



**Mental Imagery and Its Relationship to Accuracy in Penalty Kicks in Football  
Among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences**

**M.M. Jarir Turki Taha**

Iraq. General Directorate of Education of Diyala

gareer3@gmail.com

Research received on 3/10/2025, Research published on 28/4/2026

**Summary**

The aim of the research is to identify the level of mental imagery among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, to determine the relationship between mental imagery and shooting accuracy in penalty kicks in football among the individuals of the research sample. The researcher used the descriptive method, as it is the most suitable method for addressing the research problem. The research population consisted of first-year students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala for the academic year 2023/2024, divided into 8 sections (male) with a total of (416) students. The research sample was chosen through random lottery, comprising (12) students from each section, making the final number of the research sample (96) students, representing (23.07%) of the original population. The homogeneity of the sample was carried out regarding the variables (height, weight, and age) to reduce the variables affecting the research and to complete the internal control of the sample. The researcher concluded that the individuals of the research sample enjoyed a good level of mental visualization represented by (visual perception and auditory perception), which increased the accuracy in targeting penalty kicks in football. In addition, the individuals of the research sample enjoyed a good level of mental visualization represented by (kinesthetic sense) As it is highly correlated with an increase in the accuracy of penalty kick scoring in football, and the increase in emotional state accompanying skill performance is inversely proportional to the decrease in penalty kick scoring accuracy among the research sample individuals, the researcher recommends the necessity of paying attention to the student's psychological factor while performing sports skills, especially penalty kicks in football, increasing attention to mental training when developing educational curricula for students, and preparing a study on other skills with the mental imagery of the same sample or other samples.

**Keywords:** Mental imagery, scoring, penalty kick, football

التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

م.م. جرير تركي طه

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى

gareer3@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/10/3 تاريخ نشر البحث 2026/4/28

### الملخص

هدف البحث الى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم لدى افراد عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث، واختير مجتمع البحث وهم طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023، مقسمين على 8 شعب (ذكور) البالغ عددهم (416) طالباً، اما عينة البحث فقد اختيرت عن طريق القرعة بالطريقة العشوائية وهم وبواقع (12) طالباً من كل شعبة وبهذا يكون العدد النهائي لعينة البحث (96) طالباً مثلوا نسبة (23.07%) من مجتمع الأصل، وتم اجراء التجانس للعينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر) لتقليل المتغيرات الداخلة على البحث ولإكمال الضبط الداخلي للعينة، واستنتج الباحث تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد من التصور العقلي المتمثل بـ(التصور البصري والتصور السمعي) مما أعطى زيادة في دقة التهديف ركلة الجزاء بكرة القدم، فضلاً عن تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد من التصور العقلي المتمثل بـ(الإحساس الحركي) إذ أنها ارتبطت ارتباطاً عالياً مع زيادة دقة تهديف ركلة الجزاء بكرة القدم، وأن زيادة الحالة الانفعالية المصاحبة لأداء المهارة تتناسباً عكسياً مع قلة في دقة تهديف ركلة الجزاء بكرة القدم لدى افراد عينة البحث، يوصي الباحث ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي للطلاب في اثناء أداء المهارات الرياضية وخاصة ركلة الجزاء بكرة القدم، وزيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج تعليمي للطلاب، واعداد دراسة لمهارات أخرى مع التصور العقلي للعينة ذاتها أو عينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، التهديف، ركلة الجزاء، كرة القدم.

## 1- المقدمة:

شهدت كرة القدم في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تقدماً ملحوظاً، نتيجة لتطورات كبيرة في عملية الإعداد للرياضي في المراحل العملية المتقدمة، وما تحظى به من اهتمام واسع فقد أصبح الإعداد النفسي جزءاً أساسياً لا يتجزأ من الإعداد البدني والفني والخططي، ويلعب دوراً حيوياً في التدريب المعاصر. فعندما تنخفض الحالة النفسية للاعب، يؤثر ذلك سلباً على أدائه ويجعله أقل من المتوقع. يعد التدريب العقلي من الأساليب الحديثة التي تُستخدم لتنشيط العملية التعليمية والتدريبية، وقد أصبح جزءاً من استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي بفضل تأثيره الإيجابي على تطور الأداء المهاري والخططي، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن اللاعبين الذين يعتمدون على التصور العقلي في تدريبهم يحققون أداءً رياضياً أفضل من أولئك الذين لا يستخدمونه. وتعد مهارة التهديف في كرة القدم من المهارات المهمة والتي تحتاج إلى تركيز عالي وخاصة عند أداء ركلة الجزاء نتيجة الضغط النفسي على اللاعب لكون نتيجتها عامل مهم في تحديد نتيجة المباراة وهو هدف كل مدرب أو فريق، أن لاعب كرة القدم يتطلب منه دقة عالية في أداء مهارة التهديف وخاصة في ركلات الجزاء لأن "الدقة هي متغير مهم في مجال التعلم الحركي والسلوك الحركي لأن الكثير من المهارات الحركية تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة. ونظراً لاتفاق المتخصصين على أهمية التصور العقلي وأثره الكبير في تعلم المهارات الحركية وتطويرها وأثره الكبير في رياضة المنافسات ظهرت الحاجة إلى مقياس لتحديد ما يمتلكه اللاعبات من هذه القدرة العقلية من أجل تنميتها وصقلها بما يخدم متطلبات لعبة كرة القدم ذات المتطلبات الخاصة التي تتطلب الانتباه والتركيز تعد من أهم متطلبات التصور العقلي، هنا تكمن أهمية هذا البحث في معرفة العلاقة بين التدريب العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء.

وإن تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لا يعتمد فقط على الجوانب البدنية والفنية، بل يلعب الجانب العقلي دوراً كبيراً في عملية التعلم. وقد لاحظ الباحث أن العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية تعتمد بشكل أساسي على التكامل بين المهارات البدنية والفنية والعقلية. ومن خلال خبرته في مجال التعلم وإطلاعه على المصادر والكتب المتخصصة، وجد أن التدريب العقلي غالباً ما يُغفل إدراجه ضمن الوحدات التعليمية المطبقة في مناهج التعلم، خصوصاً لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية. لذلك، سعى الباحث إلى دراسة هذه المشكلة والتعرف على أهمية الجانب العقلي في تعلم المهارات الخاصة بكرة القدم، مع التركيز على مهارة دقة التهديف في ركلات الجزاء.

**ويهدف البحث الى:**

- 1- التعرف على مستوى التصور العقلي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم لدى افراد عينة البحث.

**2- إجراءات البحث:**

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

اختير مجتمع البحث وهم طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023، مقسمين على 8 شعب (ذكور) البالغ عددهم (416) طالباً، اما عينة البحث فقد اختيرت عن طريق القرعة بالطريقة العشوائية وهم وبواقع (12) طالباً من كل شعبة وبهذا يكون العدد النهائي لعينة البحث (96) طالباً مثلوا نسبة (23.07%) من مجتمع الأصل، وتم اجراء التجانس لعينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر) لتقليل المتغيرات الداخلة على البحث ولإكمال الضبط الداخلي للعينة، كما مبين بالجدول (1).

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	171.62	1.864	170	0.946
الوزن	71.82	1.645	70	0.864
العمر	19.35	1.384	19	1.067

## 2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- مقياس التصور العقلي.
- الاختبار والقياس.
- حاسبة لاب توب نوع (HP) كامرة تصوير فيديو نوع (Nikone D3600).
- كامرة تصوير فيديو نوع (Sunny).
- حاسبة يدوية.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- كرات قدم قانونية.
- ملعب كرة قدم.
- هدف قانوني.

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 مقياس التصور العقلي:

أستخدم الباحث مقياس التصور العقلي في الرياضة لـ(محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل) (شمعون واسماعيل، 1999، 343) وتم تطبيقه على العديد من البحوث العربية ومنها العراقية تحت هذا المسمى وأشتمل المقياس على اربعة مواقف رياضية هي (الممارسة الفردية - مشاهدة الزميل - اللعب مع الاخرين - الاداء في المنافسة). ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف اعلاه عن طريق مجموعة من الابعاد هي (التصور البصري - التصور السمعي - الاحساس الحركي - الحالة الانفعالية المصاحبة).

2-4-2 اختبار دقة التهديف: (الخشاب، 1999، 246)

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف من ركلات الجزاء.

الادوات اللازمة: ملعب كرة قدم كرات قدم عدد (10). شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار. شريط قياس.

اجراءات الاختبار: تهيأ (10) كرات بالقرب من نقطة الجزاء على ان تنفذ الأولى من نقطة الجزاء ويقوم اللاعب المساعد بتهيئة الكرة الثانية من نفس النقطة. اذ يقوم اللاعب بالتهديف في الاختبار وحسب المربعات التي توضع على جانبي الهدف من الداخل وترقم من (1-3) يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وتنتهي بالرقم (10)، لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة أي هدف من الاهداف الأربعة.

طريقة التسجيل:

يحسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمس جوانب الاهداف الاربعة المحددة في كل جهة من الاهداف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشرة كالاتي

- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).

- (2) درجة عند التهديف في المجال رقم (2).

- درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).

- (صفر) درجة في عند التهديف في بقية مجالات الاهداف الاخرى.، كما موضح في

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2024/2/19 في تمام الساعة 10:00 صباحاً في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى على عينة مؤلفة من (8) طلاب من مجتمع البحث وكان الغرض منها معرفة ما يلي:

- الوقت اللازم للإجابة على المقياس.

- مدى تفاعل العينة وملائمة الاختبار عليهم.

- التقليل من الصعوبات التي قد تواجهه في التجربة الرئيسية.

**2-6 التجربة الرئيسية:**

أجرى الباحث التجربة الرئيسية في ملعب الكلية في تمام الساعة 10:00 صباحاً على أفراد عينة البحث للمدة من 3-2024/3/6 وبواقع شعبتين في كل يوم من خلال تجمعهم في تلك الفترة في اثناء محاضرات مادة كرة القدم وبمعدل (22) طالب في اليوم الواحد لكل شعبتين أذ طبق مقياس التصور العقلي على عينة البحث ومن ثم اجراء اختبار دقة التهديد لهم، وقد راعى الباحث تثبيت المتغيرات كافة.

**2-7 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات.

**3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:****3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:**

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ	الدلالة
1	دقة التهديد	23.658	1.236	0.000	معنوي
2	التصور البصري	15.648	1.354	0.000	معنوي
3	التصور السمعي	14.285	1.658	0.001	معنوي
4	الإحساس الحركي	15.294	1.258	0.002	معنوي
5	الحالة الانفعالية المصاحبة	14.264	1.325	0.000	معنوي

### 2-3 عرض نتائج التصور العقلي وعلاقتها بدقة التهديف خلال تنفيذ ركلات الجزاء وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين التصور العقلي ودقة التهديف خلال تنفيذ ركلات الجزاء

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر	نسبة الخطأ	الدلالة
1	دقة التهديف	23.658	1.236	0.897	0.000	معنوي
	التصور البصري	15.648	1.354			
2	دقة التهديف	23.658	1.236	0.902	0.001	معنوي
	التصور السمعي	14.285	1.658			
3	دقة التهديف	23.658	1.236	0.968	0.000	معنوي
	الإحساس الحركي	15.294	1.258			
4	دقة التهديف	23.658	1.236	0.234	0.067	غير معنوي
	الحالة الانفعالية المصاحبة	14.264	1.325			

أظهرت نتائج الجدول (2) (3) أظهرت النتائج معنوية الارتباط بين التصور العقلي في متغيراته المتمثلة بـ (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي) مع دقة تهديف ركلة الجزاء بكرة القدم للطلاب، فضلاً عن عدم معنوية الارتباط بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة تهديف ركلة الجزاء بكرة القدم للطلاب، ويعزو الباحث معنوية الارتباط إن استخدام التصور البصري يسهم في الكشف عن الحالات السلبية الموجودة ضمن الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على هيئة برنامج حركي، مما يسمح بمعالجتها من خلال التكرار وتصحيح الأخطاء. هذا الأسلوب يُطبق عملياً من قبل اللاعبين أثناء التدريب اليومي على المهارة. كما أوضح محمد عبد الحسين عطية، فإن التصور البصري يرتبط بشكل وثيق بالإحساسات المختلفة في جسم الإنسان، لا سيما حاسة البصر، ودور هذه الحاسة في نقل المثيرات البصرية إلى الدماغ. يتمثل ذلك في قدرة الدماغ على تحديد المثير الأساسي، معالجته بشكل صحيح، واختيار الاستجابة المناسبة بناءً على التحليل البصري". (عطية، 2005، 131)

"لذلك فإن التصور العقلي يستطيع الطالب تحسين قدرته على التركيز ومن جهة أخرى يكون قادراً على التصور بفاعلية من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة"

(لويس، 2005، 3)

وتُعتبر هذه المهارة من التحديات الكبيرة نظراً لما تتطلبه من قوة وسرعة ودقة في تصور أدائها. يختلف مستوى إتقان الطلبة لها تبعاً لثقافتهم الحركية والعقلية وخصائصهم البدنية. لذلك، تحتاج إلى دراسة دقيقة وتكوين صورة عقلية واضحة للغاية، فضلاً عن التدريبات المستمرة لتحقيق إتقانها، وإن إذ أن الثقة بالنفس كلما ازدادت أدت إلى زيادة الدقة بالتهديف إذ من خلال ذلك يعطي تصوراً أكبراً للمهارة والحركة. (Abdulridha، 2023، 285)

فضلاً عن ذلك، عندما تتكامل حاسة السمع مع حاسة البصر، يتم تكوين صورة أكثر وضوحاً ودقة للعمل المطلوب تعلمه. هذا التكامل يساهم في بناء برامج حركية أكثر شمولية تحتوي على أبعاد متعددة، مما يؤدي بدوره إلى تحسين عملية التعلم لتشمل جميع المتغيرات المرتبطة بالبيئة المحيطة. توجد علاقة سلبية قوية بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديف. ويُفسر الباحث ذلك بأن انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي يُعزز السيطرة الحركية ويزيد من الدقة. هذا الأمر مكن عينة البحث من التحكم في انفعالاتهم وعزلها، حيث إن الفكرة تؤثر على المزاج، والمزاج بدوره يُولد السلوك المناسب، ويؤكد (علاوي، 1998) على أن "اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وهي تظهر في حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة".

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد من التصور العقلي المتمثل بـ(التصور البصري والتصور السمعي) مما أعطى زيادة في دقة التهديف ركلة الجزاء بكرة القدم.
- 2- تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد من التصور العقلي المتمثل بـ(الإحساس الحركي) إذ أنها ارتبطت ارتباطاً عالياً مع زيادة دقة تهديف ركلة الجزاء بكرة القدم.
- 3- وأن زيادة الحالة الانفعالية المصاحبة لأداء المهارة تتناسباً عكسياً مع قلة في دقة تهديف ركلة الجزاء بكرة القدم لدى افراد عينة البحث.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي للطلاب في اثناء أداء المهارات الرياضية وخاصة ركلة الجزاء بكرة القدم.
- 2- زيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج تعليمي للطلاب.
- 3- اعداد دراسة لمهارات أخرى مع التصور العقلي للعينة ذاتها أو عينات أخرى.

## المصادر

- زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط2، بغداد دار الكتب، 1999.
- محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد عبد الحسين عطية؛ تأثير تداخل التدريب العقلي والبدني المهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للمبتدئين، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2005.
- كامل طه لويس؛ تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- Abdulridha, S. S. (2023). Achievement motivation and self-confidence and their relationship to the performance of the scoring skill of the players of the Diyala University team in futsal football. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).

## الملحق (1)

## مقياس التصور العقلي

**أولاً: تصور الممارسة بمفردك:** اختر مهارة محددة من لعبة كرة القدم مثل الدرجة وأنت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود أحد معك، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي الدرجة في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي الدرجة فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي الدرجة.	1	2	3	4	5
2	هناك أصوات موجودة بالملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بجسمك يؤدي الدرجة وعضلاتك تتقلص.	1	2	3	4	5
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء.	1	2	3	4	5

**ثانياً: تصور الممارسة مع الآخرين:** الآن تصور نفسك وأنت تؤدي الدرجة أيضا ولكن مع وجود المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء الدرجة كأن يكون لم ترفع راسك أثناء الدرجة لترى الزملاء والخصم، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالدرجة.	1	2	3	4	5
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت ببعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء.	1	2	3	4	5
4	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف.	1	2	3	4	5

**ثالثاً: تصور مشاهدة الزميل:** فكر الآن في زميل يؤدي الدرجة وهو ينفرد بحارس المرمى ولكنه يرتكب خطأ في الدرجة ويفشل في تحقيق هدف بلحظات حاسمة من المباراة، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك هذا وهو يفشل بالدرجة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك.	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ.	1	2	3	4	5
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج.	1	2	3	4	5
4	هل تمكنت أن تميز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك.	1	2	3	4	5

**رابعاً: تصور الأداء في المسابقة:** تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارات التي تعلمتها بشكل رائع وهنالك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك ونت في هذه الحالة.	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات.	1	2	3	4	5
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة.	1	2	3	4	5