

مدى تأثير بعض المهارات النفس ية على تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم  
"دراسة حالة لفريق رياضي من الهواة"

د . نبيل كرفس / أ . نبيل منصوري

جامعة الجزائر

**الملخص:**

الغرض من التطرق الى هذه الدراسة هو التعرف على بعض المهارات النفس ية مثل (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على التركيز والانتباه، الثقة بالنف و دافعية الانجاز الرياضي) وعلاقته بتماسك الفريق. على اعتبار أن هناك قصص بالهتام بهذا الجانب عند الفرق الرياضية من خلال ما لحظه الباحثان ميدانيا، وشملت هذه الدراسة على عينة تمثلت في فريق أ أمل أ لربعاء لكرة القدم.

منهجيا وللتوصل الى نتائج واقعية تم اتباع المنهج الوصفي وذلك باس تخدام كل من مقياس المهارات النفس ية ومقياس تماسك الفريق الرياضي، لغرض جمع المعلومات والبيانات المرتبطة بالدراسة ومن ثم معالجتها احصائيا باس تخدام الوسائل ا لخصائية المناسبة. أظهرت النتائج المتوصل اليها من قبل الباحثين الى عدم وجود علاقة دالة معنويأ بين بعد مقياس تماسك الفريق الرياضي و أ أبعاد المهارات النفس ية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على التركيز والانتباه، الثقة بالنف ، دافعية الانجاز الرياضي)، بحيث لم تحقق ارتباطأ معنويأ. كذلك عدم وجود علاقة دالة معنويأ بين بعد التوجه نحو ا لحساس بالمسؤولية لمقياس تماسك الفريق الرياضي و أ أبعاد المهارات النفس ية (القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على التركيز والانتباه، دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطأ معنويأ ماعدا مع بعدين اثنين من أ أبعاد المهارات النفس ية وهما (القدرة على التصور و الثقة بالنف). وخلاصة بحثنا هذا أن الاسترشاد بأهمية المهارات النفس ية يعتبر أ أحد عوامل النجاح وتحقيق أ أفضل النتائج الرياضية وذلك بالس تعانة بأ أ لخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بسنه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية، مع ضرورة قيام ا لخصائي النفسي الرياضي بتتمية وتطوير المهارات النفس ية وسممة التوجه نحو تماسك الفريق الرياضي للاعبين كرة القدم مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لعب.

**المداخلة:**

إن تطور الممارسة الرياضية والرياضة عموما في أي بلد كان أصبح يعتمد أولا و أخيرا على التخطيط العلمي الهادف من مختلف العلوم و المعارف لإرساء مقومات البناء الرياضي و تقدمه على أسس قوية و صلبة ، الهدف منها جعل الرياضية ثقافة وهواية وتفوق ، ومن أهم هذه العلوم نجد علم النفس الرياضي. الذي يحاول أن يدرس بصورة علمية سلوك و خبرة الفرد و عملياته العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها و ممارساتها ، من أجل الوصف الدقيق و التفسير الصحيح بل والتنبؤ بمختلف السلوكات الناجمة عن الممارسة الرياضية سواء كانت ترفيهية أو تنافسية.

وإذا كان الإعداد البدني هو عملية انتقال يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من ناحية درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المطلوبة ومعرفة تأثيرهما على أجهزة الجسم المختلفة للاعب. غير الإعداد النفسي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وتركيز انتباهه والتحكم بالانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد من المنافسة. وتتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية و المهارية والخططية والمعرفية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن . وقد تقاربت طرائق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئها الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من العناية بالناحية النفسية. والتفوق الرياضي يتوقف على مدى توظيف اللاعبين لمهاراتهم النفسية والبدنية . المهارة النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى أداء رياضي وأفضله ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض.

ويرتكز الإعداد النفسي في مجمله على قدرة التواصل بين اللاعب والمدرب او المختص النفسي وهي ميزة لكل لاعب تسمى المهارات النفسية

فالمهارات النفسية تمثلّ بعدا مهمّا في إعداد اللاعبين إعدادا متكاملًا فهي تؤدي دورا أساسياً في تطوير الأداء كاملاً وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب الاهتمام بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية والمعرفية فاللاعبون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي والمعرفي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث تؤدي دوراً رئيساً في تحقيق الفوز. المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال للمهارات الأساسية بالنسبة للمنافسة الرياضية للأنشطة الرياضية المختلفة الأخرى ..

واهتم التدريب في الجانب النفسي بالمجال التنافسي في محاولة التعرف على المشاكل و الصعوبات والمواقف التي تواجه اللاعبين لتكيف والتعامل ثم التخلص من ضغوط المنافسة وتقارب مناهج الإعداد البدني والمهاري والسباق بين الدول في إحراز البطولات العالمية والفوز بالميداليات الاولمبية وتحقيق النتائج المرجوة واختلاف أسلوب تناول الدراسات في الإعداد للمنافسات إلا أنها تصف الاستخدام الأمثل قبل الأداء مباشرة وتتضمن عدداً من الإستراتيجيات مثل: (التصور العقلي و مهارات تركيز الانتباه و والاستئثاره وممارسة الثقة بالنفس) وترجع أهمية البحث إلى أهمية هذه المهارات في التأثير على المستوى المهاري والخططي في المباريات وتقليل نسبة الخطأ في أداء اللاعبين وإنجاح إستراتيجية الأداء ، وذلك باختيار أفضل الحلول للمواقف الحادثة أو التي ستحدث للوصول إلى تنفيذ خططي جيد وتحسين قابليتهم على العمل لزيادة نسب التطور النوعي الحاصل في قدراتهم واستخدام التخطيط العلمي بشكل يتناسب مع إمكانيات اللاعبين لتطويرها إلى الآلية في الأداء من خلال التطبيق الصحيح للجوانب المهارية و لتحقيق الاقتصاد في الجهد وتفكير اللاعب داخل الملعب من خلال برمجة العمليات الفكرية السريعة لمواجهة متطلبات العمل الخططي وتقليل نسبة الخطأ في أداء اللاعبين

**الإشكالية :**

ما اثر علاقة بين المهارات النفسية للاعب وتماسك الفريق الرياضي في تحقيق النتائج الرياضية

**الفرضيات :**

توجد علاقة دالة بين المهارات النفسية للاعب وتماسك الفريق الرياضي في تحقيق النتائج الرياضية  
تماسك الفريق الرياضي يعزز المهارات النفسية ويحسن النتائج الرياضية

**هدف البحث:**

1- التعرف على الفروق الفردية بين المهارات النفسية وتماسك الفريق الرياضي في كرة القدم

**مجالات البحث:**

المجال البشري : لاعبو فريق أمل الأربعاء

المجال المكاني : ملعب النادي بالأربعاء ولاية البلدية

المجال الزمني : 05.2012/01 إلى 2012/06/30

**الدراسات النظرية :**

**المهارات النفسية :**

تشكل المهارات النفسية بعدا مهمّا في إعداد اللاعبين إعدادا متكاملًا فهي تؤدي دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث تؤدي دوراً رئيساً في تحقيق الفوز . المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال للمهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة . ففي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية ليتمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الانجاز على المستوى العالي.....

المهارات النفسية مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، لذلك يعتقد الباحثون إن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، وتركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة ( أسامة كامل راتب ، 1998ص:30).

و يعتقد الباحثون إن من الناحية المثالية أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية بنفسه، و إذا تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال. و تقسم المهارات النفسية إلى 1- القدرة على الاسترخاء 2- القدرة على مواجهته القلق 3- القدرة على تركيز الانتباه.

4-الثقة بالنفس.5- دافعية الانجاز الرياضي.6- القدرة على التصور ( حسن علاوي، 1998ص 251 )

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنر ان برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة ان يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي

ويشير جاك ج ليزيك أن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير المهارات النفسية هي: المرحلة الأولى : وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء المهارات من اجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعا لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات

المرحلة الثانية : ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء أي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل إن يؤدي لاعب كرة القدم الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

المرحلة الثالثة : ويتم استخدام المهارات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء

### خطوات تعلم المهارات النفسية

هناك ثلاثة خطوات اساسية يمكن ان تقدمها كما يلي:

الخطوة الأولى : التعلم

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن

-التحقق من ان هذه المهارات يمكن تعلمها

-تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الاداء

-تعلم كيفية تطوير هذه المهارات

الخطوة الثانية : الاكتساب

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة

الخطوة الثالثة : الممارسة

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول الى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول الى مستوى

عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية وتضمن استراتيجيات

اكتساب هذه المهارات النفسية التالية:

-المتابعة الذاتية

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات النفسية الاحتفاظ بمذكره يسجل فيها تقدمه في هذه المهارات التي يقوم بتعلمها.

-التقويم الذاتي

يقارن اللاعب المعلومات التي حصل عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد

-التدعيم الذاتي

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي وبفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء

البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير المهارات النفسية

مبادئ

**ومراحل تطوير المهارات النفسية**

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى

**المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences**

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب.

**المبدأ الثاني : التوجيه الذاتي Self-Direct**

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع ان يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب الى الاستقلال الذاتي والاعتماد عللا نفسه

**المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State**

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالاداء الى اقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب الى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي

**المرحلة الأولى**

تطوير جو ايجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية ويجب ان يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير المهارات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

**المرحلة الثانية**

تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية

**المرحلة الثالثة**

تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة.

**المرحلة الرابعة**

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة

**المرحلة الخامسة**

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل وصقل المهارات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء فان العمل الشاق على المهارات النفسية يصبح ضرورة قصوى

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه ، ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب علة وعي بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الايجابية.

وقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وان المهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتتميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة

المدى ، وان التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية هناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالبا ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي.

### الاسترخاء :

يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط .وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستتارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسدي وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو. (أسامة كامل راتب 1998 ص231)

وبهذه الصورة يعني الاسترخاء Relaxation انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية . فكأن الاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات و التقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب، ولكن يتضمن حالة من الصفاء الذهني و غياب الأفكار السلبية فضلا عن الشعور بالسعادة ..قدم سويني Sweeney1987 مفهومها عاما للاسترخاء بأنه (حالة أو استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد)

### القلق:

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف و توقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع و الرهبة و الخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرع الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه (عبد الرحمن عدس و محي الدين توك ، 2005 ص448)

ويرى بعض العلماء إن أداء الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك ثلاثة مستويات للقلق هي المستوى المنخفض للقلق ، المستوى المتوسط للقلق ، المستوى العالي للقلق. (أسامة كامل راتب ، 2004 ص 81)

والقلق في المجال الرياضي سلاحا ذا حدين .فقد يكون القلق ميسرا و قد يكون معوقا .ففي الحالة الأولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق و يهيئ نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه .و في الحالة الثانية يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي (نزار الطالب وكامل لويس ، 2000 ص 81)

### تركيز الانتباه :

و يعرف تركيز الانتباه على انه "القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه مما يعني إن انتباه الفرد مركزا عليها خلال لحظة معينة. (تيرس عوديشو انويا ، 2002 ط1 ص 88 )

و التركيز كما عرفه وجيه محبوب "هو تجميع الأفكار و هو جوهرة التفكير لخدمة الواجب الحركي حيث إن مدته قصيرة لأنه يقطع التفكير و الانتباه عن المحيط الخارجي لأداء أدق التفاصيل

## الثقة بالنفس:

لقد شاع مفهوم الثقة بالنفس على أنها الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز ، وهذا مفهوم اقرب للخطأ منه إلى الصواب فالمفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح . فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي ، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة ، وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج ، وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه . (أسامة كامل راتب ، 2001 ص 337)

## التماسك :

التماسك مصطلح مهم جذب الكثير من أنظار الباحثين وخاصة في مجال علم الاجتماع ، وأصبح مجالاً خصباً لدراسة التفاعل الديناميكي بين الجماعات الرياضية وهناك كثير من الرواد الذين خاضوا في مجال التماسك أبرزهم كولي ودور كايم Cooley Durkheim ، وهما أول من القى الضوء على الجماعة الصغيرة باعتبارها مصدر للمعايير الأخلاقية ، وعرف Cooley التماسك " بأنه التضامن بين أعضاء أجماعه وأن الحياة السويدية في الجماعة الصغيرة بندر وجودها بدون الدخول في نحن . (رقية محمد ، 1974 ص 41)

أما (أكونت Acont) فاستخدم لفظ التضامن للإشارة إلى التماسك وبتعبير آخر فرق بين نوعين من التضامن هما: التضامن بين أفراد الجيل الواحد أطلق عليه التكافل أو التماسك Solidarite والتضامن بين الأجيال المتتابعة وأطلق عليه كلمة الاستمرارية Continute . (مصطفى سويف ، 1974 ص 41)

ويضيف نيوكب New Comb مفهوم آخر للدلالة على التماسك إذ عد مفهوم الروح المعنوية العالية مساوياً لمفهوم التماسك، ويرى وجود علاقة دائرية بين الروح المعنوية العالية من ناحية وبين التواصل والمشاركة في المعايير والاتجاهات والشعور بالرضا عند أعضاء الجماعة الرياضية من ناحية أخرى . (عصام عبد الوهاب ، 1980 ص 44)

## التماسك الرياضي:

هو تعلق أفراد الجماعة الرياضية بعضهم ببعض ، وقيامهم بكل ما من شأنه خدمة الجماعة التي ينتمون إليها وتمكينها من تحقيق أهدافها في ظل أجواء من المحبة والتعاون والألفة والاحترام والشعور العالي بالمسؤولية .

ويعرف دارون Darwin التماسك بأنه " مصطلح يشير إلى المواقف التي يرتبط فيها الأفراد بروابط اجتماعية وثقافية عامة وهو صفة عامة تطلق على الجماعات الصغيرة حين تعمل على اجتذاب أعضائها وتدفعهم إلى الاحتفاظ بعضويتهم فيها " (رقية محمد 1974 ص 44)

ويعرف التماسك من خلال اتجاهين:

**الاتجاه الأول:** يستندل من خلاله على أن تماسك الفريق الرياضي هو محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحواً لفريق وتجذبهم إلى الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي ، إذ ركز هذا الاتجاه على اللاعب بدرجة كبيرة وعده المحور الأساس في الفريق الرياضي لما له من تأثير في قوة التماسك أكثر مما يركز على أجماعه الرياضي (الفريق الرياضي )

**الاتجاه الثاني:** وهذا عد تماسك الفريق الرياضي محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الفريق والحفاظ عليه من التصدع لذلك ركز على قوة العلاقة الرابطة بين اللاعبين في أثناء حالات الأزمات ومقاومة الفريق الرياضي للقوى التي تؤدي إلى تصدعه، كحالات الهزائم المتكررة للفريق مثلاً" . (مصطفى سويف ، 1970 ص 45)

## الدراسات السابقة:

دراسة د/عماد داود سلومي (2011) تقنين وتطبيق مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقة في بغداد

هدفت الدراسة الى التعرف على المكانة الكبيرة للتماسك الرياضي عند لاعبي الفرق الجماعية الدرجة الممتازة في (كرة القدم – كرة السلة – كرة اليد – الكرة الطائرة) لأندية بغداد للموسم الرياضي (2009 / 2010) لعينة بلغت (140) لاعبا . واستخدم المنهج الوصفي وإجراءات البحث الميدانية ومن خلال وجود مقياس محلي غير مقنن ارتأى الباحث تقنين وتطبيق مقياس (التماسك الرياضي) على لاعبي الفرق الجماعية الدرجة الممتازة ومن ثم التعرف على أفضلية التماسك الرياضي بين الفرق ولصالح أي من الفرق المشمولة بالبحث.

وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى أن التماسك الرياضي مرتفعا نسبيا عند لاعبي الفرق الجماعية مع إمكانية وضع معايير خاصة و تحديد المستويات المعيارية لـ (التماسك الرياضي) ، لدى لاعبي الفرق الجماعية. وتم التحقق من إن لاعبي الكرة الطائرة هم أكثر تماسكا من لاعبي الفرق المتبقية

دراسة محمد حسن علاوي 1998 (مقياس تماسك الفريق الرياضي) :

أجريت الدراسة في مصر وهدفت إلى بناء مقياس تماسك الفريق الرياضي المشابه للمقياس المطبق في البيئة الأجنبية ، حيث قام الباحث بتصميم المقياس الذي تضمن 12 تساؤلا يقوم كل لاعب من الفريق المختار بالإجابة عن هذه التساؤلات على مقياس تساعي التدرج .

وطبق المقياس على عينة بلغ حجمها 102 لاعبا يمثلون بعض فرق كرة السلة ، والكرة الطائرة ، وكرة القدم ، وكرة اليد ، ولمراحل مختلفة .

وتم إيجاد صدق المقياس عن طريق صدق التكوين الفرضي ذلك بتطبيق المقياس على مجموعتين من الفرق الرياضية في بعض الألعاب الجماعية احدهما حائزة على المركز الأول أو الثاني في مسابقتها ، والمجموعة الثانية حائزة على المراكز الأخيرة في مسابقتها وذلك على افتراض إن فرق المجموعة الأولى تسجل درجات اعلي من فرق المجموعة الثانية على المقياس وأسفرت نتائج التطبيق في الاتجاه المتوقع بفروق دالة إحصائيا .

أما الثبات فقد بلغ معامل ألفا لإيجاد الاتساق الداخلي للمقياس عند تطبيقه على (102) لاعبا (0.78) ( محمد حسن علاوي ، 1998ص408)

دراسة علي الزامل. حازم علي . خالد اسود لايج (2011) علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند اللاعبين وانطلق الباحثون من منطلق أن الأداء الرياضي المتفوق يتحقق عادة على يد رياضيين يمتازون بسماة شخصية مميزة من اجل الوصول إلى الانجازات الرياضية في مختلف الفعاليات، وان القيادة سمه مهمة من سمات الشخصية التي من الواجب توفرها لدى الرياضيين الذين تناط بهم مهام قيادية في الفرق التي يمثلونها . و كرة القدم واحدة من الفعاليات التي تنفرد بطابع تنافسي متميز ومن خلال لقاء الباحثون لعدد من لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم فقد ظهر هناك ضعف واضح في الجوانب القيادية التي تؤثر على أداء اللاعبين و مدى تأثيرها على سير المباراة لذلك ارتئ الباحثون معرفة هل لبعض المهارات النفسية علاقة في تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم و أهداف البحث التعرف على بعض المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق لدى لاعبي كرة القدم. و الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق (و بين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم .) ومعرفة مستوى الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم. أما فرض البحث هنالك علاقة ارتباط معنوية بين بعض المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق (و بين تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية للملائمة لطبيعة مشكلة أما عينة البحث هم لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث فقد استنتج الباحثون مايلي :

- 1 تتأثر الشخصية القيادية تأثراً كبيراً بالاسترخاء و ظهر ذلك واضحاً خلال النتائج التي توصل إليها البحث .
  - 2 تتأثر الشخصية القيادية تأثراً كبيراً بالقلق و ظهر ذلك واضحاً من خلال نتائج البحث.
- (علي حسين هاشم الزامل. حازم علي غازيم . خالد اسود لايح 2011ع 2 ص 01)

#### دراسة . سعيد نزار سعيد (2011) المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي

هدف الباحث إلى دراسة متغيرين ترى بأنها جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وذلك لدورها الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها، فقد شملت الدراسة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في إقليم كردستان- العراق واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط، اختبار (ت) لعينة واحدة).

وقد استنتج الباحث

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد(التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على التصور- الثقة بالنفس).

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز الرياضي).

وقد أوصت الدراسة ببعض التوصيات منها:

- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعب كرة اليد مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

#### منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي للملائمة طبيعة الدراسة " المنهج الذي لا يتوقف عند جمع المعلومات الخاصة بالظاهرة للاستقصاء مظاهرها وعلاقتها المختلفة، بل يمتد ليشمل التحليل والربط والتفسير للوصول إلى استنتاجات يبني عليها التصور المقترح" (العساف، 1995، ص 186).

مجمع الدراسة: يتكون مجمع الدراسة من جميع اللاعبين، صنف أكبر الذين



مجتمع الدراسة : لاعبون كرة القدم للدرجة القسم الاحترافي الثاني

عينة الدراسة : لاعبي فريق أمل الأربعاء والبالغ عددهم 26 لاعبا

أدوات الدراسة :

استعان الباحثان بالوسائل البحثية وتتضمن:

- الاستننان.

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- استخدام مقياس المهارات النفسية. (اختبارات القدرة على الاسترخاء، اختبارات القدرة على مواجهة القلق، اختبارات القدرة على

تركيز الانتباه (حسن علاوي 1998 ص ص543-547)

مع العلم أن الباحثان استبعدا بعد دافعية الانجاز لعدم ملائمتها طبيعة الدراسة

مقياس تماسك الفريق الرياضي :

قام "محمد حسن علاوي" بتصميم مقياس تماسك الفريق الرياضي.

الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج (spss) لمعالجة البيانات

عرض النتائج ومناقشتها :

1- توجد علاقة دالة بين المهارات النفسية للاعب وتماسك الفريق الرياضي

الأبعاد	العينة	الارتباط
تماسك الفريق الرياضي + القدرة على الاسترخاء	26	0.91
تماسك الفريق الرياضي + القدرة تركيز الانتباه	26	0.93
تماسك الفريق الرياضي + القدرة على مواجهة القلق	26	0.87
تماسك الفريق الرياضي + العلامة الإجمالية للمهارات النفسية	26	0.90

نلاحظ من خلال الجدول أن العلاقة بين تماسك الفريق الرياضي المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، القدرة تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق)

يبين لنا الجدول أن معامل الارتباط بين تماسك و مهارة القدرة على الاسترخاء و البالغ (0.91)و هي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة؛ (0.475) و إن هنالك نسبة ارتباط بين تماسك الفريق الرياضي و مهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث بلغت (0.922) وهي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة(0.475)

وتظهر نسبة ارتباط بين تماسك الفريق الرياضي و مهارة القدرة على مواجهة القلق حيث بلغت (0.820)و هي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة(0.47)

وبلغت العلامة الكلية للارتباط بين المقياسين ان هناك ارتباط هام بين تماسك الفريق الرياضي والمهارة النفسية للاعبين بلغت (0,90) وهي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية (0,47) .

وفسر الباحثان هذه النتائج أن مهارة القدرة على الاسترخاء وما تشمله من التحكم في الانفعالات والهدوء يساعد اللاعب على الشعور

بالمسؤولية والانتباه والتعلق بالفريق وبالتالي التماسك الفريق الرياضي من اجل تحقيق هدف الفريق

أما مهارة القدرة على تركيز الانتباه فأن اللاعب يمر بمراحل مختلفة مع فريقه بداية من التحضير للمنافسة أو الدخول فيها أو حتى نهايتها وما يمثله بمخلف المواقف خاصة العصبية منها وما يتطلب ذلك من ضبط للنفس ومواجهة الغضب والترفزة والعصبية تجعل قدرته كبيرة في اندماجه مع مجموعته بالفريق ويزيد من صلة التواصل والتماسك مع أفراد الفريق .

ومهارة مواجهة القلق خاصة مع مرور المنافسة وزيادة الضغط والمسؤولية تجاه الفريق وإدارته فالقلق ظاهرة معدية إذا كانت عند لاعب واحد انتقلت إلى لاعبين آخرين أو حتى إلى أعضاء الفريق الإداري أو الفني ...و بالتالي فإن كانت للاعبين مهارة مواجهة القلق تحت ظروف التحضير والمنافسة يساعدهم على الاندماج مع بعض تحت مسؤولية وروح الفريق ويزيد من تماسكهم

وتفسر هذه النتائج أن التمرن والتدريب على المهارات النفسية يساعد اللاعبين على تماسك الفريق الرياضي كما يشير راتب كامل " أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم. (أسامة راتب كامل، 2000ص 85)

و يشير في ضوء ذلك إلى أن اللاعبين في اشد الحاجة إلى الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب أو المنافسة ونتائجها فضلا عن أنهم لم يصلوا بعد إلى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الأمور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب أو الإدارة أو الافتقار إلى المتعة (رمضان ياسين، 2008ص 108)

ويشير العربي شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء-تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأشطة الرياضية المختلفة .

وفي ضوء النتائج المتحصل عليها المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي .

ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات الى تعدد واختلاف العوامل التي يمكن ان تدفع الفرد للممارسة الرياضية وينبغي على المدرب الرياضي التعرف على تلك العوامل حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية حيث تعد الدافعية بمثابة محرك داخلي ينشط السلوك ويكون بدوره مسئولاً عن استمرارية وجهته وتحديدها

### الاستنتاجات والتوصيات :

من خلال ما تم عرضه في هذا البحث وما توصل إليه من نتائج فإننا نستنتج ما يلي :

- يتأثر تماسك الفريق الرياضي بمهارة القدرة على الاسترخاء
- يتأثر تماسك الفريق الرياضي بمهارة القدرة على تركيز الانتباه
- يتأثر تماسك الفريق الرياضي بمهارة القدرة على مواجهة القلق
- تلعب المهارات النفسية للاعب دور في تماسك الفريق الرياضي في تحقيق النتائج الرياضية .

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :

- التذكير بأهمية المهارات النفسية و تماسك الفريق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية حتى.
- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية للاعب.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

#### المراجع :

أسامة كامل راتب: 2000 الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور) دار الفكر العربي ، القاهرة ،

أسامة كامل راتب : 2004 النشاط البدني و الاسترخاء(مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة)، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ،

أسامة كامل راتب : 2000 تدريب المهارات النفسية ، تطبيق في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي حسن علاوي :1998 موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،

نزار طالب و كامل لويس 2000 علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ،

مصطفى سويف 1970. مقدمة لعلم النفس الاجتماعي ، ط3 ، القاهرة، الانجلو المصرية

علي حسين هاشم الزاملي. حازم علي غازي م . خالد اسود لايج 2011 علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم

مجلة علوم التربية الرياضية العدد الأول المجلد الرابع \_ العراق \_

- عماد داود سلومي 2011 تقنين وتطبيق مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقية في بغداد، مجلة علوم

التربية الرياضية العدد الاول المجلد الرابع \_ العراق \_

محمد العربي شمعون 1996 التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة

- حسن حسن عبده 2000م تقنين المهارات النفسية للرياضيين ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، العدد الثالث والثلاثون،