



## الثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الصم والبكم

### Self-confidence and its Relationship with Shooting Accuracy among Deaf and Mute Football Players

م. م زينب جمال حمودي عبد

*Zainab Jamal Hamoudi Abed*

*jamalzainab393@gmail.com*

رئاسة جامعة ديالى قسم النشاطات الطلابية

*Presidency of Diyala University / Student Activities Department*

#### المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على الثقة بالنفس ومستوى دقة التهديف لعينة البحث فضلاً عن التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارة دقة التهديف بكرة القدم لعينة البحث، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة للموضوع المراد دراسته، اشتملت عينة البحث على لاعبين منتخب اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية فرع ديالى البالغ عددهم (30) لاعب وتم استبعاد خمسة لاعبين للإصابة. ويمكن إجمال النتائج بما يلي لعامل الثقة بالنفس تأثير ايجابي على انجاز اللاعبين، ومعرفة أسباب الثقة بالنفس ووضع الحلول المناسبة التي تساعد في تخفيف حدة مستوى هذا العامل وتوجيهه نحو العمل والبناء المتميز، وتوجيه الثقة بالنفس بشكل علمي ومدرّس نحو الانجاز لان الثقة لا يمكن التخلص منه نهائياً، ولإعداد النفسي السليم أهمية كبيرة الى جانب الاعداد البدني و الجانب التكتيكي والنظري يساعد على رفع الانجاز ، وان هذا الجانب من قبل المدرسين، وعدم وجود مرشد أو معالج نفسي يرافق الفريق طيلة فترة الاعداد والمنافسات، وتوصي الباحثة بتنظيم الدورات لتأهيل المدربين لعملية التدريب والاعداد النفسي وخاصة المستويات العليا، واعطاء الاهمية للاعداد النفسي بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي والنظري.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، دقة التهديف، كرة القدم، ذوي الإعاقة، الصم والبكم.

#### ABSTRACT

The research aims to identify self-confidence and the level of scoring accuracy for the research sample, as well as to identify the relationship between self-confidence and the skill of scoring accuracy in football for the

research sample. The researcher used the descriptive approach using the correlational method in order to suit the topic to be studied. The research sample included players from the National Paralympic Committee team. The Iraqi branch of Diyala numbered (30) players, and five players were excluded for injury. The results can be summarized as follows: The factor of self-confidence has a positive impact on the achievement of the players, knowing the reasons for self-confidence and developing appropriate solutions that help reduce the level of this factor and direct it towards work and distinguished construction, and direct self-confidence in a scientific and thoughtful manner towards achievement because confidence cannot be completely eliminated. Proper psychological preparation is of great importance in addition to the physical preparation and the tactical and theoretical aspect that helps to raise the achievement, and that this aspect is by the teachers, and the absence of a guide or psychological therapist accompanies the team throughout the preparation and competitions period. Higher levels, and giving importance to psychological preparation in addition to physical, skillful, tactical and theoretical preparation.

**Keywords:** self-confidence, scoring accuracy, football, people with disabilities, deaf and dumb people

## 1- المقدمة:

يعنى علم النفس الرياضي بالجانب التطبيقي بنظريات علم النفس العام في ميدان الرياضة والتدريب من حيث تخصصه في رفع المستوى الرياضي وأستثمار قابلياتهم وقدراتهم للوصول لأفضل مستوى من الأنجاز ولقد عُنيت البحوث التي أُجريت في هذا المجال بالشخصية الرياضية والسمات المميزة لها كما وعُنيت بالدراسة النفسية من حيث الثار التي تتركها على مستوى اللاعبين واللعب وتلعب العوامل النفسية ومنها عامل الثقة بالنفس دوراً مهماً في لياقة اللاعب البدنية وقدرته على تنفيذ الواجبات التكتيكية والتكتيكية لذ أرتى الطالبة دراسة الثقة بالنفس في مجال كرة القدم لذوي الاعاقة لفئة الصم وتأثيره على دقة مهارة التهديد من مناطق مختلفة في اللعب داخل الملعب وما تقدم تتجلى أهمية إجراء هذا البحث. **ومع تطوير** الحركة الرياضية وتنامي أتساع القاعدة الرياضية داخل القطر والمصاحبة لجملة تغييرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية للأنسان العراقي الجديد.

كان لابد من التفكير الجاد في كيفية الاسهام والعمل كل من موقعه في بناء أسس المجتمع الناهض وعلى وجه الخصوص في ما يتعلق بنشئ الجديد الذي هو نسخ الحياة المتصاعد وكما أن جوهر التربية الرياضية يكمن في رفع إمكانات الفرد الجسمية والفكرية . لذا كان بحثي في دراسة كامل الثقة بالنفس وما يصاحبه من جوانب نفسية في الثقة الرياضي في كرة القدم بدقة التهديد لفئة الصم.

**اما مشكلة البحث** يعد عامل الثقة بالنفس من أهم العوامل النفسية السيكولوجية التي تؤثر على مستوى أداء الرياضي ولاعبي كرة القدم بوجه خاص ومن خلال متابعة الباحثة لأداء الرياضي لاحظ وجود بعض التصرفات التكتيكية التي تتأثر بالثقة مما يؤثر على مستوى الأداء وخاصة دقة التهديد نتيجة الإجراءات الدفاعية التي يقوم بها لاعبي الدفاع

للفريق الخصم و ذلك يؤثر على مستوى التهديد وخفضه، لذا ارتى الباحثة دراسة الثقة بالنفس في مجال كرة القدم لذوي الاعاقة الصم وتأثيره على مهارة دقة التهديد من مناطق مختلفة في اللعب داخل الملعب .  
**يهدف البحث إلى:**

1. التعرف على الثقة بالنفس لعينة البحث .
2. التعرف على مستوى دقة التهديد لعينة البحث.
3. التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارة دقة التهديد بكرة القدم لعينة البحث.

#### **فرض البحث:**

1. وجود علاقة ذات دلالة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومهارة دقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم الصم والبكم.

#### **2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

##### **2-1 منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة للموضوع المراد دراسته إذ ان الدراسات المسحية هي احد اساليب البحث الوصفي التي من خلالها يتم جمع المعلومات والبيانات عن ظاهره ما . وذلك بقصد التعرف عليها ودراستها وتحديد الوضع الحالي لها حيث ان الاسلوب المسحي يدرس الواقع كما هو المنهج هو الطريقة التي تستخدمها الباحثة في دراستها المشكلة لاكتشاف الحقيقة .

##### **2-2 عينة البحث:**

اشتملت عينة البحث على لاعبين منتخب اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية فرع ديالى البالغ عددهم (30) لاعب وتم استبعاد خمسة لاعبين للإصابة وبهذا يصبح العدد النهائية لعينة البحث (25) لاعباً مثلوا نسبة (83.33%)

##### **3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:**

المصادر العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، أستمارة أستبيان، أوراق واقلام، ملعب كرة قدم قانوني، اهداف كرة قدم قانونية، كرات قدم، اقماع، شواخص، صافرة، اعلام، كامرة تصوير نوع (Nikone D5000).

##### **4-2 اجراءات البحث الميدانية .**

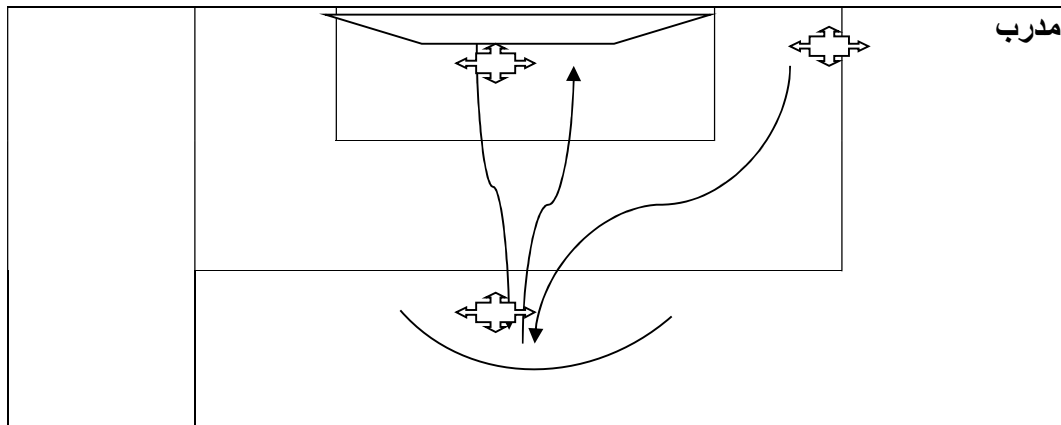
##### **2-4-1 مقياس الثقة بالنفس.**

صممت روبين (1986) قائمة المحاولة قياس حالة الثقة الرياضية وتتكون قائمة من 13 عبارة يقوم اللاعب بالاجابة على العبارات على مقياس مدرج من 9 نقاط يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها في اللحظة التي تسبق الاشتراك المباشر في المنافسة مهمه وذلك بالمقارنة اللاعب الاخر سواء في فريقه او فريق اخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس قبل

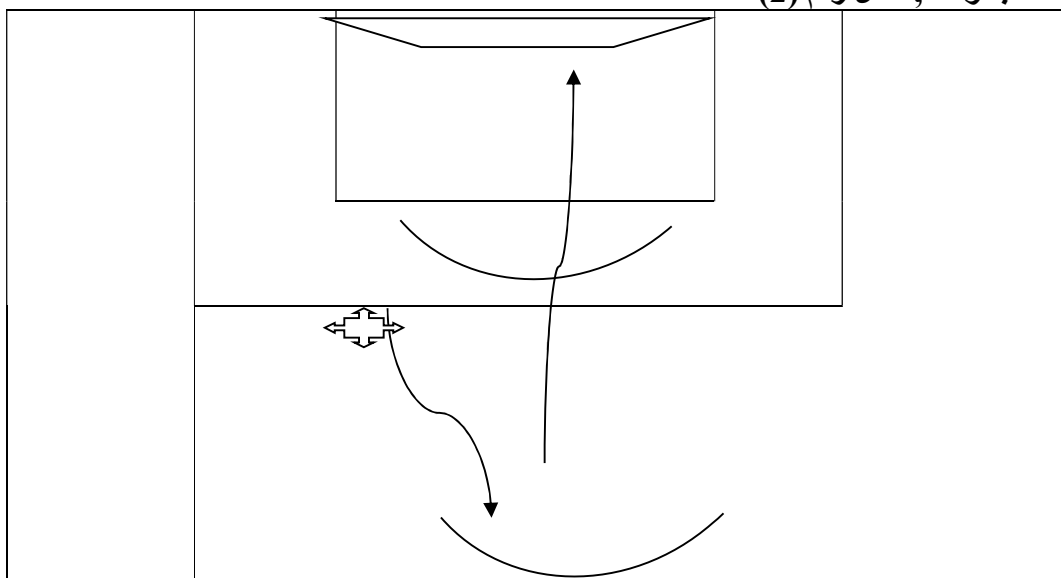
اشترাকে فی منافسة مهمه وقام محمد علاوي 1995 بتعريف القائمة وتقنيها كما موضح في ملحق (1)

#### 2-4-2 اختبار التهديد:

يقوم المدرب برمي الكرة الى اللاعب نحو الهدف ليضربها بوجه الى الهدف انظر الى الشكل (1).



5- يقوم اللاعب رقم (2) بدحرجة الكرة بين الاعلام ثم التسديد على الهدف ويعود ليقف خلف المجموعة , شكل رقم (2)



#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية :-

لقد أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/12/25 على لاعبين خارج عينة البحث وأن الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :-

1- التعرف على أهم المعوقات التي قد تصادف الباحثة خلال التجربة الرئيسية

2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء القياسات والاختبار

3- توضيح قيد البحث إجراء القياسات والاختبار للكادر المساعد

#### 2-4-4 التجربة الزمنية :-

قامت الباحثة بتوزيع استمارة استبيان على عينة البحث البالغ عددهم (30) لاعب وبين لهم كيفية الاجابة عليه في 2022/12/26 الى 2023/2/20 في الساعة الثانية ظهراً على ملعب منتدى شباب الكاطون والاستبيان يتضمن مقياس الثقة بالنفس. (إبراهيم:2002: 232)

## 5-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات.

- النسبة المئوية (إبراهيم:2002: 232)
- الوسط الحسابي (إبراهيم:2002: 232)
- الانحراف المعياري (عدس:1981: 102)
- معامل الارتباط البسيط (حسن والعبيدي:2001: 203)

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 3 – 1 عرض وتحليل النتائج مقياس الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها.

## الجدول (1)

وصف عينة البحث في مقياس الثقة بالنفس .

| المتغير            | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اقل قيمة | اكبر قيمة | وسط الفرق | عدد العينة |
|--------------------|---------------|-------------------|----------|-----------|-----------|------------|
| مقياس الثقة بالنفس | 58,38         | 5,75              | 50       | 68        | 38        | 30         |

من الجدول (1) ان افراد عينة البحث من لاعبين اللجنة البارالمبية فرع ديالى حيث حققت الوسط الحسابي في مقياس الثقة بالنفس بلغ (58,38) ودرجة القيمة وسط الفرض بلغ ( 48 ) والانحراف المعياري وقد بلغ (5,75) , ودرجة اقل قيمة حققتها العينة بلغت ( 50 ) درجة واكبر قيمة حققتها العينة بلغت ( 68 ) درجة ولما كانت القيمة الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يعني ان العينة البحث تتمتع بثقة بالنفس عالية وجيدة، وتعزو الباحثة ذلك اي ان لاعبين البارالمبية الوطنية فرع ديالى يتمتعون بصحة نفسية عالية لاكتمال الاعداد الرباط والنفس لديهم فضلا عن حاله النفسية . وهذا اثر يشكل ايجابي في اكتمال الثقة بالنفس لديهم، كما ان ممارسة النشاط الرياضي يضقى الشعور بالسرور والسعادة بصفة عامة واشباع الرغبات بصفة خاصة فالافراد الذين يمارسون الرياضة يتخلون من التوتر ولديهم ثقة عالية بنفسهم مما يؤدي الى التخلص من التوتر والانفعال وتزداد لديهم القابلية للتمتع بالحياة، وترى الباحثة ان ممارسة الرياضة ايا كانت فان اثارها ايجابية سواء علاجية ام وقائية ام نفسية. لذلك لابد من التركيز على كل ما هو حديث بالنسبة للعلاقة المتبادلة بين الثقة بالنفس والرباطية من خلال النوعية والصحية والتأكيد على ممارسة الرياضة .

## 3-2 عرض وتحليل النتائج علاقة الارتباط بين الثقة بالنفس ومهارة التهديف بكرة القدم ومناقشتها.

## الجدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين الثقة بالنفس ومهارة التهديف بكرة القدم .

| المتغيرات          | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | نسبة الخطأ | دلالة الارتباط |
|--------------------|---------------|-------------------|----------------|------------|----------------|
| الثقة بالنفس       | 58,38         | 5,75              | 0,69           | 0,001      | معنوي          |
| التهديف بكرة القدم | 5.2           | 0,421             |                |            |                |

معنوية عند مستوى دلالة د (0,05)

نتيجة الجدول اعلاه الوسط الحسابي لاختبار التهديف ( 5,2 ) بانحراف معياري ( 0,421 ) وان قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس واختبار التهديف بلغت ( 0,69 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) وبما ان مستوى الخطأ اقل من مستوى الدلالة (0,05) اذن هناك علاقة ارتباط معنوي بين الثقة بالنفس ومهارة التهديف بكرة القدم للصم وتشير العديد من الدراسات الى ان الثقة بالنفس للفرد يعزز الثقة بالنفس يحسن النظرة العامة للذات من خلال

تعزيز ايمان الفرد بالقدرات انجازه الترطية الايجابية . وتحقق التوتر والضغط النفسي وتخفض الاكتئاب اكثر من والمساعدة على العودة الى النشاط وتوفر الشعور بالانجاز ( حمد عودة , وكمال ابراهيم ,ص 109) وهذا كله تعزيز النتائج الايجابية لاداء بعض المهارات مثل التهديف بكرة القدم، لدى ترى الباحثة ان الثقة بالنفس للفرد الرياضي هو الاطالة الذي يمكن من خلاله توظيف اماكن وقدرات مهارية وعقلية وصقل موهبة لتحقيق الهدف المطلوب.

وتؤكد نتائج هذه الدراسة أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس يرتبط إيجابياً بمستوى الإنجاز في المهارات الحركية الدقيقة، مثل التهديف في كرة القدم، لما لها من تأثير مباشر على الأداء الذهني والانفعالي للاعب. فالثقة بالنفس لا تعزز فقط الإيمان بالقدرات، بل تسهم أيضاً في تنظيم الاستجابات الحركية تحت ضغط المنافسة، وتزيد من التركيز والانتباه أثناء التنفيذ (Reda, 2021). وهذا ما يجعلها عنصراً حاسماً في تحسين الأداء المهاري، خاصة لدى فئة الصم، الذين يعتمدون بشكل كبير على إدراكهم البصري والعضلي لتعويض غياب المؤثرات السمعية. ومن هنا، فإن تنمية الثقة بالنفس يجب أن تُعدّ من أولويات البرامج التدريبية النفسية والمهارية في مدارس وأكاديميات تدريب ذوي الإعاقة، لما لها من أثر فعال في صقل الموهبة، وتعزيز التفاعل مع المهام التنافسية، ودفع الرياضي نحو الأداء الأمثل بشكل متوازن ومستقر نفسياً. (Abdulridha, 2023)

إذ تُعدّ الثقة بالنفس من المتغيرات النفسية الجوهرية في تحقيق الأداء الأمثل في المجال الرياضي، حيث تمثل دافعاً داخلياً يساهم في تحسين قدرة اللاعب على اتخاذ القرار وتنفيذ المهارات الحركية بدقة وثبات، وخاصة في مهارة حاسمة مثل التهديف في كرة القدم. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الرياضيين ذوي الثقة العالية بأنفسهم يؤدون مهاراتهم بكفاءة أكبر حتى تحت الضغط (Gucciardi et al, 2021: 74) وتزداد أهمية هذه العلاقة لدى لاعبي الصم والبكم، الذين يعتمدون بشكل أكبر على الإدراك الحسي والتركيز البصري لتعويض ضعف التواصل السمعي، مما يجعل الثقة بالنفس عاملاً حاسماً في دقة أدائهم المهاري (Park et al, 2022: 181) وقد أظهرت نتائج الدراسات أن العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارة التهديف لدى هذه الفئة كانت معنوية، مما يدل على أن تنمية الثقة بالنفس توازي في أهميتها التدريب البدني والمهاري (Al-Hadithi & Al-Zubaidi, 2023: 55) وبالتالي، فإن برامج التدريب النفسي الموجهة للاعبين الصم والبكم يمكن أن تساهم بشكل مباشر في تحسين التهديف من خلال تعزيز الصورة الذاتية والكفاءة الإدراكية للاعب. ان النتائج التي توصل إليها الباحث أظهرت الأثر الواضح لمعرفة ثقة بالنفس لدى اللاعبين

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

ويمكن إجمال النتائج بما يلي لعامل الثقة بالنفس تأثير ايجابي على انجاز اللاعبين، ومعرفة أسباب الثقة بالنفس ووضع الحلول المناسبة التي تساعد في تخفيف حدة مستوى هذا العامل وتوجيهه نحو العمل والبناء المتميز، وتوجيه الثقة بالنفس بشكل علمي ومدرّس نحو الانجاز لان الثقة لا يمكن التخلص منه نهائياً، وللإعداد النفسي السليم أهمية كبيرة الى جانب الاعداد البدني و الجانب التكتيكي والنظري يساعد على رفع الانجاز ، وان هذا الجانب من قبل المدرسين، وعدم وجود مرشد أو معالج نفسي يرافق الفريق طيلة فترة الاعداد والمنافسات، وتوصي الباحثة بتنظيم الدورات لتأهيل المدربين لعملية التدريب والاعداد النفسي وخاصة المستويات العليا، واعطاء الاهمية للاعداد النفسي بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي والنظري، وتقوية الثقة بالنفس عند اللاعب مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك وضرورة تقدير اللاعب لمستواه المنافس على اسس موضوعية، وخلق جو الالفة بين اللاعبين بما يتناسب وجو المناقشة وذلك عن طريق تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي يمكن ان تحدث اثناء المنافسات، وزرع الثقة بين اللاعبين والمدرّب وضرورة

اقناع اللاعبين بصحة طرق ونظريات التدريب، وإثارة اللاعبين في بعض المواقف المناسبة بشكل مستمر في القلق الميسر في تحسين الانجاز.

#### المصادر:

- أسموندز برسيفال همالون، الدروس التي تعلمها التربيه في علم النفس ، ترجمة عبد الحمن صالح عبد الله ، بيروت دار الفكر ، 1971
- اصول التدريب في كره القدم (ثامر محسن ، الدكتور سامي الصفار 1988 )
- الحد او التقليل من تاثير عائل القلق على الانجاز للاعبين المستويات العليا في كره السله (اطروحة ماجستير مقدمه من خالده ابراهيم 1984 )
- حنفي مختار ،كرة القدم للنشئين،دار الفكر العربي،1981
- داود عبد الرحمن أبراهيم ، الإحصاء الوصفي الاستدلالي ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002
- دهام الكيال ،دراسات في علم النفس ، بغداد ، ط1 ، 1966
- عبد الرحمن عدس ، مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، الأردن ، 1981
- عزت راجح ،أصول علم النفس ، القاهرة 1966
- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط1 ، 1979
- محمد عثمان التيجاني ، علم النفس في حياتنا اليومية ، القاهرة دار النهضة 1966
- محمود محمد الزيتي ، سايكولوجية النمو و الدافعيه ، دار الكتب الجامعيه ، 1968
- مصطفى احمد تركي ، بحوث في سايكولوجية الشخصيه ، جامعة الكويت 1980
- مصطفى عبد السلام ، دراسات في مسار القلق والاعراض النفسيه الشائعه ،بغداد 1975
- مصطفى فهمي ، علم النفس (الاكلينيكي ) مصر القاهرة ، 1967
- وديع حسن وحسن محمد ألبيدي ،التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2001)
- Abdulridha, S. S., & Shaalan, A. K. (2023). Mental health and its relationship to the accuracy of decision-making for referees in the Premier League in handball. *Sport culture*, 14(2).
- Al-Hadithi, M. T., & Al-Zubaidi, A. S. (2023). *Self-confidence and its impact on football shooting skill among hearing-impaired athletes*. Journal of Physical Education and Sport Sciences, 15(1), 50–60. <https://doi.org/10.58241/jpess.2023.15.1.50>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2021). *Confidence in sport: Conceptual and methodological advancements*. International Review of Sport and Exercise Psychology, 14(1), 65–87. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1783564>
- Jwllins could . williaky kolb *Eiotionary of the social fress* . 1965
- Park, S. H., Kim, S. Y., & Lee, S. Y. (2022). *Psychological skills training for deaf athletes: Effects on self-confidence and performance*. Journal of Applied Sport Psychology, 34(2), 178–192. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1910421>
- Reda, S. S. A. R. A., & Reda, I. S. A. R. A. (2021). Self-concept and its relationship to the accuracy of shooting handball among the players of the Mesopotamian College team. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(3), 52-60.
- **Watson David ,and reined fear of negative evaluation seated in the mind test ,by rita and elliot weither (3 ditots) William ,1981**

### الملحق (1) مقياس الثقة بالنفس

عزيزي اللاعب:

استمارة الاستبيان هذه تتكون من مجموعة أسئلة تتضمن جملة من الاستفسارات التي تبين علاقة الثقة بالنفس بتنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم املاً ان تكون اجابتم دقيقة وصحيحة والله التوفيق.

| ت  | الفقرة  | الدرجات |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    |   | 9       | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1  | عند اداء المهارات والحركات الضرورية خلال المنافسة               |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  | في القدرة على اتخاذ القرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية       |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  | في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط النفسية             |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  | في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة                       |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح                |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  | في القدرة على التكيف مع المواقف للعب المختلفة لكي احقق النجاح   |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  | في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة                   |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  | في القدرة على ان اكون ناجحاً في المنافسة                        |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  | في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 | في القدرة على المواجهة التحدي اثناء المنافسة                    |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 | في القدرة على ان اكون ناجحاً على اساس اعدائي لهذه المنافسة      |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 | في القدرة على محاولة النجاح حتى لو كان المنافس اقوى مني         |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 | في القدرة على استمرارية ادائي الجيد لكي اكون ناجحاً في المنافسة |         |   |   |   |   |   |   |   |   |