

تأثير برنامج ترويجي باستخدام الألعاب المصغرة على خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم

* د/ محمد إبراهيم الذهبي

مقدمة ومشكلة البحث:

تحتل كرة القدم مكانة مميزة بين أنواع الرياضات الأخرى لأنها الأكثر شعبية وجماهيرية والأبرز انتشاراً في العالم بالإضافة إلى تحقيقها لمجموعة من الأهداف المختلفة وتوسيعها للخفرواح المنافسة وتنمية التعاون وتقوية أواصر المحبة بين الأفراد والشعوب.

ويري "حسين وحاتم وصالح" (٢٠١٠م) أن كرة القدم قد لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً مما جعل المختصين يسعون دائماً إلى تطويرها من خلال رفع مستويات الناشئين في نواحي الإعداد المختلفة، وأن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب الحصول على المعلومات الكاملة والدقيقة حول أداء ونشاط الناشئين في جميع حالات اللعب والفترات سواء في فترتي الاعداد العام والخاص أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية (١٣: ١، ٢).

وتعد الفترة الانتقالية الجسر الذي يربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة، حيث تعتبر فترة راحة إيجابية يمارس فيها الناشئين أنشطة يغلب عليه طابع المرح والسرور ومن أهدافها علاج الإصابات، الاستشفاء والاسترخاء البدني، العصبي والنفسي.

يشير "سيد، عبد العزيز" (٢٠١٤م) إلى أن كرة القدم أصبحت مهنة في حد ذاتها بعد أن كانت هواية تمارس للترفيه والتسلية، ويعتمد المدربون في إعدادهم للناشئين على الجوانب البدنية، المهارية والخططية بالإضافة إلى الجوانب النفسية لأهميتها في تحضير الناشئين للمنافسة وإخراج أفضل أداء ممكن (١٧٢: ١٨).

* أستاذ مساعد بقسم الترويج الرياضي -كلية التربية الرياضية-جامعة المنصورة

في ظل تقارب القدرات البدنية، المهارية والخططية بين الفرق الرياضية، فإن الإعداد النفسي يلعب دوراً هاماً في صنع الفارق بين الناشئين من خلال حل المشاكل الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية ومنع عمليات الاستثارة الزائدة التي تضر بمستويات الإنجاز الرياضي؛ فيجب الاعتناء والتركيز على صقل الاعداد النفسي الذي يساهم في التأثير على أفكار الناشئين وتوجيه سلوكهم وإعطائهم ثقة أكبر في قدراتهم المختلفة.

يشير مختار (د.ت) إلى أن الإعداد النفسي يلعب دوراً هاماً على نفسية الناشئين من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق، زيادة التركيز والانتباه، القدرة على التصور الذهني، دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس التي تشغل حيزاً هاماً حول مردود الناشئين (٢٦: ٢٨٤).

ويبين "ذنون، سلطان" (٢٠١١م) أن التوتر النفسي أحد المظاهر النفسية التي تواجه الناشئين نتيجة لتعرضهم أثناء المنافسة الرياضية للعديد من المواقف التي تتطلب حلولاً فورية سعياً للتفوق، وأن عدم قدرتهم على مواجهة تلك المواقف تجعلهم يشعرون بدرجة شديدة من الضيق والانفعال التي تؤثر على سلوكهم، خبرتهم، وظائفهم الفسيولوجية الداخلية، مستوى إنجازهم بالإضافة إلى قدراتهم البدنية والمهارية (١٥: ٨٧).

كما يعد تواجد درجة مقبولة من التوتر النفسي لدى الناشئين حافزاً للأداء بجدية وحماس خلال التنافس لتحقيق الأهداف التي يطمحون إليها، مما يتطلب من المهتمين بالمجال الرياضي متابعة مستوى التوتر النفسي بشكل منظم ومستمر ومحاولة التغلب عليه من خلال ممارسة الألعاب المصغرة.

وتستخدم الألعاب المصغرة داخل الوحدات الترويحية حيث تساعد على الاستمتاع والتعلم من خلال ممارسة ألعاب تتسم بقواعد معدلة تمكن الناشئين من ملامسة الكرة عدد مرات أكثر وتساعد على رفع معدلات سرعة الاستجابة والقدرة على مواجهة المواقف المتغيرة وزيادة التركيز والانتباه من خلال اتخاذ

أكبر عدد من القرارات خلال المباراة وإضافة المزيد من الانسجام بين الناشئين وبين المدرب مما يضفي جو من الدافعية والتربط للفريق بشكل عام.

كما يشير "جوده" (٢٠١٥م) إلى أن البرامج الترويحية التي يتم استخدامها في الوحدات التدريبية للناشئين تساعد على التخلص من مشاعر الخوف عن طريق زيادة القدرة على التركيز، الانتباه والثقة بالنفس التي تساعدهم على الإنجاز وذلك في الفترة الانتقالية التي تكون فترة إيجابية نتيجة الإرهاق للصفات البدنية والنفسية خلال فترة المنافسات (١٢: ٢٦٢).

ويوضح "سراج، عبد العزيز" (٢٠١١م) أن البرامج الترويحية تعتبر أحد المقومات الرئيسية في برامج تدريب الناشئين لاستحواذها على أعلى درجة من الأهمية لقربها من طبيعتهم ودورها الهام في تحقيق النمو الشامل لدي ممارسيها (١٧: ٣).

وتؤثر الضغوط النفسية الشديدة التي يواجهها الناشئين على الأداء المهارى والخططي ومن ثم على نتيجة المباراة، لذا يعد الإعداد النفسي جانباً من الجوانب التي تؤثر على الناشئين ونتائجهم؛ فكلما كانت معنويات الناشئين مرتفعة كان الأداء جيد والعكس، ولهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب البدنية، الفنية والخططية. فيجب الموازنة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب لاستغلالها في تحقيق أفضل أداء ونتيجة.

كما تشير الدراسات السابقة إلى أن ممارسة الألعاب الجماعية المختلفة يصاحبها توتر نفسي أثناء مجريات المباراة لاحتياجها إلى إمكانات خاصة من الناشئين تساعدهم على الحركة والتصرف السريع والتغلب على المشاكل المتكررة والقيام بعشرات الحركات التي تتطلب الاتقان الكامل بوجود المنافس الضاغط مما يتطلب التركيز، الدقة، اليقظة وسرعة الأداء بالإضافة إلى وجود العديد من التمريرات والتصويبات غير الناجحة وغير المقننة والتي تضيع فرص الفوز في المواقف الحاسمة، لذلك لا بد من زيادة اهتمام المدربين بالإعداد

النفسي للناشئين لتحقيق أعلى المستويات وأفضل النتائج في المنافسات الرياضية.

وتبين نتائج دراسة "الخيكاني وجابر وعبد الأمير" (٢٠٠٦م) (٦) ونتائج دراسة "فهد" (٢٠١٣م) (٢٤) بتمتع لاعبو كرة القدم بدرجة عالية من التوتر النفسي.

ولأهمية التدريب على المهارات النفسية واستخدام البرامج الترويحية خلال الفترة الانتقالية؛ فقد أوصي "مراد، عادل، السعيد" (٢٠١٧م) (٢٧)، "هزبر" (٢٠١٧م) (٢٩) بضرورة اهتمام المدرب بتتمة المهارات النفسية للاعبين بجانب المهارات الأساسية والقدرات البدنية والخطية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المباريات.

كما أوصي "ناجي" (٢٠١٢م) (٢٨)، سيد، عبد العزيز (٢٠١٤م) (١٨)، فاتح، إبراهيم" (٢٠١٧م) (٢٣) بضرورة التركيز على التحضير والإعداد النفسي للاعبين لأهميته في تقليل حده الضغط والتوتر.

يوصي "سراج، عبد العزيز" (٢٠١١م) (١٧) بضرورة أن تكون برامج الأنشطة الترويحية الرياضية جزء لا يتجزأ من برامج الإعداد البدني والبرنامج السنوي للاعبين خلال الفترة الانتقالية لما هو موجود من آثار سلبية عند الانقطاع التام عن التدريب.

أوصي "جوده" (٢٠١٥م) (١٢) بضرورة اهتمام الجهاز التدريبي بالإعداد النفسي من خلال وضع بعض التدريبات التنافسية خلال الفترة الانتقالية للتغلب على ارتفاع مستوى المهارات النفسية السلبية نتيجة المفاجأة بالإضافة إلى استخدام برامج الألعاب الترويحية الرياضية للتعرف على مستوى المهارات النفسية للناشئين نظراً لدورها الفعال في تطوير الأداء.

في ضوء ما أشارت إليه نتائج وتوصيات الدراسات السابقة؛ يري الباحث أن الإعداد النفسي من الأمور الهامة التي لا بد وأن تلقي اهتماماً من المدربين عن الفرق التي تريد التنافس على الصدارة في اللعبة الشعبية الأولى. لذا هذه

محاولة لخفض التوتر النفسي للناشئين من خلال تصميم برنامج ترويحي باستخدام الألعاب المصغرة ومعرفة تأثيره خلال الفترة الانتقالية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي باستخدام الألعاب المصغرة على خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم، وذلك من خلال معرفة:

- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي لناشئ كرة القدم.
- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي لناشئ كرة القدم تبعاً لمتغير خطوط اللعب.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط وهجوم).

تعريف ببعض المصطلحات المستخدمة:

- البرنامج الترويحي:

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه "مجموعة من الأنشطة الحركية البناءة التي يمارسها الناشئين في وقت الفراغ وتحت إشراف المدرب بغرض خفض التوتر النفسي أثناء الممارسة".

- الألعاب المصغرة:

يعرفها الباحث إجرائياً بأنها: مجموعة من الألعاب المحببة إلى اللاعبين والمشابهة لمواقف اللعب أثناء المباراة والتي تقام داخل مساحات ضيقة من الملعب وبعدهد قليل من اللاعبين لتحقيق الأهداف المحددة.

- التوتر النفسي:

يعرفه "راتب" (١٩٩٧م) بأنه "عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية للفرد" (١٦ : ٤٤١).

- الفترة الانتقالية:

يري "حسين، حاتم، صالح" (٢٠١٠م) أنها: "الانتقال من نشاط التخصص إلى النشاط العام الآخر؛ وأبرز مؤشرات هبوط شدة التدريبات عنها في مرحلة المنافسات" (١٣ : ٤).

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات باللغة العربية

١- استهدفت دراسة "عبد الحق" (٢٠٠٢م)؛ الكشف عن فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. وكانت من أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند طلاب المجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي لصالح القياس البعدي ووجود فروق غير دالة إحصائية عند طلاب المجموعة الضابطة في مستوى التوتر النفسي (٢٠).

٢- أجري "الخيكاني وجابر محمد وعبد الأمير" (٢٠٠٦م)؛ دراسة بهدف التعرف على درجات التوتر النفسي ومجالاته للاعبين (كرة القدم، اليد، السلة والطائرة) المتقدمين لنادي كربلاء الرياضي. وكانت من أهم النتائج: ارتفاع مستوى التوتر النفسي للاعبين كرة القدم واليد وأوصي الباحثون بضرورة متابعة التوتر النفسي للاعبين بشكل دوري للتعرف عليه والتعامل معه (٦).

٣- أشارت نتائج دراسة "ذنون، سلطان" (٢٠١١م) إلى تمتع لاعبو الألعاب الفرعية بدرجة مقبولة من التوتر النفسي، بينما يتمتع لاعبو الألعاب الفردية بدرجة عالية من التوتر النفسي (١٥).

٤- قام "جابر" (٢٠١٣م) بدراسة بهدف تحديد الفروق في مستوى التوتر النفسي تبعاً إلى متغيري مركز اللعب والخبرة للاعبين كرة السلة. وكانت من أهم النتائج: وجود فروق غير دالة إحصائية في مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى إلى متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب (١٠).

ثانياً: الدراسات باللغة الأجنبية

٥- بينت نتائج دراسة **Amira N and Riadh R** (٢٠١٥م)؛ أظهر لاعبو خط الوسط أدنى مستويات في المهارات النفسية (٣١).

٦- أشارت نتائج دراسة **Goswami, S, and Sarkar, L** (٢٠١٦م) إلى تمتع لاعبو خط الدفاع بالثقة بالنفس عن باقي مراكز اللعب (٣٢).

٧- أظهرت نتائج دراسة **Alamgir K et al** (٢٠١٧م) أن ممارسة الأنشطة الرياضية توفر الرضا النفسي عن طريق الحد من التوتر النفسي والقلق، وأن التوتر النفسي يؤثر على الأداء الرياضي (٣٠).

٨- أشارت نتائج دراسة **Nandini M and et al** (٢٠١٨م)؛ إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية حسنت الحالة الجسدية والنفسية للأفراد (٣٣).

٩- استهدفت دراسة **Rıdvan E, Bülent O** (٢٠١٨م) مقارنة العوامل النفسية (التحكم الذهني والسيطرة) بين لاعبي كرة القدم الأمريكيين وكرة اليد، وكانت من أهم النتائج: كانت مستويات السيطرة والتحكم الذهني

الكلبي لدى لاعبي كرة القدم الأمريكية أعلى من مستويات لاعبي كرة اليد
(٣٤).

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تأكيد مشكلة البحث.

- مناقشة نتائج البحث في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

خطة وإجراءات البحث:

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام
القياسين القلبي والبعدي.

مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث في ناشئ أندية كرة القدم تحت (١٥ عام) مواليد
(٢٠٠٣م) والبالغ عددهم (٢٠) نادي ومركز شباب مقسمين على مجموعتين،
نظام الدوري من دورين، بمتوسط (٥٢٠) ناشئ والمقيدين بسجلات الاتحاد
المصري لكرة القدم في دوري منطقة الدقهلية في الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩
(ملحق أ).

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق (١٥ عام) بمركز شباب
السنبلالوين الرياضيين بمحافظة الدقهلية بإجمالي (٢٥) ناشئ، بلغت عينة البحث
الأساسية (١٦) ناشئ من جميع خطوط اللعب، تم استبعاد (٩) ناشئ تم
تقسيمهم إلى (٥) ناشئ لديهم توتر نفسي منخفض و(٤) ناشئ لعدم
الانتظام في البرنامج الترويحي.

شروط اختيار العينة:

- أن يكون لدى أفراد عينة البحث الرغبة في المشاركة في البرنامج الترويحي.
- موافقة ولي أمر الناشئ في حضور البرنامج الترويحي (ملحق ب).
- أن يكون أفراد عينة البحث من المسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م.
- عدم وجود أي إصابة تمنع من حضور البرنامج الترويحي.

اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم التأكد من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث بالاستطلاعية والأساسية في متغير القياس القبلي لمقياس التوتر النفسي قبل تطبيق البرنامج الترويحي جدول (١)، (٢).

جدول (١)

اعتدالية توزيع البيانات في مقياس التوتر النفسي لعينة البحث الاستطلاعية (ن=١٤)

م	المجال	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الفسولوجي	٣.٧٩	٤.٠٠	٠.٦٣	٠.٥٢-
٢	العقلي	٣.٧٨	٣.٨١	٠.٤٥	٠.٣١-
٣	الانفعالي	٣.٧٦	٣.٧٩	٠.٤٧	٠.١٨-
	الإجمالي	٣.٧٧	٣.٩٣	٠.٤١	٠.٦٨-

جدول (٢)

اعتدالية توزيع البيانات في مقياس التوتر النفسي لعينة البحث الأساسية (ن=١٦)

م	المجال	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الفسولوجي	٣.٨٢	٤.٠٠	٠.٦٢	٠.٥٤-
٢	العقلي	٣.٧١	٣.٨٢	٠.٥٣	٠.٧٥-
٣	الانفعالي	٣.٧٦	٣.٧٩	٠.٥٧	٠.١١-
	الإجمالي	٣.٧٧	٣.٩٤	٠.٤٦	٠.٤٧-

من جدول (١)، (٢) يتبين أن: درجة معامل الالتواء لبيانات عينة البحث الاستطلاعية والأساسية في متغير القياس القبلي لمقياس التوتر النفسي تقع بين (+٣، -٣)، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحث بالأدوات التالية:

- مقياس التوتر النفسي (إعداد البياتي ٢٠٠٤م) (ملحق د).
 - البرنامج الترويجي باستخدام الألعاب المصغرة (إعداد الباحث).
- مقياس التوتر النفسي:

يتكون المقياس من (٤٩) فقرة في الصورة الأولية عرضت على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي، تم حذف بعض الفقرات ليصل إلى (٤١) فقرة للدراسة الاستطلاعية، بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) بلغ اجمالي الفقرات في الصورة النهائية إلى (٣١) فقرة موزعة على (٣) محاور هي (المجال الفسيولوجي، العقلي والانفعالي) وتكون بدائل الاستجابة خماسية، فإن أعلى درجة يحصل عليها الناشئ (١٥٥) درجة، وأدنى درجة له (٣١).

ويرجع استخدام المقياس للأسباب التالية:

- له معاملات صدق وثبات عالية؛ استخدم صدق المحكمين بالإضافة إلى صدق الاتساق الداخلي، بلغ معامل الصدق (٠.١٦٧، ٠.٤٠٢)، ومعامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠.٧٥٣).
- تم استخدامه في العديد من الدراسات السابقة مثل (الخيكاني وجابر وعبد الأمير ٢٠٠٦م) (٦)، (ذنون وسلطان ٢٠١١م) (١٥)، (خميس ٢٠١١م) (١٤)، (كريم ٢٠١١م) (٢٥)، (صالح وهاشم وحمدان ٢٠١٤م) (١٩).

جدول (٣)
أرقام الفقرات لكل بعد من أبعاد مقياس التوتر النفسي

م	المجال	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
١	الفيسيولوجي	٣٠، ٢٨، ٢٥، ٢٢، ١٩، ١٣، ١٠، ٨، ٥	٢٣، ١٧
٢	العقلي	٢٦، ١٥	٢١، ١٢، ٩، ٦، ٣، ١
٣	الانفعالي	٣١، ٢٩، ١٨، ١٦، ٧، ٢	٢٤، ١٤، ٢٠، ١١، ٤
		٢٧	
	الإجمالي	١٧	١٤

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بدراسة استطلاعية أولي على عينة قوامها (١٤) ناشئ من نادي شيكو الرياضي مواليد (٢٠٠٣م)؛ من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث وذلك يوم ١ / ٦ / ٢٠١٨م، لإجراء المعاملات العلمية لمقياس التوتر النفسي.

المعاملات العلمية لمقياس التوتر النفسي

معامل الثبات:

قام الباحث بتطبيق مقياس التوتر النفسي وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٤) ناشئ من نادي شيكو الرياضي ومن خارج عينة البحث الأساسية - مع مراعاة نفس الظروف والشروط أثناء التطبيق - وذلك لاختبار ثبات استمارة المقياس.

معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق الذاتي بمعلومية معامل الارتباط الدال على الثبات، حيث أن معامل الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الارتباط جدول (٤).

جدول (٤)

قيم معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ومعامل الصدق الذاتي
في مقياس التوتر النفسي لناشئ كرة القدم (ن=١٤)

م	المجال	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة	معامل الصدق الذاتي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الفسولوجي	٣.٧٩	٠.٦٣	٣.٥٩	٠.٦٠	*٠.٨٩	*٠.٩٤
٢	العقلي	٣.٧٨	٠.٤٥	٣.٤٦	٠.٤٦	*٠.٩٥	*٠.٩٧
٣	الانفعالي	٣.٧٦	٠.٤٧	٣.٥٦	٠.٤٨	*٠.٩٧	*٠.٩٨
	الاجمالي	٣.٧٧	٠.٤١	٣.٥٥	٠.٤٠	*٠.٩٥	*٠.٩٧

قيمة (ر) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

من جدول (٤) يتبين أن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق لعينة الدراسة الاستطلاعية الأولى في كل من مجالات المقياس والدرجة الكلية، مما يشير إلى ثبات بيانات مقياس التوتر النفسي.
- قيم معامل الصدق الذاتي تراوحت ما بين (٠.٩٤، ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية وتقترب من الواحد الصحيح، مما يدل على صدق بيانات مقياس التوتر النفسي.

قام الباحث بتحديد درجة القطع لإيجاد مستوي تقديري لمقياس التوتر النفسي، وذلك باستخدام المتوسط المرجح لميزان ليكرت الخماسي، على النحو التالي:

- إذا كان المتوسط الحسابي من ١ : ١.٧٩ يكون التوتر النفسي بدرجة منخفض جداً.
- إذا كان المتوسط الحسابي من ١.٨٠ : ٢.٥٩ يكون التوتر النفسي بدرجة منخفض.
- إذا كان المتوسط الحسابي من ٢.٦٠ : ٣.٣٩ يكون التوتر النفسي بدرجة متوسط.

- إذا كان المتوسط الحسابي من ٣.٤٠ : ٤.١٩ يكون التوتر النفسي بدرجة مرتفع.
- إذا كان المتوسط الحسابي من ٤.٢٠ : ٥.٠٠ يكون التوتر النفسي بدرجة مرتفع جداً.

البرنامج الترويحي باستخدام الألعاب المصغرة:

قام الباحث من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل "سراج، عبد العزيز (٢٠١١م) (١٧)، أبو المجد، إسماعيل (٢٠٠٠م) (٣)، إبراهيم (١٩٩٨م) (١)، مختار د.ت (٢٦)، السيد (٢٠١٦م) (٨)، إبراهيم (٢٠١١م) (٢)، الشبلي (٢٠١١) (٩)، **World Class Coaching** (٣٥) باختيار مجموعة مقترحة من الألعاب الترويحية والألعاب المصغرة مناسبة لطبيعة العينة والإمكانات الموجودة والتي تم عرضها على (١١) من الخبراء في مجال الترويح وتدريب كرة القدم وعلم النفس الرياضي (ملحق ج) لإبداء الرأي في مدي مناسبتها وملاءمتها للعينة ولتحقيق هدف البحث ملحق (هـ)، جدول (٥).

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء عن ألعاب البرنامج الترويحي (ن = ١١)

البيان	أرقام الألعاب والتمرينات			آراء السادة الخبراء		
	موافق	غير موافق	النسبة المئوية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
فترة التهيئة	١٨، ١٣، ١١، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٣، ٢	٠	١٠٠%	١١	٠	١٠٠%
	٢٠					
موافق	١٩، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٢، ١٠، ١	١	٩٠.٩%	١٠	١	٩٠.٩%
	٢٤، ٢٣، ٢٢					

تابع جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء عن ألعاب البرنامج الترويحي (ن = ١١)

آراء السادة الخبراء		
مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية		

القرار	النسبة المئوية	غير موافق	موافق	أرقام الألعاب والتمرينات	البيان
	٨١.٨%	٢	٩	٢١، ٤	
موافق	١٠٠%	٠	١١	٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٦، ٢٥، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨	الجزء الرئيسي
	٩٠.٩%	١	١٠	٥٥، ٤٤، ٣١، ٢٧	
غير موافق	٢٧.٣%	٨	٣	٦٠، ٥٩	فترة التهدئة
	٣٦.٤%	٧	٤	٦٢، ٦١	
موافق	١٠٠%	-	١١	٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢٠، ١٩، ٢	فترة التهدئة
	٩٠.٩%	١	١٠	١٥، ١٢، ١١، ١٠، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ١٧، ٢١	
غير موافق	٦٣.٦%	٧	٤	١٤، ١٣، ١	فترة التهدئة
	٥٤.٥%	٦	٥	١٨، ١٦، ٩، ٨	

من جدول (٥) يتبين أن: موافقة الخبراء على جميع ألعاب البرنامج الترويحي المقترحة والتمرينات ماعدا (٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢) الجزء الرئيسي، (١، ٨، ٩، ١٣، ١٤، ١٦، ١٨) الجزء الختامي، حيث ارتضى الباحث نسبة (٨٠% فأكثر) لقبول ألعاب البرنامج الترويحي والتمرينات.

- تم توزيع الألعاب كوحدات للبرنامج الترويحي ملحق (ز).

هدف البرنامج الترويحي:

- يهدف البرنامج؛ التعرف علنتأثير استخدامالألعاب المصغرة في خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقاليةلناشئ كرة القدم.
- الأسس العلمية لوضع البرنامج الترويحي:
- أن تتلاءم أوجه الألعاب المصغرة مع قدرات، استعدادات ومهارات الناشئين.
- توافر الامكانيات المتاحة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- مراعاة التنوع في الألعاب المصغرة المختارة.

- مراعاة عنصر الاثارة والتشويق.
- أن يحقق البرنامج الشعور بالسعادة.
- استخدام أدوات متنوعة الشكل والحجم.
- الاهتمام بعوامل الأمان والسلامة حرصاً على سلامة الناشئين.
- أن تحقق أوجه الألعاب الفائدة المرجوة منها عندما يقبل الناشئين على الاشتراك فيها.
- مراعاة التدرج من السهولة إلى الصعوبة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين.
- مكونات الوحدة الترويحية اليومية:**
- اشتملت الوحدة الترويحية على ثلاثة أجزاء رئيسية تمثلت في:
 - **فترة التهيئة:** تهدف إلى تهيئة أجزاء الجسم المختلفة لتقبل المجهود، إدخال روح السرور، المشاركة الإيجابية الفعالة والإعداد الجيد لتلافي الإصابات التي قد يتعرض لها الناشئين أثناء الأداء وتحتوي على مجموعة من الألعاب الترويحية التي يشترك فيها جميع اللاعبين في وقت واحد وتؤدي بأدوات وبدون أدوات، وتتراوح مدتها (١٠) دقائق.
 - **الجزء الرئيسي:** عبارة عن مجموعة من الألعاب المصغرة التي تؤدي في مساحة صغيرة بهدف الاستحواذ على الكرة والاحتفاظ بها عن طريق أداء أكبر عدد من التمريرات بين الناشئين بالإضافة إلى كيفية التصرف تحت ضغط المنافس والتأكيد على أهمية التحرك بكرة وبدون كرة. وتتراوح مدته (٣٠) دقيقة.
 - **فترة التهدئة:** وقد راعي الباحث أن يعقب فترة الجزء الرئيسي فترة تهدئة تعمل على عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بالتدرج وتحتوي على مجموعة من التمرينات التي تمكن العضلات من الاسترخاء، وتتراوح مدتها (٥) دقائق.

وقد استعان الباحث بالأدوات التالية عند تطبيق البرنامج الترويحي:
كرات (قدم- تنس- طائرة- يد)، قمصان تدريب، قطع قماش، شبكة كرة طائرة،
قائم، أكياس خيش، سلات، أطواق، حاجز، منديل، جير.

الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي

بناءً على آراء الخبراء حول الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي (ملحقو)؛
اشتمل البرنامج الترويحي على (٢٤) وحدة بواقع (٣) وحدات في الأسبوع
ولمدة (٨) أسابيع وقد استغرق زمن الوحدة (٤٥) دقيقة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لزمن مكونات الوحدة الترويحية

م	مكونات الوحدات	في اليوم	في الأسبوع	في الشهر	النسبة المئوية
١	فترة التهيئة	١٠ د	٣٠ د	١٢٠ د	٢٢.٢%
٢	الجزء الرئيسي	٣٠ د	٩٠ د	٣٦٠ د	٦٦.٧%
٣	فترة التهدئة	٥ د	١٥ د	٦٠ د	١١.١%
	الاجمالي	٤٥	١٣٥	٥٤٠ د	١٠٠%

الدراسة الاستطلاعية الثانية: تم اجراء هذه الدراسة وذلك يوم ١٠ / ٦ /

٢٠١٨م، لتطبيق وحدة من وحدات البرنامج الترويحي بهدف التعرف علي:

- مناسبة توزيع زمن أجزاء مكونات وحدات البرنامج الترويحي.
 - ملائمة محتوى البرنامج الترويحي.
 - التأكد من عوامل الأمان والسلامة أثناء تطبيق البرنامج الترويحي.
 - اكتشاف بعض الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق البرنامج الترويحي ومحاولة التغلب عليها.
 - التأكد من كفاءة المساعدين في تطبيق البرنامج الترويحي.
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية الثانية عن مناسبة الزمن المناسب لمكونات الوحدة وملاءمة الألعاب الترويحية المختارة لتحقيق الهدف من البرنامج.
- القياس القبلي:

تم القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغير التوتر النفسي يوم
١٣ / ٦ / ٢٠١٨ م.

التجربة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج التروحي على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من
١٨ / ٦ / ٢٠١٨ إلى ١٨ / ٨ / ٢٠١٨ م أي (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بعد نهاية الأسبوع الثامن من تطبيق برنامج
الألعاب التروحية في يوم ١٩ / ٨ / ٢٠١٨ م.

الأساليب الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط،
الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، معامل الصدق الذاتي،
اختبار (ت)، تحليل التباين، قيمة LSD، نسبة التغير.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي في التوتر النفسي
لناشئ كرة القدم (ن=١٦)

م	المجال	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الفسولوجي	٣.٨٢	٠.٦٢	٢.٥٧	٠.٣٨	١.٢٢	*١٦.٥٧	%٣١.٩٤
٢	العقلي	٣.٧١	٠.٥٣	٢.٥٢	٠.٤٩	١.١٩	*٢٥.٨٦	%٣٢.٠٧
٣	الانفعالي	٣.٧٦	٠.٥٧	٢.٥٨	٠.٣٥	١.١٨	*١٢.٣٣	%٣١.٣٨
	الاجمالي	٣.٧٧	٠.٤٦	٢.٥٦	٠.٢٨	١.٢١	*١٨.٩٣	%٣٢.٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٢.١٣

من جدول (٧) يتبين أن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين
متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مجالات

مقياس التوتر النفسي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

بلغت نسبة التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في إجمالي مقياس التوتر النفسي (٣٢.٠٩%) بمستوي تقديري منخفض. وقد يرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي لمحتوي وحدات البرنامج الترويحي والذي اشتمل على مجموعة من الألعاب الترويحية مثل (الكرة على الرأس، جمع الكرات، كرة الطائرة بالقماش، سباق الخياش، التمرير فوق الرأس)، التي ساعدت على الشعور المرح والسرور، تحقيق التوازن النفسي، التغلب على الخوف والتوتر ورفع الروح المعنوية، حيث تتميز الأنشطة الترويحية بتوفير الفرص لتجربة خبرات جديدة، التعبير عن النفس، التخلص من الميول العدوانية وتنمية الثقة بالنفس، ويتفق ذلك مع ما ذكره الحماحمي وعبد العزيز (٢٠٠٩م)؛ في أن ممارسة الأنشطة الترويحية تسهم في تحقيق الحاجات الفسيولوجية، الانفعالية بالإضافة إلى التخلص من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب (٣٧، ٣٩).

اشتمل البرنامج الترويحي على مجموعة من الألعاب المصغرة التي تؤدي تحت ضغط المنافس مثل (٣ ضد ٣، تغيير الأماكن، المساعدة، الكرة الشاملة، من الأقوى، المساحة الصغيرة والكبيرة، التحرك للأمام، الهجوم من المنتصف) التي ساهمت في زيادة الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية للناشئين من خلال امتلاكهم لأشكال متنوعة من الأداء الحركي مشابهة لمتطلبات المباراة اتاحت لهم اختيار أفضل قرار في مواقف اللعب وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة وإنجاز الواجبات الفردية والجماعية.

حيث يوضح جادو (٢٠٠٥م) نقلاً عن United States Soccer federation 2005 أن من فوائد استخدام الألعاب المصغرة تعود للاعبين

على كيفية التصرف في الكرة تحت ضغط المنافس وسرعة التفكير الخططي والتصرف في الكرة وأخذ الأماكن الشاغرة (١١: ٣٨).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عبد الحق (٢٠٠٢م) (٢٠) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. نتائج دراسة ذنون وسلطان (٢٠١١م) (١٥) في تمتع لاعبو الألعاب الفرقية بدرجة مقبولة من التوتر النفسي، نتائج دراسة Alamgir K et al (٢٠١٧م) (٣٠)؛ في أن ممارسة الأنشطة الرياضية توفر الرضا النفسي عن طريق الحد من التوتر النفسي والقلق، نتائج دراسة Rıdvan E, Bülent O (٢٠١٨م) (٣٤)، في تمتع لاعبي كرة القدم الأمريكية بمستويات أعلى من السيطرة والتحكم الذهني الكلي، ويختلف ذلك مع نتائج دراسة الخيكاني وجابر وعبد الأمير (٢٠٠٦م) (٦)؛ في ارتفاع مستوى التوتر النفسي للاعبي كرة القدم.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم.

جدول (٨)

دلالة فروق القياس القبلي في التوتر النفسي لناشئ كرة القدم وفقاً لمتغير خطوط اللعب (ن=١٦)

م	المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
١	الفسيلوجي	بين المجموعات	٤.٣٦٣	٢	٢.١٨١	*١٩.٧٦	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	١.٤٣٥	١٣	٠.١١٠		
		الإجمالي	٥.٧٩٨	١٥			

تابع جدول (٨)

دلالة فروق القياس القبلي في التوتر النفسي لناشئ كرة القدم وفقاً لمتغير خطوط اللعب (ن=١٦)

م	المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة
٢	العقلي	بين المجموعات	١.٠٩٤	٢	٠.٥٤٧	٢.٢٤	٠.١٤٦
		داخل المجموعات	٣.١٨١	١٣	٠.٢٤٥		
		الإجمالي	٤.٢٧٤	١٥			
٣	الانفعالي	بين المجموعات	٣.٣١٦	٢	١.٦٥٨	*١٣.٩٦	٠.٠٠١
		داخل المجموعات	١.٥٤٤	١٣	٠.١١٩		
		الإجمالي	٤.٨٥٩	١٥			
	الاجمالي	بين المجموعات	٢.٨٥٢	٢	١.٤٢٦	*٥٤.٥٧	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٠.٣٤٠	١٣	٠.٠٢٦		
		الإجمالي	٣.١٩٢	١٥			

قيمة (F) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٢.٦٨

من جدول (٨) يتبين وجود فروق غير دالة إحصائية في درجات القياس القبلي لناشئ كرة القدم في المجال العقلي لمقياس التوتر النفسي حيث أن قيمة F المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي لناشئ كرة القدم في المجال الفسيولوجي والانفعالي لمقياس التوتر النفسي حيث أن قيمة F المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام LSD للتعرف على اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات الناشئين (دفاع، وسط وهجوم) في مجالات المقياس.

جدول (٩)

دلالة فروق القياس البعدي في التوتر النفسي لناشئ كرة القدم وفقاً لمتغير خطوط اللعب (ن=١٦)

م	المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
١	الفسولوجي	بين المجموعات	١.٥٧٣	٢	٠.٧٨٦	*١٥.٩٩	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٠.٦٣٩	١٣	٠.٠٤٩		
		الإجمالي	٢.٢١٢	١٥			
٢	العقلي	بين المجموعات	٠.٦٨٧	٢	٠.٣٤٣	١.٥٥	٠.٢٤٩
		داخل المجموعات	٢.٨٧٥	١٣	٠.٢٢١		
		الإجمالي	٣.٥٦١	١٥			
٣	الانفعالي	بين المجموعات	٠.٧٥٦	٢	٠.٣٧٨	*٤.٦٢٢	٠.٠٣٠
		داخل المجموعات	١.٠٦٤	١٣	٠.٠٨٢		
		الإجمالي	١.٨٢٠	١٥			
٤	الاجمالي	بين المجموعات	٠.٩١٣	٢	٠.٤٥٧	*١٩.٧٤	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٠.٣٠١	١٣	٠.٠٢٣		
		الإجمالي	١.٢١٤	١٥			

قيمة (F) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٢.٦٨

من جدول (٩) يتبين أن وجود فروق غير دالة إحصائية في درجات القياس البعدي لناشئ كرة القدم في المجال العقلي لمقياس التوتر النفسي حيث أن قيمة F المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس البعدي لناشئ كرة القدم في المجال الفسيولوجي والانفعالي لمقياس التوتر النفسي حيث أن قيمة F المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥. مما دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام LSD للتعرف على اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات الناشئين (دفاع، وسط وهجوم) في مجالات المقياس.

جدول (١٠)

دلالة متوسط فرق القياس القبلي في التوتر النفسي لناشئ كرة القدم

وفقاً لمتغير خطوط اللعب (ن=١٦)

م	خطوط اللعب	العدد	المتوسط الحسابي	خطوط اللعب	
				دفاع	هجوم
١	دفاع	٥	٣.١٧	*٠.٧٣	*١.٠٤
٢	وسط	٦	٣.٩٠		*٠.٣١
٣	هجوم	٥	٤.٢١		

جدول (١١)

دلالة متوسط فرق القياس البعدي في التوتر النفسي لناشئ كرة القدم وفقاً لمتغير خطوط اللعب (ن=١٦)

م	خطوط اللعب	العدد	المتوسط الحسابي	خطوط اللعب	
				دفاع	هجوم
١	دفاع	٥	٢.٣١	*٠.٤٥	*٠.٥٨
٢	وسط	٦	٢.٦٦		٠.١٣
٣	هجوم	٥	٢.٧٩		

من جدول (١٠)، (١١) يتبين أن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي بمقياس التوتر النفسي بين ناشئ خط الدفاع والوسط والهجوم لصالح خط الدفاع، وقد يرجع ذلك إلى أن متطلبات كرة القدم الحديثة تطلب من لاعبو الدفاع عدم تشتيت الكرة بل الاستحواذ عليها من خلال التمهير بين لاعبو الفريق بشكل أفضل وأخذ الوقت الكافي في عملية الإعداد تحت ضغط المنافس وعدم فقد الكرة لأن فقدها في هذا المكان يشكل خطراً على الفريق، وهذا ما اشتمل عليه البرنامج الترويجي ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **Goswami, S, and Sarkar, L.** (٢٠١٦م) (٣٢) في تمتع لاعبو خط الدفاع بالثقة بالنفس عن باقي مراكز اللعب. ويختلف ذلك مع نتائج دراسة **السعيد** (٢٠١٢م) (٧) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الوسط ولاعبي الهجوم في الثقة بالنفس لصالح لاعبي الوسط. ونتائج دراسة **جابر** (٢٠١٣م) (١٠)، في وجود فروق غير دالة إحصائية في التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة تعزى إلى متغير مركز اللعب، نتائج دراسة

Amira N and Riadh R (٢٠١٥م) (٣١) في تمتع لاعبي

الوسط بمستوي أدني في المهارات النفسية.

جدول (١٢)

نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في التوتر النفسي لناشئ كرة

القدم وفقاً لمتغير خطوط اللعب (ن=١٦)

م	خطوط اللعب	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغير
			المتوسط الحسابي	المستوى	المتوسط الحسابي	المستوى	
١	دفاع	٥	٣.١٧	متوسط	٢.٢١	منخفض	٣٠.٢٨%
٢	وسط	٦	٣.٩٠	مرتفع	٢.٦٦	متوسط	٣١.٧٩%
٣	هجوم	٥	٤.٢١	مرتفع جداً	٢.٧٩	متوسط	٣٣.٧٣%

من جدول (١٢) يتبين أن: بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي التوتر النفسي للناشئين في خط الدفاع (٣٠.٢٨%) لصالح القياس البعدي بمستوي تقديري (منخفض)، في خط الوسط (٣١.٧٩%) لصالح القياس البعدي بمستوي تقديري (متوسط)، في خط الهجوم (٣٣.٧٣%) لصالح القياس البعدي بمستوي تقديري متوسط، وقد يرجع ذلك إلى أن التأثير الإيجابي للبرنامج الترويحي خلال الفترة الانتقالية حيث تساهم البرامج الترويحية في الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة الناشئين النفسية لتحقيق الأداء المتكامل، حيث يشير عبد السلام (٢٠٠١م) إلى أن من المميزات المختلفة للأنشطة الترويحية تنمية الثقة بالنفس، الشعور بالسعادة والاطمئنان والتخلص من الضغط العصبي (٢١: ١١٩).

يري "عصاموبن مصباح" (٢٠١٨م) أن الألعاب المصغرة أصبحت مهمة جداً في مجال التدريب الرياضي لأنها تقرب الناشئين في مختلف مواقف اللعب التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل الذكاء

في اللعب، القدرات البدنية، الرغبة في التعاون المتبادل بهدف تحقيق أداء أفضل واستعراض جذاب (٢٢: ١٤٠).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة جوده (٢٠١٥م) (١٢) والتي أشارت إلى أهمية ممارسة الناشئين للألعاب الترويحية الرياضية خلال الفترة الانتقالية من الموسم الرياضي.

نتائج دراسة **Nandini M and et al** (٢٠١٨م) (٣٣) في أن ممارسة الأنشطة الرياضية حسنت الحالة الجسدية والنفسية للأفراد.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ كرة القدم خلال الفترة الانتقالية في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم).

استنتاجات البحث:

- أهمية ممارسة الناشئين للبرامج الترويحية خلال الفترة الانتقالية من الموسم الرياضي.

- البرنامج الترويحي ساهم في خفض التوتر النفسي لدي ناشئ كرة القدم.

- تتخفف سمة التوتر النفسي لدي ناشئ خط الدفاع مقارنة بأقرانهم في باقي خطوط اللعب.

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

- الاسترشاد بالبرنامج الترويحي باستخدام الألعاب المصغرة من جانب المهتمين بالعملية التدريبية والذي ساهم في خفض التوتر النفسي لناشئ كرة القدم خلال الفترة الانتقالية من الموسم الرياضي.

٣- أبو المجد، عمرو وإسماعيل، جمال (١٩٩٧م): الموسوعة العربية لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين (الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٤- البياتي، هدي (٢٠٠٤م): بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

٥- الحماحي، محمد وعبد العزيز، عايدة (٢٠٠٩م): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

٦- الخيكاني، عامر وجابر، ضياء وعبد الأمير، رافد (٢٠٠٦م): مقارنة في التوتر النفسي ومجالاته بين لاعبي الألعاب الفرقية المتقدمين، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (٧)، العدد (٢).

٧- السعيد، هيبير (٢٠١٢م): الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، العدد (٥)، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي، الجزائر.

٨- السيد، خالد (٢٠١٦م): الدفاع والهجوم في كرة القدم، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية.

٩- الشبلي، خليفة (٢٠١١م): الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

١٠- جابر، رمزي (٢٠١٣م): مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٧)، العدد (١)، عمان.

١١- جادو، محمد (٢٠٠٥م): تأثير استخدام ألعاب المياريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية الوظيفية ومستوى الأداء المهاري- لنادي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٢- جوده، حسام (٢٠١٥م): تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدي نادي كرة القدم، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤١)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.

١٣- حسين، مجيب وحاتم، مثنى وصالح، محمد (٢٠١٠م): تقويم بعض مكونات الأداء البدني للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، المجلد (٢)، العدد (٢)، كلية التربية، جامعة ميسان، العراق.

١٤- خميس، شيماء (٢٠١١م): أعاقه الذات والتوتر النفسي وعلاقتها بترتيب انجاز فرق جامعات الفرات الأوسط بالكرة الطائرة، مجلة جامعة كربلاء العلمية، المجلد (٩)، العدد (١)، العراق. <https://www.iasj.net>

١٥- ذنون، ثامر وسلطان، منهل (٢٠١١م): التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية، مجلة الرفادين للعلوم الرياضية، المجلد (١٧)، العدد (٥٦)، العراق.

١٦- راتب، أسامة (١٩٩٧م): علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٧- سراج، صبحي وعبد العزيز، أشرف (٢٠١١م): الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات

البدنية والفسولوجية والنفسية لدى ناشئي كرة القدم خلال الفترة الانتقالية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

١٨- سيد، بن عبد الرحمن وعبد العزيز، ساسي (٢٠١٤م): مدي تأثير الإعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر" دراسة ميدانية لبعض الفرق من الرابطة الجهوية لولاية البويرة، مجلة الخير، المجلد (١)، العدد (٣)، الجزائر. <http://www.asjp.cerist.dz>

١٩- صالح، محمد وهاشم، رياض وحمدان، فرزدق (٢٠١٤م): التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العراق. [https://www.iasj.net](http://www.iasj.net)

٢٠- عبد الحق، عماد (٢٠٠٢م): فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (١٨)، العدد (٢)، جامعة اليرموك، الأردن. <https://www.staff-old.najah.edu>

٢١- عبد السلام، تهاني (٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٢- عصام، حجاب وبن مصباح، كمال (٢٠١٨م): تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (١٧-١٩) سنة، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، المجلد (٧)، العدد (٢)، جامعة الجزائر. www.asjp.cerist.dz/en/article

٢٣- فاتح، مزارى وإبراهيم، حماني(٢٠١٧م): القلق كظاهرة مؤثرة على أداء لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لعلوم الرياضة" واقع الرياضة العربية بين الممارسة والمنافسة"، الكويت، ٢٩-٣٠ أكتوبر .

٢٤- فهد، أحمد(٢٠١٣م): قياس التوتر النفسي لدى لاعبي الدوري الممتاز بكرة القدم (المنطقة الجنوبية) وعلاقته بترتبيالفرق، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد (٣٤)، جامعة البصرة، العراق.

٢٥- كريم، ميثم(٢٠١١م): التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاث، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٤)، العدد (١)، العراق
www.uobabylon.edu.iq

٢٦- مختار، حنفي(د.ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٧- مراد، بن عمر وعادل، خوجة والسعيد، يحيوي(٢٠١٧م): المهارات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (أقل من ١٧ سنة)، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لعلوم الرياضة" واقع الرياضة العربية بين الممارسة والمنافسة"، الكويت، ٢٩-٣٠ أكتوبر .

٢٨- ناجي، رافد(٢٠١٢م): تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهارى والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة العلوم الإنسانية، العدد (١٢)، جامعة بابل، العراق
<https://www.iasj.net>

٢٩- هزير، جبار (٢٠١٧م): المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالي بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٩)، العدد (٣١) www.sportmag.uodiyala.edu.iq

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 30-Alamgir K and et al (2017):** Psychological Satisfaction through Sports Participation, Journal of Tourism, Hospitality and Sports , Vol.26.
- 31-Amira N and Riadh B (2015):** The Psychological Profile of Youth Male Soccer Players in Different Playing Positions, Advances in Physical Education, vol 5. <http://www.scirp.org/journal/ape>
- 32-Goswami, S, and Sarkar, L (2016):** Psychological Characteristics of Players According To Their Playing Positions, Innovative Thoughts, International Research Journal, Volume 3, Issue 6, June.
- 33- Nandini M and et al (2018):** Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness, The Sport Journal, vol 20. <https://thesportjournal.org/>
- 34- Ridvan E, Bülent O(2018):** Examination and Comparison of Psychological Characteristics

of American Football Players and Handball
Players, UniversalJournal of Educational
Research, 6 (11)
35- World Class Coaching.com