

Motor balance and its relationship to the performance of the round kick skill (Hajo-Jki) among junior Taekwondo players

Watheq Ayed Kazem ^{1*}

¹ Iraqi Ministry of Education/Directorate of Education of Baghdad Governorate, Rusafa Third, Baghdad, Iraq.

* Corresponding author: wathq500@gmail.com

Received:01/10/2024

Accepted: 29/10/2024

Abstract

The element of balance is a very important element in the work of a Taekwondo player, as he must maintain his balance to a great extent in performance because any imbalance results in the player falling and losing attack points. In particular, motor balance, in addition to its close connection to the motor performance of the Taekwondo player, Research problem: The researcher wanted to explain the relationship between the performance of the round kick (hajo-jiki) and motor balance because this skill requires great motor balance, and for this reason he chose this kick, to gain points and thus end the competition in his favor. The study aimed to identify the relationship between the performance of the round kick skill (Hajo-Jki) among junior Taekwondo players. The researcher used the descriptive method using the survey method, and determined the research sample using the intentional method, which included Baghdad clubs, as their number reached (50) (Player's support tools, devices, when testing the content, preparing the results, when testing or processing the results. The researcher concluded that the results of the research demonstrated the existence of a correlation and direct relationship between motor balance and the performance of the round kick (Hago-Jki) among members of the research sample. The researcher recommended that it is necessary to conduct a survey of all the unresearched skills and apply them to other motor abilities.

Keywords: Taekwondo, Motor Balance, Round Kick, Junior Players, Performance

التوازن الحركي وعلاقته بأداء مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي) لدى لاعبي التايكواندو فئة الناشئين

م.د. واثق عايد كاظم^{1*}

¹ وزارة التربية العراقية/مديرية تربية محافظة بغداد الرصافة الثالثة، بغداد، العراق.

* البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل : wathq500@gmail.com

الخلاصة

ويعد عنصر التوازن عنصراً مهماً جداً في عمل لاعب التايكواندو، إذ يجب عليه أن يحافظ على قدر كبير على توازنه في الأداء لأن أي اختلال للتوازن ينتج عنه سقوط اللاعب وخسارته نقاط الهجوم، وبالخصوص التوازن الحركي بالإضافة لارتباطها الوثيق بالأداء الحركي الخاص بلاعب التايكواندو، مشكلة البحث رغب الباحث في بيان العلاقة بين الأداء الركلة الدائرية (هجو-جكي) والتوازن الحركي لأن هذه المهارة تحتاج إلى توازن حركي كبير، ولهذا السبب اختير هذه الركلة، لكسب النقاط وبالتالي إنهاء المنافسة لصالحه، هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين أداء مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي) لدى لاعبي التايكواندو فئة الناشئين. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت أندية بغداد حيث بلغ عددهم (50) لاعبا باستخدام الأدوات والأجهزة والاختبارات المساهمة في البحث وبعد الحصول على النتائج الاختبارات تم معالجتها احصائياً، واستنتج الباحث اثبتت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية وطردية بين التوازن الحركي وإداء الركلة الدائرية (هجو-جكي) لدى افراد عينة البحث، اوصى الباحث من الضروري إجراء مسح لجميع المهارات غير المبحوثة وتطبيقها على قدرات حركية أخرى.

الكلمات المفتاحية: التوازن الحركي، الركلة الدائرية، اللاعبين الناشئين، الأداء.

1- المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة التايكواندو إحدى الألعاب الرياضية التنافسية الفردية ذات المهارات الحركية المتعددة والمعقدة في الوقت نفسه، لما تتمتع به من جمالية الحركات وفنها فضلاً عن مكانتها في الألعاب الأولمبية والعالمية، ولعل من أبرز مميزاتها أنها الرياضة الأولمبية من بين الألعاب القتالية الأخرى، مما جعلها محط أنظار الدول المتقدمة وأخذت على عاتقها تطوير هذه الرياضة من حيث مهاراتها وفن أدائها. ويعد عنصر التوازن عنصراً مهماً جداً في عمل لاعب التايكواندو، إذ يجب عليه أن يحافظ إلى قدر كبير على توازنه في الأداء لأن أي اختلال للتوازن ينتج عنه سقوط اللاعب وخسارته نقاط الهجوم، (بلوم، 1983، 107). وبالخصوص التوازن الحركي يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي في معظم الألعاب الرياضية والأمثلة كثيرة، بالإضافة لارتباطها الوثيق بالأداء الحركي الخاص بلعبة التايكواندو، إذ إنها تكسب اللاعب القدرة على انسيابية الأداء الحركي والتوافق السليم للأداء والاتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية في رياضة التايكواندو، (صبر، 2007، 122). وتعد المهارات في رياضة التايكواندو العنصر البارز والمهم، كونها تحقق الفوز في نهاية النزال. وتمثل مهارات القدم أهمية كبيرة في رياضة التايكواندو إذ تزيد مساحة استخدام مهارات الركلات بنسبة كبيرة تصل إلى أكثر من 85% في النزال، وهناك مناطق محددة في القدم يسمح الركل بها على المنافس في النزال وهي أسفل الكعب وتشمل (باطن القدم – الكعب – ظهر القدم سيف القدم الخارجي – سيف القدم الداخلي – أطراف الأصابع الامامية). .

1-2 مشكلة البحث: تعتمد رياضة التايكواندو على الأداء المهاري المنتج، خصوصاً إذا اقترنت بحالة التوازن لدى لاعب التايكواندو، .

، . ولهذا السبب اختير هذه الركلة، لكسب النقاط وبالتالي إنهاء المنافسة لصالحه، فان دراسة طبيعة العلاقة بين التوازن الحركي واداء مهارة الركلة الدائرية يمكن ان يكون النجاح ممتعا ومن اجل ذلك جاءت هذه الدراسة لتبين حقيقة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث .

1-3 اهداف البحث :

- التعرف على العلاقة بين التوازن الحركي واداء مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي) لدى لاعبي التايكواندو فئة الناشئين .

1-4 فروض البحث :

- توجد علاقة ارتباط بين التوازن الحركي واداءمهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي) لدى لاعبي التايكواندو للمتقدمين .

1-5 مجالات البحث :

1-1-5 المجال البشري : لاعبو اندية بغداد فئة الناشئين .

2-1-5 المجال الزمني : 2023/9/24

3-1-5 المجال المكاني : قاعة نادي الكهرياء الرياضية – بغداد .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**1-2 منهج البحث:**

إن طبيعة المشكلة المطلوبة دراستها هي التي تحدد الإجراءات الواجب اتباعها من قبل الباحث للوصول إلى الهدف، المحدد وبما أن المشكلة المطلوب دراستها منهجية وصفية، جعلت الباحث يختار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. تعد الدراسات المسحية " أحد أساليب البحث الوصفي التي من خلالها يتم جمع المعلومات والبيانات عن ظاهرة ما، وذلك للتعرف عليها ودراساتها وتحديد الوضع الحالي لها إذ أن الأسلوب المسحي يدرس الواقع كما هو". (طاهر، 2019، 201)

2-2 المجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع الاصل على (50) لاعب وهم يمثلون اندية بغداد المشاركين في بطولات الاتحاد العراقي لتايكواندو وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو اندية محافظة بغداد فئة الناشئين وبلغ عددهم (25) لاعبا وقد شكلت نسبته (50%) من مجتمع الأصلي وبالبعثة (50) لاعبا . كما موزعين في الجدول (1)، تعد عينة البحث من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذ إن " العينة الجيدة لا بد لها من أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها"، (مجمع اللغة العربية، 1984، 105).

جدول (1) يبين توصيف عينة الدراسة من أندية بغداد فئة الشباب وتوزيعهم على الأندية

ت	النادي	عدد العينة	التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية	التجربة الرئيسية	النسبة المئوية
1	نادي امانة بغداد	10			5	10%
2	نادي الشرطة	12	2	4%	5	10%
3	نادي الكهرباء	13	1	2%	7	14%
4	نادي النجدة	9	3	6%	5	10%
5	نادي الكرخ	6			3	6%
	المجموع	50	6	12%	25	50%

3-2 وسائل جمع البيانات (المعلومات)

3-2-1 وسائل جمع المعلومات :

- 1- المصادر العربية والاجنبية .
- 2- استمارة تفرغ البيانات .
- 3- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين. (*)
- 4- الاختبارات .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- قرص التوازن .
- عمود المضارب .
- ساعة توقيت .
- صافرة .
- جهاز مبايل لتصوير نوع ايفون .

*انظر ملحق (1)

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحث ، وبعد الاطلاع على الدراسات والقوانين التي تناولت رياضة التايكواندو والمتابعة المستمرة للنزالات والبطولات المحلية والمقابلات الشخصية مع الخبراء والمدربين تم تصميم استمارة استبانة لتحديد الاختبار المناسب وقام الباحث بتوزيعها على (9) خبير (*) من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب والاختبارات الرياضية في التايكواندو . (***) ، اذ تم الأخذ بالاختبار التي حصل على نسبة (75%) فاكثر من اراء المحكمين . (محجوب ، 2002، 121)

جدول (2) يوضح نسبة اتفاق الخبراء لاختبارات والمنعيرات

المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
الركلة الهلالية (بندله-جكي)	اختبار المسير المستمر بالركل	54%
الركلة المطرقة (جيكو-جكي)	اختبار الدمى الركل المستمر	60%
مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي)	التوازن الحركي اختبار قرص التوازن	77%
مهارة الركلة الخلفية (تي-جكي)	اختبار الدوائر المرقمة	يهمل – صفر

(*) انظر ملحق (2) .

(**) انظر ملحق (1) .

4-2 الأختبارات المستخدمة :

4-2-1 اسم الاختبار: اختبار التوازن الحركي

- هدف الاختبار: اختبار التوازن الحركي للمهارة الهجومية
- الأدوات المستخدمة: قرص التوازن عمود المضارب- ساعة توقيت – صافرة
- وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر بوضع التهيؤ على المنطقة المحدد امام اداة الاختبار قرص التوازن و عمود المضارب ويوجد ثلاث مضارب مثبت على العمود وحسب طول اللاعب ويحدد المضرب التي سيتم الاداء عليه حسب قياس طول اللاعب إشارة البدء الصافرة ثم يقفز على قرص التوازن يؤدي المهارة الهجومية بدوران الى الخلف برفع الركبة الى الاعلى بميلان الجذع بمرونة وتركيز عالية ثم القيام بفرد الساق الخلفية بامتداد كامل ثم لف الساق والركل بكعب القدم ويكون الارتكاز القدم الامامية والهدف المضرب . حساب الزمن من صوت الصافرة حتى نزول القدم الراكلة الى الارض .
- طريقة التسجيل: يتم احتساب الركلة الصحيحة منطقة الوقوف على قرص التوازن والاحتفاض بتوازنه للأداء المهارة الهجومية لركل المضرب اي الهدف والنزول القدم الراكلة وعدم السقوط المختبر على الارض ، إداء اللاعب هبوط ناجح ويحتسب الزمن بالثانية واعشارها .
- ويعطى المختبر محاولتان وتحتسب المحاولة الافضل .

*من تصميم الباحث .

4-2-2 أسم اختبار: مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي) .

- هدف الاختبار: اختبار الأداء الفني للمهارة الركلة الدائرية .
- ادوات المستخدمة: دمي تدريب – ساعة توقيت – صافرة
- وصف الاداء: يقف المختبر على خط البداية وقفت تهبؤ عند صافرة البدء ياخذ خطوة الى الامام مع تغير الاتجاه وأداء الركلة الدائرية (هجو-جكي) لركلة الدمى المنطقة الوجه .
- طريقة التسجيل: يتم احتساب النقطة بالمنطقة الصحيحة منطقة الرأس الدمى وعدم الخروج من المسار الصحيح والوقت المستغرق من سماع الصافرة حتى ركل الدمى المنطقة الصحية الزمن بالثانية واعشارها .
- ويعطى للمختبر محاولتان وتحتسب المحاول الافضل .

5-2 التجربة الاستطلاعية :

- هي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يجربها الباحث للوقوف على سلبيات والايجابية التي قد ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث . (عبيدات،67،1987) ، تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2023/9/18 على العينة من المجتمع الأصلي مؤلفة من (6) لاعبين من ثلاث اندية المذكوره اندية بغداد كل الهدف من هذه التجربة هي
- الوقوف على التبعات والصعوبات التي تواجه الباحث لتفاديها .
 - تحديد الوقت اللازم لإجراء الاختبار .

- تحديد امكانية الفريق المساعد واعطاء دور لكل فرد .
- امكانية عينة الاستطلاعية للأجراء الاختبار للمهارة المطلوبة .

2-6 الأسس العلمية للاختبار:

2-6-1 صدق الاختبار

يقصد بالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس الشيء الذي صمم من اجل قياسه . (صالح،23،2004) ، استخدم الباحث الصدق الظاهري للتأكد من صدق الاختبار اذا تم عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والتدريب (*) ، وقد اجمعوا على ان هذه الاختبار تتمتع بدرجة صدق عالي .

(*) انظر ملحق (1)

2-6-2 الثبات

الاختبار الثابت هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه على الأفراد نفسهم تحت الظروف نفسها .(السامرائي،1999،79) ، وتم اجراء الاختبار على التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (2023/9/18) ، ثم اعادة تطبيقه مرة اخرى بتاريخ (2023/9/22) ، واستخدم الباحث ارتباط (بيرسون) وكانت درجة الارتباط عاليه . وكما هو مبين في جدول (3) .

2-6-3 الموضوعية

يقصد هو أن يتصف الاختبار بوضوح في التعليمات وكذلك في اعطاء الدرجة إذ يتصف الاختبار بموضوعيه عاليه عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المقيومون ، وعلى الرغم من ان الاختبار البحث هي اختبارات لها شروط محددة وواضحة ولا يظهر فيها تمييز ذاتي الا ان الباحث قام بوضع محكمان (*) لتسجيل درجات الاختبار التوازن الحركي ومن ثم ايجاد معامل الارتباط بينهما والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبار

الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار التوازن الحركي	0.90	0.88
اختبار مهارة الركلة الدائرية (جيكو- جكي)	0.86	0.85

(*) المحكمان هما :-

- نبيل قاسم مدرب نادي الشرطة الرياضي للتايكواندو .
- ابراهيم قاسم مدرب نادي الكهرباء الرياضي للتايكواندو .
- محمد عبد الرضا مدير فني نادي الكهرباء الرياضي للتايكواندو .

2-7 التجربة الرئيسية (النهائية) :-

أجريت التجربة الرئيسية النهائية في قاعة نادي الكهرباء الرياضي ، في يوم الاحد الموافق (2023/9/24) في الساعة الثالثة عصراً ، وتم ادارة الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث . على وفق الإجراءات الآتية ،

- شرح مفردات الاختبار وشروط اداء المهارة المطلوبة .
- إعطاء فترة احماء كافية لعينة البحث (10 دقائق) .

2-8 الوسائل الاحصائية .

استعمال الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات .

- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .

- عرض النتائج وتحليلها :-

1-3 عرض النتائج :

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث لتوازن الحركي .

المتغيرات	الوحدات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اعلى قيمة	ادنى قيمة
التوازن الحركي	ثانية	0.86	0.72	0.80	0.91	0.81
الركلة الدائرية (هجو-جكي)	ثانية	0.78	0.68	0.75	0.85	0.73

من خلال جدول (4) يتضح لنا أن اختبار التوازن الحركي حصل على وسط حسابي قدره (0.86) وبأنحراف معياري قدره (0.72) والوسيط (0.80) وللأعلى قيمة (0.91) وإدنى قيمة (0.81) ، بينما مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي) حصل على متوسط حسابي (0.78) ، وإنحراف معياري قدره (0.68) والوسيط (0.75) وللأعلى قيمة (0.85) وإدنى قيمة (0.73) .

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط للتوازن الحركي ومتغير الركلة الدائرية

المتغيرات	الوحدات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (R)	الدلالة
التوازن الحركي	الثانية	0.86	0.72	0.81	معنوي
الركلة الدائرية (هجو-جكي)	الثانية	0.78	0.68	0.75	معنوي

معنوية مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول (5) يتضح لنا ان اختبار التوازن الحركي حصل على وسط حسابي قدره (0.86) ، وإنحراف معياري (0.72) ومعامل ارتباط قدره (0.81) ، بينما مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي) حصل على متوسط حسابي قدره (0.78) وإنحراف معياري قدره (0.68) ، وعامل ارتباط (0.75) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان هنالك ارتباط معنوي بينهما لان قيمة المحتسبة اكبر من مستوى الثقة (0.05) .

2-3 مناقشة النتائج :

يتضح لنا من خلال الجدول (5) العلاقات الارتباطية والتي أشرتها المعالجات الإحصائية من خلال الاختبارات التي أجراها الباحث والموضحه بالجدول (4) على افراد العينة يتمتعون بدرجة جيدة وسجلت نتائجها ارتباطا معنوي في اداء المهارة للركلة الدائرية الامامية (هجو-جكي) ، وهذا الارتباط في هذه المهارة يتضح من خلال الأداء ، إذ أن التوازن يؤدي دورا مهما وحاسما لأنه ((يحافظ على وضع الجسم سواء في الثبات او الحركة وهو أحد المكونات الأساسية في أداء المهارات ذات الأداء السريع)) ، (حسانين،1979،417) . فالتوازن يكسب اللاعب القدرة على التركيز لان الاستقرار يمنح اللاعب جميع الصفات البدنية او القدرات الحركية المتمثلة بالدقة والتوازن ورد الفعل وغيرها من القدرات الاخرى اذا احتاج لاعب التايكواندو السيطرة على اجزاء جسمه اثناء الاداء بالثبات مع الجاذبية الارضية وهذا اكده ، (وديع فرج،254،2003) انة المحافظة على علاقة ثبات الجسم اثناء الحركة مع قوة الجاذبية الارضية والقدرة على التكيف لمختلف المتغيرات الاخرى .

4-الاستنتاجات والتوصيات .

1-4 الاستنتاجات

- اثبتت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية وطردية بين التوازن الحركي وإداء الركلة الدائرية (هجو-جكي) لدى افراد عينة البحث .
- امكانية افراد العينة في القدرة والمحافظة على التوازن الحركي من خلال الاداء للمهارة المطلوبة عبر الدرجات المقروءة .

2-4 التوصيات

- من الضروري إجراء مسح لجميع المهارات غير المبحوثة وتطبيقها على قدرات حركية اخرى .
- ضرورة اجراء بحوث ودراسات مماثلة على فئات او فعاليات اخرى .

مصادر :

1. بلوم، وآخرون. (1983). تقييم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي. (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون. دار ماكروهيل، القاهرة.

2. عبد الواحد، م. (2007). طريق نحو الحزام الأسود في رياضة. مطبعة نداء السلام، بغداد.
3. طاهر، م. (2019). التايكواندو النظرية والتطبيق. ط1. دار النشر، حي السفارات – مدينة النصر، القاهرة.
4. مجمع اللغة العربية. (1984). معجم علم النفس والتربية. الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ج1، القاهرة.
5. محجوب، و.، وبديري، أ. (2002). البحث العلمي. مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
6. عبيدات، ذ.، وآخرون. (1987). البحث العلمي. عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
7. الشوك، ن.، إ.، وصالح، ر. (2004). دليل الأبحاث في التربية الرياضية. بغداد.
8. طالب، ن.، والسامرائي، م. (1999). المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
9. حسانيين، م. ص. (1979). التقويم والقياس في التربية الرياضية. ج1، ط1. دار الفكر العربي.
10. فرج، أ. و. (2003). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. دار الفكر، ط2، الإسكندرية.

ملحق (1)

المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.دعلي سلمان عبد	قياس واختبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
2	!م.د.ليزا رستم يعقوب	التدريب - جودو	كلية تربية بنات - جامعة بغداد
3	م.د. خالد محمود احمد	تدريب - تايكواندو	كلية العلوم السياحية - الجامعة المستنصرية
4	لطفی خیر الله مناتي	تايكواندو	مدرب منتخب الوطني فئة الشباب
5	فاضل عباس جاسم	تايكواندو	مدير منتخبات الوطنية _ الاتحاد المركزي
6	محمد عبد الرضا	تايكواندو	مدير فني نادي الكهرباء الرياضي
7	نبيل قاسم	تايكواندو	مدرب نادي الشرطة الرياضي
8	محمود كاظم حربي	تايكواندو	مدرب المدرسة العالمية للتايكواندو - المانيا
9	فالح مهدي مخيف	تايكواندو	رئيس لجنة الحكام بغداد - تايكواندو

ملحق (2)

استمارة تحديد الاختبار الانسب للتوازن الحركي واداء مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي)

الاستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم (التوازن الحركي وعلاقته بأداء مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي) لدى لاعبي التايكواندو فئة الناشئين) ، ونظرا لما تتمتعون به من خبره ودراية في مجال الاختصاص من اختبار وقياس وتدريب رياضي لذا يرجى اختيار الانسب لمتغيرات البحث .

المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
الركلة الهلالية (بندله-جكي)	اختبار المسير المستمر بالركل	54%
الركلة المطرقة (جيكو-جكي)	اختبار الدمى الركل المستمر	60%
مهارة الركلة الدائرية (هجو-جكي)	التوازن الحركي اختبار قرص التوازن	77%

يهمل – صفر	اختبار الدوائر المرقمه	مهارة الركلة الخلفية (تي-جكي)
------------	------------------------	-------------------------------