

لمرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمشرفي النشاط الرياضي المدرسي في مديرية تربية الرصافة الاولى

م.د علي عبد الهادي صالح الزبيدي¹

بغداد/مديرية تربية الرصافة الاولى/متوسطة النفاول للبنين¹

(¹ dr.Ali sport11@Gimal.com)

المستخلص: تعد عملية صناعة الانجاز الرياضي احد الركائز الرئيسة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الاخرى، وهذا يرتبط بإداء المؤسسة التربوية والعاملين فيها ومنهم المشرفين الفنيين في النشاط الرياضي المدرسي. إذ هدفت الدراسة الى التعرف على هذين المتغيرين (المرونة النفسية، السلوك القيادي) لدى المشرف الفني في قسم النشاط الرياضي المدرسي في تربية الرصافة الاولى ومعرفة العلاقة بين هذين المتغيرين، وقد تكونت عينة الدراسة من (12) مشرف من المراكز التدريبية لتربية الرصافة الاولى، ولأجل قياس متغيرات البحث استخدم الباحث مقياسي المرونة النفسية ل (اسامة كامل راتب) والمتضمن (30) فقرة وكذلك مقياس السلوك القيادي ل (مصطفى اسماعيل ياسين) والمتضمن (40) فقرة، وتم توزيع الاستمارات على المشرفين الفنيين اثناء فترات التدريبات والمنافسات والدوام الرسمي وبعد جمع الاستمارات ومعالجتها احصائيا، وقد استدل الباحث على وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين متغيري المرونة النفسية والسلوك القيادي لدى الشرفيين الفنيين في مديرية تربية الرصافة الاولى، فضلا عن توصل الباحث الى عدد من المقترحات والتوصيات لبحوث مستقبلية في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية- السلوك القيادي.

I . S . S . J

1-المقدمة:

المرونة النفسية هي احد المكونات الرئيسة في تحقيق الانجاز الرياضي، ومصدرا للثقة والتميز للفريق الذي يشرف على تدريبه، إذ يعبر عن المشرف الفني الرياضي بانه القائد في عمله حينما يقوم بتدريب وتوجيه فريقه ولاعبيه نحو الجوانب الفنية والخططية اللازمة، كما انه يعد المعلم والمربي والقوة المؤثرة في سلوك اللاعبين واتجاهاتهم للوصول بهم إلى أفضل المستويات الرياضية .

ان المشرف الفني الناجح هو الذي يستطيع قيادة الفريق والمدرّب واللاعبين للمنافسات الرياضية المرجوة وتحقيق الانجازات والطموحات المنشودة وتطوير مناهج التدريب الرياضي، فضلا عن الاهتمام بالعمل الجماعي مع الأفراد والفريق وعلاقته الإنسانية المرتبطة بالثقة المتبادلة والاحترام المتزايد، فأن شخصيته وسلوكه الذي يؤطرها هو الركيزة الاساسية لتحقيق الاهداف المطلوبة. كما ان السلوك الذي ينتهجه المدرّب مع لاعبيه يحدد بشكل كبير طبيعة العلاقة السائدة بينه وبينه، " لذا يجب ان يكون لمشرف الفني هو القائد التربوي المتفهم بواجباته وان يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة التي تمكنه من قيادة عملية التدريب بكفاية عالية "(79:8).

اما السلوك القيادي يعد احد الجوانب الرئيسة للمدربين الرياضيين، إذ يلعب هذا الجانب دور فعال في التحكم بسلوك المشرف، وبالتالي له تأثير كبير في استقراره النفسي وانعكاسه على المنظومة الفريق بصورة رئيسة، ومن خلال عمل الباحث كمدرّب في تلك المراكز التدريبية لاحظ ان بعض المشرفين الفنيين قادرين على صناعة لإنجاز الرياضي من خلال استغلال قدراتهم اكااديمية والمد خبرات الادارية لهم وكذلك القابليات النفسية والانفعالية والقيادية وبشكل ايجابي في المنافسات الرياضية، وبناءً على ما تقدم تبرز أهمية البحث في اجراء هذه الدراسة للتعرف على مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسلوك القيادي لمدرّبي المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى.

اهداف البحث:

1-التعرف على درجة المرونة النفسية لمدرّبي المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى.

2-التعرف على درجة السلوك القيادي لمدرّبي المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى.

3-التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي والمرونة النفسية لمشرفي النشاط المدرسي الرياضي في تربية الرصافة الاولى.

فروض البحث:

1-هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين السلوك القيادي والمرونة النفسية لمشرفي النشاط المدرسي الرياضي في تربية الرصافة الاولى.

مجالات البحث:

المجال البشري: لمشرفي النشاط المدرسي الرياضي في تربية الرصافة الاولى

المجال المكاني: المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى.

المجال الزمني: من 2021/10/24 لغاية 2021/3/20.

التعريف بالمصطلحات:

-المرونة النفسية: القدرة على ادراك المشاعر لأجل التحفيز على ادارة الانفعالات بصورة ايجابية في علاقتنا مع الآخرين (7: 111).

-السلوك القيادي: عملية التأثير في اشخاص آخرين لتحقيق اهداف معينة ولها تأثير في سلوك من يقودهم لحملهم على القيام بعمل ما يبتغيه لتحقيق الأهداف المشتركة بطريقة تضمن تقّتهم واحترامهم وتعاملهم، وبدون القيادة لا تتمكن الجماعة من تعيين اتجاه سلوكها أو جهودها، والمدرّب كقائد رياضي يعمل مع لاعبيه لإكسابهم السمات والمهارات والاتجاهات السلوكية وفقاً لمبادئ معينة هي "(6: 69).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والذي يهدف الى جمع البيانات لمحاولة اختبار الفروض او الاجابة على التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لإفراد عينة البحث (5: 132).

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث من مشرفي النشاط المدرسي الرياضي في تربية الرصافة الاولى ولسنة 2021/2020 والبالغ عددهم (12) مشرف لفعاليات (كرة الطاولة، كرة السلة، الساحة والميدان، كرة القدم الخماسية

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/10/30، إذ قام الباحث بتوزيع استمارات المقياسين على عينة من مدربي المراكز التدريبية وعددهم (6) مدرب من فرق السباحة والجمناستك والتنس الارضي اثناء اجراء وحداتهم التدريبية اليومية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد، (المدرس ضرغام عباس، المدرسة خمائل عبد الله)، وتم خلالها التعرف على مدى تفهم المدربين للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي ممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين، فضلا عن الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين، فكان متوسط الاجابة على المقياسين (20-25) دقيقة.

2-6 المقياس واسسه العلمية:

1-الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، إذ ان الصدق يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر "(4:133). وقد تم التحقق من صدق الاختبار للمقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك بواسطة عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين (خمسة خبراء)، ملحق (3).

2-الثبات: للتحقق من ثبات اداة الدراسة تم التطبيق على عينة مؤلفة (5) مدربين والذين هم ضمن مجتمع الدراسة وبعد مرور (10) ايام تم تطبيق المقياس على نفس المدربين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني ثم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياسين، وتم استخدام معادلة الفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس المرونة النفسية (0.85) ومقياس السلوك القيادي بلغت (0.86). كما في الجدول (2).

جدول (2) يبين معامل ثبات مقياس المرونة النفسية

الابعاد	معامل الثبات
الثبات الانفعالات	0.85
المعرفة الانفعالية	0.85
الاتزان العاطفي	0.80
العلاقات الاجتماعية	0.85

*دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

**الوسط الفرضي=عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل/عدد البدائل

(الصالات)، كرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد) وتم اختيار العينة بصورة عمدية من مجتمع البحث.

جدول (1) يبين عينة البحث على وفق الفعالية

الفعالية	عدد المشرفين
كرة الطاولة	1
كرة السلة	2
الساحة والميدان	2
الخماسي	2
كرة الطائرة	2
كرة القدم	2
كرة اليد	1
المجموع	12

2-3 جمع المعلومات وادواته: استعان الباحث بما يأتي: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية (ملحق 3)، استمارة الاستبيان لكل من مقياسي السلوك القيادي والمرونة النفسية (ملحق 2 و 3).

2-4 البحث واجراءاته الميدانية:

2-4-1 مقياس المرونة النفسية (1:211): من اجل قياس المرونة النفسية استخدم الباحث المقياس الذي اعده (السيد عبد السميع، 2011) والمكون من (30) فقرة وعلى خمسة مجالات وبدائل اجابة خماسية وعلى وفق طريقة ليكرت هي: (يحدث دائما (5) درجات، يحدث عادة (4) درجات، يحدث احيانا (3) درجات، يحدث نادرا (2) درجة، لا يحدث (1) درجة وبهذا تكون اعلى درجة للاستجابة (5) درجات، واقل درجة للاستجابة (1) درجة.. وبهذا فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها (175) درجة وادنى درجة (30) درجة. اما الوسط الفرضي (90).

2-4-2 مقياس السلوك القيادي (12:192): مقياس السلوك القيادي الذي اعده وقتنه (مصطفى اسماعيل ياسين، 2012) على البيئة العراقية من الرياضيين، والذي يتكون من (40) فقرة تقيس مستوى السلوك القيادي، وكانت البدائل (موافق بشدة، موافق بدرجة كبيرة، موافق احيانا، غير موافق، غير موافق مطلقا) ويقيم على وفق التتابع (1-2-3-4-5)، وبها فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها (250) درجة وادنى درجة (40) درجة اما الوسط الفرضي (120).

من الدراسات الى ان مستوى المرونة النفسية يعد من اهم المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ باحتمالات نجاح الفرد خلال مساره الوظيفي.

اما الجدول (4) يوضح قيمة معامل الارتباط بين متغيري المرونة النفسية والسلوك القيادي وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين متغيري البحث لدى عينة البحث والتي بلغت قيمتها (0.77) وبنسبة خطأ (0.033) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05).

جدول (4) يبين قيمة معامل الارتباط بين متغيري المرونة النفسية والسلوك القيادي لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
المرونة النفسية	0.77	0.033	معنوي
السلوك القيادي			

* درجة حرية (ن-2) = 10 عند مستوى دلالة (0.05).

ويبرز الباحث وجود الارتباط المعنوي لدى المشرفين الفنيين في تربية الرصافة الاولى في سمة المرونة النفسية والسلوك القيادي الى الخبرة التدريبية والمعرفية التي يتمتع بها المشرف الفني والتي تم اكتسابها من التدريب المتواصل والعمر التدريبي، لكون اغلبهم من المدربين الممارسين للألعاب المختصين بها، اي ان عمرهم الرياضي والتدريبي اطول وهذا بدوره يعكس على قدراتهم الذهنية والعقلية في ادراكهم لمواقف المنافسة بشكل اكبر، وهذا ما يؤكده (محمد حسن علاوي، 1998) على ان المشرف الفني الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية سوف يدرك مواقف المنافسة على انها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات عالية من السلوك الادراكي القيادي المتزن في مواقف المنافسات المختلفة (184:11).

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتاج الباحث التالي:

- 1-ان عينة البحث يملكون درجة عالية من المرونة النفسية.
- 2-ان عينة البحث يمتلكون درجة عالية من سمة السلوك القيادي والتدريبي.
- 3-كانت العلاقة بين سمة المرونة النفسية والسلوك القيادي علاقة معنوية.

2-7 التجربة الرئيسية:

وتم اجراء التجربة الرئيسية خلال الوحدات التدريبية في الجدول الاسبوعي المعتمد من قبل النشاط الرياضي في القاعات الرياضية الداخلية لتربية الرصافة الاولى، إذ وزعت استمارات المقياسين على عينة البحث البالغة (12) مشرفا، وبعد تأشير المقياسين من قبل المشرف الفني للمراكز التدريبية تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث والمعالجة الاحصائية للبيانات للحصول على نتائج البحث من قبل الباحث وفريق العمل المساعد.

2-8 الوسائل الاحصائية:

للتوصل الى نتائج البحث، تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، معامل ارتباط البسيط (بيرسون)).

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الالوساط الحسابية

والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة لمقياسي المرونة النفسية والسلوك القيادي لعينة البحث ومناقشتها:

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمشرفين في تربية الرصافة الاولى

المعالم الاحصائية المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة t		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المرونة النفسية	154.000	12.866	90	10	7.32	2.33	معنوي
السلوك القيادي	105.488	7.038	120	10			

اظهرت نتائج الجدول (3) الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدربي المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى (عينة البحث)، اذ بلغ الوسط الحسابي في مقياس المرونة النفسية (151.250) والانحراف المعياري (12.866) اما الوسط الحسابي لمقياس السلوك القيادي فقد بلغ (105.499) والانحراف المعياري (7.038). ومن قيم الالوساط الحسابية نلاحظ ارتفاع قيمة متغير المرونة النفسية لدى مشرفي المراكز التدريبية، مما يشير الى ان مشرفي تلك المراكز التدريبية ممكن ان يكونوا ناجحين في عملهم التدريبي فقد اشارت نتائج العديد

الملاحق

ملحق (1) يوضح مقياس المرونة النفسية

ت	الفقرات	يحدث دائما	يحدث عادة	يحدث أحيانا	يحدث نادرا	لا يحدث
1	استخدم انفعالاتي الايجابية والسلبية في قيادة فريقي بنجاح					
2	أثقل النقد من زملائي المدربين وأتعامل مع مصدره بهدوء					
3	استطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بالتدريب					
4	تساعدني مشاعري الايجابية في تقديم الافضل بالمنافسات					
5	لأعطي للانفعالات السلبية اي اهتمام					
6	لدي القدرة في التأثير في اللاعبين					
7	لدي القدرة في التحكم بانفعالاتي أثناء المنافسات					
10	انظر الى المستقبل بتفاؤل					
11	ارغب في تطوير حياتي					
12	اشعر باليأس عندما افشل في أداء عملي					
13	أرى أن الحياة متجددة					
14	استطيع تحقيق النجاح تحت ضغوط المنافسات					
15	اشعر أنني لا احصل على ما أتمناه					
16	أرى أن المشكلات التي تواجهني لا حل لها					
17	لا تظهر علي اثار الغضب في المواقف الصعبة					
18	أحافظ على سر من يأتيني					
19	انظر الى المستقبل بتفاؤل					
20	في الحياة أشياء كثيرة تستحق أن أعيش لأجلها					
21	يعجبني إن يكون كل شيء في مكانه					
22	أحب العمل المنظم					
23	أحاول إن ابتعد عن الأخطاء قدر الإمكان قبل الوقوع بها					
24	أؤدي المهام المطلوبة مني بصرف النظر عن تنظيمها أو ترتيبها					
25	اهتم بأي عمل أكلف به					
26	اعتني بحاجتي الشخصية					
27	لي استعداد في اخذ الحذر من المستقبل					
28	احسب كل الاحتمالات قبل الأقدام على تنفيذ أي عمل					
29	أتوقع حدوث مفاجآت في أي لحظة					
30	اقبل التنافس حتى عندما أتوقع الخسارة					

ويوصي الباحث بالاتي:

1- استخدام مقياس المرونة النفسية الى جانب المقاييس البدنية

في عملية انتقاء اللاعبين.

2- اجراء دراسة مقارنة بين مدربي المراكز التدريبية ومدربي

المنتخبات الوطنية لفئة الناشئين والشباب.

3- استخدام مقياس السلوك القيادي على المشرفين الفنيين في

مديرية النشاط الرياضي.

المصادر:

- [1] اسامة كامل راتب؛ تطبيقات في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- [2] حسام سامر عبده؛ الادارة الرياضية الحديثة: (عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2011).
- [3] خير الدين علي عويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [4] رجا محمود أبو علام ونادية محمد شريف؛ الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط2: (الكويت، دار العلم، 2000).
- [5] رمزية الغريب؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1999).
- [6] رواء عبد الكريم فرحان؛ السمات القيادية للتدريسيين من وجهة نظر طالبات كلية التربية الرياضية للبنات: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2008).
- [7] ريسان خريبط؛ منهج البحث في التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 2002).
- [8] السيد محمد عبد السمیع؛ الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمستوى الرقمي لفعاليات الساحة والميدان: (القاهرة، مكتبة الزرقاء للطباعة، 2013).
- [9] طلعت حسن عبد الرحيم؛ علم النفس الاجتماعي، ط2: (القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر، 2004).
- [10] ظريف شوقي فرح؛ السلوك القيادي وفعالية الإدارة: (القاهرة، مكتبة غريب، 2006).
- [11] محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية الاقارن للاعب والمدرب، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [12] مصطفى اسماعيل ياسين؛ بناء مقياس السلوك القيادي لمدربي ذوي الإعاقة الفيزيائية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2012
- [13] نادية احمد حنفي؛ دراسة السلوك القيادي لمدربي التربية الرياضية بالدراسة الثانوية: (بحث منشور، العدد 4 للمؤتمر العلمي الأول 2021-23، مارس 1990، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 1990).
- [14] Cronbach, L. J, Essential of Psychological testing, New York Harper and pow, 1999 .

ملحق (2) يوضح مقياس السلوك القيادي

ت	الفقرات	موافق بشده	موافق بدرجة كبيرة	موافق احياناً	غير موافق	غير موافق مطلقاً
1	اجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
2	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه					
3	عندما ارتكب خطأ في الاداء اثناء المنافسة فأنني احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ					
4	الامتنياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافي الاساسية					
5	احس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة					
6	استمتع بتحمل اي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين انها مهمة صعبة					
7	اخشى الهزيمة في المنافسة					
10	الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة كبيرة					
11	في بعض الاحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة ايام					
12	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي					
13	لا اجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة					
14	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
15	الفقرات					
16	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
17	افضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد المنافسة					
18	عندما ارتكب خطأ في الاداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
19	لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحاً في رياضتي					
20	قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة او عن نتائجها					
21	يعمق القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى لاعبيه .					
22	يمتلك القدرة على كسب ثقة اللاعبين .					
23	لا يشارك اللاعبين مناسباتهم الخاصة .					
24	يساعد اللاعبين على الاهتمام بشؤونهم كافة.					
25	يعمل على إيجاد مناخ تعاوني بين اللاعبين.					
26	يعمل على تنمية رغبة اللاعبين نحو النجاح.					
27	يشجع اللاعبين لتحقيق أهداف الفريق .					
28	يزرع الثقة بالنفس لدى اللاعبين.					
29	يستخدم كلمات تساعد على تحفيز اللاعبين.					
30	يعمل على معرفة اتجاهات اللاعبين وميولهم والعمل على تنميتها .					
31	يوجه ويرشد اللاعبين قبل المنافسة .					
32	يثني على الجهود المبذولة من قبل اللاعبين					
33	يهتم بالحوافز المادية والمعنوية للاعبين.					
34	يهتم بالجانب النفسي للاعبين .					
35	يستخدم أساليب تدريب متنوعة أثناء تدريب .					
36	يتابع كل جديد في علم التدريب .					
37	بتأكيد من وسائل الأمان من الأجهزة والأدوات وصلاحياتها قبل التدريب .					
38	لا يلتزم بمواعيد التدريب .					
39	يتعرف على أسباب الإخفاق ويعمل على إصلاحها					
40	يتدخل في الوقت المناسب عند ارتكاب اللاعب الأخطاء .					

ملحق (3) يوضح أسماء السادة الخبراء لتحديد صلاحية مجالات المقياسين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة
1	د. علي سموم دغل	أستاذ	الاختبارات والقياس/ علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ التربية الأساسية
2	د. احمد فرحان	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
3	د. علي يوسف	أستاذ	علم النفس / الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
4	د. ايمان حمد	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ التربية الأساسية
5	د. احمد العاني	أستاذ	التدريب/ العاب قوى	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658- 8452

