



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special educational exercises supported by electronic means on the speed and mastery of jumping shooting from the free throw line in basketball

Hussein Hashous Obaid¹ ✉

Mohammed Inessi Al-Kaabi² ✉ 

Al-Maqal University/College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Article information

Article history:

Received 25/1/2024

Accepted 12/3/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

educational exercises, electronic means, jump shooting, basketball

Abstract

The aim of the research was to: prepare special educational exercises supported by an electronic means to help in learning the skill of shooting and jumping with a basketball. The researchers used the experimental method in the manner of two equal groups. The sample was intentional and was divided in a random manner after homogenization. The researchers concluded: that the educational exercises supported by the electronic means contributed effectively. In the speed of learning and mastering the skill of shooting by jumping from the free throw line for members of the experimental group, the researchers recommended: The exercises designed to teach and develop the skill under research must be special, appropriate, and based on modern scientific foundations.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارين تعليمية خاصة مدعمة بوسيلة الكترونية في سرعة واتقان التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة بكرة السلة

محمد عنيسي الكعبي² 

حسين سحوس عبيد¹ 

جامعة المعقل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

الملخص

هدف البحث الى: اعداد تمارين تعليمية خاصة مدعمة بوسيلة الكترونية مساعدة في تعلم مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة ، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وكانت العينة عمدية وتم تقسيمها بالطريقة العشوائية بعد اجراء التجانس ، واستنتج الباحثان : ان التمارين التعليمية المدعمة بالوسيلة الالكترونية ساهمت بشكل فعال في سرعة تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة لأفراد المجموعة التجريبية وأوصى الباحثان : يجب ان تكون التمارين المعدة لتعليم وتطوير المهارة قيد البحث خاصة ومناسبة ومبنية على الأسس العلمية الحديثة.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الإستلام: 2024/1/25

القبول: 2024/3/12

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية :

تمارين تعليمية ، وسيلة الكترونية ، التصويب بالقفز ، كرة السلة

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

ان التطور السريع الذي طرأ على حياة الانسان شمل جميع المجالات وخاصةً المجال الرياضي اذ حضي بنسبة كبيرة من هذا التطور الذي تحقق من خلال البحث العلمي والسعي الحثيث والدراسات المستفيضة في مختلف الميادين والعلوم، ويعد التعلم الحركي أحد هذه العلوم والذي يعني التغيير في السلوك الحركي للاعبين من خلال تحسين اكتساب المهارات الحركية واتقان أدائها وتثبيتها وتطبيقها بالشكل الأمثل خلال المنافسات الرياضية (Al-Din Ahmed et al., 2024). فالتعلم الحركي يساهم بشكل فاعل في اعداد اللاعبين مهاريا وبدنيا وذهنيا في جميع الألعاب الرياضية . وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية المنظمة التي يعتمد تطورها على سرعة تعلم واتقان المهارات الأساسية الخاصة بها باستخدام تمارين فردية وجماعية وفرقية مناسبة ووسائل تقنية ملائمة ومشوقة خلال العملية التعليمية وفي دراسة (Marawah et al., 2024) اعتمدوا وسيلة تعليمية مصنعة كان من نتائج البحث ان العينة قد تطور مستوى أدائهم للمهارات.

وتكمن أهمية البحث في تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للطلاب اذ ان هذه المهارة لها دور كبير في الفوز في المباريات لذا عمد الباحثان الى اعداد تمارين تعليمية خاصة بهذه المهارة مدعمة بوسيلة الكترونية (العرض الفيديوي) مشوقة ومساعدة في تحسين الأداء الفني ودقته لمهارة التصويب بالقفز وتصحيح مسار الكرة وتحقيق سرعة التعلم وفي دراسة (Jabbar et al., 2023) وكان لا بد من البحث عن وسيلة إيجابية في التعلم توفر لنا نماذج وأشكال تساعدنا على تحقيق تعلم أكثر وضوحاً للمتعلمين واستدعاء المعارف والخبرات السابقة التي لها علاقة بالتعلم الجديد، لأنها تقوم على أساس الدمج بين التعلم والتفكير التي يتطلب من المدرس أن ينميها لدى طلبته وتعزيز مشاركتهم الفعلية في تكوين مفاهيم فكرية ومعرفية مرتبطة بما يدرسونه.

2 - 1 مشكلة البحث:

على وفق خبرة الباحثان واطلاعهما على الوحدات التعليمية والمقابلات التي اجريت مع بعض مدرسي مادة كرة السلة للمرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة، وجد ان هناك ضعفاً في مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز لهذه اللعبة سببه صعوبة هذه المهارة من جهة واكتفاء المدرسين بعرض النموذج الحركي والشرح الشفوي من جهة أخرى، وقد ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول لها من خلال اعداد تمارين خاصة ومدعمة بوسيلة الكترونية مساعدة في تحسين الأداء المهاري ودقته للتصويب بالقفز بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث: -

1 - اعداد تمارين تعليمية خاصة مدعمة بوسيلة الكترونية مساعدة في تعلم مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للطلاب.

2 - التعرف على مدى تأثير التمارين التعليمية الخاصة في سرعة تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز لأفراد عينة البحث.

4 - 1 فروض البحث:

- 1 - للتمارين التعليمية تأثير فاعل في تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للطلاب.
- 2 - وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة التصويب بالقفز ولصالح افراد المجموعة التجريبية.

5 - 1 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

1 - 5 - 2 المجال الزمني: الفترة من 15 / 11 / 2022 ولغاية 15 / 4 / 2023

1 - 5 - 3 المجال المكاني: ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1 - 3 منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة البحث.

2 - 3 مجتمع البحث وعينته: أشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة والبالغ عددهم (220) طالب وطالبة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم شعبي (أ، ب) البالغ عددهم (50) طالب وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية اذ بلغ عدد كل مجموعة (20) طالب بعد استبعاد اللاعبين وكذلك غير الملتزمين بالدوام وقد بلغت نسبة العينة (73, 22 %) من مجتمع البحث.

3 - 3 إجراءات البحث الميدانية:

3 - 3 - 1 تجانس وتكافؤ عينه البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث وذلك بقياس متغيرات الطول والوزن والعمر وكانت قيم معامل الالتواء لها محصورة بين $(1 \pm)$ مما يدل على التجانس وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	180.32	5.21	178	-0.81
2	الوزن	كغم	72.54	4.87	76.40	-0.05
3	العمر	سنة	18.67	0.93	18	0.46

تم اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في متغير البحث التجريبي باستخدام قانون T وكانت قيمتها المحسوبة اقل من القيمة الجدولية مما يدل على التكافؤ. والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
		الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية			
التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة	درجة	2.23	0.65	2.68	0.81	0.95	2.09	غير معنوي

* قيمة t الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة 0.05 = (2.09)

3 - 3 - 2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

-المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، استمارة استطلاع آراء الخبراء، استمارة جمع المعلومات، استمارة تفرغ البيانات، الاختبارات والقياس، الوسيلة المساعدة في التعلم، شريط قياس

3-4 الاختبار المستخدم في البحث :

3-4-1 اختبار مهارة التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة. (Muhammad & Ahmed, 1982).

-الهدف من الاختبار: تقييم مستوى الدقة للتصويب بالقفز من خط الرمية الحرة.

-الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة , كرة سلة عدد (2)

-وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة ويؤدي (10) عشرة محاولات بالقفز للتصويب

-التسجيل: يمنح المختبر درجة واحدة عن كل محاولة ناجحة (تدخل الكرة في السلة).

3 - 5 الأسس العلمية للاختبار:

3 - 5 - 1 صدق الاختبار:

اعتمد الباحث على صدق (المحتوى) وهو أحد أنواع الصدق التي تتميز بها الاختبارات الجيدة ولتحقيق صدق هذه الاختبار فقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال اللعبة وكانت نتيجة

الاتفاق على صدقه 100 %

3 - 5 - 2 ثبات الاختبار:

تم تطبيق الاختبار على (10) عشرة افراد من غير عينة البحث بتاريخ 13 / 11 / 2022 وإعادة تطبيقه

على نفس الافراد بعد (7) سبعة أيام بتاريخ 20 / 11 / 2022 وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية

وقام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وقد ظهرت فيه نتائج

معامل الارتباط عالية (0,90) وهذا دال على ثبات الاختبار المستخدم في البحث.

3 - 5 - 3 موضوعية الاختبار:

لحساب معامل الموضوعية تم عرض الاختبار على مجموعتين من المحكمين وتم حساب الفروق

بين درجات المحكمين بواسطة قانون (t) وكانت الفروق غير معنوية بين المجموعتين مما يدل على

موضوعية الاختبار.

3 - 6 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لكل من افراد المجموعتين في مهارة التصويب بالقفز من خط الرمية

الحرة بتاريخ 4 / 12 / 2022

3-7 التجربة الرئيسية:

بدأت التجربة الرئيسية الساعة (10,30) صباحا بتاريخ 11 / 12 / 2022 حيث استغرقت مدة البرنامج التعليمي 6

سنة أسابيع بواقع (وحدتين) تعليميتين أسبوعيا" لكل مجموعة من مجموعتي البحث وبهذا بلغ مجموع الوحدات التعليمية

(12) وحدة تعليمية وزمن الوحدة التعليمية (90) تسعون دقيقة، وقد تم تنفيذ البرنامج التعليمي بواسطة مدرس كرة

السلة في الكلية وبإشراف الباحثين , حيث يتم استعمال العرض المرئي لمهارة التصويب بالقفز بواسطة شاشة العرض

الإلكترونية (Data show) على افراد المجموعة التجريبية خلال (15) خمسة عشر دقيقة من بداية القسم الرئيسي

والمصحوب بشرح وتوضيح من قبل المدرس ثم يتم تطبيق التمرينات الخاصة بالمهارة . اما المجموعة الضابطة فقد

استعملت التمرينات المعدة في منهج الكلية.

3 - 8 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 25 / 1 / 2023 وقد راعى الباحثان نفس الظروف المكانية والزمانية.

3 - 9 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ونسبة التطور للمجموعة الضابطة :

الجدول (4)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور وفرق

الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة	درجة	0.81	2.68	0.63	4.34	3.71	معنوي	38.24 %

* قيمة (t) الجدولية (2.09) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (19)

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ونسبة التطور للمجموعة التجريبية :

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور وفرق

الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة	درجة	0.65	2.23	0.75	5.01	2.78	معنوي	39.50 %

* قيمة (t) الجدولية (2.09) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (19)

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية ونسبة التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور وفرق الأوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة	درجة	0.63	4.34	0.75	5.01	2.98	معنوي	13.37 %

* قيمة t الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة 0.05 = (2.03)

ويعزوا الباحثان تفوق المجموعة التجريبية في تعلم المهارة قيد البحث وزيادة نسبة التطور لديها يعود الى سرعة استيعاب وفهم كافة المعلومات الخاصة بالمهارة خلال التمارين التعليمية المدعمة بالوسيلة الالكترونية المساعدة في توضيح عرضها المصاحب للشرح مما ادى الى وضوح الواجب الحركي لدى المتعلم ان استعمال (Ghazi et al., 2024) الوسائط فائقة التداخل من خلال جهاز الحاسوب في الوحدات التعليمية يؤدي الى وضوح الواجبات التعليمية المراد تنفيذها اثناء التمرينات مما يؤدي الى فهم أوضح للمهارة الحركية التي تؤدي وبالتالي يتمكن المتعلم من انجاز الواجب الحركي بدقة واقل جهد ممكن (Aldewan et al., 2013) (sarah et al., 2017)

ويرى الباحثان ان العرض الفيديوي للمهارة المصاحب للشرح بواسطة جهاز الكمبيوتر ساهم في اثاره حواس المتعلمين لدى المجموعة التجريبية بشكل فعال وطرده الملل اذ أصبحت التمارين المستخدمة تبعث على الاثارة والتشويق في ممارستها مما زاد في سرعة تعلم المهارة (Jurani & Aldewan, 2014). يعد الصوت والصورة من اهم عناصر الهيرميديا , فهو يشد انتباه المتعلم ويحفزه على الحفظ ويعزز الصورة ويحقق التفاعل مع البرنامج. (Al-Diwan & Sultan, 2017) (Huthaifah et al., 2024) (Hikmat, 2023)

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

- 1- ان التمارين التعليمية المدعمة بالوسيلة الالكترونية ساهمت بشكل فعال في سرعة تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة لأفراد المجموعة التجريبية.
- 2- ان العرض المصحوب بالشرح فضلا عن تصحيح الأخطاء خلال تكرارات الأداء له دور كبير في رفع نسبة التطور للمهارة قيد البحث لدى افراد المجموعة التجريبية .
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة تطور وسرعة تعلم المهارة قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين .
- 4- حصلت المجموعة الضابطة على فروق معنوية في سرعة تعلم المهارة ونسبة تطور إيجابية بتأثير المنهج التعليمي المتبع في الكلية .

5 - 2 التوصيات

- 1- التأكيد على استخدام تمارينات خاصة مدعمة بالوسائل المساعدة الحديثة عند تعليم مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة لما لها من تأثير فعال في العملية التعليمية .
- 2- يجب ان تكون التمارين المعدة لتعليم وتطوير المهارة قيد البحث خاصه ومناسبة ومبنية على الأسس العلمية الحديثة
- 3- اجراء دراسات وبحوث مشابهة اخرى وعلى عينات مختلفة ولكلا الجنسين .

الشكر والتقدير

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

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41.
<https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Al-Din Ahmed, D., Rahim Nouri Harbi, A., Jaber Musharraf, A., & Firas Abdullah Al-Rawe, M. (n.d.). Mental Motivation and its Relationship to the Students' Performance of Gradable Scoring Skill in Basketball. In *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)* (Vol. 14).
- Al-Diwan, L. H., & Sultan, S. T. (2017). The effect of teaching educational units in games in the manner of exploration on the skills of motor skills of girls aged (7–8) years. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 51, 1–13.
<https://www.iasj.net/iasj/article/103715>
- Ghazi, M. A., Abd, M., Kadhim, A., Hasan Aldewan, L., Jawad, S., & Almayah, K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Hikmat, A. (2023). The Impact of Hypermedia-Enhanced Cooperative Kagan Structures on Teaching Offensive Tactical Formations in Futsal for Female Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 131–143.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.412>
- Huthaifah, N. K., Tiba, H. abdulrasool, & Lamyaa, H. M. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (K-W-L) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 28–43. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.488>
- Jabbar, haya K., Hassan Mohammed, L., & Majeed Ali, M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 17–32.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>

- Jurani, A. M., & Aldewan, L. H. (2014). A measure of the design collection of cognitive shooting air rifle. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 39, 412–413. <https://www.iasj.net/iasj/article/103710>
- Marawah, eimad muhan, Lamyaa, H. M., haydar Mahdi, eabd alsaahib, & Mayasa Abd Ali, K. (2024). The effect of a manufactured educational method in improving the technical performance and digital level of the high jumping event for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>
- Muhammad, H. A., & Ahmed, N. al-D. (1982). *Motor Performance Tests* (p. 136). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- sarah, S. S., Makki, J. O., & Salam, J. A. (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 Physical Education Studies and Research*, 53, 359–373. <https://www.iasj.net/iasj/article/147727>

ملحق (1)

المجموعة : التجريبية
الهدف : تعليم التصويب بالقفز
الزمن : 90 دقيقة

الأسبوع الأول
الوحدة التعليمية : الثانية
الوقت : 10:30 صباحا

الفعاليات	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
سير – هرولة – تمارين متنوعة اثناء السير والهرولة لمختلف اعضاء الجسم تمارين خاصة للذراعين والرجلين من الثبات والحركة	20 د 10 د 10 د	القسم الاعدادي احماء عام احماء خاص
شرح كيفية اداء التصويب بالقفز اثناء العرض الفيديوي للأداء تطبيقات عملية -الوقوف مجموعتين على جانبي المنطقة الحرة (أداء التصويب بالقفز في قريب ومتابعة الكرة واستلامها والعودة بها والوقوف خلف المجموعة الأخرى) -راحة -الوقوف مجموعتان-مجموعة اولى متوزعة داخل المنطقة الحرة وبحوزتها كرات. ومجموعة ثانية خارج المنطقة الحرة. تؤدي المجموعة الأولى المناولة الصدرية نحو المجموعة الثانية والتي تقوم بالتصويب بالقفز ومتابعة الكرة ثم أداء المناولة الصدرية نحو المجموعة الأولى التي اتخذت محلها. -راحة -الوقوف رتلين متقابلين خارج المنطقة الحرة بموازة الخط النهائي للملعب (التصويب بالقفز من الجانب ومتابعة الكرة لأداء مناولة صدرية للزميل المقابل الذي يقوم بنفس العمل والانتقال خلف المجموعة المقابلة) -راحة. -الوقوف مجموعتان على خط المنتصف (يؤدي اللاعب في المجموعة الأولى المناولة الصدرية الى اللاعب في المجموعة الثانية ثم يقطع باتجاه الهدف كي يستلم منه مناولة صدرية أيضا ويقوم بالتصويب بالقفز ثم يعود خلف المجموعة الثانية. بينما ينتقل اللاعب الاخر ومعه الكرة خلف المجموعة الأولى) -راحة -نفس التمرين السابق مع وجود لاعب مدافع سلبي اثناء التصويب بالقفز. -راحة	65 د 10 د 55 د 5 د 2 د 10 د 2 د 10 د 2 د 10 د 2 د 10 د 2 د 10 د 2 د	القسم الرئيسي الجزء النظري الجزء العملي
لعبة صغيرة	5 د	القسم الختامي