



الحاجات النفسية وعلاقتها بالالتزام الرياضي للاعبين فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية

جبران امر كريم¹ ، شيماء عبد مطر²

³²¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية

Ju.alhachami@yahoo.com , dr.shaimaa77@gmail.com

المستخلص :

هدف البحث الى:

- التعرف على حاجات (الكفاءة والانتماء والاستقلالية) لدى فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية.
- التعرف على الالتزام الرياضي لدى فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية.
- التعرف على علاقة الحاجات النفسية بالالتزام الرياضي لدى فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية.

اما فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الحاجات النفسية (الكفاءة والانتماء والاستقلالية) لدى فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الالتزام الرياضي لدى فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الحاجات النفسية (الكفاءة والانتماء والاستقلالية) بالالتزام الرياضي لدى فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية.

اما مجتمع البحث: تكون من الفرق الرياضية لخماسي كرة القدم في بغداد تربية بغداد الرصافة الثانية وبلغ مجموعهم الكلي (84) لاعبا وتكونت عينة البحث (20) لاعبا من لاعبي خماسي كرة القدم في اعدادية الفرسان للبنين واستخدم مقياس الحاجات النفسية ومقياس الالتزام الرياضي. وظهرت النتائج ما يلي: - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الحاجات النفسية الكفاءة والانتماء والاستقلالية بالالتزام الرياضي لدى عينة البحث. كذلك هناك علاقة طردية بين مدى اشباع الحاجات النفسية من جهة والالتزام الرياضي من جهة أخرى لدى العينة.

وجاءت التوصيات: بالتأكيد على الاهتمام وتوفير ما من شأنه تحقيق واشباع حاجات اللاعبين من خلال الوقوف على متطلبات حاجات الفرق الرياضية وفقا لمستوى اعمارهم وتحفيز التلاميذ للمشاركة بفعالية بالأداء والالتزام الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الحاجات النفسية، الالتزام الرياضي، خماسي كرة القدم، الكفاءة

Psychological needs and their relationship to sports commitment for five-a-side football team players in the second Rusafa Baghdad Education Directorate

¹Gibran Amir Karim , ²Shaima Abd Matar

¹²³College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University

Ju.alhachami@yahoo.com , dr.shaimaa77@gmail.com

Abstract:

The research goal is to:

- Identifying the needs for competence, belonging, and independence among the five a side football teams in the second Rusafa Baghdad Education Directorate
- Identifying the sports commitment of the five a side football teams in the second Rusafa Baghdad Education Directorate
- Identifying the relationship between psychological needs and sports commitment among five a side football teams in the second Rusafa Baghdad Education Directorate.

As for the research hypotheses:

- There are statistically significant differences in the level of psychological needs (competence, belonging, and independence) among the five-a-side football teams in the second Rusafa Baghdad Education Directorate.
- There are statistically significant differences in the level of sports commitment among the five-a-side football teams in the second Rusafa Baghdad Education Directorate.
- There is a statistically significant correlation between psychological needs (competence, belonging, and independence) and sports commitment among the five-a-side football teams in the second Rusafa Baghdad Education Directorate.

As for the research community: As for the research population: it consisted of sports teams for five-a-side football in Baghdad, Baghdad, Al-Rusafa Secondary School, and their total number reached (84) players. The research sample consisted of (20) five-a-side football players in Al-Fursan Preparatory School for Boys. The psychological needs scale and the sports commitment scale were used. The results showed the following: - There is a statistically significant correlation between the psychological needs of competence, belonging, and independence and sports commitment among the research sample. There is also a direct relationship between the extent of satisfaction of psychological needs on the one hand and sports commitment on the other hand among the sample.

The recommendations came: Emphasizing attention and providing what would fulfill and satisfy the needs of the players by identifying the requirements of the needs of the sports teams according to their age level and motivating the students to participate effectively in sports performance and commitment.

Key words: Psychological needs, sports commitment, five-a-side football, competence

مقدمة البحث:

تعد الحاجة إحدى الدوافع التي تدفع الإنسان للقيام بسلوك معين وعلى الرغم من تعدد المصطلحات الخاصة بهذا المجال إلا أنها من حيث المعنى تتضمن تحريك وتنشيط للفرد وتشير إلى عمليات داخلية مفترضة تساعد في تفسير السلوك وغير خاضعة للقياس المباشر بل يمكن ان يستدل عليها من السلوك وحتى نستطيع فهم طبيعة التباين في السلوك بين الأفراد وجب فهم الحاجات النفسية للفرد ومدى اشباعها والتي تشكل دور الوسيط بين عوامل التنشئة الاجتماعية وما يصدر عن الفرد من سلوك وبالنتيجة القدرة على توفير المناخ المناسب للرياضي وهذا ينعكس إيجاباً على درجة التزام اللاعب والرغبة في الأداء والمنافسة الرياضية وانسجامه مع المدرب والفريق.

الطريقة والادوات:

منهج البحث: من أجل تحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي باعتباره انسب المناهج لأحراز متطلبات الدراسة.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتكونت من فريق اعدادية الفرسان للبنين لخماسي كرة القدم بلغ عددهم (20) لاعب.

أدوات البحث:

مقياس الحاجات النفسية:

تم الاستعانة بمقياس الحاجات النفسية الذي تم بناءة من قبل الباحثان سابقا كونه متوافق وعينة البحث. إذ تكون المقياس من 16 فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي حاجات الاستقلالية وحاجات الانتماء وحاجات الكفاءة ويتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً، أحياناً، ابداً).

وتم ايجاد الأسس العلمية للمقياس برغم ان المقياس مقنن على البيئة العراقية إذ استخدم (صدق المحتوى) من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في علم النفس لرياضي، كما تم إيجاد ثبات المقياس من خلال إعادة تطبيق المقياس على مجموعة من الاعبين بلغ عددهم (10) لاعبين وبعد مرور سبعة أيام من تطبيق المقياس تم إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الارتباط بين الاختبارين (0,82-0,85) وبعد ان أكد السادة الخبراء على ان مفردات المقياس واضحة وغير قابلة للتأويل فان المقياس يتمتع بموضوعية عالية.

مقياس الالتزام الرياضي:

قام الباحثان بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ببناء مقياس الالتزام الرياضي وذلك لعدم ملائمة ما موجود من مقاييس متوفرة ومتطلبات البحث وعينته والذي تكون من 23 فقرة تمثل الالتزام الرياضي نحو الرياضة. ويتم استخدام بدائل الاجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً، أحياناً، ابداً) كما اعتمدت عند تصحيح المقياس بإعطاء ثلاث درجات للبديل (دائماً)، ودرجتين للبديل (أحياناً)، ودرجة واحدة للبديل (ابداً) بالنسبة لل فقرات الإيجابية، وبالعكس بالنسبة لل فقرات السلبية

الاسس العلمية لمقياس (الالتزام الرياضي):

أولاً: صدق المحتوى

من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي، حيث تم اخذ آرائهم في صلاحية الفقرات ومدى انسجام الفقرة وانتماؤها للظاهرة التي تقيسها، وتقديم أي اقتراحات يرونها مناسبة، إذ اتفق المحكمين على صلاحية فقرات الحاجات النفسية وحذف (3) فقرات من مقياس الالتزام الرياضي حيث استقر المقياس على (20) فقرة، وتعديل على بعض فقرات المقياس.

التجربة للبناء مقياس الالتزام الرياضي:

تم إجراء تجربة البناء لمقياس الالتزام الرياضي، على لاعبي خماسي كرة القدم والذي بلغ عددهم (83) لاعب من فرق خماسي كرة القدم في مديرية التربية الرصافة الثانية ووزعت الاستمارات على جميع اللاعبين وتم توضيح طريقة الإجابة على فقرات المقياس على ضوء التعليمات المدرجة فيه ثم بعد اكتمال الإجابات جمعت أوراق الاستبيان للتعامل معها احصائياً وبما يحقق اهداف الدراسة.

ثانياً: صدق البناء

1- القوة التمييزية لل فقرات (أسلوب المجموعتين المتطرفتين)

ولإيجاد دلالة الفروق بين قيمة (t- test) تم استخدام الاختبار (ت) من خلال الحقيبة الإحصائية (spss) لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسب هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) الأمر الذي يعني دلالة قيم (ت) المحتسبة كافة ولجميع الفقرات وكما يبين الجدول (1).

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس الالتزام الرياضي

مقياس الالتزام الرياضي						
الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المعالم الإحصائية		المجموعة	ف
			ع	س		
معنوي	0.001	6.480	0.559	2.70	المجموعة العليا	1.
			0.665	1.52	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	9.217	0.344	2.87	المجموعة العليا	2.
			0.662	1.43	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	6.828	0.487	2.65	المجموعة العليا	3.
			0.665	1.48	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	6.519	0.511	2.52	المجموعة العليا	4.
			0.656	1.39	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	9.674	0.422	2.78	المجموعة العليا	5.
			0.573	1.35	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	6.032	0.470	2.70	المجموعة العليا	6.
			0.846	1.48	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	9.168	0.449	2.74	المجموعة العليا	7.
			0.573	1.35	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	5.330	0.590	2.57	المجموعة العليا	8.
			0.730	1.52	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	6.828	0.487	2.65	المجموعة العليا	9.
			0.665	1.48	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	6.191	0.518	2.78	المجموعة العليا	10.
			0.788	1.57	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	8.784	0.449	2.74	المجموعة العليا	11.
			0.583	1.39	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	6.884	0.344	2.87	المجموعة العليا	12.
			0.775	1.65	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	7.287	0.499	2.61	المجموعة العليا	13.
			0.590	1.43	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	4.490	0.507	2.43	المجموعة العليا	14.
			0.722	1.61	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	8.395	0.388	2.83	المجموعة العليا	15.
			0.665	1.48	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.004	4.441	0.665	2.48	المجموعة العليا	16.
			0.790	1.52	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	5.318	0.593	2.52	المجموعة العليا	17.
			0.730	1.48	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	6.121	0.559	2.70	المجموعة العليا	18.
			0.730	1.52	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	9.168	0.449	2.74	المجموعة العليا	19.
			0.573	1.35	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	11.221	0.422	2.78	المجموعة العليا	20.
			0.470	1.30	المجموعة الدنيا	

1- حساب معامل الاتساق الداخلي للفقرات:

من خلال حساب ما يأتي:

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ولإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس (الالتزام الرياضي) تم تطبيق معامل الارتباط (بيرسون)، من خلال الحقيبة الاحصائية (spss) وكما مبين بالجدول (2).

الالتزام الرياضي					
رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الدلالة
-1	0.763	0.00	.11	0.854	0.00
-2	0.885	0.00	.12	0.742	0000
-3	0.861	0.00	.13	0.835	0,00
-4	0.807	0.00	.14	0.714	0000
-5	0.897	0.00	.15	0.845	0000
-6	0.801	0.00	.16	0.684	0000
-7	0.827	0.00	.17	0.678	0000
-8	0.716	0.00	.18	0.768	0000
-9	0.828	0.00	.19	0.887	0000
-10	0.737	0000	20	0.846	0000

2- ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية:

أ- ثبات المقياس: قام الباحثان بقياس ثبات مقياس الحاجات النفسية لعينة من لاعبي خماسي كرة القدم في

مديرية تربية الرصافة الثانية بطريقة إيجاد معامل الفا وكالتالي:

1) طريقة كرونباخ (معامل ألفا):

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة ألفا كرونباخ وقد أظهرت النتائج اذ بلغ معامل الفا لمقياس الالتزام الرياضي فقد بلغ معامل الفا 0,81 وتعد قيم جيدة للمقياس.

التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياسين على عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب في اعدادية الفرسان للبنين اذ اجتمع الباحثان بلاعبي خماسي كرة القدم وأوضحا لهم طريقة الاجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وذلك بوضع اشارة امام البديل المناسب لكل ما يشعر به اللاعب وقد تم ذلك في تاريخ 6/12/2023 بمساعدة الفريق المساعد

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حاجات الكفاءة والالتزام الرياضي:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حاجات الكفاءة والالتزام الرياضي للاعبين خماسي كرة القدم كما في الجدول (3)

الجدول (3)

يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الحاجة إلى الكفاءة بالالتزام الرياضي

المتغير	N	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الحاجات للكفاءة	20	11,98	0,47	0,00
الالتزام الرياضي	20	15,99		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الحاجة الكفاءة بالالتزام الرياضي (0.47) عند مستوى دلالة (0.00) وهذا ما يفسر وجود علاقة إيجابية بين الحاجة إلى الكفاءة والالتزام الرياضي.

2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحاجة إلى الانتماء والالتزام الرياضي.

الجدول (4)

يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الحاجة إلى الانتماء والالتزام الرياضي

المتغير	N	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الحاجة للانتماء	20	12,04	0,68	0,01
الالتزام الرياضي	20	13,90		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الحاجة الارتباط والالتزام الرياضي (0.68) عند مستوى دلالة (0.01) وهذا ما يؤكد ان هناك علاقة ارتباط بين الحاجة للانتماء والالتزام الرياضي.

3- توجد علاقة بين الحاجة إلى الاستقلال بالالتزام الرياضي.

الجدول (5)

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الحاجة إلى الاستقلال بالالتزام الرياضي

المتغير	N	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الحاجة للاستقلال	20	10,52	0,53	0,00
والالتزام الرياضي	20	12,23		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الحاجة للاستقلال والالتزام الرياضي (0.53) عند مستوى دلالة (0.00) وهذا ما يؤكد ان هناك علاقة ارتباط بين الحاجة الاستقلال والالتزام الرياضي

مناقشة نتائج:

تباينت متغيرات البحث بالنسبة لعينته بين عالي لحاجات الانتماء وبدرجة متوسطة لحاجات الاستقلال ومن ثم حاجات الكفاءة ويرى الباحثان ان متغيري الالتزام الرياضي والحاجات النفسية متغيران متلازمان ومؤثران أحدهما بالآخر بالنسبة لعينة البحث. وعلى ضوء النتائج يرى الباحثان ان مستوى اعمار اللاعبين هو ما يبرر ان حاجات الانتماء وخلق الصداقات والرغبة في التواصل مع الفريق تعد أولوية بحسب اتجاه اللاعبين في الالتزام الرياضي وممارسة الرياضة مع الاقران والتي تشكل حافز ودافع كبير لاستمرار الشباب في الأداء وممارسة الرياضة لذلك جاءت بالمرتبة الاولى اذ يشير (محمد الزعبي، 2009) ان المراهق تزداد رغبته في الانتماء الى مجموعة او منظمة ما وتكوين الصداقات وتكون هامة جدا في هذه الاعمار حيث يرغب الجميع في تقاسم مشاكلهم وأفكارهم وأفراسهم وطموحاتهم ومخاوفهم واهتماماتهم الشخصية كذلك " يسرون كثيرا بالانتماء إلى منظمة يشعرون فيها بأهميتهم الخاصة وهذا يشمل جماعة النادي وجماعة الاقران والاصدقاء"¹. "ويظهر لديه الشعور بالمسؤولية الاجتماعية أي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية والقضايا العامة، ويلاحظ اهتمامهم وميلهم إلى الانضمام إلى جماعات يجدون فيها إشباعا لحاجاتهم الشخصية والاجتماعية"².

ومن ثم تليها الحاجات للاستقلالية والتي بحسب ما يلاحظ في مستوى اعمار هذه الفئة العمرية ان الرياضي يرغب في مساحة من الاستقلالية واتخاذ القرارات بعيدا عن الاملاءات من قبل الاخرين حتى ولو كانت نسبية وتتجلى في اختيار الرياضة المناسبة التي يرغبها والطريقة التي يمارس بها تلك الرياضة والتي يشعر من خلالها بالرضا والمتعة لذلك تشكل هذه الحاجة أهمية كبيرة في تبلور شعور الرياضي في قدرته على اتخاذ القرارات المصيرية والمستقبلية حول ذاته اذ يعدها (مصطفى النجار، 2021) من أكثر الحاجات التي يناضل المراهق من أجل نيلها لشعوره بذاته واستقلاليته، "فالمراهق يريد أن يكون حرا في اختيار اغلب

¹ أحمد محمد الزعبي؛ سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها: دار زهران للنشر، عمان، 2009، ص99

² محمد عبد الحليم صالح؛ مبادئ التنشئة النفسية للطفل و المراهق: مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2023، ص84

اشيائه من ملابسه وحتى أصدقائه، والتحرر من وصاية الآخرين، كما يرغب أن يكون حراً في التعبير عن أفكاره ومقترحاته وآرائه، وكبت هذه الحرية يجعل الفتى نمطياً وسلبياً في تعاملاته مع الآخرين¹.

أما فيما يخص حاجات الكفاءة فهي تمثل حاجة الفرد للشعور بالقدرة والأهلية للقيام بالعمل بجدارة وهي تمثل أولوية للاعبين من خلال رؤيتهم لذاتهم بالقدرة على تنفيذ متطلبات الأداء بكفاءة والتي تراجعت من خلال النتائج والتي يمكن أن تكون لعدة أسباب منها ضعف بعض الجوانب التي يمكن أن توفر الثقة للاعبين كالأدوات المتطورة والملاعب الحديثة والتجهيزات الرياضية إلا أنها بالنتيجة هناك علاقة ارتباطية بين الكفاءة والالتزام الرياضي.

4-1 الاستنتاجات:

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحاجات النفسية الكفاءة والانتماء والاستقلالية بالالتزام الرياضي لدى فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية
- 2- هناك علاقة طردية بين مدى إشباع الحاجات النفسية من جهة والالتزام الرياضي من جهة أخرى لدى فرق خماسي كرة القدم في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية

المصادر:

1. أحمد محمد الزعبي؛ سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها: دار زهران للنشر، عمان، 2009
2. محمد عبد الحليم صالح؛ مبادئ التنشئة النفسية للطفل والمراهق: مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2023
3. مصطفى النجار؛ المراهقة وسنينها برنامج عملي في فنون التعامل مع المراهقين ومهارات احتوائهم: دار البشير للثقافة والعلوم، عمان، 2021

¹ مصطفى النجار؛ المراهقة وسنينها برنامج عملي في فنون التعامل مع المراهقين ومهارات احتوائهم: دار البشير للثقافة والعلوم، عمان، 2021، ص43

ملحق (1)

استمارة استبانة مقياس الالتزام الرياضي

ابدا	احياتا	دائما	مقياس الالتزام الرياضي
			1. لا أستطيع التوقف عن ممارسة كرة القدم
			2. أمضيت فترة طويلة في ممارسة هذه الرياضة.
			3. اشعر من الصعب الاستمرار في ممارسة كرة القدم بسبب أشياء أخرى في حياتي
			4. أحاول باستمرار تحسين مهاراتي بكرة القدم
			5. سأفقد كثير من الاهداف المستقبلية إذا تركت هذه الرياضة
			6. تجذبني أشياء أخرى في حياتي أكثر من ممارسة كرة القدم.
			7. أجد صعوبة في التخلي عن ممارسة الرياضة بسبب الجهد البدني الكبير الذي بذلته فيها.
			8. أشعر بضرورة الاستمرار في التدريب، رغم شعوري بالملل أحياناً.
			9. خصصت معظم وقتي لممارسة تمارين كرة القدم.
			10. أستمر في التدريب والعمل على تحسين أدائي الرياضي.
			11. أبذل قصارى جهدي للوصول للأداء المثالي.
			12. أشعر بأنني مجبر في ممارسة الرياضة.
			13. اشعر ان هناك أمور تمنعني عن الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة
			14. لدي استعداد للتغلب على أي عقبة لمواصلة ممارسة هذه الرياضة
			15. أشعر انني سأتارك ممارسة الرياضة مستقبلاً، ولكن في الوقت نفسه لا أستطيع التوقف عن ممارستها.
			16. أتطلع إلى الاستمرار في ممارسة كرة القدم، تمامًا كما يفعل جميع الأشخاص الذين يهتمونني.
			17. يشجعني جميع من حولي للاستمرار في ممارسة رياضة كرة القدم.
			18. سأستمر في ممارسة هذه الرياضة لأطول فترة ممكنة.
			19. أشعر بالسعادة عند ممارسة هذه الرياضة.
			20. اشعر انني احقق ما ارغب به عند ممارسة هذه الرياضة