

## تأثير تمارين خاصة لتطوير زمن الاستجابة الحركية وبعض المهارات التحكيمية للحكام الجدد بكرة السلة

وسام محمد قحيط<sup>(1)</sup>، فراس مطشر عبدالرضا<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2020/5/19)، تأريخ قبول النشر (2020/6/16).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(2\)2020.996](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(2)2020.996)

### المستخلص

يعد الحكم من الركائز الاساسية التي تستند عليها لعبة كرة السلة بسبب الدور الكبير الذي يقدمه في ادارته للمباريات واخراجها بالصورة المطلوبة بأقل الاخطاء التحكيمية من خلال تطبيقه للقانون وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة، لذلك نلاحظ الاهتمام الكبير بتطوير لعبة كرة السلة بشكل عام وحكامها بشكل خاص من قبل الاتحادات الدولية والمحلية. وتكمن اهمية البحث في اعداد تمارين خاصة لتطوير زمن الاستجابة وبعض المهارات التحكيمية لحكام جدد بكرة السلة وتأهيلهم ليكونوا قادرين على ادارة المباريات ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي على عينة من طلاب كلية التربية البنينة وعلوم الرياضة جامعة بغداد والبالغ عددهم (8) طلاب من المشاركين في الدورة التحكيمية الاساسية التي اقامها اتحاد بغداد بكرة السلة، وتوصل الباحثان الى نتائج معنوية لزمن الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية لأفراد عينة البحث. كما استنتجا ان التمارين المستخدمة خلال مدة الاعداد كانت ذا فاعلية في تطوير زمن الاستجابة الحركية وان التدريب بأسلوب مشابه لطبيعة المنافسات له تأثير كبير في عملية تطوير المهارات التحكيمية لأفراد عينة البحث.

**الكلمات المفتاحية:** ميكانيكية التحكيم بثلاث حكام، الاشارات التحكيمية في كرة السلة، تأهيل الحكام.

### ABSTRACT

#### *The Effect of Special Exercises for Developing Motor Response Speed and Some Refereeing Skills of New Basketball Referees*

*Refereeing is considered an integral pillar of basketball that plays a role in decreasing refereeing errors thus the importance of the research lies in designing special exercises for developing motor response time and some refereeing skills of new basketball referees and qualifying them for administrating matches. The researchers used the experimental method on (8) students from physical education and sport sciences college participating in the refereeing course held by the National basketball federation. The results showed that the proposed exercises have a positive effect on developing motor response time as well as training in game like situation have a great effect on developing refereeing skills in the subjects understudy.*

**Keywords:** refereeing mechanics with three referees, refereeing signals in basketball.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البنينة وعلوم الرياضة. ([refereea@yahoo.com](mailto:refereea@yahoo.com))

Wisana Muhameed Quhaet, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([refereea@yahoo.com](mailto:refereea@yahoo.com)) (+964 7703206910).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البنينة وعلوم الرياضة. ([ferasrekabe75@gmail.com](mailto:ferasrekabe75@gmail.com))

Firas Mtasher Abulrida, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([ferasrekabe75@gmail.com](mailto:ferasrekabe75@gmail.com)) (+964 7722874687).

## المقدمة:

ان الاهتمام الكبير الذي تبديه الاتحادات المحلية والدولية في تطوير حكام كرة السلة من خلال اجراء الدورات التطويرية والمعسكرات التدريبية للارتقاء بهم الى افضل المستويات هو بسبب الدور الكبير الذي يقدمه الحكم في ادارته للمباريات واخراجها بالصورة المطلوبة بأقل الاخطاء التحكيمية وذلك من خلال تطبيقه للقانون وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة وتلافي الاخطاء التي قد يقع بها الحكام والتي من الممكن ان تغير مجرى المباريات وجب العمل على اعطاء ترمينات خاصة لزمان الاستجابة الحركية للحكام لزيادة الدقة في اعطاء القرار والذي يتخذ بأجزاء من الثانية. لذلك ارتأى الباحث وضع ترمينات خاصة لتطوير زمن الاستجابة الحركية وبعض المهارات التحكيمية للحكام الجدد بكرة السلة. فمن ناحية الاستجابة الحركية هناك الكثير من الاحداث السريعة والمختلفة التي تقع اثناء المباراة يتطلب من الحكم اتخاذ القرارات الصحيحة والدقيقة بشأنها، كما تتجلى المهارات التحكيمية بالإلمام بقانون اللعبة وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة واتقان الاشارات التحكيمية وميكانيكية التحكيم بثلاث حكام.

إذ تشير دراسة (عبد الحسين، 2012) الى ظهور مؤشر يدل على ضعف افراد العينة في اختبار الحالات التحكيمية، وكذلك ظهور نتائج متوسطة نوعا ما في اختبار سرعة الاستجابة الحركية لدى افراد عينة البحث. أما دراسة (مظلوم، 2017) فبينت ان المنهج المعد ادى الى تطوير سرعة الاستجابة الحركية للحكام على وفق ما يحتاجه الحكم من سرعة استجابة في اتخاذ القرار السريع والصحيح بما ينسجم مع متطلبات اللعبة. وأكدت دراسة (جبار، 2007) ان هناك تباين واضح في اختبار العينة للمواقف الصحيحة في محاور ميكانيكية التحكيم الثلاثة، ووجود علاقة جيدة بين محاور ميكانيكية التحكيم وبين محاور الاسئلة الخاصة بقانون كرة السلة. في حين اشارت دراسة (كاظم و داود، 2016) الى ان للتمارين البدنية والمعرفية دور ايجابي في تطوير مستوى اداء الحكام بكرة القدم، وأكدت على ضرورة اقامة دورات تدريبية مكثفة لتطوير مستوى الحكام المساعدين البدني والمعرفي لتحقيق مستوى مثالي. اما دراسة (خلف وعبيد، 2018) فاشارت الى ان الترمينات المستخدمة ضمن المنهج المعد ساهمت في تطوير المهارات التحكيمية، ويمكن استخدام هذه الترمينات لباقي الدرجات التحكيمية. واخيراً أشارت دراسة (عطية و شمخي، 2015) الى اهمية التمارين المستخدمة (المركبة بدنية وذهنية) في تطوير التمرکز والمواقف للحكام النساء.

ومما تقدم تظهر اهمية البحث في تطوير زمن الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية من خلال اعداد ترمينات خاصة لأفراد عينة البحث (الحكام الجدد بكرة السلة) وتأهيلهم ليكونوا قادرين على ادارة المباريات التي تتناط اليهم وكذلك رفد الاتحاد العراقي لكرة السلة بقاعدة تحكيمية للاستفادة منها في تحكيم البطولات في المستقبل. اذ يعتقد الباحثان من خلال خبرتها كونها ملمين بلعبة كرة السلة وادارتها للمباريات ومن الحكام المعتمدين دولياً في طاوله التسجيل الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة، ان هناك مشكلة لدى الحكام وخاصة الحكام الجدد في اتخاذ القرار الصحيح للحالات التحكيمية خلال المباريات، ولغرض زيادة دقة الحكم في اتخاذ القرار والمساعدة على تلافي حصول تلك الاخطاء التحكيمية ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة واعداد ترمينات خاصة لتطوير زمن الاستجابة الحركية وبعض المهارات التحكيمية للحكام الجدد بكرة السلة. إذ هدف البحث الى اعداد ترمينات خاصة لتأهيل حكام جدد بكرة السلة ومعرفة تأثيرها في تطوير زمن الاستجابة الحركية وبعض المهارات التحكيمية بكرة السلة.

## الطريقة والأدوات:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة البحث. وعليه تم تحديد مجتمع البحث من الحكام الجدد بكرة السلة وعددهم (66) وهم من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد الذين شاركوا في الدورة التحكيمية الاساسية التي اقامها اتحاد بغداد بكرة السلة وبالتنسيق مع كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد في شهر أيار (2019)، اما عينة البحث فتكونت من (8) من الحكام الجدد

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الذين يرغبون في ممارسة التحكيم بكرة السلة، وبلغت نسبتهم (12.12%) من مجتمع الأصل. وتم اجراء التجارب الاستطلاعية يومي (24 و 2019/11/27) لغرض معرفة مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة والتعرف على إمكانية تطبيق العينة للتمارين المعطاة من حيث سهولة وصعوبة الأداء. فهي "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية" (محجوب وبديري، 2002، ص107) فهي من الامور المهمة للباحث في الحصول على نتائج ايجابية ودقيقة في مجال البحث العلمي.

وتمثلت الاختبارات المستخدمة باختبار زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين لقياس زمن الاستجابة (شحاتة و بريقع، 2009، ص149)، اما اختبار مهارات التحكيم فقد تم اجراء مباراة بكرة السلة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي وتم اختبار كل (3) حكام معاً (اختبار عملي)، وتمت الاستعانة بمحكمين اثنين من الحكام الدوليين المعتمدين في الاتحاد العراقي لكرة السلة لتقييم اداء الحكام داخل الساحة وأعدت استمارة تقييم خاصة لهذا الغرض بدرجة تقييم قصوى مقدارها (25) درجة قسمت الى ثلاث محاور هي: ميكانيكية التحكيم (10) درجة، اتخاذ القرارات (10) درجة، الاشارات التحكيمية (5) درجة. وتم اجراء الاختبارات القبليّة يومي (1 و 2019/12/2)، اما الاختبارات البعدية فأجريت يومي (2 و 2020/2/3) لعينة البحث على قاعة كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد. وتضمن المنهاج الرئيسي على (4) وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة (8) اسابيع بمجموع (32) وحدة تدريبية بدأت بتاريخ (2019/12/7) وأنتهت بتاريخ (2020/1/30). وتم بدء الوحدات التدريبية بشرح نظري لقانون كرة السلة وبعض المهارات التحكيمية وبعدها تم اعطاء التمرينات الخاصة بزمن الاستجابة، وفي الجزء الاخير من الوحدة التدريبية يتم تطبيق ميكانيكية التحكيم ومهارات التحكيم بكرة السلة بشكل عملي داخل الساحة، واستخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لملائمته للمتغيرات المبحوثة. وللحصول على نتائج البحث استخدم الباحثان الحقيبة (SPSS).

### النتائج:

الجدول (1) يبين اختبار الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار زمن الاستجابة الحركية الاتجاهين للحكام الجدد

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T	مستوى الخطأ	نسبة التطور
	ع	س	ع	س					
سرعة الاستجابة الحركية (ثا)	0.708	16.192	0.643	15.292	0.900	0.091	9.870	0.000	5.88

معنوي  $< 0.05$  عند درجة حرية (7)

من خلال ما تم عرضه في الجدول (1) تبين ان هناك فرق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب التطور الى استخدام التمرينات الخاصة بالوسائل السمعية والبصرية فيها والتي كان لها الاهمية في عملية التطور نظراً لمتغيرات اللعب السريعة والتي تتطلب قرار أني من قبل الحكم فأن استخدام تمرينات سمعية وبصرية اثناء التدريب كان له الاثر في التطور والفروق الحاصلة بين الاختبارين القبلي والبعدي اذ ان التحكيم في كرة السلة يعتمد بالدرجة الاساس على المتغيرات الصوتية والبصرية. إذ يذكر (فوزي، 2006، صفحة 188) "ان لسرعة الاستجابة كصفة بدنية لها دور مهم ومؤثر في مستوى الحكام لما يوجد من حالات كثيرة في اداء الحكم في اثناء اللعب من تغير في اتجاه الكرة او في حركة اللاعب التي تتطلب سرعة استجابة من الحكم وبمستوى الفعل المطلوب". واكد (شاکر، 2007، ص47) نقلاً عن (فاسليفا) بأن تنمية سرعة الاستجابة الحركية ليست هي الاساس بل لا بد ان يرتبط ذلك بصحة الاستجابة ودقتها، فالاستجابة السريعة الخاطئة وكذلك الاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤديان الى احسن النتائج".

كما يرى الباحثان ان التنوع في اعطاء التمارين للصفة البدنية نفسها اثناء التدريب يؤدي الى زيادة خبرة الحكم في الاستجابة ورد الفعل السريع لكثير من المتغيرات ليعكس مدى قدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة للحالات التحكيمية التي تحدث اثناء المباراة، ويؤكد ذلك (الريضي، 2001، ص82) "ان التنوع في اعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما ان اكتساب الخبرة في تنوع الاداء الرياضي يؤدي الى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة ايضاً".

الجدول (2) يبين اختبار الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للاختبار التطبيقي (ميكانيكية – مهارات تحكيم)

للحكام الجدد

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ف هـ	قيمة T	مستوى الخطأ	نسبة التطور
	س	ع	س	ع					
ميكانيكية مهارات تحكيم (درجة)	1.625	1.302	13.875	2.748	12.250	0.590	20.759	0.000	88.28

معنوي < 0.05 عند درجة حرية (7)

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) تبين ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدي ويعزوا الباحث اسباب هذا التطور الى التنوع في التدريب على المهارات التحكيمية من خلال ربط التمارين التحكيمية المعطاة اثناء الوحدات التدريبية والمشابهة لأداء وتحركات الحكم وكذلك التحكيم العملي المستمر خلال فترة الاعداد ادى الى تطور مستوى اداء افراد العينة (الحكام الجدد) ويؤكد ذلك (الشيخلي، 2004، ص170) ان "التنوع في التدريب على التمارين والتغيير في اسلوبها وعدم استخدام اسلوب واحد يساعد الحكم في تطوير وتحسين مهاراته التحكيمية" كذلك من الاسباب المهمة التي ادت الى تطور مهارات التحكيم لأفراد العينة هو قيامهم بتحكيم مباريات قريبة او مشابهة لظروف المباريات الرسمية مما ادى الى ظهورهم بالمستوى المطلوب في الاختبار البعدي وهذا يتفق مع ما جاء به (اسمر، 1997، ص112) "ان من شروط نجاح تعلم المبادئ او المهارات الاساسية هو ان يكون التدريب عليها قريبا من اداء المنافسة قدر الامكان". كما يؤكد الباحثان ان استخدام بعض الأدوات المساعدة التي عملت على تطوير المدركات التي يحتاجها افراد العينة (الحكام) سواء في التحرك (الميكانيكية) او المهارات التحكيمية ادت الى تطوير الجانب المعرفي النظري والتطبيقي لديهم ومن ثم مساعدتهم على فهم طبيعة الواجب الحركي وتطبيقه بشكل صحيح بحيث يستطيعون تطبيق تحركات التحكيم في حالات المباراة المختلفة، ومن هذه الأدوات المستخدمة سواء كانت في الجانب التعليمي (الداتا شو واليوستر والسبورة) أو كانت في الجانب التطبيقي (الشواخص البلاستيكية والعلامات الملونة والصارفة لأطلاق الايعازات المختلفة) من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

### النتائج:

- ان التمرينات الخاصة المستخدمة كانت ذا فاعلية في تطوير زمن الاستجابة الحركية.
- ان التدريب بأسلوب مشابه لطبيعة المنافسات له تأثير كبير في عملية تطوير المهارات التحكيمية لعينة البحث
- ان ربط الجانب المعرفي النظري بالجانب التطبيقي في التحكيم ادى الى ظهور نتائج ايجابية في عملية التطور (للميكانيكية ومهارات التحكيم).
- التمرينات البدنية اتي وضعها الباحث كانت مناسبة لأفراد عينة البحث (الحكام الجدد) من حيث سهولة الاداء والذي ادى الى حدوث التطور في زمن الاستجابة.

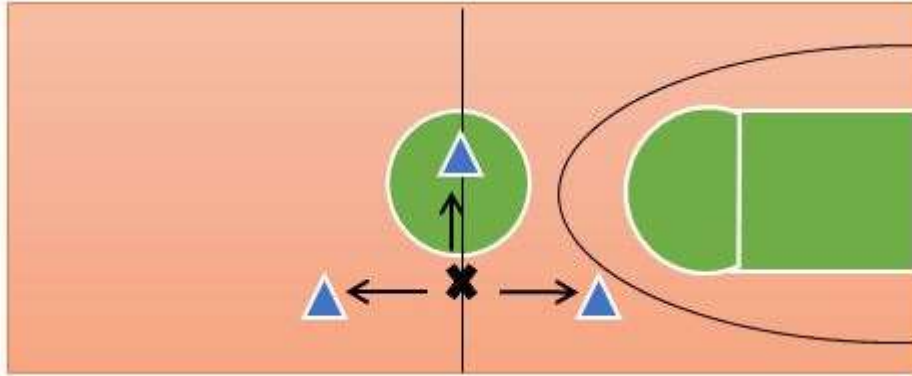
### المصادر

- احمد امين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيق. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- خالد شاكر محمود. (2007). منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الارسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة لأندية بغداد الشباب. جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية: اطروحة دكتوراه.
- سعد منعم الشخيلي. (2004). مجموعة بحوث منشورة. بغداد: مكتب الكرار للطباعة.
- صباح قاسم خلف، و نهلة صبيح عبيد. (2018). استخدام تمارين للرشاقة لتطوير بعض المهارات التحكيمية للحكام المساعدين بكرة القدم للدرجة الاولى لمحافظة بغداد. مجلة التربية الرياضية. 31(1).
- عبد الرزاق كاظم، و محمد طارق داود. (2016). تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية في مستوى اداء حكام كرة القدم. مجلة التربية الرياضية. 28(1).
- عدي عبد الحسين. (2012). تحديد معايير ومستويات اهم القدرات البدنية والنفسية والمعرفية لترشيح حكام الدرجة الاولى في العراق الى الشارة الدولية بكرة السلة. جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية: اطروحة دكتوراه.
- كمال جميل الرضي. (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي عشر والعشرون. عمان: الجامعة الاردنية.
- محمد خضر اسمر الحياي. (1997). اثر استخدام اساليب مختلفة في التعلم والتغذية الراجعة للمقارنة في الرضا الحركي والتحصيل المعرفي والحركي بكرة القدم. جامعة الموصل: اطروحة دكتوراه..
- محمد ابراهيم شحاتة، و محمد جابر بريقع. (2009). دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- محمد عبد الحسين عطية، و فرح عائد شمخي. (2015). تأثير استخدام تمارين مركبة (بدنية ذهنية) لتطوير مهارة التمرکز والمواقف للحكام النساء بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية. 27(2).
- نزار علي جبار. (2007). بناء اختبار معرفي لميكانيكية التحكيم طبقاً لقوانين كرة السلة لتقويم اداء الحكام. جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية: رسالة ماجستير.
- نور الدين علي مظلوم. (2017). تأثير منهج تدريبي على وفق الية التحكيم في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والوظيفية لحكام كرة السلة. جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: اطروحة دكتوراه.
- وجيه محجوب، و احمد بدري حسين. (2002). البحث العلمي. بابل: مطابع التعليم العالي.

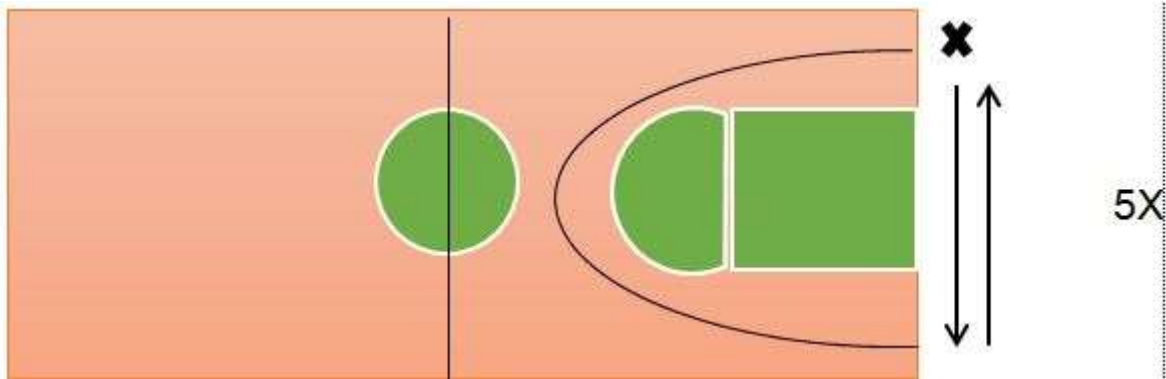
### الملاحق

ملحق (1) نموذج التمرينات البدنية المستخدمة في البحث

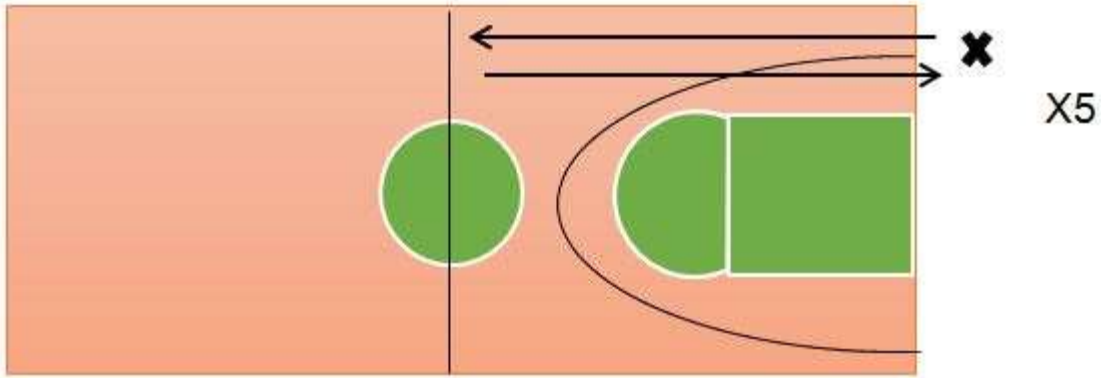
- التمرين (1):
  - ✓ اسم التمرين: لمس الشواخص.
  - ✓ الغرض من التمرين: تطوير زمن الاستجابة الحركية.
  - ✓ وصف الأداء: توضع 3 شواخص بشكل مثلث ويقف الحكم في الوسط وتكون المسافة بينه وبين الشواخص 3م، يقوم الحكم بالاستجابة لحركة يد الزميل المساعد لأحد الاتجاهات ولمس الشواخص (5مرات).



- التمرين (2):
  - ✓ اسم التمرين: التحرك تحت السلة وإعطاء الإشارة.
  - ✓ الغرض من التمرين: تطوير زمن الاستجابة الحركية.
  - ✓ وصف الاداء: يقوم الحكم بالتحرك تحت السلة خلف الخط النهائي من جانب الى اخر 5 مرات (حركة الحكم) بحيث يكون النظر داخل الساحة ويقوم بإعطاء الاشارة حسب لون البطاقة (احمر للخطأ- اخضر للمخالفة).

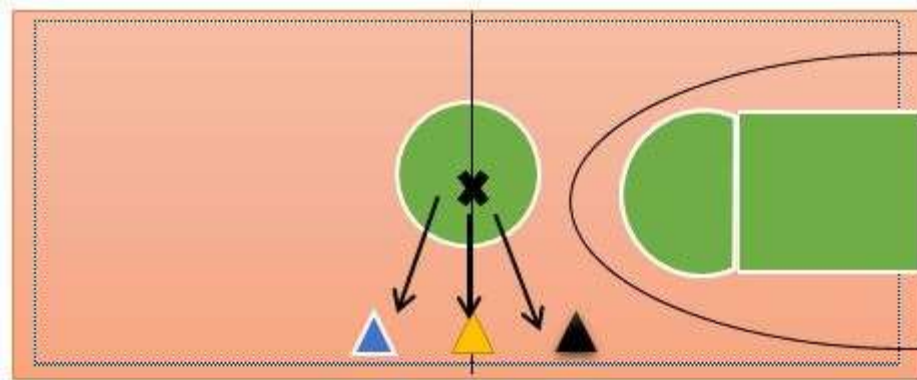


- التمرين (3):
  - ✓ اسم التمرين: الدوران واعطاء الاشارة.
  - ✓ الغرض من التمرين: تطوير زمن الاستجابة الحركية.
  - ✓ وصف الاداء: يقوم الحكم بالركض الى منتصف الملعب ابتداءً من احد الخطوط النهائية وعندما يصل الى المنتصف يقوم بالدوران واعطاء الاشارة حسب لون البطاقة (احمر للخطأ- اخضر للمخالفة) ويكرر نفس الطريقة عند العودة الى خط البداية. (5مرات)



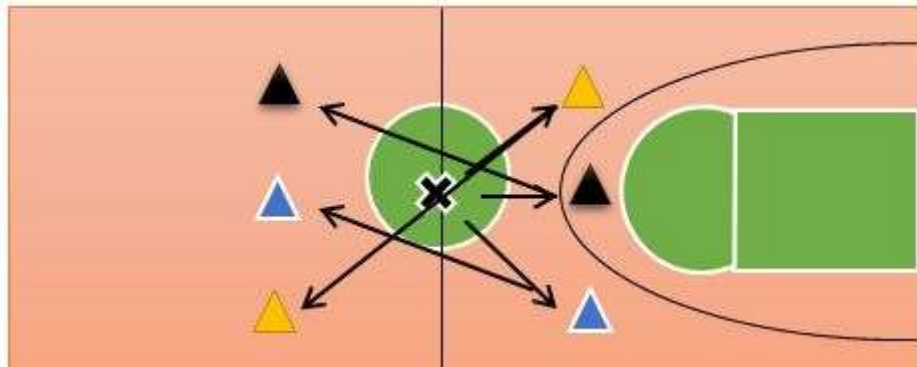
• التمرين (4):

- ✓ اسم التمرين: لمس الشواخص الملونة.
- ✓ الغرض من التمرين: تطوير زمن الاستجابة الحركية.
- ✓ وصف الاداء: توضع 3 شواخص ملونة على خط مستقيم والمسافة بين كل منها 1م، يقف الحكم امامها وعلى بعد 3م منها، يقوم الحكم بالاستجابة الى لون البطاقة التي يرفعها الزميل المساعد ويلمس الشاخص الذي يحمل نفس لون البطاقة. التكرار 5 مرات.



• التمرين (5):

- ✓ اسم التمرين: لمس الشواخص الملونة.
- ✓ الغرض من التمرين: تطوير زمن الاستجابة الحركية.
- ✓ وصف الاداء: باستخدام 6 شواخص ملونة بحيث يحمل كل شاخصين نفس اللون يقف الحكم على العلامة (X) حيث توضع كل 3 شواخص مختلفة على يمين ويسار الحكم بخط مستقيم والمسافة بين كل منها 1م وعلى بعد 2م من الحكم، يرفع الزميل المساعد احدى العلامات الملونة ويقوم الحكم بلمس الشواخص التي تحمل نفس اللون على اليمين واليسار. يكرر 3مرات.



الملحق (2)

انموذج الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي

زمن الوحدة التدريبية: 61.12 د

الشهر الاول/الاسبوع الاول/اليوم الاول

الشدة 80 %

التاريخ: 2019/ 12/7

الأهداف (تطوير مهارات التحكيم/زمن الاستجابة الحركية)

القسم	زمن القسم	اسم التمرين	زمن الاداء	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي
التحضيرى	10د	احماء عام/هرولة خفيفة، ركض جانبي هرولة و تدويرالذراعين، ركض سريع، تمارين تمطية					10د
		احماء خاص/انطلاقات مع اعطاء الاشارات					
الرئيسي	46.1	مهارات تحكيم/ميكانيكية/اشارات					30 د
	2 د	سرعة الاستجابة الحركية تمرين(1)(2)(3)	18 ثا×3	54 ثا	2	162 ثا	16.12 د
الختامي	5 د	تمارين استرخاء- هرولة خفيفة					5 د