



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:
الرمز:

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

المساندة الاجتماعية و علاقتها بتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم
- دراسة ميدانية لنادي أمل بوسعادة U17

إشراف الأستاذ:
الدكتور/ سالم العياشي

إعداد الطالب:
• عيساوي جمال

لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة محمد بوضياف	د/ والي عبد النور
مشرفا و مقررا	جامعة محمد بوضياف	د/ سالم العياشي
عضوا مناقشا	جامعة محمد بوضياف	د/ تريش لجنسن

السنة الجامعية :
2024/2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:
الرمز:

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

المساندة الاجتماعية و علاقتها بتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم
- دراسة ميدانية لنادي أمل بوسعادة U17

إشراف الأستاذ:
الدكتور/ سالم العياشي

إعداد الطالب:
• عيساوي جمال

لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة محمد بوضياف	د/ والي عبد النور
مشرفا و مقررا	جامعة محمد بوضياف	د/ سالم العياشي
عضوا مناقشا	جامعة محمد بوضياف	د/ تريش لجنس

السنة الجامعية :
2024/2023

شكر

قال تعالى (رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ {19} "

سورة النمل الآية 19.

كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

□ من لم يشكر الناس لم يشكر الله □

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع
كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر إلى الأستاذ المشرف * سالم العياشي * الذي لم يبخل علي بنصائحه
القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث ، كما لا يفوتني أن أتقدم
بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ و الصديق بلقاسم الصيد و إلى كل أساتذة قسم التدريب
الرياضي

عبدالمجيد

إهداء

إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني..... أمي أطال الله عمرها
إلى من ينير درب الحياة..... أبي العزيز حفظه الله.
إلى من كانت سببا في أتمام دراستي..... إلى من تقاسمني الحياة.....
....زوجتي الغالية.

إلى أبنائي الأعتاء.... جود..... غزل.....

إلى إخواني

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي بجامعة المسيلة دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي هذه الرسالة



قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
15-14	1-1- إشكالية الدراسة
15	2-1- فرضيات الدراسة
15	3-1- أهمية الدراسة
16	4-1- أهداف الدراسة
16	5-1- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
21-17	6-1- الدراسات السابقة
22-21	7-1- مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني : المساندة الاجتماعية
24	تمهيد
25	1-2 تعريف المساندة الاجتماعية
25	2-2 أساليب التدعيم الاجتماعي
28-25	3-2 أنواع المساندة الاجتماعية و أبعادها
28	4-2 نظريات المساندة الاجتماعية
29-28	5-2 المعايير التي تشجع على المساندة الإجتماعية

30-29	6-2 مصادر المساندة الإجتماعية
30	7-2 تدعيم السلوك الرياضي
32-30	8-2 أهمية المساندة الإجتماعية
32	9-2 أشكال المساندة الإجتماعية
34-32	10-2 النماذج النظرية المفسرة للمساندة الإجتماعية
35-34	11-2 شروط تقديم المساندة الإجتماعية
36-35	12-2 وظائف المساندة الإجتماعية
37	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث : تماسك الفريق
39	تمهيد
40	1-3 الفريق الرياضي
40	2-3 مفهوم الفريق الرياضي
40	3-3 المفهوم السيكلوجي للفريق الرياضي
41-40	4-3 أنواع الفرق الرياضية
42	5-3 تماسك الفريق
42	1-5-3 ماهية تماسك الفريق
42	2-5-3 مفهوم تماسك الفريق
43	6-3 أنواع تماسك الفريق
44-43	7-3 عوامل تماسك الفريق
45-44	8-3 تصنيف كارون "carron" لعوامل تماسك الفريق
45	9-3 بناء تماسك الفريق
47-45	10-3 دور المدرب في بناء تماسك الفريق
48-47	11-3 دور اللاعب في بناء تماسك الفريق
49	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
51	تمهيد
52	1-4- الدراسة الإستطلاعية

52	4-2- منهج الدراسة
53	4-3- متغيرات الدراسة
53	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
54-53	4-5- أساليب جمع البيانات
58-54	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
59-58	4-7- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية
59	4-8- خطوات إجراء الدراسة
60	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
62	تمهيد
64-63	5-1- عرض النتائج
65-64	5-2- تحليل النتائج
66-65	5-3- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات
68	6-1- الاستنتاج العام
69-68	6-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
75-71	- قائمة المصادر و المراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
54	01	جدول يوضح توزيع درجات مقياس المساندة الاجتماعية
55	02	جدول يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الاول مساندة الأصدقاء مع الدرجة الكلية للمقياس
56	03	جدول يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثاني أفراد الاسرة مع الدرجة الكلية للمقياس
57	04	الجدول يمثل درجة الارتباط بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق .
58	05	جدول يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق.
63	06	الجدول يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق لدى عينة الدراسة.
64	07	الجدول يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مساندة أفراد الاسرة و تماسك الفريق لدى عينة الدراسة.
65	08	الجدول يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق .

ملخص البحث باللغة العربية:

تناولت الدراسة الحالية "المساندة الاجتماعية و علاقتها بتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت دراسة ميدانية للاعبين أشبال نادي أمل بوسعادة ، الهدف من خلالها إبراز دور المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتماسك الفريق و تحسين مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم . وقد إعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس المساندة ل (أحمد عبد اللطيف و ابو اسعد) و مقياس تماسك الفريق ل (حسن علاوي) كطريقة للوصول إلى النتائج ، و أستخدم المنهج الوصفي لملائمته لهذا البحث ، وذلك على عينة قوامها 20 لاعب ، و تم التوصل الى نتائج تؤكد فرضيات البحث منها :

- أنه توجد علاقة إرتباطية بين مساندة الأسرة و تماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة إرتباطية بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية : المساندة الإجتماعية - تماسك الفريق

: Abstract الملخص باللغة الإنجليزية

The current study examined "social support and its relationship to team cohesion among football players".

To achieve this, a field study was conducted for the Amal Bou Saada Club Cubs players, through which the aim was to highlight the role of social support and its relationship to team cohesion and improving the level of performance among football players .

In this study, we relied on the support scale for (Ahmed Abdel Latif and Abu Asaad) and the team cohesion scale for (Hassan Allawi) as a way to reach results, and the descriptive approach was used to suit this research, on a sample of 20 players, and Results were reached that confirm the research hypotheses, including :

There is a correlation between family support and the cohesion of the sports team among football players .

There is a correlation between the support of friends and the cohesion of the sports team among football players.

Keywords: social support – team cohesion

مقدمة

مقدمة :

يحتاج كل منا إلى الدعم الاجتماعي، والمساندة حتى يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالسعادة والراحة النفسية ، وهذا الدعم يوفر تقديراً عالياً للذات ، ويولد المشاعر الإيجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية، والعلاقات الاجتماعية هي واحدة من أهم مصادر السعادة التي يحتاجها الأفراد يومياً خلال حياتهم العملية مع الأصدقاء وفي الأعمال المختلفة ، وبهذا يوفروا لنفسهم السعادة والراحة النفسية فالعلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي، والحماية من تأثير ضغوط الحياة بأكملها، فإذا نظرنا إلى الحاجات التي احتلت مكان الصدارة نجد أن الحاجة إلى المساندة الاجتماعية تأتي على قمة الحاجات لدى عينة البحث، إذ يتطلب الرياضيون للدعم والمساعدة في ظل الصراعات التي تقع على عاتقهم في مجال التدريب الرياضي ، والعملية وكذلك في مجال الحياة .

و تعتبر المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الهامة في التصدي للضغوطات التي تواجه اللاعب داخل حصة التربية البدنية و الرياضية ، فالمساندة الاجتماعية لها دور عظيم في التخفيف عن من يكونون تحت التوتر ، و قد تكون المساندة بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح ، أو بتقديم معلومات مفيدة أو بقضاء الحاجات أو تقديم المال ، و هذه كلها تدخل في مكارم الأخلاق التي حث عليها الإسلام. (الشناوي و عبد الرحمان ، 1994 ، ص 54)

ومن أهم الظواهر النفسية الاجتماعية التي استحوذت على إهتمام و فكر الباحثين في المجال الرياضي ظاهرة تماسك الفريق حيث تعتبر تلك الظاهرة إنعكاساً حقيقياً لطبيعة السلوك الرياضي خلال مواقف التدريب و المنافسة الرياضية و قد حاول الباحثون الاستفادة من مفهوم التماسك و تكييفه للدراسة في مجال الفرق الرياضية و ذلك من منطلق أن الفريق الرياضي هو بمثابة جماعة تتميز بجميع الخواص البنائية للجماعات الصغيرة و أن الفريق الرياضي لا تقتصر علاقاته داخل الملعب ، و لكن إستمرارية اللاعبين في الفريق و الاحداث التي يمرون بها خلال التدريب و المباريات تؤدي الى تكوين علاقات إجتماعية بينهم خارج حدود الملعب ، و هذه العلاقات الاجتماعية تؤثر بدورها في آدائهم و نتائجهم ، و على ضوء ذلك أجريت مجموعة من الدراسات الهادفة إلى التعرف على تماسك للفريق عن طريق دراسة قوة و حجم العلاقات الاجتماعية بين أعضائه .

في هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول المساندة الاجتماعية و علاقتها بتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم .

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا ، و كذا فرضياته و تحديد مصطلحات البحث و أهمية و هدف الدراسة ، كما ركزنا على الدراسات السابقة ، هذا فيما يخص الفصل التمهيدي.

جانب نظري : و الذي بدوره ينقسم الى :

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني : المساندة الاجتماعية.

الفصل الثالث: تماسك الفريق الرياضي .

جانب تطبيقي : و الذي بدوره ينقسم الى :

الفصل الرابع : منهجية الدراسة.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

معتمدين في دراستنا على أنسب المناهج وهكذا موضوع و هو المنهج الوصفي و بعينة مكونة من 25 لاعبا ، بالإعتماد على مقياس المساندة الإجتماعية ل(أحمد عبد اللطيف و ابو اسعد) و الذي يقيس بعدين هما مساندة الاسرة و مساندة الأصدقاء ، و مقياس تماسك الفريق ل (حسن علاوي) في جمع البيانات و المعلومات.

و في الأخير توصلنا الى استنتاج عام حول الدراسة و خاتمة و الخروج باقتراحات مستقبلية للدراسة و التي نرجو أن تساهم ولو بالقدر القليل في إثراء المجال التدريبي.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
- الدراسات السابقة
- مميزات الدراسة الحالية

1-1 إشكالية الدراسة:

تشهد الرياضة في هذا العصر تطوراً كبيراً فهي من الأنشطة المثيرة للإهتمام لما توفره من أسباب للتضامن بين المجموعات الرياضية و للفرد من أجل تطور مبادئه الإجتماعية و النفسية و الخلقية و الإبداعية ،وتطور لديه إمكانية التفاعل الإيجابي مع مختلف شرائح المجتمع .

و مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام و هذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوماً بعد يوم، و التي كان تحطيمها حلماً يداعب العاملين في مجال التدريب الرياضي و يرجع الفضل في هذا التطور الهائل الى التطور العلمي الكبير في طرق و وسائل التدريب.

و رياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات التي لا تخلوا من الجوانب النفسية الاجتماعية التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد للأهداف و يستعيد حالة الاتزان و الانسجام لاستمرار النمو و الحياة ، و لكي يحصل على حالة رضاء أو إشباع لدوافعه و قدرته على اداء وظيفته في الحياة بنجاح من خلال الروابط الاجتماعية التي تعد بمثابة الدرع الواقي من اليأس و الاستسلام و هي تمنحنا القدرة على التأقلم و التوازن و مواصلة الحياة و في حالة انهيار او تفكك هذه الروابط نكون عرضة لعدم الاستقرار و الفشل كما يرى (كون و دواني، 1991، ص 353).

إن المساندة الاجتماعية تمثل الدعم الاجتماعي و أحد المبادئ المؤسسة على أن سلوك الكائن يميل الى التكرار و هذا يعني أن المساندة الاجتماعية تمثل الدعم الاجتماعي الذي يقدم للفرد و هذا حتى يميل الى تكرار السلوك المرغوب . (مصطفى باهي ، 2000 ، ص 72)

بالإضافة الى ذلك نجد أن "مارتنز" يعرف التدعيم الاجتماعي أنه نوع من الاتصال اللفظي أو الغير لفظي بين طرفين بما يزيد من قوة الاستجابة و تمثل المدرسة و النادي و الأقران و الجمهور و المدرب و الوسط الاجتماعي الذي يتم فيه التعلم الاجتماعي و يشار اليه كمحدد للسلوك الاجتماعي مثل الدافع و الاتجاهات و الدوافع في المجال الرياضي استعداد الفرد لبذل الجهد او السعي في سبيل تحقيق او انشاء هدف معين حيث يختلف اللاعبون في قوة الدافعية نحو الانجاز فبعض اللاعبين يتسمون برغبة شديدة في النجاح و التفوق و بذلك يتسمون بدافعية إنجاز عالية ، بينما قد يبدو على البعض الآخر اللامبالاة و عدم الاهتمام و قد يرجع فشل هؤلاء الى انخفاض في دافعية الإنجاز ، لكن إذا ما توفرت لهم العوامل التي تزيد من حاجاتهم للإنجاز الرياضي ، ربما تتغير نتائجهم الى نجاح مستمر بدلاً من التعثر و الفشل ، حيث يرى "أسامة كمال راتب" أن الدافعية هي الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح

في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل و الشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات التي يكلف بها . (راتب ، 1997 ، ص 157).

و بناءا على ماتم التطرق اليه سابقا جاءت الدراسة الحلية لزيادة البحث في هذه المتغيرات التي هي المساندة الاجتماعية و تماسك الفريق مما استدعى الكشف عن العلاقة الموجودة بينهم و معرفة مستويات كل منهما مما أدى بنا الى طرح التساؤل التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية و تماسك الفريق لدى لاعبي فريق أمل بوسعادة U17 ؟

1-1 التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق لدى لاعبي فريق أمل بوسعادة U17 ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مساندة الأسرة و تماسك الفريق لدى لاعبي فريق أمل بوسعادة U17 ؟

1-2- فرضيات الدراسة:

* الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية و تماسك الفريق لدى لاعبي فريق أمل بوسعادة U17 .

*الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة ارتباطية بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق لدى لاعبي فريق أمل بوسعادة U17 .

- توجد علاقة ارتباطية بين مساندة الأسرة و تماسك الفريق لدى لاعبي فريق أمل بوسعادة U17 .

1-3-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في :

- إثراء الرصيد المعرفي حول المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق الرياضي.
- إبراز الدور الحقيقي للمساندة الإجتماعية (الأسرة ، الأصدقاء) للاعبي كرة القدم.
- دراسة سلوك الفرد الرياضي عموما و توجيهه مع ما يتناسب و قيم تماسك الفريق الرياضي.
- إبراز العلاقة بين المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق الرياضي.

1-4-أهداف الدراسة:

إن دراستنا تهدف بشكل عام إلى :

- التعرف على مستوى المساندة الإجتماعية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على مستوى تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم .
- معرفة الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم.
- 1-5- مفاهيم و مصطلحات الدراسة :
- المساندة الاجتماعية :

* **إصطلاحا** : تعرف المساندة الإجتماعية " بأنها إدراك الفرد لوجود أشخاص مقربين له ، يثق فيهم ، و يهتمون به في أوقات الأزمات يمدونه بأنماط المساندة المتعددة ، سواء في صورة عطف أو في صورة تقدير أو إحترام أو في صورة مساعدة مادية ، أو في صور علاقات حميمية مع الآخرين أو كلهم معا .(أحمد شويخ، 2007، ص 91)

* **التعريف الإجرائي** : المقصود بالمساندة الإجتماعية في بحثنا بأنها إدراك اللاعب بأنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع اليهم عند الحاجة طلبا للمساعدة و الدعم مثل الأسرة و الأصدقاء و الزملاء ، و أن يكون لدى هذا اللاعب درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة .

- **تماسك الفريق الرياضي** :

* **إصطلاحا** : يقصد بالتماسك " مقدار المشاعر الإيجابية التي يكنها أعضاء الفريق لبعضهم البعض ، ومدى حرصهم و رغبتهم في البقاء و الإستمرار كأعضاء في هذه الجماعة ، وتتوقف تماسك الجماعة على قوة الجذب التي تتمتع بها الجماعة لإبقاء أعضائها داخلها ، و عدم انسحابهم منه . (عبد الباقي ، 2002 ، ص160)

* **التعريف الإجرائي** : هو مظهر من مظاهر التفاعل الاجتماعي و نمط من أنماط السلوك الانساني ، يعبر عن قوة و حجم العلاقات بين أفراد الفريق ، و عن استمرارية الجماعة في نشاطها ، ومدى جاذبيتها لأفرادها .

- **كرة القدم**:

* **اصطلاحا**: هي لعبة جماعية يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الاهداف ويضم كل فريق أحد عشر اعبا بالاضافة الى سبعة لاعبين احتياط و يمكن تبديل ثلاث لاعبين كأقصى حد أثناء المباراة و تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم و تلعب على مستطيل عشبي أخضر مع وجود مرميين في مركزي أطراف الملعب، يلعب الاعبون عادة بالكرة باستخدام أرجلهم ورؤوسهم و الصدر أحيانا ومن غير المسموح استخدام الأيدي باستثناء حارس المرمى ، الفريق الذي يحرز أكثر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز ، و

إذا تعادل الفريقان في النتيجة يلجأ الى الوقت الاضافي أو ضربات الجزاء ، وأهم مسابقة في كرة القدم هي كأس العام التي تقام كل أربع سنوات ، سجلت اللعبة باسم انجلترا بعد إنشاء اتحاد كرة القدم. (أبو عبدة، 2002 ، ص 15)

***إجرائيا:** هي لعبة جماعية تتم بن فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب ، في ملعب مخصص تمارس بواسطة الارجل ، و حسب قوانين خاصة ، و يحدد الفريق الفائز عن طريق تسجيل اكبر عدد من الاهداف في مرمى المنافس

-المراهقة :

***لغة :** ان المراهقة تعيد معنى الاقتراب او الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى ، ففي قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذب يدنو من الحلم و إكمال النضج. (البيهي ، 1956، ص 254)

***اصطلاحا :** ان كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي و الانفعالي و العقلي ، و هنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة و كلمة بلوغ ، ومنه نستطيع القول ان البلوغ هو النضج ، اي تنقل الطفل من مرحلة الطفولة الى بدأ النضج .(فهيمى ، 1986، ص189)

1-6-الدراسات السابقة :

في حدود بحثنا و حسب إطلاعنا على الدراسات السابقة لم نجد الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا أو دراسة متطابقة ، و بالتالي إستعنا بدراسات مشابهة من دراستنا ، منها من تناولت إما المتغير المستقل الذي يتمثل في المساندة الإجتماعية أو المتغير التابع المتمثل في تماسك الفريق من دراستنا .

أولاً- دراسة أولاد بلخير عبد الله (2020) المساندة الإجتماعية و علاقتها بدافعية الإنجاز دراسة ميدانية على فريق كرة القدم أمل سريع متليلي (دراسة ماستر) : قام الباحث بدراسة تهدف الى التعرف على العلاقة بين المساندة الإجتماعية و دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ، كما اتبع في دراسته على المنهج الوصفي ، حيث إعتد في جمعه للبيانات على مقياس المساندة الاجتماعية و دافعية الانجاز ، تم عرضه على عينة البحث التي شملت 23 لاعبا ، حيث تم التوصل الى انه توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية و الدافعية للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم

ثانيا - دراسة لعباشي عامر (2016): المساندة الإجتماعية و علاقتها بالدافعية للإنجاز الرياضي و تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر. (ماستر)

حيث هدفت الى معرفة علاقة المساندة الإجتماعية و الدافعية للإنجاز و تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم ، على عينة (44) لاعبا من الدرجة الثانية لكرة القدم لفريق

أهلي برج بوغريج و فريق العلة بطريفة عشوائية ، و قد إستخدم المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت أدوات جمع البيانات عبارة عن مقياسين يحتوي كل منهما على محورين و قد توصل الى النتائج التالية :

- كلما كانت مساندة أفراد الأسرة للاعب المحترف قوية كلما زاد دافع النجاح لديه.
- كلما زادت مساندة الأصدقاء للاعب المحترف كلما زاد دافع النجاح لديه.
- كلما كانت مساندة أفراد الأسرة للاعب المحترف قوية كلما إنخفض دافع تجنب الفشل لديه.
- كلما كانت مساندة الأصدقاء للاعب المحترف قوية كلما إنخفض دافع تجنب الفشل لديه.

ثالثا دراسة : دراسة زنتو عباس و جلاي عبد الفتاح (2019): تأثير التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .(ماستر)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على فعالية التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر على عينة (88) لاعبا بطريفة عشوائية ، وقد أستخدم المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت أدوات جمع البيانات عبارة عن إستبيان تم عرضها على عينة البحث و التي شملت ثلاثة فرق لكرة القدم من الفرق الهاوية و هي صفاء الخميس و إتحاد رياضي خميس مليانة و مولودية خميس مليانة ، و تم التوصل الى النتائج التالية :

- للتحضير النفسي دور في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة من الناحية النفسية الذهنية و البدنية
- للتحضير النفسي علاقة بتقديم اللاعبين أحسن المستويات خلال المنافسة.
- للتحضير النفسي الرياضي تأثير إيجابي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم.

رابعا : دراسة كمال محمد خصارنة - (1997) تأثير العلاقات الاجتماعية على أداء لاعبي

فرق كرة اليد(دراسة ماجستير): قام الباحث بدراسة تهدف الى التعرف على مدى تاثير العلاقات الاجتماعية على أداء لاعبي فرق كرة اليد ، كما اتبع في دراسته خطوات المنهج الوصفي حيث اعتمد في جمعه للبيانات على مجموعة استبيانات تم عرضها على عينة البحث ، التي شملت كل لاعبي فرق كرة اليد لمحافظة" إربد "بالأردن ، البالغ عددهم (144) لاعبا ، فتم التوصل إلى النتائج التالية:

- تلعب العلاقات الاجتماعية دورا مهما في تطوير الإنجاز الرياضي ، وتحسين مستوى اللاعبين.
- تعتبر العلاقات الإيجابية بين اللاعبين من العوامل المهمة المساهمة في زيادة رغبتهم على ممارسة اللعبة.
- يساهم المدرب الرياضي في دعم العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين باعتباره المحور الأساسي في تطوير عملية التدريب.

خامسا : دراسة محمد فايز أبو محمد - (1999) تأثير تماسك الفريق الرياضي على الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد-دراسة ماجستير :- أراد الباحث من خلال هذه الدراسة تقديم وجهة نظر اللاعبين فيما يخص دور المدرب في تماسك الفريق، حيث شملت دراسته لاعبي فرق كرة اليد بمصر،

كما استهل دراسته بتقديم مفهوم تماسك الجماعة وتماسك الفريق، إذ يحمل هذا الأخير جميع الخواص البنائية للجماعة الصغيرة، وتطرق بعدها إلى محددات التماسك ومنها: توزيع الأدوار والمسؤوليات، مكانة الفرد في الفريق، حوافز الفريق، أهداف الفريق ومستوى التفاعل والاتصال بين أعضاء الفريق إضافة إلى القيادة الفاعلة للفريق ثم تناول بعد ذلك دور المدرب في تماسك الفريق، حيث يكمن -حسب الباحث- في: التناغم الوجداني، العدالة في توزيع الأدوار، استثارة دافعية اللاعبين، تنمية صفة الثقة بالنفس لدى اللاعب بالإضافة إلى الاحترام والثقة المتبادلين بين المدرب واللاعبين.

سادسا : دراسة نصر الدين شريف - (2001) أثر العلاقات الاجتماعية داخل جماعة الفريق الرياضي في التحسين من النتائج الرياضية - رسالة ماجستير :- حاول الباحث من خلال هذه الدراسة القيام بتحليل عام لمختلف الجوانب المتحكمة في بناء العلاقات داخل الجماعات الرياضية ومعرفة تأثير العلاقات النفسية الاجتماعية في تحسين المردود الرياضي. تكونت عينة البحث من 80 لاعب يمارسون كرة القدم في القسم الوطني الجزائري الأول موزعة بالتساوي على 4 فرق هي: "شباب بلوزداد"، "إتحاد الحراش"، "مولودية الجزائر" و"إتحاد الجزائر". ولإجراء هذه الدراسة قام الباحث باستعمال عدة مقاييس منها مقياس درجة الصراع داخل الجماعات الرياضية، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- يتأثر مردود الفريق الرياضي ايجابيا بانتهاج أسلوب قيادي مبني على مبدأ العلاقات الإنسانية والتشاور والمشاركة في بناء الأهداف الجماعية.

- كلما أغلقت الجوانب العلاقتية في الحياة اليومية للفريق كلما قلت درجة تماسكه.

سابعا : دراسة ناصر يوسف و معزوزي ميلود(2022) : تأثير العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة - صنف أكابر

يتمحور موضوع البحث حول دراسة التفاعل الاجتماعي للأفراد داخل الفرق الرياضية والعوامل التي تساهم في الرفع من الأداء، ومعرفة تأثير تماسك الفريق الرياضي على مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة. شملت عينة البحث ستة فرق مشاركة في الدوري الممتاز الجزائري لكرة السلة، وبعدها لاعبين يقدر بـ(66) لاعبا؛ أين تم التوصل إلى نتيجة مفادها وجود علاقة ارتباطية طردية بين كل من التماسك

الاجتماعي والمكانة الاجتماعية للاعب داخل فريقه مع دافعية الإنجاز، حيث يؤدي ارتفاع تماسك الفريق الرياضي والمكانة الاجتماعية إلى ارتفاع مستوى دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.

ثامنا : دراسة محمد وداك- (2009) دور شخصية المدرب الرياضي في تماسك الفريق

الرياضي- رسالة ماجستير :- قام الباحث بإجراء هذا البحث محاولة منه للتعرف على التعرف على ظاهرة التماسك داخل الفرق الرياضية ، و الكشف عن العلاقة بين شخصية المدرب الرياضي وتماسك الفريق الذي يشرف عليه .وقد تناول الباحث الموضوع من وجهة نظر (180) لاعب يمثلون (15) فريقا

من الفرق الجزائرية لكرة القدم للقسمين الوطنيين الأول و الثاني ، حيث اتبع خطوات المنهج الوصفي ، و استخدم في جمعه للبيانات على مقياس السمات الشخصية للمدرب الرياضي ومقياس تماسك الفريق الرياضي أين تم التوصل إلى النتائج التالية:

- تؤثر السمات الشخصية للمدرب الرياضي على تماسك الفريق الذي يشرف عليه، حيث دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد شخصية المدرب و تماسك الفريق الرياضي، فكلما ارتفعت درجات سمات المدرب الرياضي كلما ارتفعت درجة تماسك الفريق.
- يؤثر الأسلوب القيادي المتبع من طرف المدرب الرياضي بشكل واضح على تماسك الفريق، فانتهاج المدرب لأسلوب توافقي في أسلوبه القيادي حسب طبيعة الموقف وخصوصيات اللاعبين يعزز من الروح المعنوية للفريق ويرفع من درجة تماسكه مما يؤثر إيجابا على درجات الإنجاز الرياضي.

الدراسات الأجنبية:

دراسة "لكوك" "Lecoq.g" (2006): كان الهدف من هذه الدراسة هو إبراز العلاقة بين تماسك الفريق ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين. حيث تناول مفهوم دافعية الإنجاز وبعدها مفهوم تماسك الفريق وأهم مؤشرات ومنها الاعتزاز بالانتماء للفريق ، وعمل أعضاء الفريق على تحقيق أهداف الفريق أكثر من تحقيق أهدافهم الشخصية ، و لاختبار صحة فرضية الباحث والتي مفادها أنه توجد علاقة ارتباطية بين تماسك الفريق ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين، قام الباحث بدراسة ميدانية على العديد من الفرق الرياضية بمقياس دافعية الإنجاز ل" جو وليس "، وتوصل إلى أن مستوى الفريق الرياضي له علاقة بدافعية الإنجاز لدى اللاعبين، أي كلما ارتفع مستوى تماسك أعضاء الفريق الرياضي كلما ارتفع مستوى دافعية الإنجاز لديهم.

1-7-1 مميزات الدراسة الحالية :

1-7-1 التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال قراءة و إستطلاع الباحث لنتائج و تقارير الأبحاث السابقة المرتبطة بموضع الدراسة الحالية ، تبين أن هناك إتفاق كبير بين معظم الدراسات من حيث الأهداف و كذا إستخدامها لمنهج واحد ألا و هو المنهج الوصفي لكونه أدق المناهج التي تعتمد عليها الكثير من الدراسات ، و تلتقي الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في أن كل منها إهتم بجانب من جوانب هذه الدراسة ، فالجانب الاول يتمثل في المساندة الإجتماعية و الجانب الثاني في تماسك الفريق ، في حين تناولت هذه الدراسة كلا الجانبين المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق ، و إختلفت مع بعض الدراسات في إما في أحد المتغيرين أو الفئة العمرية و كذلك عينة الدراسة و عددها و الفرق التي أجريت على مستواها . و بهذا يمكن القول أن هذه الدراسة جاءت مكملة للدراسات السابقة .

1-7-2 الإستفادة من الدراسات السابقة :

إن وجود الدراسات السابقة و المشابهة في الدراسات و البحوث العلمية ، يعتبر شئ مهم و ضروري و مفيد في دراستها هذه ، حيث تبرز نواحي القوة و الضعف مما يثير الطريق أمام الباحث ، و قد إستقدنا من هذه الدراسات فيما يلي :

- التعرف على أهم الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع بحثنا .
- تحديد و إختيار المنهج المستخدم و قد إختارنا المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .
- تحديد وسائل و أدوات جمع البيانات و المتمثلة في الإختبارات المستخدمة و كيفية قياس متغيرات البحث .

- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات .
- تحديد و إختيار الأسلوب الأمثل لعرض النتائج و مناقشتها.

الفصل الثاني

المساندة الاجتماعية

- تمهيد
- تعريف المساندة الاجتماعية
- أساليب التدعيم الاجتماعي
- أنواع المساندة الاجتماعية و أبعادها
- نظريات المساندة الاجتماعية
- مصادر المساندة الاجتماعية
- تدعيم السلوك الرياضي
- أهمية المساندة الاجتماعية
- أشكال المساندة الاجتماعية
- النماذج النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية
- شروط تقديم المساعدة الاجتماعية
- وظائف المساندة الاجتماعية

تمهيد :

للروابط الاجتماعية أهمية قصوى في حياتنا فهي بمثابة الدرع الواقي من اليأس و الإستسلام و هي تمنحنا القدرة على التأقلم و التوازن و مواصلة الحياة و في حالة إنهيار أو تفكك هذه الروابط نكون عرضة لعدم الاستقرار و الفشل و من أهم أشكال هذه الروابط المساندة الاجتماعية فأى إنسان في هذه اللحظات وهذه الأوقات يحتاج إلي المساندة الاجتماعية وخاصة عندما يواجه أزمات أو مشكلات تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وأدائه لوظائفه الاجتماعية بالشكل السليم أو الطبيعي.

يعد مفهوم المساندة الاجتماعية حديث نسبي في إطار بحث العلاقات الاجتماعية وظهور مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية هو بداية الحقيقة لظهور هذا المفهوم فإدراك الفرد وتقييمه لدرجة المساندة الاجتماعية تعتمد علي إدراكه لشبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به ، والتي تضم مصادر الدعم والثقة لأي شخص .(حمزة ، 2002 ، ص51)

كما تعد المساندة الاجتماعية ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد وذلك بغض النظر عما إذا كان يتعرض لأحداث حياتية، وقد تبين من التحليلات الاحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة ، وأن البيئة الاجتماعية تؤثر على نواتج الصحة من خلال مجموعة من العمليات تتمثل في الإقتداء - التدعيم والتشجيع وتأثير الأقران .(عبد الرحمان ، 1994 ، ص36)

2 - 1 تعريف المساندة الاجتماعية :

- لغويا : يشير مصطلح المساندة في قاموس المنجد في اللغة العربية المعاصرة (2000) الى الدعم و التأييد . (صبحي محمود، 2000، ص708)

- اصطلاحا : المساندة هي شعور الفرد الذاتي بالانتماء والقبول والحب والشعور بأن الأفراد محتاجون إليه ولشخصه وليست من أجل ما تستطيع أن تفعله . (حسن ، 1996 ، ص15)

وكما أن المساندة الاجتماعية من المصادر المهمة للأمن النفسى الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه والمساندة تدعيم ايجابي للفرد من الآخرين الذي يعتمد عليهم في المراحل المختلفة من حياته كالأسرة والأصدقاء والزملاء . (مصطفى ، 2008 ، ص455)

كما يقصد بها تلك العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها وللمساندة الاجتماعية أثر ملطف على ضغوط الحياة ويرجع هذا الأثر المخفف إلى ما يحدث من تحسن فى أساليب مواجهة الضغوط . (الشناوي و عبد الرحمان ، 1994 ، ص4)

2 - 2 أساليب التدعيم الاجتماعي :

يقصد بمفهوم التدعيم لدى الباحثين فى سيكولوجية التعلم إلى المثيرات والأحداث البيئية التي تعقب صدور الاستجابة المراد تعلمها للفرد والتي تعمل على زيادة احتمال تكرار هذه الاستجابة فى المواقف التالية وينقسم التدعيم إلى نوعين هما :

2 - 2 - 1 التدعيم الايجابى :

ويقصد به مكافأة أو إثابة الفرد عقب إصدار للسلوك المرغوب أو المراد تعليميه إياه وتختلف صور التدعيم الايجابى عبرالأفراد فما يمثل أهمية وقيمة بالنسبة لفرد ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لفرد آخر .

2 - 2 - 2 التدعيم السلبي :

وهو يشير إلى استبعاد منبهات منفرة أو مؤلمة عقب إصداره الفرد للاستجابة المرغوبة بما يسهم أيضا فى تعلم هذه الاستجابة وتكرارها فى المواقف التالية . (درويش ، 2009 ، ص76-77)

2 - 3 أنواع المساندة الاجتماعية وأبعادها:

- تشير ماجدة محمود إلى أن من أهم أشكال المساندة الاجتماعية ما يلي :
- المساندة الفعلية : وتتمثل فى الأعمال التي يقدمها الآخرون بهدف المساندة .
 - المساندة المادية : وتتمثل فى النقود والأشياء المادية .

- **المساندة السلوكية:** وتشير إلى المشاركة في المهام والأعمال المختلفة بالجهد البدني .
- **التفاعل الحميم :** ويشير إلى سلوكيات الإرشاد غير موجهة كالإنصات والتعبير عن التقدير والرعاية والفهم .
- **التوجيه :** كتقديم النصيحة وإعطاء المعلومات والتعليمات .
- **التفاعل الإيجابي :** يشير إلى المشاركة في التفاعل الاجتماعي بهدف المتعة والاسترخاء .
(محمود، 2009، ص265)
- يشير محمد الصبوة ، سهير غباشي ، هناء شويخ (2003) نقلاً عن كابلان " kaplillen " أن المساندة الاجتماعية ما هي إلا إمداد مباشر من قبل المحيطين لتوجيه الفرد نحو تحقيق أهداف مرغوبة ويشير الباحثون أنه من أهم أنواع المساندة ما يلي :
- **الإمداد الوجداني :** المختص بالثقة والرعاية والعاطفة والرحمة .
- **الإمداد المعلوماتي :** ويشمل النصيحة والمعلومات .
- **الإمداد الوسيلى :** المختص بالمساعدات المادية والخدمات .
- **الإمداد التقديرى :** المتمركز على قيمة الفرد .
- **الإمداد الاجتماعى :** المتمثل فى شعور الفرد بأنه عضو فى الإطار الاجتماعى المحيط .
- وكما تشير أسماء السرسى "، أماني عبد المقصود (2001) ، أن أنماط المساندة الاجتماعية كثير كما أوضحها هاوس " House " ، أن هناك أربعة أنماط هي :
- المساندة الانفعالية .
- المعلوماتية .
- الأدائية .
- التقديرية .
- ويشير كوهين أن المساندة تتضمن ثلاثة أبعاد وهي :
- المادية .
- التعددية .
- الانفعالية . (كوهين، 1998، ص29)
- يذكر "سارفينو Sarafino " (1998) أن المساندة تشمل ما يلي :
- **المساندة الوجدانية :** المودة ، والرعاية ، الاهتمام والحب .

- المساندة الأدائية : المساعدة المادية أو المالية .
 - المساندة المعلوماتية : التزويد بالنصيحة والإرشاد .
 - المساندة التقديرية : وهي المساندة التقييمية .
 - المساندة الاجتماعية : والاندماج مع الآخرين في نشاطات وقت الفراغ . (سارفينو،1998،ص97)
- ويذكر شعبان رضوان ، محمد هريدي (2001) نقلاً عن "كاترونا Cutrona" "إلي أن من أهم أبعاد المساندة الاجتماعية خمس أبعاد هي :
- المساندة الوجدانية : وتبدو في إظهار الشعور بالراحة .
 - التكامل الاجتماعي : ويشير إلي مساندة شبكة العلاقات الاجتماعية كالعقوبة في جماعة
 - مساندة التقدير : من خلال دعم الشعور بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات .
 - المساعدة المادية : كما يشير إلي تقديم خدمات أو أشياء عينية .
 - المساعدة المعرفية : مثل التوجيه وإعطاء النصيحة . (رضوان و هريدي،2001،ص86)
- ويشير " فوكس "vaux" ، (1987) أن المساندة تضم أبعاد وهي :
- المساندة العاطفية .
 - الإرشاد المعرفي .
 - المساعدة الملموسة .
 - التعزيز الاجتماعي .(فوكس،1987،ص210)
- وكما يشير "هالونين Halonen و"سانتروك Santrock ، (1997) أن من أهم أبعاد المساندة الاجتماعية ما يلي :
- المساندة بالمعلومات .
 - المساعدة الملموسة .
 - المساندة العاطفية . (halonen & santroch،1997،p108)
- ومن خلال ما سبق يمكن أن نوضح أن من أهم أبعاد المساندة الاجتماعية المتفق عليها هي كما يلي :
- المساندة الوجدانية : وهي الشعور بالأفراد ومشاركتهم انفعالياً .

- **المساندة المعلوماتية** : إمداد الفرد بالمعلومات والمعارف وتقديم النصيحة والتوجيهات والإرشاد .
- **المساندة التقديرية** : دعم الشعور بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات والتقييم .
- **المساندة المادية** : وهي تشمل تقديم الخدمات والأشياء العينية (كالأموال - المكافآت) .

2 - 4 نظريات المساندة الاجتماعية :

المساندة الاجتماعية تقسرها عدة نظريات هي :

2 - 4 - 1 النظرية البنائية:

يشير "كابلين وآخرون ، ، kablinen et. al" إلي أن هذه النظرية تركز علي تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها وتعدد مصادرها وكذلك دراسة الخصائص البنائية لشبكة العلاقات الاجتماعية وتعدد مصادرها .

2 - 4 - 2 النظرية الوظيفية :

تركز هذه النظرية علي وظائف العلاقات المتداخلة في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والتي تعمل علي مسانده في الظروف الصعبة التي يواجهها الفرد في بيئته وتركز علي تعزيز أنماط السلوك .

2 - 4 - 3 النظرية الكلية:

وتركز هذه النظرية علي حاجة الفرد إلي المساندة الاجتماعية خاصة في المواقف الصعبة التي يمر بها الفرد وتركز أيضا علي الخصائص الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد .

2 - 4 - 4 نظرية المقارنة الاجتماعية:

وهذه النظرية تري أن الأشخاص قد يفضلون أحيانا الاندماج مع الآخرين الذين يتساوون معهم أو يفضلونهم حيث أن هذا النمط من الاندماج يقدم لهم تفاعلات سارة .

2 - 4 - 5 نظرية التبادل الاجتماعي:

وهذه النظرية تتسم باتجاهها النظري الذي يبني بامتداد شبكة العلاقات الاجتماعية لضعف مستويات الصحة وعادة ما يكون تقدم المساندة المادية والنفسية والأدائية متداخل في العلاقات التبادلية بين الأفراد . (عبد السلام، 2005، ص 53 - 56)

2 - 5 المعايير التي تشجع علي المساندة الاجتماعية :

إن من أهم المعايير التي تشجع على المساعدة هي :

2 - 5 - 1 معيار التبادلية :

وهو أن ترد المساعدة التي يقدمها لنا الآخرون حيث أننا نساعد الآخرين عادة إما لأنهم قدموا لنا المساعدة من قبل أو أننا نتوقع منهم المساعدة في المستقبل .

2 - 5 - 2 معيار توزيع الموارد :

يعتمد هذا المعيار علي كيفية توزيع الموارد علي أعضاء جماعة ما . وهذا المعيار يرتبط به بعض المعايير كالمساواة ، التي توجهنا نحو توزيع المكافآت والتعزيزات علي الناس بعدل .

2 - 5 - 3 معيار المسئولية الاجتماعية :

يفرض علينا هذا المعيار . أن نساعد من لا يستطيعون مساعدة أنفسهم كاهتمام الناس بأطفالهم وآبائهم وأصدقائهم المقربين الذين يعتمدون عليهم ويمكن أن تطبق بصورة أكبر وأوسع علي المجتمع ككل مفترضين أن هؤلاء الذين يمتلكون القدرة علي العناية بأنفسهم واجب والتزام تجاه مساعدة الآخرين مثل كبار السن والمعاقين . (عبد الرحمن، 2004، ص 306-307)

2 - 6 مصادر المساندة الاجتماعية :

ويذكر "أحمد عثمان (2001) نقلاً عن نوربيك Norbeck (1984) أن مصادر المساندة الاجتماعية هي : (الزوج ، الزوجة ، الأقارب ، الأصدقاء ، الجيران ، زملاء العمل ، موفروا الخدمات الوقائية أو المعالجون ، الأطباء والمرشدون النفسيون والاجتماعيون ، رجال الدين) . (عثمان، 2001، ص149)

ويشير "عماد مخيمر إلي أن مصادر المساندة هي : (الأسرة في مرحلة الطفولة ، والأسرة وجماعات الرفاق في مرحلة المراهقة ، والزوج والزوج في مرحلة الرشد) . (مخيمر، 1997، ص108)

يرى (ليني 1983) أن مصادر المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف المرحلة العمرية أي أنه في المرحلة الطفولية تكون المساندة متمثلة في الاسرة (الام ، الأب ، الإخوة) و في مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق و الأسرة ، اما في حالة الرشد تتمثل في الزوج و علاقات العمل و الابناء . (الغضبان ، 2003 ، ص14)

كما أن المساندة الاجتماعية يقصد بها الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به ، الأسرة ، الأصدقاء ، الجيران والزملاء ، العمل أو الفصل ومدى قدرة الفرد علي تقبل وإدراك هذا الدعم . (السريسي و عبد المقصود، 2001، ص11)

ويذكر الباحث استناداً لما سبق أن من أهم مصادر المساندة الاجتماعية في البحث الحالي هي ما يلي :

- الأسرة : وتتمثل في الوالدان والأخوة والأقارب .
- الأصدقاء : هم الأشخاص المقربين إلينا وترتبطنا بهم علاقات حميمة .
- الزملاء : هم زملاء الدراسة والعمل .

- الهيئة الأكاديمية : هم كل من يقومون بالعملية التدريسية .
- الجهاز الإداري : والمقصود بهم العمداء والوكلاء والشئون الإدارية بالكلية .

2 - 7 تدعيم السلوك الرياضى :

يقصد بتدعيم السلوك تقويته أو تعزيزه بحيث يسود على غيره فيزداد معدل ظهوره فى المواقف التالية المشابهة ، والتدعيم عملية نفسية تتمثل فى تحقيق الهدف أو فى حالة الرضا والارتياح التى تتبع السلوك الناجح وبهذا يزيد التدعيم من احتمال ظهور هذا السلوك من أجل مزيد من الرضا والارتياح فتدعيم أداء حركى معين من خلال حصة التربية الرياضية من خلال التدريب الرياضى بطريقة طريقة موجبة أو سالبة كلاهما من وجهة النظر هذه يؤدى إلى تقوية وزيادة احتمال ظهوره فى المواقف الرياضية المشابهة . (فوزي،2003،ص104-105)

2 - 8 أهمية المساندة الاجتماعية :

يرى (1991 Coyne & Down) أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثوق منهم لها أهمية رئيسية فى مواجهة الاحداث الضاغطة وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تخفض أو تستبعد عواقب هذه الأحداث علي الصحة .

وتظهر اهمية المساندة الإجتماعية فى اظهار علاقتها ببعض المتغيرات على سبيل المثال وليس الحصر .

كما أن الدعم الاجتماعي يخفف الدعم والتفاف الناس الآخرين واهتمامهم من ظروف الأحداث وغدر الزمان فأحداث كثيرة قد يتعرض لها الشخص مثل الطلاق أو موت شخص عزيز أو مرض تكون مدمرة إذا واجهها الشخص وحده ولذلك يكون دعم الأهل والأصدقاء الاجتماعي مهم جداً فى مواجهة مثل تلك الأحداث وقد أشارت إحدى الدراسات لطلاب الجامعة الذين يتقدمون لامتحانات مواد صعبة إلى أن الأقران المدعمن تدعيماً حقيقياً هم من يقول أحدهم لقرينه إن المادة ليست سهلة وأنا غير مطمئن تماماً ولكن واثق أنك سوف تبذل أقصى جهدك وذلك بخلاف القرين الذى يقول إن المادة شديدة السهولة وأنا مطمئن تماماً وواثق كل الثقة بأنك سوف تنجح وفى الحالة الأخيرة يكون قلق الشخص مضاعفا قلق خوف رسوبه من الامتحان وقلق خوف فقده احترام صديقه ودلت الدراسات على أن الناس الذين تربطهم علاقات حميمة بغيرهم يعيشون حياة أطول تخلو من الأمراض المتعلقة بالقلب وضغط الدم . (الشعبي،2002،ص203-204)

ويشير "عماد مخيمر" المساندة الاجتماعية تشجع وتحفز قدرة الفرد علي مواجهة الناجحة للضغوط وقد أشار "مايكل راتر Michael Rutter " إلي أن كلا من العوامل الواقية من الضغوط والعوامل التي تزيد من القابلية لمعاناة الاضطراب النفسي ما هي إلا عوامل خاملة .(مخيمر، 2002، ص4)

وقد قام (سكوتلز , سكولوفيسك) بدراسة استهدفت البحث عن العلاقة بين أبعاد المساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات النفسية ، الوحدة النفسية والضغوط ، واستخدم الباحثان الأدوات مقياس العلاقات الاجتماعية مقياس الشعور بالوحدة وأوضحت النتائج ارتباط بين المتغيرات التابعة كانت دالة فالمجموعات التي حصلت علي المساعدات بدرجة عالية كانت أفضل في متغيرات البحث ، الوحدة النفسية والضغوط . (Schultz & Saklofske,1991 ,P 402)

وأشار "بلاني" إلي أن الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات معدلة من تأثير الأحداث الحياتية ، فكان هدف الدراسة معرفة دور الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة تقلل من واقع الأحداث الضاغطة علي الفرد ، وأشارت النتائج أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية كي تخفف من حدة وقع الضغوط علي الفرد والمساندة الاجتماعية تقوي المصادر النفسية وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية ومن قدرته علي التحدي مما يجعله أكثر نجاحاً في مواجهة الضغوط . (Ganellen & Blaney,2002 ,P 203)

وقد قام (روس، كوهين) بمعرفة أثر المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط يعمل علي تقليل التأثير السلبي للضغوط الحياتية وهدفت الدراسة إلي التعرف علي دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية ، واستخدم مقياس المساندة الاجتماعية ، إستبانة الأحداث الضاغطة وأظهرت النتائج إلي أن دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من وقع أحداث الحياة الضاغطة وأشارت النتائج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير علي الصحة النفسية للأفراد . (Ross & cohen,1987 ,P 570)

إن للمساندة الاجتماعية تأثير على طريقة تفكير و أفعال و مشاعر الآخرين من خلال تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض ، و بناء على نظرية ماجواير (1991) أن شبكة المساندة الاجتماعية تستطيع أن تمد الفرد بالآتي:

- تمد الفرد بإحساسه بذاته حيث إنه يتم تعزيز الفرد من قبل الأسرة و الآخرين
- تمد الفرد بالتشجيع و التغذية المرتدة الإيجابية حيث أن نظام المساندة الاجتماعية الإيجابية يمد الفرد بالفرص الاجتماعية

- يساعد نظام المساندة الاجتماعية الفرد في تحديد المشكلات و البحث عن حل و مساعدة مناسبة له
- تحمي الفرد من الضغط حيث إن الفرد الذي لديه مساندة إجتماعية قوية يستطيع أن يتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل أكثر نجاحاً من الذين لديهم ضعف في المساندة الإجتماعية (جهاد الله حسن، 2004، ص38) .

وتشير "عبير حسن" أن الفرد الذي يتمتع بمساندة الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة ولذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية .(حسن، 2003، ص5)

2 - 9 أشكال المساندة الاجتماعية :

للمساندة الاجتماعية أشكال و انواع عديدة تساهم في تخفيف احداث الحياة الضاغطة ، و يتفق عدد من الباحثين على ان المساندة هي مركب متعدد الابعاد ، تتضمن المساندة الاجتماعية اربعة انواع حددها لنا كل من كوب 1976 cobb، و كوين 1981 coyne، و كيوهن و ماكاي mckay 1984، هوس و كان Kahn،house 1985 ، و ويلس 1985 Wihs، و هي كالاتي :

2 - 9 - 1 المساندة الانفعالية :

تعود المساندة على المستفيد منها الى الشعور بالحماية و الامن و الحب و خاصة في الأوقات الصعبة مثل : حالات فقدان شخص عزيز او فشل في الامتحان أو التسريح من الخدمة.

2 - 9 - 2 المساندة الأدائية :

التي تشمل على المساندة التي يتلقاها الفرد ، أو يتوقع أن يتلقاها من الآخرين من خلال التحاقه بعمل يتناسب مع إمكانيته و كذلك مساندهته بالمال . (عبد الرزاق، 1998، ص 16)

2 - 9 - 3 المساندة بالمعلومات :

و التي تنطوي على المساندة من الآخرين من خلال النصائح و المعلومات الجديدة و المفيدة أو تعليمه مهارات تؤدي الى حل مشكلة او موقف ضاغط.

2 - 9 - 4 مساندة الاصدقاء :

و التي تنطوي على ما يمكن ان يقدمه الاصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.

2 - 10 النماذج النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية :

2 - 10 - 1 نموذج الأثر الرئيسي للفرد : المساندة الاجتماعية تفاعل اجتماعي منظم و اندماج في الأدوار الاجتماعية المختلفة داخل المجتمع و يفترض هذا النموذج ان زيادة حجم و كمية المساندة الاجتماعية يؤدي الى إحساس الفرد بالرضا عن الحياة و التوافق مع البيئة . (الشناوي و عبد الرحمان ، 1994 ، ص37)

ويقوم هذا النموذج على تقليل الآثار السلبية الجسمية و النفسية على الفرد و حمايته من احداث الحياة الضاغطة من خلال تزويده بالخبرات الايجابية و تفعيل دوره في المجتمع كما يقوم هذا النموذج على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية و البدنية للفرد ، وقد إشتق هذا النموذج أداته من خلال التحليلات الاحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة و عدم وجود تأثير للتفاعل بين المشقة و المساندة .(رضوان 2001 ، ص85)

2 - 10 - 2 نموذج التأثير من الأحداث الضاغطة : يفترض هذا النموذج ان الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها الافراد في حياتهم ذات تأثير سلبي على صحتهم النفسية و البدنية و ان العلاقات الاجتماعية المساندة تقي الفرد ، وتحول دون حدوث هذه التأثيرات السلبية للمشقة عليه و يشير هذا النموذج الى أن المشقة المرتفعة تمارس دورها في احداث المرض في ظل الدرجة المنخفضة من المساندة الاجتماعية فقط أما في ظل الدرجة المرتفعة من المساندة الاجتماعية فان تأثيرها يتبدد أو يتوقف ، و هناك توجهات كثيرة خاصة بالمساندة الاجتماعية نذكر منها ايضا نموذج "بيرس" و "ساراسون" 1990 و قد ابرزها في ثلاث اتجاهات و هي : الاتجاه البنائي ، الاتجاه الوظيفي ، الاتجاه الكلي .

● **الاتجاه البنائي :** يشير دوك وسيلفر (1995) أن البنائية تهتم بدراسة الخصائص البنائية لشبكة العلاقات الاجتماعية و تعددت مصادرها و تأثيرها الفعال في التوافق النفسي و الاجتماعي في البيئة و المحيط ، و يفترض هذا الاتجاه ان شبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الافراد و على عمليات التوافق مع الحياة الضاغطة و تلعب دورا هاما في تعزيز المواجهة الايجابية لهذه الاحداث دون إحداث اي آثار سلبية على الصحة النفسية .(علي عبد السلام: 2005 ، ص 35)

● **الاتجاه الوظيفي :** يرى كابلان و اخرون 1993 ان علماء النظرية الوظيفية اكدوا على وظائف العلاقات المتداخلة في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد و التي تعمل على مساندة في الظروف الصعبة التي تواجهها في البيئة ، و تتركز ايضا على تعزيز أنماط السلوك المتداخل في شبكة هذه العلاقات لزيادة مصادر المساندة الاجتماعية لدى الفرد . (عبد السلام : 2005 ، ص 54)

فإذا كان الاتجاه الاول البنائي يهتم عند دراسة المساندة الاجتماعية على خصائص البنائية لشبكة المساندة فالالاتجاه الوظيفي يرتكز على وظيفة المساندة (عاطفية ، معرفية ، مادية....الخ) و ذلك لأنه يعتبر المساندة الاجتماعية عناصر فعالة و وظيفية . (بشرى ، 2004 ، ص 34)

• **الاتجاه الكلي :** يهتم الاتجاه الكلي في دراسة المساندة الاجتماعية بقياس الإدراك الكلي للموارد المتاحة للفرد (الامدادات) و رضاه عنها ، و بالتالي فإنه وفقا لهذا الاتجاه فان المساندة الاجتماعية في الإدراك الكلي لوجود افراد يقدمون المساندة للفرد بغض النظر عن الموقف الذي يوجهه. (بشرى ، 2004، ص 35)

وهذا الإدراك الكلي للمساندة الاجتماعية يشكل الاساس النظري لعدد من مقاييس المساندة الاجتماعية لذلك لا يمكن تبني نظرية دون أخرى إلا أن الأخذ بها كوحدة متكاملة يؤدي بنا على فهم أعمق للمساندة الاجتماعية .

2 - 11 شروط تقديم المساندة الاجتماعية :

يشير علي الى أن هناك بعض الشروط التي يجب أن تتوفر في عملية المساندة الاجتماعية لكي تكون فاعلية و ذات تأثير إيجابي على المتلقي و من اهم تلك الشروط :

2 - 11 - 1 كمية المساندة : عند تقديم المساندة الاجتماعية لابد و أن تكون بإعتدال ، حيث أن الزيادة في كمية المساندة قد يؤدي الى اعتمادية المتلقي وسلبيته .

2 - 11 - 2 اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة : ان من المهارة الاجتماعية تقديم المساندة الاجتماعية في وقتها المناسب ، فيكون تأثيرها ايجابيا على المتلقي ، أما إذا قدمت في وقت لا يحتاج إليها المتلقي أو بعد فوات الأوان فإنها قد لا تعني له شيئا و قد تسبب له المشكلات .

2 - 11 - 3 مصدر المساندة : إن مصادر المساندة الاجتماعية و المتمثلة في الزوج ، الزوجة ، الاسرة ، الاقارب ، الجيران ، زملاء العمل ، زملاء الدراسة ، و الأفراد الذين يوفران الرعاية الصحية و النفسية ، و المرشد النفسي ، و الحكومة ، لابد أن تتوفر فيهم بعض الخصائص مثل : المرونة ، النضج ، الفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يمر بها المتلقي حتى يساهموا بفاعلية في تقديم المساندة له .

2 - 11 - 4 كثافة المساندة : ويقصد بها تعدد مصادر المساندة الاجتماعية لدى المتلقي ، مما قد يساهم سريعا في حل مشكلته التي يمر بها ، ويساعده على تخطي الأزمات المختلفة في حياته .

2 - 11 - 5 نوع المساندة : وتتمثل في القدرة و المهارة و الفهم لدى مانحي المساندة في تقديمها بما يتناسب مع ما يدركه و يرغبه المتلقي لطبيعة المساندة التي تقدم إليه و تتناسب مع تصرفاته و سلوكياته

2 - 11 - 6 التشابه و الفهم المتعاطف : فالمساندة الاجتماعية يمكن تقبلها بشكل أفضل في حالة التشابه النفسي و الاجتماعي للمانح و المتلقي ، و بخاصة إذا كانت الظروف التي يمران بها متشابهة.

وعليه يرى (شين و آخرون) أن للمساندة الاجتماعية تأثيراتها المختلفة على المتلقي سواء سلبا أو إيجابا ، فهي قد تمثل عبئا عليه ، وفي أحيان أخرى يمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية أو إحساس

بالإرهاق البدني أو النفسي إذا شعر المتلقي أنها لم تقدم في موعدها أو أن كمية المساندة تزيد عن المعدل الذي يطلبه أو أنها كانت في وقت غير مناسب وقد يسبب له الكثير من المشكلات .
(علي 2005، ص 30-32)

2 - 12 وظائف المساندة الاجتماعية :

قسم كل من شوماكر وبرونيل (1984) وظائف المساندة الى وظيفتين هما : وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية و النفسية ، ووظائف تخفيف أو الوقاية من النثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة ، و فيما يلي تفصيل ذلك : (حسن 1996، ص 20-21)

2 - 12 - 1 وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية و النفسية و العقلية : تشير هذه الوظائف إلى الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية و النفسية و العقلية وصلا إلى تعزيز و تقوية سعادة المتلقي و إحساسه بالراحة النفسية و الإطمئنان في حياته ، و تنقسم وظائف مساندة الصحة الى مايلي :

- **إشباع حاجات الإنتماء :** فالمساندة الاجتماعية يمكن أن تشبع حاجات الافراد للإتصال بالآخرين و الإندماج معهم ، مما يخفف من التأثير الضار للعزلة و الوحدة ، ومن خلالها يستطيع الافراد الحصول على مشاعر الانتماء التي تشبع حاجات الانتماء لديهم ، و الموارد المرتبطة بهذه الوظيفة يمكن أن تشمل (تعبيرات الرعاية ، الحب ، الفهم ، الإهتمام ، المودة).
- **المحافظة على الهوية الذاتية و تقويتها :** تتكون الذات من مجموعة هويات متباينة ، ومن خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين تنمو شخصية الفرد مكتسبا بذلك وعيه بذاته الاجتماعية ، كما أن الافراد يقيمون و يوضحون نظم معتقداتهم بمقارنة آرائهم و إتجاهاتهم و معتقداتهم بالآخرين ، ويكون ذلك عن طريق التغذية الرجعية المرتبطة بمظاهر الذات و نماذج السلوك الملائم في المواقف المختلفة للوصول إلى إتفاق في الآراء ووجهات النظر مع الآخرين.
- **تقوية تقدير الذات :** يمكن للمساندة الاجتماعية أن تقوي شعور الفرد بقيمته و إحساسه بكفاءته الشخصية ، و ذلك عن طريق تأكيد و تثبيت القيمة و الإستحسان و المدح و تعبيرات الإحترام للمتلقي ، و هذه الوظائف الثلاث ترتبط بطبيعة مساندة الذات الخاصة بهذه المظاهر ، أي أنه إذا تلقى الأفراد مساندة مستمرة توفر لهم شعورا بالأمن ، سيصبحون أقل تعرضا لعوامل الضغوط مقارنة بالأفراد الذين لم يتلقوا مثل هذه المساندة .

2 - 12 - 2 وظائف التخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة : تقوم هذه الوظائف على تخفيف الضغط أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من

خلال تعليم الفرد الأسلوب الأمثل لمواجهة الضغوط و المشكلات بأساليب إيجابية تمنع إثارتها السلبية و تنقسم هذه الوظائف الى :

- **التقييم المعرفي** : و يتفرع منه :
- **تقييم أولي** : و يشير الى تفسير الفرد لعوامل الضغط المحتملة ، و تستطيع المساندة في هذه المرحلة توسيع التفسير الفردي للحدث و تحسين فهمه بوضوح أكبر ، و تشمل المساندة في هذه المرحلة معلومات لفظية عن الحدث و الإستجابة النموذجية له ، فإذا فسر الحدث على أنه تهديد له يظهر التقييم الثانوي.
- **تقييم ثانوي** : و الذي يشير على تقييم الأفراد لمصادر المواجهة المتاحة ، و تستطيع المساندة في هذه المرحلة أن توسع عدد اختيارات المواجهة و توفير استراتيجيات مواجهة نموذجية انفعالية و سلوكية ، و توفر المعلومات اللازمة للمواجهة ، و أساليب حل المشكلات .
- **النموذج النوعي للمساندة** : تقوم المساندة الاجتماعية في هذا النموذج بوظيفة مباشرة بإمداد المتلقي بالمصادر المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها عوامل الضغط .
- **التكيف المعرفي** : يمر الافراد بثلاث عمليات ليواجهوا الأحداث التي تهددهم بطريقة معرفية (البحث عن معنى الحدث الضاغط ، محاولة استعادة السيطرة على حياتهم و مواجهة الحدث ، تقوية تقدير الذات) و المساندة تلعب دورا هاما في كل عملية من هذه العمليات ، وذلك عن طريق تزويد الفرد بالمعلومات اللازمة عن هذا الحدث و أساليب مواجهته ، و طرق السيطرة عليه بالإضافة الى دعمه بالمحافظة على تقوية قدرته على التكيف و الاندماج و الشعور بالأمن النفسي .

خلاصة :

من خلال ما قدمناه حول متغير المساندة الاجتماعية في هذا الفصل اتضح لنا أن المساندة الاجتماعية هي كل ما يقدم للفرد الواحد من دعائم مادية و معنوية من طرف جماعات محيطة به و التي تمثل شبكة العلاقات الاجتماعية و المتمثلة في أفراد الأسرة و الأصدقاء و غيرها.

أما فيما يخص دراستنا الحالية في ميدان النشاط البدني الرياضي عامة و التدريب الرياضي (الإيجابي) ، و المنخفض (السلبى) المقدم من طرف خاصة ، فالمساندة الاجتماعية بمستوياتها المرتفع الأسرة و الأصدقاء يساهم بشكل كبير في إعطاء اللاعبين رغبة للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي بكل انواعه.

الفصل الثالث:

تماسك الفريق

- تمهيد
- الفريق الرياضي
- مفهوم الفريق الرياضي
- المفهوم السيكلوجي للفريق الرياضي
- أنواع الفرق الرياضية
- تماسك الفريق الرياضي
- أنواع تماسك الفريق
- عوامل تماسك الفريق الرياضي
- تصنيف كارون لعوامل تماسك الفريق الرياضي
- بناء تماسك الفريق الرياضي
- دور المدرب في بناء تماسك الفريق
- تفسير الأدوار الفردية في نجاح الفريق
- دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي

تمهيد :

إن تماسك الفريق الرياضي يعتبر من اهم عوامل نجاح الفريق و غالبا ما يرجع اللاعبين و المدربين نجاح أو فشل الفريق الى مدى عمل الفريق معا بإعتباره وحدة متماسكة ، و كذلك تماسك الفريق بين الافراد المشتركين في البرامج التدريبية حيث هناك درجة كبيرة من الالتزام اتجاه تلك البرامج حينما يقوم الافراد بتكوين صداقات مع الافراد الاخرين المشتركين فيها.

يكاد يكون في السمات الرياضية صعوبة فوز فريق رياضي يفتقر الى التماسك و الترابط و الوحدة ، وذلك لأن البديل العكسي للتماسك هو التحليل و التفرقة و التفسخ ، فالمفروض أن مشاعر المشاركة و التعاطف و التوحد و روح الفريق تقود الى أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق ، الامر الذي ينعكس في شكل أداء الرياضي أكثر فعالية في مقابل الفريق المنافس .

إن تماسك الجماعة الرياضية (الفريق الرياضي) يمثل الظواهر الاساسية بإستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي ، اذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط بين أعضاء الفريق و الذي يبقي على العلاقات بين مختلف افراده . (علاوي ، 1992 ، ص 316 - 317)

3 - 1 الفريق الرياضي :

هناك العديد من التعاريف التي قدمها الباحثين لتحديد معنى و مفهوم الفريق الرياضي و التي يمكن تطبيقها في مجال تعريف الفريق الرياضي من حيث أنه جماعة منظمة و دائمة.

3 - 2 مفهوم الفريق الرياضي :

يعرفه محمد حسن علاوي 1992 بأنه لاعبين او اكثر يسلكون طبقا لمعايير مشتركة و لكل فرد (لاعب) في الفريق دور يؤديه مع تفاعل هذه الادوار بعضها مع البعض للسعي لتحقيق هدف مشترك . (علاوي ، 1998 ، ص37)

3 - 3 المفهوم السيكولوجي للفريق الرياضي :

يمكن تعريف الفريق الرياضي على انه مجموعة من الافراد ، يتفاعلون مع بعضهم البعض تفاعلا حركيا في إطار معايير محددة من أجل تحقيق هدف رياضي مشترك. و يشير هذا التعريف الى صفة الجمع بين عدد من الافراد ، كما يشير ايضا الى صفة التفاعل بينهم ، و نوعية هذا التفاعل و وظيفته ، و الى وجود معايير تحكم هذا التفاعل ، و اخيرا يشير الى هدف هذا الجمع من الافراد و بطريقة اخرى الدافع من ورائه . (فوزي ، وبدالدين ، 2001 ، ص15)

3 - 4 أنواع الفرق الرياضية :

إن الغرض الاساسي من تصنيف الفرق الرياضية ، هو التعرف على انواع العلاقات السائدة بين اعضاء الفريق كل منها ، و انماط التفاعل بينهم و طبيعة الاهداف التي يسعى إليها اعضاء الفريق في كل نوع من انواع الفرق.

و بالرغم من وجود كثير من المحكات التي يمكن على ضوءها تصنيف الفرق الرياضية إلا أن جميعها تتفق فيما يلي :

- الاتصال بين أعضائها.
- وجود قواعد تحكم الاتصال و التفاعل بين أعضائها .
- وجود معايير تحكم سلوك أعضائها.
- توافر صفة الانتظام و الاستمرارية في عضويتها.
- الإختيارية في الإنضمام إليها.
- التحالف بين أعضائه.
- المجال الرياضي هو مصب أهدافها.
- الاصطناع هو محك تكوينها .

- الفرق المناظرة هي محك أدائها . (فوزي و بدر الدين ، 2001، ص23)
و تختلف الفرق الرياضية فيما بينها من حيث :
- * **الجنس** : حيث تختلف فرق الذكور عن فرق الاناث ، و يعزى الاختلاف فيما بينها الى أثر المتغيرات البيئية الفسيولوجية ، وكذلك المتغيرات النفسية و الاجتماعية ، كما تعزى ايضا إلى ثقافة المجتمع من حيث العادات و التقاليد التي تفرضها على الذكور و على الاناث.
- * **العمر الزمني** : تختلف الفرق من حيث العمر الزمني لأفرادها ، حيث تختلف فرق الاطفال عن فرق الصبية و عن فرق المراهقين و فرق الشباب ، فلكل نوع من هذه الفرق طبيعة خاصة تفرضها طبيعة النضج البدني و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و غيرها التي يكون عليها كل نوع من هذه الفرق.
- * **الحجم** : حيث تتنوع الفرق ما بين صغيرة جدا مثل فرق زوجي التنس التي تتكون من اثنين فقط من اللاعبين ، و فرق صغيرة مثل فرق الجمباز و مثيلاتها التي تتكون من ثلاثة الى خمسة لاعبين ، و هناك أيضا فرق كبيرة الحجم مثل فرق كرة القدم و كرة اليد و مثيلاتها و التي تتكون من أكثر من عشرة لاعبين و قد يصل عدد بعضها الى عشرين لاعبا.
- * **الدوام** : فرق تتميز باستمراريتها مثل فرق الاندية و الهيئات ، و فرق موسمية الدوام مثل فرق المدارس و الجامعات و التي يرتبط تكوينها غالبا بالموسم الدراسي ، و فرق يكون دوامها على فترات مثل فرق المنتخبات التي يرتبط تكوينها و نشاطها بالدورات و البطولات سواء كانت محلية أو دولية .
- * **الأداء** : تختلف الفرق من حيث طبيعة أدائها إن كان فرديا يقوم به كل عضو بمفرده ، أو جماعيا يشترك فيه جميع أعضاء الفريق ، ففريق الدراجات مثلا يكون أداء كل عضو من أعضاء الفريق منفردا، و في فريق الملاكمة و الجودو و غيرها أما فريق كرة القدم و السلة فيكون الأداء جماعيا حيث يشترك فيه جميع أفراد الفريق المتواجد في الملعب.
- * **الاتصال** : يتصل أعضاء فرق الألعاب الجماعية اتصالا حركيا و فكريا و انفعاليا خلال المباراة ، بينما يتصل أعضاء فرق الألعاب الفردية اتصالا فكريا و انفعاليا فقط حيث يقوم كل لاعب باداء مهامه الحركية منفردا دون أي إتصال حركي مباشر بزملائه أعضاء الفريق ، و بالرغم من هذا الاداء الحركي الانفرادي إلا أن اللاعب يتصل بزملائه فكريا من خلال محاولته الحركية التي يحاول خلالها إحراز أكبر قدر ممكن من النقاط للفريق ، كما أنه يتصل بزملائه انفعاليا حيث تؤثر نتائجهم في زيادة دافعية أدائه أو إنخفاضها . (عبد الحفيظ و باهي ، 2004، ص118)
- * **نمط التفاعل** : تصنف الفرق الرياضية تبعا لنمط التفاعل الذي يتم بين أعضائها إلى فرق يتم فيها التفاعل المباشر مثل فرق كرة القدم و هي أيضا الفرق التي يكون فيها الاتصال مباشر بين أعضائها ، و هناك فرق أخرى يكون فيها التفاعل غير مباشر بين أعضائها ، و هي تلك الفرق التي لا يتصل أعضائها ببعضهم البعض اتصالا حركيا مباشرا بالرغم من اتصالهم الفكري و الانفعالي مثل فرق الالعاب الفردية .

3 - 5 تماسك الفريق الرياضي :

يعتبر التماسك هو المحور الذي تدور حوله معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية خاصة تلك الفرق الناجحة فالمدربون الناجحون يؤمنون بأنة تماسك الفريق هو العامل الحاسم في نتائجه، كما يشير السيكولوجيون أن الفرق عالية التماسك تؤدي الى أداء أفضل عن الفرق المنخفضة في التماسك . وذلك من خلال إشاراتهم التالية :

أن زيادة معدل الاتصال و التفاعل داخل الفرق المتماسكة يمكنها من تنسيق مواردها و نشاطها بصورة أفضل من الفرق الغير متماسكة ، و هكذا يتحسن الأداء في الفرق المتماسكة عن الفرق الاخرى "لوت ولوت سنة 1955 . (فوزي و بدر الدين ، 2001، ص 99)

إن الفرق الرياضية التي تسجل درجات أعلى في مطلب التماسك التي تعمل معا لمواجهة و تحقيق الأهداف لديها نسبة مئوية أعلى في إحراز النصر " جريف سنة 1996".

3 - 5 - 1 ماهية تماسك الفريق : يتضمن شعور الافراد بالانتماء الى جماعة معينة و الولاء لها و التمسك بعضويتها في سبيل تحقيق هدف مشترك يشير الى جاذبية الجماعة لأفرادها . (عكاشة و زكي ، 1997 ، ص 42)

3-5-2 مفهوم تماسك الفريق الرياضي : إن تماسك الفريق الرياضي يمثل الظواهر الاساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط بين أعضاء الفريق و الذي يبقى على العلاقات بين نختلف أفراده . (عجمي ، 2012 ، ص 75)

وقد اشار بعض الباحثين في مجال دراسة الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي (دون للي donnelly و كارون carron و شيلا دوراي chelladurai) 1980 الى أنه يمكن تعريف تماسك الفريق من منظورين هما :

- **المنظور الأول :** يشير الى تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه محصلة القوة التي توجه اللاعبين نحو الفريق ، أو محصلة القوة التي تجذب اللاعبين الى الاستمرارية في عضوية الفريق الرياضي ، أي محصلة جاذبية الفريق لأعضائه .

ويركز هذا المنظور على الفرد (اللاعب) من حيث أنه الوحدة المرجعية بدرجة أكبر من التركيز على الجماعة (الفريق الرياضي) . (علاوي ، 1998 ، ص 52)

- **المنظور الثاني :** يشير إلى تعريف تماسك الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي " بأنه محصلة القوة الدافعة لاستمرار بقاء الجماعة و المحافظة عليها " ، ويركز هذا المنظور على قوة العلاقة الرابطة بين أعضاء الجماعة أثناء حالات الأزمات ، أو مقاومة الجماعة للقوى التي تصدع أو تمزق الجماعة في حالات الهزائم المتكررة . (علاوي ، 1998 ، ص 52)

3-6 أنواع تماسك الفريق: ينقسم تماسك الفريق الرياضي الى نوعين أساسيين هما :

3-6-1 تماسك المهمة : هذا النوع من التماسك يعكس درجة عمل أفراد الفريق معا لتحقيق أهداف مشتركة فقد يكون الهدف العام للفريق الرياضي الفوز ببطولة معينة .

تماسك المهمة في المجال الرياضي تكون غالبا الانجاز للفوز و الذي يعتمد الى حد ما على تنسيق الجهود و العمل المشترك . (علاوي ، 1998 ، ص 62)

3-6-2 التماسك الاجتماعي: يعكس العلاقات التواصلية الايجابية بين أفراد الفريق الرياضي داخل و خارج التنظيم.

و أشار كارون على أن التمييز أو التفريق بين عاملي تماسك المهمة و التماسك الاجتماعي من الاهمية بمكان للقدرة على شرح كيفية مواجهة الفريق للصراعات و العقبات و العوائق لإحراز النجاح . (علاوي ، 1998 ، ص 56)

3-7 عوامل تماسك الفريق الرياضي :

أهم المشاكل الرئيسية في مجال دراسة الفريق الرياضي هو محاولة الارتكاز على الاسباب التي قد تؤدي إلى تماسك الفريق الرياضي ، فكثيرا ما يلاحظ اختلافا واضحا بين الفريق الرياضية المتعددة من حيث تماسك أفراد كل فريق و إقبالهم على التدريب و إنتظامهم في الاشتراك في المنافسات الرياضية و تحقيق الأهداف المحددة ، نذكر من بين هذه العوامل ما يلي :

3-7-1 الشعور بالانتماء للفريق : كل فرد أو لاعب يكون في حاجة للانتماء إلى جماعة الأسرة أو جماعة الأصدقاء أو غير ذلك من الجماعات التي يعتز بانتمائه اليها ، فعندئذ تصبح الحاجة على الانتماء من الحاجات النفسية الهامة التي تدفع اللاعب الى الاستمرار في عضوية الفريق . (عجمي ، 2012 ، ص 78)

3-7-2 إشباع الحاجات الفردية : إن كل فريق رياضي يختلف عن الاخر في مدى ما يستطيع أن يقدمه للاعبين في إشباع حاجاتهم الفردية ، و كلما استطاع الفريق الرياضي مساعدة اللاعبين على تحقيق حاجاتهم و أهدافهم كلما زاد تمسك اللاعب بالفريق الرياضي و كلما زاد عطاءه أكثر .

3-7-3 الشعور بالنجاح : إن النجاح في الفريق الرياضي يؤدي الى تحقيق الاهداف أو تحقيق المزيد من الانتصارات و البطولات إلى شعور اللاعبين بالسعادة المشتركة و بالتالي زيادة الرابطة بينهم و حبهم وولائهم للفريق و زيادة جاذبيتهم نحوه و الاستمرار في عضوية الفريق و تماسكه . (درويش ، 2014 ، ص17)

3-7-4 المشاركة : على اللاعبين الاشتراك في إقتراح تخطيط التدريبات و تنفيذها و هذا ما يجعله يشعر بعضويته ، و قيمته ، و مدى ارتباطه بالفريق ، مما يجعله يعمل على الاداء الجيد لدوره و تحقيق المزيد من النجاحات .

3-7-5 وجود قوانين و معايير و تقاليد للفريق : من العوامل التي تتضمن استمرار الفريق و التي تحدد العلاقات بين اعضاء الفريق الرياضي و الاهداف الموضوعة هو وجود قوانين محددة للفريق لابد عليه أن يتبعها . (علاوي ، 1998 ، ص 57)

3-7-6 توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين : يزداد تماسك الفريق في حالة قيام علاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني ، فالفريق الرياضي يسعى إلى تحقيق أهداف معينة و كل لاعب في الفريق يبذل قصارى جهده للتعاون مع الآخرين نحو تحقيق الهدف الجماعي و في هذه الحالة يمكن ان يزداد تماسك الفريق الرياضي .

3-7-7 . توافر القيادة المناسبة : إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطا وثيقا بتوافر القيادة المناسبة ، فالإداري أو المدرب أو رئيس الفريق من القيادات التي تلعب دورا هاما في العمل على تماسك الفريق الرياضي و رفع الروح المعنوية له و بالتالي زيادة جاذبية الفريق لأعضائه . (سايج ، 2007 ، ص 50)

3-8 . تصنيف كارون " carron " لعوامل تماسك الفريق الرياضي :

قدم كارون 1982 نموذجا لمحاولة تحديد أهم العوامل المؤثرة على تماسك الفريق الرياضي ، و يتكون هذا النموذج من اربعة عوامل هي :

- العوامل البيئية .
- العوامل الشخصية .
- عوامل القيادة .
- عوامل الفريق .

3-8-1 العوامل البيئية : العوامل البيئية أو الموقفية هي العوامل التي ترتبط بطبيعة وجود الفريق معا مثل كونهم أعضاء في نادي معين أو تعاقدهم أو حصولهم على منحة دراسية للعب لفريق معين ، أو كنتيجة لعملهم في مؤسسة أو هيئة معينة لديها فريق رياضي مشارك في المنافسة الرياضية ، و غير ذلك من العوامل التي تدخل في نطاق المسؤولية أو التنظيمية بمختلف المواقف البيئية . (الواعر و قرارة ، 2008 ، ص 40)

3-8-2 العوامل الشخصية : تعود العوامل الشخصية الى الخصائص الفردية لأعضاء الفريق الرياضي مثل دوافع الاشتراك في الفريق أو الانضمام إليه و نوعية الانتماء نحوه و مدى جاذبيته للأفراد و درجة رضاهم عن بقائهم كأعضاء في الفريق الرياضي . (الواعر و قرارة ، 2008 ، ص 41)

3-8-3 عوامل القيادة : تربط بنوعية سلوك القيادة نحو أعضاء الفريق ، و الاساليب المستخدمة في عملية القيادة و مدى مناسبتها للمواقف المختلفة ، و الخصائص المميزة للقادة المسؤولين عن الفريق الرياضي من حيث خبراتهم و خلفيتهم العلمية و سماتهم و قدراتهم و أساليبهم القيادية .

3-8-4 عوامل الفريق : هي العوامل المرتبطة بخصائص مهمة الفريق ، و معايير إنتاجية الفريق و إستراتيجيته و توجهاته و قدراته على تحقيق أهدافه ، و عوامل الفريق تتأثر بصورة واضحة بكل العوامل البيئية (الموقفية) و العوامل الشخصية و عوامل القيادة . (علاوي ، 1998 ، ص 60)

3-9 . بناء تماسك الفريق الرياضي :

تتكون الجماعة الفعالة من أعضاء يتصلون ببعضهم بسهولة و فعالية ويؤكد terry orlike (تيري أورليك) أن الاتصال يلعب دورا هاما في تماسك الجماعة ، و يستلزم بناء الفريق مناخا من الوضوح مع تشجيع الأعضاء على عرض المشاكل المتعلقة بهم و بالفريق .

3-10 دور المدرب في بناء تماسك الفريق :

قد يحدث تفكك الجماعة الرياضية نتيجة لبعض المظاهر السلبية لسلوك اللاعبين مثل التمرد و العصيان ، مما يتسبب في حدوث الصراع و تصدع الفريق و تفكك بعض أعضاء الفريق فتصبح الجماعة غير متماسكة و إذا لم يتدارك المدرب التصدع فقد يحدث الشقاق و انهيار الفريق . على هذا الحال يجب العمل على تقديم الخدمات النفسية لأعضاء الأجهزة الفنية و الادارية و التخلص من التوتر الانفعالي الذي قد يسود بعض الأعضاء و حل الصراعات و القلق الذي يؤثر على تماسك الجماعة. (فكري ، 1990 ، ص 87)

كذلك يجب الاهتمام بتحسين المناخ الاجتماعي للفريق ، و يجب على المدرب الاهتمام بتدعيم العلاقات الاجتماعية بينه و بين أعضاء الفريق و إزالة أسباب التمرد و العصيان و تقريب وجهات النظر و الفهم و التقبل المتبادل بما يؤدي الى زيادة جاذبية الجماعة و تماسكها. (حسين ، 2001، ص 05)

إن دور المدرب في تحقيق تماسك الفريق يتم من خلال عدة طرق و هي :

- تفسير الأدوار الفردية في نجاح الفريق .
- تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين .
- وضع الأهداف التي تثير تحدي اللاعبين .
- تشجيع هوية الفريق .
- تجنب تشكيل الأحزاب و التكتلات الاجتماعية .
- تجنب التحولات الكثيرة .
- عقد إجتماعات دورية للفريق لحل الصراع القائم .
- الاستمرار في مناخ الفريق .
- الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق. (حسين ، 2001 ، ص 16)

3-10-1 تفسير الادوار الفردية في نجاح الفريق : يجب على المدربين تحديد الأدوار الفردية لأعضاء الفريق بكل وضوح و التركيز على أهمية دور كل لاعب و إسهاماته في نجاح الفريق فكلما

ازدادت رؤية الأعضاء لأدوارهم على أنها غير هامة و عديمة القيمة كلما اتسمت تصرفاتهم بعدم المبالاة ، نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يجلسون على كرسي الاحتياط و يشتركون في المباراة في هذه الحالة لابد على المدرب بتفسير الأسباب التي أدت الى عدم إشتراكهم مع منحهم الفرصة للاشتراك كذلك يجب على المدرب تكليف اللاعبين بملاحظة و تسجيل جهود زملائهم في الفريق في أوضاع مختلفة . (وداك ، 2009، ص 164)

3-10-2 . تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين : يجب على المدربين العمل على تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين و تنمية ثقتهم في أنفسهم و كذلك فإن اللاعبين الذين يحتاجون إلى تأييد زملائهم في الفريق و بصفة خاصة هؤلاء الذين في نفس المركز . (فايز ، 2005، ص 63)

3-10-3 وضع الأهداف التي تثير تحدي الجماعة : إن قيام المدرب بوضع أهداف معينة تثير تحدي أعضاء الفريق يؤدي الى حدوث تأثير إيجابي على أداء الجماعة و الفرد ، و تحدد معايير عالية الإنتاجية و تجعل الفريق يركز على إستكمال ما يحتاج إليه و عندما ينجح اللاعبون في تحقيق الأهداف لابد أن يقوم المدرب بتشجيعهم و الإفتخار بإنجازاتهم و تحقيق أهداف أخرى جديدة و يجب تحديد هذه الأهداف بكل وضوح لتدعيم التماسك الجماعي ، و لابد أن تقوم الأهداف على أساس الأداء المرتبط بقدرات اللاعبين و لا تكون القائمة على أساس النتائج . (حسين ، 2001 ، ص 16)

3-10-4 تشجيع هوية الجماعة : يمكن للمدرب أن يشجع هوية الفريق و ذلك عن طريق إختيار ملابس خاصة بمواصفة معينة يكون مختلفا عن الفرق الاخرى ، و كذلك وضع كشف بالاعمال الاجتماعية للفريق فلا بد أن يشكل و يشعر بأنه فريق خاص و يختلف في بعض الاتجاهات عن الفرق الاخرى . (حسين ، 2001 ، ص 16)

3-10-5 تجنب تشكل الأحزاب أو التكتلات الاجتماعية : يلاحظ في المجال الرياضي ظهور الأحزاب الاجتماعية و ذلك عندما يخسر فريق ما أو حين يتعامل المدربون بطرق و يعزلون عن بعضهم البعض ، أوحين يتم إشباع حاجات اللاعبين و أن الهدف الأساسي من وجود هذه الأحزاب هو الضغط على الأجهزة الفنية و الادارية للاستماع لمطالبهم ، و تؤدي تلك الأحزاب الى تمزق الفريق و يجب على المدربين و جميع المسؤولين سرعة التحرك لإحتوائها ، كذلك العمل على تحديد أسباب تشكيلها و اتخاذ الخطوات المناسبة لتفريقها و القضاء عليها .

3-10-6 تجنب التحولات الكثيرة : تؤدي التحولات الكثيرة في إضعاف التماسك و تجعل من الصعوبة قيام الأعضاء بإقامة علاقات وثيقة بينهم فنجد أن اللاعبين لا يشعرون بالأنفة اتجاه بعضهم البعض بالإضافة الى تشككهم اتجاه تقدمية الجماعة ، فعلى سبيل المثال نجد أن الفرق الرياضية بالمدارس و الجامعات يفقد عددا من اللاعبين كل عام بسبب التخرج و ذلك يجب على اللاعبين القدامى في الفريق مساعدة اللاعبين الجدد على الاندماج مع الفريق لكي يشعر بالراحة و الأنفة . (النقيب ، 1990 ، ص 165)

3-10-7 عقد إجتماعات دورية للفريق لحل الصراعات : يجب أن يهتم المدربون بعقد اجتماعات دورية مع أعضاء الفريق أثناء الموسم الرياضي و ذلك للتعرف على مختلف المشاكل ، و كذلك يجب إتاحة الفرصة للاعبين للتعبير عن مشاكلهم الايجابية و السلبية بصراحة ووضوح و بطريقة بناءة و توجيههم و إرشادهم من أجل تجنب الصراع الداخلي بينهم. (وداك ، 2009، ص 111-112)

3-10-8 الاستمرار في مناخ الجماعة : يجب على المدرب الاستعانة ببعض اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من الاحترام و الحب في الفريق و لكي يكونوا على إتصال دائم بإتجاهات و مشاعر الفريق و تقديم حالة الاتصال هذه الى المدربين و اللاعبين وسيلة هامة للتعبير عن الآراء و الأفكار و المشاعر و الإتجاهات بخصوص ما يحدث في الفريق .

3-10-9 الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق : إن اهتمام المدرب بأعضاء الفريق كأفراد عاديين لهم اهتماماتهم و مشاكلهم من الالهية بمكان زيادة أهمية جاذبية الجماعة و تماسكها ، فيجب على المدرب بذل المزيد من الجهد للتعرف على حياة اللاعبين خارج الطاقة الرياضية و على سبيل المثال نجد معرفة المدرب لبعض المعلومات الصغيرة عن اللاعبين مثل معرفة ميلادهم أو تحصيلهم الدراسي و هذا ما يؤثر إيجابيا على الحالة النفسية لهؤلاء اللاعبين و يشعرون أنهم في دائرة إهتمام المدرب مما يدفعهم إلى المزيد من التماسك الجماعي . (حسين ، 2001 ، ص 17)

3-11 دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي :

إن وحدة الفريق ليس مسؤولية المدرب وحده و لكن اللاعب يشترك معه في تحقيق وحدة اللاعب و تماسكه و هناك العديد من الطرق التي يمكن خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية و بينهم من ناحية أخرى و كذلك بناء وحدة قوية متماسكة ، و من بين هذه الطرق ما يلي :

- التعرف على زملاء الفريق.
- مساعدة زملاء الفريق.
- تقديم تعزيز إيجابي لزملاء الفريق.
- تحمل المسؤولية .
- الإتصال بالمدرّب.
- حل الصراعات.
- بذل الجهد . (الحامدي ، 1998 ، ص 62)

3-11-1 التعرف على زملاء الفريق : يجب أن يتعرف أفراد الفريق على بعضهم البعض بشكل أفضل لأن ذلك يجعل من السهل تقبل الفروق بينهم و يجب لأن يأخذ اللاعبون الوقت الكافي للتعرف على زملائهم في الفريق و بصفة خاصة الاعضاء الجدد في الفريق . (عبد الحفيظ ، 2002 ، ص 167)

3-11-2 مساعدة زملاء الفريق : يجب أن يهتم اللاعبون بمساعدة بعضهم البعض كلما أمكن ذلك ، فكلما فريق تعني اللاعبون يكونون معتمدين على بعضهم البعض بطريقة مشتركة و أن مساعدة الفريق لبعضهم البعض في الخارج تحقق روح الفريق و تجعله أكثر تقربا.

3-11-3 تقديم تعزيز إيجابي للفريق : لابد من أن يعمل على تدعيم زملاء الفريق بدلا من توجيه النقد السلبي لهم فيجب أن يساعد اللاعب زملائه في الفريق على بناء الثقة و التأييد و لابد أن يكون أعضاء الفريق ايجابيين عند تعاملهم مع المشاكل التي يعاني منها زملاء الفريق فمثلا حين يعاني زميل الفريق من كراهية المدرب له فالمساعدة و التأييد المقدمان يساعدان أيضا الفريق . (عبد الحفيظ ، 2002، ص 167)

3-11-4 تحمل المسؤولية : يجب أن يتعود اللاعبون على تحمل المسؤولية و عليهم الاهتمام بالعمل لإحداث تغييرات ايجابية و بناءة لكي يضعوا أنفسهم مرة أخرى على الطريق الصحيح و على أعضاء الفريق عدم التعود على توجيه اللوم لزملاء الفريق بسبب أدائهم الضعيف حيث أن ذلك يؤدي إلى أي غرض مفيد بل يجب العمل على بث روح الجماعة و تحمل المسؤولية بين أعضاء الفريق .

3-11-5 حل الصراعات : يجب أن يعمل أعضاء الفريق في حل الصراعات على الفور فإذا كان أي عضو من أعضاء الفريق له شكوى أو صراع مع المدرب أو مع أحد زملاء الفريق فيجب أن يأخذ المبادرة لحل المواقف و تقنية جو الخلافات ، ومن المهم الاستجابة للمشكلة سريعا حتى لا تكون لدى الأعضاء مشاعر سلبية يصعب التكهن بنتائجها مستقبلا. (فايز ، 2005 ، ص75)

3-11-6 بذل الجهد : يجب على أعضاء الفريق بذل الجهد في جميع الأوقات و أن يعملوا بجدية و بصفة خاصة في التدريب و المساعدة على تماسك اللاعبين معا ، و تعتبر الأوامر و الالتزام بها سلوكا يحتذى به لقدرة الحسنة تعد مثلا جيدا ما يمكن له أن يؤثر تأثيرا ايجابيا على وحدة الفريق و تماسكه . (عبد الحفيظ ، 2002 ، ص169).

خلاصة :

ونلخص في هذا الفصل الى القول بأن روح التعاون و التآزر ، و التنافس ، التي تسود جماعة الفريق و ما تلعبه من دور كبير و ذلك بغية الوصول الى الانسجام ، و التلاؤم ، و التلاحم ، داخل أعضائه فهذه العوامل الاخيرة تعني العلاقة الايجابية بين لاعبي الفريق ، إذ يظهر التماسك في الفريق من خلال شعور اللاعبين بانتمائهم للفريق و التمسك بعضويته و الحرص على تحقيق أهدافه و الاستعداد لتحمل المسؤولية الموكلة اليهم كما يظهر أيضا في انتظام أعضاء الفريق و التدريب و حماسهم و دافعيتهم و مشاركتهم الاجتماعية لبعضهم البعض و في حالات الحب و الصداقة فيما بينهم و كل هذه الدلالات تعبر في مجملها عن الروح المعنوية للفريق .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

- تمهيد
- الدراسة الاستطلاعية
- منهج الدراسة
- متغيرات الدراسة
- مجتمع و عينة الدراسة
- أساليب جمع البيانات
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية
- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

تمهيد :

إن البحوث العلمية تهدف الى الكشف عن الحقائق ، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، ومصطلح المنهجية يعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، و بالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها .
(معنوق ، 1998 ، ص 231)

و يهدف هذا الفصل الى توضيح الطرق التي تم اعتمادها قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نوفي المنهجية العلمية حقها ، وكذا نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر ، ويتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج المقاييس التي وجهناها الى اللاعبين .

4-1 الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى للإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة و صياغة فرضيات البحث على ضوءها .

كما تعتبر عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف الى التعرف على المشكلة ، و تقوم الحاجة الى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها ، أو عندما تكون العملية أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة و ضعيفة . (جيدر، 2004، ص 26-27)

و الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها علاقة و ارتباط بموضوع الدراسة و التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات و تجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قام الباحث بزيارة نادي أمل بوسعادة لكرة القدم ، و أجرينا دراسة استطلاعية لمعرفة مدى تطابق موضوع دراستنا مع الواقع ، وتم اختيار (05) لاعبين و ذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة و صلاحيتها لقياس ما و ضعت من أجله ، و الى جانب كل هذا كنا نهدف من وراء إجراء الدراسة الاستطلاعية الى مايلي :

التأكد من صلاحية أدوات البحث المستخدمة

التأكد من وضوح البنود ، ومدى ملائمتها لمستوى أفراد العينة و خصائصها .

التأكد من صلاحية التعليمات المرفقة للمقييس ، وسلامة لغتها ، وسهولة فهم أفراد العينة لها .

التأكد من الخصائص السيكومترية للاختبارات المستخدمة (الصدق و الثبات) للمقييس .

4-2 منهج الدراسة :

إن المنهج الذي يختاره الباحث هو الطريقة التي يتبعها في الاجابة عن الأسئلة المنبثقة عن مشكلة بحثه ، كما أن اختيار المنهج المناسب يعتبر من العناصر الهامة ، بحيث يترتب عليه نجاح أو فشل البحث في تحقيق أهدافه ، و بما أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد منهج الدراسة ، فإن موضوع بحثنا يتلائم و استخدام المنهج الوصفي الذي يساهم في الوصول الى المعرفة الدقيقة لعناصر مشكلة البحث ، وذلك من خلال توفير البيانات عنها .

حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه تلك الطريقة العلمية المنظمة التي يعتمد عليها الباحث في دراسته لظاهرة معينة ، وفق خطوات بحث معينة يتم بواسطتها تجميع البيانات و المعلومات الضرورية بشأن الظاهرة ، من أجل الوصول الى أسبابها و مسبباتها و العوامل التي تتحكم فيها ، و بالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا . (جندلي، 2007 ، ص 200، 201)

وعلى هذا يمكن تعريف المنهج الوصفي التحليلي بأنه المنهج الذي لا يتوقف عند جمع المعلومات الخاصة بالظاهرة للاستقصاء مظاهرها و علاقاتها المختلفة ، بل يمتد ليشمل التحليل و الربط و التفسير للوصول الى استنتاجات يبني عليها التصور المقترح . (العساف ، 1995، ص 186)

4-3 متغيرات الدراسة :

4-3-1 المتغير المستقل : وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير في النتائج، وذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات ذات صلة بها ، حيث يظهر المتغير المستقل في بحثنا هذا في المساندة الاجتماعية . (علاوي،1999،ص219)

4-3-2 المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.(علاوي،1999،ص219) و هو العامل أو الظاهرة التي يسعى الباحث الى قياسها، ويتمثل المتغير التابع في هاته الدراسة في تماسك الفريق الرياضي.

4-4 مجتمع وعينة الدراسة :

4-4-1 مجتمع البحث: هو كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي ومن الناحية الإصطلاحية : هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها العينة. (رضوان ، 2003 ، ص14)

ومن هذا المنطلق فإن مجتمع البحث في دراستنا هم فريق (أشبال أمل بوسعادة ABS) و البالغ عددهم الاجمالي 25 لاعب في كرة القدم.

4-4-2 عينة البحث : تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل ، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث ، و هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وقد تم إختيار العينة بطريقة قصدية و ذلك بغرض تعميم النتائج مستقبلا حيث اشتملت على (05 إستطلاعية + 20 أساسية) لاعب من اشبال أمل بوسعادة لكرة القدم للإجابة على تساؤلات دراستنا.

4-5 أساليب جمع البيانات :

* **المقياس :** قام الباحث بإستخدام مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد: أحمد عبد اللطيف و أبو أسعد، و إستخدام مقياس تماسك الفريق الرياضي من إعداد: محمد حسن علاوي.

بعد عرض الأدوات على الاستاذ المشرف بغرض المعاينة و الموافقة قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة على لاعبي أشبال أمل بوسعادة ، و يشمل مقياس المساندة الاجتماعية على محورين (مساندة الأصدقاء ، مساندة الأسرة) مقسم على سلم ليكارت الخماسي كما يلي : (تنطبق تماما ، تنطبق كثيرا ، تنطبق أحيانا ، تنطبق قليلا ، لا تنطبق اطلاقا) وتضمنت 30 عبارة.

عبارات بعد مساندة الأسرة هي:

21/18/16/15/14/12/10/8/5/4/2/

28/27/25 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه/
البعد فيما عدا العبارة رقم 23 عبارة في عكس
اتجاه البعد.

عبارات بعد مساندة الأصدقاء هي:

19/17/15/13/11/9/7/5/3/1 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات

ما عدا العبارات رقم 19/17/11 في عكس اتجاه البعد

أما بالنسبة لمقياس تماسك الفريق الرياضي و الذي يضم (12 سؤالاً) ، يقوم كل لاعب في الفريق بالإجابة على هذه التساؤلات على مقياس تساعي التدرج (الدرجة القصوى = 9 ، و الدرجة الصغرى = 1) ، عند تصحيح المقياس يتم جمع الدرجات المسجلة لجميع تساؤلات المقياس لكل عضو من أعضاء الفريق ، لنقوم بعد ذلك بحساب الوسيط الحسابي لجميع درجات اللاعبين ، فكلما اقترب من الدرجة القصوى للمقياس و التي تقدر ب (108) كلما دل ذلك على زيادة تماسك الفريق الرياضي.

4-6 - الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة :

4-6-1 صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس:

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مدى اتساق جميع فقرات المقياس مع المحور الذي ينتمي اليه ، و تعتبر درجة صدق الأداة في البحوث العلمية هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس و الإختبارات ، وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار و هذا يعني المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من أجله . (صبيح، 1995، ص183)

وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات البعد و الدرجة الكلية للبعد على عينة الدراسة الاستطلاعية و البالغ عددها 25 لاعب ، حيث سجلنا معاملات ارتباط عالية لكل العبارات و ذلك كما هو مبين في الجدول الموضح (02)

جدول رقم 02 : يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الاول مساندة الأصدقاء مع الدرجة الكلية للمقياس و ذلك كما هو مبين في الجدول .

رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أشعر ان اصدقائي يقدرونني لشخصي	0.834**	0.05
2	لدي على الأقل صديق استطيع ان اخبره بكل شيء	0.755**	0.05
3	اشعر بالوحدة حتى عندما اكون مع اصدقائي	0.701**	0.05
4	اعتمد على نصائح ومقترحات أصدقائي لتجنب بعض الاخطاء التي قد أقع فيها	0.704**	0.05
5	يشاركني اصدقائي نفس اهتماماتي في الحياة	0.865**	0.05
6	اشعر بالهدوء والاسترخاء من المواقف المثيرة عندما اكون مع اصدقائي.	0.860**	0.05
7	أجد من الأصدقاء من أعتد عليه عندما اتعرض لمواقف صعبة.	0.687**	0.05
8	من السهل علي أن اجد صديقا ألجأ اليه بسرعة عندما أتعرض لمشكلة مفاجأة.	0.890**	0.05
9	اشعر بالراحة من وجود اصدقائي بجواري عندما اكون في محنة او موقف صعب.	0.680**	0.05
10	يزيل علي أصدقائي حالة الذم والانقباض الناشئة عن دراستي أو حياتي ككل	0.785**	0.05
11	أتحدث مع أصدقائي بصراحة ودون حساسية	0.755**	0.05
12	أشعر بارتباط قوي مع بعض أصدقائي.	0.860**	0.05
13	اعتمد كثيرًا على اصدقائي بعد الاعتماد على الله ، في الاهتمام بعض الأمور الخاصة بصرف النظر عما يحدث.	0.834**	0.05
14	لا أحب أن يشاركني أفراد أصدقائي في همومي ومشاكلي.	0.687**	0.05
15	أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة تعبير عن العجز الشخصي.	0.834**	0.05

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور مساندة الأصدقاء محصورة في المجال ما بين (0.680 – 0.890) و بذلك تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.05) و بالتالي تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لأجله.

جدول رقم 03 : يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثاني افراد الاسرة مع الدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول.

رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
16	يساعدني افراد اسرتي على ايجاد حلول لمشكلاتي.	0.871**	0.05
17	يتقبلني افراد اسرتي بمزاياي وعيوبتي.	0.758**	0.05
18	اعرف تماما ان اسرتي سوف تقف دائما بجواري.	0.704**	0.05
19	اشعر بارتباط قوي بأفراد اسرتي.	0.834**	0.05
20	يشارك أي فرد من افراد اسرتي في حل المشاكل الناجمة.	0.780**	0.05
21	مهما كانت الظروف فإنني أعلم أنت ساعد العون من أسرتي عندما أحتاج إليهم.	0.865**	0.05
22	لا اشعر بان حريتي مقيدة عندما أكون مع أفراد أسرتي.	0.630**	0.05
23	لا اشعر بان حريتي مقيدة عندما أكون مع أفراد أسرتي.	0.687**	0.05
24	أستمع لأفراد أسرتي باهتمام عندما أكون في حالة غضب من شخص معين.	0.758**	0.05
25	لا يثق بأفراد أسرتي.	0.704**	0.05
26	أعرف ان افراد اسرتي يناصروني ويساعدونني دائما.	0.785**	0.05
27	تشعرتني أسرتي بأنه ليس لدي الامكانيات الجيدة التي تساعدني على التعامل مع المواقف الصحيحة.	0.780**	0.05
28	اشعر بارتباط قوي مع بعض أفراد أسرتي.	0.652**	0.05
29	أجد من يساعدوني من أفراد أسرتي عندما أكون متوترا من كل شيء في حياتي.	0.785**	0.05
30	أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي بعيدا عن أفراد أسرتي.	0.704**	0.05

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور مساندة أفراد الأسرة محصورة في المجال ما بين (0.630 – 0.871) و بذلك تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.05) و بالتالي تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لأجله.

الجدول رقم (04) يمثل درجة الارتباط بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق .

الرقم	العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
01	ماهي درجة العلاقة بين معظم أفراد فريقك بعضهم بالبعض الاخر.	0.609**	دال
02	ماهو تقييمك لقيمة عضويتك في الفريق بالنسبة لك.	0.692**	دال
03	مامدى احساسك بالانتماء لعضوية الفريق .	0.816**	دال
04	مامدى استمتاعك بالإشتراك لعضوية الفريق.	0.725**	دال
05	ماهو تقييمك للعمل الجماعي أو الأداء الجماعي داخل الفريق.	0.716**	دال
06	ماهو تقييمك لمدى التقارب و الإنسجام داخل الفريق.	0.776**	دال
07	مامدى إشباع الحاجات الفردية لمعظم أفراد الفريق.	0.450**	دال
08	مامدى الشعور بين أفراد فريقك بنجاحهم.	0.725**	دال
09	مامدى توافر القيادة الفاعلة بالنسبة لفريقك.	0.623**	دال
10	مامدى مقاومة معظم أعضاء الفريق للقوى المنافسة.	0.451**	دال
11	مامدى تماسك الفريق خلال بعض الأزمات كالهزائم مثلا.	0.820**	دال
12	هل لدى بعض أفراد الفريق رغبة معلنة أو غير معلنة للانضمام لفريق آخر.	0.590**	دال

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور تماسك الفريق محصورة في المجال ما بين (0.450 – 0.820) و بذلك تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.05) و بالتالي تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لأجله.

4-6-2 ثبات أدوات الدراسة :

يعتبر ثبات أدوات الدراسة صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الإختبار الجيد .

4-6-3 المعالجة بألفا كرونباخ : بعد التأكد من صدق أداة الدراسة ، تم اللجوء الى استخراج معامل ثبات الأداة بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ لكل محاور المقياس و فقرات المقياس ككل و ذلك بالإستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS.

جدول رقم (05) يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ .

كرو نباخ α	عدد العبارات	اداة الدراسة
0.951	30	مقياس مساندة الاجتماعية
0.830	12	مقياس تماسك الفريق

التحليل :

من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل ثبات مقياس المساندة الإجتماعية و مقياس تماسك الفريق ، أن قيمة معامل الفاكرونباخ كانت مرتفعة لكل محور من المحورين حيث تراوحت بين (0.830-0.951) و بلغت حدها الاعلى في محور المساندة الإجتماعية بقيمة قدرها (0.951) ، أما قيمة حدها الأدنى فتتجلى في محور تماسك الفريق بقيمة قدرها (0.830) ، و هي قيمة عالية تؤكد لنا ثبات مقاييس المحورين ، كما أنها نسبة جيدة و مناسبة لأغراض البحث.

4-6-4 الموضوعية:مما تقدم كله يمكن أن نستخلص بأن أداة الدراسة عند استخدامها كان لها ثقل علمي أي أنها تميزت بالثبات والصدق والموضوعية بهذا ما يجعلها مناسبة وصالحة وجاهرة للتطبيق.

4-7-4 تصميم الدراسة و المعالجة الاحصائية :

4-7-1 تصميم الدراسة : بعد التأكد من الشروط السيكومترية لأدوات جمع البيانات المستعملة في الدراسة ، قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على العينة و المكونة من 25 لاعب كرة القدم من فريق أمل بوسعادة صنف أشبال ، حيث تم توزيع إستمارة الأدوات عليهم (مقياس المساندة الإجتماعية ، ومقياس تماسك الفريق الرياضي) ، مع إعطائهم الوقت الكافي للإجابة ، و قد تم إسترجاعها بدون إستبعاد أي إستمارة من الإستمارات و ذلك يعكس جدية المبحوثين في الإجابة عليها .

4-7-2 المعالجة الإحصائية المعتمدة في الدراسة:تعتبر من أهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة و تساعد في الوصول إلى النتائج و تحليلها و تطبيقها و نقدها علما أن لكل باحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها و

الهدف من إستعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التفسير و الحكم .

و قد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بعد تعميم بيانات المقاييس المستعملة في الدراسة بإستعمال البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجتها وتحليلها من أجل مناقشة الفرضيات، ولأجل هذا استعملنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) لتحديد الخصائص السيكومترية للمقاييس

المستعملة (الثبات)

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لقياس العلاقة الارتباط بين متغيرات الدراسة حيث تم

حساب بيرسون في العلاقة بين المساندة الاجتماعية وتماسك الفريق لدى اللاعبين.

4-8 خطوات اجراء الدراسة الميدانية :

4-8-1 المجال المكاني: يمثل المجال المكاني ملعب الشهيد مختار عبد اللطيف لنادي أمل بوسعادة و الواقع بحي البدر ببلدية بوسعادة .

4-8-2 المجال الزمني: يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو أي بحث حيث شرع الباحث في هذه الدراسة ابتداء من فيفري 2024 بعد موافقة المشرف على مشروع المذكرة بالإضافة الى الإدارة الوصية وذلك من خلال جمع المراجع و المصادر المتعلقة بالدراسة ، وتم القيام بتوزيع المقاييس في الفترة الممتدة ما بين 10 مارس 2024 الى 25 مارس 2024 ، و قد تم تحليل و فرز النتائج من 10 افريل 2024 الى 10 ماي 2024 وأنهى الباحث الدراسة يوم 17 ماي 2024.

خلاصة :

إن التطرق لمنهجية الدراسة الميدانية ، يتيح لنا أن نتعرف على المنهج المستخدم ، العينة ، الأدوات و الأساليب الإحصائية و غيرها من الأدوات التي تساعدنا في الحصول على نتائج واضحة و دقيقة في تحليل البيانات ، حيث أردنا من خلال هذا الفصل أن نبين الخطوات التي قمنا بها من أجل التوصل الى نتائج تتسم بنوع من الصدق و الموضوعية ، لأن أي خلل يقع في هذه المرحلة تكون نتيجته الحصول على نتائج عديمة المصداقية ، و بالتالي تنعكس سلبا على قيمة البحث ، كما قمنا ايضا بقياس صدق و ثبات الأداة للكشف عن مدى ملائمتها لخصائص عينة الدراسة ، فهذه الإجراءات كان الهدف منها هو التقليل من الوقوع في الخطأ سواء عند تطبيق الأداة أو الكيفية التي يجيب بها أفراد العينة على فقرات الأداة ، لأن هذه الأخطاء تجعل النتائج المتحصل عليها راجعة الى العشوائية و لا تعبر عن الإجابة الحقيقية لأفراد العينة .

الفصل الخامس
عرض و تحليل
و مناقشة النتائج

تمهيد :

لا شك أن الوصول إلى نتائج مرضية غير ممكن إلا بتوظيف أو الإعتماد على طريقة منهجية محكمة تخدم موضوع الدراسة و تسهل العمل ، راسمة معالمه فتكسب النتائج مصداقية و تصبح الأحكام الصادرة تتسم بالموضوعية.

و للإحاطة بجوانب الموضوع المختلفة ، قمنا بإجراء دراسة ميدانية و ذلك بإختيار العينة المناسبة و إعتماد المنهج الملائم لمثل هذه الدراسة ، كما أننا استخدمنا كل الادوات و الوسائل الممكنة و حاولنا جاهدين توفير الشروط التي تضمن لنا نجاح هذه العملية .

وبغية تحقيق الأهداف المرجو الوصول إليها ، سارت أطوار الدراسة وفق الخطوات المتسلسلة التي برمجناها خصيصا .

و فيما يأتي مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الخاصة بدراستنا و التي تقول فيها الفرضية الاولى بوجود علاقة ارتباطية بين مساندة الاسرة و تماسك الفريق ، و تقول الفرضية الثانية وجود علاقة ارتباطية بين مساندة الاصدقاء و تماسك الفريق.

بالإضافة الى مناقشة النتائج في ضوء الفرضية العامة و التي تقول بوجود علاقة ارتباطية بين المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم ، هذا دون أن ننسى الدراسات السابقة و المشابهة لدراستنا هذه .

مناقشة النتائج في ضل الفرضيات:

5- 2- عرض و تحليل ومناقشة الاولى:

نصت الفرضية الجزئية الاولى بأنه هناك علاقة ارتباطية بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم ، للإجابة على هذا التساؤل تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم و النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)

العلاقة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
مساندة الاصدقاء / تماسك الفريق	0.870	0.05	دال

الجدول رقم (06) :يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مساندة الاصدقاء و تماسك الفريق لدى عينة الدراسة.

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل اليها عن طريق استمارة المقياس تم التوصل لأغلبية الحقائق التي قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا إنطلاقا من الفرضية الاولى الناصة على : هناك علاقة ارتباطية بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم .

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) و الذي يمثل قيمة معامل الارتباط

بيرسون بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق ، حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة ، و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (0.870) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو معامل ارتباط جيد و يشير الى أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق، وهو دال احصائيا .

ويمكن تفسير هذه النتائج انطلاقا من أن الرياضي الذي يتمتع بدرجة كبيرة من مساندة الاصدقاء يشكل له دافع نجاح والتي تتجلى من خلال التقدير الذي يمنحه الأصدقاء والحضور الدائم لتدريباته ومشاهدة مبارياته مما تمنح له الرغبة في التدريب لساعات اضافية لتحسين مستواه و تحقيق أهدافه الرياضية والتي تساعده في التميز وتمنحه مزيد من الإصرار والرغبة في اللعب ، أو في تحقيق الأهداف التي يعمل على تحقيقها خلال الموسم الرياضي وعلى تشجيع العلاقات الودية أو غير الرسمية بينه وبين اصدقائه وهذا كله ما يدفع اللاعب إلى الاستمتاع و تحمل أي مهمة مهما كانت درجة

صعوبتها وبرغبة قوية في النجاح فيها وهذا من أجل التفوق والتميز في الأداء، ويؤدي بالتالي إلى رفع الروح المعنوية للاعب ، مما تنعكس بالإيجاب على تماسك الفريق.

كما أشار كل من "لسا راسون وآخرون: 1983" أن إدراك الشخص بوجود عدد كاف ممن يقدمون المساندة الاجتماعية وقت الحاجة إليها ودرجة من الرضا لدى الفرد عن المساندة المتاحة .أن الرضا عن المساندة الاجتماعية لا يرتبط بالضرورة باتساع الشبكة الاجتماعية للفرد حيث عند بعضهم درجة عالية من الرضا عن المساندة رغم قلة الأصدقاء .

وهذا ما يتفق مع دراسة دراسة أولاد بلخير عبد الله (2020) المساندة الإجتماعية و علاقتها بدافعية الإنجاز دراسة ميدانية على فريق كرة القدم أمل سريع متليلي (دراسة ماستر) حيث تم التوصل الى انه توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية و الدافعية للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ، أي أن الدعم الخارجي الذي يتلقاه لاعبي كرة القدم يزيد في دافعتهم للإنجاز فهي علاقة ارتباطية .

وهذا يعني أنه :كلما زادت مساندة الاصدقاء للاعبين ، كلما كان له تأثير ايجابي في تماسك الفريق

5-2- عرض و تحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الجزئية الثانية بأنه هناك علاقة ارتباطية بين مساندة أفراد الأسرة و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم ، للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين مساندة أفراد الأسرة و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم و النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07)

العلاقة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دلالة
المساندة أفراد الأسرة / تماسك الفريق	0.832	0.05	دال

الجدول رقم (07) : يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مساندة افراد الاسرة و تماسك الفريق لدى عينة الدراسة.

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل اليها عن طريق استمارة المقياس تم التوصل لأغلبية الحقائق التي قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا انطلاقا من الفرضية الثانية الناصة على : هناك علاقة ارتباطية بين مساندة أفراد الأسرة و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم .

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) و الذي يمثل قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مساندة افراد الأسرة و تماسك الفريق ، حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة ، و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (0.832) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو دال إحصائياً و يشير الى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين مساندة أفراد الأسرة و تماسك الفريق .

ويمكن تفسير هذه النتائج انطلاقاً من أن اللاعبين الذين تعطي لهم مساندة من قبل افراد الأسرة يكون لهم مستوى أداء جيد وذلك من خلال العلاقات الإنسانية والاجتماعية والتي تقوم على أساس الرعاية النفسية والاجتماعية من طرف الأسرة للاعبين وذلك من خلال إشباع رغباتهم وحاجاتهم النفسية ، وتوفر لهم بذلك الجو النفسي والاجتماعي المساعد من قبل أفراد الأسرة على تحقيق أهدافه ، و هذا يعني أن مساندة أفراد الأسرة يقترن بتحقيق و تحسن نتائج الفريق و هذا ما أكدته الدراسة الحالية.

وهذا ما يتفق مع دراسة لعباشي عامر (2017) حول المساندة الاجتماعية و علاقتها بالدافعية للإنجاز الرياضي و تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر ، حيث أقرت بوجود علاقة بين متغيرات الدراسة فكلما كانت مساندة أفراد الأسرة للاعب المحترف قوية كلما زاد دافع النجاح لديه و كذلك كلما كانت مساندة أفراد الأسرة للاعب المحترف قوية كلما إنخفض دافع تجنب الفشل لديه.

ومن هنا فإن الفرضية القائلة أن هناك علاقة ارتباطية بين مساندة أفراد الأسرة و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم تحققت و هي فرضية صحيحة .

5-3- عرض و تحليل ومناقشة الفرضية العامة :

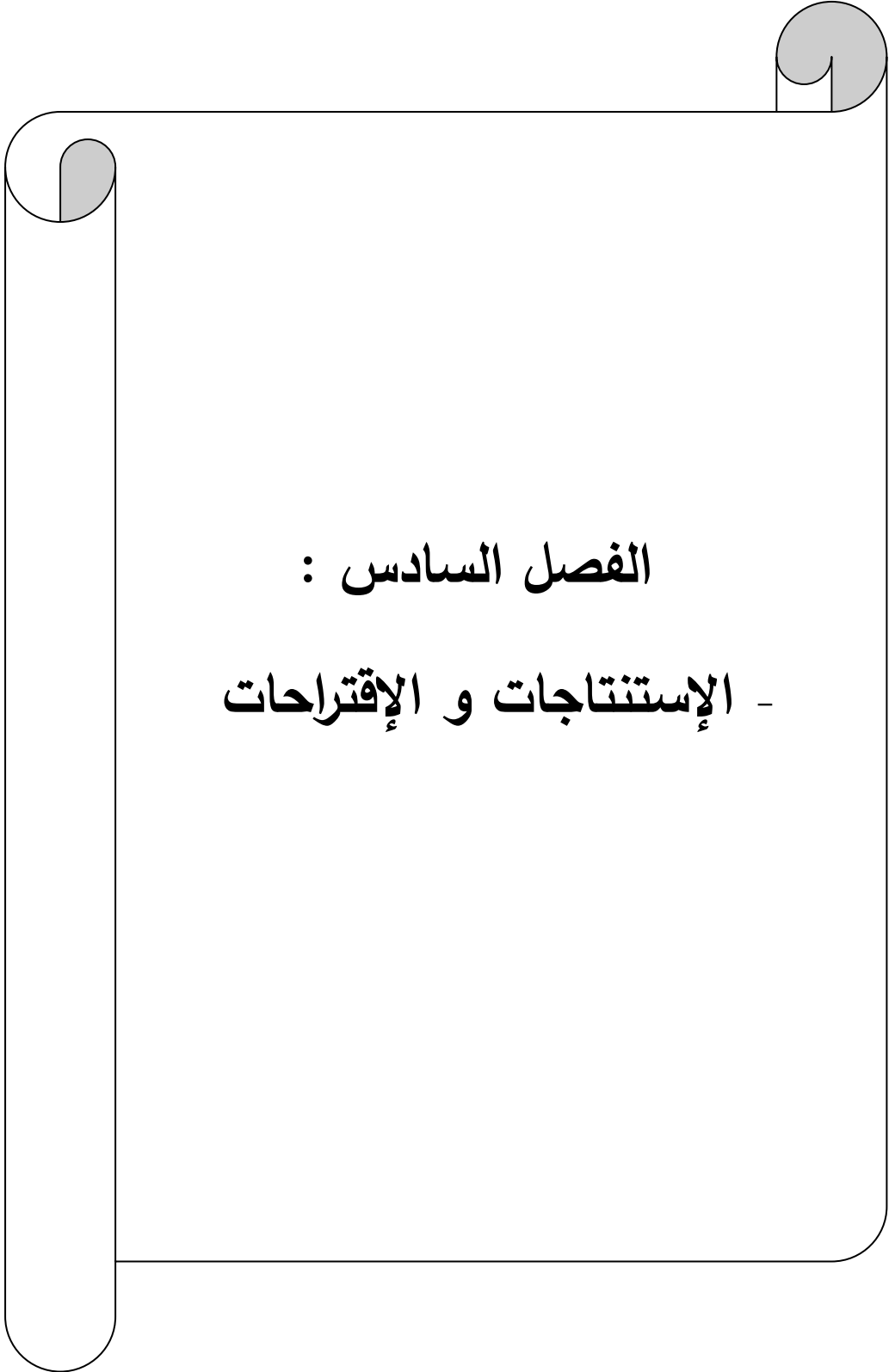

نصت الفرضية العامة بأنه هناك علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم ، للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين المساندة الاجتماعية و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم و النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08)

المقياس	عدد العبارات	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	30	0.812	0.05
تماسك الفريق	12		

الجدول رقم (08) :يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين المساندة الاجتماعية و تماسك الفريق .

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل اليها تم التوصل إلى ما قدمناه من خلال فرضيات بحثنا و في هذا الجدول تأكدت العلاقة الإرتباطية بين المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من خلال معامل بيرسون و هو (0.812) و هو معامل إرتباط جيد و بالتالي فإن هناك علاقة ارتباطية طردية بينهما أي أنه كلما كانت المساندة الإجتماعية مرتفعة كلما زاد تماسك الفريق.

و نجد في هذا السياق ، أن أغلب الدراسات تدعم النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة لدراستنا ، إذ أنها توافقت مع دراسة محمد فايز ابو محمد (1999) تحت عنوان "تأثير تماسك الفريق الرياضي على الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ، و كذا دراسة ناصر يوسف لسنة (2022) تحت عنوان " تأثير العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر ، و دراسة زنتو عباس و جيلالي عبد الفتاح لسنة (2019) تحت عنوان تأثير التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، و دراسة نصر الدين شريف (2001) تحت عنوان "أثر العلاقات الاجتماعية داخل جماعة الفريق الرياضي في التحسين من النتائج" ، و التي أكدت على أنه كلما أغلقت الجوانب العلاقتية في الحياة اليومية للفريق كلما قلت درجة تماسكه كما أكدوا فيها أنه كلما زادت المساندة الإجتماعية للاعب كلما زاد مستوى تماسك الفريق الرياضي.



الفصل السادس :

- الإستنتاجات و الإقتراحات

6-1 الإستنتاج العام :

على ضوء الدراسة التي قمنا بها في هذا البحث حول المساندة الإجتماعية و علاقتها بتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و إنطلاقا من الهدف الرئيسي و هو التأكد من وجود علاقة دالة إحصائيا بين المساندة الإجتماعية و تماسك الفريق ، و إنطلاقا من تساؤلات إشكالية البحث ، و لتحقيق هذا الهدف أعدنا الأداة (مقياس المساندة الإجتماعية) **لأحمد عبد اللطيف** ، و (مقياس تماسك الفريق) **لمحمد حسن علاوي** ، و تم تطبيقهما ، بعد عرض و مناقشة النتائج المحصل عليها سابقا خلصنا إلى الإستنتاجات التالية :

- أنه توجد علاقة إرتباطية بين مساندة الأسرة و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم .
- أنه توجد علاقة إرتباطية بين مساندة الأصدقاء و تماسك الفريق الرياضي.

6-2 الإقتراحات :

إنطلاقا مما توصلنا اليه من خلال تحليل النتائج و المعطيات النظرية و الدراسة التطبيقية لموضوع بحثنا هذا فيما يخص المساندة الإجتماعية و علاقتها بتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم نقترح مايلي :

_ إجراء المزيد من البحوث و الدراسات في موضوع التماسك لمحاولة الكشف عن أهم سبل تحقيقه و توفيره داخل الفريق.

_ تشجيع الأولياء على ضم أولادهم للنوادي الرياضية و مساندتهم منذ الصغر لإكتشاف مواهبهم و تشجيعهم على تطويرها.

_ التأكيد على أهمية الجانب الإجتماعي للاعب و ذلك من خلال التأكد على الدور الفعال للمساندة الإجتماعية (مساندة الأسرة ، مساندة الأصدقاء) .

_ العمل على توفير الجو المناسب للعمل و خاصة الجانب النفسي.

_ الإعتناء بالجانب الإجتماعي للاعب و ذلك من خلال توعية أفراد الأسرة و الأصدقاء بهذا الجانب المهم في حياة اللاعب.

_ توجيه العمل التدريبي و الإهتمام أكثر بالجانب الإجتماعي و خاصة النفسي.

_ تحسيس الفرق الرياضية بالجانب الإجتماعي للاعب و مدى أهميته .

_ تمهيد الدراسة الحالية أمام الدراسات و البحوث الأخرى للتعلم و البحث أكثر في هذا المجال.

3-6 الآفاق المستقبلية :

انطلاقاً من ان أي عمل بحثي يحتاج الى توسع اكثر و محاولة لتطوير مجال الرياضة عامة و رياضة كرة القدم خاصة ، و إيماننا منا بوجود باحثين آخرين قادرين على مواصلة تقديم إضافات في هذا المجال ، نقدم بعض الرؤى لفتح آفاق مستقبلية استشرافية للدراسة ، نذكر منها :

_ إجراء دراسات أخرى بين العوامل النفسية و تماسك الفريق الرياضي في مختلف الألعاب الأخرى.
 _ إجراء دراسات أخرى بين تماسك الفريق و متغيرات أخرى لم يتم التطرق اليها كالثقة بالنفس أو الأداء المهاري

_ الاهتمام بالجانب الاجتماعي للاعبين من خلال توعية الأسرة و الأصدقاء بأهمية مساندة لاعب كرة القدم

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

المصادر:

- القرآن الكريم
- الحديث النبوي الشريف

المراجع باللغة العربية :

- 01- احمد امين فوزى (2003) : مبادئ علم النفس الرياضى المفاهيم - التطبيقات دار الفكر العربية , القاهرة .
- 02- أحمد فوزي أمين- طارق بدر الدين (2001): سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- 03- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي (2004): الاجتماع الرياضي ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 04- أسامة كمال راتب (1997) : الاعداد النفسي لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة .
- 05- أسماء السرسى ، أمانى عبدالمقصود عبد الوهاب (2001) : مقياس المساندة الإجتماعية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 06- بشرى إسماعيل أحمد (2004): ضغوط الحياة و الإضطرابات النفسية ، مكتبة أجلو المصرية ، ب ط، القاهرة .
- 07- بندر بن حسن الزبادي (2008) : لدي عينة من المرشدين الطلابي بمحافظة الطائف ، رسالة ماجستير غير منشورة " ، كلية التربية ، ، جامعة أم القرى .
- 08- جيهان أحمد حمزة (2002) : دور العلاقة النفسية و المساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدي الراشدين من الجنسين في سياق العمل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
- 09- حاسب الحامدي (1998): علم الاجتماع الرياضي ، الجماهيرية للنشر و التوزيع ، ليبيا
- 10- حسن السيد ابو عبده (2002): الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم ، مكتبة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية، مصر .

- 11- حسين على فايد (1998): الدور الدينامي للمساندة الإجتماعية فى العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الإكتئابية ,مجلة دراسات نفسية , تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم), المجلد الثامن , العدد الثانى .
- 12- حمد حسن علاوي و آخرون:(1999),البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، مصر.
- 13- حمد نجيب الصبوة ، سهير فهيم غباشى ، هناء احمد شويخ (2003) : دور انماط المساندة النفسية والاجتماعية فى التخفيف من حدة بعض الاختلالات النفسية لدى مرضى اورام المثانة السرطانية , مجلة كلية الاداب , المجلد 63 ، العدد4 جامعة القاهرة .
- 14- زكي محمد حسين (2001): المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، ط1 ، الاسكندرية
- 15- زين العابدين درويش (2009) علم النفس الاجتماعي اسسه وتطبيقاته , دار الفكر العربى القاهرة .
- 16- عبد الكريم المدهون(2004) : المساندة الاجتماعية كما يدركها المعوقين بمحافظة غزة وعلاقتها بصحتهم النفسية , مجلة الارشاد النفسى , العدد 18 , جامعة عين شمس .
- 17- عبد الناصر جندلي : تقنيات ومناهج البحث في العلوم السياسية و الاجتماعية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، العربي ، 1997م.
- 18- عيبر محمد حسن(2003 م) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدي عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة ، رسالة دكتوراة غير منشورة .
- 19- العساف صالح بن حمد : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط2 ، شركة العبيكان للطباعة و النشر ، القاهرة ، 2015.
- 20- علي عبدالسلام علي(2005) : المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية , مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- 21- عماد محمد مخيمر 1997م : الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الإكتئاب لدى شباب الجامعة ,المجلة المصرية للدراسات النفسية , المجلد السابع , العدد السابع عشر .

- 22- عماد محمد مخيمر (2002) استبيان الصلابة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- 23- فريدريك معتوق : معجم العلوم الاجتماعية ، دار أكاديميا ، بيروت ، 1998 ، لبنان .
- 24- فؤاد البهي السيد (1956):الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر .
- 25- ماثيو جيدير(2004): منهجية البحث، ترجمة ملكة أبيض، منشورات الثقافة ،سوريا .
- 26- ماجده حسين محمود (2009) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والقلق لدي مريضات سرطان الثدي مجلة دراسات نفسية المجلد التاسع عشر، العدد الثاني ، يناير .
- 27- محمد السيد عبد الرحمن (2004) : علم النفس الاجتماع المعاصر مدخل معرفي، القاهرة .
- 28- محمد حسن علاوي(1992) : سيكولوجية التدريب و المنافسات ، دار المعارف ، ، ط 7، بيروت
- 29- محمد فايز ابو محمد (2005): الأسلوب القيادي عند المدربين و علاقته بتماسك الفريق و دافعية الانجاز ، أطروحة دكتوراه ، مصر .
- 30- محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبد الرحمن (1994) : العلاقة بين المساندة الاجتماعية وابعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق فى المرحلة الجامعية و المساندة الاجتماعية والصحة النفسية - مراجعة نظريات ودراسات تطبيقية ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 31- محمد مصطفى الشعبيني(2002):علم النفس الإجتماعي ، دار العلم و الثقافة، القاهرة.
- 32- محمود فتحى عكاشة ، محمود شفيق زكي (1997): مدخل الى علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية.
- 33- مصطفى سايح (2007): علم الاجتماع الرياضي ، دار الوفاء للطباعة و النشر ،الاسكندرية.
- 34- مصطفى فهمي (1986): سيكولوجية الطفولة و المراهقة،دار المعارف الجديدة،مصر .
- 35- مها جهاد الله حسن (2004) : المساندة الإجتماعية كما يدركها تلاميذ المرحلة الإبتدائية و تأثيرها على التوافق المدرسي و التحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- 36- هناء أحمد الشويخ (2007): أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن أورام السرطانية مع تطبيق على حالات المثانة السرطانية، ط1، بتراك للنشر، القاهرة.

- 37-الواعر مراد ، قرارة عادل (2008): الأنماط القيادية للمدربين و علاقاتها بتماسك فريق كرة القدم - صنف أكابر ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تدريب رياضي ، جامعة أم البواقي.
- 38-وفاء درويش (2014): سيكولوجية القيادة و الجماعات الرياضية ، دار النشر ، مصر
- 39-يحي كاضم النقيب (1990): علم النفس الرياضي ، اللجنة السرية ، السعودية.
- 40-يوسف عجمي (2012): تأثير تماسك الفريق الرياضي على مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر ، رسالة ماجستير في نظريات ومناهج التدريب الرياضي ، جامعة مستغانم.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 41-Buunk, B. & Hoorens, V. (1992). Social support and stress: The role of social comparison and social exchange processes. British Journal of Clinical Psychology, Vol., 31, 445-457.
- 42-Cohens., Sherrod , D.R., of Clarck , M.S., 1986 social skills and stress : protective vole of social support founal of personally and social psychology 50 , (5) U.S.A.
- 43-Coyne, J. & Downey, G. (1991) Social factors and Psychopathology: stress, social support and coping processes **Annual Review of Psychology**, vol.42, 401-429 .
- 44-Cutrona , C. (1996). Social support in cauples. London: Sage Puhlication.
- 45-Haloneny ., santroch , (1997) . Human Adjustment , 2, New York Brown and Benchmark . .
- 46-Sarafino , E., (1998) Health psychology : Biopsychosocial interactions . New York : Johjn wiley & sons .

47-Vaux , A, Riedels , Pstewart , D. (1987) . Modes of social support
 , The social support behaviors (ss – B) scale American
journal of community psychology vol. 15 (2) .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة مقياس المساندة الاجتماعية

عزيزي اللاعب:

في إطار التحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان : المساندة الإجتماعية و علاقتها بتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال وعلى هذا الرجاء منكم المساهمة في انجاز هذا البحث العلمي وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة بوضع علامة (X) امام العبارة التي تراها مناسبة وتطبق على اعتقادك وهذا بعد القراءة الجيدة لها علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة انما يستفاد من اجابتك في دراسة وتحليل اهم المتغيرات في هذا البحث العلمي.

تقبلوا منا جزيل الشكر والاحترام.

ملاحظة : لا تترك عبارة بدون إجابة .

اعداد الطالب :

جمال عيساوي

مقياس المساندة الاجتماعية





الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	تنطبق قليلا	لا تنطبق إطلاقا
01	أشعر ان اصدقائي يقدرونني لشخصي.					
02	يساعدني افراد اسرتي على ايجاد حلول لمشكلاتي.					
03	لدي على الأقل صديق استطيع ان اخبره بكل شيء علي.					
04	يتقبلني افراد اسرتي بمزاياي وعبوبي.					
05	اعرف تماما ان اسرتي سوف تقف دائما بجواري.					
06	اشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع اصدقائي.					
07	اعتمد على نصائح ومقترحات أصدقائي لتجنب بعض الاخطاء التي قد أقع فيها.					
08	اشعر بارتباط قوي بأفراد اسرتي.					
09	يشاركني اصدقائي نفس اهتماماتي في الحياة.					
10	يشارك أي فرد من افراد اسرتي في حل المشاكل الناجمة					
11	اشعر بالهدوء والاسترخاء من المواقف المثيرة عندما أكون مع اصدقائي.					
12	مهما كانت الظروف فإنني أعلم أنني سأجد العون من أسرتي عندما أحتاج إليهم.					
13	أجد من الأصدقاء من أعتد عليه عندما اتعرض المواقف صعبة.					
14	يشعروني افراد اسرتي بانهم يؤمنون انني شخص جدير بهم.					
15	لا اشعر بان حريتي مقيدة عندما أكون مع أفراد أسرتي .					
16	أستمع لافراد أسرتي باهتمام عندما أكون في حالة غضب من شخص معين.					

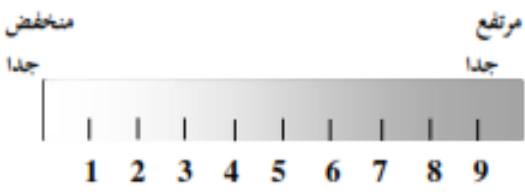
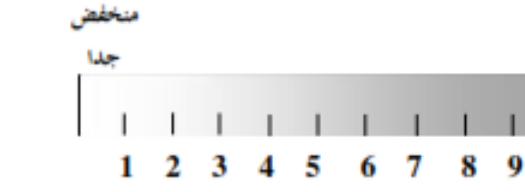
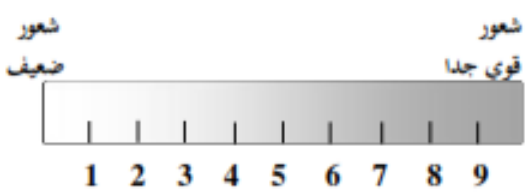
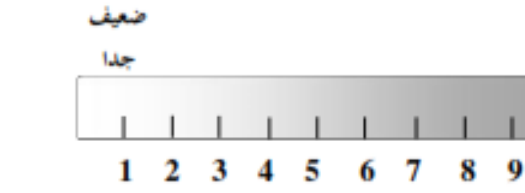
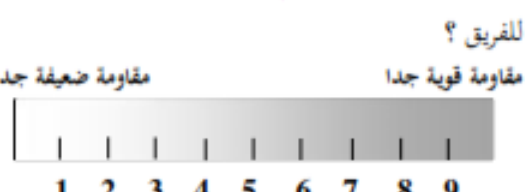
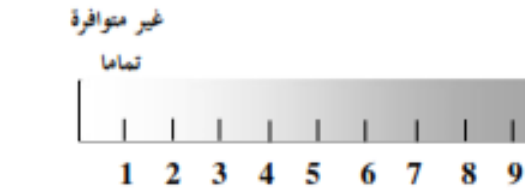
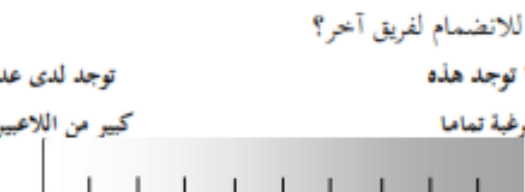

					17	من السهل علي أن اجد صديقا ألجأ اليه بسرعة عندما أتعرض المشكلة مفاجأة.
					18	لا يثق بأفراد أسرتي
					19	اشعر بالراحة من وجود اصدقائي بجواري عندما أكون في محنة او موقف صعب.
					20	يزيل على أصدقائي حالة الهم والانتقاض الناشئة عن دراستي أو حياتي ككل.
					21	أعرف ان افراد اسرتي يناصرونني ويساعدونني دائما.
					22	أتحدث مع أصدقائي بصراحة ودون حساسية.
					23	تشعرتي أسرتي بأنه ليس لدي الامكانيات الجيدة التي تساعدني على التعامل مع المواقف الصحيحة.
					24	أشعر بارتباط قوي مع بعض أصدقائي.
					25	اشعر بارتباط قوي مع بعض أفراد أسرتي
					26	اعتمد كثيرا على اصدقائي بعد الاعتماد على الله ، في الاهتمام بعض الأمور الخاصة بصرف النظر عما يحدث.
					27	أجد من يساعدوني من أفراد أسرتي عندما أكون متوترا من كل شيء في حياتي.
					28	أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي بعيدا عن أفراد أسرتي.
					29	لا أحب أن يشاركني أفراد أصدقائي في همومي ومشاكلي.
					30	أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة تعبير عن العجز الشخصي.

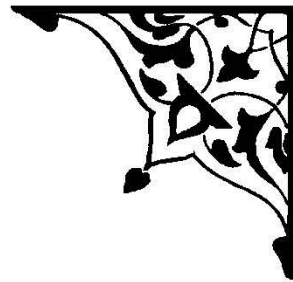
الملحق 2 نموذج مقياس تماسك الفريق الرياضي

عزيزي اللاعب:

فيما يلي بعض التساؤلات التي قد تشير إلى طبيعة العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي الذي تنتمي إليه. اقرأ هذه التساؤلات جيداً وحاول أن ترسم دائرة حول أي رقم من الأرقام التسعة التي تلي كل تساؤل والذي تعتقد أنه مناسب لكل تساؤل من هذه التساؤلات في ضوء معاشيتك الشخصية للفريق الرياضي. لاحظ أن الرقم **9** يمثل أعلى درجة والرقم **1** يمثل أقل درجة. ارسم دائرة حول رقم واحد فقط من الأرقام التسعة، ولا تترك أي تساؤل دون إجابة.

<p>2- ما هو تقييمك لقيمة عضويتك في الفريق بالنسبة لك؟</p> <p>كبيرة جداً ضعيفة جداً</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>1- ما هي درجة العلاقة بين معظم أفراد فريقك؟</p> <p>علاقة قوية جداً عدم وجود علاقة</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>
<p>4- ما مدى استمتاعك بالاشتراك في عضوية الفريق؟</p> <p>قوي جداً ضعيف جداً</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>3- ما مدى احساسك بالانتماء لعضوية الفريق؟</p> <p>انتماء قوي جداً انتماء ضعيف جداً</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>

<p>6- ماهو تقييمك لمدى التقارب والانسجام داخل الفريق؟</p> <p>مرتفع جدا منخفض جدا</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>5- ماهو تقييمك للعمل (الأداء) الجماعي داخل الفريق؟</p> <p>مرتفع جدا منخفض جدا</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>
<p>8- ما مدى الشعور بين أفراد فريقك بنجاحهم؟</p> <p>شعور قوي جدا شعور ضعيف</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>7- ما مدى إشباع الحاجات الفردية لمعظم أفراد الفريق؟</p> <p>قوي جدا ضعيف جدا</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>
<p>10- ما مدى مقاومة معظم أعضاء فريقك للقوى المنافسة للفريق؟</p> <p>مقاومة قوية جدا مقاومة ضعيفة جدا</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>9- ما مدى توافر القيادة الفاعلة بالنسبة لفريقك؟</p> <p>متوافرة تماما غير متوافرة تماما</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>
<p>12- هل لدى بعض أفراد الفريق رغبة معلنة أو غير معلنة للانضمام لفريق آخر؟</p> <p>لا توجد هذه الرغبة تماما توجد لدى عدد كبير من اللاعبين</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>11- ما مدى تماسك الفريق خلال بعض الأزمات (كالمزاحم مثلا)؟</p> <p>تماسك قوي جدا تماسك ضعيف جدا</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ