

١ - مشكلة البحث وأهميته

١/١ مشكلة البحث

٢/١ أهمية البحث

٣/١ أهداف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ التعرف على بعض المصطلحات المستخدمة في البحث

١/ مشكلة البحث وأهميته

١/١ مشكلة البحث

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس في المجال الرياضي حيث اتسع نطاق علم النفس الرياضي وأصبح يرتبط ارتباط وثيق بعلوم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي وطرق التدريس والمناهج وفسولوجيا الرياضة والبيوميكانيكا وعلم الاجتماع، فكان علم النفس الرياضي لا يقتصر فقط في موضوعاته على الجوانب النظرية بل يتعدى ذلك إلى دراسة الجوانب التطبيقية لهذه الموضوعات وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية الأمر الذي قد يسهم في تطور الأداء الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية والتفوق في المنافسات الرياضية.

ويؤكد محمد علاوي (١٩٩٢م) أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو "العامل النفسي" الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق. (٢٨ : ١٦)

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن العلاقة بين الجسم والعقل علاقة وطيدة (نفسية جسمية) متكاملة، فقدرتنا على اتخاذ العديد من القرارات في المواقف المختلفة يتوقف على لياقة أجسامنا وعقولنا، باعتبار أن الإنسان وحدة واحدة فالتعب الجسمي قد يوهن من عزيمة الفرد ويؤثر على طاقاته المختلفة، كالطاقة النفسية والتي تؤثر بدورها على الطاقة البدنية، فالذهن عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم. (١٢ : ١٢٥)

ويضيف محمد شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دوراً بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي، حيث يجب تطور الجانبين معاً، من هنا تبرز مدى أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة. (٢٧ : ٥٧)

ويؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطئية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً، ومن أمثلة ذلك اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب بل يصوبها بقدمه وعقله معاً. (٣٢ : ١٩٨)

كما يشير محمد علاوى (١٩٩٧م) إلى العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من بين أهم العوامل والمحددات في علمية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى والانتباه). (٢٩ : ٢٣٧)

ويؤكد محمد شمعون (١٩٩٦م) على أن التدريب العقلى يمثل الجزء الأساسى من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات حتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، فالواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فإن التدريب العقلى يعد جزءاً من التدريب الرياضى. (٢٥ : ٣٠)

كما يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلى والمدخل الأساسى للتصور العقلى وتركيز الانتباه، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى في هذه المهارة قبل الدخول في أى من الأبعاد الأخرى

للتدريب العقلي، وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي. (٢٥ : ١٦٩)

ويؤكد محمد علاوى (١٩٩٧م) إلى أن التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعليمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو المران العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللاعب وكوسيلة للإعداد النفسى للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتهيئة النفسية للاعب. (٢٩ : ٢٩٩)

كما يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) على أن التصور العقلي يساعد اللاعب على الوصول إلى أفضل ما لديه فى التدريب أو المنافسات من خلال مساعدة اللاعب على تصور الأداء الحركى الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة على الانطلاق لتحقيق الأهداف، ويصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (٢٥ : ٢٢٢)

ويضيف أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن التصور العقلي النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة فى تلك المهارة، ربما يكون محدوداً ولكن فائدته فى تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبى إلى تلك العضلات، كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب فى تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية فى مواقف اللعب أو المنافسة. (١٤ : ١١٩)

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، ولا غرو فى ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه، أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء، وأن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم فى المنافسة إلى تدنى مستوى التركيز وكثيراً ما يسمع الرياضى يقول بعد المنافسة مبرر ضعف مستوى الأداء أو فشله، إننى فقدت تركيزى. (١٢ : ٣٦١)

كما يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المدرب الرياضى الذى يطالب اللاعب بتركيز انتباهه فى أداء ما بدون أن يقوم بتعليم وتدريب اللاعب على مهارة الانتباه فإنه بذلك يطالب اللاعب بأداء شئ لم يتدرب اللاعب عليه أو لم يدرب عقله على هذا النوع من الأداء، فكما أن المدرب مثلاً لا يستطيع أن يطالب اللاعب بأداء مهارة حركية لم يسبق للاعب تعلمها والتدريب عليها فإن ذلك ينطبق أيضاً على أداء مهارة الانتباه وفى ضوء فإن مهارات الانتباه ومهارات تركيز الانتباه ينبغى تعلمها واكتسابها والتدريب عليها بصورة منتظمة حتى يمكن استخدامها فى أثناء عمليات التعلم الحركى أو الخطط أو العمليات الإعداد النفسى للمنافسات بدرجة عالية من الدقة والفاعلية. (٣٢ : ٢٨٦)

ويرى حنفى مختار (١٩٩٣م) أن قدرة اللاعب على التركيز وهدوء، وثقته بنفسه وبمقدرته تعتبر من أهم العوامل التى يتوقف عليها دقة التصويب على المرمى. (١٩ : ١٨٧)

كما يشير محمود عنان (١٩٩٥م) إلى أن موضوع الانتباه بالرغم من أهميته فى الرياضة إلا أنه لم يحظ بالبحث والدراسة بالقدر الذى يعكس أهميته فى الرياضات الفردية والألعاب الجماعية. (٣٦ : ٢١٩)

ويضيف أحمد خاطر وعلى الببى (١٩٩٦م) إلى أن الانتباه يعتبر واحد من المشكلات المتعلقة بمستوى الإعداد النفسى لدى اللاعب. (٧ : ٤١٦)

كما يؤكد محمد شمعون (١٩٩٦م) أن التدريب العقلى له تأثير على الجانب المعرفى المتضمن لهذا النوع من التدريب، حيث يساهم فى إمداد الممارس بإمكانية استرجاع أبعاد المهارة والخصائص المميزة للمهارة، تحديد أهداف المهارة، التعرف على المشاكل الخاصة بالمهارة، الإجراءات المؤثرة فى الأداء، التخطيط لأداء مهارة، ويؤدى مرور هذه الأبعاد المعرفية على الجهاز العصبى المركزى إلى حدوث التطور فى الأداء.

ويضيف محمد شمعون (١٩٩٦م) على فاعلية التدريب العقلي في قدرة الجهاز العصبي المركزي على التسجيل الحى للأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب الصور حيث يؤدي التدريب العقلي إلى إحداث تغيرات في الجهاز العصبي المركزي وهي التي يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات. (٢٥ : ٦٤ ، ٣٠٤)

ويؤكد أحمد عكاشة (٢٠٠٠م) على أن موضوع علم النفس الفسيولوجى إذ هو قائم فى المقام الأول على دراسة العلاقة بين الجهاز العصبي والسلوك، وهو بشكل أعم دراسة العلاقة بين السلوك المتكامل الكلى وبين الوظائف البدنية المتنوعة. (٦ : ٢٦)

ويشير بهاء الدين سلامة (١٩٩٢م) إلى أن مستوى الأداء العالى يتوقف على الجهازين العصبي والعضلى، حيث تتم العمليات فى الجهاز العصبي عن طريق إثارة أعضاء الحس التى تحول تلك الإثارة إلى سيالة (استثارة) عصبية- فتنتقل السيالات العصبية إلى الدماغ الذى يصدر الإشارات العصبية الحركية وتنقل هذه الإشارات إلى العضلات فتتم الاستجابة العصلية. (١٥ : ١٨٣-١٨٦)

كما يشير أحمد إبراهيم نقلاً عن رادينوف ولسكوتفا Raduonov & Loskatva (١٩٩٢م) إلى أن النشاط الحركى يعتمد على فاعلية الجهاز العصبي المركزي وهو المسئول عن عمليات ضبط وتكيف الوظائف العضوية مما يؤثر على فاعليتها خلال الممارسة. (٩ : ١٧٠)

ويشير كلاً من أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤م) إلى أن الجهاز العصبي يلعب دوراً أساسياً فى التأثير على كفاءة الأداء للاعب كرة القدم، حيث تتميز رياضة كرة القدم عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ببعض الخصائص التى تلقى عبئاً فسيولوجياً خاصاً على الجهاز العصبي، وتزداد أهمية الدور الذى يلعبه الجهاز العصبي للاعب كرة القدم بخلاف الأنشطة الرياضية الأخرى نظراً لأن طبيعة مباريات كرة القدم تقام أمام حشد كبير من الجماهير المتحمسة، والتى بدورها تشكل إحساساً كبيراً بالمسئولية يلقي

على عاتق اللاعب خلال فترة المباراة التي تستمر لمدة ٩٠ دقيقة أو أكثر كما أن تأثير ذلك أيضاً قد يمتد ليشمل مرحلة ما قبل المباراة. (٢ : ١٢٩)

ويشير حسن أبو عبده (١٩٩٨م) إلى أن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. (١٨ : ٢٧)

كما يؤكد أسامة راتب (١٩٩٧م) على أن السنوات الحديثة تشهد تزايد اشتراك الناشئ الصغير في برامج التدريب والمنافسة الرياضية، وقد واكب ذلك زيادة ملحوظة في أحمال وضغوط التدريب التي يتعرض لها الناشئ من أجل الفوز والمكسب وهذا ولم يلق الإعداد النفسي للناشئ ذلك القدر من الاهتمام الذي يحظى به الإعداد البدني والمهاري والخططى، بل أصبح من الشائع زيادة تسرب الناشئ من الرياضة، وخاصة التنافسية، الأمر الذي يؤدي إلى أن تفقد الرياضة ناشئاً واعدأ يمتلك الاستعداد البدني والقدرات مهارية، ولكنه لم يلق الرعاية النفسية الصحيحة من قبل المدرب والمهتمين بالرياضة الناشئ. (١٣ : ٣)

ويضيف محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أنه مع زيادة فاعلية برامج التدريب العقلي وانتشار تطبيقها، بدأ الاهتمام بالناشئين وإعدادهم في هذا الجانب واهتم العلماء بالتعرف على العلاقات بين طرق التدريب العقلي والمراحل السنية المختلفة وكيفية التعامل مع الناشئين والبرامج المناسبة لهم والإعداد النفسي طويل المدى. (٢٥ : ٢٧)

وقد أجريت تجارب على العلاقة بين التصور والحركي واكتساب المهارات الحركية عن طريق تناول أنواع من التصور العقلي البصري والحسي وذلك خلال التصميم التجريبي وتصنيف اللاعبين إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى استخدمت درجات عالية من التصور البصري والحسي، والمجموعة الثانية استخدمت درجات عالية من التصور البصري ومنخفضة في الحسي والمجموعة الثالثة استخدمت درجات منخفضة في

النوعين البصرى والحسى وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية بين التصور العقلى واكتساب المهارات الحركية للمجموعة التى استخدمت درجات عالية فى التصور البصرى والحسى. (٢٥ : ٢٢٤)

ولقد أثبتت العديد من الدراسات منها بلير وآخرون Blair et al. (١٩٩٣م)، سالمون وهيل Salmon and Hail (١٩٩٤م)، هانى كامل (١٩٩٥م)، محمد عبد الحميد (٢٠٠٠م)، أحمد رضوان (٢٠٠٢م) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القدرة على التصور العقلى ومستوى الأداء الرياضى.

كذلك التجارب التى قام بها بابانيكولا Papanikolaou (١٩٩٣م)، أحمد خليل (١٩٩٥م)، عماد موسى (١٩٩٦م)، محمد إبراهيم (٢٠٠١م) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القدرة على تركيز الانتباه ومستوى الأداء الرياضى، كذلك التجارب التى قام بها أحمد إبراهيم (١٩٩٢م)، هالة نبيل (١٩٩٥م)، أحمد عبد الجيد (١٩٩٨م) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتباه والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى.

٢/١ أهمية البحث :

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التى تملك من الاهتمام والمتابعة ما يجعلها الرياضة الأكثر شعبية فى العالم وفى جمهورية مصر العربية بصفة خاصة. وذلك لما تحتويه من مهارات متنوعة وشيقة، كما أن أجهزة الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية تخصص مساحات زمنية كبيرة لتغطية أخبار وأحداث ومباريات كرة القدم فى مصر والعالم، وعلى الرغم من هذا الاهتمام الكبير والشعبية الجارفة لكرة القدم فى جمهورية مصر العربية إلا أننا لم نصل إلى المستوى الذى يؤهلنا إلى كأس العالم فلم نؤهل سوى بطولتين فقط من أصل سبعة عشر بطولة لنهائيات كأس العالم، ولم يحصل أى منتخب أوليمبى على ميداليات فى أى دورة أوليمبية، وأخيراً خروج منتخب الشباب من الدور الـ ١٦ فى بطولة كأس العالم للشباب ٢٠٠٣م والتى أقيمت فى دولة الإمارات وكذلك خروج المنتخب الأوليمبى من تصفيات دورة أثينا التى أقيمت باليونان ٢٠٠٤م .

وعلى الرغم من أهمية الإعداد النفسى للاعبى الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة ولاعبى كرة القدم بصفة خاصة وذلك لإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً متزناً ومتكاملاً لى يحقق أعلى المستويات الرياضية التى تسمح بها قدراته واستعداداته فلم يضم أى نادى كرة قدم فى جمهورية مصر العربية فى تشكيل أجهزته الفنية المشتركة فى المنافسات الرياضية على مختلف مستوياتها أخصائى نفسى رياضى وهو الشخص الذى يقوم بتعليم اللاعبين المهارات النفسية كمهارات الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات العقلية التى تسهم فى مواجهة الاستثارة والقلق والضغط النفسية وتهيئة وإعداد اللاعبين نفسياً قبل الاشتراك فى المنافسات وبعد المنافسات وكذلك الإسهام فى سرعة إتقان المهارات الحركية والبدنية والخططية، ويعزى الكثير من المدربين ذلك إلى أنه لا يوجد وقت كافى للتدريب على المهارات العقلية أو بسبب نقص المعارف والمعلومات عن طرق تعليم واكساب اللاعبين المهارات العقلية.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية، من حيث أنه كان لاعب درجة أولى ويعمل حالياً مدرباً للناشئين فى نادى بورفؤاد الرياضى، أنه بالرغم من أهمية المهارات العقلية للاعبى كرة القدم خاصة الناشئين، إلا أن معظم المدربين لا يستخدمون أى تدريبات لتنمية الجانب العقلى والنفسى للناشئين، الأمر الذى قد يترتب عليه انخفاض فى مستوى أدائهم للمهارات الأساسية واستجاباتهم الفسيولوجية خاصة فى المنافسات الرياضية، وقد يرجع ذلك بسبب عدم استخدام برامج التدريب على المهارات العقلية بصفة عامة ومهارتى التصور العقلى وتركيز الانتباه بصفة خاصة مما قد يترتب عليه انخفاض فى مستوى الناشئين فى كرة القدم.

٣/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على :

- ١- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه المقترح فى القدرة على الاسترخاء- التصور العقلى- تركيز الانتباه) للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة.

- ٢- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه المقترح على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة.
- ٣- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة.

٤/١ فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح المجموعة التجريبية.

٥/١ التعرف على بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- الاسترخاء : Relaxation

عدم أداء أى شئ مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعنى فك أسر العضلات أو إطلاق سراح أى انقباض عضلى أو توتر فى العضلات أو عدم وجود نشاط عضلى تماماً. (٢٩ : ٢٧٥)

- التصور العقلى : Mental Imagery

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة بغرض الإعداد العقلى للأداء، ويطلق عليها الخريطة العقلية بحيث كلما كانت واضحة فى عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب منه. (١٤ : ١١٧٠)

- تركيز الانتباه : Concentration

القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. (٣٢ : ٢٨٣)

- الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى : *

The Central Nervous System Function Efficiency

وهى الحالة العامة المتكاملة لوظيفية المخ والتي تتوقف عليها خصائص ونوع النشاط الممارس.

- المهارات الأساسية : Basic Skills

كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى بغرض معين فى إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (١٩ : ٧١)

٢ - الإطار النظري والدراسات المرتبطة

١/٢ الإطار النظري

١/١/٢ المهارات النفسية

٢/١/٢ تحديد أهم المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة

١/٢/١/٢ الاسترخاء

* تعريفه

* أنواع الاسترخاء

* أهمية تدريب مهارة الاسترخاء

٢/٢/١/٢ التصور العقلي

* تعريفه

* نظريات التصور العقلي

* أنواع التصور العقلي

* مبادئ تدريب مهارة التصور العقلي

* الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي

* التدريب الأساسي على مهارة التصور العقلي

* طرق التدريب على التصور العقلي

٣/٢/١/٢ تركيز الانتباه

* تعريفه

* أنواع الانتباه

* العوامل المؤثرة على الانتباه

* مشكلات تركيز الانتباه

* أهمية تدريب تركيز الانتباه

* تدريب تركيز الانتباه

٣/١/٢ الجهاز العصبي

١/٣/١/٢ الجهاز العصبي المركزي

١/١/٣/١/٢ المخ

٢/١/٣/١/٢ النخاع الشوكي

٢/١/٣/١/٢ النخاع الشوكى

٢/٣/١/٢ دور الجهاز العصبى خلال التعلم والتدريب

٣/٣/١/٢ دور الجهاز العصبى وحالة اللاعب قبل المنافسة

* حالة حمى البداية

* حالة عدم المبالاة

* حالة الاستعداد للكفاح

٤/٣/١/٢ الجهاز العصبى وسرعة زمن الرجوع

٥/٣/١/٢ تقييم الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى

٤/١/٢ المهارات الأساسية فى كرة القدم

١/٤/١/٢ تقسيم المهارات الأساسية فى كرة القدم

٢/٤/١/٢ ميكانيزم تدريب المهارات الحركية

٣/٤/١/٢ أهمية المهارات فى كرة القدم

٢/٢ الدراسات المرتبطة

١/٢/٢ الدراسات العربية

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة