

تأثير التدريبات البصرية على مستوى الاداء المهارى للحركات الارضية بالجمباز للطلاب

م.د. أسامة عبد الخالق كامل

جامعة ديالى . كلية التربية الأساسية .قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Osama_alkzrge@yahoo.com

تاريخ نشر البحث 2025/8 /25

تاريخ استلام البحث 2025/5/18

الملخص

يهدف البحث الى معرفة مدى تأثير التدريبات البصرية على مستوى اداء الطلاب لفعالية مهارة الحركات الارضية بالجمناسك للطلاب في كلية الرافدين الجامعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لطلاب المرحلة الثالثة 2024م تكونت عينة البحث من (43) طالب وتم اختيارها بالطريقة العشوائية وقسمت الى مجموعتين المجموعة الاولى تجريبية وعددها (21) طالب والضابطة من (22) طالب واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ، واستنتج الباحث الى ان هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمجموعتين وهناك تأثير ايجابي بواسطة التدريبات البصرية لتأدية المهارات على حضان القفز للطلاب واوصت الدراسة اعتماد الاختبارات جديدة ومتغيرات اخرى بين الحين والآخر لضرورة عدم ملل المتلقي او الطالب وتطوير الادراك الحس بصري بأعمار مختلفة لفئات اخرى .

الكلمات المفتاحية: تدريبات البصرية ، مهارات البساط الارضي . الجمباز

The Effect of Visual Training on the Level of Skill Performance of Gymnastics Floor Movements for Students

Osama Abdul Khaliq Kamil

University of Diyala College of Basic Education, Department of Physical
Education and Sports Science

Osama_alkzrge@yahoo.com

Research received: May 18, 2025. Research published: August 25, 2025.

Abstract

This research aims to determine the extent to which visual training affects students' performance in the effective floor movement skills of gymnastics at Al-Rafidain University College/College of Physical Education and Sports Sciences for third-year students (2024). The research sample consisted of (43) students, randomly selected and divided into two groups: the first was an experimental group, consisting of (21) students, and the second was a control group, consisting of (22) students. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The researcher concluded that there were significant differences in favor of the experimental group in the post-test for both groups, and that visual training had a positive effect on students' performance of skills on the vault. The study recommended adopting new tests and other variables from time to time to avoid boredom for the recipient or student and to develop visual perception at different ages for other groups.

Keywords: visual training, floor skills, gymnastic

1. المقدمة وأهمية البحث :

شهد العالم تطور كبير في شتى المجالات الرياضية بصفة عامة، وفي رياضة الجمناز بصفة خاصة حيث لعب التقدم العلمي في الآونة الأخيرة دور كبير في التقدم والرقى بمستوى أداء المهارات الحركية، فقد تطورت وتعددت الطرق والأساليب العلمية في تعليم وتدريب المهارات الحركية في رياضة الجمناز الفني، والتي تهدف بالتالي الى الاقتصاد في الوقت والجهد المبذول، خاصة وأنه يتم تعديل قانون التحكيم الدولي للجمناز عقب كل دورة أولمبية، وهو ما يشير الى مدى التطور السريع، والهائل في رياضة الجمناز نتيجة لزيادة متطلبات الاداء والصعوبات المهارية على أجهزة الجمناز المختلفة، مما داعى العاملين في مجال البحث العلمي الى اجراء مزيد من البحوث العلمية لمواجهة الارتفاع المستمر بمستوى الصعوبات المهارية، والتكيف مع مدى التطور الحادث في الجمل الحركية على الأجهزة.

ويعد تدريب الجمناز عملية هادفة منظمة، ذات خطة طويلة المدى تبدأ منذ الطفولة المبكرة، وتمتد لمرحلة الشباب مع الالتزام المعرفي العام والخاص، وتوظيف الامكانيات الفردية للوصول الى الانجاز العالي من خلال تنمية القدرات البدنية، والمهارية، والنفسية، والاجتماعية، الأمر الذي يؤدي الى أن يتمكن لاعب الجمناز من تطوير أدائه الفني.

كما يشير " محمد ابراهيم شحات (2000) الى ان رياضة الجمناز تتطلب تدريبا مستمر دون انقطاع حتي يتمكن اللاعب من تطوير الاداء المهارى، مما يوجب علي المدربين ضرورة لاهتمام بوضع برامج الاعداد المهارى والربط فيما بينها من خلال الالتزام بأداء تمرينات مشابهة للأداء.

وتأتي أهمية البحث الى الدور الاساسي في كثير من المتغيرات منها الاستعداد النفسي والبدني والمهارى ومن الامور التي يجب بحثها في هذا المجال هي التدريبات البصرية التي اصبحت اليوم علم قائم بحد ذاته باعتبارها ان البصر هو الجزء المهم الذي يحدد اتجاه ومسار الحركة بالنسبة للاعب بالإضافة الى السرعة ، وحاسة البصر تقوم بأرسال اشارات من السياتلات العصبية الى الدماغ لتغيير اتجاه مسار الحركة والى العضلات للأداء المهارة او الحركة الذي يجب التعامل معها وحسب المواقف وبهذا يمكن ان نجزم ان قابليته وسرعة واستيعاب تدريبات البصر تؤدي الى ضرورة استحسان المهارات الاساسية لفعالية مهارات القفز بالحصان بالجمناز .

وأن إدخال تدريبات الرؤية البصرية في الوحدة التدريبية وبصورة مستقلة أو ضمنية من أهم العوامل الحيوية التي تساعد على تطوير القدرات البصرية الحركية ، على أن تلك القدرات البصرية المتنوعة تختلف أهميتها تبعا للنوع الرياضة أو النشاط الممارس ولهذا فعند وضع

برنامج تدريبي بصري يتطلب من المدرب أن يميز تلك القدرات في ضوء اللعبة الرياضية وفي ضوء قدرات اللاعب البصرية والتي يجب عليه سلفاً أن يقوم بتقويمها واختبارها لمعرفة درجة أداء هذه القدرات خاصة عند الأداء الرياضي العالي تحت الشدّد التدريبيّة والشدّد النفسيّة العالية. لذا يتوجب على كل مدرب الاهتمام بتلك القدرات كونها تعدّ أولى القدرات وأولى المحطات التي ينطلق منها الرياضي نحو عملية بناء بقية القدرات الرياضية أثناء عملية التدريب الرياضي. يعتبر الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي من أكثر الاستخدامات في أي نشاط رياضي ذلك لأن الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء متطلبات رياضته الخاصة، وقد اتجهت معظم محاولات الباحثين نحو تحديد المهارات البصرية الضرورية للرياضات المختلفة وتحديد إذا ما كانت تلك المهارات البصرية الخاصة بالرياضيين تختلف عن غير الرياضيين.

مشكلة البحث :

ان التدريب البصري من الامور المهمة التي لا نستغني عنها في تدريبات المهارات التي تحتاج الى توافق عضلي عصبي للسيطرة على مجريات النشاط مثل مهارات الجمباز وغيرها من المهارات الرياضية ونظرا لصعوبة اداء هذه الفعالية ارتى الباحث الى معرفة تأثير التدريبات البصرية على مستوى الاداء لبعض مهارات حركات البساط الارضي للطلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لتحقيق الاستمرار في الاداء واحراز نتائج جيدة ، ويمكن تلخص مشكلة البحث الى عدم وجود الية للتدريبات البصرية في تحسين او تطوير هذه المهارات .

هدف البحث :

1. التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى اداء بعض المهارات الحركات الارضية بالجمباز للطلاب فرض البحث :
2. وجود فرق ذا دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للحركات الارضية .

1- مجالات البحث :

1-المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الرافدين .

2-المجال الزمني : للفترة من 1 / 3 / 2024 ولغاية 30 / 5 / 2024م.

3-المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في الكلية .

1- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث : يتمثل مجتمع البحث جميع طلاب الرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الثالثة - جامعة الرافدين ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية تكونت من (43) طالب من طلاب المرحلة الثالثة مقسمة الى مجموعتين المجموعة الاولى التجريبية وعددها (21) طالب والثانية المجموعة الضابطة (22) طالب ، وتم اجراء اختبار البصري بواسطة لوحة سنلن للتأكد من سلامة البصر لدى عينة البحث وايضا اجراء تكافؤ للمجموعتين للعمر والوزن والطول وكما في الجدول رقم (1).

جدول (1) تكافؤ العينة

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	مستوى الدلالة	الملاحظة
	س	ع-+	س	ع-+			
الوزن	65.360	1.862	65.120	2.315	0.403	0.688	غير معنوي
الطول	171.76	2.203	171.280	2.315	0.773	0.444	غير معنوي
العمر	22.496	0.366	22.660	0.345	0.625	0.111	غير معنوي
حدة البصر	6/6	0.000	6/6	0.000	-	-	-

نلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة 00.05) ولجميع المتغيرات وبذلك يعني ان المتغيرات متكافئة في البحث .

3-3 الادوات والوسائل المستخدمة بالبحث :

- 1- المصادر العربية والأجنبية
- 2- الاستبيان
- 3- الانترنت
- 4- قاعة رياضية
- 5- جهاز حضان القفز
- 6- ادوات واجهزة اساسية ،جهاز منصة قفز ، جهاز متوازي ، جهاز ريستمتر لقياس الطول ، ميزان طبي

ساعة ايقاف لقياس الزمن ، شريط قياس ، سلالم قفز ، مقاعد سويدية ، سلالم حائط، حبال .

3-4 الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث :

1- اختبار الدرجة الأمامية:- (خريطة 1989، ص 189)

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الدرجة الأمامية
- طريقة اداء الاختبار: يقوم المختبر بالجلوس على الاربع وعلى بداية الخط المرسوم من قبل المدرس . ومن ثم يؤدي الحركة.

- طريقة احتساب النقاط : يعطي المتعلم (3) محاولات وتحسب كل محاولة صحيحة بدرجة (10)

2-اختبار الدرجة الخلفية:- (خريطة 1989، ص 189)

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة الدرجة الخلفية.
- طريقة اداء الاختبار: يقوم المختبر بالجلوس على الاربع وظهره باتجاه الخط المستقيم الذي يرسمه المدرس وكعب القدمين على الخط ومن ثم يؤدي الحركة .
- طريقة احتساب النقاط : يعطي المتعلم (3) محاولات وتحسب كل محاولة صحيحة بدرجة (10) .

اختبار الوقوف على الرأس .(زهير قاسم :2005)

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الوقوف على الرأس
- الادوات اللازمة : قاعة جمباز - بساط - طباشير
- طريقة اداء الاختبار: يقوم المختبر بأداء اختبار الوقوف على الرأس من وضع الجثو ومن الخط الذي يرسمه المدرس ومن ثم يؤدي الحركة.

- طريقة احتساب النقاط: يعطي المتعلم (3) محاولات وتحسب كل محاولة صحيحة بدرجة (10)

3-5 الأسس العلمية للاختبارات:

اجرى الباحث معاملات الثبات والصدق كما يلي:

جدول (2)

يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات

ت	الاختبارات	الثبات	الصدق
1	اختبار الدرجة الأمامية	0.96	0.97
2	اختبار الدرجة الخلفية	0.33	0.37
3	اختبار الوقوف على الرأس	0.83	0.91

يتبين من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباط دالة مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات وصدق عالية.

3-6 التمرينات البصرية :

1- برنامج التدريبات البصرية المقترح :

2- يهدف البرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البصرية إلى تطوير المهارات البصرية للعين والتي من خلالها يتم تحسين الاتزان الثابت والمتحرك وكذلك تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الحركات الأرضية للطلاب الجمناز.

3- أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح .

4- قام الباحث ببناء برنامج التدريب البصري وفقاً للأسس العلمية التالية :

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية لتجنب الشعور بالملل والرتابة
- مناسبة المحتويات المختارة للمرحلة السنية.
- اتباع مبدأي التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وذلك باستخدام ثلاثة مستويات عند أداء كل تدريب المستوى الأول أداء التمرينات على شريط لاصق بعرض 20سم على

- الأرض والمستوى الثاني أداء التمرينات على بساط الحركات الأرضية ، والمستوى الثالث أداء التمرينات على أداء الحركات بصورة قانونية.
- خصائص محتويات البرنامج
- تدريبات لتحسين المهارات البصرية.
- تدريبات للمحافظة على ثبات وضع الرأس.

فترة تطبيق البرنامج (6) أسابيع ، أجمالي الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية بواقع (4) وحدات أسبوعياً وقد تراوح زمن الوحدة من 60-75 دقيقة تدريجياً حيث كان زمن كل وحدة من الوحدات الأسبوعية الأولى حتى الثالثة (60) دقيقة وزمن كل وحدة من الوحدات الأسبوعية الرابعة حتى السادسة (90) دقيقة وقد تم تقسيم كل وحدة إلى ثلاث أجزاء (تمهيدي- رئيسي - ختامي) حيث استغرق الجزء التمهيدي (30%) من زمن الوحدة واستغرق الجزء الرئيسي (40%) من زمن الوحدة واستغرق الجزء الختامي (15%) من زمن الوحدة.

7-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2 / 4 / 2024 وأجرى الباحث التجربة على (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الغرض من هذه التجربة هو من أجل سلامة الاجراءات التي يمكن للباحث معرفة السليبات التي مر بها المختبرون وتجاوزها في الاختبار القادم وكذلك للتعرف على ما يأتي:

معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث.
التعرف على فريق العمل المساعد وفهمهم لطرق القياس وطريقة العمل.
التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي ستستخدم في التجربة الرئيسية

8-3 تطبيق البرنامج :

بعد التجربة الاستطلاعية تأكد الباحث من المعاملات العلمية للبرنامج التدريبي المقترح والتكافؤ بين أفراد مجموعة البحث في بعض المتغيرات الدراسة وقد تم تطبيق البرنامج المقترح ابتداء من 4 / 4 / 2024م إلى 4 / 5 / 2024م على المجموعة التجريبية عينة البحث (21) طالبة.

9-3 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية (21) طالبة تم إجراء القياس البعدي وذلك في يوم 26 / 5 / 2024م بنفس الأسلوب وتحت الظروف التي تمر بها القياس القبلي .

10-3 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss).

4- عرض وتحليل نتائج ومناقشتها.

1- وجود فرق ذا دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للحركات الارضية.

جدول (3)

الجدول رقم () يوضح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	Sig	الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
اختبار الدرجة الأمامية	درجة	19.900	1.523	9.600	1.173	16.933	0.00	معنوي
اختبار الدرجة الخلفية	درجة	40.600	1.264	17.800	1.316	39.491	0.00	معنوي
اختبار الوقوف على الرأس	درجة	30.100	0.994	9.000	1.333	40.115	0.00	معنوي
العجلة البشرية	درجة	16.000	0.942	7.500	0.849	21.177	0.00	معنوي

عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول رقم () أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي لمهارة الوقوف على اليدين بين طلاب المجموعة التجريبية (التدريبات البصرية) وطلاب المجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي) ولصالح المجموعة التجريبية ، بينما كان هناك فروق دالة إحصائية في متوسط القياس البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية (التدريبات البصرية) على جميع المهارات المتبقية (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، العجلة البشرية).

ويرى الباحث أن هذا التحسن في بعض المهارات باستخدام التدريبات البصرية يعود إلى طبيعة المهارة فالمهارات التي تعتمد على التجربة المتكررة وعلى إصلاح الخطأ المباشر ولا تحتاج إلى سند من المعلم ظهر التحسن لها أكثر من المهارات التي تحتاج إلى سند وإمكانية السقوط فيها عالي.

كما يشير الباحث أن هذا الأسلوب يتم بتكرار المحاولات والتدريب المستمر على أداء المهارة بحيث يصل المتعلم إلى مرحلة التوافق العضلي العصبي بأداء المهارة وتقل أخطائه ويكون الأداء المهارى بشكل أفضل إضافة إلى دور المدرس كمرشد إضافة والهدف الأساسي هو الوصول بالمتعلم إلى المستوى المنشود، ويسهل تحقيق الهدف إذا أشر كنا الطلبة بطريقة فعلية في إدارة عملية التعلم.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1- الاستنتاجات :

1. ان استخدام التدريبات البصرية لها اثر ايجابي وذو دلالة إحصائية على تحسين بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز (الدرجة الأمامية والدرجة الخلفية والوقوف على اليدين والعجلة البشرية على اليدين وذلك من خلال التحسن الواضح في القياسات البعدية.

2. التحسن في مهارة الوقوف على اليدين لصالح طلاب المجموعة التجريبية باستخدام الاسلوب التقليدي بينما كان التحسن لصالح طلاب المجموعة التجريبية للتدريبات البصرية على جميع المهارات المتبقية (الدرجة الأمامية والدرجة الخلفية والعجلة البشرية على اليدين .

3. أن التدريبات البصرية لها تأثير واضح وايجابي على تطوير الأداء المهارى.

2-التوصيات:

1- اعتماد اساليب التدريبات البصرية المختلفة والخاصة في التربية الرياضية والتي تسهم في تحسين العملية التعليمية.

- 2- استخدام أسلوب التدريبات البصرية في تعليم مهارات الجمباز والتي تحتاج إلى إبداع من الطالب والتجربة والخطأ للوصول للطريقة السليمة في الأداء.
- 3- إجراء دراسات مشابهة باستخدام أساليب تدريبية بصرية مختلفة والمقارنة بينهم على ألعاب رياضية أخرى.

المصادر :

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح (1997م) التدريب الرياضي و لأسس الفسيولوجي ، القاهرة، ط، دار الفكر العربي.
2. اديل، سعد شنودة ومنصور، سامية فرغلي. (1999). الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات، الطبعة الأولى، ملتنقي الفكر، الإسكندرية .
3. اكرم حسين جبر، دراسة علمية للمطابقة والتحليل التعلم بالنموذج، بناء وتقنين بطارية اختبار بدني لانتقاء رياضي العاب القوى بأعمار 14 - 15 سنة في محافظات الفرات الاوسط، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير 2005.
4. أميرة محمد مطر ،نادية غريب حمودة (2012م) الجمباز الفني وتطبيقاته في ضوء المستحدثات العلمية ، ط1، القاهرة ، جامعة حلوان .
5. ريسان خريبط: التدريب الرياضي.(البصرة ،دار الكتب للطباعة والنشر)،1988.
6. زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون : كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون ، (الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، 2005).
7. طلحة حسين حسام الدين : (1980م) ديناميكية الارتكاز باليدين على بعض مهارات الجمباز ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
8. العربي ، الفار ، 1982 .

9. فكري (2001). فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة السلة
10. محمد إبراهيم شحاتة (1992م) دليل الجمباز الحديث، ط1، الإسكندرية ، دار المعارف .
11. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي ، ط - 1 ، دار الفكر
12. محمد شحاتة: فن الحركات الأرضية للجمباز الفني رجال.(دار الكتاب الحديث)، 1992.
13. هزاع بن محمد الهزاع :الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات البدنية والفسولوجية ، ط1:عمان، 2004 م .
- 14.Walker, I. (2001). why visual training programmes for sport don't work,sports sci, Mar19

نموذج وحدة التدريبية تدريب مهارة الشقلبة الأمامية على بساط الحركات الارضية - زمن الوحدة التدريبية 90

دقيقة

زمن فترة الراحة بين المجموعات	الأدوات	التكرارات	شدة التدريب	زمن الأداء	محتوى البرنامج التدريبي	الغرض	أجزاء البرنامج	أجزاء الوحدة
.			80% 85%	15دق	الجري الخفيف. الجري المتنوع (إماما - جانبيا - خلفا).	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	المقدمة: الإحماء عام وخاص	الجزء التمهيدي
				15دق		تهيئة المفاصل والعضلات	تمريعات الإطالة والمرونة: 1-وقوف فتحا -الذراعان) مرجحة الذراعين أسفل إماما. 2- (وقوف- ثني الجزع إماما أسفل مع لمس الرجل المقابلة) تبادل لف الجزع على الجانبين. 3- (وقوف -الذراعين ثبات الوسط) تبادل الطعن إماما مع رفع الذراعين جانبيا.	

الجزء الرئيسي	الإعداد المهاري	تدريب مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على بساط الحركات الأرضية	• عمل المهارة على الشقلبة على الأرض حتي يتقنها • عمل المهارة على قطعة من صندوق خشبي ثم التدرج على الارتفاع المناسب. • الدفع باليدين ثم الهبوط. • يودى اللاعب المهارة على بساط الحركات الأرضية من وضع سلم القفز على أبعاد مختلفة من بساط الحركات الأرضية مع زيادة البعد في كل مرة.	40دق			توقيت صندوق مقسم مختلف الارتفاعات جهاز بساط الحركات الأرضية مراتب الجمباز سلم القفز.	30ث 90ث
الجزء الختامي		الرجوع إلى حالة الاستشفاء	تدريبات تهدئة واسترخاء. تمارين المرونة ألعاب نكاه.	15دق				