

علاقة الاحتراق الرياضي لمدربي كرة السلة الكراسي المتحركة بالسلوك الجازم للاعبهم

أ.م.د. خلود لايد
جامعة بغداد

أ.م.د. حبيب شاكر
جامعة المثنى

أ.م.د. رياض جمعة حسن
جامعه القادسية - كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

Dr.riad2011@yahoo.com

الملخص

هدف البحث الى التعرف على معرفة العلاقة بين الاحتراق الرياضي لمدربي كرة السلة الكراسي المتحركة والسلوك الجازم للاعبهم ، اما مشكلة البحث تجسدت من خلال وجود تذبذب بمستوى الإنجاز لديهم رغم أنهم معدين بشكل جيد من الناحية البدنية والمهارية ، وافترض الباحث وجود علاقة بين الاحتراق الرياضي لمدربي كرة السلة الكراسي المتحركة والسلوك الجازم للاعبهم ، وتضمن الفصل الثاني مفهوم الاحتراق الرياضي للمدربين ومفهوم السلوك الجازم لدى اللاعبين ، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات بطريق المسح لملاءمته طبيعة المشكلة ، وتم تحديد مجتمع وعينة البحث وهم مدربي ولاعبي أندية بغداد والفرات الاوسط بكرة السلة الكراسي المتحركة واستنتج الباحث باختلاف مستويات ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي الأندية ووجود علاقة ارتباط بين الاحتراق النفسي لمدربي كرة السلة الكراسي المتحركة والسلوك الجازم للاعبهم

Combustion Sports etball Trainers wheelchair baskand psychological skills assertive behavior and its relationship to their players

Abstract

Aim of the research to identify the knowledge of the relationship between the combustion Sports Trainers handball and assertive behavior of their players , either search problem manifested by the presence of fluctuation of the level of achievement they have , even though they preparers well physically and skill , I suppose a researcher and a relationship between the combustion Sports Trainers wheelchair basketball and psychological skills and assertive behavior of their players , and to ensure the second chapter combustion concept sports for coaches and the concept of firm behavior among players , the curriculum was used descriptive method manner relations by way of scanning for relevance nature of the problem , It was the use of the curriculum descriptive approach manner relations by way of scanning for relevance nature of the problem , it has been identified community and the research sample who are coaches and players of clubs Euphrates hand reel and concluded researcher depending on the phenomenon of burnout levels among trainers Iraq clubs of the Euphrates East and a correlation between burnout Trainers wheelchair basketball and psychological skills and behavior relationship firm for their players.

1- المقدمة :

ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من المصطلحات والمفاهيم التي تشير او تدل على ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة وتحتاج في أغلبها الى بعض التفسير والتوضيح كي تتمكن أن تحقق الفائدة العلمية المرجوة من دراسة هذه الظاهرة أو تلك. ففي الآونة الأخيرة أنتشر استخدام مصطلح الاحتراق في المجال الرياضي واصبحنا نسمع أو نقرأ أن لا عبا يعاني من الاحتراق النفسي أي أن مستواه الرياضي قد تذبذب أو نسمع ايضا أو نقرأ أن المدرب أصابه الاحتراق النفسي أي أنه قد أصابه الملل والضيق والبأس وأنتابه المرض جراء ممارسته هذه المهنة ((التدريب الرياضي)) ويقوم بربط حقائبه للابتعاد النهائي عن المجال الرياضي وعن ممارسته هذه المهنة الشاقة.

ولقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة واهتموا بدراساتها في مختلف المجالات وكذلك الممارسة الرياضية والتي ينظر اليها على انها مهن ضاغطة على الفرد تؤدي الى انخفاض مستوى انجازاته وعدم الرضا عن عمله او مهنته او نشاطه وتؤدي في النهاية تقاعده أو تركه لمهنته، وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي والمجالات الأخرى نظرا لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل والإنجاز، كما أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي الى أن هناك نوعا من السلوك الرياضي يختلف اختلافا واضحا عن السلوك العدوانى للاعب الرياضي وأطلقوا عليه مصطلح السلوك الجازم (Assertive Behavior) الذي يعني هو كل ما يقوم به اللاعب في أثناء المنافسة والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في أطار قوانين وقواعد ولوائح معترف بها لمحاولة الفوز وتسجيل أفضل النتائج.

مما تقدم تكمن أهمية البحث الحالية التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة الكراسي المتحركة وذلك من اجل التعرف على ان هذه اللعبة أكثر درجة وعرضة للاحتراق النفسي من غيرها، لغرض تخفيف شدة الاحتراق النفسي لديهم من خلال الوقوف على المسببات التي أدت الى احتراقهم ورفع مستوى لاعبي كرة السلة الكراسي المتحركة والارتقاء بهم نحو الأفضل من خلال ابعادهم عن الظواهر النفسية التي تؤثر سلبيا على ادائهم وتحقيق وصولهم الى الهدف المطلوب منهم.

مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على لاعبي أندية العراق والمنتخب بكرة السلة الكراسي المتحركة وجد ان هناك تذبذب بمستوى الإنجاز لديهم رغم أنهم معدين بشكل جيد من الناحية البدنية والمهارية مما جعله يخوض في مجال علم النفس ، قد تكون هذه المشكلة هي سبب

الاحترق النفسي للمدربين ، لأن أكثر المصادر العلمية تشير الى أن اللاعب يجب أن يعد من الناحية البدنية والمهارية والنفسية لذا أرتأى الباحث الخوض في غمار هذه المشكلة النفسية وجعلهم جاهزين بدنيا ، مهارياً ونفسياً لغرض تحقيق الانجاز والفوز في المباريات وتخفيف الضغوط النفسية على المدربين .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

1- معرفة العلاقة بين الاحترق الرياضي لمدربي كرة السلة الكراسي المتحركة والسلوك الجازم للاعبهم .

فرض البحث :

1- توجد علاقة بين الاحترق الرياضي لمدربي كرة السلة الكراسي المتحركة والسلوك الجازم للاعبهم .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات بطريق المسح لملائمته طبيعة المشكلة

2-2- مجتمع البحث وعينته:-

تم اختيار مجتمع البحث متمثلة بمدربي ومساعدتي المدربين ولاعبتي أندية بغداد والفرات الاوسط بكرة السلة الكراسي المتحركة لمحافظة بغداد والديوانية والنجف وبابل والسماوة وكربلاء اذ بلغ عددهم (10) وبلغ عدد اللاعبين (10) .

2-3- وسائل جمع المعلومات :-

2-3-1- ادوات البحث :-

المصادر والمراجع العلمية (العربية والاجنبية) .

شبكة المعلومات الدولية (Internet) .

الملاحظة .

استمارة استبيان آراء السادة الخبراء والمختصين بكرة السلة الكراسي المتحركة .

2-3-2- الاجهزة والوسائل المستعملة في البحث :-

1. المقابلة الشخصية .

2. مقياس أسباب الاحتراق النفسي لمدرربي كرة السلة الكراسي المتحركة المصمم من قبل

محمد حسن علاوي انظر ملحق (*)

3. مقياس السلوك الجازم للاعبين (**).

4. حاسبة الكترونية لإجراء المعالجات الإحصائية .

2-4- التجربة الاستطلاعية:-

1. تم استخدام هذه التجربة لغرض التعرف على السلبيات التي قد ترافق تطبيق مقياس أسباب الاحتراق النفسي لعينة البحث الحالي وفيما إذا كانت عبارات المقياس مفهومة من قبل أفراد عينة البحث ، فيفضل إجراء التجربة الاستطلاعية .

2. قام الباحث بتوزيع الاستمارات الخاصة بمقياس أسباب الاحتراق النفسي على المدربين واستمارات السلوك الجازم باللاعبين على عينة الاستطلاع وبعد استطلاع آرائهم حول طبيعة المقياس ومدى استيعابهم لعباراته فيما إذا كانت مفهومة ام لا ، وأن كانت لديهم أية ملاحظات حول صياغة عباراته أو فيما إذا كانت هناك صعوبات تذكر في الإجابة عن المقياس وقد تبين انه ليس هناك أية صعوبة في الإجابة عن المقياس .

2-5 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الأساسية للبحث وذلك من خلال توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة بأسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة من اجل شرح هدف البحث وأهميته وضرورة الإجابة عن الأسئلة بعناية وصدق في الفترة من 2015/12/25 ولغاية 2016/5/1 ، ثم بعد ذلك تم جمعها من أفراد العينة والعمل على جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال إجابات المدربين واللاعبين على المقياس وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لها .

2-6- الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (

SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله

(*) ينظر الملحق (1) .

(**) ينظر ملحق (2) .

من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

3-1- عرض النتائج وتحليلها :-

3-1-1- عرض نتائج الاحتراق الرياضي لمدربي كرة السلة الكراسي المتحركة وعلاقته بالسلوك الجازم للاعبين .

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات لمتغيرات البحث

| نوع الدلالة | قيمة الارتباط البسيط | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المتغيرات |
|-------------|----------------------|----------|-------------------|---------------|--------------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | |
| معنوية | 0.52 | 0.808 | 26.02 | 68.45 | الاحتراق النفسي للمدربين |
| | | | 21.33 | 58.70 | السلوك الجازم للاعبين |

يبين الجدول (1) إن قيمة الوسط الحسابي للاحتراق النفسي للمدربين هو (68.45) وبانحراف معياري (26.025) أما الوسط الحسابي للسلوك الجازم للاعبين هو (58.7) وبانحراف معياري (21.332) وبعد حساب قيمة معامل الارتباط البسيط والتي بلغت (0.808) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (0.52) عند درجة حرية (18) و مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان هناك علاقة ارتباط معنوي.

3-2- مناقشة النتائج:-

يتبين من الجدول (1) ان قيمة معامل الارتباط البسيط بلغت (0.808) حيث ظهرت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية بعد مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (0.52) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين الاحتراق النفسي للمدربين والسلوك الجازم للاعبين هذا ما يحقق هدف البحث والمتضمن التعرف على العلق بين ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة الكراسي المتحركة والسلوك الجازم للاعبين ، ويعزو الباحث سبب وجود علاقة الارتباط بين الاحتراق النفسي للمدربين والسلوك الجازم للاعبين ، في القطاع التدريبي حيث يتم تقييم المدرب بصفة عامة بما يحققه اللاعبين من نتائج أو بحصولهم على مراكز متقدمة ، دون النظر إلى ما يقدمه المدرب من جهود خلال الموسم التدريبي والتقدم الذي وصل اليه اللاعب او اللاعبين من ناحية التكنيك واللياقة البدنية العالية وهذا ما يؤكد شو Shaw "الذي اتفق مع لازاروس Lazarus ولاوينر Lawnier بأن الضغوط النفسية هي أحداث تتجاوز فيها متطلبات البيئة الخارجية أو الداخلية أو كليهما المصادر التكيفية للفرد" (حنا:2001: 69)، وايضا عدم شعور المدربين من خلال الجهد الذي يبذلونه في التدريب

وعلاقتهم مع اللاعبين قد حققت العائد والمكافئة التي يتوقعونها ، وكذلك شعورهم بالفشل نتيجة عدم قدرتهم على تنفيذ أفكارهم واتجاهاتهم خلال المنافسة لعدم التزام اللاعبين ، والمصادر أو الأسباب التي تؤدي الى حدوث الاحتراق النفسي والنتائج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب (راتب: 1997: 22)، وهذه الضغوط تعني أن مدربي كرة السلة الكراسي المتحركة يعانون من بعض الأسباب المتمثلة بتراكم بعض المشكلات المختلفة (السرية أو الشخصية أو المرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها وإحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو تحفيز اللاعبين .

4-الخاتمة :

من خلال مناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث باستخدام الوسائل الاحصائية تم استنتاج الآتي تختلف مستويات ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة الكراسي المتحركة أندية العراق بغداد والفرات الاوسط ، وجود علاقة ارتباط بين الاحتراق النفسي لمدربي لكرة السلة الكراسي المتحركة والسلوك الجازم للاعبينهم .

المصادر :-

- ◀ أميرة حنا : بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- ◀ اسامة كامل راتب : الاعداد النفسية لتدريب الناشئين دليل المدربين واولياء الأمور ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ◀ اسامة كامل راتب : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ◀ اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- ◀ ليندا دافيد وف : السلوك الشاذ وسبل علاجه (موسوعة علم النفس) ، ترجمة سيد الطواب ، ط1 ، القاهرة ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، 2000 .
- ◀ محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .

ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

(استمارة مقياس الاحتراق لمدربي كرة السلة الكراسي المتحركة)

" مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي "

عزيزي المدرب ...

تحية طيبة...

يروم الباحث إجراء دراسة علمية ، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها واقرار الى اي حد تعد معبرة لتفكيرك واداءك مع بيان مدى مطابقتها عليك وذلك من خلال وضع علامة (√) امام كل فقرة تحت البديل المناسب ،
تعليمات الإجابة :

1. الإجابة على المقياس بصدق وأمانة .
2. عدم ترك أي فقرة دون إجابة .
3. ان جميع الفقرات مقبولة فلا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .
4. عدم ذكر الأسماء .
5. إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .
6. ضع علامة (√) في المربع تحت البديل الذي يتفق مع تفكيرك مع كل فقرة من فقرات المقياس.

مثال / إذا كان رأيك (بدرجه كبيرة) على الفقرة ضع علامة (√)

| ت | الفقرة | درجة كبيرة جدا | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جدا |
|---|--|----------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|
| 1 | عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم | √ | | | | |

| ت | الفقرة | درجة كبيرة جدا | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جدا |
|----|--|-------------------|---------------|----------------|---------------|-------------------|
| 1 | عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية | | | | | |
| 2 | الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله | | | | | |
| 3 | إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفأته | | | | | |
| 4 | النقد من بعض وسائل الأعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية | | | | | |
| 5 | الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب | | | | | |
| 6 | عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم | | | | | |
| 7 | حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من قبل الآخرين | | | | | |
| 8 | إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية | | | | | |
| 9 | شعور المدرب بأن بعض وسائل الأعلام تعمل على تضخيم أخطائه | | | | | |
| 10 | محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب | | | | | |
| 11 | وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين | | | | | |
| 12 | إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق | | | | | |
| 13 | تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب | | | | | |
| 14 | إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الأعلام ضده أو ضد لاعبيه | | | | | |
| 15 | محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب | | | | | |
| 16 | تحقيق اللاعبين أو (الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم . | | | | | |
| 17 | شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم | | | | | |
| 18 | رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب | | | | | |
| 19 | تجاهل بعض وسائل الأعلام للمدرب | | | | | |
| 20 | مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق أو (اللاعبين) الذي يدرسه المدرب | | | | | |
| 21 | محاولة بعض اللاعبين التكنل ضد المدرب | | | | | |
| 22 | توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية او الدكتاتورية | | | | | |
| 23 | شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه | | | | | |
| 24 | عدم اهتمام بعض وسائل الأعلام بوجهة نظر المدرب | | | | | |
| 25 | مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الرياضية | | | | | |
| 26 | عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية | | | | | |
| 27 | تراكم بعض المشكلات المختلفة (السرية ، الشخصية أو المرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها . | | | | | |
| 28 | عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية لمدرّب . | | | | | |

29 محاولة بعض وسائل الأعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده .

30 انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدره المدرب و تشجيعهم اللاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضائهم عن المدرب .

ملحق (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

(استمارة مقياس السلوك الجازم في الرياضة)

" مقياس السلوك الجازم في الرياضة "

عزيزي اللاعب :

تحية طيبة...

يروم الباحث إجراء دراسة علمية ، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار الى اي حد تعد معبرة لتفكيرك واداءك مع بيان مدى مطابقتها عليك وذلك من خلال وضع علامة (√) امام كل فقرة تحت البديل المناسب ،
تعليمات الإجابة :

1. الإجابة على المقياس بصدق وأمانة .
2. عدم ترك أي فقرة دون إجابة .
3. ان جميع الفقرات مقبولة فلا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .
4. عدم ذكر الأسماء .
5. إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .
6. ضع علامة (√) في المربع تحت البديل الذي يتفق مع تفكيرك مع كل فقرة من فقرات المقياس

مثال / إذا كان رأيك (بدرجة كبيرة) على الفقرة ضع علامة (√)

| ت | الفقرة | بدرجة كبيرة | بدرجة متوسطة | بدرجة قليلة | بدرجه قليلة جدا |
|---|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| 1 | الدفاع هو افضل وسيلة للهجوم | √ | | | |

| ت | الفقرة | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جدا |
|----|--|------------|-------------|------------|----------------|
| 1 | يبدو انني انتافس بشدة عندما اكون مهزوما | | | | |
| 2 | احاول الابتعاد عن المنافس الذي يلعب بخشونة وعنف | | | | |
| 3 | بعض زملائي يصفونني بانني لاعب لا اخشى الاحتكاك البدني مع المنافسين | | | | |
| 4 | الدفاع هو افضل وسيلة للهجوم | | | | |
| 5 | اتجنب تحدي المنافسين لذين يتميزون بالعنف في اللعب | | | | |
| 6 | لا استسلم بسهولة عندما يسوء الموقف اثناء اللعب | | | | |
| 7 | اميل الى تحدي المنافسين الذين يتميزون المستوى العالي | | | | |
| 8 | يمتلكني الخوف من المنافس الذي يغلب عليه طابع الخشونة في اللعب | | | | |
| 9 | عندما تسوء الامور في المباراة فإنني اكافح بأقصى ما استطيع | | | | |
| 10 | حتى عندما انهزم بفارق كبير فإنني لا استسلم بسهولة | | | | |
| 11 | بعض زملائي يصفونني بانني لاعب مسالم | | | | |
| 12 | لا اخشى اللاعب الذي يتميز بالعنف والخشونة | | | | |
| 13 | احاول ان اتجنب الاحتكاك بالمنافس لأنني اخشى اصابتي | | | | |
| 14 | الهجوم هو افضل وسيلة للدفاع | | | | |
| 15 | بعض زملائي يصفونني بانني اتميز باللعب الرجولي | | | | |
| 16 | احزن بشدة عندما يصاب منافسي نتيجة احتكاكي به | | | | |
| 17 | لا افضل الاشتراك في منافسة ضد منافسين على درجة كبيرة من الاحتكاك البدني العنيف | | | | |
| 18 | يعجبني اللعب الهجومي بدرجة اكبر من اللعب الدفاعي | | | | |
| 19 | في المنافسة الرياضية اكافح بأقصى ما استطيع من جهد حتى ولو كنت مهزوما | | | | |
| 20 | الكثير من زملائي يصفونني بان لعبي يتميز باللعب النظيف | | | | |