٠٧	٠٠٧٨	٢٠٩١	دالة	

\* قيمة (ت) الجدولية (٢٠٢٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩=١-١٠)

تبين من خلال جدول (٢) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة تجريبية في المتغيرات (البدنية والحركية)، ويعزو الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى أن الألعاب الحركية المعد من الباحث والتي تضمنت في محتواها ألعاباً اهتمت بتنمية القدرات البدنية والحركية إذ يرى الباحث أن تأثير الألعاب الحركية من خلال الوحدات التعليمية التدريبية المعطاة للمجموعة التجريبية أظهرت كفاية وتأثيراً من حيث الزمن المخصص مع تنظيم الألعاب الحركية من السهل إلى الصعب وهذه الألعاب كانت بمستوى أعمار وقابليات اللاعبين مما ساعد في إشباع رغباتهم نتيجة تفريغ انفعالاتهم السلبية وتحويلها إلى ايجابية والاتجاه نحو الأداء الأمثل خلال تطبيق اللعبة وإتقانها

كما إن التنوع في الألعاب الحركية بأسلوب أداؤها التي اعتمدت على الإثارة والتشويق أو إلى الوصول بهم إلى حالة البهجة والرضا لما يؤديه من حركات متنوعة ومشوقة ساعد في تنمية القدرات البدنية والحركية، وهذا ما أكده (AliciaJ.Luckey and RichardA.fabes. ٢٠٠٥) إلى أن اللعب على اختلاف أنواعه هو السمة البارزة للاعبين الصغار في الحياة اليومية ومحِب لديهم وهو يلاءم ميولهم ويحتفظ بمكانته لديهم حتى الكبر (١٥:٦٧).

#### ٢-٤ عرض نتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية والحركية) ومناقشتها:

##### جدول (٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية والحركية بالمنهج المتبع

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دالة	٧,٢٥	٤,١٥	٩,٥	٣٠,٢٨	٣٦,٥	٣٣	٣٥١	سم	القدرة الانفجارية للذراعين
دالة	٥,٧١	١,٣٥	٢,٤	٥,٩٩	٢٨,٩	٧,٠٨	٢٦,٥	سم	القدرة الانفجارية للرجلين
دالة	٣,١٤	١,١٣	١,١	٤,٤١	٥١,٥	٤,٨٨	٥٠,٤	سم	المرونة
دالة	٥,٢	٠,١٨	٠,٢٦	٠,٤٤	٢,٩٢	٠,٥٦	٢,٦٦	ثا	التوازن
دالة	٢,٣٨	٠,٦٧	٠,٥	٠,٧	٨,٩	١,٢	٨,٤	درجة	التوافق

\* قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩=١-١٠)

تبين من خلال جدول (٣) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية والحركية)، ويعزو الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً وتطور الحاصل في القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية إلى نوعية التمارين المستخدمة في المنهج المتبع ومالها من تأثير فعال في تحسين وتطوير مستوى الأداء والذي اعتمد على التنوع في التمرينات فضلاً على أن هناك فترات راحة كافية بين تكرار التمرينات وعدد تكرار هذه التمرينات على وفق قدرة وإمكانية اللاعبين.

٣-٤ عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدينية والحركية) ومناقشتها:

جدول (٤)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البدينية والحركية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			س	ع+	س	ع+		
القدرة الانفجارية للذراعين	سم	سم	٣٧٨	٣٩٤٤٤	٣٦٠٥	٣٠٤٢٨	١٤٠٥	غير دالة
القدرة الانفجارية للرجلين	سم	سم	٢٩٤١	٨٤٨٩	٢٨٤٩	٥٤٩٩	٠٤٠٥	غير دالة
المرونة	سم	سم	٥٣٤١	٤٤٢٧	٥١٤٥	٤٤٤١	٠٤٧٨	غير دالة
التوازن	ثا	ثا	٣٤٢١	٠٤٥٨	٢٤٩٢	٠٤٤٤	١٤٢٠	غير دالة
التوافق	درجة	درجة	٨٤٨	٠٤٨٧	٨٤٩	٠٤٧	٠٤٢٧	غير دالة

\* قيمة (ت) الجدولية (٢٤١٠) عند مستوى الدلالة (٠٤٠٥) وبدرجة حرية (١٠+١٠-٢=١٨)

تبين من خلال جدول (٤) أن الفروق غير دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتقارب النتائج في المتغيرات (البدينية والحركية)، ولصالح الوسط الحسابي الأكبر ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج الألعاب الحركية والتي أظهرت كفاية وتأثيراً كبيراً من حيث الزمن المخصص وتنظيم الألعاب واستخدامها من السهل إلى الصعب وكل لعبة حسب هدف الوحدة.

وللألعاب الحركية أهمية في تطوير القدرات البدينية والحركية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لتأثير استخدام الألعاب الحركية الخاصة المعدة من قبل الباحث، "كذلك فإن الألعاب الحركية لهذه الفئة العمرية لها أهمية كبيرة لتحقيق أهداف الترويح لنمط حياة نشط بديناً وتعزيز النجاح والعلاقة بين اللاعبين" (١٦:٢٤٠).

وإن الألعاب الحركية احتوت على أنشطة وحركات متنوعة وتم أداءها من قبل أفراد المجموعة التجريبية بأشكال ويسرع مختلفة وبتكرارات متعددة وبشكل مشوق أدى إلى زيادة رغبة اللاعبين في إعادة وتطبيق تكرار اغلب الألعاب ولاسيما ألعاب التنافسية، التي أدت إلى تطوير القدرات البدينية والحركية كذلك إن الألعاب الحركية الخاصة قد ساعدت في تنمية عضلات الجسم مما أدى إلى زيادة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين، وهذا ما أكده (الخولي وراتب) إلى "أن دور التكرار يعد أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة الأساس يعد أمراً هاماً، فهو يعتمد على خبرت المدرب إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة عمرية" (١:١٥١).

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### ١-٥ الاستنتاجات:

١. تأثير الألعاب الحركية في تنمية بعض قدرات البدنية والحركية.
٢. تأثير الألعاب الحركية أكثر من المنهج المتبع من قبل المدرب في متغيرات الدراسة.
٣. نسبة التطور متفاوتة بالنسبة للاعبين سواء كان للمجموعة التجريبية أو المجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث وحسب قابليتهم وتفاعلهم مع الوحدات التعليمية التدريبية ولكن هذا التفاوت بالنسبة للمجموعة التجريبية كان متقارباً إذا ما قورن بالمجموعة الضابطة والذي يؤكد أفضلية الألعاب الحركية على المنهج المتبع.

### ٢-٥ التوصيات

١. استخدام الألعاب الحركية في تنمية القدرات البدنية والحركية للفئات العمرية المبتدئة لقابلية ودافعية هذه الفئة لمثل هكذا العاب ولبقية الألعاب.
٢. البحث عن سبل جديدة وفعالة أخرى في تنمية القدرات البدنية والحركية في لعبة الكرة الطائرة من جهة وبقية الألعاب من جهة أخرى.

## المصادر.

١. أمين الخولي و أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.
٢. بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
٣. ريسان خريبط مجيد: العاب الحركة، عمان، دار الشروق للنشر، ٢٠٠٠.
٤. عفاف عبد الكريم: البرامج الحركية والتدريس للصغار، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥.
٥. علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤.
٦. قاسم لزام: موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، ٢٠٠٥.
٧. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
٨. محمد الحماحمي: فلسفة اللعب، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥.
٩. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤.

١٠. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
١١. محمد عبد الغنى عثمان: التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط١، الكويت، دار القلم، ١٩٨٧.
١٢. محمد علي حافظ: التربية الرياضية للمرحلة الأولى، مصر، مطبعة المتوكل، ١٩٦٠.
١٣. وجيه محجوب و(آخرون): نظريات التعلم والتطور الحركى، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠.
١٤. يعرب خيون: التعلم الحركى بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة، ٢٠٠٢.
١٥. AliciaJ.Luckey and RichardA.fabes، Understanding Nonsocial play in Early childhood (Early childhood Education Journal، p٦٧.٢٠٠٥. المكتبة الافتراضية.
١٦. Zan Gao، Peter Hannan، Ping Xiang، David F.stodden، Veronica E.Valdez ،Video Game-Based Exercise، Latino Childrens Physical Health and Academic Achievement، P٢٤٠، ٢٠١٣. المكتبة الافتراضية.

نموذج للألعاب الحركية

العدد: ١٠ لاعبين

اللعبة: الكرة الطائرة الهدف الوحدة: تنمية القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين

أقسام الوحدة	ت	الألعاب الحركية	زمن اللعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين الألعاب
القسم الرئيسي ٤٠ دقيقة	١	يتوزع اللاعبون في الملعب ويعطى لكل لاعب كرة طرية وزن (١كغم) وعند الإشارة يبدأ اللاعبون جميعهم بدفع الكرة الطرية إلى الأعلى بكلتا اليدين أو بإحدى اليدين وتمنع الكرة من السقوط على الأرض، ويحاول في يده الأخرى إسقاط كرات الأخرين.	٥ د	٨-١٠	٢ د
	٢	التصويب على السلة من منتصف الملعب بكرات التنس: يقسم اللاعبون إلى فريقين على شكل قاطرات ويقفون في منتصف الملعب ومواجه سلة وعند الإشارة يبدأ اللاعب الأول بمحاولة لمس اللوحة السلة ويحصل اللاعب على نقطتين في حالة لمس اللوحة من المنتصف بالكرة ونقطة واحدة في حالة لمس اللوحة من الإطراف، الفريق الفائز الذي يستطيع أن يجمع أكثر عدد من النقاط.	٥ د	٥-٦	٢ د
	٣	لعبة الذئب والغنم: يقف اللاعبون داخل ثلاث دوائر قطر الواحدة (٢م) ويمثلون (الغنم) ولاعب واحد خارج الدوائر هو (الذئب) معه كرة مطاطية عندما يقول المدرب الذئب غير موجود يستطيع اللاعبون (الغنم) أن يتحركوا بحرية في أرجاء الملعب والذئب موجود داخل الملعب ولكن لا يستطيع صيد الغنم وعندما يقول المدرب جاء الذئب يبدأ الذئب بالصيد وذلك بمحاولة ضرب اللاعب الموجود خارج الدائرة بالكرة لأن اللاعب الذي داخل الدائرة في أمان اللاعب الذي صاده الذئب خارج الدائرة أصبح ذئباً ويعطى كرة وتستمر اللعبة حتى اصطيد آخر لاعب والفائز هو الذئب الذي اصطاد أكثر عدد من الغنم.	٥ د	٣-٤	٢ د
	٤	يقسم اللاعبون إلى فريقين على شكل قاطرات تقف على خط البداية وعند الإشارة يأخذ اللاعب الأول وضع القرفصاء، الذراعان ممدودة بين الرجلين قريبة من القدمين القفز أمام أعلى بالقدمين شبيهة بقفزة الضفدعة وتوقف بعد كل قفزة وعلى بعد (٥م) ويعود إلى فريقه لينطلق اللاعب الثاني وهكذا تستمر اللعبة والفريق الفائز هو الذي ينهي أولاً.	٥ د	٦-٧	٢ د



أقسام الوحدة	ت	الألعاب الحركية	زمن اللعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين الألعاب
	٥	يرسم على الأرض شكل دوائر مرقمة (١-٧) يبدأ اللاعب بالقفز بالرجلين على الرقم الذي يطلبه المدرب ، ويتوقف على الدائرة التي تحمل هذا الرقم وينتقل إلى رقم آخر بطلب من المدرب.	٥٥	٣-٢	٥٢
	٦	يقسم اللاعبون إلى فريقين على شكل قاطرات تقف على خط البداية ويجانب كل فريق سلة فيها كرات وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بأخذ كرتين بيده من السلة ويركض ليقفز بالرجلين الحواجز والموانع الموجودة، وعند وصوله إلى المنتصف (٨م) يضع الكرة في السلة، ثم عند وصوله نهاية الحواجز يحاول التصويب أو التهديف باليد نحو السلة الموضوعة في منتصف وهكذا بقية اللاعبين.	٥٥	٦-٥	

أقسام الوحدة	ت	الألعاب الحركية	زمن اللعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين الألعاب
القسم الرئيسي ٤٠ دقيقة	١	يقسم اللاعبون إلى فريقين على شكل قاطرات على خط البدء وعلى بعد (٦م) أمام كل فريق قائم المخصص للفريق ويعين لكل لاعب رقم من واحد إلى خمسة تبدأ اللعبة بإطلاق المدرب احد الأرقام مثلا (٣) فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم (٣) باتجاه القائم والدوران حوله والوقوف مع مد الجذع للأمام لأقصى مسافة ثلاث مرات ثم يعودان إلى مجموعتهم بسرعة، واللاعب الذي يجتاز خط البدء قبل خصمه يمنح لفريقه نقطة، وتستمر اللعبة بالنداء على بقية الأرقام ثم تجمع نقاط لكل فريق، والفريق الفائز الذي جمع أكبر عدد من النقاط.	٥ د	٦-٧	٢ د
	٢	يقسم اللاعبون إلى فريقين، كل فريق في نصف الملعب لاعب مقابل لاعب على خط الهجوم من وضع الاستلقاء على الظهر، وكل لاعب من احد الفريقين لديه كرة مطاطية وعند الإشارة، يقوم اللاعبون بدفع الكرة باليدين من وضع الجلوس ومد الجذع للاعب المقابل الذي يستقبلها وهكذا وتستمر اللعبة، وعند سماع الصافرة الثانية يقف اللاعب وتعد الكرات الموجودة عند كل فريق من الفريقين والفريق الذي يكون في ملعبه أقل كرات هو الفائز.	٥ د	٥-٦	٢ د
	٣	ترسم دائرتان متداخلتان قطر الأولى (٥م) والثانية (١٠م) ويقف اللاعبون حول الدائرة الصغيرة ويعطى لكل لاعب رقم (١-١٠) ويقف المدرب في مركز الدائرة حاملاً كرة الطائرة تبدأ اللعبة برمي الكرة من لدن المدرب عالياً مع إطلاق رقم مثلا (٥) فيجري اللاعب ويقفز للقف الكرة ثم الوقوف على أمشاط القدمين مع مد الذراعين عالياً والكرة باليدين بينما يهرب بقية اللاعبون محاولين الخروج من الدائرة الكبيرة، ويحاول اللاعب (٥) ضرب اللاعب الموجودين داخل الدائرة الثانية بالكرة إذا نجح اللاعب (٥) في إصابة أحد اللاعبين يخرج اللاعب المصاب وإذا فشل يخرج اللاعب (٥) وهكذا تستمر اللعبة حتى يبقى	٥ د	٢-٣	٢ د

أقسام الوحدة	ت	الألعاب الحركية	زمن اللعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين الألعاب
		لاعب واحد ويعد البطل.			
٤		القفز في الأطواق والثبات على أمشاط القدمين وضع أطواق على الأرض عدد (٥) المسافة بينهم (٣م) وبين خط البداية والطوق الأول (٣م) وبين الطوق الخامس وخط النهاية (٣م) وعند الإشارة يبدأ اللاعب بالركض والقفز بداخل الطوق الأول والثبات، وركض المسافة المحدد والقفز بالطوق الثاني والثبات وهكذا بقية الأطواق.	٥ د	٢-٣	٢ د
٥		يتوزع اللاعبون في الملعب ويعطى لكل لاعب كرة مطاطية وعند الإشارة يبدأ اللاعبون جميعهم بضرب الكرة مطاطية إلى الأعلى بكلتا اليدين أو باليد الواحدة وتمنع الكرة من السقوط على الأرض، ويحاول في يده الأخرى إسقاط كرات الآخرين.	٥ د	٥-٦	٢ د
٦		يقسم اللاعبون إلى فريقين وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب الأول من كل فريق باتجاه الطوق الذي أمامه الذي يبعد عنه (٦م) فيدخله من أعلى إلى أسفل ويتركه وينطلق نحو الشاخص على خط النهاية والذي يبعد عن الطوق (٣م) ويدور حوله والعودة إلى الطوق فيدخله من الأسفل إلى الأعلى والعودة للفريق فينطلق اللاعب الثاني وهكذا لآخر لاعب في الفريق، والفريق الفائز من ينهي بسرعة أولاً.	٥ د	٤-٥	