



علاقته إستراتيجية التعلم والاستذكار بمستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة
في جامعة تكريت

بحث تقدم به

م.د. مراد احمد ياس – م.م عمر عبدالله حسين - م.ابراهيم فيصل

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على علاقة استراتيجيات التعلم والاستذكار بمستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت ، وإستخدام الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الدراسية الثالثة للعام الدراسي 2017_ 2018 والبالغ عددهم (161) طالباً والمتكونة من ثلاثة شعب اما عينة البحث فكانت من شعبتي (ج ، د) والبالغ عددهم(104) طالباً بعد استبعاد مجموعة من الطلبة لأسباب(التغيب ، عدم اكمال الاجابة بشكل دقيق على المقياسين) وبذلك اصبح عدد افراد العينة (54) طالباً وكانت النسبة المئوية(33,540) ، وإستنتج الباحثون أن استراتيجيات التعلم والاستذكار نتائج ايجابية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وأن مستوى الطموح مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعلم والاستذكار، وأوصوا إجراء هذه المقاييس على عينات اخرى .

Abstract

1-Introduction and Importance of Research:

The adoption of the strategy of learning and memorization in improving the classroom learning and training the student to be a strategic plan to learn to make him participate in the decisions of learning effectively and this transforms from a negative person engaged in the act of learning to a positive person involved in planning has taken care that the bulk of the learning process Is the responsibility of the learner as ambition plays a prominent role in the human in general and this prominent role acts as an incentive for the individual to conduct certain behaviors to reach a goal.

2- Search problem:

Through the practice of teaching and our proximity to the students it was noted that there are students of them who have the ability to learn and remember things and lectures is not only, but others of them have a level of ambition but

He did not have the ability to remember, despite his attendance and follow-up lectures, but there are reasons began to study the researchers to identify the student's ability to use the strategy of learning and recall, noting that many researchers dealt with this under different headings because it is an important aspect, but they did not address the level The study is based on the question whether the strategy of learning and recall related to the level of ambition among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science.

3- Research Objective:

Learning about the relationship of the strategy of learning and recall the level of ambition of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tikrit.

4- Force Search:

The existence of a relationship of statistical significance between the strategy of learning and recall the level of ambition of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tikrit

5- Research Procedures:

The researchers used the descriptive approach in the way of associative relationships to suit the nature of the research.

The search society and its sample: The research society was selected from the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. The third stage of the academic year 2017 - 2018 (161) students consisting of three divisions. The sample of the research was from the two divisions (C and D) of (104) students after The exclusion of a group of students for reasons of absenteeism, not completing the answer accurately on the two measures. Thus, the number of students reached (54) students and the percentage was (33,540).

The researchers used the following statistical means (percentage, arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient).

The conclusions were:

1 - The strategy of learning and recall positive results for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tikrit

2. The level of ambition is closely linked to learning and remembering.

The researchers' recommendations were:

1- Conducting these measurements on other samples.



الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يحتاج الطلاب في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة مهارات الاستذكار وإتقانها وهي التراكم المستمر للمعلومات بدورها ستنمي ثقته بنفسه ، وتساعده على الشعور بالفخر من إنجازه لمهام التحصيل المختلفة لذا يعد التعلم من الأمور التي يجب أن لا يغفل عنها أي مجتمع ، ومن أهم طرق قياس التعلم لدى الطلاب وهو التحصيل الدراسي فمن خلاله نستطيع الحكم على تعلم الطالب ، وهو أيضا يمثل المحصلة النهائية للعملية التعليمية والتي تعتمد على الاستذكار السليم الذي يجعل الطالب يحدد أهدافه بكفاءة ويساعده على تحقيقها ويستغله أفضل استغلال باختياره للمكان المناسب فإنه يساعده على التركيز واستيعاب ما يقرأ بالأسلوب المناسب كذلك يساعده على كتابة التقارير وتسجيل الملاحظات أثناء الدرس وخارجه وأيضا يساعده على إثارة الدافعية والكفاءة في الحفظ والاستدعاء وبالتالي السهولة في حل الاختبارات والتحصيل الجيد . ويسهم اعتماد استراتيجيات التعلم والاستذكار في تحسين التعلم الصفي وان تدريب الطالب لان يكون مخططاً استراتيجياً لتعلمه ليحمله يشارك في قرارات تعلمه بشكل فعال وهذا يحوله من انسان سلبي يمارس عليه فعل التعلم الى انسان ايجابي يشارك في التخطيط له وقد اخذ المهتمون الى ان الجزء الاكبر من عملية التعلم تقع على عاتق المتعلم فوجب على المدرس ان يزود طلبته بالمهارات الاساسية للوصول الى المعرفة بانفسهم ومن ثم معالجتها وتنظيمها بشكل يمكنهم من فهمها والاحتفاظ بها واسترجاعها بسهولة (الربيعي ، 2004 ، 16).

كما أن الطموح يلعب دوراً بارزاً لدى الإنسان بشكل عام وهذا الدور البارز يعمل بمثابة حافز يدفع الفرد للقيام بسلوكيات معينة للوصول إلى هدف ما، وهذا يعتمد على مدى كفاءة الفرد وقدراته وتقديره لذاته ، وما دام هناك طموح، فانه لا يوجد سقف للتطور والتقدم، وبذلك يعتبر الطموح أيضا من الثوابت التي تميز إنسان عن آخر حسب الظروف البيئية والاجتماعية، والنفسية التي نشأ فيها (القطناني، 2011 ، 46). لذلك فهو أكثر استبصاراً بذاته وبقدرته على مواجهة المواقف التي تواجهه في تحقيق أهدافه ، لذلك هو أكثر ثقة بالمستقبل.

ويلعب الطموح دوراً هاماً في حياة الفرد ويعد مؤشراً يميز ويوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع بيئته ومجتمعه، والطموح يحدد نشاط الأفراد الاجتماعي وعلاقتهم بالآخرين، ويختلف الشباب من حيث أنماط الطموح التي يسعون إليها، فإذا كان البعض له طموحاته



الاقتصادية ، طموحاته الاجتماعية، بينما البعض الثالث له طموحاته الثقافية، والرابع له طموحاته المهنية) (التويجري ، 2002 ، 7).

وتكمن اهمية البحث في انجاز مهام التعلم وبصفة خاصة في التعلم الجامعي والتي تساعد الطلاب على اكتساب المعرفة واستيعاب محتوى المقررات الدراسية التي تتلائم مع طموحهم وتعمل على تنمية القدرة والمسؤولية الشخصية لإظهار طموحهم وربطها بالأهداف التعليمية لتحقيق النجاح الاكاديمي بل حتى مواصلة مشواره في ان يبحث عن سبل اخرى تحقق هدفة المهني والتي تتمتع بمستوى من الطموح في ابسط معانيه وهذا ما سنحاول معرفته.

1_2 مشكلة البحث:

من خلال مزاولة التدريس وقرينا من الطلاب لوحظ ان هنالك طلاب منهم ما يكون لديه القدرة على التعلم وتذكر الاشياء والمحاضرات ليس الا والبعض الاخر منهم لديه مستوى من الطموح لكن لايمتلك القدرة على التذكر رغم مواضبتة في الحضور ومتابعته للمحاضرات الا ان هناك اسباب بدأت تراود الباحثون في التعرف على قدرة الطالب في كيفية استخدام استراتيجية التعلم والاستذكار علما ان العديد من الباحثين تناولوا هذا وتحت عناوين مختلفة لأنها تمثل احدى الجوانب المهمة الا انهم لم يتطرقوا الى مستوى الطموح المقرون باستراتيجية التعلم والاستذكار ومن اجل ذلك فأن هذه الدراسة جاءت بناء عن التسائل هل ان لاستراتيجية التعلم والاستذكار علاقة بمستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1_3 هدف البحث:

التعرف على علاقته استراتيجية التعلم والاستذكار بمستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.

1_4 فرضية البحث:

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجية التعلم والاستذكار بمستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.

1_5 مجالات البحث:

1- المجال البشري : طلاب المرحلة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة تكريت.

2- المجال الزمني : للمدة من 5 / 3 / 2018 إلى 14 / 3 / 2018

3- المجال المكاني : قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت.



الفصل الثاني

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2_1 إجراءات البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث .

2_2 مجتمع البحث وعينته : تم اختيار مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الدراسية الثالثة للعام الدراسي 2017_ 2018 والبالغ عددهم (161) طالباً والمتكونة من ثلاثة شعب اما عينة البحث فكانت من شعبتي (ج ، د) والبالغ عددهم(104) طالباً حيث كانت النسبة المئوية(33,540) بعد استبعاد مجموعة من الطلبة لأسباب الاتية:

1- الطلاب الذين اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية للمقياسين(25)

2- الطلاب الذين لم يكملوا الاجابة على فقرات المقياسين (13)

3- الطلاب المتغيبين وعددهم(10)

وبذلك اصبح عدد افراد العينة (54) طالباً.

2_3 وسائل جمع المعلومات:

2_3_1 المصادر العربية والاجنبية:

2_3_2 استمارة الاستبيان: استخدم الباحثون الاستبيان(الاستمارة) للمقياس الخاصة (استراتيجية التعلم والاستذكار) لـ (الربيعي 2004) عن (البيرماني ، 2015) ومقياس (مستوى الطموح) لـ(جويده ، 2015) كما في الملحق (1) وتم تدريج الاستبيان بشكل خماسي حسب نظام (اليكرت) الخماسي حيث وزعت الدرجات على الفقرات كالاتي :

- أوافق بشدة (5) درجة.

- أوافق (4) درجة.

- محايد(3) درجة.

- معارض (2) درجة.

- معارض بشدة(1) درجة.

2_3_3 المقابلة الشخصية : تم اجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي وكان الهدف منها هو(مدى اهمية الدراسة وملائمة فقرات المقياس).



2_4_ الصدق والثبات للأداة:

2_4_1 الصدق: استخدم الباحثون المقياسين ووزع على مجموعة من الخبراء والمختصين والملحق (2) يبين ذلك وبناءً على آرائهم تم الاخذ بالملاحظات والتعديلات لفقرات الاستبيان من حيث الصياغة او تعديل بعض الفقرات بما يتلائم مع عينة البحث واعتمدوا على جميع الفقرات والتي حصلت على نسبة اتقاق (75%) فاكثر والملحق (1) يوضح الفقرات في صورتها النهائية.

2_4_2 الثبات : تم تطبيق الاستبيان على عينة من مجتمع البحث الاصيلي في اداء الاختبار واعادة الاختبار اذ تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) للاتساق الداخلي وكانت قيمة معامل الثبات (88%) .

2_5 التجربة الاستطلاعية: وهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيره قبل قيامهم ببحثهم (حسانين وعبد المنعم ،1997، 204) أذ قاموا بإجراء التجربة الاستطلاعية لاستمارة المقياسين بتاريخ 6 / 3 / 2018 على (25) طالباً من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث الاصيلي وذلك للوصول الى نتائج دقيقة ، كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- 1- مدى صلاحية فقرات المقياسين ومدى واستجابة الطلاب لها .
- 2- وسيلة للتعرف على الأخطاء وكذلك الصعوبات المتوقعة في تنفيذ التجربة الرئيسة.
- 3- كانت الفترة لاحتساب زمن الاجابة على المقياس (12-15د).
- 2_6 التجربة الرئيسة: تم البدء بأجراء التجربة الرئيسة والتي وافقت بتاريخ 8 / 3 / 2018 والمصادف بيوم الخميس على عينة البحث وانتهت يوم الاثنين الموافق بتاريخ 13 / 3 / 2018.

2_7 الوسائل الإحصائية :

- 1-الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (التكريني والعبيدي ، 1999 ، 40)
- 4- معادلة كرونباخ الفا لحساب معامل الثبات للاستبانة للمقياسين.
- 5- النسبة المئوية.



الفصل الثالث

1_3 عرض النتائج ومناقشتها:

1_1_3 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجية التعلم والاستذكار ومستوى الطموح لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاختبارات	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري
التعلم والاستذكار	63,037	88	12,149
مستوى الطموح	66,814	88	12,542

يتبين من النتائج التي ظهرت لدينا في الجدول أن بلغ الوسط الحسابي (63,037) والانحراف المعياري (12,149) لاستراتيجية التعلم والاستذكار لدى الطلاب. أما مستوى الطموح فالطلاب فالوسط الحسابي كان (66,814) والانحراف المعياري (12,542).

وبذلك تبين لدينا بان الوسط الحسابي الاستراتيجية التعلم والاستذكار اقل من الوسط الحسابي للحالة لمستوى الطموح.

وبالرغم من هذا مؤشر بان الوسط الحسابي لاستراتيجية التعلم والاستذكار ومستوى الطموح لدى الطلاب ادنى من المتوسط الفرضي للمقياسين لكن النتائج ايجابية بالرغم من كونها لم ترتقي بالمستوى .

2_1_3 عرض نتائج ارتباط استراتيجية التعلم والاستذكار بمستوى الطموح لدى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومناقشتها:

الجدول(2)

الجدول يبين علاقة الارتباط يتبين استراتيجية التعلم والاستذكار بمستوى الطموح لدى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المتغيرات	قيمة الارتباط	قيمة	الحالة
		Sig(2-tailed)	
استراتيجية التعلم والاستذكار	*0,33	0,01	معنوي
مستوى الطموح			

* ان قيمة (ر) المحسوبة معنوية عند مستوى الدلالة (0,05) وعند مقارنتها بقيمة (sig) والتي كانت (0,01) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين استراتيجية التعلم والاستذكار ومستوى الطموح



لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبهذا تحقق فرض البحث ويعزو الباحثون ذلك أن السبب يعود في انه لظالما ان هنالك استراتيجيات للتعلم والاستذكار فانه لا بد من وجود مستوى طموح معين لدى الطلاب والعكس صحيح في حالة وجود استراتيجيات التعلم والاستذكار . ويشير (عبد الفتاح ، 1997) هنالك العديد من العوامل المرتبطة عوامل حيوية وعوامل نفسية والتي تشمل الانفعالات المختلفة وتأثيرها على الطالب(عبد الفتاح ، 1997 ، 25).

وبلا شك ان الاستراتيجيات التي يستخدمها الطالب للتعلم والاستذكار هي تتوافق مع رغبته في الدراسة الحالية بما يضمنه في استذكار مفردات المقررات الدراسية المختلفة ، فالاستذكار الصحيح يوفر الكثير من الوقت والجهد للطالب كما يضمن له تحقيق افضل النتائج في التحصيل الاكاديمي في الاجل القريب بل في الاجل البعيد ، وان فشل بعض الطلاب لايعود الى ضعف القدرات العقلية انما يرجع الى افتقارهم الى استراتيجيات التعلم والاستذكار الصحيحة ولتحقيق أي شيء في الحياة لا بد من وجود مستوى من الطموح ووجود اهداف لمعرفة اين سينتهي به طريق الدراسة ، فللكل مستوى طموح يسعى من خلاله التفوق(القصابي ، 2010 ، 17).

ويرى الباحثون بان الطالب الذي يستخدم استراتيجيات للتعلم والاستذكار بشكل سليم تجعله يحدد اهدافه وطموحه فكما كانت الاهداف واضحة وواقعية تتناسب مع قدراته وامكانياته يمكن تحقيقها ويحاول دائما الانتقال الى نجاح آخر وما يحققه ليس النهاية بل هو بداية لنجاح جديد.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان استراتيجيات التعلم والاستذكار نتائج ايجابية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.

2- ان مستوى الطموح مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعلم والاستذكار .

4-2 التوصيات:

1- اجراء هذه المقاييس على عينات اخرى .



المصادر

- ◀ البيرماني ، أيام وهاب رزاق(2015): نماذج التمثيل العقلي للمعلومات وعلاقتها بـ استراتيجيات التعلم والاستنكار ، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد 23، العدد4.
- ◀ التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، محمد حسن (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- ◀ التويجري، اسماء(2002): المتغيرات الاجتماعية المحددة لمستويات وأنماط الطموح الاجتماعي ، اطروحة دكتوراه منشورة، مكتبة العامة في الرياض، السعودية.
- ◀ جويده ، باحمد(2015): علاقة مستوى الطموح بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المتدربين بمركز التعليم والتكوين عن بعد بولاية تيزي وزو ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة مولود معمري.
- ◀ حسانين ، محمد صبحي وعبد المنعم ، حمدي (1997) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ◀ الربيعي ، فاضل جبار(2004): استراتيجيات العلم والاستنكار وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد.
- ◀ عبد الفتاح ، ابو العلاء احمد(1997): التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ◀ القصابي ، هلال حميد احمد (2010): فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى طلاب ضعاف التحصيل ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة نزوى ، الجزائر.
- ◀ القطناني ، علاء سمير موسى(2011): الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الازهر بغزة في ضوء محددات نظرية الذات ، كلية التربية ، جامعة الازهر .

الملحق (1)

فقرات المقياس لاستراتيجية التعلم والاستذكار

ت	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	اقوم بحفظ ما أقرأ بالترتيب نفسه الذي جاء في المحاضرة					
2	انتبه اثناء المحاضرة لكي افهم ما اكتب					
3	اقوم بوضع اشكال او اشارات تحت النقاط المهمة في الموضوع الذي اقرأه					
4	احاول عند القراءة استخلاص الافكار المهمة والرئيسية واجمع العناصر المتشابهة					
5	اكتب ملخصا علميا للمادة التي اقرنها					
6	اقوم بوضع مقارنات مناسبة بين المواد والافكار اثناء قرأتي ليسهل فهمها واسترجاعها					
7	افضل القراءة على افراد					
8	اقوم بعمل زمني مناسب قبل البدء في القراءة					
9	انظم المعلومات التي اقوم بدراستها في جداول كي يسهل استرجاعها					
10	اقوم بتريديد(اعادة) ما قرأته كما في المصدر المقرر					
11	احاول تحديد الافكار الرئيسية عند القاء المحاضرة					
12	استخدم عناوين الفصول لكي تساعدني على الاسترجاع					
13	اقوم بتجزئة الافكار الرئيسية الى عناصر فرعية لاتيتمكن من استذكارها					
14	انظم المعلومات التي اقرنها في قوائم محددة كي يسهل تذكرها					
15	استعين بالمعاجم العربية والاجنبية وكتب المصطلحات لتمكنني من فهم الموضوع الذي اقوم بقرأته					
16	عند القراءة اضع امامي اهدافا معينة احاول تحقيقها					
17	افكر بطريقة افضل عندما اتناول الطعام اثناء القراءة					
18	استطيع التركيز على ما اقرعه في الجو المناسب من الحرارة					
19	التسميع الشفهي هو طريقي الاساسية في القراءة والحفظ					
20	بعد ان اقرأ كل موضوع احاول اعادته لتسميع ما فهمته					
21	اقوم بربط ما اقرأ بفكرة معينة لكي تساعدني على التذكر					
22	استطيع ربط الافكار الجديدة بالافكار السابقة التي قرأتها					

فقرات المقياس لمستوى الطموح

ت	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	يعجبني الشخص الناجح في حياته العلمية					
2	الجامعة افضل مكان لتجسيد افكاري المستقبلية					
3	ادرس واثابر لاحقق النجاح					
4	اتمنى ان اكون شخصا مهما في المجتمع					
5	اسعى الى الالتحاق بتخصص دراسي مهم					
6	معلوماتي الحالية اقل مما يجب ان تكون عليا					
7	تحقيق طموحاتي من اهم الاهداف في حياتي					
8	لا ارتاح الا اذا قمت بحل كل واجباتي					
9	انظر الى المستقبل بتفاؤل كبير					
10	احب ان احصل على اكبر العلامات دائما					



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

					اعتمد على نفسي لقضاء مطلبي اليومية	11
					رسوبي في الامتحانات تقلل من طموحاتي الدراسية	12
					ارغب في ان اسموا بحياتي الى اعلى المراتب	13
					اعمل للتفوق والنجاح بامتياز	14
					اميل كثيرا الى اكتساب المزيد من المعلومات	15
					جهدي المتواصل يمكنني من تحقيق اهدافي	16
					الدراسة الجامعية تؤهلني الى اتخاذ قرارات واعية	17
					المستوى الذي وصلت اليه كان نتيجة لمجهود شخصي	18
					حصولي على معدل للانتقال يكفيني	19
					الدراسة في الجامعة تدعم معارفي العلمية وافكاري المستقبلية	20
					المستوى الجامعي يسمح لي على مركز اجتماعي	21
					امتلك القدرة على تحمل الصعوبات مهما كانت والوصول الى اهدافي	22