

تأثير اسلوب التدريب المتباين في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعبين التنس الناشئين

م.د احمد شهاب احمد يوسف

¹وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية محافظة البصرة، العراق.

تاريخ نشر: 2025/08/25

تاريخ استلام: 2025/06/12

المخلص

تجلت أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي التنس وخاصة من ناحية تحمل القوة العضلية والمهارات الاساسية الهجومية لفئة الناشئين نحو الأفضل وفق استخدام أسلوب تدريبي مناسب وهو التدريب المتباين الذي اثبت نجاحه في مختلف الالعاب الرياضية. وكانت اهداف البحث:

1- التعرف على تأثير اسلوب التدريب المتباين داخل في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعبين التنس الناشئين. وكانت اهم الاستنتاجات:

1- اسلوب التدريب المتباين من الاساليب المهمة والناجحة في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعبين التنس الناشئين. وتم التوصية ب :

1- اعتماد اسلوب التدريب المتباين لأنه من الاساليب المهمة والناجحة في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعبين التنس الناشئين.

الكلمات المفتاحية:

القوة العضلية، التدريب المتباين، التنس.



The Effect of the Contrast Training Method on Developing Muscular Strength Endurance and Some Basic Skills for Junior Tennis Players

Asst. Dr. Ahmed Shihab Ahmed Yousif

¹ Ministry of Education / General Directorate of Education of Basra Governorate, Iraq.

*Corresponding author: moajalal@gmail.com

Received: 12-06-2025

Publication: 25-08-2025

Abstract

The importance of this research lies in improving the level of tennis players, especially in terms of muscular strength endurance and basic offensive skills for junior players, using an appropriate training method—contrast training—which has proven successful in various sports.

The objectives of the research were:

- To identify the effect of the contrast training method in developing muscular strength endurance and some basic skills of junior tennis players.

The most important conclusions were:

- The contrast training method is one of the important and effective methods in developing muscular strength endurance and some basic skills of junior tennis players.

The study recommended:

- Adopting the contrast training method because it is an important and effective approach for developing muscular strength and endurance and some basic skills of junior tennis players.

Keywords:

Muscular strength, contrast training, tennis.



1-التعريف بالبحث:**1-1مقدمة البحث وأهميته:**

الابداع العلمي يساعد على بناء الحضارة والتقدم ولهذا نجد اغلب الشعوب تتنافس فيما بينهم في تقديم ما هو الافضل من الجانب العلمي لغرض الارتقاء بالبلد وبناء الحضارة .
والابداع العلمي يشمل جميع المجالات والتخصص منها الجانب الرياضي الذي يعد العلم فيه مهم واساسي في بناء الرياضي بالشكل الصحيح لغرض تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة والارقام القياسية المطلوبة بتخصص اللعبة الرياضية.
اذ العلم يساعد على بناء التمرينات واختيار التدريب المناسب لغرض رفع الجانب البدني والمهاري والخططي وفق قابليات اللاعبين وخصوصية اللعبة وهذا سر نجاح التدريب وتحقيق البطولات في مختلف الالعاب الرياضية .
وتعد لعبة التنس الارضي من الالعاب الرياضية الفردية التي لها امتيازاتها البدنية وخاصة قدرة تحمل القوة العضلية للذراعين في الاستمرار باللعب لفترة طويلة دون هبوط المستوى البدني والمهاري وهذا يحتاج الى تدريب علمي وصحيح يساعد تحقيق متطلبات اللعبة مثل التدريب المتباين الذي يعد الاساليب الناجحة للفئات العمرية التي تساعد على التبادل بين الحمل والراحة في التدريب ويهذا يعطي فرص للاعب القدرة في التكرار في الوقت المناسب.
ومن هنا تأتي أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي التنس وخاصة من ناحية تحمل القوة العضلية والمهارات الاساسية الهجومية لفئة الناشئين نحو الأفضل وفق استخدام أسلوب تدريبي مناسب وهو التدريب المتباين الذي اثبت نجاحه في مختلف الالعاب الرياضية.



2-1 مشكلة البحث:

تحمل القوة للذراعين من القدرات البدنية الضرورية للاعب التنس وهي مهمة و اساسية في اكمال اللعب وتحقيق الفوز من خلال الاحتفاظ بالمستوى المهاري بصورة ثابتة ، وهذا لا يأتي الا عن طريق التدريب الصحيح والاسلوب الناجح مثل اسلوب التدريب المتباين. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي ولعبة التنس لاحظ إن المستوى المهاري الهجومي بالتنس الارضي لا يرتقي لمستوى الطموح بسبب هبوط المستوى البدني وخاصة تحمل القوة العضلية التي تساعد على اللاعب على الاستمرار باللعب والاداء ولا يحدث التعب العضلي وهذا ناتج عن عدم الاستعانة بالتدريب المناسب مثل التدريب المتباين المهم والاساسي في تقدم مستوى اللاعب البدني الصحيح.

3-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير اسلوب التدريب المتباين في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس الناشئين.
- 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس الناشئين.
- 3- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس الناشئين.

4-1 فرضيات الباحث :

- 1- وجود تأثير ايجابي لأسلوب التدريب المتباين في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس الناشئين.
- 2- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس الناشئين.
- 3- وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس الناشئين.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الشباب البصري الرياضي بالتنس الارضي للناشئين.
- 2-5-1 المجال المكاني: ملعب التنس في مجمع القاعات الرياضية لوزارة الشباب والرياضة في محافظة البصرة.

3-5-1 المجال أزماني: المدة من 2024/10/1 ولغاية 2024/12/5



2- الدراسات النظرية:

1-2- أسلوب التدريب المتباين :

يعرف التدريب المتباين بأنه " أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات " (1 : 314)، وأشار (محمد محمود عبد الدايم وآخرون) إلى إن "العضلات العاملة سوف تستثار وبمقدار يفوق قدرتها الطبيعية ، عليه يجب إعطاء فترة مناسبة لاستعادة الشفاء ولو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فان العضلة ال تتمكن من استعادة الشفاء مما يؤدي إلى التعب العضلي وإذا زادت فترة استعادة الشفاء سوف ال يحدث تقدم في القوة العضلية" (4 : 86).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) للملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-3 مجتمع البحث وأهميته : حدد مجتمع البحث بلاعبى فريق نادي الشباب البصري الرياضي بالتنس الارضي للناشئين والبالغ عددهم (12) لاعب والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية . وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية أيضا بلاعبى التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (10) لاعب ، بعد استبعاد (2) لاعبين لعدم التزامهم بالاختبارات وهم يشكلون نسبة (83.33%) من المجتمع الأصلي، وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) إذ أصبح عدد كل مجموعة (10) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول رقم (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.12	2.796	0.996	35.62	2.462	0.875	35.54	الوزن /كغم
غير معنوي	0.238	1.478	1.784	120.7	1.265	1.524	120.42	الطول /سم
غير معنوي	0.216	7.136	0.895	12.541	5.249	0.652	12.421	تحمل القوة للذراعين/عدد
غير معنوي	0.322	3.075	0.789	25.654	3.83	0.975	25.452	الضربة الارضية الامامية/درجة



غير معنوي	0.367	4.234	0.867	20.475	4.833	0.978	20.235	الضربة الارضية الخلفية/درجة
غير معنوي	0.358	2.571	0.917	35.66	2.73	0.967	35.421	الارسال/درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.860

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

1-3-3 وسائل جمع البيانات

1- المصادر العربية والأجنبية 2- الملاحظة العلمية 3- الاختبارات المستخدمة

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1- ساعة توقيت. 2- شريط قياس. 3- ميزان طبي. 4- كرات تنس. 5- ملعب تنس 6- مضارب تنس .

4-3 إجراءات البحث :

1-4-3 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد ان هذه المتغيرات ضرورية للاعبي التنس وعلية تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

1- تحمل القوة للذراعين. 2- الضربة الارضية الامامية. 3- الضربة الارضية الخلفية. 4- الارسال.

2-4-3 اختبارات متغيرات البحث:

1-2-4-3 اختبار تحمل القوة للذراعين: (2: 294)

- الغرض من الاختبار :- قياس تحمل قوة العضلات العاملة على مد الذراعين .

- مواصفات الأداء :- من وضع الانبطاح المائل تسجيل أقصى عدد يمكن أدائه لثني الذراعين ومدهما كاملا حتى استنفاد الجهد .

- طريقة التسجيل :- يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر حتى استنفاد الجهد كما موضح في الشكل (1).





شكل (1)

أختبار تحمل القوة للذراعين

2-2-4-3 اختبار الضربات الارضية الامامية والخلفية :

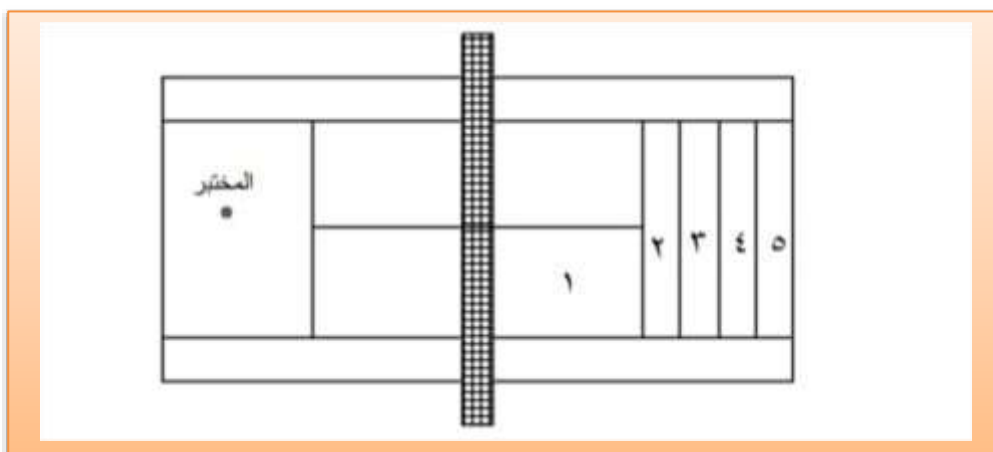
اسم الاختبار : هوايت للتحصيل في التنس.

الغرض : قياس مهارتي الضربة الارضية الامامية ، والضربة الارضية الخلفية .

طريقة الاداء : يقوم المدرب برمي الكرة الى المختبر الذي يعيدها بضربة ارضية امامية (10) محاولات

ثم بضربة ارضية خلفية (10) محاولات وتحتسب درجته على اماكن سقوط الكرة في المناطق الخمسة

الموضحة في الشكل (2) والدرجة الكلية لكل اختبار (50) درجة.



شكل (2)

يوضح اختبار هوايت للضربات الارضية الامامية والخلفية

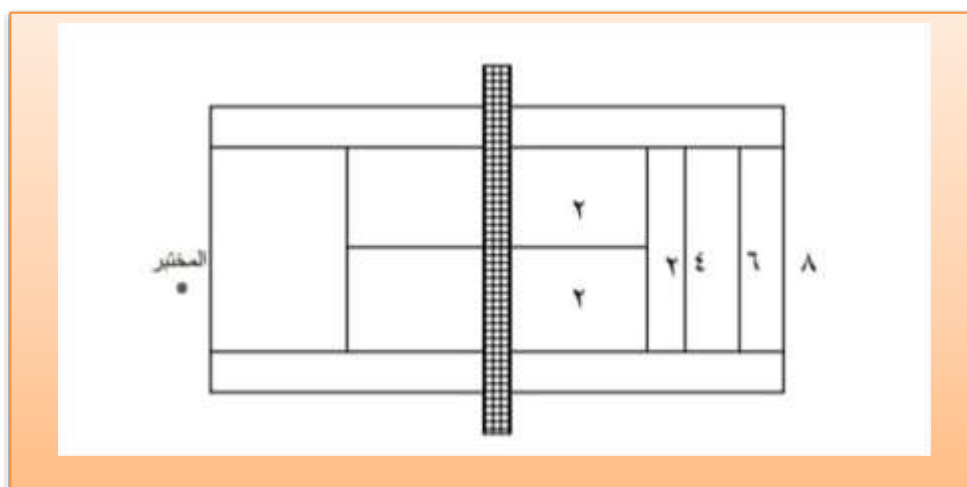


3-2-4-3 الارسال:

اسم الاختبار : كوبان للأرسال.

الغرض : قياس مهارة الارسال .

طريقة الاداء : يمنح المختبر (10) محاولات ، منها (5) محاولات الارسال لمنطقة الارسال اليمنى ، و(5) محاولات ارسال لمنطقة الارسال اليسرى وتحتسب درجة كل محاولة بسقوط الكرة في منطقة الارسال ، ويضاف اليها درجة المنطقة التي تترد فيها الكرة ، الدرجة الكلية للاختبار (100) درجة وكما في الشكل (3).



شكل (3)

يوضح اختبار كوبان للأرسال

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/10/1 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة عينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

5-3 التجربة الميدانية :

1-5-3 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2024/10/ 8

2-5-3 التدريب المستخدم: تم تطبيق تمرينات المستخدمة بأسلوب التدريب المتباين لغرض تطوير تحمل القوة للذراعين بعض المهارات الأساسية بالتنس الارضي ، وذلك في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية ، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80 % - 100 %) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي



تراوح بين (120-130 ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (90% -100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، للمدة من 2024/10/9 ولغاية 2024/12/4 .

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2024/12/5

3-6 الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد 1- الوسط الحسابي 2- الانحراف

المعياري 3- اختبارات للعينات المترابطة 4- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

4- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	المتغيرات الاحصائية				الاختبارات
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	
معنوي	2.654	0.674	14.21	12.421	تحمل القوة للذراعين/عدد
معنوي	2.475	0.682	27.14	25.452	الضربة الارضية الامامية/درجة
معنوي	2.528	0.864	22.42	20.235	الضربة الارضية الخلفية/درجة
معنوي	2.982	0.667	37.21	35.421	الارسال/درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.132

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	المتغيرات الاحصائية				الاختبارات
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	
معنوي	2.954	1.421	16.74	12.541	تحمل القوة للذراعين/عدد
معنوي	2.746	1.335	29.32	25.654	الضربة الارضية الامامية/درجة
معنوي	3.188	1.551	25.42	20.475	الضربة الارضية الخلفية/درجة
معنوي	3.081	1.22	39.42	35.66	الارسال/درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.132



جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
معنوي	5.842	0.657	16.74	0.567	14.21	تحمل القوة للذراعين/عدد
معنوي	4.282	0.569	29.32	0.845	27.14	الضربة الارضية الامامية/درجة
معنوي	5.964	0.753	25.42	0.669	22.42	الضربة الارضية الخلفية/درجة
معنوي	4.092	0.787	39.42	0.742	37.21	الارسال/درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.860

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور فيتحمل القوة والمهارات الأساسية بالتنس وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية .

إن هدف علم التدريب هو الارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين في اللعبة التي يمارسها ، وهذا دليل على تحقق الهدف من قبل العينة الضابطة إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري(2010) " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (7 : 22).

كما إن تخطيط التدريب الرياضي في بناء المنهج التدريبي يعتمد على أفكار ومخططات العقلية للمدرب ووفق ما يراه مستوى السباحين لرفع المستوى البدني وخاصة تحمل القوة وبدوره يؤثر على المستوى المهاري ، وهذا دليل على نجاح المنهج الموضوع وتطور مستوى العينة الضابطة إذ يذكر محمد علي القط (1999) " إن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي طبقه" (5 : 12).

كذلك ان سبب تطور المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى استمرار اللاعبين في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور القدرات البدنية والمهارة في نفس الوقت وهذا دليل على تطبيق مبادئ علم التدريب، ولذلك يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986) (3 : 17) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (9 : 301) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارة على حد سواء".



ومن خلال ملاحظة جدول(4) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بالتنس وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين .

ويرجع سبب تطور المجموعة التجريبية إلى الأسلوب التدريبي المستخدم وهو التدريب المتباين وكذلك نتيجة التمرينات المختارة وتقنيها بصورة علمية والمطبقة من الباحث وفق أسلوبه الخاص إذ يذكر مهند عبد الستار (2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعلم على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (8 : 89).

وبخصوص تحمل القوة من المتطلبات المهمة والأساسية في لعبة التنس وهي من القدرات البدنية التي تتعامل مع التعب العضلي والراحة لإكمال اللعب بإنتاج أقصى قوة لأطول فترة ممكن وخصوصا لعبة التنس تستمر لساعات طويلة وتتطلب الاحتفاظ بهذه القوة وبمستوى ثابت وهنا جاء الاهتمام بتطويرها وفق تمرينات وأسلوب الحجم المرتفع للحفاظ على مستواها الطبيعي وهذا ما يؤكد محمد رضا (2008) بان صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة اللاعب الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً" (6 : 126).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

- 1- أسلوب التدريب المتباين من الاساليب المهمة والناجحة في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس الناشئين.
- 2- تحمل القوة من القدرات البدنية الضروري التي يجب على لاعب التنس التدريب والاحتفاظ بها لطول فترة اللعب لساعات طويلة ويتطلب الاداء المهاري بنفس الدقة خلال اللعب.

2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد اسلوب التدريب المتباين لأنه من الاساليب المهمة والناجحة في تطوير تحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس الناشئين.



2- التأكيد على تطوير تحمل القوة كونه من القدرات البدنية الضروري التي يجب على لاعب التنس التدريب والاحتفاظ بها لطول فترة اللعب لساعات طويلة ويتطلب الاداء المهاري بنفس الدقة خلال اللعب.

المصادر :

- 1- السيد عبد المقصود . تدريب وفسولوجيا التحمل : مطبعة الشباب الحر ، مصر ، 1991.
- 2- قيس ناجي ، وبسطويسي أحمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص294
- 3- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .
- 4- محمد محمود عبد الدايم (واخرون). برامج تدريب الأعداد البدني وتدرجات الأثقال: ط، [دار الكتب المصرية ، القاهرة ، 1993 .
- 5- محمد علي القط . وظائف أعضاء التدريب – مدخل تطبيقي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص12.
- 6- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط2، مكتب ألفضلي ، بغداد ، 2008
- 7- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع ،2010.
- 8- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
- 9- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، 1983 .



ملحق (1)

نموذج التدريب المستخدم

الشدة: 80 %

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 80-82 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض (120-110) ض/د دقيقة (4-3)	رجوع النبض (130-120) ض/د دقيقة (3-2)	3×30	1- اداء الأرسال على الملعبين ذهاب واياب بدون توقف	4.5	الرئيس
		3×20	2- اداء ضربات امامية وخلفية على الحائط	5.4	
		3×40	3- لعب مع زميل على الشبكة بدون ان تمس الكرة الارض	4.5	
		3×40	4- لعب على مناطق مرسومة على الارض	5.4	

