

اثر تمارينات الروندو لتطوير مهارتي المناولة و الاخمد للاعبى كرة القدم باعمار (١٤-١٦) سنة

م.د آبان عبدالكريم مزهر

Aban667@gmail.com

المخلص

هدف البحث في التعرف على اثار تمارينات الروندو في تطوير المناولة و مهارة الاخمد بكرة القدم للاعبى كرة القدم، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لعينة البحث البالغ عددها (٣٠) لاعب من فري نادي الحله للموسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) بأعمار (١٤-١٦) سنة من مجتمع البحث الأصلي البالغ (٣٥) لاعب وقسمت عينة بالتساوي على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، واستعمل الباحث ادوات مساعدة والالعب المصغرة الملائمة لأجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث، فضلاً عن تنفيذ تمارينات المقترحة وأجريت تجربة استطلاعية مصغرة على عينة من لاعبي نادي جنائن بابل بلغ عددهم (٥) لاعب، وبعد إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ مفردات التمارينات الخاصة لمدة (٤) أسابيع وبواقع (٣) وحدات وبعدد كلي (١٢) وحدات، وبعدها أجريت الاختبارات البعدية المناولة و الاخمد بكرة القدم ، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها اعتماداً على المصادر العلمية ذات العلاقة، توصل الباحث إلى استنتاجات عدة من أهمها تم التوصل إلى فاعلية التمارينات التعليمية المقترحة في تطور المناولة و الاخمد للاعبين، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بضرورة التأكيد على استعمال التمارينات المقترحة في الوحدات التعليمية لكرة القدم لهذه الفئة.

Abstract

The objective of this study is to examine the impact of proposed educational exercises on the development of selected motor abilities and the accuracy of performance in certain football skills. The experimental method was employed, wherein two equivalent groups were formed from a total sample of 35 players from the Al-Hilla club, aged between 15 and 17, for the season 2023-2024, representing the original research community. The sample was evenly divided into experimental and control groups. Among the participants, 5 players belonged to the second stage. Following initial assessments and the implementation of specialized exercises over

a 4-week period at a frequency of 3 sessions per week, totaling 12 units, tests evaluating agility and dribbling skills in football were conducted. Subsequently, data were collected, statistically processed, and analyzed, drawing upon relevant scientific literature.

The results yielded several conclusions, highlighting the effectiveness of the educational exercises. In light of these findings, the researchers recommend the incorporation of proposed visual stimuli in football education units targeting this age group.

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة و اهمية البحث :

الرياضة على مستوى العالم اصبحت محيط واسع و عميق من مختلف العلوم, بفضل تطور و النضج الحاصل بتلك العلوم بشل واسع و سريع اصبحت افق واسع للبحث فيه و ساعد في ذلك التطور السريع و الانتشار الواسع لمختلف الرياضات و زيادة متابعتها من الجمهور, حيث اصبحت دول كثيرة تعتمد على الرياضة كجزء من ثقافتها و زيادة مواردها و ساعد في ذلك التطور وسائل النقل و سهولتها في بقاع الارض المختلفة.

كرة القدم واحدم من هذه الرياضات التي باتت مرسى لملايين من الجماهير المتعطشة حول الكرة الارضية و تعد احدى وسائل الترفيه و المتعة حيث اصبحت واحد من اعلى الرياضات متابعه حول العالم بسرعة هائلة.

اما تمارين الروندو تعد اساليب الحديثة و المستخدمة حول العالم بكرة القدم من خلال المنافسة من خلال التعرض لظروف مشابهه لظروف التي يمر بها خلال المنافسة و ايجاد الحلول الانية السريعة لهذه المواقف المختلفة و المفاجئة خلال سير المباراة.

كرة القدم لعبة قائمة على عدة مهارات منها الهجومية و الدفاعية , مهارة المناولة تعتبر العمود الفقري لمهارات كرة القدم حيث من الممكن ان يكون من مناولة واحدة هدف او ايجاد حل جديد او نقل اللعب من الحالة الدفاعية الى الحالة الهجومية.

اما مهارة الاخمد احدى المهارات الهجومية المهمة التي تستخدم عند قلة او عدم وجود حلول اخرى لاختذ قرار مهم بعدها كالتصويب على المرمى .

و من هذه النقاط الهامة تبلورت اهمية البحث من مجموعة من التمارين الخاصة بالرونندو لتطوير المناولة و الاخمداد بكرة القدم و تجربته فعاليتها حيث تضع اللاعبين في ظروف مشابهه لظروف المنافسة مما يساعد اللاعبين على اداء المهارات بمواقف مشابهه للعب.

١ - ٢ مشكلة البحث:

تبلورت مشكلة البحث كون الباحث لاعب سابق و مدرب حالي و من خلال متابعته لهذه الفئة السنوية المهمة وجد ضعف واضح في مهارتي المناولة و الاخمداد بكرة القدم' وانها ليست بالمستوى المطلوب لهذه الفئة نتيجة لعدم وجود فترات كافية خلال الموسم لتطوير المهارات بالشكل الكافي وتصميم ظروف مشابهه لاجواء المنافسة لذا ارتأى الباحث استخدام تمارينات الروندو لتجربتها لحل هذه المشكلة.

١ - ٣ هدفا البحث :

١- اعداد تمارينات الروندوالمقترحة من قبل الباحث لتطوير المناولة و الاخمداد بكرة القدم للاعبين باعمار (١٤-١٦)سنة.

٢- التعرف على تاثير الروندو لتطوير مهارتي المناولة و الاخمداد بكرة القدم للاعبين باعمار (١٤-١٦)سنة.

١ - ٤ فرضية البحث:

- هناك اثر ايجابي لاستخدام تمارينات الروندو لتطوير مهارتي المناولة و الاخمداد بكرة القدم للاعبين باعمار (١٤-١٦)سنة.

١ - ٥ مجالات البحث:

١- المجال البشري: لاعبي نادي جنائن بابل لفئة الناشئين بعمر (١٤-١٦)سنة.

٢- المجال الزمني: للفترة من ٢٨/٥/٢٠٢٣ و لغاية ١/١٢/٢٠٢٢

٣- المجال المكاني : ملعب الحلة بكرة القدم .

الكلمات المفتاحية: (تمارين الروندو) و هي تمارينات خاصة على شكل العاب مصغرة مشابهه لموافق اللعب الحقيقية و التي تعلم انه في منافسة حقيقية تجبره على تعلم التصرف التصرف الصحيح اثناء المواقف المختلفة لظروف المنافسة لكن بدون اهداف .

المجلد (١) العدد (٤)

٢ - منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث, "المنهج التجريبي هو عملية منظمة تجري تحت ظروف او شروط معينة و مسيطر عليها او اختبارمن وجهة نظر جديدة لاكتشاف شيء جديد"^(١).

٢-٢ مجتمع البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين نادي جنائن بابل بعمر (١٤-١٦) سنة البالغ عددهم (٣٥) لاعبا, (١٥) لاعب في كل مجموعة و (٥) لاعبين يمثلون التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

٣-٢ ١- الوسائل :

١-المقابلات الشخصية.

٢-المصادر و المراجع العربية و الاجنبية.

٢-٣-٢ الادوات المستخدمة:

٣-كرات قدم عدد (١٠) نوع metra.

٤-اقماع ملونه عدد (٢٥)

٥-حبال ذات اطوال مختلفة.

٦- ساعة توقيت نوع كاسيو ياباني.

٧-هاتف نوع ايفون عدد (٢) للتصوير.

٨- قرص (cd) للتصوير عدد (١).

٩-حاسبة الكترونية نوع (hp).

١٠-صافرة نوع فوكس عدد (١).

٤-٢ اجراءات البحث الميدانية:

حدد الباحث متغيرات البحث و الاختبارات بعد عرضها على المختصين (المناولة والاختاماد بكرة القدم).

١-٤-٢ اختبار المناولة بكرة القدم من مسافة (١٠)م.

الهدف: قياس دقة التمرير.

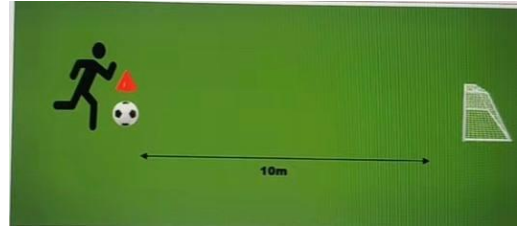
الادوات : هدف متحرك (١*١) م ,كرة قدم عدد (٥), شريط قياس.

طريقة الاداء: يقف اللاعب و معه الكرة (١٠)م و عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالمناولة.

طريقة التسجيل: يعطى كل لاعب ((٥) محاولات

درجة للمحاولة الصحية .

صفر للمحاولة الفاشلة.



شكل (١)

يوضح اختبار المناولة بكرة القدم

١-ابان عبدالكريم:تأثير ميدان تعليمي في تطور التوافق الحركي و بعض المدراكات الحس-حركية و المهارات الاساسية بكرة القدم,اطروحة دكتوراه,جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة,٢٠٢٠,ص٦٩.

٢-٤-٢ اختبار الاختاماد(١):

الغرض من الاختبار: قدرة المتعلم على التحكم بالكرة عن طريق الكتم. انظر شكل (٢).

الادوات: جص لرسم الدوائر, كرات قدم عدد (٦), استمارة تسجيل.

المجلد (١) العدد (٤)

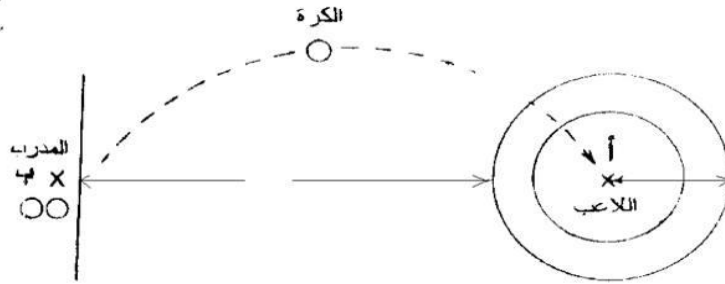
وصف الاختبار: دائرتان احدهما بقطر (١)م و الاخرى بقطر (٢)م و يرسم خط طوله (٢) م على بعد (١٠)م وهو خط رمي الكرة .

مواصفات الاداء: يقف المتعلم في منتصف الدائرة الصغرى عند اعطاء الاشارة يقوم المدرب برمي الكرة على شكل قوس داخل الدائرة و يحاول المتعلم السيطرة عليها باي جزء من جسمه و يعطى ثلاث محاولات لكل متعلم.

التسجيل: - تحتسب درجة (٣) اذا جح في السيطرة عليها في الدائرة الصغيرة.

- تحتسب درجة (٢) عند الدائرة الكبيرة .

- تحتسب درجة (٠) اذا خرجت خارج الدوائر.



شكل (٢)

يوضح اختبار الاخمداد

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٥) من لاعبي نادي جنائن بابل من خارج العينة الرئيسية لتطبيق الاختبارات الموضوعية وذلك في يوم السبت المصادف 2022/5/٢٨ في الساعة الخامسة عصرا في ملعب نادي الحلة الرياضي و كان الهدف التأكد من الاجهزة والادوات و تحديد اهم المعوقات و ايجاد الاسس العلمية للاختبار .

٢-٦ الاسس العلمية للاختبارات:

٢-٦-١ صدق الاختبار: استعمل الباحث طريقة الصدق الظاهري و ذلك بالاعتماد على مجموعة من الخبراء , اذ تم عرض الاستبانة الخاصة بتحديد الاختبارات لعينة البحث على السادة الخبراء , وبعد فرز الاختبارات ظهرت بنسبة موافقة (١٠٠%) و للاختبارين .

٢-٦-٢ ثبات الاختبار: استعمل الباحث طريقة الاختبار و اعادة الاختبار على عينة مقدارها (٥) لاعبين اذ تم الاختبار للمرة الاولى يوم السبت المصادف ٢٠٢٢/٥/٢٨ في ملعب الحلة في الساعة الخامسة عصرا , و تم اعادة الاختبار السبت المصادف ٢٠٢٢/٦/٤ في المكان و الزمان نفسه , كما هو مبين في الجدول (٢).

٢-٦-٣ موضوعية الاختبار: قام الباحث بحساب موضوعية الاختبار عن طريق ايجاد علاقة الارتباط بين اثنين من المحكمين بواسطة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) , كما هو مبين في الجدول (١).

جدول (١)

يبين قيم معامل الثبات و الموضوعية للاختبارات

ت	الاختبار	الثبات	الموضوعية
١	المناولة	٠,٩٠	_____
٢	الاخماد	٠,٩١	٠,٨٥

٧-٢ إجراءات البحث الرئيسية:

٧-٢-١ الاختبار القبلي: اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢٢/٦/٧ في تمام الساعة الخامسة عصرا لعينة التجريبية و للعينة الضابطة في نفس الوقت و الخاصة باختبارات (المناولة, الاخمد) (الاحمد)

٧-٢-٢ مفردات المنهاج المعد (التمرينات): استغرقت الوحدات التعليمية لمدة (٤) اسابيع و بمعدل وحدتين اسبوعيا , و كان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) د , اعتمدت المجموعة التجريبية على التمرينات المقترحة بالشكل المحطات و لمدة (٣٠) د بعدد تمارين (٤), اما المجموعة الضابطة اعتمدت على منهج المدرب الخاص انظر ملحق (١).

٧-٢-٣ الاختبارات البعدية: بعد انتهاء مدة تنفيذ التمرينات المقترحة اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية) و الضابطة يوم الخميس المصادف ٢٠٢٢/٧/١٤ , مشابهه لنفس الظروف للاختبار القبلي.

جدول (٢)

يوضح الاواسط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) في الاختبارات القبلية للاختبار المناولة و الاخمد

ت	الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
١	المناولة	درجة	7,٠	2,95	0,63	2,71	١,٤١	غير معنوي
٢	الاخمد	درجة	٠,٧٥	٥,٦٣	٠,٧١	٥,٣٥	١,٥	غير معنوي

يبين الجدول (٢) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية حيث كانت قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ و درجة حرية (٢٨).

٢-٨ الوسائل الإحصائية: استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية^(١):

- ١- النسبة المئوية .
 - ٢- الوسط الحسابي .
 - ٣- الانحراف المعياري .
 - ٤- معامل الاختلاف.
 - ٥- معامل الارتباط البسيط(بيرسون) .
 - ٦- اختبار (t) للعينات المستقلة .
 - ٧- اختبار (t) للعينات المتناظرة.
- ٣- نتائج البحث:
- ٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمناولة و
الاخماد بكرة القدم للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعديّة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
١	المناولة	درجة	٢,٧١	٠,٦٣	٣,١٧	٠,٦١	٣,٠٦	معنوي
٢	الاخماد	درجة	٥,٣٥	٠,٧١	٤,٧١	٠,٦١	٤	معنوي

يبين الجدول (٣) نتائج المجموعة التجريبية، إذ أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤).

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمناولة و
الاخماد بكرة القدم للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبليّة		البعديّة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	-س	ع	-س		
١	المناولة	درجة	٢,٩٥	٠,٧	٣,٣٥	٠,٦٤	٢,٣٥	معنوي
٢	الاخماد	درجة	٥,٦٣	٠,٧٥	٥,١٣	٠,٦٧	٢,٧	معنوي

يبين الجدول (٤) نتائج المجموعة الضابطة، إذ أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤).

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعديّة للمناولة و
الاخماد بكرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	-س	ع	-س		
١	المناولة	درجة	٣,٣٥	٠,٦٤	٣,١٧	٠,٦١	١,١٢	غير معنوي
٢	الاخماد	درجة	٥,١٣	٠,٦٧	٤,٧١	٠,٦١	٢,٦٢	معنوي

يبين الجدول (٥) نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين ولصالح التجريبية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨).

٣-٢ مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (٤ و٥) اللذان لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث سبب عدم وجود الفروق المعنوية لكون التمرينات المستخدمة لم تؤدي الغرض المطلوب منها.

أما فيما يخص أفراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة ولمهارة الاخامد إلى ادخال التمرينات المقترحة وتطبيق متعلمو المجموعة التجريبية هذه التمرينات في أثناء الوحدات التعليمية واستجابتهم لكافة متطلبات الأداء الحركي المطلوب منهم، إذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في تطور الخبرة التي اكتسبها المتعلمون من الوحدات التعليمية الخاصة بمهارة الاخامد، إذ تضمنت هذه الوحدات تمرينات ومواقف تعليمية لهذه المهارة التي تعني " قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط". (وجيه محجوب، ١٩٨٩)، فضلاً عن ذلك أدت التمرينات المقترحة إلى تطوير دقة أداء المهارات المبحوثة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وحسب ما أظهرته النتائج في وجود بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق إلى تمرينات المقترحة التي تميزت بانسجامها مع قدرات المتعلمين وقابلياتهم المهارية، ووضوح آلية تطبيقها حسب متطلبات اللعب المطلوب منهم وبالتالي قيامهم بالأداء المهاري بدافعية ورغبة بعيداً عن الملل والضجر الذي قد يشعرون به في أثناء أدائهم للمهارات بشكل تقليدي، الأمر الذي أدى إلى زيادة أو تطوير دقة أداء هذه المهارة لديهم، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أنّ "وضوح الأهداف للمتعلم يؤدي إلى زيادة دافعية ومحاولة بذل الجهد للتغلب على ما يعترضه من صعاب وعقبات ويمنحه المزيد من الحماس والمثابرة ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل". (فرات جبار سعد الله، ٢٠٠١).

وأشارت نتائج الجدول (٥) وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديّة لاختبارات الاخامد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى فاعلية تمرينات المقترحة التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في تطور الاخامد لديهم ، وعليه فإن للوندو دوراً بارزاً في طبيعة أداء مهاراه (الاخامد) ودقتها، لذا فإن أفراد مجموعة البحث التجريبية قد أدوا هذه المهارة بشكل جيد لكونهم اكتسبوا التوافق العصبي العضلي من خلال ممارستهم المتكررة لها من خلال التمرينات المقترحة. وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أنّ طبيعة الأداء المهاري في الكرة القدم يتميز بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب (المتعلم) بحسب متطلبات الموقف الذي يمر به من خلال المنافسة أو المباراة لتحقيق الانجاز معتمداً على قدرات المتعلم الحركية والبدنية والمهارية، لذا يجب أن يتسم اداء المتعلم بالسرعة في الانتقال بدرجة عالية من الفاعلية والدقة. (ناهدة عبدزيد ، ٢٠١٨)، اما المناولة ظهرت فروق غيرمعنوية نسبة للتمرينات التي قام بوضعها المدرب كانت على مستوى جيد مما ادى الى تطور مهارة المناولة لدى المجموعة الضابطة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١-فاعلية التمرينات التعليمية المقترحة في تطور مهارة الاخمد للاعبين.

٢-عدم فاعلية التمرينات الموضوعية لمهارة المناولة بكرة القدم لهذه الفئة في الاختبارات البعدية.

٤-٢ التوصيات:

١-ضرورة التأكيد على التنوع و تطوير تمرينات المناولة بشكل اكثر حدة في الوحدات التعليمية لهذه الاعمار .

٢-اعداد تمرينات التعليمية مكمله او جديدة التعليمية الخاصة للاعبين بمهارة المناولة لهذه الفئة لتطوير دقة الأداء الصحيح للتخصص المهاري.

٣-إجراء دراسات أخرى لتطوير قدرات متنوعة أخرى ومهارات أساسية بكرة القدم.

المصادر

- ابان عبدالكريم. اثر ميدان تعليمي في تطور التوافق الحركي و المدركات الحس-حركية و المهارات الاساسية برة القدم للاشبال. اطروحة دكتوراه. جامعة بابل ,كلية التربية البدنية و علوم الرياضة, ٢٠٢٠.
- زهير الخشاب واخرون. كرة القدم, ط٢, جامعة الموصل, دار الكتب للنشر, ١٩٩٩.
- فرات جبار سعد الله. تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية المهارية والخطوية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ .
- محمد جاسم الياسري. البحث التربوي و مناهجه و تصاميمه, ط١, النجف, دار الضياء للطباعة, ٢٠١٧.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية الرياضية, ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ناهدة عبد زيد الدليمي (وأخرون). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية, ط١ ، بيروت ، لبنان ، دار الكتب العلمية, ٢٠١٥.
- ناهدة عبدزید الدليمي و مازن عبد الهادي. التعلم الحركي, عمان، دار الصفاء للنشر و التوزيع, ٢٠١٨.
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, ٢٠٠.
- وجيه محجوب. التعلم الحركي, الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩.

	<p>١ مساحة الملعب (٢٠*٣٠) حيث يلعب ٣ لاعبين من كل فريق داخل مساحة اللعب و يقوم باللعب بالمناولات و التنقل داخل المساحة و يقوم اللاعبان في خارج الساحة بمساعدة زملائهم بالتخلص من المنافس كل (١٠) نقطة لمدة ٣د و الراحة ١ د ثم اللعب لمدة ٣د</p>
	<p>٢ مساحة الملعب (٣٠*٤٠) حيث يلعب ٤ لاعبين من كل فريق داخل مساحة اللعب و يقوم باللعب بالمناولات و التنقل داخل المساحة و يقوم اللاعب في خارج الساحة بمساعدة زملائهم بالتخلص من المنافس و كل (١٠) نقطة لمدة (٣)د و الراحة (١ د) ثم اللعب لمدة (٣) د</p>
	<p>٣ مساحة الملعب (٤٠*٥٠) حيث يلعب ٥ لاعبين من كل فريق داخل مساحة اللعب و يقوم باللعب بالمناولات و التنقل داخل المساحة من المنافس و كل (١٠) نقطة لمدة ٣د الراحة ١ د ثم اللعب لمدة ٣ د</p>
	<p>٤ مساحة الملعب (٤٠*٥٠) حيث يلعب ٣ لاعبين من كل فريق داخل مساحة اللعب و يقوم باللعب بالمناولات و التنقل داخل المساحة و يقوم اللاعبان في خارج الساحة بمساعدة زملائهم بالتخلص من المنافس كل (١٠) نقطة لمدة ٣د و الراحة ١ د ثم اللعب لمدة ٣ د</p>