



قسم: التدريب الرياضي



مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

## علاقة الدعم الاجتماعي بمستوى الانجاز الرياضي

دراسة ميدانية على نادي شباب ترحي تبسة لكرة القدم

فئة أقل من 15 سنة

إشراف:

عزالي خليفه

إعداد الطلبة:

كشكوش عمار

هقي رضا

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
حشاني رابح	أستاذ محاضر - ب -	رئيسا
عزالي خليفه	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقررا
زمالى حسان	أستاذ محاضر - ب -	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى

آله وصحبه أجمعين، وانطلاقاً من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم

"من لا يشكر للناس لا يشكر الله "

فإنني أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى كل من ساعدني على إتمام وإنجاز هذا العمل من

قريب او بعيد.

وللجميع عظيم الاحترام والتقدير.

## علاقة الدعم الاجتماعي بمستوى الأداء الرياضي

دراسة ميدانية على لاعبي فريق فئة أقل من 15 سنة

### ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة ما بين الدعم الاجتماعي و الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة بولاية تبسة، ولتحقيق ذلك استخدمنا المنهج الوصفي المسحي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ عددها 20 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ومن اجل جمع البيانات اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية (اختبار سارجانت، اختبار الينوي، اختبار 30 متر، اختبار 300 متر ) بالإضافة الى مقياس الدعم الاجتماعي، كما تم تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة معامل ارتباط بيرسون ضمن الحزمة الإحصائية SPSS25 وبعد تحليل النتائج توصلنا الى وجود علاقة إحصائية طردية موجبة و غير دالة احصائيا ما بين بعد الاسرة والأداء الرياضي، ووجود علاقة طردية سالبة وغير دالة احصائيا ما بين بعد الاصدقاء و الأداء الرياضي، وتوصي الدراسة بضرورة الاهتمام بتقديم مختلف أنواع الدعم للاعبين في المراحل السنوية الصغيرة وهذا من أجل ضمان تكوين متكامل وشامل للناشئين.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، الأداء الرياضي.

# **The relationship of social support with the level of athletic performance**

**A field study on the players of a team under 15 years old**

## **summary:**

The study aimed to know the nature of the relationship between social support and sports performance among soccer players under 15 years old in the state of Tebessa. To achieve this, we used the descriptive survey method. Data We relied on a set of physical tests (Sargant test, Illinois test, 30-meter test, 300-meter test) in addition to the social support measure, and the data obtained were analyzed by Pearson correlation coefficient within the SPSS25 statistical package, and after analyzing the results, we found a positive direct statistical relationship And it is not statistically significant between the family dimension and sports performance, and there is a positive direct negative relationship that is not statistically significant between the friends dimension and sports performance.

**Keywords:** social support, athletic performance.

## قائمة المحتويات

أ	شكر وتقدير
ب	ملخص باللغة العربية
ت	ملخص باللغة الاجنبية
ث	قائمة المحتويات
خ	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
1	مقدمة
الإطار العام للدراسة	
4	1- الإشكالية
5	2- فرضيات البحث
5	3- أهمية البحث
5	4- أهداف البحث
6	5- مصطلحات البحث
الخلفية النظرية للدراسة	
9	1- الدراسات السابقة والمشابهة
9	1-1- دراسة (أيت علجت و زناد، 2020)
9	2-1- دراسة (شعبان و هويدا، 2016)
9	3-1- دراسة (حدة، 2015)
10	4-1- دراسة (علياء و ماجدة ، 2014)
10	5-1- دراسة (فاضل، أيمن، و نيفان، 2019)
10	6-1- دراسة (مولة، 2019)
11	7-1- دراسة (ماجدة ، 2013)
11	8-1- دراسة (Yao & Shi, 2021)
11	9-1- دراسة (ألفت، 2023)
12	2- الأداء الرياضي
12	2-1- تعريف الأداء الرياضي
12	2-2- محددات الأداء الرياضي
12	2-2-1- الاعداد المهاري
13	2-2-2- الاعداد الخططي
13	2-1-2- الاعداد النفسي

14	2-1-4- الاعداد البدني
15	2-3- القدرات البدنية
16	2-3-1- التحمل
18	2-3-2- القوة العضلية
19	2-3-3- السرعة
20	2-3-4- الرشاقة
22	2-3-5- المرونة
23	2-4- تكامل القدرات البدنية
23	3- الدعم الاجتماعي (Social support)
23	3-1- تمهيد
23	3-2- مفهوم الدعم الاجتماعي
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهج البحث وإجرائته المنهجية	
28	1- منهج البحث
28	2- مجتمع وعينة البحث
28	3- مجالات البحث
28	4- متغيرات الدراسة
29	5- أدوات ووسائل البحث
29	6- الاختبارات المستعملة في الدراسة
35	7- الدراسة الإحصائية
الفصل الثاني: عرض نتائج الدراسة	
37	1- عرض النتائج
37	1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى
37	1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية
39	1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة
الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة	
42	1- مناقشة النتائج
42	1-1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى
43	1-2 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية
44	1-3 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

45	2- الاستنتاجات
46	3- التوصيات
	قائمة المراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
ت	يوضح قائمة المحتويات	1
30	معاملات ثبات المقياس	2
37	يبين المتوسط الحسابي لمستوى الدعم الاجتماعي	3
37	معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة وصفة القوة الانفجارية	4
38	معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة وصفة مداومة السرعة	5
38	معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة وصفة الرشاقة	6
38	معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة وصفة السرعة الانتقالية	7
39	معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء وصفة القوة الانفجارية	8
39	معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء وصفة مداومة السرعة	9
40	معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء وصفة الرشاقة	10
40	معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء وصفة السرعة الانتقالية	11



## قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يوضح طريقة أداء اختبار السرعة الانتقالية 30 متر	32
2	يوضح طريقة أداء اختبار الرشاقة النيوي	33
3	يوضح طريقة أداء اختبار الجري المكوكي 300 متر	33
4	يوضح طريقة أداء اختبار سارجانت	34

# مقدمة

ساهم دخول علم الاجتماع الى المجال الرياضي في زيادة الاهتمام بالفرد والجماعة حيث يتوقف مردود الفريق على طبيعة العلاقة بين الرياضي والافراد المكونين للجماعة (موله، 2019) ، إذن فتوفير الرعاية والمساندة الاجتماعية للأبناء من طراف الاسرة يعمل على توليد اتجاهات ايجابية نحو الممارسة الرياضية وهذا مرده لكون هاته الفئة تتلقى الدعم الاسري المثالي تزداد ثقتهم بأنفسهم وهذا ما يساهم بشكل مباشر في الرفع من ادائهم (سبع، تركي، و موسى، 2013).

إذن تعتبر الاسرة من اهم عوامل التنشئة الاجتماعية للفرد وهي اهم الجماعات واكثرها تأثيرا في سلوك الفرد، وتقوم بعملية التنشئة الاجتماعية للفرد وذلك من خلال اهتمامها بنمو وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه، ولكي تقوم الاسرة بدورها في عملية التنشئة الاجتماعية وتحقق لأفرادها النمو النفسي والاجتماعي السليم، فلا بد ان تعمل على اشباع الحاجات النفسية للأفراد وتنمية قدراتهم عن طريق اللعب والممارسة الموجهة (إخلاص و مصطفى، 2004)، كما ان تشبع الاسر بالثقافة الرياضية يساهم بشكل كبير في تعزيز ممارسة الاطفال للرياضة وذلك من خلال التشجيع والمؤازرة عند ممارسة مختلف الانشطة الرياضية وهذا ما ولد لدى الطفل الشعور بحب الممارسة والمثابرة فيها دون أي مركب نقص (زيناي، 2016).

من هنا تبرز أهمية الدراسة والتي تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة ما بين الدعم الاجتماعي وبعض مكونات الأداء الرياضي في كرة القدم والتمثلة في (القوة الانفجارية، تحمل السرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) وتم تقسيم الدراسة إلى ما يلي:

الإطار العام للدراسة حيث طرحنا فيه الإشكالية والتساؤلات التي سوف نحاول الإجابة عليها من خلال اجراء هذه الدراسة، بعد ذلك تم عرض فرضيات واهداف واهمية القيام بهذه البحث، مع تحديد جميع المصطلحات التي تم استخدامها.

الخلفية النظرية للدراسة وتناولنا فيها أهم الدراسات السابقة والمشابهة التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث بعد ذلك قمنا بالتعليق على هاته الدراسات ومدى الاستفادة منها في بحثنا هذا كما تناولنا موضوع الصفات البدنية باعتباره أحد المكونات الأساسية للأداء الرياضي.

إضافة الى ذلك فقد قدمنا تعريف للدعم الاجتماعي وأبرز المفاهيم المرتبطة.

وتم تقسيم الجانب التطبيقي الى ثلاثة فصول، حيث اشتمل الفصل الأول على منهج البحث وإجراءاته الميدانية من مجتمع وعينة الدراسة ومجالات الدراسة ومختلف الاختبارات والمهارية بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج المتحصل عليها، وفي الفصل الثاني تم تبويب وعرض النتائج التي تم تحليلها إحصائيا بواسطة الجداول والأعمدة البيانية، واحتوى الفصل الثالث

على مناقشة النتائج بالاعتماد على الدراسات السابقة بالإضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات  
والاقتراحات التي تبلورت من خلال هذه الدراسة.

بعد ذلك تم عرض مختلف المراجع المستخدمة في الدراسة بالإضافة إلى قائمة الملاحق.

# الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

تلقى الألعاب الرياضية الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وأضحى التطور العلمي من العوامل الرئيسية التي جعلت الرياضة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم وذلك من خلال إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية (الذهنية) كافة، ووفقاً لنوع النشاط الرياضي. (معن، نشات، و يحي، 2013).

وتتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الرياضي استخدام مختلف امكانياته البدنية والمهارية والخطية والنفسية اضافة الى العلاقات الاجتماعية بصورة متكاملة وذلك بهدف الوصول الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس (موله، 2019)، حيث يعتبر الدعم الاجتماعي العامل الفعال لضمان واستمرارية هاته العلاقات ، وتذكر أسماء (2017) بأن الدعم الاجتماعي يحمل في مضمونه معاني المؤازرة والمساعدة والمساندة على مواجهة مختلف المواقف الحياتية، فالدعم يتضمن نوعاً خاصاً من علاقات المتصلة او المنقطعة التي تساهم بشكل كبير في الحفاظ على وحدة النفس والجسم، إذن فالحصول على علاقات اجتماعية متينة ومتعددة يساهم بشكل كبير في تطور مستوى اداء الافراد الرياضيين.

ولقد نال موضوع الدعم الاجتماعي اهتمام الباحث باعتباره أحد العاملين في مجال كرة القدم، فمن خلال خبرتنا في التكوين لاحظنا أهمية الدعم والرعاية والمساندة الاسرية ودورها في تطوير مستوى اللاعبين، حيث جاءت هذه الدراسة من أجل التعرف على العلاقة ما بين الدعم الاجتماعي والأداء الرياضي ومن خلال هذه الدراسة سوف نحاول الإجابة على التساؤلات التالية:

1- ما هو مستوى الدعم الاجتماعي لدى عينة الدراسة؟

2- هل توجد علاقة إحصائية ما بين الدعم الاجتماعي (بعد الاسرة) والأداء الرياضي؟

3- هل توجد علاقة إحصائية ما بين الدعم الاجتماعي (بعد الاصدقاء) والأداء الرياضي؟

## 2- فرضيات الدراسة:

1- مستوى الدعم الاجتماعي لدى عينة الدراسة مرتفع.

2- لا توجد علاقة إحصائية ما بين الدعم الاجتماعي (بعد الاسرة) والأداء الرياضي.

3- لا توجد علاقة إحصائية ما بين الدعم الاجتماعي (بعد الاصدقاء) والأداء الرياضي.

## 3- أهمية البحث:

- تسليط الضوء على أهمية الدعم الاجتماعي.

- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في دعم الرصيد المعرفي للمدربين والمؤطرين في الميدان الرياضي.

- إبراز دور وأهمية الدعم الاجتماعي في الرفع من مستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم.

- التطرق الى طبيعة العلاقة ما بين الدعم الاجتماعي ومختلف مكونات الأداء المدروسة.

## 4- أهداف البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على ما يلي:

- التعرف على علاقة الدعم الاجتماعي بالأداء الرياضي.

- معرفة العلاقة بين الدعم الاجتماعي الاسري والأداء الرياضي.

- معرفة العلاقة بين الدعم الاجتماعي من جهة الأصدقاء ومكونات الأداء الرياضي.

- تسليط الضوء على أهمية الدعم الاجتماعي في تطوير المستوى الأداء الرياضي.

## 5- مصطلحات البحث:

### 1- الدعم الاجتماعي:

الدعم الاجتماعي يعتبر كمساعدة عاطفية أو إعلامية أو عملية، يتلقاها الشخص من شخص آخر مهم أو يعتقد أنه متاح عند الحاجة في شبكته الاجتماعية على سبيل المثال أفراد الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل. (Peggy, 2010)

الدعم الاجتماعي هو كافة المساعدات التي يتلقاها الفرد من الآخرين وتعمل على رعايته صحياً ومادياً وعاطفياً واجتماعياً لكي يكون قادراً على تكوين ذاته واستغلال قدراته بما يحقق له السعادة مع نفسه ومع الآخرين. (شيماء، 2009)

### 2- القوة الانفجارية:

هي المقدرة أو التوتر الذي تستطيع أن تنتجه العضلة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة وبأقصى انقباض عضلي إرادي (الجميل، 2014).

### 3- تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنه قدرة الرياضي على أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة بشكل مستمر حيث يتميز هذا الأداء المتكرر بالكفاءة والفعالية والسرعة وطول فترة الأداء مع ملاحظة عدم الهبوط في كفاءة الأداء (حمادة، 2001).

### 4- السرعة الانتقالية:

يعرفها علاوي (1994) بأنها عملية الانتقال أو التحرك بأقصى سرعة ممكنة للرياضي من مكان إلى مكان آخر فهي تعبر عن قدرة الرياضي على اجتياز مسافة معينة في أقل زمن ممكن.

### 5- الرشاقة:



وتعني قدرة الرياضي على تغيير أوضاع أو سرعة أو اتجاه جسمه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية والتوقيت الصحيح للأداء (حمادة، 2001).

# الخلافة النظرية للدراسة

## 1- الدراسات السابقة والمشابهة:

### 1-1- دراسة (أيت علجت و زناد، 2020):

#### علاقة الدعم الاجتماعي بنوعية الحياة لدى المعاقين حركيا.

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة ما بين الدعم الاجتماعي ونوعية الحياة لدى المعاقين حركيا ، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على 60 معاقا حركيا من الجنسين، بعد ذلك تم جمع البيانات بواسطة مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس نوعية الحياة ، كما تم تحليل النتائج المتحصل عليها بواسطة معامل الارتباط ضمن الحزمة الاحصائية SPSS، و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مستوى الدعم الاجتماعي وابعاده(الرضا و الدعم) ومستوى نوعية الحياة وبناء على هذه النتائج فقد أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بفئة المعاقين حركيا عن طريق تقديم مختلف أنواع الدعم لهم.

### 1-2- دراسة (شعبان و هويدا، 2016):

#### العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاعراض النفسية والجسمية لدى عينة من طلاب الجامعة اليمينية

تهدف الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والأعراض النفسية الجسمية و كذلك الفروق بين الطلبة والطالبات اليمينيين في المساندة الاجتماعية والأعراض النفسية الجسمية، وللتحقق من هدف الدراسة طبق الباحثان مقياس المساندة الاجتماعية، على (300) طالب وطالبة من طلاب جامعة صنعاء، وبعد التحليل توصلت الدراسة الى انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأعراض النفسية الجسمية والمساندة الاجتماعية، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في الأعراض النفسية، كما أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في المساندة الاجتماعية، وتوصي الدراسة بضرورة عمل برامج متنوعة ومتعددة لتنمية المساندة الاجتماعية لدى افراد عينة الدراسة.

### 1-3- دراسة (حدة، 2015):

#### المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من الضغوط النفسية

هدفت الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية باعتبارها عامل وقاية من الضغوط النفسية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وألك من خلال تحليل مجموعة من الدراسات العلمية، بعد التحليل توصلت الدراسة إلى أن حياة الفرد تتأثر بمجموعة الافراد المحيطين حوله كالأسرة والأصدقاء والاقارب، وقد يؤدي غياب هذه المساندة او انخفاضها يؤدي مباشرة الى ظهور اعراض سلبية لدى الفرد،

وبناء على هذه النتائج فقد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بالمساندة الاجتماعية وذلك من أجل تعزيز تماسك الصحة الجسدية والنفسية للأفراد.

#### 1-4- دراسة (علياء و ماجدة ، 2014):

##### المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية للطالبات وطبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الاصلي والبالغ عددهن (27) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية للبنات، وتم جمع البيانات بواسطة مقياس المساندة الاجتماعية، وبعد جمع البيانات وفرز بياناتها، توصلت الدراسة الى مجموعة من الاستجابات منها تمتع الطالبات بمقدار من المساندة الاجتماعية، وهناك علاقة ارتباط معنوي بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي، وانطلاقاً من ذلك توصي الدراسة بضرورة اعتماد مقياس المساندة الاجتماعية من قبل العاملين في المجال الرياضي، والتأكيد على تقديم الدعم والمساندة من قبل الاسرة والاصدقاء والتدريسين لرفع التحصيل لديهم.

#### 1-5- دراسة (فاضل، أيمن، و نيفان، 2019):

##### المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة، حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وبلغ عدد افراد عينة الدراسة 15 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي والبالغ عدده 20 لاعب، كما تم جمع بيانات الدراسة بواسطة مقياس الثقة بالنفس والمساندة الاجتماعية، وبعد تحليل البيانات المتحصل عليها توصلت الدراسة الى تمتع عينة الدراسة بمستوى جيد من الثقة بالنفس والمساندة الاجتماعية، كما انه توجد علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس، وبناءا عليه توصي الدراسة بضرورة اجراء دراسات مقارنة بين متغيرات الدراسة لعدد من الألعاب الرياضية الفردية والجماعية.

#### 1-6- دراسة (مولة، 2019):

##### أثر التماسك الاجتماعي على الاداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

هدفت الدراسة الى معرفة أثر التماسك الاجتماعي على الاداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية، حيث بلغ عددها 90 لاعب

من نوادي القسم المحترف الأول والثاني لكرة القدم، كما تم جمع بيانات الدراسة بواسطة مقياسين (التماسك الاجتماعي، التوافق النفسي)، بعد الحصول على البيانات وتحليلها توصلت الدراسة الى جملة من الاستنتاجات ابرزها، ان لاعبي كرة القدم ذو الصفات الجيدة يتميزون بدرجة تماسك اجتماعي وتوافق نفسي عالية، كما انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد التوافق النفسي الاجتماعي ودرجات تماسك الفريق، وبناءا عليه توصي الدراسة بضرورة الاهتمام بالتوافق النفسي الاجتماعي باعتباره عامل مهم وحاسم في الأداء الرياضي للاعبين.

### 1-7- دراسة (ماجدة ، 2013):

#### المساندة الاجتماعية وعلاقتها وتقييم الأداء لآمرات الطلائع ومساعدتهن في المخيم الكشفي.

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وتقييم الأداء لآمرات الطلائع ومساعدتهن في المخيم الكشفي، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وتم اختبار العينة بالطريقة العشوائية بعدد مقداره 110 فرد، ومن جمع البيانات تم استخدام المساندة الاجتماعية واستمارة تقييم، وبعد جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها، توصلت الدراسة الى ان عينة البحث تتمتع بدرجة جيدة من المساندة الاجتماعية وتقييم الأداء، كذلك ظهرت طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وتقييم الأداء، وعليه توصي الدراسة بضرورة الاهتمام بتقديم الدعم الاجتماعي والنفسي المعنوي لعينة البحث من أجل تحسين أدائهم.

### 1-8- دراسة (Yao & Shi, 2021):

#### تأثير الدعم الاجتماعي على الإرهاق الرياضي في رافعي الأثقال

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة ما بين الدعم الاجتماعي ، والتحفيز الرياضي ، والمتانة الذهنية ، والإرهاق الرياضي لدى رافعي الأثقال، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية حيث بلغ عددها 315 رياضي (151 ذكر، 164 أنثى)، ومن اجل جمع البيانات استخدمت الدراسة مقياس الدعم المدرك، و التحفيز الرياضي، الصلابة العقلية الرياضية ، و الإرهاق الرياضي، بعد التحليل توصلت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي لرافعي الأثقال يمكن أن يؤثر سلبًا على احتراق الرياضيين، كما كان للدعم الاجتماعي تأثير مباشر على الإرهاق الرياضي، حيث أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يثبط أو يمنع الإرهاق الرياضي للرياضيين من خلال الصلابة الذهنية والتحفيز الرياضي، وعليه توصي الدراسة بأنه يلزم تعزيز الدعم الاجتماعي لدى رياضي رفع الأثقال من أجل اجتناب الارهاق النفسي لديهم.

### 1-9- دراسة (ألفت، 2023):

## المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصمود النفسي والالتزان الانفعالي لدى المعاقين حركيا المشاركين بالأنشطة الرياضية بمدينة المنيا

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة ما بين المساندة الاجتماعية و الصمود النفسي والالتزان الانفعالي لذوى الاعاقة الحركية (ذكور ، إناث) المشاركين في الأنشطة الرياضية بمدينة المنيا، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بشكل عشوائي حيث تكونت من 30 فرد، ومن أجل جمع البيانات تم الاستعانة بقياس المساندة الاجتماعية، مقياس الصمود النفس، مقياس الالتزان الانفعالي، بعد التحليل توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية و الصمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والالتزان الانفعالي، وعلى ضوء هاته النتائج توصي الدراسة بالاهتمام ببرامج تعديل السلوك وبناء العادات لدى المعاقين حركياً وخاصة فيما يخص برامج تنمية الالتزان الانفعالي.

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي جمعها وقدمها في دراسته فقد استفاد الباحث منها من خلال بناء بحثه بطريقة علمية ومنهجية مكنته من الاختيار المناسب لمنهج البحث، مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة إضافة إلى عددها، الوسائل المناسبة من أجل جمع البيانات، الطرق الإحصائية المناسبة والتي سوف يعتمد عليها في معالجة هذه البيانات.

### 2- الاداء الرياضي:

#### 2-1- تعريف الاداء الرياضي:

ان الاداء في المجال الرياضي استخدم بكثرة هذا المصطلح الخاص بالتميز الرياضي حيث يعتبر مصطلح اوسع من بقية المصطلحات التي تناولت نفس السياق. ويمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين من الإنجاز، والتميز في انجاز المهارات كما سبق الإشارة اليه، والحديث ينصب على المتميزين رياضيا الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية ممتازة. مما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص. (ثابت، 2012)

#### 2-2- محددات الاداء الرياضي:

##### 2-2-1- الاعداد المهاري:

الإعداد المهاري هو أحد أوجه الأعداد التي تتكامل مع بعضها البعض من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس ويعرف الإعداد المهاري كما يلي:

يعرفه سعد الله والزهاوي (2011) بأنه عملية تلقين اللاعبين المهارات الأساسية وذلك من خلال مختلف المعلومات والمعارف المرتبطة بالأداء وبهدف الوصول إلى الآلية في الأداء.

كما يقصد بالإعداد المهاري " كل الإجراءات التي يضعها المدرب ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة" (شعلان و عفيفي، 2001، ص 16).

## 2-2-2- الإعداد الخططي:

ونقصد به إكساب اللاعبين القدرة على أداء التحركات والمناورات المناسبة بمهارة عالية وكيفية التعامل مع المنافس أثناء اللعب والمباريات والبطولات وبعبارة أخرى هو فن إدارة أو قيادة المباريات الرياضية.

وهذا يتطلب ضرورة إكساب الرياضي معلومات وقدرات خططية يجب أن يتدرب عليها مرات عديدة في ظروف متغيرة ومتدرجة (أسهل من ظروف المنافسة ثم في ظروف مماثلة لظروفها وفي ظروف أصعب من ظروف المنافسة ، حتى يتم إتقانها إتقاناً مناسباً يمكن الرياضي من التصرف الملائم في مواقف اللعب المتغيرة والمتنوعة أثناء المباريات والبطولات والمنافسات فيتحقق له ولفريقه الفوز ويساهم الإعداد الخططي مساهمة أساسية وهامة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ويجب علينا أن لا ننسى أن الرياضي الفرد أو الفريق لا يمكنه أن ينفذ ما اكتسبه من الإعداد الخططي أثناء المنافسات على الوجه الأمثل إذا كان ينقصه إتقان النواحي الفنية للمهارات الحركية أو إذا كان يفتقر إلى قدرات بدنية نامية بالصورة المناسبة أو إلى صفات نفسية ضرورية للنشاط الممارس . (جعفر، 2018)

كما أن الإعداد الخططي مبني على الإعداد المهاري الذي يعتمد بدوره على الإعداد البدني للاعب إذن خطط اللعب تعتبر اختبار لمهارة اللاعب ولياقته البدنية في موقف معين، حيث يستخدم مصطلح **Tactic** في التحليل الرياضي إلى استخدام المهارات الحركية الأساسية في تحركات ومناورات مهارية فردية أو جماعية هادفة لتحقيق الفوز.

وتعتبر خطط اللعب تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين البدائل والاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة وفي منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية الرياضية المتخصصة فتكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب (أحمد م.، 2012)

## 2-2-3- الإعداد النفسي:

### 2-2-3-1- مفهوم الإعداد النفسي:

هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي.

### 2-2-3-2- أهداف الإعداد النفسي:

- . بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية .
- . تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح اداء المهارات الحركية الرياضية في اطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- . التوجيه التربوي والارشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار افضل اداء حركي.
- . تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية. (عظيمة و حسين ، 221)

## 2-2-4- الإعداد البدني:

### 2-2-4-1- تعريفه:

لقد تعددت التعريفات التي قدمها اختصاصي التدريب الرياضي للإعداد البدني ومن هذه التعريفات نجد:

الإعداد البدني هو مختلف التمرينات التي يقوم بها اللاعب بصفة مستمرة بواسطة الحصص التدريبية والتي تؤدي إلى اكتساب اللاعب اللياقة البدنية (حسن هـ، 2012).

كما " يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة" (البساطي، 1997، ص 21).



إضافة إلى ذلك فالإعداد البدني هو عملية تطوير وتحسين مستوى اللاعب من الجانب البدني لأقصى مدى ممكن (حمادة، 2010).

ومما سبق يرى الباحث ان الإعداد البدني يهدف إلى رفع مستوى الرياضي من الناحية البدنية للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس والاعداد البدني يمثل قاعدة ترتكز عليها مختلف أنواع الإعداد الأخرى.

## 2-2-4-2- أقسام الإعداد البدني:

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين رئيسيين هما:

- الإعداد البدني العام.
- الإعداد البدني الخاص.

## 2-2-4-3- التكامل بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

اثناء عملية التخطيط والإعداد للموسم الرياضي يجب مراعاة عدم الفصل بين مرحلة الاعداد البدني العام والخاص وهذا من منطلق ان مرحلة الاعداد البدني العام هي المرحلة الأساسية التي تبنى عليها مختلف المراحل اللاحقة من الموسم التدريبي وهي الفترة الأولى من الإعداد حيث تساهم في توفير قاعدة أساسية تمكننا من الانتقال إلى مرحلة الاعداد البدني الخاص والعمل على الارتقاء وتطوير مختلف الصفات البدنية والحركية المميزة للنشاط الرياضي التخصصي كما يجب مراعاة التوزيع المناسب للأزمة المخصصة لكل مرحلة من هاته المراحل.

## 2-3- القدرات البدنية:

يتوقف وصول الرياضي إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي على مدى إمكانية تطوير مؤهلاته في مختلف المجالات وخاصة الجانب البدني الذي يعتبر الأساس الذي تبنى عليه مختلف الجوانب الأخرى كالمهاري والخططي، فتطور اللاعب يتوقف على مدى تطور قدراته البدنية الأساسية.

تقسم المدرسة الشرقية للياقة البدنية للرياضي إلى مجموعة عناصر وهي:

- التحمل.
- القوة.
- السرعة.

-الرشاقة.

-المرونة (الحسناوي، 2014).

### 2-3-1- التحمل:

#### 2-3-1-1- تعريف التحمل:

التحمل هو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب كما انها القدرة على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة من الزمن" (محيمدات و لوكية، 2016، ص 14).

كما يعرف أيضا بأنه " القدرة التي تسمح لأي شخص بالعمل أطول فترة ممكنة في اي نشاط دون فقدان الكفاءة والأداء" (Turbin, 2002, p. 127).

#### 2-3-1-2- أنواع التحمل:

هناك عدة تقسيمات للتحمل ومن أبرزها تقسيم التحمل إلى قسمين أساسيين وهما:

- التحمل العام.

- التحمل الخاص.

#### 2-3-1-2-1- التحمل العام:

يعرفه (عبد، 2014) نقلا عن عماد الدين (2005) بأنه القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في العمل باستخدام شدة قليلة نسبيا ولوقت طويل بالإضافة إلى القدرة على استعادة الشفاء بعد الأداء.

ان التحمل العام يعبر عن القدرة التي تتمتع بها مجموعات عضلية كبيرة اثناء أداء عمل يتميز بالاستمرارية مع شدة غير مرتفعة (الريضي، 2004).

#### 2-3-1-2-2- التحمل الخاص:

يمثل التحمل الخاص قدرة اللاعب على أداء حركات خاصة بالنشاط الممارس وبشدة عالية ولفترة زمنية طويلة مع مراعاة عدم الهبوط في كفاءة وفعالية الأداء المهاري والخططي والتي تتطلب تدخل القدرات البدنية كالقوة والسرعة الرشاقة وذلك خلال المراحل المختلفة من المنافسة (أبوعبده، 2008).

يقسم علماء التدريب التحمل الخاص إلى ثلاثة أنواع وهي:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل الأداء.

### 2-3-1-2-1-2-1- تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنه قدرة الرياضي على أداء الحركات المتماثلة او غير المتماثلة بشكل مستمر حيث يتميز هذا الأداء المتكرر بالكفاءة والفعالية والسرعة وطول فترة الأداء مع ملاحظة عدم الهبوط في كفاءة الأداء (حمادة، 2001).

### 2-3-2-1-2-2-1- تحمل القوة:

تحمل القوة هو قدرة الرياضي على تحمل ومقاومة التعب اثناء الأداء المستمر والذي يتميز بتدخل القوة في بعض اجزائه حيث ان القوة تساهم بشكل كبير في تنمية تحمل القوة لدى اللاعب وعدم ظهور التعب عليه ويمكن ملاحظة ذلك خلال عملية أداء المهارات الأساسية والتي تتطلب تدخل القوة (أبوعبده، 2007).

### 2-3-2-1-3-2-1- تحمل الأداء:

تحمل الأداء هو أحد أقسام التحمل الخاص والذي يعني قدرة الرياضي على الاستمرار في أداء مختلف المهارات الحركية مع ملاحظة عدم هبوط مستوى الأداء من حيث الكفاءة والفعالية (حمادة، 2001).

### 2-3-2-1-3-2-4- أهمية التحمل:

يعتبر التحمل او الجهد العضلي أحدا القدرات البدنية الأساسية في مختلف الرياضات حيث يعتبر عامل أساسي في اكتساب وتنمية اللاعبين لمختلف القدرات البدنية الأخرى ويظهر هذا في الأنشطة التي تتميز بالأداء المستمر ولفترة طويلة، وتساهم عملية التنظيم بين عمل الجهازين العضلي والجهاز القلبي التنفسي في حدوث التكيفات المرغوبة في قدرة التحمل.

### 2-3-2-2- القوة العضلية:

### 2-3-2-1- تعريفها:

يرى أبوعبده (2007) أن القوة العضلية بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات على أداء أقصى انقباض عضلي إرادي مع تحديد التكرار والفترة الزمنية بما يتماشى مع خصائص النشاط الرياضي الممارس.

كما تعرف القوة على انها " قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية او مجابتها" (محمود أ.، 2016، ص 68).

### 2-2-3-2- أنواع القوة العضلية:

هناك العديد من التقسيمات للقوة العضلية ومن أهمها التقسيم الذي يراعي ارتباطها بالقدرات البدنية الأخرى فتتاج القوة في اغلب الأحيان يرتبط بهذه المتغيرات والتي من أهمها نوع الانقباضات العضلية المشاركة في الأداء الحركي وكتلة الجسم (الحسناوي، 2014)، وتتمثل هذه الأقسام فيما يلي:

- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة الانفجارية.
- تحمل القوة.

### 2-2-3-2-1- القوة العضلية العظمى: (القصوى)

يعرفها (الحاوي، 2002) نقلا عن هنتجر بانها اقصى قوة عضلية يستطيع الفرد انتاجها لمرة واحدة عند حدوث اقصى انقباض عضلي ارادي.

### 2-2-3-2-2- القوة المميزة بالسرعة:

يتميز هذا النوع من القوة بقدرة الجهاز العصبي على القيام بانقباضات عضلية تتميز بالسرعة اثناء التغلب على المقاومة كما تعتبر أيضا بانها القدرة على بذل اقصى قوة مقرونة بالزمن حيث تتطلب عملية دمج صفة القوة والسرعة في مكون واحد درجة كبيرة من التوافق ويطلق عليه القدرة والتي تعني (السرعة X القوة) (أبوعبده، 2008).

### 2-2-3-2-3- القوة الانفجارية:

تعرف بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة (Howard & William, 1987).

## 2-3-2-4- تحمل القوة: (القوة المستمرة)

تحمل القوة عبارة عن مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة واحدة كافية لإلقاء عبئ على وظائف الدورة الدموية والتنفس (محمود و محمود، 2008)..

## 2-3-2-5- أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.
- أن الطاقة التي تتطلبها القوة تكون عنصرًا أساسيًا لتنويع النشاطات اليومية فكل الأفراد يحتاجون إلى قسط بسيط من الطاقة والقوة.
- كما أن القوة تمثل عنصرًا أساسيًا في التأهيل الطبيعي للفرد.
- تسهم في تقدم العناصر البدنية والصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة ولذا فهي تشغل جزءًا كبيرًا من برامج التدريب الرياضي.

## 2-3-3- السرعة:

## 2-3-3-1- تعريفها:

تعرف السرعة على أنها قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة (حمادة، 2001)

ويعرفها محمود ومحمود (2008) نقلاً عن هاره بانها " أقصى سرعة تبادل للاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط" (ص 192).

## 2-3-3-2- أنواع السرعة:

وتنقسم السرعة إلى ثلاثة أقسام أساسية وهي:

- سرعة الانتقال كالجري.
- سرعة الحركة وتتمثل في سرعة أداء أي مهارة أساسية.
- سرعة رد الفعل.

## 2-3-3-1-2 - السرعة الانتقالية:

يعرفها علاوي (1994) بأنها عملية الانتقال او التحرك بأقصى سرعة ممكنة للرياضي من مكان إلى مكان اخر فهي تعني قدرة الرياضي اجتياز مسافة معينة في اقل زمن ممكن.

## 2-3-3-2-2 - السرعة الحركية (سرعة الأداء):

هي تعبر عن سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند الأداء الحركي البسيط او المركب وكأمثلة على ذلك سرعة الوثب وركل الكرة وسرعة استلام الكرة وتمريها او سرعة الاقتراب والوثب (الجبور، 2012).

## 2-3-3-3-2 - سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

تعرف بأنها " الوقت اللازم للرد على مثير ما " (Cayla & Lacrampe, 2007, p. 101).

كما يقصد بها قدرة الاستجابة الحركية للرياضي لمثير معين وتتم في ظرف زمني قصير جدا (علاوي، 1994).

وتنقسم إلى:

- سرعة رد الفعل البسيط.

- سرعة رد الفعل المركب.

## 2-3-3-4 - أهمية السرعة:

- تعتبر أحد القدرات البدنية الأساسية في العديد من الرياضات المختلفة.

- تعتبر عامل أساسي في تطوير مستوى الرياضي.

- تعتبر أحد العوامل المساهمة في نجاح المهارات الحركية.

## 2-3-4 - الرشاقة:

## 2-3-4-1 - تعريفها:

الرشاقة تعبر عن قدرة وسرعة اللاعب في تغيير أوضاع جسمه حيث تتميز هذه القدرة بالتوافق والتوازن والدقة العالية (محيمدات و لوكية، 2016).

يذكر علاوي (1994) ان التعريف الذي يقدمه هرتز هو أحد أنسب التعريفات للرشاقة حيث تمثل هذه الصفة في:

- قدرة الرياضي على أداء واتقان المهارات الحركية المعقدة.
- قدرة الرياضي من حيث سرعته في تعلم مختلف المهارات الحركية.
- قدرة الرياضي في التكيف الحركي مع مختلف المواقف المتغيرة.

#### 2-4-3-2- أنواع الرشاقة:

يختلف العلماء في تقسيم الرشاقة وذلك لامتيازها بالطابع المركب حيث ترتبط من جهة بالجانب البدني ومن جهة أخرى بالنواحي المهارية للأداء الحركي واغلب هذه التقسيمات تتفق على تقسيم الرشاقة إلى قسمين أساسيين وهما:

- الرشاقة العامة.

- الرشاقة الخاصة.

#### 2-4-3-1- الرشاقة العامة:

تتمثل في قدرة اللاعب على القيام بالأداء الحركي الذي يتصف بالتنوع والاختلاف والتغير والتعدد بدقة وانسيابية عالية وتوقيت سليم.

#### 2-4-3-2- الرشاقة الخاصة:

تعني قدرة الرياضي على القيام بالأداء الحركي المتمائل مع طبيعة الأداء في المنافسة (حمادة، 2001).

#### 2-4-3-4- أهمية الرشاقة:

ويشير هارا إلى أن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني وأن لها ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية، ومنه يمكن تحديد أهمية الرشاقة فيما يلي:

- تؤدي إلى سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية المختلف مع الاقتصاد في الجهد.
- تؤدي إلى الانسياب الحركي والتوافق في الأداء الحركي.
- تعمل على تنمية الإحساس الحركي.

- تؤدي إلى التفاعل والدقة في الأداء. (محمود و محمود، 2008).

2-3-5- المرونة:

2-3-5-1- تعريفها:

تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى حركي واسع دون حدوث تمزق بالعضلات والاربطة المحيطة بالمفصل (الجميلي، 2014).

كما يعرفها الرياضي (2004) بأنها مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة.

2-3-5-2- أنواع المرونة:

يرى حمادة (2001) ان المرونة يتم تقسيمها إلى عدة أنواع وتتمثل فيما يلي:

2-3-5-1- المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.

- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

2-3-5-2- المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

- المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون

العضلات العاملة عليه هي المعنية بالحركة.

- المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون

هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

2-3-5-3- المرونة (الثابتة) والمرونة (المتحركة):

- المرونة الثابتة: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

- المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم

بالسرعة القصوى.

2-3-5-4- أهمية المرونة:

يذكر حمادة (2001) ان فوائد تنمية المرونة تتمثل فيما يلي:



-تعمل على تسهيل اكتساب اللاعب لمختلف المهارات الحركية وهذا ما يؤدي إلى تحسين أدائه الخططي.

-تعمل على تحسين الاقتصاد في الطاقة وسرعة الأداء الحركي.  
-تساهم في الوصول إلى الآلية في الأداء الحركي وهذا ما يجعله يظهر بصورة انسيابية وبفعالية أكثر.

-تساعد على تسريع عملية استعادة الشفاء.

-تعمل على تقليل الشعور بالألم العضلي.

## 2-4- تكامل القدرات البدنية:

ان القدرات البدنية الأساسية والتمثلة في (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) ترتبط ببعضها البعض حيث تمثل عملية تنمية وتطوير الجانب البدني وحدة متكاملة وشاملة ويتطلب تطوير أي صفة من هاته الصفات وجود تطور نسبي في باقي القدرات الأخرى كما يجب مراعاة التسلسل في تنمية القدرات البدنية للرياضي ومعرفة اسبقية كل صفة، كما يجب مراعاة الوقت الكافي والحجم المثالي للتدريب لكل صفة بدنية انطلاقاً من أهميتها وتدخلها في النشاط الممارس (أبو عبده، 2008).

## 3- الدعم الاجتماعي (Social support):

### 3-1- تمهيد:

يعتبر الدعم الاجتماعي متغيراً أساسياً له أهمية كبيرة في حياة الأفراد بصفة عامه فكلما تقدم العمر بالفرد أو مر بأزمة كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين، حيث أن ذلك التواصل يدعم حياة الإنسان بالحب والقبول والتقدير والانتماء ويزيد من قوته لمواجهة الأزمات والتغلب عليها (الحسين، 2012)

### 3-2- مفهوم الدعم الاجتماعي:

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالدعم الاجتماعي إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية والمعنوية للفرد عندما يمر بأزمة ما، والتي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة.

### 3-2-1- الدعم الاجتماعي " لغة ":

في المعجم الوسيط سَانَدَ بمعنى عضد" كاثف، وكافأه على العمل، وتحْمِلُ المساندة الاجتماعية في طيها معنى المعاونة، والمؤازرة، وشد الأزر، والتقوية والمساعدة على مواجهة المواقف المختلفة (مجمع اللغة العربية، 2004)

### 3-2-2- الدعم الاجتماعي "اصطلاحاً":

الدعم الاجتماعي هي مصدر للمقاومة والمواجهة الإيجابية التي تقدم للفرد من المحيطين به، ويستخدمها في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها في حياته. (عويد، 2010)

وهي " الرغبة في الاقتراب من الأشخاص المهمين الذين يمكنهم تقديم المعلومات والحقائق التي تشير إلى الحب والتقدير والالتزام أو التعهد المتبادل(جبران، 2015) ،

كما تعرف المساندة الاجتماعية بأنها" درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية والمساندة المالية والعملية من جانب الآخرين مثل الأسرة والأقارب والأصدقاء وزملاء العمل ورؤساء العمل، وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد ويكون معهم علاقات عميقة ". (أحمد، 1991)

وتعرف ايضا" المساندة الاجتماعية على أنها المساعدات التي يتلقاها الفرد من الآخرين وتعمل على رعايته صحياً ومادياً وعاطفياً واجتماعياً لكي يكون قادراً على تكوين ذاته واستغلال قدراته بما يحقق له السعادة مع نفسه ومع الآخرين" (شيماء، 2009)

إضافة الى ذلك فهي تعتبر كمساعدة عاطفية أو إعلامية أو عملية، يتلقاها الشخص من شخص آخر مهم أو يعتقد أنه متاح عند الحاجة في شبكته الاجتماعية (على سبيل المثال، الشريك الزوجي، أفراد الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل، إلخ. (Peggy, 2010)

من خلال التعريفات السابقة نجد أن التعريفات تتفق فيما بينها في الآتي:

- 1 - إن الدعم الاجتماعي شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي.
- 2 - إن الدعم الاجتماعي يعبر عن سلوكيات معينة تشير إلى الاهتمام الجدي والرغبة في تقديم المساعدة.
- 3 - إن الدعم الاجتماعي يقدم من قبل أفراد وجماعات وتقدم إلى أفراد وجماعات.
- 4 - إن الدعم الاجتماعي يشير إلى مستوى الرضا عن هذه المساعدات.

5 - إن الدعم الاجتماعي يقدم في وقت الأزمات لتعيد ثقة الفرد بنفسه وتعزيز هذه الثقة.

ومن خلال ما سبق من تعريفات يتضح أن مصطلح الدعم الاجتماعي يشتمل على مكونين

رئيسيين هما:

1 - أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع إليهم عند الحاجة.

2 - أن يكون لدى الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له والاعتقاد في كفاية الدعم المقدم له.

### 3-3- شروط تقديم الدعم الاجتماعي:

هناك بعض الشروط التي يجب ان تتوافر في عملية المساندة النفسية والاجتماعية عند تقديمها ومن اهمها:

3-3-1 كمية الدعم: لابد ان يكون معدل الدعم الاجتماعي والنفسي معتدل عند تقديمه للفرد حتى لا يجعله أكثر اعتمادية وينخفض بالتالي تقديره لذاته.

3-3-2 اختيار التوقيت المناسب لتقديم الدعم: ويحتاج هذا البعد الى الكثير من المهارات الاجتماعية لدى مقدم الدعم حتى يؤدي الى نتائج جيدة لدى المتلقي.

3-3-3 مصدر الدعم: لابد ان تتوافر بعض الخصائص لدى مقدمي الدعم، والتي تتمثل في المرونة، النضج، الفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يمر بها المتلقي حتى يساهم بقدر فعال في تقديم الدعم

3-3-4 كثافة الدعم: إن مصادر الدعم الاجتماعي والنفسي لدى المتلقي تؤدي سريعاً الى حل المشكلات التي يمر بها المتلقي، وتساعدته سريعاً على تخطي الأزمات التي يمر بها في حياته.

3-3-4 نوع الدعم: ويتمثل هذا البعد في القدرة والمهارة الفهم لدى مقدمي الدعم في تقديمها بما يتناسب مع ما يدركه ويرغبه المتلقي من تصرفات وسلوكيات تتناسب مع نوع وطبيعة الدعم الذي يقدم إليه.

3-3-5 التشابه والفهم والتعاطف: ويقصد به الدعم الاجتماعي يمكن تقبله في حالة التشابه النفسي والاجتماعي للمقدم والمتلقي، ويكون فاعلاً لدى المتلقي إذا كانت الظروف التي يمر بها المقدم والمتلقي

متشابهة. (هنادي ، 2021)

# الجانِب التَطْبِيقِي

# الفصل الأول

## منهج البحث والإجراءات

### الميدانية

**1- منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية باستخدام مجموعة واحدة، وتم اختيار هذا المنهج نظراً لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة.

**2- مجتمع وعينة البحث:**

إن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية لأن عليها تتوقف أمور كثيرة، فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه.

وتمثل مجتمع البحث في لاعبي فريق تربي شباب تبسة لكرة القدم، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من 20 لاعب كرة القدم من صنف أقل من 15 سنة.

**3- مجالات البحث:****3-1- المجال البشري:**

تمت التجربة على عينة من لاعبي فريق تربي شباب تبسة والبالغ عددهم 20

**3-2- المجال المكاني:**

- الملعب الخاص بالنادي.

**3-3- المجال الزمني:**

من 2023/03/09 إلى غاية 2023/05/04

**4- متغيرات الدراسة:****4-1- المتغير المستقل:**

- الدعم الاجتماعي.

**4-2- المتغيرات التابعة:****4-2-1- الأداء الرياضي:**

- السرعة الانتقالية.
- القوة الانفجارية.
- تحمل السرعة.
- الرشاقة.

#### 5- أدوات ووسائل البحث:

من أجل الحصول على بيانات صحيحة استعان الباحث بما يلي:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة الانترنت الدولية.
- الدراسات السابقة والمثابهة.
- فريق العمل المساعد.
- استمارة تسجيل البيانات.
- مقياته.
- شريط قياس.
- شواخص.
- حواجز وأقماغ.
- صافرة.

#### 6- الاختبارات المستعملة في الدراسة:

##### 6-1- مقياس الدعم الاجتماعي:

استخدمنا في بحثنا هذا مقياس الدعم الاجتماعي كوسيلة من أجل جمع البيانات التي تساعدنا في الوصول الى أهداف الدراسة والاجابة على التساؤلات التي تم طرحها، حيث يحتوي الاستبيان على اثنة عشرة سؤال موزعة على بعدين (الاسرة، الأصدقاء) ، مقاس على مقياس ليكرت والمكون من سبعة درجات مرتبة تنازليا كالاتي: (غير موافق بدرجة كبيرة جدا، غير موافق بدرجة كبيرة، غير موافق بدرجة

متوسطة، محايد، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة كبيرة جداً)، حيث تعتبر العبارات (1،2،5،7) خاصة ببعد الاسرة، بينما العبارات (3،4،6،8) خاصة ببعد الأصدقاء.

حيث يمكن اعتبار مستوى الدعم منخفضاً عندما يتراوح من 1 إلى 2.9، ومعتدلة عندما تتراوح ما بين 3 إلى 5، وعالية عندما تتراوح ما بين 5.1 إلى 7.

### 6-1-1-1- الاسس العلمية لمقياس الدعم الاجتماعي

#### 6-1-1-1- الثبات

لقياس مدى ثبات المقياس استخدم الباحثان (معادلة الفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة استطلاعية عددها 10، وقد تم استبعادها من العينة الكلية والجدول رقم (2) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

الجدول رقم 2: معاملات ثبات المقياس

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
البعد الاول	4	0.897
البعد الثاني	4	0.791
الثبات العام للمقياس	08	0.884

يتضح من الجدول رقم (2) أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ (0.884) لإجمالي فقرات المقياس، فيما تتراوح ثبات الأبعاد ما بين (0.791) كحد أدنى وبين (0.897) كحد أعلى، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس (Nunnally & Bernstein, 1999) والذي اعتمد 0.70 كحد أدنى للثبات

#### 6-1-1-2- الصدق

تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد، وتستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقبضه الاستبيان.



جدول رقم (3) يبين الاتساق الداخلي لبعده الأسرة والأصدقاء لمقياس الدعم الاجتماعي

البعده	السؤال	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	الدلالة
	عائلتي تحاول حقا مساعدتي	0.789		
الاسرة	أحصل على المساعدة والدعم العاطفي الذي أحتاجه من عائلتي	0.845		
	يمكنني التحدث عن مشاكلي مع عائلتي	0.859		
الأصدقاء	عائلتي مستعدة لمساعدتي في اتخاذ القرارات	0.775	0.05	دالة
	أصدقائي يحاولون مساعدتي حقًا	0.894		
	يمكنني الاعتماد على أصدقائي عندما تسوء الأمور	0.956		
	لدي أصدقاء يمكنني مشاركة أفراحي وأحزاني معهم	0.783		
	يمكنني التحدث عن مشاكلي مع أصدقائي	0.854		

من خلال الجدول رقم 3 نجد أن جميع قيم معامل الارتباط دالة احصائيا عند مستوى الدلالة المعنوية

0.05، أي أن مقياس الدعم الاجتماعي يتمتع بدرجة صدق واتساق داخلي عالية.

## 6-2: الاختبارات البدنية:

6-2-1: اختبار جري 30 متر من الوقوف (Jamshad & Praveen, 2017):

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

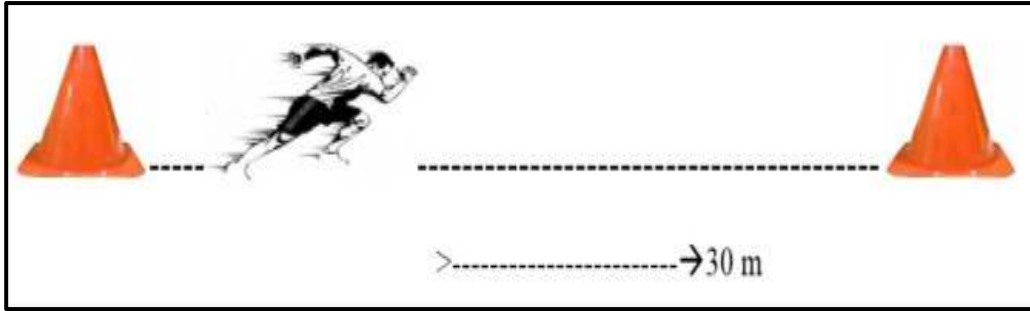
- ساعة إيقاف.
  - خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 30 م.
- مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف الخط الأول.
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني.

### التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 مترا.

الشكل رقم 1: يوضح طريقة أداء اختبار السرعة الانتقالية 30 متر.



6-2-2: اختبار ايلينوي (Illinois) (Goral, 2015):

### الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة.

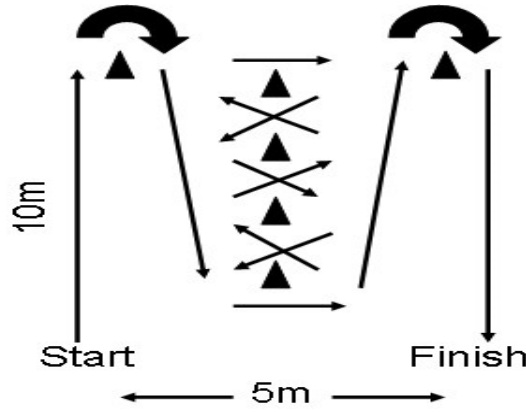
### الإجراءات:

طول المكان المخصص للاختبار 10 متر اما عرضه فهو 5 متر، ما بين نقطة البداية والنهاية يتم وضع 4 اقماع في منتصف منطقة الاختبار حيث تكون المسافة ما بين القمع والآخر 3.3 متر، كما يتم وضع أربعة مخاريط أخرى عند البداية والنهاية ومنطقة الدوران.

### طريقة التسجيل:

يبدأ الاختبار بإعطاء إشارة الانطلاق، حيث يحاول اللاعب قطع هاته المسافة والدوران حول الاقماع بأقصى سرعة ممكنة الى غاية اجتياز خط النهاية، يتم احتساب الوقت الذي استغرقه اللاعب في أداء هذا الاختبار.

الشكل رقم 2: يوضح طريقة أداء اختبار الرشاقة الينوي.



3-2-6: اختبار الجري المكوكي 300 متر (Philippaerts et al., 2006):

الغرض من الاختبار:

قياس تحمل السرعة.

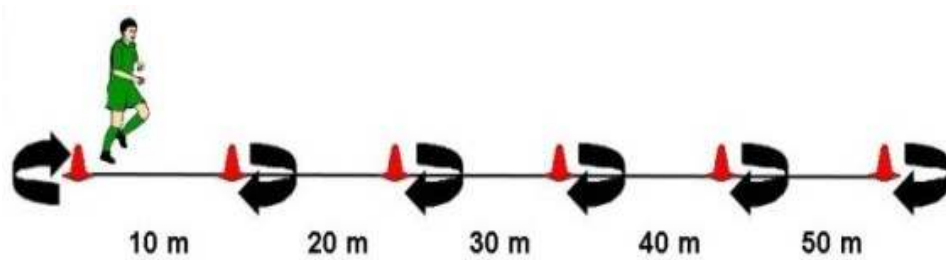
الإجراءات:

يتم وضع 6 اقماع في ملعب كرة القدم على ان تفصل مسافة 10 متر بين كل قمع واخر.

طريقة التسجيل:

عند إعطاء إشارة الانطلاق يقوم اللاعب بقطع مسافة 300 متر (10، 20، 30، 40، 50) ذهاب واياب وفي اقل زمن ممكن، يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاعب لقطع هاته المسافة.

الشكل رقم 3: يوضح طريقة أداء اختبار الجري المكوكي 300 متر.



## 7-2-4-: اختبار سارجانت (Sargent) (De Salles et al,2012):

الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية.

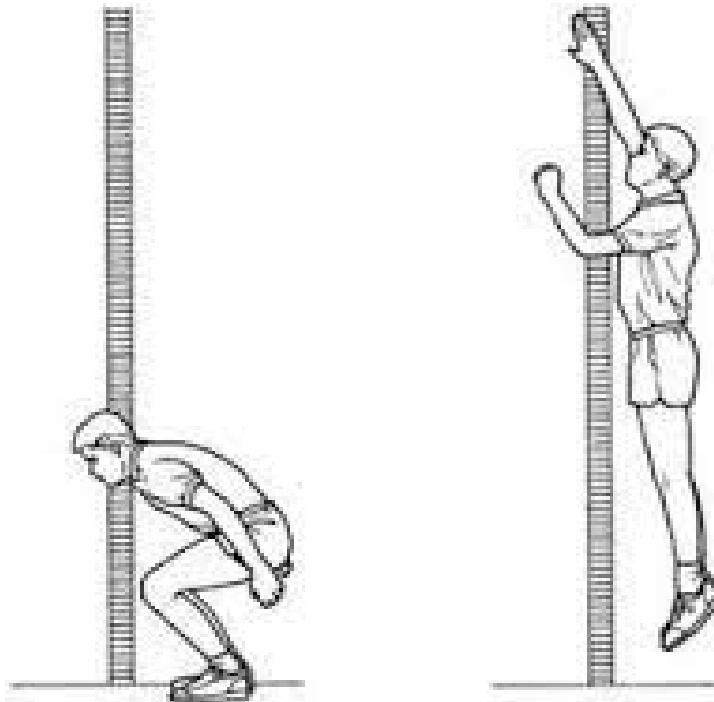
الإجراءات:

نقوم بتثبيت شريط قياس على الحائط، بعد ذلك يأخذ اللاعب الوضع الابتدائي برفع يده لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين من على الأرض مع تسجيل الارتفاع الذي وصل اليه اللاعب، بعد ذلك يقوم اللاعب بالوثب العمودي الى اعلى مستوى ممكن ووضع علامة بالطباشير عند هذا الارتفاع.

التسجيل:

تمثل نتيجة هذا الاختبار في الفرق بين الارتفاع الأول للرياضي في الوضع الابتدائي والوضع الثاني بعد الارتقاء الى اعلى.

الشكل رقم5: يوضح طريقة أداء اختبار سارجانت.



## 7- الدراسة الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف المرجو منه يفرض على الباحث اعتماد أساليب إحصائية محددة، تساعده على الوصول إلى نتائج ومعطيات يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية وهي كالآتي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الفا كرونباخ.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل الثبات.
- معامل ارتباط بيرسون.

ملاحظة: تمت معالجة المعلومات المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية SPSSV25.

# الفصل الثاني

## عرض نتائج الدراسة

## 1- عرض النتائج:

### 1-1- عرض نتائج الفرضية الاولى:

مستوى الدعم الاجتماعي لدى عينة الدراسة مرتفع

الجدول رقم 3: يبين المتوسط الحسابي لمستوى الدعم الاجتماعي

الاختبارات	القيمة	المستوى
دعم الاسرة	6,63	مرتفع
دعم الاصدقاء	5,61	مرتفع
الدعم الاجتماعي ككل	6,12	مرتفع

يتضح من الجدول رقم 3 بأن قيمة الدعم الاجتماعي لبعده الاسرة قد بلغت (6,63)، وبلغت قيمة الدعم الاجتماعي لبعده الاصدقاء (5,61)، بينما بلغت قيمة مقياس الدعم الاجتماعي ككل (6,12)، وجميعها قيم ذات مستوى مرتفع.

### 1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة والاداء الرياضي.

#### 1-2-1- القوة الانفجارية

الجدول رقم 4: معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة وصفة القوة الانفجارية

الاختبارات	قيم (ر)	الدلالة الاحصائية	التقدير
دعم الاسرة	0,144	0,545	غير دالة
القوة الانفجارية			احصائيا

**0,05 < (sig=0,545)**

يتبين من خلال الجدول رقم 4 أن قيمة (ر) تساوي (0,144) ومستوى الدلالة (0,05) أصغر من قيمة الدلالة الاحصائية (0,545)، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة غير دالة احصائيا ما بين بعد دعم الاسرة وصفة القوة الانفجارية.

## 1-2-2- مداومة السرعة

الجدول رقم 5: معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة وصفة مداومة السرعة

الاختبارات	قيم (ر)	الدلالة الاحصائية	التقدير
دعم الاسرة مداومة السرعة	0,073	0,759	غير دالة احصائيا

**0,05 < (sig=0,759)**

يتبين من خلال الجدول رقم 5 أن قيمة (ر) فتساوي (0,073) ومستوى الدلالة (0.05) أصغر من قيمة الدلالة الاحصائية (0,759)، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين بعد دعم الاسرة مداومة السرعة.

## 1-2-3- الرشاقة

الجدول رقم 6: معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة وصفة الرشاقة

الاختبارات	قيم (ر)	الدلالة الاحصائية	التقدير
دعم الاسرة الرشاقة	0,059	0,806	غير دالة احصائيا

**0,05 < (sig=0,806)**

يتبين من خلال الجدول رقم 6 أن قيمة (ر) فتساوي (0,059) ومستوى الدلالة (0.05) أصغر من قيمة الدلالة الاحصائية (0,806)، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين بعد دعم الاسرة الرشاقة.

## 1-2-4- السرعة الانتقالية

الجدول رقم 7: معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة وصفة السرعة الانتقالية

الاختبارات	قيم (ر)	الدلالة الاحصائية	التقدير
دعم الاسرة السرعة الانتقالية	0,047	0,844	غير دالة احصائيا

**0,05 < (sig=0,844)**



يتبين من خلال الجدول رقم 7 أن قيمة (ر) تساوي (0,047) ومستوى الدلالة (0.05) أصغر من قيمة الدلالة الاحصائية (0,844)، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين بعد دعم الاسرة وصفة السرعة الانتقالية.

### 1-3-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين الدعم الاجتماعي المقدم من الاصدقاء والاداء الرياضي.

### 1-3-3-1- القوة الانفجارية

الجدول رقم 8: معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الاصدقاء وصفة القوة الانفجارية

الاختبارات	قيم (ر)	الدلالة الاحصائية	التقدير
دعم الاسرة	-0,110	0,655	غير دالة
القوة الانفجارية			احصائيا
<b>0,05 &lt; (sig=0,655)</b>			

يتبين من خلال الجدول رقم 8 أن قيمة (ر) تساوي (-0,110) ومستوى الدلالة (0.05) أصغر من قيمة الدلالة الإحصائية (0,655)، ومنه توجد علاقة ارتباطية سالبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين بعد دعم الاصدقاء وصفة القوة الانفجارية.

### 1-3-3-2- مداومة السرعة

الجدول رقم 9: معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الاصدقاء وصفة مداومة السرعة

الاختبارات	قيم (ر)	الدلالة الاحصائية	التقدير
دعم الاصدقاء	-0,149	0,543	غير دالة
مداومة السرعة			احصائيا
<b>0,05 &lt; (sig=0,543)</b>			

يتبين من خلال الجدول رقم 9 أن قيمة (ر) تساوي (-0,149) عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة (0.05) أصغر من قيمة الدلالة الاحصائية (0,543)، ومنه توجد علاقة ارتباطية سالبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين بعد دعم الاصدقاء وصفة مداومة السرعة.

## 1-3-3- الرشاقة

الجدول رقم 10: معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الاصدقاء وصفة الرشاقة

الاختبارات	قيم (ر)	الدلالة الاحصائية	التقدير
دعم الاصدقاء	-0,044	0,858	غير دالة
الرشاقة			احصائيا

**0,05 < (sig=0,858)**

يتبين من خلال الجدول رقم 10 أن قيمة (ر) تساوي (-0,044) عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة (0.05) أصغر من قيمة الدلالة الاحصائية (0,858)، ومنه توجد علاقة ارتباطية سالبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين بعد دعم الاصدقاء وصفة الرشاقة.

## 1-3-4- السرعة الانتقالية

الجدول رقم 11: معامل ارتباط الدعم الاجتماعي المقدم من الاصدقاء وصفة السرعة الانتقالية

الاختبارات	قيم (ر)	الدلالة الاحصائية	التقدير
دعم الاصدقاء	-0,149	0,309	غير دالة
السرعة الانتقالية			احصائيا

**0,05 < (sig=0,309)**

يتبين من خلال الجدول رقم 11 أن قيمة (ر) تساوي (-0,246) عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة (0.05) أصغر من قيمة الدلالة الاحصائية (0,309)، ومنه توجد علاقة ارتباطية سالبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين بعد دعم الاصدقاء وصفة السرعة الانتقالية.

## الفصل الثالث

### مناقشة نتائج الدراسة

## 1. مناقشة النتائج:

### 1.1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

مستوى الدعم الاجتماعي لدى عينة الدراسة مرتفع.

أظهرت النتائج الموضحة في الجداول (3)، أن مستوى الدعم الاجتماعي لدى عينة الدراسة ذو قيمة مرتفعة، وهذا بالنسبة للمقياس ككل أو لبعد الأسرة وبعد الأصدقاء.

وهذه النتائج اتفقت مع دراسة (نورية، 2016)، (زيناي، 2016)، (إخلاص و مصطفى، 2004)، (ماجدة، 2013).

ويعزو الباحثان القيمة المرتفعة لمستوى الدعم الاجتماعي، الى طبيعة خصائص هاته الفئة العمرية، حيث أن الأسرة تلعب دور كبير في توجيه الافراد نحو ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية وتحقيق ذاتهم، وملئهم لوقت فراغهم، كما أن مشاهدة الاقران وهم يمارسون مختلف الأنشطة الرياضي يساهم بشكل كبير في خلق توجهات إيجابية نحو الاندماج في مختلف الأندية الرياضية، وهذا ما يضمن ممارسة مستمرة ومعتدلة لهاته الفئة، إذن فالدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء يعتبر مصدر مهم واساسي لدة الفئات العمرية الصغيرة.

إن العلاقات الأسرية والعلاقات مع الأصدقاء من أهم العلاقات طويلة المدى التي تمد الفرد بالمساندة، ومن أهم الأبعاد التي يتوقع منها الفرد المساندة بشكل كبير ويحتاج إليها، خاصة وأنها تعتبر أكبر داعم للجانب العاطفي الذي يحتاجه (نورية، 2016)، حيث تم تصنيف العائلة والاصدقاء على انهم المصدران الاكثر استخداما للدعم الاجتماعي (Bryan , Ryan, & Tracey , 2018).

ويرى جبران (2015) وجود مستوى كبير في الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية ويعزى وجود ذلك الى وجود مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الاخرين من افراد الأسرة والاصدقاء، حيث يمكن الاعتماد على تلك العلاقات والثقة بها وقت الشعور بالحاجة اليها لتعطيه السند والدعم العاطفي وتمكنه من مواجهة ضغوط الحياة وليصبح الفرد أكثر توافقا وانسجاما.

من خلال ما تم ذكره فإن الفرضية الاولى قد تحققت.

## 1-2 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأداء الرياضي.

أظهرت النتائج والموضحة في الجداول (4، 5، 6، 7)، وجود علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة ومختلف عناصر الأداء الرياضي (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، الرشاقة، تحمل السرعة).

وهذه النتائج اتفقت مع دراسة (سبع، تركي، و موسى، 2013)، (نورية، 2016)، (الاخضر، العموري، و السائح، 2022)،

ويعزو الباحثان العلاقة الطردية ما بين الدعم الاجتماعي المقدم من طرف الأسرة والأداء الرياضي الى الأسرة تعتبر المساهم الأول في خلق توجهات إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطفل، فالطفل يتلقى مختلف معارفه وخبراته الأولية من طرف الأسرة، كما ان التوجه السائد مؤخرا يعزز ذلك، وهذا من خلال الثقافة الرياضية التي أصبحت تتمتع بها مختلف الأسرة وإدراكها لأهمية الممارسة الرياضية في حياة الطفل وذلك من خلال تحقيق ذاته وإبرازه مؤهلاته المختلفة، بينما يرى الباحثان ان العلاقة لم ترقى الى الدلالة الإحصائية وذلك بسبب طبيعة ومحتوى البرنامج التدريبي لعينة الدراسة والذي يركز بشكل كبير على تنمية الجانب المهاري للاعبين، وهذا ما لاحظناه خلال اجرائنا للدراسة التطبيقية، كون هاته الفئة لم يسبق لها ان قامت بإجراء اختبارات بدنية في بداية الموسم او في مختلف المراحل التدريبية، ومنه يمكننا ان نؤكد على المكانة الأساسية للأسرة باعتبارها مصدر دعم مثالي للرياضي في مختلف مراحل تكوينه الرياضي.

فالدعم الاجتماعي يحمل في مضمونه معاني المؤازرة والمساعدة والمساندة على مواجهة مختلف المواقف الحياتية، فالدعم يتضمن نوعا خاصا من علاقات المتصلة او المتقطعة التي تساهم بشكل كبير في الحفاظ على وحدة النفس والجسم، حيث تعتبر الأسرة اهم مصدر لهذا الدعم فهي تزود الفرد بالرعاية الاجتماعية والنفسية والتي تساعده على مجابهة مختلف المواقف الحياتية (اسماء، 2017).

كما ان الافراد الذين يتمتعون بدعم اجتماعي مرتفع لديهم قدرة جسدية وعقلية مرتفعة (Bryan , Ryan, & Tracey , 2018)، اضافة الى ذلك فان تشعب الاسر بالثقافة الرياضية يساهم بشكل كبير في تعزيز ممارسة الاطفال للرياضة وذلك من خلال التشجيع والمؤازرة عند ممارسة مختلف الانشطة الرياضية وهذا ما ولد لدى الطفل الشعور بحب الممارسة والمثابرة فيها دون أي مركب نقص (زيناي، 2016).

من خلال ما تم ذكره فإن الفرضية الثانية لم تتحقق.

### 3-1 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين الدعم الاجتماعي المقدم من الاصدقاء والاداء الرياضي. أظهرت النتائج والموضحة في الجداول (8، 9، 10، 11)، أظهرت النتائج والموضحة في الجداول (4، 5، 6، 7)، وجود علاقة ارتباطية سالبة وضعيفة جدا وغير دالة احصائيا ما بين الدعم الاجتماعي المقدم من الاصدقاء ومختلف عناصر الأداء الرياضي (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، الرشاقة، تحمل السرعة).

وهذه النتائج لا تتفق مع ما توصلت اليه دراسة (الاخضر، العموري، و السائح، 2022).

ويفسر الباحثان ذلك انطلاقا من الخصائص المميزة لهاته المرحلة، فالطفل هو في مرحلة الاكتشاف للعالم الخارجي بعدما كان لسنوات يقضى معظم وقته داخل البيت الاسري، والان اصبح محاطا بمجموعة من الأفراد والمربين، فهو الان في مرحلة بناء هاته الصداقات، فمن مرحلة الاكتشاف الى مرحلة الثقة ثم الصداقة بمفهومها الخاص، وفي دراستنا هاته لاحظنا بأن الخوف من الخسارة واحتلال المرتبة الأخيرة والحرص على الفوز السمات الغالبة على معظم اللاعبين، كما لاحظنا نقص في التعزيز والتشجيع من طرف اللاعبين لأصدقائهم عند أدائهم لمختلف الاختبارات البدنية، ومنه يمكننا بان نستنتج أنه في هاته المرحلة العمرية لا يعتبر الدعم الاجتماعي المقدم من طرف الأصدقاء عاملا حاسما في الأداء الرياضي.

فالدعم الاجتماعي يتضمن الشعور بالأمان والتقارب، والرعاية والاهتمام المتبادل مع الآخرين، والاحساس بالانتماء على الجماعة، والمشاركة الاجتماعية المتبادلة، والشعور بالوحدة هو عكس الدعم الاجتماعي، كما أن الدعم الاجتماعي يشمل الدعم العاطفي، والانتماء إلى مجتمع اجتماعي، والتقدير، والمساعدة العملية والمعلومات، والإرشاد وهي عوامل فارقة في حياة الفرد. (Jorunn , 2021)

اضافة الى ذلك فان عينة الدراسة ترى بان الاصدقاء غير متاحين دائما، وبالتالي تأثيرهم على الاداء لا يمثل عامل جوهري، حيث يذكر Peggy (2010) أن الدعم الاجتماعي يعتبر كمساعدة عاطفية أو إعلامية أو عملية، يتلقاها الشخص من شخص آخر مهم أو يعتقد أنه متاح عند الحاجة في شبكته الاجتماعية على سبيل المثال (الأصدقاء)

من خلال ما تم ذكره فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

## 2- الاستنتاجات:

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات تتمثل فيما يلي:

- 1- تتمتع عينة الدراسة بمستوى دعم اجتماعي مرتفع.
- 2- جاء مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من طرف الاسرة في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقداره 6.63.
- 3- لقد أظهرت الدراسة وجود علاقة طردية موجبة بين الدعم الاجتماعي (بعد الاسرة) والأداء الرياضي.
- 4- لقد أظهرت الدراسة وجود علاقة طردية سالبة بين الدعم الاجتماعي (بعد الاصدقاء) والأداء الرياضي.
- 5- العلاقة ما بين الدعم الاجتماعي بمختلف ابعاده والأداء الرياضي غير دالة احصائيا.

**3- التوصيات:**

من خلال الاستنتاجات التي خلصت اليها الدراسة توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات وتتمثل فيما يلي:

- 1- التأكيد على الدور والاثـر الإيجابي للدعم الاجتماعي على الأداء الرياضي
- 2- اعتبار الاسرة بمثابة الداعم الأول والاساسي للاعبين في مختلف مراحل تكوين اللاعبين.
- 3- ضرورة الاهتمام بالجانب الاجتماعي لاعبين لما له من دور ايجابي في تطوي مستوى اللاعبين.
- 4- يجب على المدربين ربط علاقات تواصل متينة مع أولياء واسر اللاعبين.
- 5- الاهتمام والتعريف بأهمية الجانب الاجتماعي في حياة اللاعب في مختلف الندوات الداخلية والخارجية.
- 6- اجراء دراسات مشابهة على جوانب أداء أخرى لم تتناولها الدراسة.
- 7- اجراء المزيد من الدراسات العلمية على فئات عمرية أخرى وتخصصات رياضية مختلفة.
- 8- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تكوين خلفية علمية لأجراء دراسات مستقبلية.



# قائمة المراجع

## 1- المراجع

## 1-1- المراجع باللغة العربية:

- أبوعبده حسن السيد. (2007). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- أبوعبده حسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم (الطبعة 1). مصر: الفتح للطباعة والنشر.
- أحمد عزت راجح. (1991). أصول علم النفس. مكتبة دار الكتب.
- أحمد محمد حامد حيدر. (2012). تأثير الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء الهجومي لناشئ كرة القدم. أطروحة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- الأخضر فائزة جمعة، العموري كميلا ابو القاسم، والسائح يوسف علي. (2022). دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية لكبار السن من (55--65) سنة. مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية، 283-296.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، ومصطفى حسين باهي. (2004). الاجتماع الرياضي (الطبعة 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- اسماء مسعود محمد أحمد البلطاي. (2017). التنبؤ بالصمود النفسي من خلال المساندة الاجتماعية وجودة حياة لدى المعاقين حركيا. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر (175)، 221-260.
- ألفت حسن بكر. (2023). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصمود النفسي والالتزان الانفعالي لدى المعاقين حركيا المشاركين بالأنشطة الرياضية بمدينة المنيا. أطروحة دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
- أيت علجت مقدودة، وزناد دليلة. (2020). علاقة الدعم الاجتماعي بنوعية الحياة لدى المعاقين حركيا. مجلة الحكمة للدراسات التربوية، 7(2)، 40-59.
- ثابت محمد. (2012). الاداء الرياضي في ظل نظريات العمليات العقلية المعرفية وبعض نظريات سمات الشخصية. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، 4(2)، 31-35.

- جبران يوسف عاقل. (2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي. رسالة ماجستير. كلية التربية جامعة دمشق، سوريا.
- الجبور نايف ماضي. (2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي (الطبعة 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- جعفر هاني. (8، 11، 2018). الاعداد الخططي. تاريخ الاسترداد 03 13، 2023، من موقع اعضاء التدريس بجامعة سوهاج: <https://staffsites.sohag-univ.edu.eg/stuff/posts/show/8172?p=posts>
- الجميلي سعد حماد. (2014). التدريب الميداني في القوة والمرونة (الطبعة 1). عمان: دار دجلة.
- الحاوي يحي السيد. (2002). المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. الاسكندرية: المركز العربي للنشر.
- حدة يوسف. (2015). المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من الضغوط النفسية. مجلة العلوم الانسانية (3)، 88-112.
- حسن هاشم ياسر. (2012). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الحساوي أحمد يوسف متعب. (2014). مهارات التدريب الرياضي (الطبعة 1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حمادة مفتي ابراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق (الطبعة 2). مصر: دار الفكر العربي.
- حمادة مفتي ابراهيم. (2010). برامج فترة الإعداد في كرة القدم. مصر: دار الكتاب الحديث.
- الرياضي كمال جميل. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21. الأردن: الجامعة الأردنية.
- زيناى بلال. (2016). دور الاسرة في نشر ثقافة الممارسة الرياضية للأنشطة البدنية الترفيهية لدى المراهقين. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية (27)، 493-508.

- سبع بو عبد الله، تركي أحمد، وموسيبي فريد. (2013). دور بعض عناصر التنشئة الاجتماعية في تنمية مسار الرياضي المستوى العالي. الملتقى الوطني الرابع حول الرياضة والتغير الاجتماعي. جامعة بسكرة.
- السيد بن حسين محمد. (2012). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين من السيول بمحافظة جدة. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- شعبان جاب الله رضوان، وهويدا عبد الله عمر الشيبه. (2016). العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاعراض النفسية والجسمية لدى عينة من طلاب الجامعة اليمنية. دراسات عربية، 16(3)، 593-646.
- شيماء أحمد الديداموني. (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالموهبة الابتكارية للمراهقين. رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين.
- عبد أمين خزل. (2014). تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية (الطبعة 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- عظيمة عباس السلطاني، وحسين عمر سليمان الهروتي. (2021). علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية. دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- علاوي محمد حسن. (1994). علم التدريب الرياضي (الطبعة 13). مصر: دار المعارف.
- علياء حسين، وماجدة عباس. (2014). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة. مجلة علوم الرياضة، 7(6)، 114-124.
- عويد سلطان المشعان. (2010). الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات. مجلة دراسات نفسية 4(4)، 669.
- فاضل كردي الشمري، أيمن هاني الجبوري، ونيفان ياسر عبد الله. (2019). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة جامعة دهوك، 22(1)، 242-255.
- ماجدة عباس محمد علي. (2013). المساندة الاجتماعية وعلاقتها وتقييم الأداء لآمرات الطلائع ومساعدتهن في المخيم الكشفية. Journal Human Sciences، 1(16)، 336-344.

- مجمع اللغة العربية (المجلد 4). (2004). مكتبة الشروق الدولية.
- محمود أميرة حسن، ومحمود ماهر حسن. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي (الطبعة 1). مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- محييدات رشيد، ولوكية يوسف اسلام. (2016). اللياقة البدنية اهميتها - خصائصها - التدريب (الطبعة 1). عمان: دار الايام للنشر والتوزيع.
- معن عبد الكريم جاسم، نشأت بشير ابراهيم، ويحي محمد محمد علي. (2013). دراسة بعض المواقف الخطئية في الثلث الهجومي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في محافظة نينوي. مجلة كلية التربية الاساسية (13)، 131-139.
- مولة ماحي مراد. (2019). أثر التماسك الاجتماعي على الاداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم (دراسة مقارنة بين لاعبي البطولة المحترفة في القسم الاول والثاني). الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية (21)، 164-172.
- نورية عبد السلام القماطي. (2016). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمل في الشفاء عند مرضى السرطان. رسالة ماجستير. كلية الآداب جامع مصراته، ليبيا.
- هنادي بنت يحي غالب جيلان. (2021). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بادمان الانترنت لدى المراهقين. المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، 2(19)، 65-115.

#### المراجع باللغة الأجنبية

- Peggy, A. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(S), 42-53.
- Bryan , C., Ryan, N., & Tracey , C. (2018). Examining the Relationship Between Social Support Satisfaction and Perceived Stress and Depression in Athletic Training Students. *ATHLETIC TRAINING EDUCATION JOURNAL*, 13(2), 168-174.
- Jorunn , D. (2021). Social Support. Dans H. Gørill , & E. Monica , *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research* (pp. 137-144). Springer, Cham.
- Yao , S., & Shi, Y. (2021). The Effect of Social Support on Athlete Burnout in Weightlifters: The Mediation Effect of Mental Toughness and Sports Motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12.

- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1998). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

الملاحق

# الملحق (1)

## نموذج استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية

الرقم	الاسم واللقب	اختبار سارجانت	اختبار الجري المكوكي	اختبار اليئوي	اختبار السرعة الانتقالية
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					
.6					
.7					
.8					
.9					
.10					
.11					
.12					
.13					
.14					
.15					
.16					
.17					
.18					
.19					
.20					



### الملحق (3)

#### نتائج اختبار سارجانت

النتيجة	الاسم واللقب	الرقم
23,00		.1
36,00		.2
32,00		.3
28,00		.4
39,00		.5
35,00		.6
26,00		.7
31,00		.8
27,00		.9
35,00		.10
41,00		.11
28,00		.12
22,00		.13
26,00		.14
28,50		.15
23,00		.16
30,00		.17
28,00		.18
31,00		.19
36,50		.20

### الملحق (3)

#### نتائج اختبار سرعة 30 متر

النتيجة	الاسم واللقب	الرقم
5,00		.1
4,90		.2
4,95		.3
6,60		.4
5,10		.5
5,85		.6
5,75		.7
5,25		.8
6,22		.9
6,58		.10
5,36		.11
4,51		.12
6,00		.13
6,22		.14
5,85		.15
5,31		.16
6,21		.17
6,00		.18
5,20		.19
6,80		.20

## الملحق (4)

### نتائج اختبار الينوي

النتيجة	الاسم واللقب	الرقم
19,43		.1
19,14		.2
17,47		.3
19,70		.4
19,80		.5
20,21		.6
19,27		.7
18,90		.8
19,50		.9
19,66		.10
18,55		.11
18,14		.12
20,02		.13
20,50		.14
20,40		.15
20,00		.16
21,50		.17
21,20		.18
19,71		.19
21,00		.20

## الملحق (5)

### نتائج اختبار الجري المكوكي

النتيجة	الاسم واللقب	الرقم
62,25		.1
61,10		.2
61,46		.3
70,15		.4
62,85		.5
64,65		.6
65,16		.7
63,46		.8
69,25		.9
63,25		.10
60,35		.11
69,19		.12
70,12		.13
65,77		.14
66,23		.15
67,33		.16
69,45		.17
64,15		.18
68,35		.19
62,47		.20

## الملحق (6)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي-تبسة، الجزائر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

### استبيان الدعم الاجتماعي

- المستوى الدراسي:

- السنة:

أنثى

- الجنس: ذكر

يقوم الطالب بإجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان: علاقة الدعم الاجتماعي بمستوى الأداء الرياضي

وفي هذا الإطار يشرفنا أن نتوجه إليكم بملأ هذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية ونعدكم أن تكون

إجاباتكم سرية.

تحت إشراف:

الدكتور/عزالي خليفه

من إعداد الطالبان:

❖ كشكوش عمار

❖ هقي رضا

السنة الجامعية: 2022-2023

## استبيان الدعم الاجتماعي

الرقم	العبارة	غير موافق بدرجة كبيرة جدا	غير موافق بدرجة كبيرة	محايد	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جدا
1	عائلتي تحاول حقا مساعدتي						
2	أحصل على المساعدة والدعم العاطفي الذي أحتاجه من عائلتي						
3	أصدقائي يحاولون مساعدتي حقًا						
4	يمكنني الاعتماد على أصدقائي عندما تسوء الأمور.						
5	يمكنني التحدث عن مشاكلي مع عائلتي						
6	لدي أصدقاء يمكنني مشاركة أفراحي وأحزاني معهم						
7	عائلتي مستعدة لمساعدتي في اتخاذ القرارات						
8	يمكنني التحدث عن مشاكلي مع أصدقائي						

ملاحظة: ضع علامة (X) على الإجابة المختارة