

دراسة تقويمية لمعايير بناء الدائرة التدريبية الصغرى لدى مدربي خماسي كرة القدم

بحث مسحي

على مدربي خماسي كرة القدم المشاركين في الدورة التدريبية المقامة في نادي الاعظمية-
بغداد

مقدم من قبل

م . محسن علي نصيف

م . د ضياء ناجي

م ٢٠٠٩

١٤٣٠هـ

الخلاصة

تضمنت الدراسة بيان أهمية الجوانب العلمية في التدريب الرياضي وخصوصا عند تخطيط الدورة التدريبية الأسبوعية (الصغرى) التي تعد ركن مهم من أركان التدريب الرياضي وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى استخدام المعايير العلمية من قبل مدربي خماسي

كرة القدم في تخطيط الدائرة التدريبية الأسبوعية وتشخيص المحاور العلمية التي يهملونها ووضع السبل لمعالجتها واقترض الباحث أن هناك إهمال لبعض معايير البناء الأساسية في الدورة التدريبية الأسبوعية أما عينة البحث فقد اشتملت على (٤٣) مدرباً أجابوا على استمارة الاستبيان التي صممت لغرض تقويم المعلومات لدى المدربين والتي تكونت من عشر فقرات واستنتج الباحث أن المدربين المشاركين بالدورة التدريبية يرغبون في الحصول على معلومات عن علم التدريب بصورة عامة وعن الدائرة التدريبية الأسبوعية بصورة خاصة

Abstract

The research tackled the importance of athletic training especially in planning weekly training sessions these training session are considered an important aspect of training the aim of the study was to identify the rate of using scientific criteria by futsal coaches while planning for their weekly training sessions the researcher also aims at specifying the scientific elements that are neglected

The researcher hypothesized the lack of attention in planning weekly training sessions the subject were (43) futsal coaches who filled a questionnaire designed for evaluating their scientific information the questionnaire included ten items the researcher concluded that most coaches have only general information about training and lack weekly training session planning

١ . التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الحاصل في لعبة خماسي كرة القدم وما وصلت إليه اليوم من مستوى هائل في أسلوب لعبها وطرق تدريبها عند المنتخبات العالمية جاءت انسجاماً مع المنهج العلمي والتخطيط السليم لجميع مراحل الإعداد عند هذه الدول . وقد بدأ التوجه حديثاً في العراق للنهوض باللعب من خلال إقامة الدوري والدورات التدريبية للوصول إلى نتائج وانجازات متميزة . وهذا لا يتم إلا من خلال اهتمام المعنيين باللعبه بنواحي عديدة إدارية وعلمية وخصوصاً المدربين عند تصميمهم للدوائر التدريبية اليومية والأسبوعية والمتوسطة والسنوية . وتعد الدائرة التدريبية الأسبوعية (أول مقطع تدريبي مركب في العملية التدريبية وقد اجتمعت آراء معظم العلماء على أن سبعة أيام مستمرة هي انسب مدة لدورة الحمل الصغيرة وأكثرها استخداماً مات فيف (Matreyve 1981) وديك (Dick 1992) (١) . وإشارة إلى ما تم ذكره فان أهمية البحث تكمن في التعرف الجانب المعرفي لدى

مدربي خماسي كرة القدم عند تصميم الدائرة التدريبية الأسبوعية من خلال معالجة الفقرات التي ترافق عملية التخطيط .

١-٢ : مشكلة البحث :

أن الظروف التي مر بها العراق وحادثة اللعبة في العراق قد حرمت اغلب مدربي خماسي كرة القدم من المعلومات العلمية وبخاصة في ما يتعلق بالمناهج التدريبية ومن ضمنها الدائرة التدريبية الأسبوعية (الصغرى) و هنا جاءت مشكلة البحث التي تكمن في أن اغلب مدربي خماسي كرة القدم قليلي التركيز على المعايير والجوانب العلمية (*) عند تخطيطهم للدائرة التدريبية الأسبوعية عليه جاءت هذه الدراسة للوقوف على المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة والكفيلة بمعالجتها خدمة للعملية التدريبية ولتحقيق أفضل النتائج للفرق العراقية .

١-٣ : أهداف البحث

تحديد جوانب معايير البناء العلمية الدائرة التدريبية الأسبوعية التي لا يركز عليها مدربي خماسي كرة القدم في بناء الدائرة التدريبية الصغرى .

١-٤ : فرض البحث

هناك جوانب علمية لمعايير بناء الدائرة التدريبية لم يركز عليها في بناء الدائرة التدريبية الأسبوعية من قبل اغلب مدربي خماسي كرة القدم عند بناء الدائرة الصغرى .

١-٥ : مجالات البحث:

١-٥-١: المجال البشري (٤٣) مشاركاً بالدورة التدريبية المحلية.

١-٥-٢: المجال أزماني الفترة من (٢٥/٣/٢٠٠٩ إلى ٣٠/٣/٢٠٠٩)

١-٥-٣: المجال المكاني : قاعة نادي الأعظمية في بغداد .

٢-الدراسات النظرية

١-٢ : التقويم :

والمقصود به الملاحظة وهو (عملية تحديد قيمة أو قدر المعلومات المجتمعة ويتضمن بذلك الاختبار والقياس ^(١) وهو يعني (أسلوباً علمياً وخفياً لظاهرة أو حالة أو منهج أو برنامج وغيرها ، لبيان نقاط القوة والضعف ومدى التطور أو التراجع في المجال المقصود بدراسته) ^(٢) وأخيراً هو (الحكم على الأشياء التي يتم على الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أسسها تنظيم العمل وتطويره ^(٣))

ومن خلال مراجعة الباحث لأغلب المصادر وجد إن التقويم يقسم إلى ما يلي ^(٤):

١. التقويم الذاتي: ويمكن تسميته آراء أو اتجاهات تتصف بكونها لا شعورية.
٢. التقويم الموضوعي : والتي تتم بواسطة استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة .

٢-٢ القياس

يعد القياس احد الوسائل لجمع المعلومات اللازمة في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات التي تواجه التقدم العلمي ويتأثر القياس بالعوامل الآتية ^(١) :

١. الشيء المراد قياسه .
٢. أهداف القياس .
٣. نوع القياس المستخدم .
٤. طريقة القياس ومدى تدريب القائمين بالقياس وكيفية جمع البيانات .
٥. عوامل أخرى تتعلق بالشيء المراد قياسه

(*) المقابلات الشخصية بالمدرسين المشاركين في الدورة التدريبية لخماسي الكرة المقامة في نادي الأعظمية - بغداد للفترة من ٢٥-٣٠/٣/٢٠٠٩ .

(١) عباس محمد عباس، جريدة الثورة، (العدد ١٣٢٨٢، بغداد في ١٢/١/١٩٨٦)

(٢) سعد منعم الشخلي، مجموعة بحوث منشورة ، (بغداد - مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ١٩٠)

(٣) محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط١، ج١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٨) .

(٤) وجيه محجوب ، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٨٩ .

(١) قاسم حسن المنديلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (مطبعة التعليم العالي - الموصل ١٩٨٩ ، ص ٢٢) .

٣-٢ : الدورة التدريبية الأسبوعية (الصغرى) :

اشتق مصطلح (microcycle) من اللغات اليونانية واللاتينية (أي الصغير) أن الدائرة التدريبية الصغرى هي الأكثر أهمية لتخطيط التدريب وليس هناك تشابه في الوحدات التدريبية ضمن الدائرة التدريبية الصغرى حيث تتبدل طبقاً لأهداف التدريب (حجم – شدة – راحة – طرائق التدريب المستخدمة) بالإضافة إلى الجهود النفسية والفسولوجية الواقعة على الرياضي التي يجب إن تتغير طبقاً لمتطلبات الراحة واستعادة الشفاء (٢) .

٢-٤-١ معايير بناء دائرة التريب الأسبوعية (الصغرى)

من خلال مراجعة الباحث لأغلب المصادر العلمية وجد إن معايير بناء الدائرة التدريبية الصغرى(الأسبوعية) تعتمد على العوامل الآتية

- وضع أهداف الدائرة التدريبية الصغيرة
- وضع متطلبات التدريب (عدد الوحدات التدريبية- الحجم- الشدة)
- وضع مستوى صعوبة كل دائرة تدريبية صغيرة (كم عدد الوحدات التدريبية الصعبة لكل دائرة تدريبية صغيرة وتناوبها مع الوحدات التدريبية الأقل صعوبة)
- تعيين أيام التدريب –الاختبارات –السيارات
- الطرائق والوسائل المستعملة لتحقيق الأهداف
- تفاصيل المنهاج التدريبي (زمن كل وحدة تدريبية –الحجم الشدة التدريبية –صعوبة وأسبقية الأمور المطلوب تحقيقها في الوحدات التدريبية)
- تحليل ما إذا الأهداف المرسومة قد تحققت أم لا (١)

٢-٥ لعبة خماسي الكرة .

يمكن تعقب أصل اللعبة حتى مدينة مونتيفيديو في الارغواي وتلعب الآن تحت رعاية الـ Fife حول العالم من أوروبا وأمريكا الوسطى ودول الكاريبي وأمريكا الجنوبية وإفريقيا واسيا ويتكون قانون اللعبة من (١٨) مادة أهمها ما يلي

- أبعاد الملعب ٢٠ × ٤٠ م
- إبعاد الهدف ٢ × ٣ م
- سطح الأرض / ناعم ومسطح بدون تموجات أو منحنيات .
- الكرة رقم (٤) لا ترتد أعلى من ٦٥ سم عندما تسقط من علو ٢ م .
- عدد لاعبين كل فريق (٥) لاعب.
- زمن شوط المباراة (٢٠) دقيقة وفترة الاستراحة بين الشوطين (١٥ دقيقة) .(٢)
- ٣. إجراءات البحث :

٣-١ : المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة .

٣-٢: عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٤٣) مدرباً لخماسي كرة القدم المشاركين في الدورة التدريبية المقامة في محافظة بغداد(نادي الكاظمية) ويشكلون نسبة مئوية مقدارها (٨٩.٥٨%) من المجموع الكلي في الدورة الذي يبلغ عددهم (٤٨) مدرباً

٣-٣: أدوات البحث:

- التجربة الاستطلاعية.
- استمارة الاستبيان.
- محمد رضا؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ٠٠-بغداد -دار الكتب والوثائق-(٢٠٠٨) ص ٢٤٦
- حسام المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب خماسي كرة القدم-جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ٢٠٠١ ص ١١-١٣
- المعالجات الإحصائية.

٣-٤ استمارة الاستبيان

لما كان موضوع بحثنا هو معرفة جوانب معايير البناء العلمية للدائرة التدريبية الاسبوعية التي يهملها مدربي كرة القدم الخماسي فلا بد من معرفة معايير البناء التي يستخدمها ويهملها المدربين للدائرة التدريبية الأسبوعية لذا وجب علينا وضع استبيان يتناول هذه الجوانب العلمية.

٥-٣ : الوسائل الإحصائية .

- النسب المئوية

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج بعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى النتائج التالية :

جدول (١) يبين النسب المئوية لكل سؤال من أسئلة الاستبيان الخاصة بالمدرسين

ت	الأسئلة	نعم		كلا		أحيانا	
		العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين
١	هل تحدد عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع في البرنامج التدريبي الأسبوعي	٣٨	%٨٨.٣٧	-	صفر	٥	%١١.٦٢
٢	هل تحدد أزمنة أقسام الوحدات التدريبية	٢٥	%٥٨.١٣	٥	%١١.٦٢	١٣	%٣٠.٢٣
٣	هل تحدد أهداف الوحدات التدريبية خلال أسبوع	٢١	%٤٨.٨٣	٧	%١٦.٢٧	١٥	%٣٤.٨٨
٤	هل تحدد مفردات أقسام الوحدات التدريبية	٢٠	%٤٦.٥١	١١	%٢٥.٥٨	١٢	%٢٧.٩٠
٥	هل تحدد الاختبارات الخاصة بخماسي كرة القدم في حالة احتياجك لها	١٤	%٣٥.٥٥	١٣	%٣٠.٢٣	١٦	%٣٧.٢٠
٦	هل تحدد المباريات التجريبية إن وجدت	١٩	%٤٤.١٨	١٦	%٣٧.٢٠	٨	%١٨.٦٠
٧	هل تحدد الشدد التدريبية للوحدات التدريبية	١٥	%٤٣.٨٨	١٠	%٢٣.٢٥	١٨	%٤١.٨٦
٨	هل تحدد طرائق التدريب المستخدمة في التمرين (الفكري التكراري المستمر)	١٨	%٤١.٨٦	١٢	%٢٧.٩٠	١٣	%٣٠.٢٣
٩	هل تحدد الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب	٢١	%٤٨.٨٣	٩	%٢٠.٩٣	١٣	%٣٠.٢٣
١٠	هل ترتبط أهدافك أسبوعية بأهداف برنامج العام	١٨	%٤١.٨٦	١٥	%٣٤.٨٨	١٠	%٢٣.٢٥

٤-٢ تحليل النتائج ومناقشتها

بعد إيجاد النسبة المئوية لكل سؤال من أسئلة الاستبيان الخاصة باللاعبين تم التوصل إلى النتائج الآتية وكما موضح في الجدول:

١. إن النسبة المئوية لإجابات المدربين حول السؤال الأول (هل تحدد عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع في البرنامج التدريبي الأسبوعي) للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (٣٨) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٨٨.٣٧%) وللإجابة بكلاً كان عدد الموافقين (صفر) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (صفر) أما أحيانا فكان عدد الموافقين (٥) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (١١.٦٢%) وعلى ضوء ما تم ذكره من نسب مئوية للإجابات نرى أن اغلب المدربين في لعبة خماسي الكرة يحددون عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع وهي نسبة جيدة وتعد ناحية إيجابية في عملية التخطيط .

٢. وحول السؤال الثاني (هل تحدد الأزمنة أقسام الوحدات التدريبية) للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (٢٥) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٥٨.١٣%) وللإجابة بكلاً كان عدد الموافقين (٥) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (١١.٦٢%) أما أحيانا فكان عدد الموافقين (١٣) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٣٠.٢٣%) وهي نسبة متوسطة إذ يجب أن يطور مدربي خماسي الكرة معلوماتهم حول أقسام الوحدات التدريبية وأزمنتها وخصوصا فيما يتعلق بالقسم التحضيري والرئيسي والختامي.

٣. وحول السؤال الثالث (هل تحدد أهداف الوحدات التدريبية خلال الأسبوع) للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (٢١) من أصل (٧) ونسبة مئوية (٤٨.٨٣%) وللإجابة بكلاً كان عدد الموافقين (٧) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (١٦.٢٧%) إما أحيانا كان عدد الموافقين (١٥) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٣٤.٨٨%) وهذا يدل على إن الوحدات التدريبية التي توضع ضمن الدورة التدريبية الأسبوعية توضح بشكل عشوائي وفوضوي وخالية من الأهداف عليه يجب إن توضع الأهداف التي يسعى المدربون إلى تحقيقها من خلال وحداتهم التدريبية .

٤. إما السؤال الرابع (هل تحدد مفردات أقسام الوحدات التدريبية) وللإجابة بنعم كان عدد الموافقين (٢٠) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٤٦.٥١%) وللإجابة بكلاً كان عدد الموافقين (١١) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٢٥.٥٨%) إما أحيانا كان عدد الموافقين (١٥) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٢٧.٩٠%) وهنا لابد من التأكيد على تفهم ماهية مفردات القسم التحضيري وماهية مفردات القسم الرئيسي البدنية والمهارية والخطية ماهية مفردات القسم الختامي وهي عملية ضرورية يتحمل مسؤوليتها المدربون أنفسهم .

٥. السؤال الخامس (هل تحدد الاختبارات الخاصة بخماسي كرة القدم في حالة احتياجك لها) وللإجابة بنعم كان عدد الموافقين (١٤) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٣٥.٥٥%) وللإجابة بكلاً كان عدد الموافقين (١٣) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٣٠.٢٣%) أما أحيانا كان عدد الموافقين (١٦) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٣٧.٢٠%) وهذا يؤكد على إن عملية اختبار اللاعبين بدنيا ومهاريا وتكتيكيا قليلة النسبة عند المدربين وهنا لابد من وضع الاختبارات بعد تنفيذ البرامج التدريبية لفرق خماسي كرة القدم .

٦. إما بخصوص السؤال السادس (هل تحدد المباريات التجريبية إن وجدت) وللإجابة بنعم كان عدد الموافقين (١٩) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٤٤.١٨%) وكانت الإجابة بكلاً الموافقين (١٦) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٣٧.٢٠%) أما أحيانا كان عدد الموافقين (٨) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (١٨.٦٠%) وهذا يعزى إلى انه يجب إن يتفهم المدربون إن المباريات التجريبية تعد وحدات تدريبية تطبق بها الجوانب البدنية والمهارية والخطية التي تدرّب عليها اللاعبون خلال البرنامج التدريبي عليه ضرورة وضع المباريات التجريبية في المناهج التدريبية إن وجدت .

٧. إما بالنسبة للسؤال السابع حول (هل تحدد الشدد التدريبية للوحدات التدريبية) وللإجابة بنعم كان عدد الموافقين (١٥) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٤٣.٨٨%) وللإجابة بكلاً كان عدد الموافقين (١٠) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٢٣.٢٥%) إما أحيانا كان عدد الموافقين (١٨) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٤١.٨٦%) وان وجود مثل هذه النسب يؤكد على إن اغلب المدربين في لعبة خماسي كرة القدم لا يربطون أهداف الوحدات التدريبية بدرجات الأحمال التدريبية ولهذا لابد من إن تحتوي مناهج الدورات التدريبية على معلومات تساعد المدربين في تحديد نسب الشدد ودرجات الإهمال التدريبية .

٨. السؤال الثامن حول (هل تحدد طرائق التدريب المستخدمة في التمرين) وللإجابة بنعم كان عدد الموافقين (١٨) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٤١.٨٦%) أما الإجابة بكلاً كان عدد الموافقين (١٢) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٢٧.٩٠%) وأحيانا كان عدد الموافقين (١٣) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٣٠.٢٣%) وقد أعطت هذه النسب المعلومة التي تؤكد إن اغلب المدربين

لا يركزون على طرق التدريب المستمر والتكراري والفترتي وهي طرق يتم خلالها تطبيق التمرين وفق أزمنة وتكرارات وفترات راحة .

٩. أما السؤال التاسع حول (أجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب) للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (٢١) من أصل (٤٣) ونسبة مئوية (٤٨.٨٣%) وبكلاً كان عدد الموافقين (٩) من أصل (٤٣) ونسبة

مئوية (٢٠.٩٣ %) أما أحيانا كان عدد الموافقون (١٣) من أصل (٤٣) وبنسبة مئوية (٣٠.٢٣ %) وهذه النسبة تؤكد على ضرورة تفهم المدربين إن الأدوات والأجهزة هي أدوات مساعدة ومكملة للعملية التدريبية وضرورة استخدامها وتثبيتها في مفردات الوحدات التدريسية .

١٠. أما بالنسبة للسؤال العاشر حول (هل ترتبط أهدافك الأسبوعية بأهداف برنامجك العام) للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (١٨) من أصل (٤٣) وبنسبة مئوية (٤١.٨٦ %) وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (١٥) من أصل (٤٣) وبنسبة مئوية (٣٤.٨٨ %) أما أحيانا كان عدد الموافقون (١٠) من أصل (٤٣) وبنسبة مئوية (٢٣.٢٥ %) لهذا يتوجب على المدربين التفهم إن هناك أهداف يومية وأسبوعية وشهرية وسنوية وان هناك ارتباط بين أهداف كل مرحلة مع المرحلة لتي تليها

٥. الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- أن أغلب المدربين المشاركين بالدورة التدريبية يجهلون المعايير العلمية التي تخص الدائرة التدريبية الاسبوعية .
- ٢- أن اغلب المدربين يعتمدون على الفطرة عند تصميم الدائرة التدريبية الاسبوعية .
- ٣- أن الدورات التدريبية المقامة في العراق لخماسي الكرة تهمل الجوانب العلمية للدوائر التدريبية بصورة عامة والدائرة الصغرى بصورة خاصة .
- ٤- أكد جميع المدربين المشاركين في الدورة التدريبية على أنهم يرغبون في الحصول على المعلومات العلمية الجديدة التي تخص التدريب بصورة عامة والدائرة التدريبية الصغرى بصورة خاصة .

٢-٥ التوصيات

١. ضرورة وجود دورات تدريبية متخصصة في علم التدريب الرياضي.
٢. الاعتماد على الجوانب العلمية عند تخطيط البرامج التدريبية
٣. توفير مستلزمات نجاح لعبة كرة القدم الخماسي من ملاعب وكرات وأدوات مساعدة في التدريب .
٤. ضرورة متابعة التطوير العالمي في اللعبة من قبل المختصين والخبراء والمدربين في اللعب

المصادر العربية والأجنبية

- ١- أمر الله احمد البساطي-التدريب الرياضي وتطبيقاته-(الإسكندرية-المعارف-١٩٩٨)
- ٢- عباس محمد عباس -جريدة الثورة-العدد-٣٢٨٢-بغداد-١٩٨٦
- ٣- سعدمنعم الشبخلي-مجموعة بحوث منشورة-بغداد-مكتب الكرار للطباعة-٢٠٠٤
- ٤- محمد صبحي حسنين - التقويم والقياس في التربية البدنية-ط١-ج١-القاهرة دار الفكر العربي ١٩٨٧-
- ٥- وجيه محجوب - طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية-مطبعة التعليم العالي- الموصل ١٩٨٩
- ٦- محمد رضا- التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي-بغداد-دار الكتب والوثائق-٢٠٠٨
- ٧- حسام المؤمن - منهج مقترح لتطوير القدرات-البدنية-والمهارات الأساسية-للاعب خماسي كرة القدم-رسالة ماجستير-جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية

