مجلة سيناء لعلوم الرياضة

تأثير برنامج تدريبي للدعم النفسي الإيجابي على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم

*أ.م.د/ محمد عبد المهدي البكري عبد المهدي
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث :

في ظل التطورات الحديثة في علوم التربية البدنية والرياضة بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة، ومع حلول الألفية الثالثة على العالم بمظاهرها التكنولوجية ظهرت العديد من التطورات في المجال الرياضي على كافة المستويات.

ويرى علماء الرياضة أن علم النفس الرياضي من العلوم الضرورية للنهوض بعمليتي التدريب والمنافسة الرياضية، حيث أن معظم المدربين لديهم خبرة كافية في أهم طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية المرتبطة بالتدريب والمنافسات.

الدعم النفسي الإيجابي هو أحد المفاهيم الأساسية لعلم النفس الإيجابي الذي يؤدي إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، ويهتم ببناء القوة والقدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافي وصولاً إلى مزيد من تحقيق ذاته. (١٦: ٩)

ويشير **مصطفى حجازي (٢٠٠٥م)** أن الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية وصولاً إلى إرشاد الفرد في تطوير الحياة الجيدة والطيبة، حيث يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانات بدلاً من التوقف عند المعوقات، حيث أنه يهتم ببناء القوة والقدرة والمتعة والصحة في الفرد ووصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته. (٢٦: ٧٠)

ويرى **مرعي يونس (٢٠١١م)** أن علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية، فهو علم نفس شمولي إيجابي، فهو لا ينشغل بدراسة المشكلات والمعوقات ولكن يهتم أيضاً بالجوانب

المثالية للشخصية والمجتمع ويسعى لتطويرها وتنميتها. (٢٥: ٨٢)

ويؤكد **إبراهيم عبد الستار (٢٠١١م)** أن الدعم النفسي الإيجابي في صورته المعاصرة يمثل إتجاهاً في العلاج النفسي الحديث حيث لا يقتصر تطبيقاته على إثراء عملية العلاج النفسي، بل يمتد ليشمل كل جوانب الحياة على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق والعلاج النفسى. (١: ٣٧٩)

ويشير **جاسون وآخرون (٢٠١٠م)** أن الدعم النفسي الإيجابي يبقى فعالاً من قبل دعم الفرد لذاته ومن قبل الآخرين لمساعدة المرضى الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن لخفض التعب وزيادة الطاقة والحيوية، ويمكن إعتبار أن التدخل التدعيمي الإيجابي يمثل نموذجاً مختلفاً عن التدخلات غير الدوائية التي تركز فقط على زيادة مستويات النشاط ومختلفاً عن العلاج المعرفي السلوكي، أو من خلال التدرج في ممارسة الرياضة. (٣٣: ١٩٧)

ويشير كلاً من **تحية محمد، مصطفى علي (٢٠١٣م) ، جبر محمد (٢٠١٣م)** أن الدعم النفسي الإيجابي هو عملية إدراك الفرد لمساندته داخلياً وخارجياً من خلال قوى إيجابية داخلية وخارجية لتقديم المساعدة لكل شخص من أجل إحداث حالة من التكيف والتلائم والفاعلية والتوافق وحل الصراعات وإنسجام الذات والدعم الإجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية، والدعم النفسي الإيجابي مفهوم شامل يتضمن تقديم معلومات وخبرات إيجابية داعمة تساعد الفرد في الثقة بذاته وقدراته وقبوله على الحياة، وتقوية نظرته لذاته بأنه محبوب وموضوع رعاية وتقدير من الآخرين، ويشمل الدعم النفسي الإيجابي على مدى واسع من المواقف الفعلية المفيدة للصحة النفسية الإيجابية. (٧: ٧٩)، (٨: ٥٨)

ويضيف **محمد نجيب (٢٠٠٨م)** بأن الدعم النفسي الإيجابي دراسة علمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية والخصال والسمات الشخصية الفردية الإيجابية والنفسية والإجتماعية، والإرتقاء بها ليصبح الفرد ذو شخصية فعالة ومؤثرة. (٢٤: ١٢)

ويؤكد **هينمان وآخرون (٢٠٠٦م)** أن عملية الدعم النفسي الإيجابي تساعد في توجيه القرارات لإختيار الطرق الأكثر إيجابية وفاعلية، لمواجهة حاجات أبنائنا، وبلغة الحكمة الصينية (لا تعطيني سمكة بل علمني كيف أصطاد)، فإن دعم السلوك النفسي الإيجابي يعلمنا كيف نصطاد أكثر من كونه يزودنا بسماته. (٣١: ٩٨)

ويرى **جان لوبيز (٢٠٠٥م)** أن الدعم النفسي

الإيجابي يؤدي إلى صحة نفسية مجتمعية وفردية سليمة، فهو يركز على تهيئة الفرد بشكل كامل ليعيش حياة ناجحة وسعيدة وصحية، إضافة إلى التغلب على الظروف الصعبة بدلاً من التركيز فقط على السلوكيات المحفوظة بالمخاطرة . (٣٢: ٩٧)

ويرى **حافظ بطرس (٢٠٠٥م)** أن للدعم النفسي الإيجابي دوراً إيجابياً في تخفيف حدة التأثيرات السلبية للمعاناة والمتاعب التي يتلقاها الفرد، وأن إنخفاض مستوى الدعم من الأسرة له تأثير سلبي على الفرد، وأن للدعم النفسي الإيجابي تأثيراً قوياً على مواجهة الإحباط والقلق. **(١١: ٩٧)**

ويؤكد **إبراهيم عبدالستار (٢٠١١م)** أن الدعم النفسي الإيجابي يشمل كل جوانب الحياة الإجتماعية والنفسية فهو يساعد الشخص للنظر لنفسه بطريقة إيجابية ومختلفة، فيتغير إدراكه لذاته وعندما يتغير إدراك الذات يتغير السلوك. (١: ٣٧٩)

ويعتمد تحقيق الإنجازات والبطولات الرياضية في كرة القدم على إعداد اللاعبين من الناحية البدنية والتي إشتملت على واجبات هامة وخاصة لتنمية الصفات البدنية ثم الإعداد من الجانب المهاري الذي إشتمل على إمتلاك اللاعب للمهارات الأساسية وكيفية تطبيقها أثناء المباراة ثم الإعداد الخططي بشقيه الدفاعي والهجومي ليضمن فاعلية وتحسين إستخدام القدرات البدنية والمهارية بما يتناسب مع قانون كرة القدم، ومع الزيادة والتطور المستمر في التطبيقات الخططية ومتطلبات الأداء البدنية والمهارية وما يصاحبها من إستنفاذ قدر عظيم من الطاقة النفسية والعقلية، أصبح الإعداد النفسي أحد الضرورات اللازمة لإعداد اللاعب نفسياً بجانب إعداده بدنياً ومهارياً وخططياً وعقلياً للوصول إلى الفورمة الرياضية.

وأصبح الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على إستخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدافعية تحت ظروف التنافس الصعبة، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة العصيبة بين الفرق المتقاربة فنياً وتحسم نتائج اللقاء بالفريق الأكثر إعداداً من الناحية النفسية والإرادية. **(٩: ٢٦٣)**

ويرى **حسن السيد (٢٠١٥م)** أن هدف التدريب الرياضي في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً

وخططياً ونفسياً وعقلياً لتحقيق أعلى مستوى، ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب الرياضي في كرة القدم علينا أن نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والمختلفة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب والذي إستوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الإرتقاء بمستوى الأداءات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية طبقاً لشروط المباراة. **(٩: ٣٦)**

ويذكر **رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م)** أن الإعداد البدني واحد من أهم جوانب إعداد لاعب كرة القدم إذ أنه الركيزة الأساسية والمهمة التي تقوم عليها باقي جوانب الإعداد المهاري والخططي والنفسي والعقلي.

الإعداد البدني وإكتساب عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة من العوامل المهمة والتي تظهر بوضوح أثناء المباريات في قدرة اللاعبين على القيام بواجباتهم طوال زمن المباراة بكفاءة عالية، كما تزيد مستوى حماسهم ودافعيتهم وترفع روحهم المعنوية، كما أنهم يكونوا أكثر قدرة على ضبط النفس في كثير من المواقف.

إن كرة القدم الحديثة وما تتطلبه من تحركات وأداءات للاعبين طوال زمن المباراة تظهر الحاجة الماسة إلى تنمية اللاعب بدنياً فلاعبي الدفاع يمكنهم التحرك في أي مكان بالملعب حتى أنهم يؤدون دوراً هجومياً كذلك لاعبي الوسط والهجوم عليهم دوراً دفاعياً وهجومياً ومطلوب تحركهم كثيراً مما يستوجب إعدادهم إعداداً بدنياً جيداً ويقصد بالإعداد البدني " مجموعة من التمرينات المقننة تعمل على إكتساب وتطوير اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة القدم ". **(١٢: ٢٢)**

ويجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في أحمال التدريب (شدة الحمل – حجم الحمل – كثافة الحمل)، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وإنفعالاته، أو بتوضيح أكثر كما يلي: الأداء الرياضي المثالي يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال السيطرة والتحكم في أحمال التدريب للوصول إلى التكيف البيولوجي، كذلك الطاقة النفسية المثلى تحتاج إلى تنظيم الطاقة النفسية من خلال السيطرة والتحكم في

الأفكـــار والإنفعـــالات للوصـــول إلـــى التوافق النفسي. (٤: ١٧٣)

يهتم معظم المدربين بمعرفة كيف يؤثر مستوى الطاقة النفسية على الأداء الرياضي حيث يعرفون من خلال خبراتهم أن ضعف مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى ضعف الأداء، كما أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يعوق ويؤثر سلبياً على الأداء، لذلك فإن المدرب الناجح الذي يهتم بالإعداد النفسي للاعبين يحتاج إلى معرفة مقدار الطاقة النفسية المناسب لتحقيق أفضل أداء رياضي.

هناك تفسير شائع يرى أن أفضل أداء يحدث عندما يكون لدى اللاعب درجة متوسطة من الطاقة النفسية، بصرف النظر عن كون هذه الطاقة النفسية نتيجة الدرجة المتوسطة للإثارة أم الدرجة المتوسطة للتوتر، وبناء على ذلك يعتقد الكثير من المدربين أن المستويات المعتدلة من التوتر تؤدي إلى تحقيق أفضل أداء رياضي.

بينما هناك تفسير آخر أكثر حداثة وأكثر قابلية للتطبيق ويدعمه الخبرات الشخصية للرياضيين ونتائج البحوث، هذا التفسير يرى أن أفضل أداء رياضي يتحقق عندما يتميز اللاعب بدرجة عالية من الطاقة النفسية وليست الدرجة المعتدلة، مع ملاحظة أن هذا المستوى العالي من الطاقة النفسية يكون نتيجة مصادر إيجابية ودون التوتر.

كذلك فإن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة النفسية عالية أو منخفضة فقط، ولكن تتحدد بالأخص من خلال معرفة مصادرها أو إتجاهها هل هو إيجابي أم سلبي.

وبشكل عام فإنه من أمثلة مصادر الطاقة النفسية الإيجابية التي تسهل الأداء: الإثارة – السعادة – الإستمتاع – الأهداف الواقعية، أما أمثلة مصادر الطاقة السلبية السلبية التي تعوق الأداء: التوتر – القلق – الخوف – الغضب.

إن المصادر الإيجابية للطاقة النفسية تسهل الأداء حيث تساعد على الإندماج في الأداء وتركيز الإنتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية... إلخ، أما المصادر السلبية للطاقة النفسية تعوق الأداء حيث تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي فتجعل الإنتباه محدوداً والتركيز ضعيفاً والتعب يحل بسرعة... إلخ. (٤: ١٨٨، ١٨٩)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية كمدرس لمادة كرة القدم بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالعريش - جامعة العريش، حيث قام الباحث بالبحث في البحوث المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة (عربية وأجنبية) وكذلك شبكة المعلومات الدولية التي أمكن التوصل إليها فلم يجد بحث تناول برنامج تدريبي للدعم النفسي الإيجابي للاعبي كرة القدم، بالرغم من أهمية الدعم النفسي

الإيجابي في الوصول إلى الأداء المثالي للاعبي كرة القدم.

ولذا فإن البحث الحالي هو محاولة من الباحث لمعرفة تأثير برنامج تدريبي للدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث) ومعرفة تأثيره على الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) للاعبي كرة القدم (عينة البحث).

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في أنها محاولة جادة من الباحث لإمداد العاملين في مجال تدريب كرة القدم بصفة عامة ومدربي كرة القدم للاعبي كرة القدم (عينة البحث) بصفة خاصة ببرنامج تدريبي للدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث) ومعرفة تأثيره على الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) للاعبي كرة القدم (عينة البحث).

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي للدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث) على الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) للاعبي كرة القدم (عينة البحث).

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

١- البرنامج التدريبي:

يعني بداية رحلة نحو التطور والتميز، فهو فرصة لتطوير مهاراتك وتوسيع آفاقك وتعلم أمور جديدة في مجال عملك، فإختيار برنامج تدريبي تم تجهيزه بشكل مسبق بدقة وعناية هو طريقك لتحقيق الإنجازات. (٣٤)

٢- الدعم النفسي الإيجابي: (تعريف إجرائي)

يعرف إجرائياً في البحث الحالي بأنه مجموعة من الجلسات التي تهدف إلى تنمية الطاقة النفسية المثلى حتى يتمكن اللاعب من إستعمال العقل بطريقة إيجابية

فعالـــة ذات طـــابع تفـــاؤلي فـــي مواجهـــة المواقف المختلفة في التدريب أو المباراة والتغلب عليها وتحقيق النتائج الناجحة التي تشعره بالرضا وتقبل الذات الإيجابي.

٣- الإعداد البدني في كرة القدم:

هو واحد من أهم جوانب إعداد لاعب كرة القدم إذ أنه الركيزة الأساسية والمهمة التي تقوم عليها باقي جوانب الإعداد: (المهاري – الخططي – النفسي – العقلي)، وينقسم الإعداد البدني في كرة القدم إلى:

أولاً: الإعداد البدني العام:

ركيزة أساسية تقوم عليها كافة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم ويهدف أساساً إلى التنمية الشاملة المتزنة لجميع عناصر اللياقة البدنية من التحمل - القوة – السرعة – الرشاقة – المرونة – التوافق – التوازن – الدقة... إلخ، ويقصد به مجموعة من التمرينات البدنية المقننة التي تعمل على التنمية الشاملة المتزنة لكافة عناصر اللياقة البدنية التي يحتاج إليها اللاعب.

ثانياً: الإعداد البدني الخاص:

يتأسس الإعداد البني الخاص على الإعداد البدني العام فلا بد في بادىء الأمر العمل على إكتساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة ثم يلي ذلك تحسين وتطوير الإعداد البدني الخاص بممارسة كرة القدم، ويقصد به تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة كرة القدم. (١٢: ٢٢، ٢٣)

البحوث المرجعية:

أولاً: البحوث العربية:

١- عطوة المتولي (٢٠٢٠م):

أجرى بحث بعنوان " فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية الرياضية " ويهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية الرياضية، إستخدم الباحث المنهج التجريبى، وكانت عينة البحث (٢٤) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس (١٢ ذكور، ١٢ إناث) وتم إستخدام القياس القبلي – البعدي لمجموعة واحدة، وكان من أهم نتائج البحث فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية الرياضية، ويعزي الباحث هذا التقدم إلى إستخدام البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي المقترح. (١٤)

٢- هدى الشربيني (٢٠١٧م):

أجرت بحث بعنوان " فعالية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصابية لدى الفائقات بالمرحلة الثانوية " ويهدف هذا البحث إلى التعرف على فعالية برنامج

إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصابية لدى الفائقات بالمرحلة الثانوية، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبى، وكانت عينة البحث (٣٠) طالبة من الفائقات بالمرحلة الثانوية بمدينة المنصورة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية قوام كل مجموعة (١٥) طالبة، وكان من أهم نتائج البحث أن مستوى تقدم أفراد المجموعة التجريبية أفضل من مستوى تقدم أفراد المجموعة الضابطة في خفض الكمالية العصابية، وتعزي الباحثة هذا التقدم إلى إستخدام البرنامج الإرشادي القائم على الدعم النفسي الإيجابي المقترح.(٣٠)

٣- طاهر سعد (٢٠١٣م):

أجرى بحث بعنوان " فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض حدة أعراض الإكتئاب لدى عينة من الشباب " ويهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض حدة أعراض الإكتئاب لدى عينة من الشباب، إستخدم الباحث المنهج التجريبى، وكانت عينة البحث (٤٠) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس (٢٠ ذكور، ٢٠ إناث) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطتين (١٠ ذكور + ١٠ إناث) ومجموعتين تجريبيتين (١٠ ذكور + ١٠ إناث)، وكان من أهم نتائج البحث أن مستوى تقدم أفراد المجموعتين التجريبيتين أفضل من مستوى تقدم أفراد المجموعتين الضابطتين في خفض حدة أعراض الإكتئاب، ويعزي الباحث هذا التقدم إلى إستخدام برنامج العلاج النفسي الإيجابي المقترح. (١٣)

ثانياً: البحوث الأجنبية:

١- جاسون وآخرون (٢٠١٠م):

أجروا بحث بعنوان " تقييم فعالية برنامج الدعم النفسي الإجتماعي بواسطة أصدقاء الطلاب الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن (CFS) " ويهدف هذا البحث إلى تقييم فعالية برنامج الدعم النفسي الإجتماعي بواسطة أصدقاء الطلاب الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن (CFS)، إستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث (٣٠) طالب من ذوي متلازمة التعب المزمن وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية قوام كل مجموعة (١٥) طالب، ومن أهم نتائج البحث أن مستوى تقدم أفراد المجموعة التجريبية أفضل من مستوى تقدم أفراد المجموعة الضابطة في تراجع التعب وزيادة فى الحيوية، ويعزوا الباحثون هذا التقدم إلى إستخدام برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المقترح. (٣٣)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

٢- مجتمع البحث:

ناشئي كرة القدم بجميع الأندية ومراكز الشباب الموجودة بمحافظة شمال سيناء مواليد ٢٠٠٦م (المرحلة السنية تحت ١٧ سنة) للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، المقيدين بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشتركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم للناشئين في نفس المرحلة السنية وعددهم (٦) من الأندية ومراكز الشباب.

٣- عينة البحث الأساسية:

إختار الباحث عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء، مواليد ٢٠٠٦م (المرحلة السنية تحت ١٧ سنة) للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، المقيدين بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشتركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم للناشئين في نفس المرحلة السنية، وبلغ عددهم (٢٤) ناشيء، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١٢) ناشيء، والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث:

جدول رقم (١)
توصيف عينة البحث

المسلسل	توصيف عينة البحث	العدد	النسبة المئوية	النوع
١	عينة البحث	٢٤	٤٠٪	أساسية
٢	عينة المعاملات العلمية	٣٦	٦٠٪	غير أساسية
الإجمالي		٦٠	١٠٠٪	

٤- تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بإجراء عملية التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية، متغيرات الدعم النفسي الإيجابي، مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) قبل تطبيق إجراءات البحث.

أ- تجانس أفراد عينة البحث الأساسية:

إستخدم الباحث إختبار إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية (Kolmogorov - Smirnov Test) والجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول رقم (٢)
إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث)
ن = ٦٠

متغيرات البحث	م	بيانات إحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجات الحرية
المتغيرات الأساسية	١	الطول	سنتيمتر	١٦٤.٠٥	١.٧٠	٦٠
	٢	الوزن	كيلوجرام	٦١.٠١	١.٦٥	٦٠
	٣	السن	سنة	١٦.٤٦	٠.٢٧	٦٠
	٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٠٠	٠.٠٠	٦٠
متغيرات الدعم النفسي الإيجابي	١	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	درجة	١٥.٣٦	١.٧	٦٠
	٢	السعادة	درجة	٩.٩٠	١.٤٦	٦٠
	٣	الذات الإيجابية	درجة	٩.٥٠	١.٠٣	٦٠
	٤	الرضا عن الحياة	درجة	٩.٩٥	١.٤١	٦٠
	٥	الذكاء الوجداني	درجة	٨.٩٦	١.٠٨	٦٠
	٦	التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين	درجة	١٠.٢٥	١.٦٨	٦٠
المتغيرات البدنية	١	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	٢.٩٠	٠.٠٨	٦٠
	٢	تحمل السرعة	دقيقة	٢.٣٢	٠.٠٥	٦٠
	٣	تحمل القوة	مرة	٣٢.٥٠	١.٧٢	٦٠
	٤	الرشاقة الخاصة	ثانية	١٥.١٦	١.٨٧	٦٠
	٥	المرونة الخاصة	سنتيمتر	٥.٥٠	١.٧٢	٦٠

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم مستوى الدلالة (Kolmogorov - Smirnov Test) (p-value) قد تراوحت ما بين (٠.١٢، ٠.٠٦) للمتغيرات الأساسية ومتغيرات الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)، وهي جميعها قيم أكبر من (٠.٠٥) أي أن عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً في المتغيرات الأساسية ومتغيرات الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)، مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

ب- تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية:

إستخدم الباحث إختبار (ت) لدلالة الفروق (T-TEST) لإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول رقم (٣) يوضح ذلك:

جدول رقم (٣)
تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث)
ن١ = ن٢ = ١٢

متغيرات البحث	م	بيانات إحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
متغيرات الدعم النفسي الإيجابي	١	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	درجة	١٣.٨٣	١.٦٤	١٤.١٦	١.٤٦	٠.٥٢
	٢	السعادة	درجة	١٤.٦٦	.٤٩	١٥.٥٠	١.٣٨	١.٩٦
	٣	الذات الإيجابية	درجة	١١.٢٥	.٩٦	١١.٠٠	.٧٣	٠.٧١
	٤	الرضا عن الحياة	درجة	١١.٠٨	٧٩.	١٠.٩١	٧٩.	٠.٥١
	٥	الذكاء الوجداني	درجة	٨.٠٠	٨٥.	٧.٥٠	١.١٦	١.٩١
	٦	التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين	درجة	١١.٩١	١.٣٧	١٢.٦٦	١.٤٣	١.٣٠
المتغيرات البدنية	١	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	٢.٩٠	٠.٠٨	٢.٩٢	٠.٨٦	٠.٧١
	٢	تحمل السرعة	دقيقة	٢.٣٢	٠.٠٥	٢.٣٥	٠.٠٣	١.٥٠
	٣	تحمل القوة	مرة	٣٢.٥٠	١.٧٨	٣٣.١٦	١.٢٦	١.٠٥
	٤	الرشاقة الخاصة	ثانية	١٥.٠٨	١.٩٧	١٥.٦٦	١.٤٩	٠.٨١
	٥	المرونة الخاصة	سنتيمتر	٥.٥٠	١.٧٨	٦.١٦	١.٧٤	٠.٩٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة = ٢.٠٧

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث الأساسية لكل من متغيرات الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة قد تراوحت بين (١.٩٦، ٠.٥١) وهي أقل من قيمة (ف) الجدولية التي بلغت (٢.٠٧) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

٥- أدوات جمع البيانات:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والأبحاث العلمية في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم وبعض الألعاب الأخرى، ومناقشة السادة الخبراء فقد قام الباحث بجمع البيانات عن طريق الإختبارات والمقاييس التالية:

أ- إختبارات المتغيرات الأساسية (قيد البحث): (مرفق ٢)

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (١٨) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢١)

المتغيرات الأساسية (قيد البحث) والإختبارات المناسبة لقياسها كالتالي:

١- إختبار قياس الطول الكلي لجسم اللاعب:

إستخدم الباحث جهاز الرستاميتر بدقة ٠.٥ سنتيمتر لقياس الطول الكلي لجسم اللاعب.

٢- إختبار قياس وزن الجسم للاعب:

إستخدم الباحث الميزان الطبي لقياس وزن الجسم للاعب.

ب- مقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث):

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (١٤) مقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث).

جـ- إختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث):

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (١٠) المتغيرات البدنية (قيد البحث) والإختبارات المناسبة لقياسها كالتالي:

١- إختبار قياس التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) للاعب:

إستخدم الباحث إختبار كوبر لقياس التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) للاعب.

٢- إختبار قياس تحمل السرعة للاعب:

إستخدم الباحث إختبار ٨٠٠ متر لقياس تحمل السرعة للاعب.

٣- إختبار قياس تحمل القوة للاعب:

إستخدم الباحث إختبار تمرين البطن لقياس تحمل القوة لعضلات البطن للاعب.

٤- إختبار قياس الرشاقة الخاصة للاعب:

إستخدم الباحث إختبار الجري على شكل (8) لقياس الرشاقة الخاصة للاعب.

٥- إختبار قياس المرونة الخاصة للاعب:

إستخدم الباحث إختبار المرونة لقياس المرونة الخاصة بالعمود الفقري للاعب.

د- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرا تصوير فيديو.
- كاميرا تصوير فوتوغرافيا.
- صفارة.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- كرات قدم مقاس (٥).
- جير للتخطيط.
- مقاعد سويدية.
- كرات طبية.
- أقماع بلاستيكية.
- أرماح.
- شواخص بلاستيكية.
- مرمى صغير.

- خراطيم بلاستيكية.
- قمصان تدريب لونها أصفر.

هـ- إستمارة جمع البيانات:

- إستمارة تسجيل متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي.
- إستمارة تسجيل مقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث).
- إستمارة تسجيل إختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث).

٦- التجربة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية في الفترة من يوم الأثنين الموافق ٦ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الجمعة الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠٢٣م، حيث قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) للتأكد من مدى صلاحيتها من خلال إيجاد معامل الصدق والثبات لهذه الاختبارات كالتالي:

أ- صدق الإختبارات المستخدمة (قيد البحث):

تم حساب الصدق لمقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث) بإستخدام صدق الإتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الإرتباط (معامل الإرتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة من العبارات المكونة لكل محور، والدرجة الكلية للمحور التابعة له العبارة، وذلك على عينة إستطلاعية من غير العينة الأساسية والتي تتوافر فيهما خصائص عينة البحث الأساسية مواليد ٢٠٠٦م (المرحلة السنية تحت ١٧ سنة) للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، وبلغ إجمالي العينة الإستطلاعية (٢٤) ناشىء، وذلك يوم الأثنين الموافق ٦ / ٢ / ٢٠٢٣م بنادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء، ولقد أشارت النتائج عن توافر الصدق لمقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث)، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك:

جدول رقم (٤)

قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المكونة لكل محور والدرجة الكلية للمحور التابعة له

ن = ٢٤

المحور الأول		المحور الثانى		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس	
م	الإرتباط	م	الإرتباط	م	الإرتباط	م	الإرتباط	م	الإرتباط	م	الإرتباط
١	٠.٧٦٨	١	٠.٩٤٥	١	٠.٩٢٦	١	٠.٧٩٥	١	٠.٧٧٩	١	٠.٩٨٦
٢	٠.٨٢٣	٢	٠.٧٨٦	٢	٠.٨٧٥	٢	٠.٧٤٨	٢	٠.٧٧٤	٢	٠.٧٨٦
٣	٠.٨٥٦	٣	٠.٧٨٦	٣	٠.٨١٦	٣	٠.٧١٨	٣	٠.٧٠٥	٣	٠.٨٥٩
٤	٠.٩١٢	٤	٠.٦٥٦	٤	٠.٧٣١	٤	٠.٦٢٥	٤	٠.٨١٨	٤	٠.٨٩٦
٥	٠.٨٧٨	٥	٠.٩١٢	٥	٠.٨٩١	٥	٠.٦٧٣	٥	٠.٦٩٧	٥	٠.٨٣٢
٦	٠.٧٩١	٦	٠.٩٩٧	٦	٠.٨٨١	٦	٠.٦٦٠	٦	٠.٧٠٥	٦	٠.٧١٦
٧	٠.٩٤٦	٧	٠.٧٥٦	٧	٠.٨٦١	٧	٠.٧١٨	٧	٠.٦٣٦	٧	٠.٨٧٥
٨	٠.٨١١	٨	٠.٦٩٢	٨	٠.٩٩٦	٨	٠.٧٧٥	٨	٠.٧١٨	٨	٠.٩٢٦
٩	٠.٧٢٣	٩	٠.٧٠٩	٩	٠.٩٤٦	٩	٠.٦٩٣	٩	٠.٦٢٣	٩	٠.٨٦١
١٠	٠.٦٢٣	١٠	٠.٨٠٠	١٠	٠.٨٣٥	١٠	٠.٦٥١			١٠	٠.٧٣١
١١	٠.٨٦٠										
١٢	٠.٧١٨										

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معاملات الإرتباط كلها أعلى من القيمة الجدولية لإرتباط بيرسون والتي بلغت (٠.٣٢٥) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على صدق عبارات مقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث)، وفيما يلي قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول رقم (٥)

يوضح قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٢٤

المحاور	الإرتباط
المحور الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل.	٠.٨٦٧
المحور الثاني: السعادة.	٠.٧٩٨
المحور الثالث: الذات الإيجابية.	٠.٩٧٥
المحور الرابع: الرضا عن الحياة.	٠.٨٩٧
المحور الخامس: الذكاء الوجداني.	٠.٧٨٩
المحور السادس: التقبل للدعم الإيجابي من الآخرين.	٠.٨٧٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من الجدول رقم (٥) أن معاملات الإرتباط كلها أعلى من القيمة الجدولية لإرتباط بيرسون والتي بلغت (٠.٣٢٥) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس وتجانس محاوره.

كما تم حساب الصدق للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) بإستخدام صدق التمايز عن طريق التمييز بين مجموعتين من غير العينة الأساسية والتي تتوافر فيهما خصائص عينة البحث الأساسية مواليد ٢٠٠٦م (المرحلة السنية تحت ١٧ سنة) للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، ويفترض في أحدهما أنها مميزة وهي ناشئي نادي نجمة سيناء الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء (الفائز بمسابقة المنطقة العام الماضي للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م) والأخرى يفترض أنها غير مميزة وهي ناشئي نادي النصر الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء (آخر ترتيب فرق مسابقة المنطقة العام الماضي للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م)، وبلغ إجمالي المجموعتين (٢٤) ناشيء بواقع (١٢) ناشيء لكل مجموعة، وذلك يوم الأثنين الموافق ٦ / ٢ / ٢٠٢٣م بنادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء، ولقد أشارت النتائج عن توافر الصدق للإختبارات المستخدمة (قيد البحث)، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول رقم (٦)
دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصدق الإختبارات المستخدمة (قيد البحث)

ن١ = ن٢ = ١٢

متغيرات البحث	المسلسل	بيانات إحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
متغيرات الدعم النفسي الإيجابي	١	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	درجة	١٢.٠٨	٠.٦٦	١٣.٤١	٠.٥١	٥.٤٧
	٢	السعادة	درجة	٩.١٦	٠.٨٣	١٢.٧٥	٠.٤٥	١٣.٠٧
	٣	الذات الإيجابية	درجة	٩.٤١	٠.٩٠	١١.٦٦	٠.٤٩	٧.٥٩
	٤	الرضا عن الحياة	درجة	٨.٨٣	١.٤٠	١٢.٠٠	١.٠٤	٦.٢٧
	٥	الذكاء الوجداني	درجة	٧.٧٥	٠.٧٥	١٠.٥٨	٠.٥١	١٠.٧٥
	٦	التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين	درجة	٩.٦٦	٠.٤٩	١٢.٤١	١.١٦	٧.٥٣
المتغيرات البدنية	١	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	٣.٠٠	٠.٠٨	٢.٧٤	٠.٠٨	٧.٣٢
	٢	تحمل السرعة	دقيقة	٢.٢١	٠.٠٦	٢.٤٢	٠.٠٥	٨.٥٠
	٣	تحمل القوة	مرة	٣٤.٤١	١.٨٨	٣٠.٥٠	١.٧٨	٥.٢٣
	٤	الرشاقة الخاصة	ثانية	١٤.٠٨	١.٩٧	١٦.٠٨	١.٩٧	٢.٤٨
	٥	المرونة الخاصة	سنتيمتر	٦.٥٠	١.٧٨	٤.٥٠	١.٧٨	٢.٧٤

يوضح الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في مقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٣.٠٧، ٥.٤٧) وهي جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.٠٦٩) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يؤكد صدق مقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث)، كما يوجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٨.٥٠، ٢.٤٨) وهي جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.٠٦٩) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يؤكد صدق المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ب- ثبات الإختبارات المستخدمة (قيد البحث):

تم حساب الثبات لمقياس الدعم النفسي الإيجابي (قيد البحث) بإستخدام طريقة معامل " ألفا كرونباخ Alpha Cronbach " بالنسبة للمحاور والمقياس ككل، وذلك على العينة التي قوامها (١٢) ناشيء من غير العينة الأساسية والتي تتوافر فيها خصائص عينة البحث الأساسية من ناشئي نادي سيناء الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء مواليد ٢٠٠٦م (المرحلة السنية تحت ١٧ سنة) للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، وبلغ عددهم (١٢) ناشيء، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٧ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الجمعة الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠٢٣م بنادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء، ولقد أشارت النتائج عن توافر الثبات للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) والجدول رقم (٧) يوضح ذلك:

جدول رقم (٧)
يوضح قيم معامل الثبات لمحاور المقياس

المحاور	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل.	٠.٧٨٦
المحور الثاني: السعادة.	٠.٨٧٦
المحور الثالث: الذات الإيجابية.	٠.٧٨٨
المحور الرابع: الرضا عن الحياة.	٠.٧٦٥
المحور الخامس: الذكاء الوجداني.	٠.٨٦٠
المحور السادس: التقبل للدعم الإيجابى من الآخرين.	٠.٩٠١
المقياس ككل	٠.٩٨٩

يوضح الجدول رقم (٧) أن جميع قيم معاملات الثبات " معامل ألفا كرونباخ " دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات المقياس ودقة قياسة وإتساق عباراته.

كما تم حساب الثبات للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) بإستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار وإيجاد معامل الإرتباط بين التطبيقين، ولقد روعي وجود فاصل زمنى قدره ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والثاني، وذلك على العينة التي قوامها (١٢) ناشىء من غير العينة الأساسية والتي تتوافر فيها خصائص عينة البحث الأساسية من ناشئي نادي سيناء الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء مواليد ٢٠٠٦م (المرحلة السنية تحت ١٧ سنة) للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، وبلغ عددهم (١٢) ناشىء، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٧ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الجمعة الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠٢٣م بنادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء، ولقد أشارت النتائج عن توافر الثبات للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) والجدول رقم (٨) يوضح ذلك:

جدول رقم (٨)
المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة معامل الإرتباط المحسوبة (ر)
لثبات الإختبارات المستخدمة (قيد البحث)

ن = ١٢

متغيرات البحث	المسلسل	بيانات إحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
متغيرات الدعم النفسي الإيجابي	١	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	درجة	١٤.٥٠	١.٧٨	١٤.٧٥	١.٦٥	٠.٩٦
	٢	السعادة	درجة	١٢.٩١	١.٦٢	١٢.٥٠	١.٧٨	٠.٩٥
	٣	الذات الإيجابية	درجة	١٢.٥٠	١.٧٨	١٣.٢٥	١.٣٥	٠.٩٥
	٤	الرضا عن الحياة	درجة	١٢.٨٣	١.٨٥	١٢.٥٠	١.٧٨	٠.٩٦
	٥	الذكاء الوجداني	درجة	١٢.٠٠	١.٤٧	١١.٥٠	١.٧٨	٠.٨٩
	٦	التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين	درجة	١٢.٥٠	١.٧٨	١٢.٣٣	١.٩	٠.٩٨
المتغيرات البدنية	١	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	٢.٩٠	٠.٠٨	٢.٩١	٠.٠٩	٠.٩١
	٢	تحمل السرعة	دقيقة	٢.٣٢	٠.٠٥	٢.٣٣	٠.٠٥	٠.٧٩
	٣	تحمل القوة	مرة	٣٢.٥٠	١.٧٨	٣٢.٩١	١.٦٢	٠.٩٢
	٤	الرشاقة الخاصة	ثانية	١٥.٠٨	١.٩٧	١٥.٠٨	١.٩٧	٠.٩٤
	٥	المرونة الخاصة	سنتيمتر	٥.٧٥	١.٦٠	٥.٥٠	١.٧٨	٠.٩٧

قيمة (ر) عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ =٠.٥٧٦

يوضح الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق والتطبيق الثاني في الإختبارات المستخدمة (قيد البحث) حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠.٩٨، ٠.٧٩) وهى جميعها أعلى من قيمة (ر) الجدولية التى بلغت (٠.٥٧٦) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يؤكد ثبات الإختبارات المستخدمة (قيد البحث).

٧- تجربة البحث:

أ- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية (عينة البحث) قبل بدء فترة الإعداد في البرنامج التدريبي المتبع، وذلك يومي السبت والأحد الموافقان ١١، ١٢ / ٢ / ٢٠٢٣م، وذلك بملعب نادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء.

ب- تطبيق البحث (البرنامج التدريبي المتبع):

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية في فترة الإعداد في البرنامج التدريبي المتبع، حيث بدأت فترة الإعداد يوم الأثنين الموافق ١٣ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الجمعة الموافق ٥ / ٥ / ٢٠٢٣م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (الأثنين والثلاثاء والأربعاء والجمعة) بإجمالي (٤٨) وحدة تدريبية وزمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين (٨٥ - ١٠٥) دقيقة، وإنقسمت فترة الإعداد إلى مرحلة الإعداد العام وإستغرقت (٣) أسابيع ومرحلة الإعداد الخاص وإستغرقت (٥) أسابيع ومرحلة الإعداد للمباريات وإستغرقت (٤) أسابيع، وذلك بملعب نادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء.

جـ- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية (عينة البحث) بعد إنتهاء فترة الإعداد في البرنامج التدريبي المتبع، وذلك يومي السبت والأحد الموافقان ٦، ٧ / ٥ / ٢٠٢٣م، وذلك بملعب نادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء.

عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج:

أ- التحقق من صحة الفرض الأول:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك:

جدول رقم (٩)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات المستخدمة (قيد البحث)

ن = ١٢

متغيرات البحث	المسلسل	بيانات إحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	درجات الحرية	قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
متغيرات الدعم النفسي الإيجابي	١	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	درجة	١٣.٨٣	١.٦٤	٢١.٥٨	.٩٩.	٧.٧٥	١١	١٣.٠٩
	٢	السعادة	درجة	١٤.٦٦	.٤٩	١٩.٠٠	.٨٥	٤.٣٣	١١	١٦.٩١
	٣	الذات الإيجابية	درجة	١١.٢٥	.٩٦	٢٢.١٦	١.٠٢٩٨٦	١٠.٩١	١١	٢٦.٢٠
	٤	الرضا عن الحياة	درجة	١١.٠٨	.٧٩	١٨.٢٥	٨٦.	٧.١٦	١١	٢٢.٢٧
	٥	الذكاء الوجداني	درجة	٨.٠٠	.٨٥	١٥.٧٥	٩٦.	٧.٧٥	١١	١٩.٧٨
	٦	التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين	درجة	١١.٩١	١.٣٧	٢٣.٦٦	.٩٨	١١.٧٥	١١	٢٨.٦١
المتغيرات البدنية	١	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	٢.٩٠	٠.٠٨	٣.٢٨	٠.٣٢	٠.٣٨	١١	٥.٣١
	٢	تحمل السرعة	دقيقة	٢.٣٢	٠.٠٥	٢.٢٤	٠.٠٤	٠.٠٨	١١	٥.٣٨
	٣	تحمل القوة	مرة	٣٢.٥٠	١.٧٨	٣٣.٩١	١.٣١	١.٤١	١١	٦.١٨
	٤	الرشاقة الخاصة	ثانية	١٥.٠٨	١.٩٧	١٢.٢٥	٠.٧٥	٢.٨٣	١١	٤.٩٨
	٥	المرونة الخاصة	سنتيمتر	٣.٦٦	٠.٧٧	٥.٩١	٠.٧٩	٢.٢٥	١١	٧.٧٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٦

يوضح الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات المستخدمة (قيد البحث) حيث

تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢٨.٦١، ٤.٩٨) وهي جميعها أعلى من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.٢٦) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ب- التحقق من صحة الفرض الثاني:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك:

جدول رقم (١٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات المستخدمة (قيد البحث)

ن = ١٢

متغيرات البحث	المسلسل	بيانات إحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	درجات الحرية	قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
متغيرات الدعم النفسي الإيجابي	١	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	درجة	١٤.١٦	١.٤٦	٣٤.١٦	١.٤٠	٢٠.٠٠	١١	٣٧.٢٧
	٢	السعادة	درجة	١٥.٥٠	١.٣٨	٢٨.٨٣	.٨٣	١٣.٣٣	١١	٢٦.٨٠
	٣	الذات الإيجابية	درجة	١١.٠٠	.٧٣	٢٧.٨٣	١.٥٢	١٦.٨٣	١١	٢٩.٢٦
	٤	الرضا عن الحياة	درجة	١٠.٩١	.٧٩	٢٨.٧٥	١.٤٨	١٧.٨٣	١١	٥١.٧٦
	٥	الذكاء الوجداني	درجة	٧.٥٠	١.١٦	٢٥.٣٣	١.٤٣	١٧.٨٣	١١	٣١.٧٤
	٦	التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين	درجة	١٢.٦٦	١.٤٣	٢٩.٠٠	٨٥.	١٦.٣٣	١١	٢٦.٩٠
المتغيرات البدنية	١	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	٢.٩٢	٠.٠٨	٣.٧٩	٠.١٩	٠.٨٦	١١	٢٠.٩١
	٢	تحمل السرعة	دقيقة	٢.٣٥	٠.٠٣	٢.٠٩	٠.٠٩	٠.٢٦	١١	١١.٣٤
	٣	تحمل القوة	مرة	٣٣.١٦	١.٢٦	٣٨.٢٥	١.٤٢	٥.٠٨	١١	١٤.٢٠
	٤	الرشاقة الخاصة	ثانية	١٥.٦٦	١.٤٩	١٠.١٢	٠.٨٠	٥.٥٤	١١	١١.٨٧
	٥	المرونة الخاصة	سنتيمتر	٦.١٦	١.٧٤	٩.١٦	١.٢٦	٣.٠٠	١١	١٢.١٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٦

يوضح الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات المستخدمة (قيد البحث) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٥١.٧٦، ١١.٣٤) وهي جميعها أعلى من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.٢٦) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

جـ- التحقق من صحة الفرض الثالث:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تبين وجود فروق دالة إحصائياً في القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك:

جدول رقم (١١)
دلالة الفروق بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات المستخدمة (قيد البحث)

ن١ = ن٢ = ١٢

متغيرات البحث	المسلسل	بيانات إحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	درجات الحرية	قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
متغيرات الدعم النفسي الإيجابي	١	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	درجة	٢١.٥٨	.٩٩	٣٤.١٦	١.٤٠	١٢.٥٨	٢٢	٢٥.٣٢
	٢	السعادة	درجة	١٩.٠٠	.٨٥	٢٨.٨٣	.٨٣	٩.٨٣	٢٢	٢٨.٥٤
	٣	الذات الإيجابية	درجة	٢٢.١٦	١.٠٢	٢٧.٨٣	١.٥٢	٥.٦٦	٢٢	١٠.٦٥
	٤	الرضا عن الحياة	درجة	١٨.٢٥	.٨٦	٢٨.٧٥	١.٤٨	١٠.٥٠	٢٢	٢١.١٦
	٥	الذكاء الوجداني	درجة	١٥.٧٥	٩٦.	٢٥.٣٣	١.٤٣	٩.٥٨	٢٢	١٩.١٩
	٦	التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين	درجة	٢٣.٦٦	٩٨.	٢٩.٠٠	٨٥.	٥.٣٣	٢٢	١٤.١٨
المتغيرات البدنية	١	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	٣.٢٨	٠.٣٢	٣.٧٩	٠.١٩	٠.٥٠	٢٢	٤.٦٨
	٢	تحمل السرعة	دقيقة	٢.٢٤	٠.٠٤	٢.٠٩	٠.٠٩	٠.١٥	٢٢	٥.٢٣
	٣	تحمل القوة	مرة	٣٣.٩١	١.٣١	٣٨.٢٥	١.٤٢	٤.٣	٢٢	٧.٧٦
	٤	الرشاقة الخاصة	ثانية	١٢.٢٥	٠.٧٥	١٠.١٢	٠.٨٠	٢.١٢	٢٢	٦.٦٩
	٥	المرونة الخاصة	سنتيمتر	٥.٩١	٠.٧٩	٩.١٦	١.٢٦	٣.٢٥	٢٢	٧.٥٣

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٢١

يوضح الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات المستخدمة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢٨.٥٤، ٤.٦٨)، وهي جميعها أعلى من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.٢١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

٢- مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

يوضح الجدول رقم (٩) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)، حيث يعزو الباحث ذلك التقدم إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحث والمبني على أسس علمية مقننة، والذي تم تنفيذه بملعب نادي العريش الرياضي خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة الإعداد للمباريات)، والذي أثر تأثيراً إيجابياً على الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)، وهذا ما يؤكده كلاً من **محمد عبدالمهدي (٢٠٢٢م) ، محمد فهاد (٢٠٢١م) ، أحمد أنور (٢٠٢٠م) ، أحمد عبدالمولى (٢٠٢٠م) ، محمد عبدالمهدي (٢٠٢٠م) ، معن عبدالكريم (٢٠٢٠م) . (١٨) ، (٢٣) ، (٢) ، (٣) ، (١٩) ، (٢٧)**

وفي هذا الصدد يؤكد كلاً من **حسن السيد (٢٠١٥م) ، أمر الله أحمد (١٩٩٨م) ، عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) ، محمد حسن (١٩٩٤م) ، محمد عبده ومفتي إبراهيم (١٩٩٤م)** أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تنمية

القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية المختارة . **(٩: ٣٧٠) ، (٥: ٨٠) ، (١٥: ١٩٥) ، (٢٨: ٣٠٥) ، (١٧: ١٨٨) ، (٢٢: ١٦٠)**

ومما تقدم يتضح أن الفرض الأول قد تحقق كلياً والذي ينص على:
توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على:
توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

يوضح الجدول رقم (١٠) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)، حيث يعزو الباحث ذلك التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي للدعم النفسي الإيجابي المتبع من قبل الباحث والمبني على أسس علمية مقننة، والذي تم تنفيذه بنادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة الإعداد للمباريات)، والذي أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)، وهذا ما يؤكده كلاً من **عطوة المتولي (٢٠٢٠م) ، هدى الشربيني (٢٠١٧م) ، تحية محمد، مصطفى علي (٢٠١٣م) ، طاهر سعد (٢٠١٣م) ، إنتصار أحمد (٢٠١٢م) ، جاسون وآخرون (٢٠١٠م) . (١٤) ، (٣٠) ، (٧) ، (١٣) ، (٦) ، (٣٣)**

وفي هذا الصدد يؤكد كلاً من **حسن السيد (٢٠١٥م) ، أمر الله أحمد (١٩٩٨م) ، عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) ، محمد حسن (١٩٩٤م) ، محمد عبده ومفتي إبراهيم (١٩٩٤م)** أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية المختارة. **(٩: ٣٧٠) ،**

(٥: ٨٠) ، (١٥: ١٩٥) ، (٢٨: ٣٠٥) ، (١٧: ١٨٨) ، (٢٢: ١٦٠)

جـ- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

يوضح الجدول رقم (١١) أن الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)، حيث يعزو الباحث ذلك التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي للدعم النفسي الإيجابي المتبع من قبل الباحث والمبني على أسس علمية مقننة، والذي تم تنفيذه بنادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة الإعداد للمباريات)، والذي أثر تأثيراً إيجابياً على الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) ، وهذا ما يؤكده كلاً من **عطوة المتولي (٢٠٢٠م) ، هدى الشربيني (٢٠١٧م) ، تحية محمد ومصطفى علي (٢٠١٣م) ، طاهر سعد (٢٠١٣م) ، إنتصار أحمد (٢٠١٢م) ، جاسون وآخرون (٢٠١٠م) . (١٤) ، (٣٠) ، (٧) ، (١٣) ، (٦) ، (٣٣)**

وفي هذا الصدد يؤكد كلاً من **حسن السيد (٢٠١٥م) ، أمر الله أحمد (١٩٩٨م) ، عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) ، محمد حسن (١٩٩٤م) ، محمد عبده ومفتي إبراهيم (١٩٩٤م)** أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية المختارة. **(٩: ٣٧٠) ، (٥: ٨٠) ، (١٥: ١٩٥) ، (٢٨: ٣٠٥) ، (١٧: ١٨٨) ، (٢٢: ١٦٠)**

ومما تقدم يتضح أن الفرض الثالث قد تحقق كلياً والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الدعم النفسي الإيجابي

ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

الإستنتاجات والتوصيات:

أ- الإستنتاجات:

١- مستوى أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي أفضل من القياس القبلي في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) وذلك بسبب تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع والذي تم تنفيذه على أفراد المجموعة الضابطة في فترة الإعداد.

٢- مستوى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي أفضل من القياس القبلي في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) وذلك بسبب تنفيذ البرنامج التدريبي للدعم النفسي الإيجابي المتبع والذي تم تنفيذه على أفراد المجموعة التجريبية في فترة الإعداد.

٣- مستوى تقدم أفراد المجموعة التجريبية أفضل من مستوى تقدم أفراد المجموعة الضابطة في الدعم النفسي الإيجابي ومستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) وذلك بسبب تنفيذ البرنامج التدريبي للدعم النفسي الإيجابي المتبع والذي تم تنفيذه على أفراد المجموعة التجريبية في فترة الإعداد.

ب- التوصيات:

١- ضرورة إهتمام المدربين بتصميم برامج التدريب للاعبين والمتضمنة للدعم النفسي الإيجابي في فترة الإعداد.

٢- إجراء مثل هذا البحث على مراحل سنية أخرى في كرة القدم (براعم وناشئين وفريق أول) لمعرفة تأثيرها على هذه المراحل.

٣- إجراء مثل هذا البحث على فترات أخرى من فترات البرنامج التدريبي (فترة المنافسات - الفترة الإنتقالية) في كرة القدم لمعرفة تأثيرها على اللاعبين في تلك الفترة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١ **إبراهيم عبدالستار محمود** : (٢٠١١م)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه وميادين تطبيقه، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

٢ **أحمد أنور السيد** : (٢٠٢٠م)، " تنمية بعض الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية لناشيء كرة القدم "، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببنها، جامعة بنها.

٣ **أحمد عبدالمولى السيد** : (٢٠٢٠م)، " تأثير إستخدام ألعاب المباريات المصغرة على سرعة ودقة الضغط الفردي للاعبي كرة القدم الناشئين "، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالمنصورة، جامعة المنصورة.

٤ **أسامة كامل راتب** : (٢٠٠٤م)، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥ **أمرالله أحمد البساطي** : (١٩٩٨م)، أسس وقواعد التدريب الرياضي ونظرياته، دار المعارف، الإسكندرية.

٦ **إنتصار أحمد رضوان** : (٢٠١٢م)، أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بالسويس، جامعة السويس.

٧ **تحية محمد أحمد، مصطفى علي رمضان** : (٢٠١٣م)، الإستمتاع بالحياة في علاقتها ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية " دراسة في علم النفس الإيجابي "، بحث علمي منشور، كلية التربية للبنين والبنات ببنها، جامعة بنها.

٨ **جبر محمد جبر** : (٢٠١٣م)، علم النفس الإيجابي، مكتبة كلية الآداب، جامعة قناة السويس.

٩ **حسن السيد أبوعبدة** : (٢٠١٥م)، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

١٠ **حنفي محمود مختار** : (١٩٩٣م)، الإختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١ **حافظ بطرس بطرس** : (٢٠٠٥م)، المساندة الإجتماعية وأثرها في خفض الضغوط النفسية للأطفال المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات القراءة، المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

١٢ **رفاعي مصطفى حسين** : (٢٠٠٥م)، أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.

١٣ **طاهر سعد حسن** : (**٢٠١٣م**)، فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض الإكتئاب لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كليه التربية، جامعة عين شمس.

١٤ **عطوة المتولي عطوة** : (**٢٠٢٠م**)، فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

١٥ **عمرو أبوالمجد محمد، جمال إسماعيل النمكي** : (**١٩٩٧م**)، تخطيط برامج تدريب وتربية الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٦ **محمد أحمد دياب** : (**٢٠١٣م**)، علم النفس الإيجابي، الرياض، دار الزهراء.

١٧ **محمد حسن علاوي** : (**١٩٩٤م**)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

١٨ **محمد عبدالمهدي البكري** : (**٢٠٢٢م**)، " تأثير برنامج تدريبي لعمليات الإنتباه على مستوى أداء بعض المتغيرات الخططية للاعبي كرة القدم "، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بمطروح، جامعة مطروح.

١٩ **محمد عبدالمهدي البكري** : (**٢٠٢٠م**)، " تأثير الجمل الحركية التنافسية خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية لناشئي كرة القدم "، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بإلمنيا، جامعة إلمنيا.

٢٠ **محمد عبدالمهدي البكري** : (**٢٠١٩م**)، " تأثير الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية لناشئي كرة القدم "، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالعريش، جامعة العريش.

٢١ **محمد عبدالمهدي البكري** : (**٢٠١٩م**)، " تأثير الألعاب الترويحية خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية لناشئي كرة القدم "، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالعريش، جامعة العريش.

٢٢ **محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد** : (**١٩٩٤م**)، الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٣ **محمد فهاد سالم** : (**٢٠٢١م**)، " تأثير التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم "، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة أسيوط.

٢٤ **محمد نجيب أحمد** : (**٢٠٠٨م**)، علم النفس الإيجابي (تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له)، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، جمهورية مصر العربية.

٢٥ **مرعي يونس أحمد** : (**٢٠١١م**)، علم النفس الإيجابي للجميع، مكتبة الأنجلو، القاهرة.

٢٦ **مصطفى حجازي محمد** : **(٢٠٠٥م)**، الإنسان المهدور، الدار البيضاء، المركز الثقافي العربي، بيروت.

٢٧ **معن عبدالكريم جاسم** : **(٢٠٢٠م)**، " أثر التحكم بأزمنة المثير التدريبي للقوة السريعة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والأداء المركب والقدرة الهوائية للاعبي كرة القدم "، بحث علمي منشور، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت.

٢٨ **مفتي إبراهيم حماد** : **(١٩٩٧م)**، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٩ **نجلاء محمد إبراهيم** : **(٢٠١٦م)**، فعالية برنامج إرشادي في خفض الكمالية العصابية وأثره على تحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، بحث علمي منشور، كلية التربية، جامعة بورسعيد.

٣٠ **هدى الشربيني علي** : **(٢٠١٧م)**، فعالية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصبية لدى الفائقات بالمرحلة الثانوية، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالمنصورة، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

31 **Hieneman, M., Child, K. & Sergay, J.** : **(2006)**, Parenting with Positive Behavior Support: A Practical Guide to Resolving Your Child's Difficult Behavior, United States of America by Paul H. Brookes Publishing Co. Inc.

32 **Jane-Lopez, M.** : **(2005)**, What Makes Mental Health Promotion Effective?, Promotion and Education, (2), 47-54.

33 **Jason, L. Roesner, N. Porter, N., Parenti, B., Mortensen, J. & Till, L.** : **(2010)**, Provision of social support to individuals with chronic Fatigue Syndrome, Journal of Clinical Psychology, Vol. 66, No. 3, pp. 249-258 (www.interscience.wiley.com).

34 **Naglier, J.& Dass, A** : **(2001)**, Understanding Intelligence, Giftedness and Creativity Using the Pass Theory. Roeper Review, 23(3),pp.151-160.