

اثر منهج تجريبي لتطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ بعض المدارس الابتدائية في ديالى

اسم الباحث

أ.م هدى ناجي

أ.م.د عمار جبار عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

ملخص البحث

تعد التربية الحركية جزءاً أساسياً وضرورياً من ضروريات العملية التربوية ، اذ احتلت جانبا اساسيا من جوانب السلوك الحركي وساعدت فيه من خلال مناهجها في تنمية مظاهر النمو الحركي لمرحلة الطفولة وتطويرها. وقد ركز العديد من علماء الحركة على اهمية التربية الحركية ودورها المؤثر والرئيسي في النمو الحركي لمرحلة الطفولة من خلال معطيات حركية مبرمجة ومن خلال التربية الحركية يقوم الطفل او المتعلم بتعلم مفاهيم المعرفة بالمكان والجهد والعلاقات. ويمكن تعلم مفهوم الحركة من خلال تطوير مفهوم التربية الحركية. يعد درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي احد الجوانب الهامة في التعليم التربوي اذ يساهم في اشباع الحاجات الأساسية للتلاميذ ومنها الحاجة الى تقدير الذات واكتساب خبرات جديدة، ويهدف البحث الى وضع منهج حركي بدني في تطور بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. والتعرف على تأثير المنهج الحركي البدني في تطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

The effect of an experimental approach to develop some physical abilities of some primary school students in Diyala

Research Summary

Kinetic education is an essential and necessary part of the educational process. Childhood through the programmed kinetic data and through motor education the child or the learner learn the concepts of knowledge of space, effort and relationships. The concept of movement can be learned through the development of the concept of motor education. Prepare an education lesson Mathematical in the stage of basic education is one of the important aspects in educational education as it contributes to the satisfaction of the basic needs of students, including the need for self - esteem and gain new experiences, and aims to develop a physical curriculum in the development of some physical abilities of primary school students. And to identify the impact of the physical motor curriculum in the development of some physical abilities of primary school students.

1- المقدمة

تعد مرحلة التعليم الأساسي من أهم المراحل التي تلائم النمو الفسيولوجي والأدراكي والحركي للتلاميذ إذ يبدأ خلالها بالتدرج من مستوى الإدراك الكلي العام والشامل إلى مستوى التحديد والثبات والتحليل وتنمو لديه أجهزة التحكم في العضلات والتنفس وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم قصد المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنظجهم العضوي وخبرتهم العصبية والحركية مما يساعدهم في إعدادهم لتطوير المهارات الأساسية في التربية الحسية الحركية أساس كل تعلم ومعرفة فهي تسمح للتلاميذ لاكتشاف ذاتهم وفق تسلسل منظم.

وكما تعد التربية الحركية جزءا أساسيا وضروريا من ضروريات العملية التربوية ، اذ احتلت جانبا أساسيا من جوانب السلوك الحركي وساعدت فيه من خلال مناهجها في تنمية مظاهر النمو الحركي لمرحلة الطفولة وتطويرها. وقد ركز العديد من علماء الحركة على أهمية التربية الحركية ودورها المؤثر والرئيسي في النمو الحركي لمرحلة الطفولة من خلال معطيات حركية مبرمجة ومن خلال التربية الحركية يقوم الطفل او المتعلم بتعلم مفاهيم المعرفة بالمكان والجهد والعلاقات. ويمكن تعلم مفهوم الحركة من خلال تطوير مفهوم التربية الحركية. ويستطيع المعلم او المدرس ان يعلم كل حركة بنجاح وبعده طرائق واساليب ومستويات مختلفة وبما يتناسب وقدرة الطفل او المتعلم ورغبته، ومن خلال وجوده في بيئة تربوية حركية يتعرف على مفهوم المكان وتصبح العلاقة بين الجسم والمكان علاقة واضحة تفيد وتقويه من التعرض للأصابات المختلفة.

كذلك تعد التربية الحركية جانبا من التربية البدنية تتعامل مع النمو والتدريب للأنماط الحركية الطبيعية الأساسية للطفل او المتعلم كونها تختلف من الهارات الحركية الخاصة والأنشطة الرياضية وتعتمد في تدريس على الاستثمار العريض والمتنوع للحركات الأساسية وانماطها المشتقة عن طريق توضيح معنى الخبرة الحركية وتنويع الأنشطة وزيادة بدء تحرير الطفل او المتعلم لقدراته الذاتية والشخصية من دون مقارنة زملائه وتوازن العمل والراحة والاستكشاف الحركي دون الأخلال بعوامل الأمن والسلامة. (ناهدة عبد زيد: 2010:ص123) وان مشكلة البحث ويعد درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي احد الجوانب الهامة في التعليم التربوي اذ يساهم في اشباع الحاجات الأساسية للتلاميذ ومنها الحاجة الى تقدير الذات واكتساب خبرات جديدة، فالتلاميذ يزداد لديهم الأمن والثقة بالنفس بأقتنائهم مهارات تحريك اجسامهم وقدرتهم على التحكم في حركاتهم وان قلة عدد الساعات المخصصة لدرس التربية الرياضية واختلاف مؤهلات مدرسي هذا الاختصاص الرياضي ويجب عليهم مراعاة مجال النمو والتطور الحركي والعوامل النفسية وقلة وجود مناهج خاصة وان لا بد من وضع حلول لهذا ارتى الباحث الى اعداد منهج تعليمي لتطوير بعض القدرات البدنية للتلاميذ من خلال تطور القدرات الأساسية البدنية يقومون بها في اثناء حياتهم اليومية. وان هدف البحث هو وضع منهج حركي بدني في تطور بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. والتعرف على تأثير المنهج الحركي البدني في تطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

وان فروض البحث هي للمنهج الحركي تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

وتتضمن مجالات البحث المجال البشري :- تتكون عينة البحث من 25 تلميذ من المرحلة الابتدائية واعدارهم 11 سنة. والمجال الزماني :- 2015/1/5 الى 2015/4/16 وايضا المجال المكاني :- مدرسة العبارة الابتدائية.

تستخدم مناهج البحث العلمي لتعزيز العمل علميا ولكي يكون العمل ناجحا ذو مصداقية عالية استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد أكثر وسائل كفاية للوصول الى المعرفة الموثوق بها عندما يمكن استخدامه في حل المشكلات المناسبة لصيغة البحث وهدفه (محمود عدنان:2004)

2-2 اجراءات البحث الميدانية

2-2-1 التصميم التجريبي (ابو طالب:1990:ص84-85)

تم استخدام المجموعة التجريبية عشوائيا لاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي اتمتعته بسلامة خارجية وداخلية بشكل جيد وكبير لذا يطلق عليه تصميم التجريبي ذو الضبط المحكم وكما في الجدول (1)

ت	المجموعة	الاختبار	المتغير المستقل	الاختبار	الفرق بين الاختبارين
1	تجريبية	قبلي	المنهج	بعدي	
2	ضابطة	قبلي	-----	بعدي	

2-2-2 عينة البحث

تم اختيار المدرسة قيد البحث بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة حيث بلغت مجموعة العينة (50) تلميذ والمقسمة الى شعبتين (أ و ب) والتي تم اختيارهم عشوائيا حيث كانت شعبة (أ)المجموعة التجريبية وشعبة ب المجموعة الضابطة وعدد تلاميذ كل مجموعة (25) تلميذ . (وجيه محجوب:2001:ص289)

2-2-2-1 تجانس العينة

لغرض الوصول الى تأثير حقيقي وصادق للمتغير المستقل أجرى الباحث تكافؤ أفراد عينتي المجموعتين التجريبية والضابطة من النواحي التالية:

1. العمر

وذلك لحساب السنوات بالاشهر حيث بلغ متوسط العمر بالاشهر للمجموعة التجريبية (12306) وللمجموعة الضابطة (12305) وبعد ذلك تم استثناء التلاميذ الراسبين والمرضى بتقارير طبية .

2. القياسات (الانتروبومترية)

اجرى التجانس مجموعتين باخذ القياسات اللازمة للوزن والطول وكان المتوسط الحسابي لهذه المتغيرات كالآتي:

2-2-3 اعداد المنهاج - اعداد التمرينات والخطة الدراسية

تم اعداد التمارين والخطة الدراسية او المنهاج الخاص بالتجربة بالرجوع الى المصادر والدراسات العلمية.

2-2-4 ادوات البحث

2-2-4-1 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث وتضمنت ما يلي :

1. المصادر العلمية
2. استمارة تفريغ البيانات الخاصة لكل قياس واختبار قبلي وبعدي.
3. بطاقة مرقمة من (1-25)
4. شريط قياس .
5. ميزان لقياس الوزن .
6. ساعة إيقاف الكترونية .
7. صافرة .

2-2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1. اختبار القفز العريض من الثبات

الهدف من الاختبار

قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات:

شريط قياس ، تابشير ، ارض مستوية حتى لا يتعرض المختبر الى الانزلاق ، خط مرسوم على الارض (خط البداية)

طريقة الاداء

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا تمرجح الذراعان الى الامام والاسفل وباتجاه الخلف مع ثني الركبتين الى المنتصف وميل الجذع امام حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة بمحاولة القفز الى الامام الى ابعد مسافة ممكنة .

القياس

تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الامامية) حتى اخر اثر يتركه جسم المختبر القريب من خط البداية عند ملامسة التلميذ الارض تسجل للمختبر افضل نتيجة من مجموع محاولتين .

2-2-4-2-2 اختبار العدو لمسافة (50 متر)

1. الغرض من الاختبار
قياس السرعة الانتقالية
2. الادوات : طريق ممد للجرى مسافة (80) متر يرسم خطان بينهما (50) متر احدهما البداية والآخر للنهاية يترك بعد خط النهاية (20) متر فراغ وقبل خط البداية (10) متر فراغ + ساعة توقيت .
3. مواصفات الاداء
يبدء الاختبار بان ياخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط الاول خط البداية وعندما يعطى له الاذن بالبدء يقوم المختبر بانطلاق باسرع ما يمكنه الى حين وصوله لخط النهاية .
4. حساب الدرجة :
يقوم الميقاتي بتسجيل الوقت الذي حصل عليه المختبر خلال المسافة التي قطعها ويحتسب للمختبر احسن زمن يسجله في محاولتين .

2-2-4-2-3 اختبار مطاولة القوة تمرين بطن

1. غرض الاختبار
قياس القوة العضلية لمجموعة عضلات البطن والعضلات المثنية للذراع .
2. الادوات اللازمة
بساط من القماش يرقد عليه المختبر .
3. وصف الاداء .
عند اعطاء المختبر اشارة البدء يقوم بثني الذراع ثم مده مع ملاحظة ابقاء الركبتين ممدودتين .
4. حساب الدرجة .
يحتسب عدد التكرارات التي يستطيع الفرد انجازها .

2-3 اجراءات التجربة

2-2-1 الاختبار القبلي

الاختبارات القبلية هي احدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المنهاج والبرامج لجميع المستويات والمرحلة العمرية فهي تقوم بدور المؤشر الواضح الى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية . (كمال ومحمد صبحي)

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية اشرف الباحث على الاختبارات القبلية وبمساعدة الكادر المساعد على تلاميذ المرحلة الابتدائية .

ديالى – بعقوبة – العبارة التي تتراوح اعمارهم (11-12) سنة بتاريخ 2015/1/5 الموافق يوم الاحد في تمام الساعة التاسعة صباحا في ساحة مدرسة العبارة الابتدائية وشملت الاجراءات الاتية :

- تم شرح الاختبار من قبل الباحث بصورة مفصلة على افراد العينة .
- تم تطبيق الاختبار من قبل الباحث حتى يتمكن افراد العينة من فهم الاختبار.

- تم اعطاء فرصة كافية للتلاميذ لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبار .
- تم تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

2-2-2 طريقة تطبيق التجربة

من اجل تحقيق اهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات التي تهدف الى تطوير القدرات البدنية . (القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية ومطاولة القوة تمرين بطن) ضمن المنهج التجريبي الذي يطبق على عينة البحث معتمدا في ذلك على آراء الخبراء والمختصين فضلا عن المصادر العلمية تم تطبيق المنهج لمدة (ستة اسابيع) وبمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد اعتبارا من يوم الاحد الموافق 2015/1/5 ولغاية الاحد 2015/4/20 اذ بلغت عدد الوحدات التجريبية 12 وحدة (وقت الوحدة 40 دقيقة) للوحدة الواحدة وقد قام الباحث باستغلال الجزء البدني في القسم الرئيسي للوحدة بواقع 20 دقيقة حيث تم تعليم افراد العينة على تمارين بدنية في الجزء الرئيسي من الوحدة اذ يتفق كل من

(ابو العلا احمد نصير الدين 1993) و (ياسر دبور 1997) على اداء تمرينات الوحدة التجريبية واعتمد الباحث القواعد الاتية في اخراج الوحدة .

1. التجريب بطريقة تكرار التمرين .
2. تم وضع الوحدة التجريبية بشكل وحدات تشمل على تنمية عدة صفات بدنية.
3. قام الباحث باخذ مبدأ التناوب بالعمل العضلي اذ يؤكد (طلحت حسين) ، 2008 ضرورة العمل بالتناوب بين طريقتي الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي من الجسم حتى تتحقق الراحة التامة للتلميذ .

2-2-3 برنامج المجموعة التجريبية

تضمن المنهج التجريبي الذي يطبق على عينة البحث معتمد في ذلك على آراء الخبراء والمختصين فضلا عن المصادر العلمية تم تطبيق المنهج التجريبي ولمدة ستة اسابيع وبمعدل وحدتين تجريبيتين باسبوع واحد اعتبارا من يوم 2015/1/5 الاحد ولغاية يوم 13 / 4 / 2015 اذ بلغت عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية وبوقت قدره (40) دقيقة للوحدة الواحدة وقد قام الباحث باستغلال الجزء البدني في القسم الرئيسي للوحدة التجريبية حيث تم تعليم افراد العينة على كيفية تطوير بعض الصفات البدنية المتمثلة بالسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للرجلين ومطاولة القوة تمرين بطن اذ يتفق كل من (ابو العلا ، واحمد نصير الدين 1993 ، وياسر دبور 1997 على اداء التمرينات البدنية في الوحدة التدريبية التي تتطلب اخراج اقصى قوة من افراد العينة وقد اعتمد الباحث القواعد الاتية في اخراج الوحدة التدريبية بطريقة التدريب التكراري .

2-2-4 القياسات والاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من مفردات التمارين الموضوعية وضمن المدة المقررة تم اجراء الاختبار الخاص بالبحث وذلك في يوم الاحد الموافق 2015/1/5 في تمام الساعة التاسعة صباحا وقد راعا الباحث توفير

الظروف المتشابهة للاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة اجراء تنفيذ الاختبار .

2-4 الوسائل الاحصائية

لغرض معالجة البيانات احصائيا استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

$$1. \text{الوسط الحسابي س-} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

2. الانحراف المعياري

3. الاختبارات (ت) الاحصائية لدلالة الفروق بين الوسطين الحسابيين مرتبطين بعينتين متساويتين

$$4. \text{نسبة التطور} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

جدول رقم 3

جدول الوصف الاحصائي للاختبارات القبلي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ
قياس القوة الانفجارية للرجلين	128,1200	5,54767	1,10953
السرعة الانقالية	13,6400	1,25433	25087
اختبار مطاولة القوة (تمرين بطن)	18,2400	1,78606	35721

جدول رقم (4)

جدول الوصف الإحصائي للاختبارات البعدية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ
قياس القوة الانفجارية للرجلين	138,7200	7,40788	1,48158
السرعة الانتقالية	13,6400	9,9499	.1,9900
اختبار مطولة القوة (تمرين بطن)	19,9600	1,45056	30,811

جدول رقم (5)

ت	المتغير	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	المعنوية
1	القوة الانفجارية للرجلين	-10.60000	57907.10	5.010-	0.000	
2	السرعة الانتقالية	0.0000	63299.1	000	1.000	
3	مطولة القوة (تمرين بطن)	-1.72000	40693.2	-3.573	-002	

2-5 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث وتمكن الباحث من التوصل للاستنتاجات التالية :

1. وجود فروقات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام المنهج التعليمي بعض القدرات البدنية .

2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس القوة الانفجارية للرجلين ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام المنهج التعليمي في تطور بعض القدرات البدنية .

3. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في قياس السرعة الانتقالية ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام المنهج التعليمي في تطوير بعض القدرات البدنية .

4. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في اختيار مطاولة القوة (تمرين البطن) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام المنهج التعليمي في تطوير بعض القدرات البدنية .

2-6 التوصيات

في ضوء ما توصل اليه من استنتاجات يوصي به الباحث بما يلي :

- الاهتمام من قبل المعلمين باستخدام المناهج التعليمية في تطوير الصفات البدنية للتلاميذ .
- اختيار تمارين مناسبة في تطوير الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية .
- تعميم نتائج هذا المنهج على عينات اخرى للاستفادة منها في تطوير الصفات البدنية للمرحلة الابتدائية .

المصادر

- القران الكريم
- ابراهيم احمد سلامة ، الاختبارات والقياسات في التربية البدنية ، الاسكندرية ، دار المعارف 1980 .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ونصير الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- ابو طالب محمد سعيد ، علم مناهج البحث ، بغداد 1990 .
- حلمي محمود ابراهيم وليلى السيد فرحات ، التربية الرياضية الترويحية ، القاهرة ط1 ، 2001 .
- ريسان خريبط ، مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1987 .
- سالي احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحة ، ط1 ، عمان ، دار الاوائل للطباعة والنشر ، 2001 .
- السيد عبد المقصود ، التطور الحركي للانسان واساسها ، ط1 ، دار المعارف ، 1985 .

- صالح حمد عساف ، مداخل الى البحث في العلوم السلوكية ، مكتبة العبيكان 1995 .
- عايدة كريم كتان ، مقدمة الاحصاء والتطبيقات ، النجف ، دار الضياء ، 1990 .
- عباس السامرائي وعبد الكريم محمود ، كفايات التربية في طرق التدريب التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة 1991 .
- علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة والنشر ، 2004 .
- كاظم جابر امين ، الاختبارات والقياس الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، 1997 .
- كمال عبد الحميد محمد صبحي ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، والاسس النظرية للاعداد البدني ، ط2 ، 2004 .
- ماهر احمد عاصي ، تأثيرات برنامج اللياقة البدنية وبعض القدرات الجسمية ، أطروحة دكتوراه في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
- محمود عدنان ، قراءات في البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 .
- مصطفى السايح محمد ، الاتجاهات الحديثة من تدريس التربية البدنية والرياضية ، مصر ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2001 .
- ناهدة عبد زيد ، مفاهيم التربية الحركية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2010 .
- وجيه محجوب ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، تطبيقات الاحصاء واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة 1999 .
- ونتج ارنوف ، سيكولوجية التعلم ، ترجمة عادل عاشور (آخرون) القاهرة للطباعة والنشر 1984 .
- ياسر دبور ، كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997 .
- يوسف قحطان ، سيكولوجية التعلم ، الاردن ، الاردن للتوزيع ، 1998 .

العينة / الصف الخامس (ب) المرحلة الابتدائية

ت	اسم التلميذ	العمر	الوزن	الطول	الملاحظات
		السنة	كغم	سم	
1		11	35	138	

140	34	11	2
135	33	11	3
145	40	11	4
143	38	11	5
140	34	11	6
138	37	11	7
145	39	11	8
138	33	11	9
140	36	11	10
142	38	11	11
145	40	11	12
147	48	11	13
150	45	11	14
135	34	11	15
148	40	11	16
138	36	11	17
138	31	11	18
134	35	11	19
148	44	11	20
140	38	11	21
141	39	11	22
145	40	11	23



العينة / الصف الخامس (ب) المرحلة الابتدائية

ت	اسم التلميذ	اختبار السرعة	اختبار القوة	اختبار مطاولة	الملاحظات
		الانتقالية / المسافة	الانفجارية للرجلين الوثب	القوة بطن وحدة القياس / التكرار	
		(50)م وحدة القياس الثانية	من الثبات وحدة القياس (سم)	لاطول فترة ممكنة	
1		11	150	18	
2		12	140	19	
3		13	145	20	
4		11	140	22	
5		12	142	21	
6		11	148	22	
7		13	138	19	
8		12	135	21	
9		14	140	20	
10		11	145	22	
11		12	150	21	
12		13	135	19	
13		12	132	20	
14		13	142	21	



ISSN :6032-2074 الرقم الدولي

مجلة علوم الرياضة

العدد الثامن

18	135	11	15
20	145	14	16
21	135	13	17
19	138	11	18
18	125	13	19
17	120	12	20
19	148	11	21
20	140	13	22
23	135	12	23
18	130	13	24
21	135	11	25
			24
			25