

اثر استخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة

بحث تقدم به

بحث تقدم به

م.د. تحسين حسني تحسين

tahseen husin@ gmail.com

قسم النشاطات الطلابية - رئاسة جامعة بغداد

الكلمات المفتاحية : التمرين المكثف، المهارات الاساسية بالريشة الطائرة.

مستخلص البحث

هدف البحث إلى استخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة ، و التعرف على اثر استخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي نادي المحاويل للريشة الطائرة ناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠٢١، والبالغ عددهم (١٤ لاعب) اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٧ لاعبين) لكل مجموعة واستنتج الباحث النتائج اظهرت الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي باستخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وهناك تأثير ايجابي باستخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية ولصالح القياس البعدي، وأوصى إجراء دراسات مشابهة على عينة مغايرة لعينة البحث ولمهارات أخرى للعبة الريشة الطائرة والعباب رياضية أخرى، مع إجراء دراسة تتناول استخدام تمارين أخرى في تعلم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة.



**for The effect of using intensive exercise in learning some basic skills
badminton
search submitted by**

Dr. Tahseen Hosny Tahseen

tahseen husin@ gmail.com

**Student Activities Department - Presidency of the University of
Baghdad
Abstract**

The aim of the research is to use intensive exercise in learning some basic skills of badminton, and to identify the effect of using intensive exercise in learning some basic skills of badminton. The research community identified the junior badminton club players for the 2020-2021 sports season, which numbered (14 players), as the research sample was selected by a comprehensive inventory method and the sample was divided into two groups (experimental and control) and by (7 players) for each group. Significant between the tribal and remote measurements using the intensive exercise in learning some basic skills of badminton for the experimental group and in favor of the dimensional measurement, and there is a positive effect using the intensive exercise in learning some basic skills and in favor of the dimensional measurement, and it was recommended to conduct similar studies on a sample different from the research sample and for other skills of badminton and other sports, with a study of the use of other exercises in learning the basic skills of Badminton game.

Keywords: Intensive exercise, basic skills in badminton.

الفصل الاول

١ ١ التعريف بالبحث :

١ ٢ مقدمة البحث وأهميته :

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أجزائها وتوجه طاقاتهم للوجه الصحيح لتقدم الإنسانية ، وتعد التربية البدنية وسيلة أساسية من وسائل تقدم المجتمع ومرآة حضارته ونهضته، إن الفعاليات الرياضية تعتمد على أساس هام يتعلق بتعلم وإتقان المهارات الرئيسة الخاصة بكل فعالية رياضية، وبما إن الريشة الطائرة هي إحدى الألعاب الفردية التي لاقت إقبالا كبيرا في بلدان العالم كما أنها تمارس في جميع الأوقات ومن كلا الجنسين، وتعد نشاطا رياضيا تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة للتقدم للارتقاء بمستوى الأداء يعتمد على التدريب المستمر وإتقان المهارات الأساسية الخاصة باللعبة واختيار التمرين الأفضل وتنظيمه ضمن الوحدات التعليمية المتخصصة حيث تبدأ بتعلم المهارات الأساسية كغيرها من الألعاب الفردية وبذلك تتطلب إعداد منهاج تعليمي مقسم إلى وحدات وبداخلها يقسم وينظم التمرين، لذا فهي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ نتيجة لتغيير حالات اللعب خلال النقطة الواحدة، مما أدى ذلك إلى تنافس الدول في ابتكار أفضل الأسس العلمية الحديثة التي يمكن من خلالها الاهتمام بمستوى الأداء المهاري للاعب، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في كيفية تنظيم وتوزيع أوقات الراحة وزمن التكرارات من خلال استخدام التمرين المكثف لتعلم المهارات الأساسية للريشة الطائرة ، والتي تمكن للاعبين من إيجاد أفضل الحلول لأداء المهارة بوضعيات وأشكال مختلفة وبأداء مهاري أفضل.

١-٢ مشكلة البحث:

إن عملية الوصول للاعب إلى مستوى عالي يتطلب تضافر جميع الجهود واكتمال جميع مستلزمات الإعداد المهاري للاعب بما يتناسب في الاداء الحركي للعبة مع الأخذ بنظر الاعتبار جميع الوسائل التي تؤثر على سير العملية الرياضية ، ومن خلال ذلك ظهرت كثير من الأساليب والوسائل والأفكار المساعدة التي وجدت طريقها من خلال التطبيق في رفع مستوى الاداء المهاري، حيث لاحظ الباحث افتقار العملية التعليمية للريشة الطائرة لاستخدام أساليب متنوعة في تعلم المهارات الأساسية باللعبة من حيث تنوع مواقف اللعب المستمرة وسرعة الحركة داخل الملعب مما يؤدي إلى صعوبة تحديد مسار الريشة خلال النقطة الواحدة من قبل اللاعب ، حيث تم استخدام التمرين المكثف الذي يساعد في سرعة التعلم والوصول باللاعبين إلى مستوى أفضل وأسهل من حيث عدد تكرارات وتوزيع أوقات الراحة بما يتناسب مع التكرارات ومن لها من اثر في تعلم المهارات الاساسية للريشة الطائرة .

٣-١ هدفا البحث:

١. استخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة .
٢. التعرف على اثر استخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة .

٤-١ فرضية البحث:

١. هناك اثر ايجابي باستخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة .

مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي المحاويل للريشة الطائرة ناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠٢١ .
المجال الزماني: للمدة من ١٢/٥ / ٢٠٢٠ الى ٤/١٠ / ٢٠٢١ .
المجال المكاني: القاعة الرياضية لنادي المحاويل الرياضي / محافظة بابل.

الفصل الثاني

٢-منهجية البحث وجراسته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث لاعبي نادي المحاويل للريشة الطائرة ناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠٢١، والبالغ عددهم (١٤ لاعب) اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٧ لاعبين) لكل مجموعة.

تجانس وتكافؤ العينة:

الجدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|---------------|--------|-------------------|----------------|
| العمر | سنة | 16.67 | 15.00 | 0.83 | 0.473 |
| الطول | متر | 162.43 | 16.01 | 6.12 | 0.083 |
| الوزن | كغم | 67.43 | 66.02 | 7.07 | 0.432 |

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة t المحسوبة | دلالة الفروق |
|-------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------------------|-------|-----------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| دقة مهارة الإرسال القصير | درجة | 1.44 | 21.34 | 1.53 | 23.22 | 0.43 | غير معنوي |
| دقة مهارة الإرسال الطويل | درجة | 0.76 | 24.23 | 0.85 | 26.11 | 1.24 | غير معنوي |
| ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية | درجة | 0.54 | 16.02 | 0.67 | 17.12 | 1.78 | غير معنوي |

وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، الاختبارات والقياسات).
الأجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

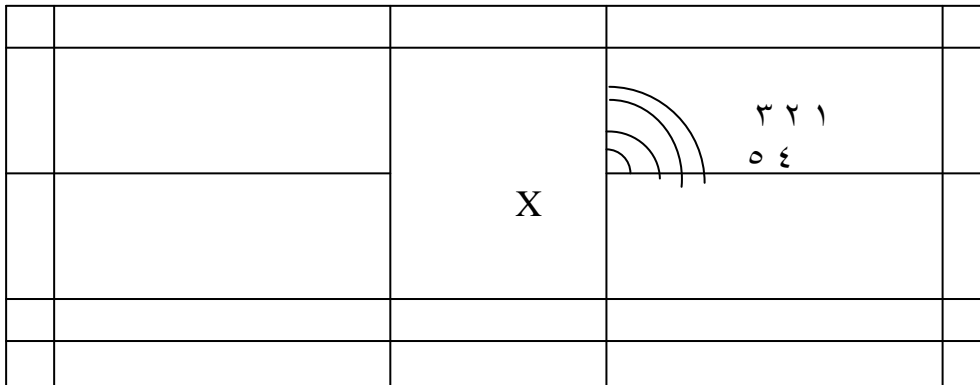
- ملاعب ريشة طائرة عدد (٣) مضارب ريشة طائرة عدد (٤٠) مضرب نوع yonex شبكات ريشة نوع yonex عدد (٣) ريش بعدد (٢٠) علبة سعة الواحدة (٦) ريشة نوع yonex أعمدة بارتاغات مختلفة (١-٣م) عدد (٦) شريط قياس شريط لاصق ملون ساعة توقيت عدد (٣)

الاختبارات المستخدمة في البحث:

١- اختبار الإرسال القصير (مازن هادي كزار : ٢٠٠٣، ص ٤٤)

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال القصير

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، حبل مطاطي، ملعب مخطط بتصميم الاختبار.



شكل (١)

يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال القصير

وصف الأداء :

يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي: منطقة (٥) نصف قطرها ٨,٥سم (من المركز)، (٤) درجات ٦٧سم، (٣) درجات ٩٦,٥)، (٢) (درجة ١٧ سم)، (١) درجة باقي المنطقة).

تقويم الأداء :

- بعد أن يتم شرح الاختبار يعطى للمختبرين وقتا مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية.
- يقف المرسل في مكان الإرسال (X) ويرسل (١٢) محاوله بحيث تمر الريشة ما بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عن الشبكة (٥١سم) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى وتحسب له أفضل (١٠) محاولات.

حساب النقاط:

تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة، فالريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى والإرسال الذي لا يمر ما بين الحبل والشبكة ولا يسقط على احد المناطق يعطى صفراً والإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى والدرجة النهائية هي مجموعة الدرجات للمحاولات (١٠).

٢- اختبار الإرسال الطويل (معين محمد طه : ٢٠٠١، ص ٦٤)

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الطويل

الأدوات المطلوبة: ملعب ريشة، مضارب ريشة، ريش، شريط قياس، شريط لاصق، استمارة معلومات، علامات للدلالة على الدرجات حبل مثبت بأعمدة، طاولة لوضع الريش.

وصف الأداء :

- بعد أن تم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية.

• يقف المختبر في المنطقة المحددة بـ (X).

• يقوم المختبر بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق الحبل محاولاً إسقاطها في المنطقة المحددة في النقاط.

• يعطى المختبر (١٢) محاولة وتحسب له أفضل (١٠) محاولات فقط.

تقويم الأداء :

• يعطى المختبر (٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٤,٥ سم) خارج حدود الملعب الخلفية زيادة على (٤٠ سم) داخل حدود الملعب بعد الخط الخلفي للمساحة مباشرة.

• يعطى المختبر النقاط (٤,٣,٢) في حالة سقوط الريشة في المناطق المحددة بمسافة (٤٠ سم) على التوالي بعد المنطقة المحددة به (٥) نقاط.

• يعطى المختبر (١) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٧٥ سم) والتي تبدأ من نهاية المنطقة ٢ والى الخط الوهمي أسفل الحبل.

• تطرح نقطة واحدة عن كل محاولة لا تعبر فيها الريشة من فوق الحبل.

• في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

• الريشة التي تخرج خارج حدود الملعب (عدا المنطقة المحددة) أو تعلق بالشبكة لا تعطى أية نقطة.

• يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (١٠) محاولات هي (٥٠) نقطة.

• أعلى نقاط يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (٣٠) نقطة.

التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين في يوم السبت ٢٠٢٠/١٢/٥ الساعة الثالثة مساءً في القاعة الرياضية لنادي المحاول / محافظة بابل وقد افادت التجربة الاستطلاعية للباحث في التعرف على:

-مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

-الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .

-الوقوف على الصعوبات التي قد تتعرضن اليها الباحث عند اجرائه الاختبارات الرئيسية.

الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/١٢/٨ في القاعة الرياضية لنادي المحاول / محافظة بابل

البرنامج التعليمي:

•بدأ تنفيذ الوحدات التعليمية في يوم السبت بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٢ وانتهت في يوم الخميس بتاريخ ٢٠٢١/٢/١١.

•مدة المنهج التعليمي (٨ اسابيع) لكل أسبوع ثلاث وحدات تعليمية كل من يوم الاحد ، الثلاثاء ، الخميس.

• زمن الوحدة التعليمية بلغ (٩٠) دقيقة .

•القسم التحضيري ومدته (١٥) دقيقة وقسم كالاأتي :

• القسم الرئيسي ومدته (٦٥) دقيقة

•القسم الختامي ومدته (١٠).

الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة وذلك في يوم الاحد ٢٠٢١/٢/١٤ في القاعة الرياضية لنادي المحاول / محافظة بابل ، وقد راع الباحث توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبليّة من حيث (الزمن والمكان والادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استعان الباحث بالحقية الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها:

الجدول (٣)

| الاختبارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة t المحسوبة | دلالة الفروق |
|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| دقة مهارة الإرسال القصير | درجة | 1.54 | 21.34 | 1.35 | 22.11 | 2.61 | معنوي |
| دقة مهارة الإرسال الطويل | درجة | 0.43 | 24.23 | 1.43 | 25.27 | 2.38 | معنوي |
| ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية | درجة | 0.63 | 16.12 | 1.29 | 17.44 | 2.64 | معنوي |

عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة وتحليلها:

الجدول (٤)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

| الاختبارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة t المحسوبة | دلالة الفروق |
|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| دقة مهارة الإرسال القصير | درجة | 1.51 | 23.22 | 1.12 | 24.66 | 2.63 | معنوي |
| دقة مهارة الإرسال الطويل | درجة | 0.62 | 26.11 | 1.25 | 27.13 | 1.42 | معنوي |
| ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية | درجة | 0.44 | 17.12 | 1.28 | 19.67 | 2.41 | معنوي |

عرض نتائج الفروق بين الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة:

الجدول (٥)

وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

| الاختبارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة t المحسوبة | دلالة الفروق |
|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| دقة مهارة الإرسال القصير | درجة | 1.22 | 23.44 | 1.71 | 25.78 | 3.21 | معنوي |
| دقة مهارة الإرسال الطويل | درجة | 1.41 | 26.53 | 1.21 | 28.76 | 2.33 | معنوي |
| ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية | درجة | 1.51 | 18.05 | 1.42 | 21.02 | 4.51 | معنوي |

مناقشة النتائج:

تبين نتائج الجداول (٣، ٤، ٥)، نجد انه حدث تعلم في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية في القياس البعدي ، مما يدل على إن استخدام التمرين المكثف التي اعدتها الباحثة لها تأثيرا ايجابيا على مهارات الاساسية لريشة الطائرة (دقة مهارة الإرسال القصير ، ودقة مهارة الإرسال الطويل ، ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية) لعينة البحث، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى التنوع والتغيير في ظروف أداء المهارة مع التمرينات المكثفة كل الأشكال المهارية لمواقف مشابهة لحالة اللعب الحقيقية، إن تنوع يساعد اللاعب المتعلم على تكوين مخرجات حركية مختلفة وللبرنامج الحركي نفسه من خلال استخدام حركات مختلفة تتناسب مع متطلبات المواقف التي تحدث داخل الملعب مما يحسن من أداء المتعلم لجميع الأشكال المهارية (Schmidt . 2005. P 142). Wrisberg (، ان كفاية الوحدات التعليمية والوقت المخصص ضمن المنهاج وزيادة عدد التكرارات جاء منسجما مع تطوير المهارة الذي يعمل عليه أسلوب التمرين المكثف وكذلك سهولة المهارة وكثرة استعمالها(أمين الخولي:٢٠٠١، ص٦٧) ، إلى عدد الوحدات المقررة في المنهاج المستخدم والتي تضمنت من اجلها هذه المجموعات التي تحتوي على شمولية كافية للأعداد البدني

والمهاري للحركات والأساليب المساعدة على تعلم المهارات وإتقانها ولكل مهارة وزنها وكل وحدة تعليمية كانت مناسبة لدرجة صعوبة المهارة وكذلك منسجمة مع مستوى الناشئين وأعمارهم وجنسهم وقابليتهم فضلا عن استخدام الأسلوب الأمثل بشرح وعرض المهارة من قبل المدرب المختص وتحديد أقسام كل مهارة وتصحيح الأخطاء التي قد تنتج في أداء للاعب بتطبيق المهارة وفاعلية التمارين المستخدمة لكل مهارة بحيث يتمكن جميع اللاعبين من أدائها بشكل جيد (Peter Roper:2002,p85)، على المدرب ان يوفر مستويات من التمرين ليزيد من فرصة مشاركة الجميع في اداء ومستوى افضل ومن ثم زيادة مثابرة اللاعب في تحسين مستوى الاداء المهاري (Lida carreio king:2003,p34).

إذ يرى الباحث أن وضوح الهدف في المنهج التعليمي وانسجامه مع مستوى اللاعبين وقابليتهم على الأداء مما يؤدي إلى تحسن الوضع في تعلم الأداء المهاري للاعب الريشة الطائرة .

الفصل الرابع

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١. اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي باستخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
٢. هناك تأثير ايجابي باستخدام التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الاساسية ولصالح القياس البعدي.

٤٤ - التوصيات:

١. إجراء دراسات مشابهة على عينة مغايرة لعينة البحث ولمهارات أخرى للعبة الريشة الطائرة والعباب رياضية أخرى.
٢. إجراء دراسة تتناول استخدام تمارين أخرى في تعلم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة.

المصادر

١. أمين الخولي، الريشة الطائرة، ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
٢. مازن هادي كزار: اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣، ص، ٤٤
٣. معين محمد طه : تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١.
- ٤ - Venugopal mahalingan. The skills of the Badminton, Kuala lumpur, 2007.
- 5-Schmidt A. Timothy D.Lee, motor control and learning, 4th Ed Human Kinetics, 2005.
- 6- Peter Roper. Badminton (The skill of the Game). Gro -wood sport Guides, British library, 2002.
- . 7- Lida carreio king .theory inton practice , 2003.

ملحق (١)

انموذج الوحدات التعليمية المستخدمة

| الملاحظات | الزمن خلال الوحدة التعليمية | | اقسام الوحدة التعليمية |
|---|--|-------------------------|------------------------|
| التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين اللاعبين ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح . | ١٥ دقيقة | | القسم التحضيري |
| التأكيد على فهم اللاعبين النواحي الفنية للأداء وشرح وعرض مهاره المخصصة بالتمرين . | الجزء التعليمي ١٥ دقيقة | | القسم الرئيسي |
| تطبيق المهارة من قبل اللاعبين وفقا للإجابات وعمل المدرب على تصحيح الاستجابات الخاطئة من خلال التطبيق والتأكيد على التغذية الراجعة الاتيه للاعبين للوصول الى اتقان المهارة المطلوبة، | التمرين المكثف ٢٠ دقيقة | الجزء التطبيقي ٥٠ دقيقة | |
| لعبه ترويحيه مع تحية الانصراف . | النشاط التطبيقي باستخدام التمرين المكثف ٤٥ دقيقة | | |
| | ١٠ دقيقة | | القسم الختامي |
| | ٩٠ دقيقة | | المجموع |



الصفحات من ص (117) إلى (128) 9465 - 2074 ISSN:P-

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة البلقاء للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الخامس - العدد الثالث والعشرين (٢٠٢١/١٢/٣٠)