



A comparative study of the level of mental perception of players according to handball playing positions

MSc. SHAHLAA ABDULHADI LHIMASS

General Directorate of Physical Education and School Activity

shahlaaabdulhadilhimass@gmail.com

Abstract

The research problem was represented by the following question: Do elite handball club players differ in their level of mental perception according to their playing positions on the field? The research aimed to identify the mental level of elite handball club players for the 2023-2024 sports season, as well as to identify the differences in the mental level between players according to playing positions. The researcher used the descriptive approach in a comparative manner, and the research community was represented by elite club players, numbering (275). Players were distributed among (11) teams, according to the federation's lists. As for the sample, it was represented by (110) players who were randomly selected according to the playing positions. The researcher used the mental perception scale by Reiner Martins and applied it to the research sample after confirming the scientific soundness of the scale.

The results showed that the level of mental perception among elite handball club players was high, and dimension 1 (individual practice) came in first place with a very high degree of agreement, while dimension 4 (practice during competition) came in last place with a moderate degree of agreement. There has been a difference in the level of mental perception of elite club players depending on the playing positions in favor of the (playmaker).

Keywords: mental perception, handball, playing centers.



دراسة مقارنة لمستوى التصور العقلي للاعبين وفقاً لمراكز اللعب بكرة اليد

م.م شهلاء عبد الهادي لهيمص محمد

المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي

ملخص البحث

تمثلت مشكلة البحث بالسؤال الآتي: هل يختلف لاعبو أندية النخبة بكرة اليد في مستوى تصورهم العقلي وفقاً لمراكز لعبهم في الملعب؟ وهدف البحث إلى التعرف على المستوى العقلي للاعبين أندية النخبة بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024م، فضلاً عن التعرف على الفروق في المستوى العقلي بين اللاعبين وفقاً لمراكز اللعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين أندية النخبة والبالغ عددهم (275) لاعباً موزعين على (11) فريق وحسب كشوفات الاتحاد، أما عينة فتمثلت بـ(110) لاعباً تم اختيارهم بشكل عشوائي تبعاً لمراكز اللعب، واستخدم الباحث مقياس التصور العقلي لرينر مارتينز وتطبيقه على عينة البحث بعد التأكد من السلامة العلمية للمقياس.

وبينت النتائج أنّ مستوى التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة في كرة اليد كان بدرجة مرتفعة، وجاء البعد 1 (الممارسة الفردية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة جداً بينما جاء البعد 4 (الممارسة أثناء المنافسة) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة. وقد ظهر تباين في مستوى التصور العقلي للاعبين أندية النخبة بكرة تبعاً لمراكز اللعب لصالح (صانع اللعب).

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، كرة اليد، مراكز اللعب.



مقدمة البحث وأهميته:

يعد العقل وسيلة الفهم والتفكير لتصور مكونات الوجود وفهم أهدافه وله دور في تحقيق السعادة، والإنسان الحي عقله دائم التغيير وجميع المعلومات يمكن أن تنمو أو تنسى بمرور الوقت على قدر التدريب عليها وتكرارها، ويعد التصور من الخصائص التي يتميز فيها الإنسان عن باقي الكائنات الحية، حيث يبني على ترابط وتتابع الخبرات المتعلمة، ويعد أساس عمل العقل ووجوده.

واهتمت الأبحاث والدراسات العلمية في مجال علم النفس بدراسة التصور العقلي للإنسان في المجال الرياضي لتتمية قدراته ومهاراته العقلية والنفسية لتحقيق التفوق الرياضي، الذي يحتاج إلى التكامل التام بين العقل والجسم الأمر الذي يعرفه لاعبي المستويات العليا، ويعرفون أهمية تطوير الجانبين البدني والعقلي معاً للوصول إلى مستوى أداء قريب من المستوى الأفضل (رحال، 2010).

ويعد التصور العقلي من العمليات المعقدة لاشتراك الاحساس البصري والحركي والسمعي وبعض الإحساسات الأخرى، حيث يستخدمه الرياضيون لإعادة صور مشابهة للصور المدركة، والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية، فالرياضي المحترف يتميز بقدرته على إحضار صور أكثر دقة وفعالية لمهاراته من اللاعب المبتدئ (علاوي، 2000). فضلاً عن أن التصور العقلي يعد جزءاً رئيسياً من برامج تدريب المهارات النفسية في برامج التدريب الرياضي البدني والمهاري والخططي (الأطرش، 2009). ويمكن القول إن التصور العقلي "مهارة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة العقل الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، وهذه المهارة لا تقتصر على استرجاع الخبرة السابقة فقط بل تعمل على إنشاء وإحداث خبرات جديدة" (علاوي، 2002، ص.248). وذكر (Richard, 2005) أنه من الممكن من خلال التصور العقلي إنشاء صورة في العقل بدون وجود المثير الخارجي، وأن الصور العقلية تنتج من خلال المعلومات المخزونة في الذاكرة القصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى. ومن هذه الألعاب كرة اليد وهي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها 7 لاعبين، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم لحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف (أبو جاموس، 2012، ص.506). وتتطلب تكامل المهارات الحركية والخططية وتحتاج إلى قدرات عقلية ونفسية وبدنية لممارستها، والرياضيين ذوو المستويات العالية يتقاربون في المستويات البدنية والخططية، وأهم عنصر يحدد الفرق فيما بينهم أثناء الأداء هو عنصر القدرات والمهارات العقلية بمكونها الرئيسي التصور العقلي، حيث ذكر (عودة، 2004) أن كرة اليد



تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة حيث أنه لا توجد مواقف ثابتة وذلك لارتباطها بطبيعة المنافس والمواقف أثناء الأداء، وعلى المدرب والمساعدین استكشاف الأخطاء أثناء المنافسة ومحاولة تصحيح الأداء وفقاً لمتغيرات الموقف.

وتعد مراكز اللعب من أهم المهارات الخطئية والتكتيكية التي تحتاج إلى قدرات حركية وعقلية تمكن اللاعب من تحقيق الفوز في المباريات، وفي كرة اليد اللاعبون يتميزون بقدرتهم على التحرك والربط بين خطوط الدفاع والهجوم وخلق الفرص لتحقيق الأهداف، وذكر (Weinberg and Gould, 2003) أن القدرة العقلية قد ساهمت بأكثر من (50%) من نجاح الرياضيين أثناء المنافسة ضد المنافس.

وتتجلى أهمية البحث في النقاط الآتية:

- أهمية موضوع التصور العقلي والذي يعد عملية معقدة ويستخدمه الرياضيون لإعادة صور مشابهة للصور المدركة، والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية.
- أهمية العينة وهم لاعبي أندية النخبة في كرة اليد في الدوري العراقي.
- أهمية النتائج التي قد يتم التوصل لها والتي تعيد الإداريين والقائمين على الأندية في توفير برامج تنمي مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين.

مشكلة البحث:

أشار (Brewer, 2009) أن نجاح الرياضيين أو فشلهم له عوامل عدة منها العوامل البدنية والخطئية والمهارات النفسية، وعادة ما يكون العامل النفسي هو الذي يميز الفائز والخاسر في الرياضة. ويعد التصور العقلي من العمليات العقلية المعقدة والتي تحتاج إلى الاهتمام والعمل على تنميتها لدى اللاعبين نظراً لدورها الكبير في تحقيق النجاح والفوز. فقد أكدت العديد من الدراسات كدراسة كل من (زيدان، 2016) وجود علاقة بين التصور العقلي ومؤشر الانسيابية في أداء التصويب من الارتكاز، وأشارت دراسة (حزازطة ولمين، 2021) و(أبو قريش ودرويش، 2023) إلى تأثير التصور العقلي على الأداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد،



ومنه انطلاقاً مما سبق إضافة إلى ندرة الدراسات -في حدود علم الباحث- التي تناولت موضوع التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة حسب مراكز اللعب، تتحدد مشكلة البحث بالسؤال الآتي: هل يختلف لاعبو أندية النخبة بكرة اليد في مستوى تصورهم العقلي وفقاً لمراكز لعبهم في الملعب؟

أهداف البحث: هدف البحث الحالي إلى:

- 1- التعرف على المستوى العقلي للاعبي أندية النخبة بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024م.
- 2- التعرف على الفروق في المستوى العقلي بين اللاعبين وفقاً لمراكز اللعب.

أسئلة البحث:

- 1- ما مستوى التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024م؟
- 2- هل يختلف لاعبو أندية النخبة بكرة اليد في مستوى تصورهم العقلي وفقاً لمراكز لعبهم في الملعب؟

منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي بأسلوب المقارنة الذي يقوم على وصف الظاهرة المدروسة للوصول إلى أسبابها، ومعرفة العوامل التي تتحكم فيها، واستخلاص النتائج لتعميمها، فهو وصفي تحليلي سيقوم بجمع البيانات والمعلومات الخاصة بمستوى التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة في كرة اليد وتحليلها وإجراء مقارنات لدى لاعبي أندية النخبة بكرة اليد في مستوى تصورهم العقلي وفقاً لمراكز لعبهم في الملعب.

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية درجة النخبة في كرة اليد في العراق وعددهم (220) لاعباً موزعين في (11) فريقاً موزعة وفق الجدول الآتي:

الجدول (1) توزيع أفراد مجتمع البحث

ممثل محافظة	النادي/الفريق
بغداد	الشرطة
بغداد	الجيش
بغداد	الكرخ
بغداد	الحشد الشعبي



بغداد	الطلبة
كربلاء المقدسة	كربلاء
النجف الأشرف	نفظ الوسط
البصرة	نفظ البصرة
الكويت	الكويت
الناصرية	ذي قار
ميسان	نفظ ميسان

وتكونت عينة البحث الأساسية من (110) من لاعبي أندية درجة النخبة في كرة اليد في عدد من محافظات العراق، حيث تم التطبيق على (10) لاعبين من كل نادي، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبنسبة (50%) من المجتمع، ويبين الجدول الآتي توزع العينة الأساسية وفق متغيرات البحث

الجدول (2) توزع العينة وفق متغيرات البحث

المتغير	فئات المتغير	التكرارات	النسب المئوية
مراكز اللعب	حارس مرمى	11	10%
	ارتكاز	28	25.4%
	الخط الخلفي/السواعد	30	27.3%
	الزوايا/الجناح	30	27.3%
	صانع اللعب	11	10%
المجموع		110	100%

بينما تكونت العينة الاستطلاعية من (20) لاعباً من لاعبي أندية درجة النخبة في كرة اليد وهم من خارج عينة الدراسة الأساسية.

أداة البحث:

استخدم الباحث المقياس أداة للبحث الحالي، باعتباره الأداة الأنسب للإجابة عن أسئلة البحث، وقد اعتمدت على مقياس التصور العقلي ل "رينر مارتينز" وأعد صورته العربية (أسامة كمال راتب، 1995)، أعدده لقياس التصور العقلي ويتكون من 24 بنداً موزعة على أربعة أبعاد هي:

- الممارسة الفردية: وبنوده من رقم (1) إلى رقم (6).



- الممارسة مع الزميل: وبنوده من رقم (7) إلى رقم (12).
- مشاهدة الزميل: وبنوده من رقم (13) إلى رقم (18).
- الممارسة أثناء المنافسة: وبنوده من رقم (19) إلى رقم (24).

حيث يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة (المنافسة)، والمطلوب منك أن تتصور المواقف الموضحة لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان التقدير الخماسي (عدم وجود صورة للموقف يأخذ الدرجة 1، وجود صورة ولكن غير واضحة يأخذ الدرجة 2، صورة واضحة بدرجة متوسطة يأخذ الدرجة 3، صورة واضحة بدرجة كبيرة يأخذ الدرجة 4، صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً يأخذ الدرجة 5). إضافة إلى درجة التحكم في الصورة وفقاً لميزان التقدير الخماسي (عدم التحكم يأخذ الدرجة 1، صعوبة في التحكم يأخذ الدرجة 2، تحكم متوسط يأخذ الدرجة 3، تحكم فوق المتوسط يأخذ الدرجة 4، تحكم كامل يأخذ الدرجة 5). وإضافة لدرجة وضوح التصور العقلي: (هل يمكن رؤية الصور من داخلك؟) البدائل هي (نعم، لا). ويجب عن فقرات المقياس ويصحح، وتحتسب درجة كل مقاييس فرعي، وتجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية على المقياس.

- التحقق من صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس وفق الطرائق الآتية:

أ- صدق المحتوى:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين (الملحق 1) في مجال الرياضة وطلب منهم إبداء رأيهم واقتراح ملاحظاتهم من حيث الصياغة اللغوية، ومناسبة البنود لمحتوى موضوع الدراسة ومدى انتمائها لأبعاد المقياس، وقد تم إجراء بعض التعديلات اللغوية في صياغة البنود.

كما تم تعديل مفتاح تصحيح درجة وضوح التصور العقلي: (هل يمكن رؤية الصور من داخلك؟) ليصبح (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) وتعطى هذه البدائل الدرجات الآتية بالترتيب (5، 4، 3، 2، 1).



التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

طبق الباحث المقياس على العينة الاستطلاعية وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية للتأكد من وضوح تعليمات المقياس، ووضوح بنوده، وسهولة فهمها وتعديل البنود غير الواضحة، ومعرفة الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق حتى يتم ضبطها وتلافيها عند التطبيق اللاحق للمقياس، ولم يتم إبداء أية ملاحظات.

ب-الصدق البنوي:

تم التأكد من صدق البناء الخاص بالمقياس، من خلال دراسة الاتساق الداخلي له، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بند من بنود المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هي موضحة في الجداول الآتية:

الجدول (2) معاملات ارتباط درجات كل بند من بنود المقياس مع درجة البعد الذي تنتمي إليه

البعد 4: الممارسة أثناء المنافسة		البعد 3: مشاهدة الزميل		البعد 2: الممارسة مع الزميل		البعد 1: الممارسة الفردية	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**0.801	19	**0.680	13	**0.596	7	**0.724	1
**0.663	20	**0.735	14	**0.602	8	**0.685	2
**0.656	21	**0.764	15	**0.752	9	**0.553	3
**0.728	22	**0.784	16	**0.658	10	**0.701	4
**0.731	23	**0.669	17	**0.682	11	**0.672	5
**0.696	24	**0.785	18	**0.674	12	**0.714	6

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط درجات البنود مع درجة البعد الذي تنتمي إليه في المقياس كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات بين (0.553-0.801).



الجدول (3) معاملات ارتباط درجات الأبعاد مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس

المقياس ككل	البعد 4: الممارسة أثناء المنافسة	البعد 3: مشاهدة الزميل	البعد 2: الممارسة مع الزميل	البعد 1: الممارسة الفردية	معامل الارتباط
**0.856	**0.795	**0.747	**0.754	1	البعد 1: الممارسة الفردية
**0.844	**0.831	**0.768	1	-	البعد 2: الممارسة مع الزميل
**0.894	**0.847	1	-	-	البعد 3: مشاهدة الزميل
**0.883	1	-	-	-	البعد 4: الممارسة أثناء المنافسة
1	-	-	-	-	المقياس ككل

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط درجات الأبعاد مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات بين (0.747-0.894)، ومنه فإن المقياس يتصف بمؤشرات مناسبة لصدقه البنوي.

- التحقق من ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده وفق الآتي:

الجدول (4) قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي للاستبانة

قيمة معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود	البعد
0.853	6	البعد 1: الممارسة الفردية
0.840	6	البعد 2: الممارسة مع الزميل
0.876	6	البعد 3: مشاهدة الزميل
0.864	6	البعد 4: الممارسة أثناء المنافسة
0.901	24	المقياس ككل

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ قد تراوحت بين (0.840-0.876) للأبعاد، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.901) وهي قيمة مرتفعة، وبالتالي فإن المقياس يتصف بدرجة ثبات مرتفعة.

وبهذا تكون المقياس من (24) بنداً موزعة في أربعة أبعاد، وتتراوح الدرجة الكلية له بين (24-120).



الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث:

اعتمد الباحث على البرنامج الإحصائي (SPSS 24) لإجراء الأساليب الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار تحليل التباين الأحادي واختبار دونيت سي.

عرض نتائج البحث ومناقشتها وتحليلها:

- عرض نتائج البحث:

السؤال الأول: ما مستوى التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024م؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة والترتيب لإجابات أفراد العينة على المقياس، ولتحديد درجة الموافقة تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) تم حساب المدى (5-1=4) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (4÷5=0.80) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي:

الجدول (5) طول خلايا مقياس ليكرت ودرجة الموافقة المقابلة لها

القيم	درجة الموافقة
1-1.80	منخفضة جداً
1.81-2.60	منخفضة
2.61-3.40	متوسطة
3.41-4.20	مرتفعة
4.21-5	مرتفعة جداً

بالنسبة لأبعاد المقياس:



الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على أبعاد المقياس

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد	
1	مرتفعة جداً	.592	4.25	البعد 1: الممارسة الفردية	1
3	مرتفعة	.762	3.72	البعد 2: الممارسة مع الزميل	2
2	مرتفعة	.733	3.91	البعد 3: مشاهدة الزميل	3
4	متوسطة	.385	3.31	البعد 4: الممارسة أثناء المنافسة	4
	مرتفعة	.542	3.80	المقياس ككل	

يتبين من الجدول السابق:

- أن درجة الموافقة على المقياس ككل كانت مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.80) أي أن مستوى التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024م.
- جاء البعد 1 (الممارسة الفردية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة جداً وبمتوسط حسابي (4.25).
- جاء البعد 3 (مشاهدة الزميل) في المرتبة الثانية وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.91).
- جاء البعد 2 (الممارسة مع الزميل) في المرتبة الثالثة وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.72).
- جاء البعد 4 (الممارسة أثناء المنافسة) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.31).

السؤال الثاني: هل يختلف لاعبو أندية النخبة بكرة اليد في مستوى تصورهم العقلي وفقاً لمراكز لعبهم في الملعب؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس تبعاً لمتغير مراكز اللعب.



الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على المقياس تبعاً لمتغير مراكز اللعب

البعد	مستويات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد 1: الممارسة الفردية	حارس مرمى	11	3.85	.156
	ارتكاز	28	3.53	.231
	الخط الخلفي/السواعد	30	4.20	.186
	الزوايا/الجناح	30	4.86	.244
	صانع اللعب	11	5.00	.000
	الكلي	110	4.25	.592
البعد 2: الممارسة مع الزميل	حارس مرمى	11	3.18	.115
	ارتكاز	28	2.80	.267
	الخط الخلفي/السواعد	30	3.71	.304
	الزوايا/الجناح	30	4.35	.364
	صانع اللعب	11	4.91	.154
	الكلي	110	3.72	.762
البعد 3: مشاهدة الزميل	حارس مرمى	11	3.30	.123
	ارتكاز	28	3.02	.246
	الخط الخلفي/السواعد	30	3.88	.225
	الزوايا/الجناح	30	4.61	.277
	صانع اللعب	11	4.95	.079
	الكلي	110	3.91	.733
البعد 4: الممارسة أثناء المنافسة	حارس مرمى	11	3.20	.385
	ارتكاز	28	3.14	.332
	الخط الخلفي/السواعد	30	3.31	.376
	الزوايا/الجناح	30	3.37	.367
	صانع اللعب	11	3.65	.375
	الكلي	110	3.31	.385
المقياس ككل	حارس مرمى	11	3.38	.072
	ارتكاز	28	3.12	.149
	الخط الخلفي/السواعد	30	3.77	.160
	الزوايا/الجناح	30	4.30	.167
	صانع اللعب	11	4.63	.075
	الكلي	110	3.80	.542



الجدول (8) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة على المقياس تبعاً لمتغير مراكز اللعب

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد 1: الممارسة الفردية	بين المجموعات	33.789	4	8.447	201.020	.000	دال
	داخل المجموعات	4.412	105	.042			
	المجموع	38.201	109				
البعد 2: الممارسة مع الزميل	بين المجموعات	54.479	4	13.620	162.434	.000	دال
	داخل المجموعات	8.804	105	.084			
	المجموع	63.284	109				
البعد 3: مشاهدة الزميل	بين المجموعات	53.077	4	13.269	251.691	.000	دال
	داخل المجموعات	5.536	105	.053			
	المجموع	58.612	109				
البعد 4: الممارسة أثناء المنافسة	بين المجموعات	2.298	4	.575	4.348	.003	دال
	داخل المجموعات	13.873	105	.132			
	المجموع	16.172	109				
المقياس ككل	بين المجموعات	29.772	4	7.443	346.590	.000	دال
	داخل المجموعات	2.255	105	.021			
	المجموع	32.026	109				

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة (F) كانت دالة إحصائياً بالنسبة للمقياس ككل ولكافة أبعاده إذ كانت القيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، أي: يختلف لاعبو أندية النخبة بكرة اليد في مستوى تصورهم العقلي وفقاً لمراكز لعبهم في الملعب. ومنه لتحديد جهة الفروق بين المتوسطات استخدم اختبار دونيت سي (Dunnett C) لإجراء المقارنات البعدية المتعددة في حال العينات غير المتجانسة، كما هو موضح في الجدول الآتي:



الجدول (9) نتائج اختبار دونيت سي للمقارنات البعدية المتعددة بين متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس تبعاً لمتغير مراكز اللعب

القرار	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات (I-J)	مراكز اللعب (J)	مراكز (I) اللعب	المتغير التابع
دال لصالح حارس مرمى	.064	.320*	ارتكاز	مرمى حارس	البعد 1: الممارسة الفردية
دال لصالح الخط السواعد/الخلفي	.058	-.347*	الخط السواعد/الخلفي		
الجناح/دال لصالح الزوايا	.065	-1.012*	الجناح/الزوايا		
اللعب دال لصالح صانع	.047	-1.151*	اللعب صانع		
دال لصالح الخط السواعد/الخلفي	.055	-.667*	الخط السواعد/الخلفي	ارتكاز	البعد 2: الممارسة مع الزميل
الجناح/دال لصالح الزوايا	.062	-1.332*	الجناح/الزوايا		
اللعب دال لصالح صانع	.044	-1.471*	اللعب صانع		
الجناح/دال لصالح الزوايا	.056	-.665*	الجناح/الزوايا	الخط الخلفي/السواعد	
اللعب دال لصالح صانع	.034	-.804*	اللعب صانع		البعد 2: الممارسة مع الزميل
اللعب دال لصالح صانع	.045	-.139*	اللعب صانع	الجناح/الزوايا	
دال لصالح حارس مرمى	.061	.384*	ارتكاز	مرمى حارس	
دال لصالح الخط السواعد/الخلفي	.065	-.528*	الخط السواعد/الخلفي		
الجناح/دال لصالح الزوايا	.075	-1.169*	الجناح/الزوايا		البعد 2: الممارسة مع الزميل
اللعب دال لصالح صانع	.058	-1.727*	اللعب صانع		
دال لصالح الخط السواعد/الخلفي	.075	-.912*	الخط السواعد/الخلفي	ارتكاز	
الجناح/دال لصالح الزوايا	.083	-1.553*	الجناح/الزوايا		
اللعب دال لصالح صانع	.069	-2.111*	اللعب صانع		البعد 2: الممارسة مع الزميل
الجناح/دال لصالح الزوايا	.087	-.641*	الجناح/الزوايا	الخط الخلفي/السواعد	
اللعب دال لصالح صانع	.072	-1.199*	اللعب صانع		
اللعب دال لصالح صانع	.081	-.558*	اللعب صانع	الجناح/الزوايا	



البعـد 3: مشاهدة الزوميل	مرمى حارس	ارتكاز	.284*	.060	دال لصالح حارس مرمى
		الخط السواعد/الخلفي	-.574*	.055	دال لصالح الخط السواعد/الخلفي
		الجناح/الزوايا	-.1.309*	.063	الجناح/دال لصالح الزوايا
		اللعـب صانـع	-.1.651*	.044	اللعـب دال لصالح صانـع
	ارتكاز	الخط السواعد/الخلفي	-.858*	.062	دال لصالح الخط السواعد/الخلفي
		الجناح/الزوايا	-.1.593*	.069	الجناح/دال لصالح الزوايا
		اللعـب صانـع	-.1.935*	.052	اللعـب دال لصالح صانـع
	الخط الخلفي/ السواعد	الجناح/الزوايا	-.735*	.065	الجناح/دال لصالح الزوايا
		اللعـب صانـع	-.1.077*	.048	اللعـب دال لصالح صانـع
	الجناح/الزوايا	اللعـب صانـع	-.342*	.056	اللعـب دال لصالح صانـع
البعـد 4: الممارسة أثناء المنافسة	مرمى حارس	ارتكاز	.054	.132	غير دال
		الخط السواعد/الخلفي	-.113	.135	غير دال
		الجناح/الزوايا	-.169	.134	غير دال
		اللعـب صانـع	-.455	.162	غير دال
	ارتكاز	الخط السواعد/الخلفي	-.167	.093	غير دال
		الجناح/الزوايا	-.223	.092	غير دال
		اللعـب صانـع	-.509*	.129	اللعـب دال لصالح صانـع
	الخط الخلفي/ السواعد	الجناح/الزوايا	-.056	.096	غير دال
		اللعـب صانـع	-.341	.132	غير دال
	الجناح/الزوايا	اللعـب صانـع	-.286	.131	غير دال
المقياس ككل	مرمى حارس	ارتكاز	.261*	.035	دال لصالح حارس مرمى
		الخط السواعد/الخلفي	-.390*	.036	دال لصالح الخط السواعد/الخلفي
		الجناح/الزوايا	-.914*	.037	الجناح/دال لصالح الزوايا
		اللعـب صانـع	-.1.246*	.031	اللعـب دال لصالح صانـع



ارتكاز	الخط السواعد/الخلفي	*-0.651-	0.041	دال لصالح الخط السواعد/الخلفي
	الجناح/الزوايا	*-1.175-	0.041	الجناح/دال لصالح الزوايا
	اللعب صانع	*-1.507-	0.036	اللعب دال لصالح صانع
الخط	الجناح/الزوايا	*-0.524-	0.042	الجناح/دال لصالح الزوايا
/الخلفي السواعد	اللعب صانع	*-0.856-	0.037	اللعب دال لصالح صانع
الجناح/الزوايا	اللعب صانع	*-0.331-	0.038	اللعب دال لصالح صانع

يتبين من الجدول السابق أن الفرق الدال إحصائياً بين المجموعات كان لصالح (صانع اللعب) مقارنة مع بقية المجموعات.

- مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024م؟

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة والترتيب لإجابات أفراد العينة على المقياس، وتبين أن مستوى التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024م. ويعود ذلك لأن مستوى التصور العقلي جاء مرتفعاً لدى أفراد العينة نتيجة ممارستهم له وتدريبهم عليه واستخدام أفراد العينة لخبراتهم السابقة لبناء الخبرات الجديدة. وإن لاعبي النخبة يستعملون بكثرة قدراتهم المعرفية (العقلية) ولديهم قدرة كبيرة على التحليل والتنبؤ لأدائهم وأداء خصمهم في نفس الوقت أثناء المنافسة، وبحسب التفسير النظري للتصور العقلي لنظرية تحديد التركيز والوعي، فقد أشار (Richard 2005, p. 219) أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز على المهام التي سيقوم بها وبالتالي يصبح أقل عرضة للاستجابة للمنبهات التي تشتت انتباهه، ويذكر (علاوي، 2002، 262) أن قدرة الفرد الرياضي على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي يؤدي إلى استخدام كل الحواس ويستشعر الانفعالات الإيجابية المصاحبة للأداء حيث يؤدي إلى التركيز العميق والشعور بالثقة بالنفس وبالتالي انخفاض درجة القلق، ولذلك كان أخذ بعد الممارسة الفردية درجات مرتفعة في المقياس، وهذا ما يؤكد أن لاعبي كرة اليد في أندية النخبة العراقية يتميزون بتصور عقلي



مرتفع وأداء متميز أثناء المنافسات وتحقيق نتائج إيجابية بالنسبة للاعبين والجمهور أثناء الموسم الرياضي 2023-2024.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل يختلف لاعبو أندية النخبة بكرة اليد في مستوى تصورهم العقلي وفقاً لمراكز لعبهم في الملعب؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس تبعاً لمتغير مراكز اللعب، وتبين أنه يختلف لاعبو أندية النخبة بكرة اليد في مستوى تصورهم العقلي وفقاً لمراكز لعبهم في الملعب. وكان الفرق الدال إحصائياً بين المجموعات كان لصالح (صانع اللعب) مقارنة مع بقية المجموعات. حيث أن مركز صانع الألعاب في المستويات العليا يقوم بالتعاون بين لاعبي الخط الخلفي في الجانب الدفاعي من خلال التسليم والاستلام والتقدم والتراجع والتخلص من الحجز بصورة سليمة ومن ثم الانطلاق إلى مرحلة الهجوم من خلال التمير السليم من الخط الدفاعي على الخط الهجومي وأخذ مكان خالي من الرقابة الدفاعية بالإضافة إلى استخدام مهارة الحجز لتسهيل مهمة المهاجم للتصويب أو المرور بين المدافعين وإحراز هدف لفريقه، وبالتالي فإن صانع الألعاب يمتلك القدرة على قراءة أفكار والنوايا الخطئية لزملائه وكذلك الفريق المنافس لتحقيق الأهداف للفريق، وهو الذي يقود العمل الخططي ويشمل اللعب، كما أنه ينظم العمل الفردي في قالب جماعي، ويعد همزة الوصل بين نصفي الملعب الأيمن والأيسر ولديه أفكار خطئية ذاتية حتى يكون قادراً على التصرف بتلقائية وطلاقة. وتختلف نتيجة هذه الدراسة عن نتيجة دراسة طوطاوي (2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى التصور العقلي لدى لاعبي اليد تبعاً لمراكز اللعب.

الاستنتاجات:

- كان مستوى التصور العقلي لدى لاعبي أندية النخبة في كرة اليد بدرجة مرتفعة.
- يمتلك لاعبو أندية النخبة تصوراً عقلياً في مجال الممارسة الفردية بصورة أكبر من بقية أبعاد التصور العقلي.
- يمتلك صانع الألعاب مستوى من التصور العقلي أعلى من بقية مراكز اللعب الأخرى في أندية النخبة.



التوصيات:

- استخدام برامج تدريبية من اجل تنمية مستوى التصور العقلي لدى لاعبي كرة اليد.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية أخرى، وألعاب أخرى.
- تدريب اللاعبين على استخدام التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل الوصول إلى أداء أكثر كفاءة ودقة.
- إدخال أخصائي نفسي إلى الأندية من أجل الاهتمام بالأمور النفسية للاعبين ومنها الصور العقلي.

المراجع:

- أبو جاموس، علي حسن (2012). المعجم الرياضي. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- أبو قريش، حسام محسن؛ ودرويش، محمد سالم حسين. (2023). تأثير استخدام التصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي والقدرة العضلية في تطوير بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة المتخصصة*، 14(3)، 629-659.
- الأطرش، محمود (2009). تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 22(5)، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.
- حزازطة، كهينة؛ ولمين، زيان. (2021). *فعل التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد: دراسة ميدانية على فريق أمل بن باديس بسكرة ARB صنف أكابر للموسم الرياضي 2020-2021*. [رسالة ماجستير] قسم التدريب الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر-بسكرة، الجزائر.
- راتب، أسامة كمال. (1995). *علم النفس الرياضي المفاهيم -التطبيقات*. ط(1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- رحال، بلال. (2010). مستوى التصور العقلي لدى منتخبات العربية للمبارزة الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز. *مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية*، 2، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.



- زيدان، هدى ناجي. (2016). التصور العقلي وعلاقته بمؤشر الانسيابية ودقة التصويب من الارتكاز للاعبات بكرة اليد. مجلة علوم الرياضة، 8(27)، 73-85.
- طوطاوي، عبد الله. (2019). علاقة التصور العقلي باتخاذ القرار في وضعيات خطئية هجومية لدى لاعبي كرة اليد: مقارنة متمحورة حول البعد التقني الخطئي-دراسة ميدانية لفرق القسم الممتاز والقسم الوطني الثاني. [رسالة دكتوراه]. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- علاوي، محمد حسن. (2000). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. مصر: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (2002). علم التدريب والمنافسة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عودة، أحمد عربي. (2004). التحليل والاختبارات في كرة اليد. ط(1). بغداد: مكتبة سناريا.
- Brewer, B.W. (2009). *Handbook of sports medicine and science, sport psychology*. Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- Richard, C. (2005). *Psychologie du sport*. Paris: Boeck universite', 2eme e'dition.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.



الملحق (1) مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (كرة اليد) بصورته النهائية

إعداد "رينر مارتينز" تعريب "أسامة كمال راتب"

اللاعب.....المحترم

فيما يأتي مجموعة من البنود تقيس تصورك العقلي في كرة اليد، أرجو منك الإجابة عن بنود المقياس، بعد قراءة بنوده وتعليماته بدقة.

ولك جزيل الشكر

النادي:.....
مركز اللعب:.....

قبل الإجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد رؤية لشيء...، إنه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل السمع واللمس، الشم، التذوق، إضافة إلى الحالة الانفعالية المصاحبة للمواقف.

حيث يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفرك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة (المنافسة)، والمطلوب منك أن تتصور المواقف الموضحة لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان التقدير من خمسة أبعاد على النحو التالي:

الأبعاد					الدرجة
1	2	3	4	5	عدم وجود صورة للموقف
1	2	3	4	5	وجود صورة ولكن غير واضحة
1	2	3	4	5	صورة واضحة بدرجة متوسطة
1	2	3	4	5	صورة واضحة بدرجة كبيرة
1	2	3	4	5	صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً

إضافة إلى درجة التحكم في الصورة وفقاً لميزان التقدير من خمسة أبعاد على النحو التالي:

الأبعاد					الدرجة
1	2	3	4	5	عدم التحكم



5	4	3	2	1	صعوبة في التحكم
5	4	3	2	1	تحكم متوسط
5	4	3	2	1	تحكم فوق المتوسط
5	4	3	2	1	تحكم كامل

وإضافة لدرجة وضوح التصور العقلي:

البنود	بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
هل يمكن رؤية الصور من داخلك؟	1	2	3	4	5

ويتم الإجابة عن فقرات هذا المقياس ويصحح، بحيث تحتسب درجة لكل من المقاييس الأربعة على حدا، وتجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية على المقياس.

الموقف الأول: الممارسة الفردية:

- 1- اختر مهارة واحدة معينة حسب مركز اللعب (حارس مرمى، الارتكاز، الخط الخلفي (السواعد)، الزوايا (الجناح)، صانع الألعاب)، مثل تبادل المراكز، نصف تبادل المراكز ثم تبادل المراكز، حجز ثم حجز، حجز ثم قطع، دفاع الفرد لفرد، دفاع المنطقة، ... الخ.
- 2- تصور نفسك وأنت تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
- 3- أغلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
- 4- حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.
- 5- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	البنود	عدم وجود صورة للموقف	وجود صورة ولكن غير واضحة	صورة واضحة بدرجة متوسطة	صورة واضحة بدرجة كبيرة	صورة واضحة بدرجة كبيرة
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5

مخرج

مخرج

5	4	3	2	1	2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟
5	4	3	2	1	3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟
5	4	3	2	1	4	ماهي درجة الوعي للحالة الانفعالية المصاحبة؟
5	4	3	2	1		إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟

م	البند	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

البند	درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً	
6	هل يمكن رؤية الصور من داخلك؟	1	2	3	4	5

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين:

1- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة ولكن في وجود كل من مدرب وحضور أعضاء الفريق.

2- التصور لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

3- أغلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.

4- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

5- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عم طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	البند	عدم وجود صورة	وجود صورة ولكن غير واضحة	صورة واضحة	صورة واضحة
		1	2	3	4



بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	متوسطة	واضحة	للموقف	
5	4	3	2	1	1 كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟
5	4	3	2	1	2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟
5	4	3	2	1	3 كيفية الاحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟
5	4	3	2	1	4 كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟

م	البند	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

	البند	درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً
6	هل يمكن رؤية الصور من داخلك؟	1	2	3	4	5

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل:

- 1- التفكير في زميل او أحد اللاعبين يؤدي مهارة معينة في منافسة.
- 2- أغلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
- 3- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة. قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	البند	عدم وجود صورة للموقف	وجود صورة ولكن غير واضحة	صورة واضحة متوسطة	صورة واضحة كبيرة	صورة واضحة كبيرة جداً
1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5



5	4	3	2	1	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	2
5	4	3	2	1	كيفية الاحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	3
5	4	3	2	1	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	4

م	البند				
	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	1	2	3	4	5
	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟				

	البند				
	بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
6	1	2	3	4	5
	هل يمكن رؤية الصور من داخلك؟				

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة:

- 1- التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو المواقف السابقة في أحد المنافسات.
 - 2- التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
 - 3- أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريباً.
 - 4- التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الامكان.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	البند				
	عدم وجود صورة	وجود صورة ولكن غير واضحة	صورة واضحة بدرجة كبيرة	صورة واضحة بدرجة كبيرة	صورة واضحة بدرجة كبيرة
	1	2	3	4	5



كبيرة	متوسطة	واضحة	للموقف		
5	4	3	2	1	1 كيف رأيت نفسك موقف المنافسة؟
5	4	3	2	1	2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات موقف المنافسة؟
5	4	3	2	1	3 كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟
5	4	3	2	1	4 كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟

م	البند	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

	البند	بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
6	هل يمكن رؤية الصور من داخلك؟	1	2	3	4	5