



جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المساندة النفسية و علاقتها بمردود لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية لفريق نجم سيدي مبارك صنف أكابر)

إعداد الطالب:

✓ عدوي بلال

أعضاء لجنة المناقشة :

المشرف: د.قارة سعيد

الرئيس

المناقش

السنة الجامعية: 2016/2015



** شكر وتقدير **

الحمد لله حمدا كثيرا، الحمد لله شكرا جزيلا، الحمد لك خلقتنا، و بين مخلوقاتك زرعتنا، الحمد لك بالعقل و النطق ميزتنا، الحمد لك عدد خلقك، و مداد كلماتك أعنتنا، و بالعلم زودتنا.

قال تعالى ﴿... وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾ سورة النمل الآية 19

وقال أيضا ﴿وصاحبهما في الدنيا معروفا وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

الحمد لله أولا وقبل كل شيء، وأخرا وبعد كل شيء، ودائما دوام الحي القيوم.

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الدكتور المؤطر والمشرف "قارة السعيد"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة وأخص بالذكر الأستاذ يعقوبي فاتح.

فبقول: حياتنا ألم، يغطيها أمل

يحققها عمل، نهايتها أجل

ولكل امرئ جزاء بما عمل.

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة.

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات.

بلال *

اهداء

بكل معاني الحب والخشوع و بكل نبضات القلب و تردد الأنفاس أهدي
هذه الصفحة إلى من أضاء لي الطريق و إلى من كانوا السبب في وصولي
إلى هذا المستوى إلى من وفر لي سبل التعلم و النجاح و إلى من قال فيهما
الله عزوجل " و لا تقل لهما أف و لا تنهرهما و قل لهما قولا كريما "
إلى الصدر الحنون و القلب الدافئ إلى أجمل النسوان إلى التي أورتني إذا
ظمأت إلى من تمنيت هذا اليوم من أجلها إلى من جاهدت إلى إسعادها إلى
أمي - أمي شمعة حياتي التي احترقت من أجلي و أدعوا الله أن يطيل في
عمرها و أن يشفيها إن شاء الله

إلى تاج رأسي و منبر طريقي إلى أبي سندي و أصل وجودي و إلى
مرشدي و تاج رأسي و إلى الذي علمني أن سلاح اليوم هو الحبر و الورق
أبي لا يقدر بثمن و أمي لا يكررها الزمن إلى من يحزنون لحزني و
يفرحون لفرحي إلى من عشت معهم أجمل أيام عمري و تقاسمت معهم حلو
الحياة و مرها إلى شركائي في عرشي أمي و أبي إلى اخوتي " عادل, وليد ,
هشام , تميم , و إلى رمز الحنان أختي العزيزة علي قلبي صارة و إلى
كتايب العائلة و أبناء إخوتي نعيم , سيرين , أسيل , رهنف
إلى عنوان خارطتي و كل من يحمل لقب عدوي و إلى كل من يحمل لقب
أمي " سليمان " و إلى من يحفظون كرامتي و كرامة أهلي حين غيابي و
يساعدونني عند حاجتي و يغمرونني بحرارتهم عند لقائي جبراني و
أصدقائي و إخوتي منير , ناصر , مخطار , هارون , هشام , أكرم , حسام
, بدرو , جلال , أيمن , فيصل , صدام , محسن , و إلى أصدقائي في
الجامعة صدام , عبد الرحيم , حمزة , بلال , شعيب , رفيق , توفيق ,
صهيب , أنيس , علي , عنتر , أكرم , عبد الرؤوف , هشام إلى كل من
خولة , مريم , أمينة , وخاصة إلى سمية .
إلى جميع أساتذة معهد علوم النشاطات البدنية و الرياضية و موظفي
المكتبة و إلى كل من قرأ هذه الصفحة .

بلال عدوي

المهرس

الموضوع	الصفحة
شكر وعرهان	...
الإهداء	...
مقدمة	أ.ب
الباب الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
- تمهيد	04
أ - المساندة النفسية	
1- التطور التاريخي لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمي	05
2- مفهوم علم النفس الرياضي	06
3- المساندة النفسية	06
3-1- تعريف المساندة النفسية	07
3-2- تعقيب على تعاريف الباحثين للمساندة النفسية	07
3-3- أنواع المساندة النفسية	08
3-4- أبعاد المساندة النفسية	10
3-5- مصادر المساندة النفسية	10
3-6- أهمية المساندة النفسية	12
3-7- وظائف المساندة النفسية	12
خلاصة	13
ب- المدرب	
تمهيد	14
2-1- تعريف المدرب	14
2-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق	14
2-3- مميزات مدرب كرة القدم	15
2-4- المدرب كمرابي ناجح	16
2-5- دور المدرب	16
2-6- وظائف المدرب	17
2-7- المدرب كقائد	18

18	8-2 - أساليب القيادة للمدرب الرياضي
19	9-2 - كفاءة المدرب المهنية
21	خلاصة
ج- المردود الرياضي	
23	تمهيد
23	3-1 - مفهوم المردود
23	3_2_ العوامل المساهمة في المردود
26	3_3_ سلوك المردود الرياضي
26	3_4_ ثبات المردود الرياضي خلال المنافسة
27	3_5_ العوامل النفسية المحققة لثبات المردود للاعبين الحركي خلال المنافسة
27	3_6_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
27	3_7_ تطوير أهداف التحدي
28	3_8_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
29	الخلاصة
د- كرة القدم	
30	تمهيد
31	4-1 - تعريف كرة القدم
31	4-2 - تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم
33	4-3 - تطور كرة القدم في الجزائر
35	4-4 - تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية
35	4-5 - مكانة كرة القدم في الجزائر
36	4-6 - المبادئ الأساسية لكرة القدم
36	4-7 - قواعد كرة القدم
38	خلاصة
39	5- الدراسات السابقة والمشاهدة
الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة	
44	1- الاشكالية
45	2- فرضيات الدراسة
45	4- أهمية الدراسة

45	5- أهداف الدراسة
46	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
	الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة.
49	تمهيد
50	1- الدراسة الاستطلاعية
50	2- المنهج المتبع
50	3- مجتمع وعينة البحث
51	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
54	5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
55	6- اجراءات التطبيق الميداني للاداة
55	7- الأساليب الاحصائية
56	خلاصة
	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
58	تمهيد
59	1- تحليل وعرض النتائج
65	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
67	خلاصة
	الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات
69	1- استنتاجات عامة
70	2- الاقتراحات و التوصيات
..	3- الخاتمة
..	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
..	5- الملاحق
الصفحة الأخيرة	6- ملخص الدراسة

محتويات الجداول

1- فهرس الجداول:

الجدول	العنوان	ص
01	أنواع المساندة النفسية	09
02	مواصفات جمع العينة	52
03	اختيارات البنود في استبيان المساندة النفسية	52
04	الدرجات الممنوحة لكل اختيار في استبيان المساندة النفسية	52
05	مواصفات نتائج الفريق في المباريات 10 الأخيرة	53
06	المواصفات الخاصة بخط الهجوم من طرف كل لاعب	53
07	المواصفات الخاصة بخط الوسط من طرف كل لاعب	53
08	المواصفات الخاصة بخط الدفاع	54
09	المواصفات الخاصة بحارس المرمى	54
10	الدرجات الممنوحة لكل اختيار في استبيان المساندة النفسية	59
11	نتائج الفريق في المباريات 10 الأخيرة	60
12	الدرجات الممنوحة لكل نتيجة	60
13	معطيات حساب نتائج مردود لاعبي خط الهجوم	61
14	معطيات حساب نتائج مردود لاعبي خط الوسط	62
15	معطيات حساب نتائج مردود لاعبي خط الدفاع	63
16	معطيات حساب نتائج مردود حارس المرمى	63

2- فهرس الأشكال:

الشكل	العنوان	ص
01	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم	16
02	استمارة المردود الخاصة بالفريق	صفحة الملاحق
03	استمارة المردود الخاصة باللاعبين	صفحة الملاحق
04	استمارة استبيان المساندة النفسية الخاص باللاعبين	صفحة الملاحق

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب المساندة النفسية أو التحضير النفسي.

وتعتبر المساندة النفسية كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص.283) ويرى الدكتور *حنفي محمود مختار* :. أن المساندة النفسية هي كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ويضيف الدكتور *ناهد روسن سكر* :. أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن المساندة النفسية قبل المباريات هي إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب (حنفي محمود مختار ، 1998، ص.66) وبالرغم من أهمية المساندة النفسية للمدرب وتأثيرها الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية المساندة النفسية الذي يقوم به المدرب للاعبين.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين، الأول خاص بالجانب النظري وتناولنا فيه ثلاث فصول وهي:

الفصل الأول: - الباب الأول: الجانب النظري :

المبحث الأول :- الخلفية النظرية والدراسات السابقة
المبحث الثاني:

- المساندة النفسية: مفهومها، أهميتها، أنواعها، واجباتها...
- بالمدرّب قمنا فيه بتعريف المدرّب، شخصيته، مميزاته، دوره، وظائفه...
- المردود الرياضي. تعريفه، أنواعه، وأهميته.....
- كرة القدم، تعريف كرة القدم. تاريخها، تطورها، مبادئها وقوانينها، وطرق اللعب الخ....

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة وتناولنا فيه تعريف بالكلمات الدالة في الدراسة، وإشكالية الدراسة، أهداف وأهمية الدراسة، وأخيرا فرضيات الدراسة.

المساعدة النفسية للمدرّب وعلاقتها بمردود لاعبي كرة القدم

الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى ثلاث فصول:

الأول: تناولنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة، وفيها (الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات

جمع البيانات، إجراءات التطبيق الميداني للدراسة، الأساليب الإحصائية، ...

الثاني: قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج وتفسيرها ومناقشته.....

الثالث: قدمنا فيه بعض الاستنتاجات والاقتراحات، والمراجع والملاحق المستعملة.....

وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

كل ذلك تم باستعمال أدوات منهجية ملائمة تسير المنهج المتبع، خلفت في نهاية الدراسة نتائج إيجابية أكدت

مدى صحة الفرضيات الثلاثة المقترحة لفك الإشكال الذي فرض نفسه، وجاء كل ذلك حسب درجة ونسبة التحكم

التقني المرتكز على استخدام أنجع الطرق والمناهج العلمية التي تتماشى مع طبيعة الأفراد المتعامل معهم قصد الإعداد

الناجح وبالتالي الوصول إلى أرقى المستويات بفضل الجهود المتكاملة والعمل المنهجي الجاد.

الفصل الأول :
الخلفية النظرية والدراسات
السابقة

تمهيد

1- المساندة النفسية

2- المدرب

3- المردود الرياضي

4- كرة القدم

5- الدراسات السابقة

6- مناقشة الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية

خلاصة

تمهيد

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة ، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي ، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه ، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضلله يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب ،ومن أشكاله المساندة النفسية التي يقدمها المدرب للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة بحيث يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى مساندة اللاعبين نفسيا حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

1 - متغيرات البحث بالتفصيل :

أ - المساندة النفسية :

تمهيد : تعتبر المساندة النفسية من أهم المؤثرات الايجابية على الفرد خاصة والمجتمع عامة لأنها تعتبر بمثابة الدافع والمحفز للسعي في النجاحات العملية في الحياة اليومية وهذا ما سنبرزه في بحثنا هذا.

1- التطور التاريخي لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمي:

ينظر إلى علم نفس الرياضة كأحد المجالات الأكاديمية على انه حديث نسبيا ، وأنه ما زال في مرحلة النمو ، ويرجع الفضل إلى " نورمان تريبلت " 1897 في إجراء أول بحث في علم نفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن أداء لاعبي الدراجات ، كما يعتبر " كولمان جريفث " الذي يطلق عليه المؤسس الأول لعلم نفس الرياضة في أمريكا ، أول من أسس معلما لعلم نفس الرياضة في جامعة أيلينواز university of illinois عام 1925م ، حيث درس " جريفث " خلال فترة ليست قصيرة موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفس حركية ، التعلم الحركي ، العلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي ، كما بدأت الجامعات الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية تدرس مقررات علم نفس الرياضة في إطار معرفي ودراسي أوسع ، هو التعلم الحركي ، ومن أمثلة هذه الجامعات جامعة " كاليفورنيا " وجامعة " بنسلفانيا " وجامعة " أنديانا " .

وشهدت الستينات بداية العديد من الأعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في مجال علم نفس الرياضة ، مما ساعد على استقلال وتميز هذا العلم ، ومن ذلك على سبيل المثال ، الأعمال التي تنشرها كل من " بروث أوجليفي " bruce ogilive و " homas tutko " ، عام 1966 ، في كتابهما " مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها " (أسامة كامل راتب ، ص.25) . إضافة إلى قائمة الشخصية للرياضيين ، قائمة الدافعية الرياضية .

تأسست الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة (I S S P) ، وعقدت أول مؤتمر لها في مدينة " روما " عام 1965م هدفها الارتقاء ، ونشر المعلومات حول ممارسات علم نفس الرياضة عبر دول العالم ، كما تم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني (NASPSPA) ، عقد أول اجتماع لها في عام 1967 في " لاس فيجاس " حيث ركزت على المجال التجريبي لعلم نفس الرياضة .

تأسست عام 1969 الجمعية الكندية للتعليم النفس حركي وعلم نفس الرياضة (CSPLSP) حيث تأسست تحت رعاية الرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويح وأصبحت جمعية مستقلة في عام 1977 .

كذلك شهدت السبعينات تكوين " أكاديمية علم نفس الرياضة " في الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة ، والتربية البدنية، ويشير " مارتيز " سنة 1987 أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء نفس الرياضة :

- علم نفس الرياضة الأكاديمي academique sport psychologie .

- علم نفس الرياضي التطبيقي aypled sport psychologie .

وقد يبدو الأمر على ضوء ما سبق أن هناك منظمين تتنافسان في مجال علم نفس الرياضي ، ولكن في الواقع أنهما تعاملان معا بغرض رقي وتطوير مجال المعرفة لعلم النفس الرياضي ومن الملاحظ أن العديد من العلماء في علم النفس الرياضي المهتمين بالنشاط البحثي هم أيضا في جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي .

ومن ناحية الحديث عن التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي عبر العالم ، تجدر الإشارة إلى أن هذا العلم قد بدأ في مصر سنة 1967، ويرجع الفضل في ذلك إلى العلم النفساني " محمد حسن علاوي "، كما كان له الفضل في إدراج هذا التخصص ضمن مناهج المقرر الدراسي بمعاهد وكليات التربية الرياضية عام 1967، و ضمن المقرر الدراسي لدراسات الماجستير عام 1969، ودراسات الدكتوراه سنة 1974، كما تم تحت رئاسته تكوين الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، وتم الاعتراف بها وتسجيلها في الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة عام 1974 .

ومن ناحية أخرى أصبحت مادة علم النفس الرياضي في الوقت الحالي من الدراسات الهامة التي تساهم في تكوين المدربين، وإعداد القادة الرياضيين التي تقيمها الاتحادات الرياضية، والمجلس الأعلى للشباب والرياضة، ليس في مصر فقط ولكن في معظم الدول العربية (أسامة كامل راتب ، ص. 26).

2- مفهوم علم النفس الرياضي :

علم النفس الرياضي هم العلم الذي يدرس السلوك و الخبرة، ونقصد " بالسلوك " كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة، وهذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها .

وتعني " الخبرة " الظواهر النفسية التي تصبح كواقع أو أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد، والتي تنتمي إلى عالمه الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها، وعليه فعلم النفس الرياضي يعني بدراسة الأسس النفسية للأداء الحركي، وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على سلوك الفرد (محمد حسن علاوي وآخرون ، 2003 ، ص. 15).

3- المساندة النفسية:

تعتبر المساندة النفسية ظاهرة قديمة قدم الإنسان و إن لم يهتم بها الباحثون في منتصف السبعينات من هذا القرن مع دراسات "Wiess" ودراسات "Caplan & Killilea" وقد وضع كل منهم الأساس للعمل في مجال المساندة النفسية وأوضحوا أن أفعال المساندة النفسية تخفف من التأثيرات الضارة للضغط التي قد تكون لها تأثيرات نفسية أو جسمية (الشناوي، وعبد الرحمن، 1994، ص.4) لهذا تعتبر المساندة النفسية مصدراً هاماً من مصادر الدعم ال نفسي الفاعل الذي يحتاجه الإنسان.

فما هي المساندة النفسية وما هي أبعادها وأنواعها ومصادرها، وما هي وظيفتها؟.

3-1- تعريف المساندة النفسية :

للمساندة و النفسية تعاريف كثيرة ومتنوعة ،تبعاً لتنوع أبعادها وأشكالها ،فعرفها كمال إبراهيم موسى على أنّها :
"مساعدة الإنسان لأخيه الإنسان في مواقف يحتاج فيها المساعدة والمؤازرة ،سواء كانت مواقف سراء (نجاح وتفوق) أو
مواقف ضراء (فشل وتأزم) .(كمال إبراهيم مرسي، 2000، ص. 197).

ويعرفها: (Caplan.1981.p. 413) بأنها: "النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات ال نفسية
مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند
العاطفي".

ما يؤخذ على هذا التعريف الأخير هو حصره للمساندة ال نفسية في نوع واحد من أنواعها الكثيرة وهو (السند
العاطفي)،فهذا التعريف جعل المساندة النفسية سندا عاطفيا فقط وأهمل أنواعا وأبعادا أخرى لها ،فقد تكون المساندة
النفسية للفرد مساندة مادية وغير عاطفية ،وقد تكون مساندة بالمعلومات ،وقد تكون مجتمعة بأنواعها كلها كهذا التعريف
للمغصيب (2004):

"المساندة النفسية هي كل ما يتلقاه الفرد من دعم من الآخرين(أقارب ،أصدقاء أو جهات مجتمعية...إلخ) ، وقد
يكون هذا الدعم على شكل مساندة معنوية أو وجدانية (رعاية،ثقة، تقدير ،احترام)،وقد تكون مساندة بالمعلومات
(استشارات ومهارات تعين على مواجهة مشاكل الحياة).

3-2- تعقيب على تعريف الباحثين للمساندة النفسية :

يمكن استخلاص جملة من الملاحظات من خلال تعريف الباحثين للمساندة النفسية:

- يكاد يكون القاسم المشترك بين تعريف الباحثين للمساندة النفسية هو وجود علاقات تربط الإنسان على أنّها تمنحه
الرعاية والاهتمام والحب والمساعدة في كافة مواقف حياته ولا سيما في المواقف الضاغطة .
- لا تقتصر أهمية المساندة النفسية على وقت الشدة فقط؛بل إنّ المساندة في الرخاء تشعر المساند بالأمان وتجعله أصح
بدنيا ونفسيا .
- تخفف المساندة النفسية من أحداث الحياة الضاغطة وتمكن الشخص المساند من التعامل معها بكفاءة وفاعلية.

3-3- أنواع المساندة النفسية :

تطرقنا في التعاريف الأساسية للمساندة النفسية إلى أنها تتركز على ثلاث أبعاد : شبكة من العلاقات، مجموعة من السلوكيات تهدف إلى تقديم المساندة، وأخيرا المساندة المدركة أو التقييم الذاتي للمساندة. وما يميز هذه الأبعاد هو ديناميكيته، أي أن كل بعد من هذه الأبعاد، عبارة عن سلوك هدفه تقديم الدعم والمساندة.

وقبل التطرق إلى بيان أنواع المساندة النفسية، يجدر بنا أن نشير إلى أن كثير من العلماء والباحثين أمثال: Streeter et Franklin، يقسمون أنواع المساندة النفسية أو الاجتماعية إلى نوعين وهما: (قارة، 2009)

– المساندة الرسمية (المؤسسية).

– المساندة غير الرسمية (غير المؤسسية).

ورغم ما في هذا التصنيف من دقة واختصار في دمج الأنواع الكثيرة للمساندة الاجتماعية في نوعين فقط، إلا أنه يبقى تصنيفا لمصادر المساندة الاجتماعية لأنواعها، فنوع المساندة النفسية أو الاجتماعية يتوقف على طبيعة النشاطات الممارسة (سلوكيات المساندة) بهدف تقديم المساندة، أما مصدر المساندة فيشير إلى الأشخاص الذين يقدمون هذه المساندة.

والجدول التالي يبين أنواع المساندة النفسية:

جدول رقم 1: أنواع المساعدة النفسية (قارة، 2003، ص.30)

الباحث	نوع المساعدة النفسية	طبيعة المساعدة المقدمة
House 1981 Et Dans tandy 1985	- وجداني عاطفي émotionnel - أدواتي (مادي) Instrumental - معلوماتي Informationnel - تقديري Appréciation	- مشاعر الحب والعاطفة و الثقة المتبادلة . - إعطاء مبلغ من المال، مساعدة في تصليح عطب تقني. - إسداء معلومات، آراء ونصائح. - تقدير الجهد المبذول من طرف الفرد (لقد عملت عملا جيدا)
Barrera 1981	- مساعدة مادية Aide matérielle - مساعدة جسدية (عضلية) Assistance physique - تفاعل حميم Interraction intime - نصحي Conseil - تقديري Rétroaction - مشاركة اجتماعية Participation sociale	- مساعدة نقدية - إعطاء أو إقراض أدوات. - تقاسم المهام . - للتعبير وتبادل المشاعر والأحاسيس . - نصائح ، توجيهات - معلومات حول شخص الفرد soi même - نشاطات وترفيه.
Cohen et Wills 1985	- تقديري Estime - معلوماتي Iormationnel - المرافقة الاجتماعية - أدواتي Instrumental	- مشاعر العاطفة والحب ،الدعم الوجداني والتشجيع. - شرح الأحداث والإشكاليات، النصائح والتوجيهات. - النشاطات والترفيه، النشاطات الاجتماعية - دعم تقديري ومادي

3-4- أبعاد المساندة النفسية :

الأبعاد عبارة عن عناصر مختلفة يتضمنها ويشير إليها ويمنحها المفهوم ،ولمفهوم المساندة النفسية أبعاد يتضح من خلالها مفهومها .

تحدث (Scheafer et al, 1981, p. 381) عن ثلاثة أبعاد للمساندة ال نفسية هي: المساندة الانفعالية و تتضمن توفير المودة والتأييد، والمساندة الاقتصادية وتتضمن تزويد الفرد بالخدمات والمساعدات المباشرة، والمساندة المعرفية وتتلخص بتقديم النصائح وتوجيهات تساعد الفرد في حل مشكلاته وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه. وذكر (Weiss, 1974) أبعاد للمساندة النفسية هي: المودة، الاندماج الاجتماعي : العطاء، القيمة، الارتباط، والتوجيه (الشناوي و عبد الرحمن،1994،ص. 3)

ويرى "Kaplan" أن المساندة النفسية تتكون من بعدين هما المساندة العاطفية والمساندة الملموسة أما كوب "Cobb" فقد توصل إلى أن هناك أربعة أنماط رئيسية للمساندة هي المساندة الانفعالية، والمساندة بالمعلومات، والمساندة الأدائية (الوسيلية - الإجرائية) ومساندة التقدير.(Hassab allak, 1996, p. 138) في حين قام فوكس بتصنيف المساندة النفسية إلى خمسة أبعاد و هي:المساندة العاطفية، الإرشاد المعرفي، المساعدة الملموسة، التعزيز الاجتماعي والاجتماعية المتبادلة.(Vaux et. Al, 1987,p.210) و قد تضمنت المساندة النفسية عند (al et Schaefer1981) على ثلاثة أبعاد هي :المساندة الانفعالية والمساندة الاقتصادية والمساندة المعرفية.

وقد وجد كل من(الشناوي وعبد الرحمن، 1994، ص. 41) أن المساندة النفسية : تتكون من أربعة أبعاد رئيسة هي :
المساندة بالتقدير : وتشمل بأن ننقل للآخرين أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وتسمى بالمساندة النفسية.
المساندة بالمعلومات : وتشمل إعطاء الفرد معلومات تساعد في حل المشكلات وتسمى بالتوجيه المعرفي أو النصح.
الصحة الاجتماعية : وتشمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترفيه وتسمى بمساندة الانتشار والانتماء.

المساندة الإجرائية : وتشمل تقديم العون المالي، والإمكانات المادية والخدمات اللازمة، وقد يساعد العون الإجرائي على تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات. وتسمى بالمساندة المادية .

3-5- مصادر المساندة النفسية :

تختلف مصادر المساندة وتتنوع حسب الظروف المختلفة، ولقد اختلفت الدراسات في تناولها لمصادر المساندة و إن كان هناك إجماع على أن أهم مصادر المساندة هي: الأسرة و الأصدقاء، بينما المساندة المقدمة من قبل المعلمين

والأقارب كانت محدودة، وتُكوّن مصادر المساندة النفسية ما يسمى بالشبكات النفسية وتمثل في الأسرة والأصدقاء والزملاء والمعلمين والجيران و الزوجات، والطوائف الدينية وهي الشبكات الواقعية التي ينتمي إليها، الأفراد يعتمدون عليها من أجل المساندة النفسية (الشناوى عبد المنعم، 1994، ص. 12)

وقد لخص نوربك 1984 مصادر المساندة النفسية في ثمانية مصادر هي: الزوج والزوجة والأقارب والأصدقاء و الجيران، زملاء العمل، وموفرو الخدمات الوقائية أو المعالجون، الأطباء والمرشدون النفسيون والاجتماعيون، رجال الدين (أحمد عثمان، 2001، ص. 139)

أما فيشر فقد حدد مصادر المساندة النفسية في: الأسرة، و الأصدقاء المؤسسات مثل (دور العبادة والنوادي)، زملاء العمل (بشرى إسماعيل، 2004، ص. 17).

كما حدد إمونز Emmons وكولباي Colby مصادر المساندة النفسية في: الأسرة، الأصدقاء زملاء العمل، الأقارب (Emmons, 1995, p. 984).

وتوصل أرفورد 1993 أن المصادر الهامة للمساندة النفسية تتمثل في العلاقات الواسعة من الشبكة الاجتماعية مثل الأقارب من بعيد والأصدقاء والمعرفة الشخصية

ويتضح مما سبق أنّ الإنسان يحصل على المساندة النفسية إما بشكل رسمي أو غير رسمي كما يأتي:
أ- المساندة النفسية الرسمية:

يكون ذلك عن طريق المؤسسات الحكومية المتخصصة أو الجمعيات الأهلية المتطوعة حيث يقوم بتقديمها الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون المؤهلون في مساعدة الناس في أزمات والنكبات و المشكلات، حيث يهرع هؤلاء الأخصائيون إلى تقديم المساندة النفسية للمتضررين لتخفيف الألامهم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الأزمات. وتحرص جميع المجتمعات على توفير المساندة النفسية الرسمية عن طريق مراكز التدخل المبكر أو السريع، ومؤسسات المساعدات المالية و العينية، ومراكز الإرشاد النفسي والاجتماعي ومراكز الإسعافات الأولية والخطوط التليفونية الساخنة ومجالس إدارة الأزمات وغيرها.

ب- المساندة النفسية غير الرسمية:

يحصل عليها الإنسان من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدافع المحبة والمصالح المشتركة والالتزامات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والإنسانية و الدينية، فمن يساعد أخاه اليوم سوف يجده في مساعدته غداً فهذه سنة الحياة

"كما تدين تدان" أي إذا ساعدت الناس عند حاجتهم إليك سوف نجدهم في مساعدتك عند حاجتك إليهم (كمال إبراهيم مرسى، 2000، ص. 198).

3-6- أهمية المساندة النفسية :

أن للمساندة الاجتماعية تأثير على طريقة تفكير وأفعال ومشاعر الآخرين من خلال تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض، وبناء على نظرية (ماجواير، 1991) أن شبكة المساندة النفسية تستطيع أن تمد الفرد بالآتي:

- تمد الفرد بإحساسه بذاته of self Sense حيث إنه يتم تعزيز الفرد من قبل الأسرة والآخرين.

- تمد الفرد بالتشجيع والتغذية المرتدة الإيجابية Back Feed positive Encouragement and

- حيث أن نظام المساندة النفسية الإيجابية يمد الفرد بالتغذية المرتدة بأن له قيمة وأهمية .

- يمد الفرد بالفرص الاجتماعية. opportunities socialization.

- يساعد نظام المساندة النفسية الفرد في تحديد المشكلات والبحث عن حل ومساعدة مناسبة له.

- تحمي الفرد من الضغط؛ حيث إن الفرد الذي لديه مساندة اجتماعية قوية يستطيع أن يتعامل مع الضغوط الحياتية

اليومية بشكل أكثر نجاحاً من الذين لديهم ضعف في المساندة النفسية (مها جاد الله حسن، 2004، ص. 38).

ويرى (بولي Bowlby 1980) أن الفرد الذي يتلقى مساندة نفسية تتميز بالمودعة مع الآخرين منذ سنوات

حياته الأول يصبح بعد ذلك شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة النفسية للآخرين ويصبح أقل عرضه

للاضطرابات النفسية، وتزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة

جيدة (فهد بن عبد الله الربيعة، 1997، ص. 19).

3-7- وظائف المساندة النفسية : وتنهض المساندة النفسية بعدة وظائف، يمكن إيجازها في الفئات الست التالية

حسب كل من (Hoorens & Buunk, 1992, p. 397)

- المساعدة المادية (Aid Material) : : كما تتمثل في النقود والأشياء المادية.

- المساعدة السلوكية (Assistance Behavioral) : وتشير إلى المشاركة في المهام والأعمال المختلفة بالجهد

البدني.

- التفاعل الحميم ((Interaction Intimate): ويشير بعض سلوكيات الإرشاد غير الموجه كالإنصات والتعبير عن

التقدير، والرعاية والفهم.

- التوجيه (Guidance) : كما يتمثل في تقديم النصيحة، وإعطاء المعلومات أو التعليمات.

- العائد أو المردود (Feedback) : ويعنى إعطاء الفرد مردوداً عن سلوكه وأفكاره ومشاعره.
- التفاعل الاجتماعي الايجابي (Positive Social Interaction) ويشير إلى المشاركة في التفاعلات الاجتماعية بهدف المتعة والاسترخاء.

-خلاصة:

المساندة النفسية مفهوم متعدد الأبعاد، يجعل من الصعب توحيد تعريف محدد لها ،ويشكل عام هي كل ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني (عاطفي)، مادي، معلوماتي و تقديري) من الأشخاص الفعالين الموجودين ضمن الشبكة الاجتماعية المحيطة بالفرد والموجودة تلقائيا في محيطه الاجتماعي، مصادرها تتنوع بين الرسمية (جمعيات، أطباء، نفسانيون، مؤسسات الخدمات الاجتماعية....الخ)، وغير الرسمية (الأصدقاء، العائلة، الجيران....الخ)، والتي تهدف إلى تخفيف الضغوط، وتنمية الثقة بالنفس، وتنمية استراتيجيات المواجهة، والوقاية والعلاج، و المساعدة في تقبل العلاج.

ب- المدرب :

تمهيد

تعتبر مهنة التدريب كتنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن يقبل العمل في هذه المهنة، حيث عليه أن يكون على مقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء والبيولوجية وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الكفاء الذي بدوره يساهم في تطوير كرة القدم

2- المدرب خصائص و مميزات

2-1- تعريف المدرب:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزنًا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدربين أكثر ولكن من يصلح.. هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإلمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون أثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات إيجابية نحو مدربه. (وجدي مصطفى، ص. 25)

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرّب الحياض، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعالياً، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفهم (علي فهمي ، 2003، ص. 10).

2-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

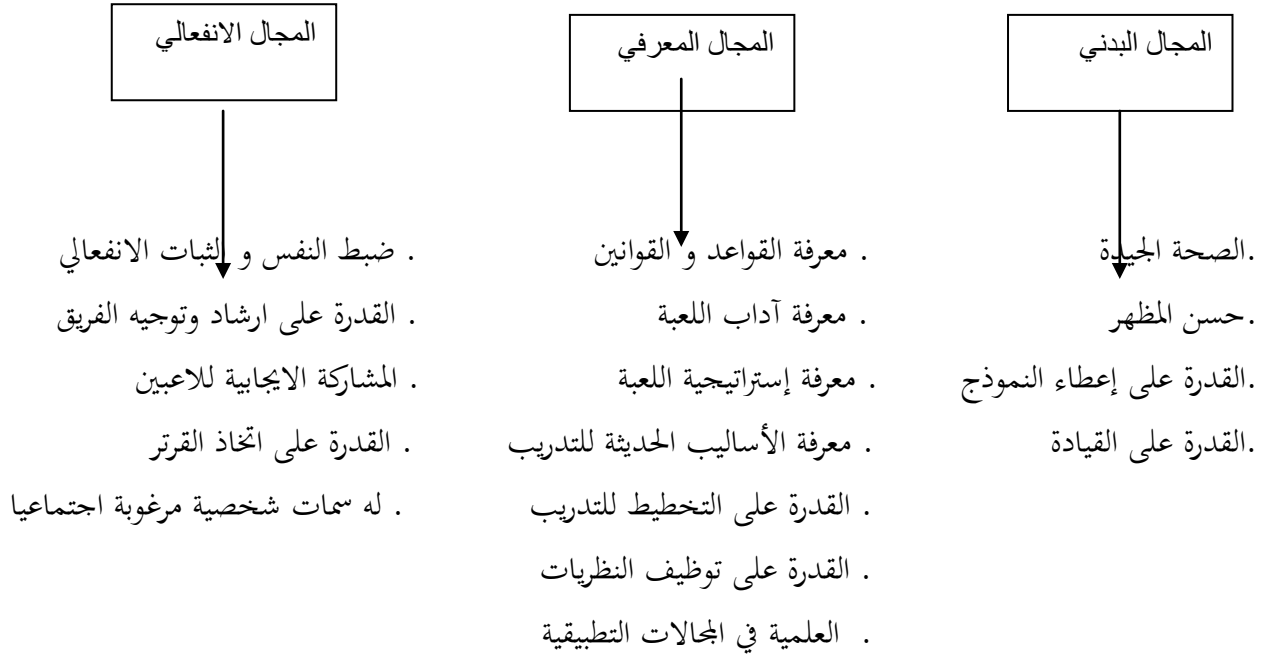
من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب ما زال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار بأي ثمن.

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالآتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة
 - منظمون يخططون لكل شيء
 - يتمتعون بالاختلاط بالناس
 - يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد
 - يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
 - يميلون للثقة بالنفس
 - لديهم صفات قيادية عالية
 - يلومون أنفسهم ويقبلون التائب إذا ارتكبوا خطأ معين
 - ناجحون عاطفيا
 - إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.
- وعلى الجانب السلي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، و لا يميلون إلى احد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأبي أشخاص آخرين .
- كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدرّبهم مثل الولاء و الإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية (سلبية – ايجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب (وجدي مصطفى ،ص.26.27)

2-3- مميزات مدرب كرة القدم : (Jacque,1985, p.33)

- أ- المجال البدني
- ب- المجال المعرفي
- ج- المجال الانفعالي



الشكل (1) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

2-4- المدرب كمربي ناجح:

نجاحة و فعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائيا ، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة ، بلوغ الأهداف المحددة سابقا .

إذن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة ، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية . و في تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاحة حتى و لو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه (علي فهمي البيك ، ص 98)

2-5- دور المدرب :

يعرف " ريمون توماس " دور المدرب بالشكل التالي : " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال و تلقي المهارات الحركية ، تسيير و توزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف و العمل ، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق " .(علي فهمي البيك : نفس المرجع - ص 35).

فالمدرب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة و متنوعة نذكر منها :

- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة و دقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة و فهم أفراد الفريق
- يجب أن يكون المثل و النموذج الذي يقتدي به
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة
- يجب أن يكون الرئيس و المدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجيستيكي .

2-6- وظائف المدرب:

إن مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة ،إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق،الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة. فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

2-6-1- وظيفة التنظيم:

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية :

- التقويم .
- التوجيه والتخطيط.
- مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

2-6-2- وظيفة التلقين:

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

2-6-3- وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

2-6-4- وظيفة نفسية:

وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات .

2-6-5- وظيفة المراقبة:

وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا في الرياضي.

2-7- المدرب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقييم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات. (علي فهمي البيك ، ص 40)

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحو إنجاز الهدف، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق

وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب (أسامة كامل راتب ، 1997، ص 36.364)

2-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم :

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي (محمود فتحي عكاشة، 1997، ص 302)

2-8-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد، يرسم الخطط و يملئ على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع

وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي (محمود فتحي عكاشة ، ص 326)

2-8-2- الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفتوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامرهم بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوتها.

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية (محمد شفيق زكي ، 1997، ص 201)

رغم ما تحققه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسبب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمنهج القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات. (محمود فتحي عكاشة ، ص 327)

2-8-3- الأسلوب الفوضوي:

و يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء ، كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا (السيد الحاوي ، 2002 ، ص 20)

2-9- كفاءة المدرب المهنية:

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي :

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب

- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات
- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة
- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم
- فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

2-9-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

المدرّب يكون دائماً محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلاً يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

- العمل على أن يجعل المدرّب من نفسه مثلاً يقتدي به الجميع
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات
- الحفاظ على أسرار الشخصية.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية (محمد شفيق زكي ، ص. 188)

2-9-2- الحسم في اتخاذ القرارات:

فالمدرّب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات وإصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح ببث الثقة لدى الأفراد.

2-9-3- تحمل المسؤولية:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو حزن أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن يتم ذلك من خلال:

- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ
- إبراز استعداد المدرّبين لتحمل المسؤولية في كل مجال
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف

2-9-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

وذلك حتى يتفادى تحميل الجماعة مالا طاقة لها به مما يجنب الفشل وهدم الروح المعنوية ويأتي ذلك بما يلي:

- معرفة قدرات الجماعة

- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكانياتهم

2-9-5- فاعلية المدرّب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتحلى فاعلية المدرّب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك كما يلي:

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت
 - وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقاً لتخصصات المختلفة
 - الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ
 - يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وان يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
 - يهتم بالجانب الروحي و يدعم ثقافته الدينية
 - يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
 - يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام و الأهداف الشخصية للأفراد
- (محمود فتحي عكاشة ، ص 302)

خلاصة:

إن الاهتمام بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في إنجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب وذلك باستعمال طرق علمية تساعده على تحقيق أهدافه بالإضافة إلى علاقته الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة و بناء فريق قوي .

ج- المردود الرياضي :

تمهيد :

إن المردود الرياضي يشمل أو يتأثر بجميع ميادين الحياة من سلوكات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

3-1- مفهوم المردود :

كثيرا ما يستعمل مصطلح المردود للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للمردود كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .
وكان تعريف منصور 1973 للمردود (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما:

الأول:مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني:يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى " thomas " 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية...وإغلبها تشكل مفهوم المردود حيث ذكر "singer" 1975 (أن المردود هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن " المردود هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة" (عبد الغفار عروسي، 2004/2005).

3_2_ العوامل المساهمة في المردود:

يشتمل المردود الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال المردود الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة المردود في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من المردود يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها المردود البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للمردود في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي (محمد حسن علاوي ، 1987 ص. 41 _ 42)

3-2-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالمردود في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

3-2-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دوراً هاماً في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

3-2-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداؤها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج...، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

3-2-4- التحمل:

يسهم التحمل في المردود الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس...

3-2-5- الذكاء:

يتطلب المردود الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة المردود النشاط بنجاح.

3-2-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من المردود لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة لمردود في الألعاب.

3-2-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر المردود الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

3-2-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

3-2-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

3-2-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات المردود العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم " pumi " 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (فضيل مساوي 2003/2004، ص.77) مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

1. مرحلة الممارسة الفعلية.

3_3_ سلوك المردود الرياضي:

إن سلوك المردود الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره. المردود = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

أ. الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك .

ب. القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج. إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من المردود والنتائج (فضيل مساوي، ص.70)

3_4_ ثبات المردود الرياضي خلال المنافسة :

يعتبر ثبات المردود الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات المردود للاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

3_5_ العوامل النفسية المحققة لثبات المردود للاعبين الحركي خلال المنافسة:

- ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية إيجابية ومن المؤثرات مايلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
 - الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
 - القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
 - العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على المردود الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
 - القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

3_6_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل(الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

3_7_ تطوير أهداف التحدي:

- كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل المردود وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي

حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... الخ : (فضيل مساوي المردود، ص.77)

3-8_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لأنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

3-8-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بمردوده بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

3-8-2- المردود بثقة :

إن حرص اللاعب على المردود بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تتميز بها هذا اللاعب .

3-8-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج (أسامة كامل راتب، 2000، ص.203)

الخلاصة:

لقد عرف المردود الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و المردود الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان المردود جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، والنفسية) فالمرود عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

د- كرة القدم :

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

4- تعريف كرة القدم:

4-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم *FOOT BALL*: هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى *SOCCKER*. (رومي جميل، 1986، ص.05).

4-1-1- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب يتضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد، عياش الدليمي، لحر عبد الحق ، 1997، ص.01).

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك، تم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس. وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

4-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديماً كانوا يسمونها *EPSKYROS* وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم". (إبراهيم علام، 1960، ص.60).

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟ (محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد، 1994، ص.08).

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو *TCU TCHOU*، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدماً" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية

بتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (مختار سالم ، 1998، ص .12.)

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له. وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو - Calcio"، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SANJHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كمي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياثرا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (جميل نظيف، 1993، ص.342.)

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي. (حسن عبد الجواد، 1984، ص. 15.)

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجينيو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها .

(Kamel Lamoui, 1980, P. 18) .

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت "أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882. (إبراهيم علام ، ص. 50.)

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتنقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

4-3- تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعها من خلال سيرتها التطورية.

4-3-1- المرحلة الأولى: (1895-1962):

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر. (Hamid Grien, 1990, p.37.)
غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921، في ظل غياب تاريخ بدايته، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر". (محمد منصوري، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر: ص. 23.)

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق "سانت أوجين" بولوغين حاليا، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956.

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

4-3-2- المرحلة الثانية: (1962-1976) :

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، إتحاد طرابلس الليبي.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976. (محمد منصوري، جريدة الشباك ، ص.23).

4-3-3- المرحلة الثالثة: (1978- إلى يومنا) :

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشديد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر...، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتالين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976. وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995.

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية. (السعيد خباطو ، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، ص. 07).

4-4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.

1921: ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).

1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".

1963: تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.

1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.

1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.

1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.

1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.

1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.

1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.

1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.

1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكافز (مجلة الحوادث، العدد 109 ، 23 أبريل 2000، الجزائر ص. 10)

2010: ثالث تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بجنوب إفريقيا.

2014: رابع تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بالبرازيل والوصول الى الدور الثاني من بطولة كأس العالم لأول مرة في

تاريخ الجزائر.

4-5- مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم جميع شرائح المجتمع،

كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة، وجعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جويلية بالعاصمة ، ملعب عنابة، ملعب

البلدية، وهران، مستغانم، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم ونجد أيضا تنسيقا خاصا ومنظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم، عبر عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول، ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، ص 09

4-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. فلاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تماما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد ، 1997 ، ص. 25.27 .)

4-7- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

9-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

9-2- السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

9-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى. وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

5- الدراسات السابقة والمثابفة :

الدراسة الأولى :

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية من اعداد/ هرم رضا / الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم (14 _ 17 سنة) دراسة ميدانية لقسم ما بين الرابطات المسيلة 2012-2013 و تهدف هذه الدراسة الى محاولة دراسة و تحليل نوعية العلاقة بين المدرب و اللاعبين من الناحية النفسية . و قد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونة من 60 لاعب و 16 مدرب و من أهم النتائج المتوصل اليها الدور النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم .

الدراسة الثانية :

دراسة الطالب سليم زعبار تحت عنوان / الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية / في معهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر سنة (2001 _ 2002) لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لتفسير وظائف فعالية الطقوس على الجانب النفسي للحصول على الراحة النفسية . و قد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونة من 42 لاعب احترافي من النوادي الجزائرية لوسط البلاد . و من أهم النتائج المتوصل إليها هناك ممارسة واسعة لمختلف الطقوس . حيث أن الطقوس ذات المصدر الديني أكثر منه من التي ذات المصدر الغير ديني و اتضح جليا أن الممارسة الرياضية التنافسية تفرز ضغوطات نفسية كثيرة على الرياضي كالخوف و القلق و التوتر و ترتبط هذه الانفعالات و رهانات العواطف بمخرج المنافسة و نتائجها حيث أن الممارسة للطقوس تزيد في التركيز و الانتباه .

الدراسات الأجنبية :

الدراسة الأولى :

دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين وعلاقته بعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة

رسالة تقدم بها محمود مطر علي حاتم البدراني إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة الموصل كجزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 2004-2005 تضمنت الدراسة على خمسة أبواب خصص الأول منها للمقدمة والأهمية واستناداً إلى ذلك هدفت الدراسة إلى :

- بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي .
- التعرف إلى الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية
- التعرف إلى العلاقة بين التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لطلاب الدراسة المتوسطة .

وفي الباب الثاني تضمن عدد من المحاور النظرية والتي لها علاقة بموضوع البحث حيث شملت على التكيف الاجتماعي ومرحلة التكيف والذكاء وعلاقة التكيف الاجتماعي باللياقة البدنية والذكاء .

وفي الباب الثالث الذي تضمن الإجراءات فقد شمل منهج البحث الذي كان وصفيًا فضلاً عن مجتمع البحث والذي كان طلاب الدراسة المتوسطة من مركز محافظة نينوى اختيرت منه عينات بالطريقة العشوائية مثلت عينة التجارب الاستطلاعية وعينة البناء فضلاً عن عينة التطبيق والتي تكونت من (1528) طالبا من الصفوف الثلاثة الأول والثاني والثالث المتوسط من الرياضيين وغير الرياضيين فضلاً عن أن الدراسة حتمت على الباحث بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي واختيار عدد من المتغيرات البدنية والنفسية والتي تكونت من :

- السرعة.

- القوة الانفجارية لعضلات للذراعين .

- القوة الانفجارية لعضلات للرجلين .

- الرشاقة .

- المرونة .

- الذكاء .

كما تضمن هذا الباب على المعالجات الإحصائية .

وفي الباب الرابع قام الباحث بعرض ومناقشة بيانات بحثه وقد توصل إلى عدد من الاستنتاجات التي خصص لها الباب الخامس وكانت كالآتي :

- إن مزاوله الرياضة لها تأثير ايجابي في التكيف الاجتماعي والذكاء من خلال الفروق المعنوية بين الرياضيين وغير الرياضيين والتي ظهرت لصالح الرياضيين في التكيف الاجتماعي المدرسي والذكاء .

- هناك علاقة ارتباط بين التكيف الاجتماعي المدرسي ومتغيرات اللياقة البدنية والذكاء لعينة البحث وكذلك عينة البحث من الرياضيين إما عينة البحث من غير الرياضيين فلم تظهر علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة البدنية والتكيف الاجتماعي المدرسي .

- هناك اتساق بين محاور مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي والمقياس مجتمعيين من خلال علاقات الارتباط المعنوية بين درجات هذه المحاور والدرجة الكلية للمقياس .

وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحث بعدد من التوصيات منها :

- زيادة الاهتمام بدرس التربية الرياضية وجعله درساً للممارسة الرياضية وتعديل وتهذيب السلوك .

- كما واقترح الباحث من خلال الاستنتاجات والتوصيات عدد من المقترحات منها :

- إجراء دراسة خاصة في التكيف الاجتماعي المدرسي لطلبة المدارس الابتدائية والثانوية .

الدراسة الثانية:

وكانت هذه الدراسة وهي بمثابة بحث تقدم به د. زهير يحيى محمد علي من جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية الى مجلة الرافدين للعلوم الرياضية تحت عنوان اثر استخدام أسلوب فحص النفس في تعلم أداء عدد من أنواع التصويب بكرة السلة

تاريخ تسليم البحث : 2004/6/3 ؛ تاريخ قبول النشر : 2004/10/20

ملخص البحث :

يهدف بحث الى التعريف على اثر استخدام أسلوب فحص النفس في تعلم بعض أنواع التصويب بكرة السلة (التصويب السلمي - التصويب بالقفز - تصويبة الرمية الحرة) .
وقد تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل للعام الدراسي 2003 - 2004 والبالغ عددهم 196 طالبا يمثلون ثمانية شعب واختيرت عينة البحث بصورة عشوائية من شعبي (ب ، ج) لتكون المجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (20) طالبا لكل مجموعة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث وقد افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب فحص النفس وبين المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية ، واستخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المتكافئة في معالجته الإحصائية وكانت ابرز النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تحصيل طلاب المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مهارات التصويب الثلاثة وأوصى الباحث بضرورة استخدام الأساليب التدريسية الحديثة بما فيها النفسية لتدريس المهارات الرياضية المختلفة .

الدراسة الثالثة :

دراسة (Cutrona & Russell, 1990) بعنوان "المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط لدى المسنين".
هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية في التخفيف ومواجهه الضغوط لدى المسنين .وقد طبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها ن =من المسنين ٥٠ .وقد تراوحت أعمارهم ما بين ٧٠ - ٨٨ سنة بمتوسط عمري ٦٠ سنة. وتم استخدام مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الصحة الجسمية والنفسية، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس زونج لتقدير الاكتئاب.
وأظهرت الدراسة أن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والأعراض الجسمية والنفسية علاقات متبادلة وليست علاقة سبب ونتيجة فضعف الحياة قد تزيد من أعراض الأمراض النفسية والجسمية والمرض النفسي أو الجسيمي يزيد من إدراك وتأثير الفرد بالضغوط . كما وأظهرت أن المساندة الاجتماعية تخفف من حدة وقع

الضغوط على الفرد وتزيد من شعوره بالثقة والقيمة من خلال ما يدركه الفرد من علاقات تمثل سندا اجتماعيا بالنسبة له .
وأن العلاقات الاجتماعية تزيد من المهارات الاجتماعية للفرد، وتقلل من أعراض الاكتئاب لدية خاصة في مرحلة الشيخوخة التي تتسم بفقد بعض العلاقات والأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 1- اشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد المصطلحات و المفاهيم

1- الإشكالية :

تعتبر الرياضة المجال الأوسع لأغلب الجماهير لما لها من أهمية بالغة في هذا العصر، فطبيعة المستويات الرياضية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية بصورة كاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن، حيث تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية، ومن هذا المنطلق (الناحية النفسية) والتي يعتبرها سارسون وآخرون (1983) أنها "مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويجوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة"، كما يشير أيضا إليها العالم ليپور (Lepore 1994) إلى أن المساندة النفسية هي الإمكانيات النفسية المتاحة للفرد التي يمكن أن يستخدمها في أوقات الضيق والتي تهدف إلى تدعيم صحة ورفاهية متلقى المساندة (راوية حسين، 1996، ص. 45)، نجد أن الحياة الوجدانية للإنسان تبتدئ بأبسط الأشياء "الإحساسات" النابعة من الداخل - النواة الوجدانية العاطفية- وتترجم فيما بعد إلى سلوكيات وتصرفات تلاحظ ظاهريا، لان الإنسان قبل أن يكون فاعلا يجب أن يكون متفاعلا، فالعلاقات الخارجية وكل ما هو مرتبط بالشخص في كل النواحي لا يمكن طمسها أو إهمالها لما لها من وزن وأهمية قصوى في مجال التدريب الرياضي والعلاقات البيداغوجية التي تبني بين المدرب والمتدرب .

فالمدرّب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنويع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدرّبه (وجدي مصطفى، ص. 30). وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذلها اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا، ولو عرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء اللعبة وأهمية المباراة لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا، أو تقديم أي مساندة نفسية من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة، لان المدرّب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسيا و إثارة انتباههم و تحفيزهم للعطاء، أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات و انفعالات مدرّبه.

و أهم جانب يهمننا في دراستنا هو المساندة النفسية في المجال الرياضي وما لها من دور كبير في المجال الرياضي. وكذا تخفيف الضغوط أثناء اللعب، و تنمية إستراتيجيات المواجهة، وكذا مامدى تأثر النتائج الرياضية بمستوى العلاقة القائمة بين المدرّب واللاعبين لان نتائج ومردود اللاعبين في بعض الفرق في المنافسات الرياضية تعرف في بعض فتراتهما فتورا وعدم انسجام بين الإمكانيات المتاحة والنتائج المتحصل عليها ومن خلال كل هذا وصلنا إلى طرح التساؤل المحوري للبحث كالتالي:

هل توجد علاقة بين المساندة النفسية للمدرّب و مردود لاعبي كرة القدم؟

ومن هنا يمكن ان نطرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الهجوم؟
- هل توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الوسط؟
- هل توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الدفاع وحارس المرمى ؟

2- فرضيات الدراسة :

• الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة النفسية للمدرب ومردود لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الهجوم.
- توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الوسط.
- توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الدفاع و حارس المرمى.

4- أهمية الدراسة :

4-1 الأهمية النظرية:

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية المتسلسلة في إعداد البحوث العلمية .

4-2 الأهمية العلمية:

حيث نرجو من هذه الدراسة كسائر الدراسات والبحوث العلمية الوصول إلى الاقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية والمردود الرياضي للاعبين و التي هي الشغل الشاغل لكل الفاعلين في الرياضة الجزائرية كما تكمن أهمية البحث الذي يدور موضوعه حول " المساندة النفسية للمدرب و علاقتها بمردود لاعبي كرة القدم " إلى:

- ✓ إثبات أهمية المساندة النفسية وإلمام المدرب بهذا المجال(النفسي) وانعكاسه على مردود اللاعبين في المباريات
- ✓ تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي .
- ✓ تبيان أثر المساندة النفسية على مردود اللاعبين .

5- أهداف الدراسة :

لكل بحث علمي مهما كان نوعه وتخصصه هدف معين، ومحدد يسعى الباحث للوصول إليه وكشف بعض الحقائق، وتقديم بعض البدائل، وعليه تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- ✓ محاولة دراسة و تحليل نوعية العلاقة القائمة بين المدربين و اللاعبين داخل الفريق من الناحية النفسية .
- ✓ محاولة معرفة تأثير المساندة النفسية في تحسين مردود اللاعبين.
- ✓ إبراز العلاقة الموجودة بين المساندة النفسية للمدرب في تحسين مردود لاعبي خط الهجوم .
- ✓ إبراز العلاقة الموجودة بين المساندة النفسية للمدرب في تحسين مردود لاعبي خط الوسط.

- ✓ إبراز العلاقة الموجودة بين المساندة النفسية للمدرب في تحسين مردود لاعبي خط الدفاع.
- ✓ إبراز العلاقة الموجودة بين المساندة النفسية للمدرب في تحسين مردود حارس المرمى.
- ✓ البحث عن العوامل المؤدية إلى تحسين المردود الرياضي عند اللاعبين المرتبطة بما يقدمه المدرب من مساندة نفسية واجتماعية.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

6 1 تعريف الكلمات الدالة (المتغيرات) :

6-1-1-المساندة النفسية :

عرفها المغيصيب (2004) : على أنها كل ما يتلقاه الفرد من دعم الآخرين (أقارب _ أصدقاء أو جهات مجتمعية ... الخ) و قد يكون هذا الدعم على شكل مساندة معنوية او وجدانية (رعاية _ ثقة _ تقدير _ احترام) و قد تتم من خلال التدعيم المادي (علي بدور , 2004)

- التعريف الإجرائي:

المساندة النفسية هي المؤازرة والدعم والتعاطف والمعونة النفسية أو المادية التي يحصل عليها الإنسان من البيئة التي يعيش فيها سواء كانت مساندة رسمية تقدّم من خلال المؤسسات والمنظمات الاجتماعية المختلفة، أو غير رسمية تقدّم من خلال الأشخاص المحيطين بالإنسان كأفراد أسرته وأقربائه وأصدقائه وزملائه وغيرهم ممن لهم علاقة به.

6-1-2-المدرب :

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية و تدريب اللاعبين و يؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا و له دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا (وجدي مصطفى , 2000 , ص.25).

- التعريف الإجرائي:

هو الذي يقرر كيفية اختيار اللاعبين للاشتراك في المنافسات و مراكزهم و واجباتهم، و يقرر خطط اللعب و تغييرها إذا استدعى الأمر، و غير ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرب اتخاذ القرارات .

6-1-3- المردود الرياضي :

- لغة : أعطى , و المردود / إعطاء الشيء إلى المرسل إليه

- المردود : إعطاء بمعنى الإيصال و القضاء و يعني التنفيذ

- اصطلاحا : يعرفه عصام عبد الخالق بأنه " عبارة عن انعكاس لقدرات و دوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية " و غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاذ أو سلوك يوصل إلى نتيجة , كما هو أن المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم , و هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا .

- تعريف إحصائي :

المردود يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما .

6-1-4-كرة القدم :

لغة / هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم .

اصطلاحا / هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس , كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " (رومي جميل , 1986 , ص.5)

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من " تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- مجتمع وعينة البحث
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
- 5- إجراءات التطبيق الميداني
- 6- الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية ، حتى نعطيه منهجية علمية ، و ذلك بعد زيارتنا لفريق النجم الرياضي لسيدي امبارك بولاية برج بوعرريج والذي ينشط في قسم ما بين الرباطات ، حيث قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين .

1 الدراسة الاستطلاعية

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية.

ان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفريق الرياضي المعني بالدراسة و ذلك من اجل الإمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبيه أثناء الحصص التدريبية، وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات .

2 المنهج المتبع:

تعريف المنهج الوصفي التحليلي :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة، حيث يقول " عمار بوحوش " ، " محمد دنيبات " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة .

ولقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي، والذي هو عبارة عن جمع البيانات لاختيار الفروض أو الإجابات عن التساؤلات المتعلقة بالحالة الراهنة لموضوع الدراسة فهي تحدد وتقرر الطريقة التي توجد بها الأشياء، وهذا المنهج هو عبارة عن عملية تحليله لجميع القضايا الحيوية، وبفضله يمكن الوقوف عن الجوانب التي هي في حاجة ماسة إلى آراء تغيير وتقسيم شامل . (سفيان صابر ، 1997 . 1998) .

ويعد المنهج الوصفي من أحسن الطرق التي تتسم بالموضوعية، وذلك لأن المستجوبين يجدون كل الحرية في التطرق لآرائهم .

3 مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفريق نجم سيدي امبارك الناشط في بطولة ما بين الرابطات .

عينة البحث وكيفية اختيارها :

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يتجلى على النحو الآتي :

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث . (رشيد زرواتي ، 2007، ص.334).

و هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي " أشخاص " والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة لقسم مابين الرابطات لكرة القدم "صنف أكابر" وقد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج ، واشتملت على 20 لاعبا في كرة القدم من فرق نجم سيدي امبارك، حيث وزعنا 20 استبيانا وتم استرجاع كل الاستبيانات.

4 أدوات جمع البيانات والمعلومات :

لقد تم اختيار إستمارة الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنها تساهم في الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا .

تعريف إستمارة الاستبيان :

هي شكل من أشكال الإستبيان المبوبة أو المقننة أي شكل بسيط للمقياس .

نوع الأسئلة المستعملة:

قمنا باستعمال نوع واحد من الأسئلة في إستمارة استبياننا وهو :

الأسئلة اختيارية : وهي في الحقيقة أسئلة مغلقة.

أنواع الاستبيانات المستعملة:

وفي دراستنا هذه تم استخدام استبيانين .

أ - استبيان المساندة النفسية : ويحتوي على محورين

- المحور الأول : نجد فيه معلومات عامة عن الفريق واللاعب وهي كالآتي :

1 جدول (02): مواصفات جمع العينة

الاسم واللقب	السن	الجنس	اسم الفريق	مدة اللعب
.....

- المحور الثاني: ويحتوي على مجموعة من البنود والعبارات بالاختيارات التالية:

2 جدول (03): اختيارات البنود في استبيان المساندة النفسية.

دائما	أحيانا	اطلاقا
.....

- طريقة التصحيح: تعطى درجات مختلفة عن كل اجابة وذلك على النحو التالي :

3 جدول (04): الدرجات الممنوحة لكل اختياري استبيان المساندة النفسية.

الاجابة	دائما	أحيانا	اطلاقا
الدرجة	2	1	0

ب - الاستبيان للخاص بالمرود: ويحتوي هذا الاستبيان على محورين أيضا.

- المحور الأول: ونجد فيه نتائج الفريق في 10 مباريات الأخيرة وهو كالتالي:

- جدول (05): مواصفات نتائج الفريق في المباريات 10 الأخيرة.

العينة	الفوز	التعادل	الخسارة
.....

- المحور الثاني: ونجد فيه عدد الاهداف المسجلة أو المتلقات أو التمريرات الحاسمة من طرف كل لاعب في 10 مباريات الأخيرة وذلك حسب المناصب والخطوط في الفريق (هجوم.وسط.دفاع.حارس المرمى) وهو كالتالي:

- جدول (06): المواصفات الخاصة بخط الهجوم من طرف كل لاعب.

المجموع	1-	0.5	1	الدرجات		
	لم يسجل	تمريرة حاسمة	سجل	المساندة النفسية	المنصب	اللاعب
.....

- جدول (07): المواصفات الخاصة بخط الوسط من طرف كل لاعب.

المجموع	0,25-	0.5	1	الدرجات		
	لم يسجل ولم يمرر	تمريرة حاسمة	سجل	المساندة النفسية	المنصب	اللاعب
.....

- جدول (08): المواصفات الخاصة بخطة الدفاع.

المجموع	1 +	1 -	مجموع الأهداف المتلقات	الدرجات		
	عدد المباريات التي لم يتلقى فيها اهداف	عدد المباريات التي تلقى فيها اهداف		المساندة النفسية	المنصب	اللاعب
.....

- جدول (09): المواصفات الخاصة بحارس المرمى.

المجموع	1 +	0	0,5+	1 +	1-	الدرجات		
	ضربات الجزاء التي لم تسجل	ضربات الجزاء التي سجلت	التدخلات الحاسمة	عدد المباريات التي لم يتلقى فيها اهداف	عدد المباريات التي تلقى فيها اهداف	المساندة النفسية	المنصب	اللاعب
..

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

الصدق والثبات :

أ - الثبات : تم حساب الثبات عن طريق :

1 - ألفا كرونباخ: حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ 0,68

2 - عن طريق التجزئة النصفية بين البنود السبع الأولى والبنود السبع الثانية وبعد تصحيح الطول بمعادلة سييرمان براون

$$\text{Reliability Coefficient} = \frac{2r}{1+r}$$

$$0,73 = 1 + 0,58 \div (0,58 \times 2) \text{ وهو معامل ثبات مقبول}$$

بأ - الصدق : صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه (محمد حسن علاوي، ص. 144) تم حساب الصدق عن طريق الصدق الاحصائي $\sqrt{\text{الثبات}}$

$$\text{الصدق الاحصائي} = \sqrt{0,75} = 0,85 \text{ وهو معامل صدق مرتفع}$$

6- اجراءات التطبيق الميداني للاداة:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف قمنا بطباعة الاستمارة الخاصة بالاستبيان الموجه للاعبين في فريق نجم سيدي امبارك صنف "أكابر" توجهنا بتاريخ 15 مارس 2016 إلى الفريق الرياضي لبلدية سيدي امبارك والتقينا بالمشرفين الذين استقبلونا وتوجهنا للاعبين برفقة المدرب حيث سلمناهم استمارة الاستبيان قصد الإجابة عليها كما قمنا بشرح الأسئلة التي وجدوا فيها الغموض وساعدناهم في الإجابة والسماح لهم بالوقت الكافي لها .

لنقوم بعد هذه الزيارة بالالتقاء بالمشرف واستشارته في طريقة التحليل ومناقشة هذه النتائج للفرق الثلاث لنشرع بالتحليل بتاريخ 02 أبريل 2016.

7- الأساليب الاحصائية :

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الاحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب وقمنا بحسابها عن طريق مقارنة المتوسطات الحسابية للمساندة ومردود اللاعبين، وهذا كبديل لمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين وذلك بسبب أن للمردود قيمة ذات دلالة أي (إذا كان مردود اللاعبين أكبر من الصفر (0) فهي موجبة) في حين أن هاته القيم تحمل دلالتها باستخدام معامل الارتباط بيرسون .

خلاصة :

نستنتج أو بالأحرى نستخلص مما سبق أنه لا لكل دراسة علمية طريقة و منهج يجب اتباعه، وهو ما يؤدي الى دراسة علمية ناجحة ومفيدة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة.

الفصل: الرابع
عرض النتائج
وتفسيرها
ومناقشتها

- 1 - عرض النتائج ومناقشتها و تفسيرها
- 2 - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

تمهيد:

بعد إنتقالنا إلى الجانب التطبيقي وتطرقنا في الفصل الخاص بالإجراءات الميدانية للدراسة إلى طريقة إجراء التحليل والخطوات المعتمدة في الدراسة نمر الآن إلى إبراز هذه النتائج والمعلومات المتوصل إليها خلال التطبيق الميداني إلى معلومات كمية ونقوم بمناقشتها ، حتى نعطي المنهجية العلمية حقها، وكذا نرى مدى تحقق المعلومات النظرية، التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر. وقد قام الباحث في سبيل ذلك باستخدام المتوسط الحسابي ، وفيما يلي عرض لتلك النتائج وتحليلها. ومن ثم مناقشة وتفسير النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها ، وذلك ضمن تساؤلاتها الثلاثة وربطها بالإطار النظري والدراسات السابقة، وذلك من خلال النتائج التي توصل إليها في هذه الدراسة ، وفيما يلي مناقشة وتفسير نتائج التساؤلات المتعلقة بفرضيات الدراسة.

1 تحليل وعرض النتائج

طريقة حساب المتوسط الحسابي للمساندة النفسية:

- نعطي درجات مختلفة لكل اختيار من الاختيارات الممكنة في الاستبيان.

1 جدول (10): الدرجات الممنوحة لكل اختيار في استبيان المساندة النفسية.

الإجابة	دائما	أحيانا	إطلاقا
الدرجة	2	1	0

لدينا :

- عدد اللاعبين = 20.

- عدد الأسئلة = 14.

- المجموع T = مجموع درجات الإجابات لكل لاعب.

ولدينا أيضا: مجموع T دائما = 28 و من خلال هذه الدرجة نقسم مستويات المساندة إلى:

- من 0 الى 7 هي مساندة ضعيفة.

- من 8 إلى 15 هي مساندة متوسطة.

- من 16 إلى 21 مساندة جيدة.

- من 22 إلى 28 مساندة عالية جدا.

ومنه نعطي درجة المساندة النفسية على النحو التالي:

- المساندة النفسية = مجموع T لكل لاعب ÷ عدد اللاعبين

$$16.75 = 20 \div 335 =$$

ومنه نستنتج أن الفريق يتلقى مساندة نفسية جيّدة من طرف المدرب.

تحليل ومناقشة الاستبيان الخاص بمردود اللاعبين :

طريقة حساب المتوسط الحسابي لمردود اللاعبين والفريق ككل:

- نتائج الفريق في 10 مباريات الأخيرة

- جدول(11): نتائج الفريق في المباريات 10 الأخيرة

الخسارة	التعادل	الفوز	العينة
02	01	07	النجم الرياضي سيدي امبارك

- نعطي درجات مختلفة لكل اختيار من الاختيارات الممكنة في الاستبيان.

- جدول(12): الدرجات الممنوحة لكل نتيجة.

الخسارة	التعادل	الفوز	النتيجة
00	05	10	الدرجة

$$\text{إذا لدينا : } 70 = 10 \times 7$$

$$.05 = 5 \times 1$$

$$.00 = 0 \times 2$$

$$\text{ومنه : } 75 = 00 + 05 + 70$$

وكما هو معلوم لدينا 10 مباريات أذا:

$$75 \div 10 = 7.5 \text{ أي أن الفريق لم يضيع إلا } 2.5 \text{ من المباريات العشر وهي نتائج جيدة جدا}$$

ومنه نستنتج أن مردود اللاعبين كان جيدا خلال 10 مباريات الأخيرة.

حساب المساندة النفسية للاعبين ومردودهم في كل خط:

حساب المساندة النفسية ومردود لاعبي خط الهجوم:

- نقوم باختيار لاعبي الهجوم وحساب مردودهم وذلك بالرجوع إلى الإجابات الخاصة بهم في الاستبيان ويكون هذا كما يلي:
- جدول (13): معطيات حساب نتائج مردود لاعبي خط الهجوم.

المجموع	1-	0.5	1	الدرجات		
	لم يسجل	تمريرة حاسمة	سجل	المساندة النفسية	المنصب	اللاعب
01	06	06	04	21	مهاجم	- دباب زكرياء
12	00	04	10	22	مهاجم	-بوخروبة عبدو

➤ المساندة النفسية:

$$- \text{ المتوسط الحسابي للمساندة النفسية} = (21+22) \div 2 = 21,5 =$$

وهي مساندة جيدة.

➤ المردود:

$$- \text{ المتوسط الحسابي للمردود} = 12+1 = 13 \div 2 =$$

وهي نتيجة أيضا جيدة وإيجابية لأنها موجبة أي أكبر من 00.

ومنه نستنتج أنه توجد علاقة بين المساندة النفسية المتلقاة من طرف المدرب لخط الهجوم ومردودهم.

حساب المساندة النفسية ومردود لاعبي خط الوسط:

- نقوم باختيار لاعبين لخط الوسط ونجري عليهم نفس العمليات التي قمنا بها على لاعبي خط الهجوم وهذا كما يلي:
- جدول (14): معطيات حساب نتائج مردود لاعبي خط الوسط.

المجموع	0,25-	0.5	1	الدرجات		
	لم يسجل ولم يمرر	تمريرة حاسمة	سجل	المساندة النفسية	المنصب	اللاعب
3,5+	04	03	03	18	وسط م	-جلولي عبد السلام
3+	04	04	02	19	وسط م	-سعد سعود. ع غ
0,25+	07	02	01	17	وسط م	- لونيبي عنتر
0,5-	08	01	01	16	وسط م	-بعزيز اسامة

➤ المساندة النفسية:

$$4 \div (16+17+19+18) = \text{المتوسط الحسابي للمساندة النفسية} = 17,5 =$$

وهي مساندة جيدة.

➤ المردود:

$$4 \div 6,25 = (0,5-) + 0,25 + 3 + 3,5 = \text{المتوسط الحسابي للمردود} = 1,56 =$$

وهي نتيجة أيضا جيدة وإيجابية لأنها موجبة أي أكبر من 0,00.

ومنه نستنتج أنه توجد علاقة بين المساندة النفسية المتلقاة من طرف المدرب لخط الوسط ومردودهم.

حساب المساندة النفسية ومردود لاعبي خط الدفاع وحارس المرمى:

- نقوم باختيار لاعبين لخط الدفاع ونجري عليهم نفس العمليات التي قمنا بها على لاعبي خط الدفاع وهذا كما يلي
- جدول(15): معطيات حساب نتائج مردود لاعبي خط الدفاع.

المجموع	1 +	1 -	مجموع الأهداف المتلقات	المساندة النفسية	المنصب	الدرجات اللاعب
	عدد المباريات التي لم يتلقى فيها اهداف	عدد المباريات التي تلقي فيها اهداف				
(4-)				22	م. أيسر	-برغوث عبد الحق
(6+)+	06	04	05	15	م. محوري	-لونيسي بوبكر ص
=				20	م. أيمن	- بلخظر عبد ر
2+				21	م. محوري	-زعرور هشام

- جدول(16): معطيات حساب نتائج مردود حارس المرمى.

المجموع	1 +	0	0,5+	1 +	1-	الدرجات		
	ضربات الجزاء التي لم تسجل	ضربات الجزاء التي سجلت	التدخلات الحاسمة	عدد المباريات التي لم يتلقى فيها اهداف	عدد المباريات التي تلقي فيها اهداف	المساندة النفسية	المنصب	اللاعب
6+	01	01	10	05	05	19	حارس مرمى	-خالدي اسامة

➤ المساندة النفسية:

$$- \text{المتوسط الحسابي للمساندة النفسية} = (19+21+20+15+22) \div 5 = 19,4 =$$

وهي مساندة جيدة.

➤ المردود:

$$\text{المتوسط الحسابي للمردود} = (2) + (6) \div 2 =$$

$$.4+ =$$

وهي نتيجة أيضا جيدة وإيجابية لأنها موجبة أي أكبر من 00.

ومنه نستنتج أنه توجد علاقة بين المساندة النفسية المتلقاة من طرف المدرب لخط الدفاع وحارس المرمى ومردودهم.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

أ - التذكير بالفرضية العامة والفرضيات الجزئية :

● الفرضية العامة:

- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المساندة النفسية للمدرب ومردود لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الهجوم.
- توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الوسط.
- توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي خط الدفاع و حارس المرمى.

ب - مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرضية العامة: من خلال النتيجة المتحصل عليها (16.75) للمساندة ونتائج مردود الفريق (7 فوز, 1 تعادل نلاحظ أن الفريق يتلقى مساندة نفسية جيدة وهذا ما يحقق لنا صحة الفرضية العامة.
- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى : من خلال النتيجة المتحصل عليها للمساندة النفسية (5, 21) نلاحظ ان لاعبي خط الهجوم يتلقون مساندة نفسية جيدة وقد أثر ذلك على المردود المقدم من طرفهم وذلك من خلال عدد الأهداف المسجلة وكذى التمريرات الحاسمة خلال 10 مباريات والتي بلغت 14 هدفا و 10 تمريرات حاسمة من طرف لاعبين اثنين فقط وهو مردود ايجابي(5,6+). وهذا ما يحقق لنا صحة الفرضية الجزئية الأولى.
- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: من خلال النتيجة المتحصل عليها للمساندة النفسية (5, 17) نلاحظ ان لاعبي خط الوسط يتلقون مساندة نفسية جيدة وقد أثر ذلك على المردود المقدم من طرفهم وذلك من خلال عدد الأهداف المسجلة وكذى التمريرات الحاسمة خلال 10 مباريات والتي بلغت 7 أهداف و 10 تمريرات حاسمة وهو مردود ايجابي(56,1+). وهذا ما يحقق لنا صحة الفرضية الثانية.
- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: من خلال النتيجة المتحصل عليها للمساندة النفسية (4, 19) نلاحظ ان لاعبي خط الدفاع وحارس المرمى يتلقون مساندة نفسية جيدة وقد أثر ذلك على المردود المقدم من طرفهم وذلك من خلال عدد الأهداف المتلقات خلال 10 مباريات والتي بلغت 5 أهداف وكذى التصدييات الحاسمة وهو مردود ايجابي(4+). وهذا ما يحقق لنا صحة الفرضية الثالثة.

الاستنتاج العام:

من خلال تحليل المتوسط الحسابي للمساندة النفسية المتلقاة للفريق من طرف المدرب ومن خلال أيضا تحليل المتوسط الحسابي لمردود لاعبي كرة القدم خلال العشر مباريات الأخيرة، نجد أنه توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب وبين مردود لاعبي كرة القدم، بحيث أنه كلما زادت قيمة المساندة النفسية للمدرب كلما زاد المردود المقدم من طرف اللاعبين وهذا ما يحقق لنا الهدف العام من إجراء هذه الدراسة.

بعد تحليلنا ومناقشة الدراسة التي تم التوصل فيها وتحقق صدق الفرضيات حيث وجدنا أن الفرضية العامة قد تحققت بنسبة كبيرة جدا والمتمثلة في المساندة النفسية للمدرب وعلاقتها بمردود لاعبي كرة القدم. وعلى هذا الأساس يمكن تعميم نتائج هذه الفرضية على مستوى الفرق الأخرى وليس فريق النجم الرياضي لبلدية سيدي امبارك فقط .
أما نتائج الفرضيات الجزئية و التي تحققت بنسبة كبيرة أيضا بالنسبة للاعبين فقد تبين لنا إمكانية تعميمها في إطار محلي لولاية برج بوعرريج.

وعليه من خلال جمع المعطيات ونتائج الفرضيات وجدنا أن دراستنا هذه تحققت بنسبة عالية جدا بالنسبة للاعبين وهذا ما يؤكد أن المساندة النفسية للمدرب لها التأثير الإيجابي على مردود اللاعبين.

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وإستبيان.....الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الخامس:
استنتاجات
و اقتراحات و آفاق مستقبلية

تمهيد

1- استنتاجات عامة

2- اقتراحات

3- الآفاق المستقبلية للدراسة

خاتمة

1 - استنتاجات عامة :

ان للمساندة النفسية أهمية كبيرة حيث تعتبر احد أهم عناصر التدريب كما انها تقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين و تساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و تساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن إنجاز ممكن و تساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس و هو ما يبيّن أن المساندة النفسية لها أهمية كبيرة للاعبين ففريق كرة القدم ، كما أن كفاءة المدرب تساعد في وضع الحالة النفسية للاعبين و يكون ذلك في رفع الحالة النفسية للاعبين و هذا من خلال الاستماع الجيد للاعبين و القيام بتنمية الصفات النفسية للاعب واختيار أسلوب يتماشى مع سن اللاعبين.

من خلال ما درسناه في موضوعنا هذا توصلنا إلى الاستنتاجات التي لها أهمية كبيرة وهي:

- ✓ نقص التكوين لدى بعض المدربين خاصة في الجانب النفسي الرياضي والتي تعكس طريقة تعاملهم مع المراهقين
- ✓ من خلال استطلاعنا للبرنامج السنوي لاحظنا نقصا كبيرا جدا في عدد الحصص الخاصة بالتحضير النفسي .
- ✓ النظرة الخاطئة لبعض المدربين عن التحضير النفسي للاعبين.
- ✓ تركيز المدربين على الجانب البدني لتحقيق نتائجهم ، و إهمالهم للجانب النفسي و الذي له دور كبير في إحراز النتائج .
- ✓ عدم استعمال الأساليب العلمية المعمول بها وهذا راجع إلى نقص تكوين المدربين، في حد ذاته.
- ✓ عدم تلقي المدرب لمعلومات حول كيفية تقديم المساندة النفسية للاعب أثناء فترة التكوين.
- ✓ أخيرا نستنتج الأثر الكبير الذي تلعبه المساندة النفسية للمدرب على أداء ومردود اللاعبين في كرة القدم .

2) الاقتراحات و التوصيات :

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية . وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- ✓ ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- ✓ يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال علم النفس الرياضي حتى يتسنى لهم التعامل مع اللاعبين بشكل جيد .
- ✓ نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فرما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب.
- ✓ ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
- ✓ يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لان هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب ، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة ، و هناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من اجل التدريب ، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية و الذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات و يجب مساعدة اللاعبين و توفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية .
- ✓ يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا نرجوا من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين .
- ✓ يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم و إرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق و بالتالي على نتيجة مباراة .
- ✓ نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثنائها لان ذلك ليس في صالحه و لا في صالح اللاعبين أو الفريق و يجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب لأن النفرة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه و بالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.
- ✓ نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلي مستوى و بالتالي يسكنه الغرور و الغرور بالنفس خطير جدا في كرة القدم ، و إضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب أمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط .

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب

استمارة استبيان المساندة النفسية للمدرب خاصة باللاعبين

المساندة النفسية للمدرب وعلاقتها بمردود لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية لفريق النجم الرياضي سيدي امبارك

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم الإجابة على الأسئلة بكل صدق و موضوعية
خدمتا للبحث العلمي و مساعدتنا في إجراء بحثنا .

إشراف الأستاذ:

- قارة السعيد

من إعداد الطالب:

- عدوي بلال

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2015-2016

- استمارات الاستطلاع :

- استمارة المردود للاعبين والفريق :

أ - خاصة بالفريق:

اسم الفريق	عدد المباريات	الفوز	التعادل	الخسارة	المجموع

شكل (2): استمارة المردود الخاصة بالفريق.

ب - خاصة باللاعبين :

اسم اللاعب	المنصب	عدد المباريات	عدد الأهداف المسجلة

شكل (3): استمارة المردود الخاصة باللاعبين.

استمارة الاستبيان الخاصة باللاعبين للمساندة النفسية :

الاسم واللقب :

السن : اسم الفريق :

الجنس : مدة اللعب :

ضع علامة (x) في الخانة المناسبة لاجابتك .

البنود	العبارات	دائما	أحيانا	إطلاقا
1	أتلقي دعما عاطفيا من طرف مدربي			
2	أتلقي تقديرا واحتراما من طرف مدربي			
3	أتلقي تشجيعا وإعادة الثقة بنفسي من طرف مدربي			
4	أتلقي نصائح وتوجيهات من طرف مدربي			
5	يعاملني مدربي معاملة جيدة			
6	يتصل بي مدربي من حين لآخر للسؤال عن حالي			
7	في حال إحتياجي ماديا أجد مدربي بجاني			
8	أجد أن مدربي يحاول دائما مساعدتي			
9	أجد نفسي محاطا بمدربي أثناء مروري بمشاكل أو أزمات			
10	مدربي لا يشعرني بالذنب في حال إرتكابي لخطأ أثناء المباراة			
11	مدربي لا يلومني أمام زملائي اللاعبين في حال إرتكابي لخطأ أثناء المباراة			
12	أتلقي إعتذارات سواء مباشر أو غير مباشر من طرف مدربي في حال أخطأ في حقي			
13	أشعر بالرضا من مساندة مدربي لي			
14	أقيم درجة مساندة مدربي لي على أنها عالية			

شكل(4): استمارة استبيان المساندة النفسية الخاصة باللاعبين (قارة السعيد)

قائمة المصادر و المراجع

-المراجع المعتمدة في الدراسة :

- أولا: المراجع باللغة العربية :

1- القرآن الكريم: سورة النمل (الآية 19)

- 1- أسامة كامل رتب: تدريب المهارات العقلية- دار الفكر العربي -القاهرة-مصر- ط1- 22000
- 2- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات -دار الفكر العربي-مصر-ط1- 1997
- 3- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين -دار الفكر العربي-القاهرة -مصر-ط1-2001
- 4- أسامة كامل رتب: تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي-مصر-ط1- 2003
- 5- أمين الخلوي-محمد عدنان: المعرفة الرياضية -دار الفكر العربي-مصر-ط5-1988
- 6- احمد سليمان رويي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي-مصر- ط1- 1996
- 7- السيد الحناوي :المدرّب الرياضي -المركز العربي للنشر-مصر-ط،2002
- 8- حسن عبد الجواد : كرة القدم،-دار العلم للملايين-بيروت-لبنان-ط2-1984
- 9- حسن عبد الجواد : المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم -دار العلم للملايين-بيروت-لبنان،ط4- 1977
- 10- حمدي عبد المنعم :بناء اختيار معرفي - دارا لفكر العربي -عمان،-الأردن-1983
- 11- حنفي محمود مختار:الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي-مصر-ط1- 1998
- 12- حنفي محمود مختار :التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي- القاهرة -مصر-ط1- 1997
- 13- حامد عبد السلام زهران:علم النفس الطفولة و المراهقة-عالم الكتاب-مصر-ط5-.1995
- 14- حسين السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم -مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني -مصر-ط1، 2001
- 15- طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل -مجلة علم الفكر-الكويت- المجلد العاشر-1989
- 16- يحيى كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة -السعودية- بدون طبعة-1990
- 17- ميخائيل إبراهيم اسعد:مشكلات الطفولة و المراهقة -دار الأفاق الجديدة- لبنان-ط2-1999-18
- 18- محمد حسن علاوي :سيكولوجية التدريب والمنافسات -دار المعارف -القاهرة - مصر-ط1-2000
- 19- محمود فتحي عكاشة :علم النفس الاجتماعي -مطبعة الجمهورية-القاهرة -مصر- دون طبعة -1997

- 21- محمد شفيق زكي : الإنسان والمجتمع - المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية - مصر - ط1-1997
- 22- معروف الزيت: خفايا المراهقة- دار الفكر- دمشق- سوريا- ط2-1986
- 23- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة - مكتبة مصر - مصرط1- 1974
- 24- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف- بيروت - لبنان- ط2- 1988
- 25- ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والنافسات الرياضية - دار الثقافة للنشر والتوزيع - عمان-الأردن- ط1-2002
- 26- سعدي محمد علي : سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية - ط1 1980
- 27- عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية - منشوریه الكتاب- باتنة-الجزائر- 1998
- 28- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات- دار الكتب الجامعية-مص- ط2- 1997
- 29- علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف-الإسكندرية - مصر- ط1-2003
- 30- علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم-الجمهورية العربية الليبية- بدون طبعة-1987
- 31- فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم - دار الفكر-عمان- الأردن- ط1-1986
- 32- رومي جميل: كرة القدم - دار النقائص - بيروت-لبنان - ط1-1986
- 33- وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر والتوزيع - مصر - 2000-
- 34- فؤاد البهي : الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة - دارا الفكر العربي - مصر- ط1-1975
- 35- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - المدرسة العليا لاساتدة ت.ب.ر-مستغانم -الجزائر- 1979
- 36- فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-1999
- 37- فاطمة عوض صابر -ميرفت علي خفاجة - أسس البحث العلمي - مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية- الإسكندرية-مصر- ط1-2002
- 38- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي- دار الفكر للطباعة-مصر- ط1- 1988
- 39- رومي جميل : كرة القدم - دار النقائص،-بيروت- لبنان- ط1 1986
- 40- رشيد زرواتي : منهجية تدريبات في مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية - دار هومة-الجزائر- ط1-2000
- 41- وديع فرج : حبران في الألعاب للصغار و الكبار - منشأة المعارف - مصر - 1996
- 42- يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضي - معهد إعداد القادة - السعودية- بدون طبعة- 1990

ثانيا - قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- ladislor harsy: entrainment de foot balea broad ccereus , france .
- 2-Talmar jean simon : foot ball preformance, edaphara, paris 1993 .
- 3- jungen wanck: biologie du sport, editions vigot, paris 1992 .

ثالثا - المذكرات:

- _ قارة السعيد : "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتقبل العلاج لدى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم الأساسي" مذكرة لنيل شهادة الماجستير. 2009
- بلقا سم كلي و آخرون: " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر -معهد ت.ب.و.ر-دالي ابراهيم الجزائر -1997
- زياتي إسماعيل و آخرون: "الدور النفسي الأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية " - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر.دالي إبراهيم -الجزائر-1993
- عمر سعيدي و آخرون: "العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج " - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. دالي إبراهيم-جامعة الجزائر -1994
- منصوري نبيل -مسلم عيسى: "دور التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر.و أثرها على أداء التلميذ المراهق" مذكرة لنيل شهادة الليسانس -في ت.ب.ر-سيدي عبد الله- جامعة الجزائر-2005

Résumé de l'étude :

Sujet de l'étude : le soutien psychologique de l'entraîneur et leur relation avec rendement footballeurs. une étude sur le terrain de l'équipe sport star Sir santhi "classe akaber.

Objectif de l'étude : pour démontrer que coach mental de soutien n'a rien à voir avec le retour des joueurs de football.

Problème: y a-t-il une relation entre impact mental de formateur et de soutien des footballeurs ?

Une mention de l'étude :

A. l'hypothèse générale :

-Il existe une relation entre le soutien psychologique de l'entraîneur et le retour des joueurs de football.

B. hypothèses partielles :

_ Il existe une corrélation directe entre le soutien psychologique pour l'entraîneur et les joueurs de gain à l'avant.

_ Il existe une corrélation directe entre le soutien psychologique pour l'entraîneur et le retour des milieux de terrain.

_ Il existe une corrélation directe entre le soutien psychologique pour l'entraîneur et les joueurs revenir à la ligne de défense et le gardien

1. les procédures d'étude sur le terrain :

Échantillon : l'échantillon était de vingt 20 un joueur de l'équipe sport star Sidi Embarek.

Domaine la zamani: Versé à la date 01 Janvier de 2016 et jusqu'en 01 mai 2016.

Domaine spatial : comprend la municipalité de tour de Sidi Embarek État de Bordj Bou Arreridj.

Don du sangnc: descriptif, c'est la plus appropriée à ces sujets.

Outils utilisés: nous avons utilisé inclus dans notre étude : un questionnaire adressé aux joueurs.

Les résultats concordent: Toutes les hypothèses retenues pour l'entraîneur et Allaobein.omenh nous constatons que le soutien psychologique de la relation coach retours positifs joueurs.

Conclusions:

Le soutien psychologique d'une grande importance en termes considéré comme l'un des éléments les plus importants de formation car il enregistre les joueurs de l'impact négatif des problèmes psychologiques subis par les joueurs et contribuer à l'amélioration et la confiance dans le développement de l'auto avec le joueur et aider les joueurs à atteindre le meilleur rendement est ce qui montre que le soutien psychologique sont importants grande pour l'équipe des joueurs de football.

Suggestions :

-La nécessité de former des formateurs selon des méthodes modernes de préparation physique et psychologique et d'améliorer la communication à tous les niveaux entre l'entraîneur et le joueur.

-Tous les instructeurs ont les connaissances sur le statut social des joueurs

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: المساندة النفسية للمدرب وعلاقتها بمرود لاعبي كرة القدم.دراسة ميدانية لفريق النجم الرياضي سيدي امبارك"صنف أكابر" .

هدف الدراسة: إثبات أن المساندة النفسية للمدرب لها علاقة بمرود لاعبي كرة القدم.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مرود لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

أ - الفرضية العامة:

_ توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المساندة النفسية للمدرب ومرود لاعبي كرة القدم.

ب- الفرضيات الجزئية:

_ توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مرود لاعبي خط الهجوم.

_ توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مرود لاعبي خط الوسط.

_ توجد علاقة طردية بين المساندة النفسية للمدرب و مرود لاعبي خط الدفاع و حارس المرمى.

1. إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة: كانت العينة عشرين (20) لاعبا من فريق النجم الرياضي سيدي امبارك.

المجال الزمني: امتد من تاريخ 01 جانفي 2016 إلى غاية 01 ماي 2016.

المجال المكاني: شمل بلدية سيدي امبارك ولاية برج بوعرييج.

المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وهذا لأنه الأنسب في مثل هذه المواضيع.

الأدوات المستعملة: ومن بين ما استعملناه في دراستنا: استمارة استبيان موجهة للاعبين.

النتائج المتوصل إليها: جميع الفرضيات تحققت بالنسبة للمدرب واللاعبين.ومنه نجد أن للمساندة النفسية للمدرب علاقة بمرود اللاعبين.

الاستنتاج العام:

إن للمساندة النفسية أهمية كبيرة حيث تعتبر أحد أهم عناصر التدريب كما انها تقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين و تساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و تساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز و هو ما يبيّن أن المساندة النفسية لها أهمية كبيرة للاعبين فريق كرة القدم.

الاقتراحات:

- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بغية

تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب .

- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الإجتماعية للاعبين.