



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية الرياضية

التماسك الاجتماعي - الحركي بدلالة الضغوط النفسية وتوجه الهدف للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق

رسالة تقدم بها

حسن هادي صالح الشريفي

إلى

مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وهي جزء
من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية

إشراف

أ.م. د. ياسين علوان التميمي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَيَّ شَاكِلَتِهٖ

فَرِيكُمُ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا *

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي

وَمَا أُوتِيْتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا))

صدق الله العلي العظيم

(سورة الإسراء الآية 84-85)



*Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Babylon
College of Physical Education*

***The Social – kinetic Cohesion and Its
Relation with the Psychological
Pressure and the Direct Target for Aged
Football Players in Iraq***

**A thesis
Submitted to the council of the Collage of Sports\
University of Babylon**

***By
Hassan Hadi Salih Al - Sharifi***

**In partial fulfillment of the requirements for the
(Master Degree) Degree in Sports**

***Supervised By:
Assistant Professor
Dr. Yaseen Alwan Al -Tamimi***

1340 A. H.

2009 A. D

إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (التماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة الضغوط النفسية وتوجه الهدف للاعب كرة القدم المتقدمين في العراق) التي قدمها الطالب (حسن هادي صالح الشريفي) جرت تحت إشرافي في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع
أ.م.د. ياسين علوان التميمي
المشرف
2009 / /

بناءً على هذه التوصيات ، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع
أ.م.د. علي عبد الحسن
معاون العميد لشؤون الدراسات العليا
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
2009 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (التماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة الضغوط النفسية وتوجه الهدف للاعب كرة القدم المتقدمين في العراق) التي قدمها الطالب (حسن هادي صالح الشريفي) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية من قبلي ، وبهذا تعد الرسالة مكتوبة بلغة عربية سليمة خالية من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: م. م. منتصر حمود جابر

الكلية: التربية الأساسية – جامعة بابل

التاريخ / / 2009

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (التماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة الضغوط النفسية وتوجه الهدف للاعب كرة القدم المتقدمين في العراق) وقد ناقشنا الطالب (حسن هادي صالح الشريفي) في محتوياتها وكل ما له علاقة بها ونعقد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع
أ.م.د. ضياء جابر محمد

التوقيع
أ.م.د. سلمان عكاب الجنابي



التوقيع
أ.د. عامر سعيد جاسم الخيكاني
رئيس اللجنة

صدق من مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، بجلسته المرقمة ()
والمنعقدة بتاريخ 2009 / /

التوقيع
أ.د. بيان علي عبد علي الخاقاني
عميد كلية التربية الرياضية
جامعة بابل
2009 / /

الإهداء

إلى من أفنوا حياتهم من أجلي أمي وأبي .. تغمدهم الله برحمته

إلى أخي الشهيد حيدر رحمه الله.

إلى كل من علمني حرفاً حباً وتقديراً

إلى توأم روعي مهدي علي دويغر حباً و عرفاناً

إلى أصدقاء العمر علي الصائغ ، محمد زكي ، بشير جابر ، علي

مسير رفاق الدرب.

إلى أولادي وبناتي محمد وعلي وساره وهبه وزهراء شمعة حياتي.

إلى زوجتي شريكة كفاحي.

أهدي جهدي المتواضع.

الباحث

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي * وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي *

صدق الله العلي العظيم

(سورة طه الآيات 25-28)

أحمدك ربِّ حمد الشاكرين وأسجد لك سجود الخاشعين وأصلي وأسلم على خير الأنام سيدنا وشفيعنا أبي القاسم محمد (ص) وعلى أهل بيته الطيبين الطاهرين ومن والاه إلى يوم الدين.

أما وقد منحني الله تعالى القوة والصبر على إعداد هذه الرسالة أرى من الواجب أن أقدم شكري وامتناني إلى كل من قدم لي خدمة سواء كانت بالمشورة أم تزويدي بمصدر أعانني به على دعم رسالتي هذه.

فبكل اعتزاز وعرفان بالجميل أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى أ.م.د. ياسين علوان التميمي لاشرافه على هذا الجهد العلمي ورفده بتوجيهاته السديدة وتقديمه المشورة العلمية ودعمه المعنوي طيلة فترة الدراسة وفقه الله لكل خير.

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى أ. د. محمد جاسم الياسري لما قدمه للباحث من العون الكثير فجزاه الله خير الجزاء.

كما يشرفني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى أ.م.د. علي عبد الحسن معاون العميد لشؤون الدراسات العليا لتذليله الكثير من الصعاب فجزاه الله خير الجزاء.

وأوجه شكري وتقديري إلى أساتذتي الأفاضل في المرحلة التحضيرية ومرحلة السمنر الذين تعلمت منهم الكثير أ.د. بيان علي عبد علي ، أ.د. محمود داود الربيعي

، أ.د. عامر سعيد جاسم الخيكاني ، أ.م.د. أحمد يوسف ، أ.م.د. ناهده عبد زيد.

كما أتشرف بتقديم الشكر والتقدير إلى أ.م. د. محمد جسام عرب وأ.م.د. محمد جواد الذين ساهموا بحل المصاعب وتذليل العقبات التي وقفت في طريق الباحث. وأتشرف بالشكر إلى أ.م. د. سلمان عكاب الجنابي الذي أعطى للباحث من وقته وجهده الكثير فجزاه الله خير الجزاء.

شكر خاص لصاحب الفضل الأول في ما أنا عليه أخي وعزيزي وتوأم روحي الأستاذ مهدي علي دويغر جزاه الله خير جزاء المحسنين.

شكري وتقديري إلى أخي الكبير أ.م.د. نزار حسين جعفر النفاخ الذي كان له الدور الكبير في حث الباحث على مواصلة الدراسة والاجتهاد من أجل البحث العلمي. شكري وتقديري إلى كافة زملاء الدراسة وبالأخص محمد عبد الرضا وسجاد حسين. وأتقدم بالشكر إلى فريق العمل المساعد م.م. مهدي علي دويغر ، م.م. علي مسير ياسين ، علي محمد جواد الصانع ، محمد زكي.

كما يتشرف الباحث بتوجيه الشكر والتقدير إلى م.م. عايد كريم لما بذله من جهد متواصل أغنى البحث بالمعلومات السديدة فجزاه الله مني خير الجزاء. كما لا يفوتني أن أشكر أخواني وأخواتي منتسبي جامعة الكوفة لما أبدوه لي من دعم معنوي متواصل.

شكري وتقديري إلى موظفي قسم الدراسات العليا في جامعة بابل وبالأخص الست رانيا لما قدمته للباحث من عون وتسهيل.

كما لا يفوتني أن أخص بالشكر والاحترام موظفات مكتبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل وبالخصوص الست أفرح.

شكري الخاص إلى الأخ الأستاذ عدنان محمد الزهيري الذي كان له الدور الكبير في طباعة وإخراج الرسالة ، وجزيل شكري واحترامي إلى من تحملت أعباء وثقل وهموم ومعاناة وصبر سنين الدراسة أنيسة حياتي وملهمتي زوجتي الغالية.

وإلى كل من مد لي يد العون والمساعدة ولو بكلمة أو دعاء أشكرهم جميعاً وإن غفلت عن تقديم الشكر لأحد فإني شاكرٌ صفحه وأسأل الباري عز وجل أن يوفق الجميع لما فيه الخير.

الباحث

ملخص الرسالة

التماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة الضغوط النفسية

وتوجه الهدف للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق

الباحث: حسن هادي صالح المشرف: أ.م.د. ياسين علوان التميمي

تبلورت مشكلة البحث في ضعف الاهتمام بالتماسك الاجتماعي – الحركي وعدم معرفته للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق فضلاً عن ضعف متابعة المختصين بشأن ارتباط هذا المتغير ومتغيري الضغوط النفسية وتوجه الهدف ببعديه (الأداء ، النتيجة) التي لا توجد معلومات دالة حولها .

وهدفت الدراسة إلى التعرف على التماسك الاجتماعي – الحركي والضغوط النفسية وتوجه الهدف ببعديه (الأداء ، النتيجة) كذلك طبيعة العلاقة ما بين التماسك الاجتماعي الحركي والضغوط النفسية والتعرف على العلاقة ما بين التماسك الاجتماعي – الحركي وتوجه الهدف ببعديه الأداء ، النتيجة)، كذلك التعرف على العلاقة ما بين الضغوط النفسية وتوجه الهدف (الأداء ، النتيجة) .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية واشتملت عينة الدراسة الرئيسية من (120) لاعباً والذين تم اختيارهم جميعاً بالطريقة العشوائية.

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لكافة التحليلات الإحصائية المستخدمة في البحث والمتمثلة بالوسائل الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معامل الالتواء ، معامل الاغتراب ، معامل الانحدار ، اختبار كا2 ، الخطأ المعياري.

الاستنتاجات التي تم التوصل إليها:

1. وجود علاقة ارتباط عكسية بين التماسك الاجتماعي – الحركي والضغط النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
 2. وجود علاقة ارتباط طردية بين التماسك الاجتماعي – الحركي والأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
 3. وجود علاقة ارتباط عكسية بين التماسك الاجتماعي – الحركي والنتيجة للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
 4. وجود علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط النفسية والأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
 5. وجود علاقة ارتباط طردية بين الضغوط النفسية والنتيجة للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
- واستناداً إلى نتائج البحث يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتقديم الخدمات النفسية لأعضاء الفريق لغرض مساعدتهم على تحقيق التفاهم فيما بينهم وبين الأجهزة الفنية والإدارية.
- كذلك ضرورة تبني (توجه الأداء) الذي يركز على مقارنة أداء اللاعب ومستواه الذاتي.
- كذلك ضرورة إطلاع المدرب على أهمية التماسك الاجتماعي – الحركي والضغط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون ، كذلك معرفته بتوجهات أهداف لاعبيه.

a

Abstract

The Social – kinetic Cohesion and Its Relation with the Psychological Pressure and the Direct Target for Aged Football Players in Iraq

The idea of the research determined in the problem of lack of interest in research in the social – Kinetic cohesion and how to deal with it by specialists in the sport, especially if it is linked to psychological pressure and draws. The target and the variables are studied before and the researcher is trying to find a relationship between them.

The study aimed to identify the nature of the relationship between social cohesion and dynamic stress, as well as to identify the relationship between social cohesion and goal orientation with its two dimensions (task, ego), as well as to identify the relationship between stress and goal orientation (task and ego).

The researcher used the descriptive approach and the connective relations. The research samples included exploratory samples, which consists of (30) players. The main study sample is consisting of (120) players who were selected randomly.

Researcher used the Social Pack Sciences Statistics (SPSS) for all statistical analysis used in the search. The researcher used

b

the following manners (arithmetic mean, median, standard deviation, the simple correlation coefficient (Pearson), sprains factor, coefficient of alienation, the regression coefficient, test Ka 2, the equation of T . R., and the standard error, the law of F for the moral test of correlation coefficient).

The most important conclusions are:

1. There is a negative function of a statistical correlation between social cohesion - and the dynamic in the members of a sample search.
2. There is a positive function of a statistical correlation between social cohesion and the motor function of the sample of the research.
3. There is a negative function of a statistical correlation between social cohesion - the locomotive of the ego in the research sample.
4. There is a negative function of a statistical correlation between stress and the task in members of a sample search.
5. There is a positive function of a statistical correlation between stress and self among members of a sample search.

Based on the results of research. The researcher recommending the need for attention to the provision of psychological services to members of the team for helping them to achieve mutual

c

understanding between them and the technical and administrative organs.

As well as the need to build (task oriented), which focuses on comparing the performance of the player and the level of autonomy.

The need to inform the coach as well as the importance of social cohesion - and the dynamic stress to the players, as well as knowledge of the move of the objectives of the players.

المحتويات

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
9	ملخص الرسالة باللغة العربية	
12	الفهرست	
16	قائمة الجداول	
17	قائمة الأشكال	
محتويات الباب الأول		
20	التعريف بالبحث	1
20	المقدمة وأهمية البحث	1- 1
23	مشكلة البحث	2 - 1
24	أهداف البحث	3-1
24	فروض البحث	4 - 1
24	مجالات البحث	5 - 1
24	المجال البشري	1 - 5 - 1
24	المجال الزمني	2 - 5 - 1
24	المجال المكاني	3 - 5 1
25	المصطلحات المستخدمة في البحث	6 - 1

محتويات الباب الثاني		
29	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
29	الدراسات النظرية	1 - 2
29	مفهوم التماسك	1-1 - 2
32	أنواع التماسك	1-1 - 1 - 2
37	نظريات التماسك	2-1 - 1 - 2
39	التأثير التبادلي لنوعي التماسك في الفريق	3-1 - 1 - 2
41	طرق قياس التماسك في الفريق	4-1 - 1 - 2
44	عوامل تماسك الفريق الرياضي	5-1 - 1 - 2
47	دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي	6-1 - 1 - 2
49	دور اللاعب في تماسك الفريق الرياضي	7-1 - 1 - 2
51	مفهوم الضغوط النفسية	2-1 - 2
53	أنواع الضغوط النفسية	1-2-1 - 2
54	نظريات الضغوط النفسية	2 - 2 - 1 - 2
55	مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي	3-2-1- 2
57	أسباب الضغوط النفسية	4-2-1-2
58	مراحل الضغوط النفسية	5-2-1-2
60	توجه الهدف	3-1-2
60	توجهات أو هدف الانجاز في المجال العام	1-3-1-2
61	توجهات أو هدف الانجاز في المجال الرياضي	2-3-1-2
62	التوجه نحو المهمة (الأداء)	3-3-1-2
63	التوجه نحو الأنا (النتيجة)	4-3-1-2
65	قيمة توجيه اللاعب نحو هدف انجاز الأداء	5-3-1-2
66	الدراسات المشابهة	2-2

66	دراسة عماد سلومي	1-2-2
67	دراسة رعد فنجان	2-2-2
68	مناقشة الدراسات المشابهة	3-2-2
محتويات الباب الثالث		
71	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
71	منهج البحث	1-3
71	مجتمع وعينة البحث	2-3
71	مجتمع البحث	1-2-3
71	عينة البحث	2-2-3
73	الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث	3-3
73	المقاييس المستخدمة في البحث	1-3-3
73	مقياس التماسك الاجتماعي - الحركي	1-1-3-3
74	مقياس الضغوط النفسية	2-1-3-3
74	مقياس توجه الهدف	3-1-3-3
75	إجراءات البحث الرئيسية	4-3
75	إجراءات إعداد المقاييس المستخدمة في البحث	1-4-3
75	مقياس التماسك الاجتماعي - الحركي	1-1-4-3
77	مقياس الضغوط النفسية	2-1-4-3
79	مقياس توجه الهدف	3-1-4-3
80	صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية	5-3
80	الأسس العلمية	6-3
82	التجربة الاستطلاعية	7-3
83	التجربة الرئيسية	8-3
84	الوسائل الإحصائية	9-3

محتويات الباب الرابع		
87	عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث	4
87	تحصيل لاعبي كرة القدم في متغيرات البحث المدروسة	1-4
91	مصفوفة الارتباط البينية بين نتائج عينة البحث في المتغيرات المبحوثة	2-4
94	التنبؤ بالتماسك الاجتماعي - الحركي بدلالة المتغيرات المبحوثة	3-4
94	التنبؤ بالتماسك الاجتماعي بدلالة المتغيرات المبحوثة	1-3-4
96	التنبؤ بالتماسك الحركي بدلالة المتغيرات المبحوثة	2-3-4
98	مناقشة نتائج البحث	4-4
محتويات الباب الخامس		
105	الاستنتاجات والتوصيات	5
105	الاستنتاجات	1-5
106	التوصيات	2-5
108	المصادر والمراجع العربية والأجنبية	
113	الملاحق	
a , b ,c	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1.	يبين عدد الأندية وعدد لاعبيها الكلي وعدد أفراد العينة ونوعها	69
2.	يبين نتائج اختبار (كا2) لأراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس التماسك الاجتماعي الحركي	73
3.	يبين فقرات المقياس قبل وبعد التعديل لمقياس الضغوط النفسية	74
4.	يبين نتائج اختبار (كا2) لأراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية	75
5.	يبين فقرات المقياس قبل وبعد التعديل لمقياس توجه الهدف	76
6.	يبين نتائج اختبار (كا2) لأراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس توجه الهدف	76
7.	يبين التقديرات الإحصائية لتحصيل أفراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة	81
8.	مصفوفة الارتباط البينية بين نتائج أفراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة	83
9.	يبين علاقة التماسك الاجتماعي - الحركي بالمتغيرات المبحوثة	85
10.	يبين التنبؤ بالتماسك الاجتماعي - الحركي بدلالة المتغيرات المبحوثة	87

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
36	يمثل نموذج تقسيم التماسك لـ (كارون)	.1
56	مراحل عملية الضغط النفسي	.2

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

6-1 تحديد المصطلحات

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التماسك

1-1-1-2 أنواع التماسك

2-1-1-2 نظريات التماسك

3-1-1-2 التأثير التبادلي لنوعي التماسك في الفريق

4-1-1-2 طرق قياس التماسك في الفريق

5-1-1-2 عوامل تماسك الفريق الرياضي

6-1-1-2 دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي

7-1-1-2 دور اللاعب في تماسك الفريق الرياضي

2-1-2 مفهوم الضغوط النفسية

1-2-1-2 أنواع الضغوط النفسية

2-2-1-2 نظريات الضغوط النفسية

3-2-1-2 مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي

2 - 1 - 2 أسباب الضغوط النفسية

2 - 1 - 2 مراحل الضغوط النفسية

3-1-2 توجه الهدف

1-3-1-2 توجهات أو هدف الانجاز في المجال العام

2-3-1-2 توجهات الانجاز في المجال الرياضي

3-3-1-2 التوجه نحو المهمة (الأداء)

4-3-1-2 التوجه نحو الأنا (النتيجة)

5-3-1-2 قيمة توجيه اللاعب نحو هدف انجاز الأداء

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة عماد سلومي

2-2-2 دراسة رعد عبد الأمير فنجان

3-2-2 مناقشة الدراسات المشابهة

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

3- 2 مجتمع وعينة البحث

3- 2- 1 مجتمع البحث

3- 2- 2 عينة البحث

3- 3 الأدوات والوسائل المستخدمة بالبحث

3-3-1 المقاييس المستخدمة في البحث

3-3-1-1 مقياس التماسك الاجتماعي – الحركي

3-3-1-2 مقياس الضغوط النفسية

3-3-1-3 مقياس توجه الهدف

3- 4 إجراءات البحث الرئيسية

3- 4- 1 إجراءات إعداد المقاييس المستخدمة في البحث

3- 4- 1- 1 مقياس التماسك الاجتماعي – الحركي

3- 4- 1- 2 مقياس الضغوط النفسية

3- 4- 1- 3 مقياس توجه الهدف

3- 5 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية

3- 6 الأسس العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث

3- 7 التجربة الاستطلاعية

3- 8 التجربة الرئيسية

3- 9 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-1-4 تحصيل لاعبي كرة القدم في متغيرات البحث المدروسة

2-1-4 مصفوفة الارتباطات البيئية ما بين نتائج أفراد العينة

في المتغيرات المبحوثة

4 – 1-3 التنبؤ بالتماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة

المتغيرات المبحوثة

2-4 مناقشة نتائج البحث

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن تطور الرياضة في أي بلد يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي¹ يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقديمه على أسس علمية قوية وصلبة ومن هذه الرياضات رياضة كرة القدم التي بات التطور الحاصل فيها كبيراً جداً وصل إلى حد الإبداع والإعجاب في أداء لاعبيها ، وإن هذا التطور لم يكن صدفة وإنما جاء نتيجة تضافر جهود العاملين في شتى اختصاصات العلوم الأخرى. علم التدريب وعلم النفس وعلم الاجتماع والطب الرياضي وغيرها.

كرة القدم ومنذ بداياتها الأولى استتفرت اهتمام العالم أجمع بكل مجتمعاته البشرية ولم تجاريها في شعبيتها ومتعتها أية لعبة أخرى ، فما زالت اللعبة الأمتع في جميع الظروف وجميع الأماكن ولجميع الأعمار ولكلا الجنسين ، ومثلما داعتها أقدام الرجال كذلك داعتها أقدام الجنس اللطيف لتكون لعبة الملايين من الرجال والنساء ، ويكون عشقها سبيلاً مشتركاً للجميع عندما تختلف بهم السبل.

وليس من المغالاة إن ذكرنا " أن لا شيء يتغير في ذلك مطلقاً مهما تطور الزمن وتطور العقل البشري" لما لهذه اللعبة من جاذبية وحماسة مثيرة ، فقد أصبح للتنافس والتفوق فيها طعم عزيز المذاق وسمعة رفيعة لكل دول العالم (من دون استثناء) ، ولهذا كله كان من الواجب على الجميع العمل بجدية وإبداع للانتصار فيها حرصاً على السمعة المتأتية من ذلك في البطولات العالمية الكبيرة في ظل التطورات الكبيرة التي دخلت عالم تدريب كرة القدم وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والمهارية وحتى الخطئية والذهنية.

بدأ الاهتمام بعلم نفس الرياضة بوصفه العامل الفاصل لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم التنافسي.

¹ - عامر سعيد جاسم الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، 2008 ، ص21.

ولكي يمكننا فهم السلوك في الرياضة والنشاط الرياضي ينبغي أن نعرف المزيد من المعلومات عن طبيعة الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي حتى يمكن التعرف على الخصائص الأساسية المميزة للرياضة في بنائها التنظيمي ، فالفريق الرياضي عبارة عن فردين أو أكثر يسلكون طبقاً لمعايير مشتركة ، ولكل فرد في الفريق دور يؤديه ، مع تفاعل هذه الأدوار بعضها مع بعض للسعي لتحقيق هدف مشترك.

ويتم بين أعضاء الجماعة أو الفريق تفاعلات متبادلة كالتعاون الذي يزيد من استمرار الجماعة وتماسكها والصراع والتنافس الذي يؤدي إلى تفككها وانحلالها ، حيث يعد تماسك الفريق الرياضي من أهم الظواهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ أن التماسك ذلك الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق ويبقي على العلاقات بين مختلف أفرادها ، كما يرى بعض الباحثين في هذا المجال انه محصلة القوى التي توجه نحو الفريق ، في حين يرى البعض الآخر أنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الفريق والمحافظة عليه.

يعد موضوع التنافس هو المحور الذي تدور حوله معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية خاصة تلك الفرق الناجحة ، فالمدرّبون الناجحون يؤمنون بأن تماسك الفريق هو العامل الحاسم في نتائجه.¹

إن مفهوم تماسك الجماعة يمثل الظواهر الأساسية لاستمرار الأفراد في عضوية الجماعة إذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط أفراد الجماعة والذي يبقي على العلاقات بين مختلف أفرادها ، كذلك يتعرض الفرد قبل وأثناء اشتراكه في المباراة الرياضية للضغوط النفسية التي لها التأثير الواضح على مستوى قدراته وأدائه ، كما لاحظ علماء نفس الرياضة أن هناك توجيهين مميزين للانجاز في الرياضة هما توجه الأنا (النتيجة) وهو الرغبة في الفوز أو الحصول على مركز

1 - أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2004 ، ص 97.

عالٍ نسبياً للمنافسين الآخرين وتوجه الأداء (الأداء) الذي يشير إلى الهدف الجيد بالنسبة لقدرة الفرد نفسه.¹

والتوجه نحو الأداء (الأداء) يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعاً نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذل أكبر جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة.

والتوجه نحو (النتيجة) يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

أما أهمية البحث الحالي فيتجلى بدراسة العلاقة بين التماسك الاجتماعي – الحركي وبين كل من الضغوط النفسية وتوجه الهدف ببعديه (الأداء والنتيجة). وهو الموضوع الذي لم يتم دراسته من قبل وبالخصوص في مجال كرة القدم في العراق ، الأمر الذي يسهم في توضيح هذه العلاقة ووضع نتائجها بين يدي الباحثين والمدربين من أجل الاستفادة من هذه النتائج وتطبيقها على الفرق الرياضية ميدانياً.

1 - حسن حسن عبده ، التوجه التنافسي لدى الرياضيين للفرق الدرجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين من طلاب الجامعة ، دراسة مقارنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين في القاهرة ، 1994 ، ص 47.

2-1 مشكلة البحث:

لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الشعبية في العالم وأخذت بالتطور بشكل واسع في كل الجوانب المهارية والخططية والتدريبية والنفسية وغيرها من المجالات التي من شأنها أن تصل بفريق كرة القدم إلى تحقيق الانجاز. ومن خلال ملاحظة الباحث لمباريات كرة القدم المحلية والإقليمية والعالمية لاحظ أن فرق كرة القدم كي تحقق الفوز لابد لها من تماسك اجتماعي – حركي يضمن لها وحدة الفريق اجتماعياً وحركياً لكي تستطيع أن تعمل معاً بشكل متماسك ، ولكي يتم لها لابد من معرفة كل الجوانب التي يمر بها الفريق قبل وأثناء المباريات ومنها الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب وتؤثر في مستوى وقدرات أدائه وكذلك معرفة توجهات هدف الانجاز لدى اللاعبين. ومن خلال هذه المعطيات أراد الباحث الخوض بدراسة هذا المجال وذلك من أجل التعرف على العلاقة ما بين التماسك الاجتماعي – الحركي وعلاقته بالضغوط النفسية وتوجه الهدف ببعديه (الأداء ، النتيجة) وأهميته في تحقيق الفوز في لعبة كرة القدم.

كما تكمن مشكلة البحث في عدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين تماسك الفريق الاجتماعي والضغوط النفسية وتوجه الهدف ببعديه الأداء (الأداء) و النتيجة (النتيجة).

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على ما يلي:

1. التعرف على التماسك الاجتماعي – الحركي والضغوط النفسية وتوجه الهدف ببعديه (الأداء ، النتيجة).
2. التعرف على العلاقة بين التماسك الاجتماعي – الحركي والضغوط النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
3. التعرف على العلاقة بين التماسك الاجتماعي – الحركي وبعدي توجه الهدف (الأداء ، النتيجة) للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
4. التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعدي توجه الهدف (الأداء ، النتيجة) للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
5. التنبؤ بالتماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة الضغوط النفسية وتوجه الهدف (الأداء ، النتيجة) للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق

4-1 فروض البحث:

يفترض الباحث ما يأتي:

1. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التماسك الاجتماعي- الحركي والضغوط النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
2. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التماسك الاجتماعي- الحركي وبعدي توجه الهدف (الأداء والنتيجة) للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.
3. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وبعدي توجه الهدف (الأداء والنتيجة) للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو فرق أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم المتقدمين في العراق.
- 2-5-1 المجال الزمني: من 15 / 2 / 2009 ولغاية 2009/9/20.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب ومراكز تدريب أندية الدوري الممتاز في العراق.

6-1 المصطلحات المستخدمة في البحث:

1. التماسك الاجتماعي- حركي¹:
التماسك الاجتماعي: محصلة لجميع القوى النفسية والاجتماعية التي تجذب اللاعبين إلى الفريق وتدفعهم إلى مقاومة التخلي عن عضويته.
التماسك الحركي: محصلة لجميع القوى التي تجذب لاعبي الفريق إلى توجيه أدايم الحركي إلى وجهة تكتيكية موحدة.
2. الضغوط النفسية Psychological Stress:
حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول اللاعب تجنبها لأنها تؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد.²
3. توجه المهمة (الأداء) Entation:
يعني أن القدرة المدركة لدى الفرد تميل إلى أن تكون مرجعها إلى الذات وذلك في إتقان المهارة.³
4. توجه الأنا (النتيجة) Ego Orientation:
تعني أن إدراكات القدرة تميل إلى أن تكون منعقدة على أساس معياري أو المقارنة بالآخرين.⁴

1 - أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 104 – 109.

2 - محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص 401.

3 - حسن حسن عبده : توجه الأداء والأنا وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح في كرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد 2 ، 2000 ، ص 2.

4 - حسن حسن عبده: نفس المصدر السابق ، ص 22.

2 – الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1 – 1 مفهوم التماسك:

تندرج دراسة الجماعات تحت اسم ديناميكيات الجماعة – وهو مصطلح قدمه " كيرت لوين" (1935) " Certe Lewen " ليمثل عمليتين رئيسيتين تحدثان داخل الجماعة واحدة من هذه العمليات هي التماسك ، وتهتم بالتطوير والمحافظة على الجماعة والثانية هي التحرك – وهو نشاط تسعى من خلاله الجماعة لتحقيق الأهداف وأشار " كاتل" (1948) " Catel " إلى أن وظائف هاتين العمليتين الرئيسيتين تعد جوهرية (أي دون المحافظة على الجماعة لا يمكن أن يكون هناك تحرك للجماعة) ويكمن جوهر التماسك في تعريفه حيث يفترض "كارون" (1982) "Carron" أن التماسك عملية ديناميكية كانت تنعكس في ميل الجماعة إلى الالتصاق معاً متحدين لتحقيق أهدافها وأغراضها.¹

ويتضمن التعريف العنصرين الآتيين²:

أولهما: تعريف الجماعة (الفريق) بأنها عملية دينامية (Team Process) أي أن الطريقة التي يسلك أو يشعر بها العضو نحو عضو آخر أو نحو الجماعة أو بالنسبة لأهداف الجماعة تتميز بالتغير وعدم الثبات مع مضي الوقت أو تنوع الخبرات.

ويعني ذلك أن التماسك بين أعضاء الفريق شيء متغير يطرأ عليه النقص أو الزيادة. ويتوقع – بشكل عام – أنه كلما استمرت جماعات معينة لفترة أطول كلما زاد الترابط بينهم.

¹ - مصطفى حسين باهي ، محمود عبد الفتاح عنان: قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة (نظريات – تطبيقات – تحليلات) ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1999م ، ص 128.

² - أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، (المفاهيم ، التطبيقات) ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 375.

ثانيهما: تعريف الجماعة في ضوء ضرورة أن يكون لها هدف أو أهداف واضحة تنشط طاقات أفرادها في تفاعلهم الاجتماعي ، ولا بد لأهداف الجماعة أن تكون متوافقة غير متعارضة. ولا بد أن يحدد أفراد الجماعة وقائدها أهداف الجماعة. والمهم أن هذه الأهداف تتميز عادة بالتعقيد والتنوع . لذلك فإنه توجد أبعاد أو جوانب عديدة لتماسك الفريق. وأنها تدرك بطرق متعددة بواسطة الجماعات وأفرادها.¹

وفي هذا الصدد يرى فاروق السيد غازي (1983) عن " لويس مليكة " (1959) أن وضوح تماسك الجماعة أصبح من الميادين المهمة والتي جذبت الكثير من أنظار الباحثين وخاصة في مجال علم الاجتماع ، وبين مجالاً خصباً لدراسة التفاعل الديناميكي بين أعضاء الجماعة وكان هذا سبباً في ظهور العديد من التعريفات الكثيرة التي تناولت موضوع التماسك مثل الروح المعنوية والتضامن والتنسيق بين جهود الأعضاء والاندماج في العمل والشعور بالانتماء والمهمة المشتركة للأداء والعمل بروح الفريق والتجاذب نحو الجماعة.²

ولقد أقترح " جولمبوسكي " " Golembiewski " أن تعبير التماسك يوظف بشكل أوضح مع الجماعات الصغيرة وهي تعني الإلتصاق والتقارب معاً ، فهي تعبر عن جاذبية العضوية التي تتميز بها الجماعات الصغيرة.³

فقد قام " فستنجر وآخرون " (1950) Festinger & etc بتعريف التماسك على أنه: ((المجال الكامل للقوى التي تساعد الأفراد لكي يظلوا في الجماعة)) ولقد أوضحنا أن هناك قوتين مهمتين تؤثران على الأعضاء لكي يظلوا في الجماعة وهي الانجذاب إلى الجماعة ووسائل الضبط حيث يشير النوع الأول من القوى إلى رغبة الفرد في التفاعلات الشخصية مع الأعضاء الآخرين والمشاركة في أنشطة الجماعة ، بينما يشير النوع الثاني إلى المزايا التي يمكن للعضو أن يحصل عليها لكونه مرتبباً بالجماعة.

1 - أسامة كامل راتب: نفس المصدر السابق ، ص 376.

2 - فاروق السيد غازي: قياس تماسك الفريق الرياضي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالبحرين ، جامعة حلوان ، 1983 ، ص 10.

3- Chn , Donald , Dimensions of sport studies , joho waley & Sons, N.Y. 1982

كذلك قام كلاً من " كارترونايت وزيندر " (1953) Cartrunight & Zender بتعريف التماسك على أنه ((مفهوم يشير إلى جاذبية الجماعة لأعضائها)). وفي الفترة ما بين عامي (1950 – 1970) ظهرت العديد من التعريفات الأخرى لتماسك الجماعة ، وتشير هذه التعريفات إلى أن تماسك الجماعة يتكون من بعدين أساسيين هما: (تماسك المهمة والتماسك الاجتماعي) حيث يعكس " تماسك المهمة " المدى الذي يعمل من خلاله أعضاء الجماعة معاً لتحقيق الأهداف العامة وعلى الجانب الآخر ، فإن (التماسك الاجتماعي) يعكس الدرجة التي يحب أعضاء الفريق بعضهم البعض واستمتاعهم بصحبة بعضهم البعض.

وفي عام (1982) قدم " كارون Carron) تعريفاً للتماسك ، حيث وضح أن التماسك هو (عملية ديناميكية تظهر بشكل واضح في الجماعات التي تميل إلى البقاء متحدة في متابعة الأهداف والأغراض) ، وبالنظر إلى هذا التعريف نجده يتضمن نقطتين أساسيتين هما:

العملية الديناميكية ، والاتحاد ومتابعة الأهداف والأغراض.¹

وتذكر إخلاص عبد الحفيظ (2001) أنه قد تعددت معاني تماسك الجماعة فنجد أن هذا المفهوم يتضمن شعور الأفراد بانتمائهم إلى الجماعة والولاء لها والتمسك بمعاييرها وعضويتها ، وتحديثهم عنها بدلاً من تحديثهم عن أنفسهم ، وعملهم معاً في سبيل تحقيق هدف مشترك واستعدادهم في تحمل المسؤولية والدفاع عن الجماعة ، كي تضمن الجماعة أيضاً الروح المعنوية والعمل بروح الفريق والاندماج في العمل وجاذبية الجماعة.²

ويرى الباحث أن تماسك فريق كرة القدم من العوامل المهمة التي تؤدي إلى تحقيق الانجازات الرياضية وقد تجسد ذلك عند مشاركة المنتخب الوطني العراقي بكرة القدم في بطولة آسيا 2007 فالمتابع لمباريات المنتخب يرى أنه قد ظهر في

1 - إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي: الاجتماع الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 30-53.

2 - إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ص 92.

مباراته الأولى بشكل مفكك وغير متماسك نتيجة الضغوط النفسية التي تعرض لها الفريق ، وبعد أن تم معالجة المشاكل من قبل الكادر الإداري والمدرب ظهر الفريق بعد ذلك على أعلى درجات التماسك ، الأمر الذي ساهم بشكل فعال في حصد لقب البطولة.

1-1-1-2 أنواع التماسك¹

لقد حاول الباحثون في المجال الرياضي الاستفادة من مفهوم التماسك وتطويره للدراسة في مجال الفرق الرياضية ، وذلك من منطلق أن الفريق الرياضي هو بمثابة جماعة تتمتع بجميع الخواص البنائية للجماعات الصغيرة ، وأن الفريق الرياضي لا تقتصر علاقته داخل الملعب ، ولكن استمرارية اللاعبين في الفريق والأحداث التي يمرون بها خلال التدريب والمباريات تؤدي إلى تكوين علاقات اجتماعية بينهم خارج حدود الملعب.

ولقد أشارت الخبرة في مجال تدريب الفرق الرياضية والتعامل معها خلال التدريب والمنافسات إلى أن هناك محكين أساسيين يجب التعامل معهما عند تكوين الفريق وإعداده للمنافسات.

المحك الأول: هو ذلك المحك التكتيكي بما فيه من متغيرات ترتبط بتكوين الفريق وتحديد مراكز اللاعبين ، ومواقعهم بالملعب ، وأدوارهم وواجباتهم الحركية في كل مراكز اللعب وفي كل موقف من المواقف وفي كل موقع بالملعب، مع تكامل هذه الأدوار والواجبات في عمل جماعي مشترك.

أما **المحك الثاني** ، فهو المحك النفسي الاجتماعي بما فيه من متغيرات عاطفية واجتماعية بين اللاعبين تتكون نتيجة اتصالهم وتفاعلاتهم أثناء التدريب والمباريات، ونتيجة لمشاركاتهم الاجتماعية خارج حدود الملعب ، مما يؤدي إلى وجود علاقات عاطفية واجتماعية بينهم.

1 - أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 101 - 102.

وبناءً على ذلك فإن المجال الرياضي يحتاج في دراسته لتماسك الفريق أن يتعامل مع نوعين من التماسك ، أحدهما التماسك الاجتماعي الذي يتناول العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الفريق ، والآخر هو التماسك الحركي الذي يتناول العلاقات الحركية التبادلية بين لاعبي الفريق خلال التدريب والمباريات.

* التماسك الاجتماعي للفريق

يظهر التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي وتتضح شدته من شعور اللاعبين بانتمائهم للفريق ، والولاء له والتمسك بعضويته ، والتفاني من أجل تحقيق أهدافه ، والاستعداد لتحمل المسؤولية الموكلة إليه ، كما يظهر أيضاً مدى انتظام أعضاء الفريق واندماجهم في التدريب وشغفهم نحو المباريات ، وكذلك في مشاركتهم الاجتماعية بعضهم البعض وفي أواصر الحب والصدقة بينهم وهذه الدلالات النفسية والاجتماعية والتي يمكن من خلالها التعرف على شدة التماسك الاجتماعي للفريق ، تعبر في مجملها عن شكل ومضمون سلوك الفريق في التدريب والمباريات ، وتعبر كذلك عن الروح المعنوية للفريق أو روح الفريق.

ولقد تباينت الآراء حول المفاهيم والمصطلحات التي تعبر عن التماسك الاجتماعي والتي يمكن من خلالها قياسه ، فقد اشتملت تعريفاتهم على قوة نشاط الجماعة أو أهدافها أو كليهما معاً.

وعلى ضوء ذلك يمكن القول أن التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي هو نتاج لكثرة وسهولة الاتصال والتفاعل بين أعضائه ، كما يمكن القول أيضاً لأن تحت ظروف التفاعل يكون الفريق أكثر جاذبية لأعضائه ، والتي يمكن من خلالها قياس تماسكه الاجتماعي.

والتماسك الاجتماعي عبارة عن: محصلة لجميع القوى النفسية والاجتماعية التي

تجذب اللاعبين إلى الفريق وتدفعهم إلى مقاومة التخلي عن عضويته.¹

1 - أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص 102.

* التماسك الحركي للفريق:

يشير التماسك الحركي للفريق الرياضي إلى انتماء اللاعبين إلى كيان حركي موحد ، والاقتناع به ، والتعاون والتآزر خلال تنفيذه ، والاستعداد الكامل لبذل الجهد من أجل نجاحه. كما يشير أيضاً التماسك الحركي للفريق إلى الفهم المشترك من جميع اللاعبين للمتطلبات الحركية لكل جزء من أجزاء الكيان الحركي للفريق ، والمتطلبات الحركية في كل موقع بالملعب وفي كل موقف من مواقف اللعب.

ومن المفهوم العام للتماسك فإن حجم الاتصالات الحركية التبادلية بين اللاعبين والموجهة إلى الوجهة التكتيكية للفريق ، أو الدرجة التي تظهر قوة العلاقة الحركية بين كل لاعب في الفريق وباقي اللاعبين ، إنما هي بمثابة دلالات لقوة الرابطة الحركية بين أفراد الفريق ، ومؤشر لاستمرارية اللاعبين في الفريق ، وهي بدرجة تعبر عن التماسك الحركي للفريق.

وتؤكد الملاحظة الميدانية لمباريات فرق الألعاب الجماعية ، أنه عند محاولة الفريق تحقيق نتائج مؤثرة في المباراة فإنه لا يستطيع ذلك إلا من خلال عمل جماعي منظم له معايير حركية تكتيكية محددة من قبل ، ولقد كان العمل الجماعي التكتيكي الذي ينسق بين جهود لاعبي الفريق مثلاً للعمل الجماعي الذي يعبر عن التماسك.

كما أن طبيعة المنافسة بين فرق الألعاب الجماعية ما هي إلا صراع على التماسك الحركي ، حيث يحاول كل فريق خلال الهجوم والدفاع الاحتفاظ بتماسكه الحركي وتفكيك التماسك الحركي للفريق الآخر.

والتماسك الحركي " عبارة عن محصلة لجميع القوى التي تجذب لاعبي الفريق إلى توجيه أدائهم الحركي إلى وجهة تكتيكية موحدة " ¹.

¹ - أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص 108.

) وأشار محمد حسن علاوي (1998) نقلاً عن " كارون " Carron " (1982) إلى أنه يمكن تقسيم تماسك الفريق إلى بعدين مهمين هما:

• تماسك المهمة (الحركي) Task Cohesio

• التماسك الاجتماعي Social Cohesio

* تماسك المهمة:

يعكس هذا النوع من التماسك درجة عمل الأفراد معاً لتحقيق أهداف مشتركة. فقد يكون الهدف العام للفريق الرياضي الفوز ببطولة معينة والذي يتأسس في جزء منه - على تنسيق جهود أفراد الفريق للعمل معاً - أي العمل الجماعي أو الأداء الجماعي.

* التماسك الاجتماعي:

ويعكس هذا النوع من التماسك درجة العلاقة بين أفراد الفريق الرياضي ودرجة حبهم ومزاملتهم لبعضهم لبعض ويتجلى بصورة واضحة في جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي.

وأشار " كارون " Carron إلى أن التمييز أو التفريق بين عاملي تماسك المهمة والتماسك الاجتماعي من الأهمية بمكان للقدرة على شرح كيفية مواجهة الفريق للصراعات والعقبات والعوائق لإحراز النجاح.

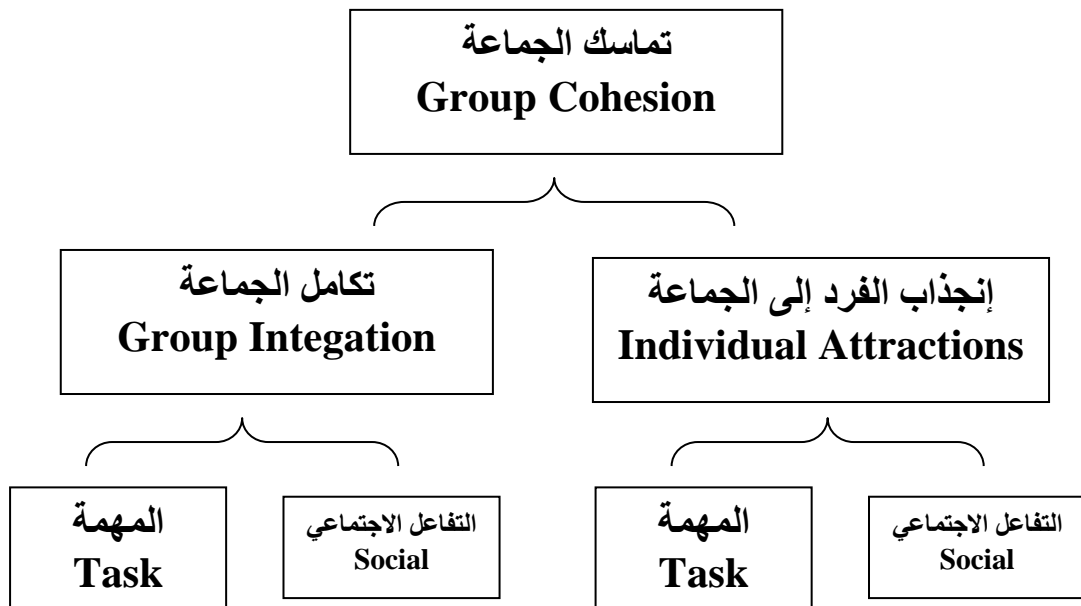
وفي ضوء هذا التمييز تم تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه عملية ديناميكية تنعكس في ميل الجماعة نحو الترابط والالتصاق والاستمرار معاً لمواصلة تحقيق أهدافها.¹

¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص 55.

ومن المحتمل لفريق ما أن يكون مرتفعاً في أحد جانبي التماسك ومنخفضاً في الجانب الآخر ومع هذا تحاول معظم الفرق الوصول إلى مستويات عالية من التماسك الاجتماعي وتماسك المهمة على فرضية أن الأداء يزيد إذا كان أعضاء الفريق متكاملين اجتماعياً بجانب كونهم متحدين في جهودهم في ميدان اللعب.¹

ويرى "كارون" Carron (1993) أن زيادة الاتصال ترتبط بعلاقة دائرية مع زيادة التماسك الجماعي ، وكلما تزايد الاتصال بشأن المهمة والقضايا الاجتماعية كلما ظهر التماسك ونتيجة لذلك يكون أعضاء الجماعة أكثر وضوحاً مع بعضهم البعض ويتحدثون أكثر ويستمعون بشكل أفضل.

ولقد افترض "كارون" Carron و "ويدمنز" Widmenyes و "براولي" Braully 1985 نموذج مفاهيمي للتماسك في الرياضات الجماعية ويتم توضيحه في الشكل التالي.²



شكل (1)

يمثل نموذج تقسيم التماسك لـ (كارون)

1 - مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر : سيكولوجية التطور الرياضي (تنمية المهارات العقلية) ، القاهرة ، 1999 ، ص 115.

2 - إخلص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ص 105.

ففي النموذج السابق تم تقسيم التماسك إلى تصنيفين رئيسيين:
تصورات الأعضاء عن الجماعة ككل والانجذاب الشخصي للعضو تجاه الجماعة
وتم تسمية التصنيف الأول تكامل المجموعة والثاني انجذاب الفرد للجماعة ، ويساعد
كل من التصورين على ربط الأعضاء بجماعتهم ، ويمكن أيضاً أن تركز تصورات
الأعضاء عن الجماعة باعتبارها وحدة واحدة وتصوراتهم عن انجذاب الجماعة
تجاههم من أجل تحقيق المهمة أو الجوانب الاجتماعية ومن ثم تحديد أربعة بناءات
هي:

1. انجذاب الفرد نحو مهمة الجماعة.
2. انجذاب الفرد نحو التفاعل الاجتماعي.
3. تكامل الجماعة من أجل تحقيق المهمة.
4. تكامل الجماعة من أجل تحقيق التفاعل الاجتماعي.

ويفترض أن تكون البناءات الأربعة مترابطة من خلال التفاعل الملحوظ بين المهام
المختلفة والتوجهات الاجتماعية ومن ثم يمكن رؤية ذلك من خلال نظرة الأفراد
لأنفسهم ولجماعاتهم ، والجوانب الأربعة المعروفة في الشكل السابق يعتقد أنها تفسر
أكبر متغيرة في التماسك بين الجماعات الرياضية ، وتمثل أبعاد واستفتاء بيئة
الجماعة (EGQ) الذي قدمه " كارون " وزملاؤه. (1985)¹

ويرى الباحث أن كلاً من التماسك الاجتماعي ، وتماسك المهمة (الحركي)
للفريق مكملين لبعضهما ، فهما وجهان لعملة واحدة ، فمعظم الفرق تحاول الوصول
إلى مستويات عالية من التماسك الاجتماعي وتماسك المهمة ، باعتبار أن الأداء يزيد
إذا كان أعضاء الفريق متكاملين اجتماعياً ، وفي نفس الوقت متحدين في جهودهم في
ميدان اللعب.

¹ - Carron , A: Group Dynamic in sport Theoretical and Practical Issuer ,
Spodym , London 1988, 15 g.

2-1-1-2 نظريات التماسك

مما سبق يتضح الاهتمام الكبير الذي أولاه العلماء بدراسة الجماعات ، ونظراً لتطور مفهوم التماسك منذ العصور الوسطى وإلى ما وصل إليه في العصور الحديثة فقد ظهرت نظريتين هما¹:

النظرية الأولى:

وهي نظرية " الجاذبية" Group Akrative وأصحابها ((فستنجر وشاستر وباك)) وتلاميذهم الذين أقاموا نظريتهم للتماسك على أنه يوجد فقط إن وجدت الجماعة ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الجاذبية هي القياس الوحيد للتعرف على تماسك الجماعة ، وهي محصلة القوى التي تؤثر على أفراد الجماعة للاستمرار أو البقاء في الجماعة ، وبالتالي فإن الجاذبية للجماعة هي الرباط الذي يبقي على العلاقات بين أعضاء الجماعة ، ولقد أوضح " سارتر وباك وليبو" أن جاذبية الجماعة هي مفتاح دراسة التماسك في الجماعة فهي التي توجه طموح الفرد وتؤثر في مستواه. ويرى " دوفيش وكيلي وشابيرد" أن جاذبية الجماعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور الفرد بقيمته وكيانه في الجماعة فالعلاقة بين الجاذبية وتحقيق حاجات العضو في الجماعة علاقة مباشرة ، حيث تلعب الجاذبية دوراً إيجابياً أو سلبياً في استمرار أو ترك العضو للجماعة من حيث شعور الفرد بجاذبيتها أو عدم جاذبيتها له.

ويرجع أصحاب نظرية الجاذبية مصادر هذه الجاذبية إلى:

1. الجماعة في حد ذاتها مصدر جاذبية الفرد لها عن طريق أعضائها من خلال تحقيق مكانة معينة للعضو خارج الجماعة أو قد يكون أعضاء الجماعة مصدراً لجاذبيتها أو قد يكون الاثنان معاً.
2. الجماعة وسيلة لتحقيق حاجات الفرد خارج الجماعة، فقد تكون مصدر أمنٍ وطمأنينة له في البيئة الخارجية ، وقد تكون همزة الوصل بين الفرد ومجتمعه الخارجي حيث تمكنه من الاتصال الاجتماعي ببيئة معينة يجب الانتماء إليها كعضويته لنادي معين.

¹ - Lamzetta , T. J. Group Behavior under stress human

النظرية الثانية 1:

أصحاب هذه النظرية " جرس، مارتن ، وقيبوا " ويرون أن التماسك له عدة مظاهر منها افتخار الأعضاء في الجماعة ببعضهم خارج إطارها وعدم الرغبة في الانتقال لجماعة أخرى ، وبالشعور بالانتماء وتحديثهم عن ذواتهم ، وسيادة الود والولاء للجماعة ، والانسجام والتنسيق مع أفرادها ، وأن يعملون معاً من أجل تحقيق هدف مشترك ، وأن يكونون على استعداد لتحمل المسؤولية والدفاع عنها ضد النقد والهجوم من خارج الجماعة أثناء الأزمات.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن التماسك له صلة وثيقة بأهداف الجماعة وحركتها ومعاييرها وتوزيع الوظائف والأدوار بين الأعضاء.

ويعد النظر إلى تماسك الجماعة على أنه جاذبية الجماعة فقط ، أي دراسة جانب واحد من تماسك الجماعة ، مع إغفال باقي الجوانب والتي تكمن فيها دراسة تماسك الجماعة دراسة فعالة ، بحيث يمكن من خلالها إلقاء الضوء على كل ما يدور في الجماعة من علاقات وتفاعلات.²

ويتفق الباحث مع النظرية الأولى في تفسيرها لمفهوم التماسك داخل الجماعة ، إذ أن الفرد العراقي غالباً ما ينتمي إلى الجماعة كونها توفر له قدراً كبيراً من السعادة ويشعر بالراحة النفسية من جراء تواجده داخل تلك الجماعة ، وهذا بالتأكيد ينطبق مع التكوين النفسي للفرد العراقي الذي عانى ويعاني الكثير من الصعوبات الأمر الذي يجعله يبحث عن الأجواء التي توفر له قدراً من الراحة والشعور بالسعادة ، وقلما نجد شخصاً ينتمي إلى جماعة معينة من أجل أن يتباهى أو يتفاخر بأفراد مجموعته ، وهو الأمر الذي تشير إليه النظرية الثانية.

¹- Gross, E. and Martim , E. W: on Group cohesiveness , America jayrnal of Sociology. Vol.111, 1951.

² - خير الدين علي عويس : مقياس تماسك الفرق الرياضية بدولة الكويت ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، المجلد 17 ، 1993 ، ص78 – 82.

3-1-1-2 التأثير التبادلي لنوعي التماسك في الفريق

هناك أدلة قوية على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي كماً وكيفاً مع تفاعلاته الحركية خلال المباريات ، وهذه الأدلة تدعمها الخبرة الميدانية في تدريب الألعاب الجماعية ونتائج مجموعة كبيرة من البحوث العلمية.

إن استمرارية التفاعل الحركي داخل الملعب كانت عاملاً مؤثراً في تكوين أو اصر الصداقة والحب بينهما وقد امتدت هذه العلاقة إلى فترات طويلة من حياتهم ، وهذا يعني تأثير التماسك الحركي في التماسك الاجتماعي للأعبين.

ويحتل التدعيم الذي يلقيه اللاعبون من تنفيذهم للأعمال الحركية التعاونية مكانة مهمة في تماسكهم حركياً والذي سرعان ما يتحول إلى تماسك اجتماعي.

ومن أهم الملاحظات التي يلاحظها مدربو الفرق الجماعية أن استمرارية التمرينات التبادلية الناجحة في الملعب بين بعض اللاعبين الذين لا تجمعهم من قبل علاقات صداقة ، فإن هذا النجاح من شأنه أن يجعلهم راغبين في اللعب معاً في تشكيلات موحدة كما يمتد هذا الشعور إلى خارج الملعب حيث غالباً ما تنشأ الصداقة بينهم. والملاحظ لفرق الألعاب الجماعية يستطيع أن يحدد بسهولة تماسك الفريق ذلك أن أعضاء الفريق الأقل تماسكاً يميلون إلى استقلاليته في اللعب مع الاهتمام الضئيل بزملائهم في الملعب، وبالعكس فإن الفريق الأكثر تماسكاً يكون أكثر تفاعلاً وسعيًا من أجل الفوز ، فلاعب كرة القدم في الفريق الأكثر تماسكاً يهتم بتوصيل الكرة إلى زميله بالطريقة التي تساعد على التحكم في استقبالها ، كما يهتم بتوصيل الكرة إلى الزميل الأقرب منه إلى الهدف . وبالتأكيد تكثر محاولات التميرير الدقيق عن المحاولات بالكرة أو التقدم بها في الفرق الأقل تماسكاً.

ونستطيع القول أن تماسك الفريق الحركي يؤدي إلى تماسك الفريق الجماعي بمعنى أن تماسكهم حركياً يفضي بهم إلى أن يتماسكوا اجتماعياً.¹

1 - أحمد أمين فوزي وطارق بدر الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص 110 - 111.

2-1-1-4 طرق قياس التماسك في الفريق¹

تقاس ظاهرة التماسك في الفريق الرياضي بعدة طرق:

1. الاختبارات الورقية والتي تدور أسئلتها حول أحد أو بعض المحاور الآتية:
 - أ. إلى أي حد يحب كل عضو في الفريق بقية الأعضاء؟
 - ب. إلى أي حد يود كل عضو في الفريق أن يستمر في عضويته.
 - ج. جاذبية وعدم جاذبية الفريق بالنسبة لأعضائه.
2. الملاحظة المباشرة للفريق في أحد أو بعض المؤشرات الآتية:
 - أ. عدد المرات التي يستخدم فيها الأعضاء كلمة (أنا) وكلمة (نحن) عند الحديث عن الفريق.
 - ب. عدد العبارات المعبرة عن الشعور بالرضا أو عدم الرضا عن الفريق.
 - ج. حجم الاتصالات الحركية بين أعضاء الفريق داخل الملعب خلال التدريب والمباريات.
 - د. حجم الاتصال الاجتماعي بين أعضاء الفريق خارج نطاق اللعب.
3. طريقة الاختبار الإسقاطي ، وتعتمد هذه الطريقة على الحالة الانفعالية لأفراد الفريق كمؤشر للتماسك، وفي هذه الطريقة يطلب من أعضاء الفريق ككل تفسير مجموعة من الصور تعرض عليهم ، فإذا كانت تفسيراتهم تعبر عن البهجة والسرور والسعادة والتفاؤل كانت الجماعة متماسكة.
4. القياس السيومتري: ويعتمد على التعرف على العلاقات القائمة على المودة والتعاطف والتي يعبر عنها أعضاء الفريق اظهاريًا طبقاً لمفردات المقياس.
5. قياس المسافات الاجتماعية: وفيه يتم قياس مشاعر كل عضو من أعضاء الفريق نحو زملائه ، وذلك على درجات متباينة التباعد من ثلاث حتى سبع درجات.

¹ - أحمد أمين فوزي وطارق بدر الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص 115 - 116.

أولاً: قياس التماسك الاجتماعي للفريق¹:

يمكن قياس التماسك الاجتماعي للفريق من خلال المحاور التي تؤدي إلى زيادة أو نقص جاذبية الفريق أو كليهما معاً.

ويتكون المقياس على ضوء أبعاد جاذبية الفريق فقط من عدد (10) أسئلة ، ويقوم كل لاعب من الفريق الرياضي بالإجابة عن هذه الأسئلة وذلك على مقياس خماسي التدرج (الدرجة العظمى (5) والدرجة الصغرى (1) درجة).

وعند تصحيح المقياس يتم جمع الدرجات المسجلة لكل عضو من أعضاء الفريق على جميع أسئلة المقياس ، وكلما اقتربت هذه الدرجة إلى (5) دل ذلك على ارتفاع الجاذبية الاجتماعية للفريق بالنسبة للعضو ، ومن ثم تعبر هذه الدرجة عن تماسكه الاجتماعي مع الفريق.

ولحساب درجة التماسك الاجتماعي للفريق ككل ، يتم جمع الدرجات التي حصل عليها كل عضو ، ثم يقسم هذا المجموع على عدد أعضاء الفريق الذين طُبق عليهم المقياس لحساب المتوسط الحسابي لتماسك الفريق ويمكن تقدير مستوى التماسك الاجتماعي للاعب أو الفريق على النحو الآتي:

تماسك قوي جداً	من 41 إلى 50 درجة
تماسك قوي	من 31 إلى 40 درجة
تماسك متوسط	من 21 إلى 30 درجة
تماسك ضعيف	من 11 إلى 20 درجة
تماسك ضعيف جداً	أقل من 11 درجة

¹ - أحمد أمين فوزي وطارق بدر الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص 116 - 117.

ثانياً: قياس التماسك الحركي للفريق¹

بالرغم من أن الملاحظة المقتننة لتحركات اللاعبين بالملعب وتبادلهم الفعال لأداء اللعب تعتبر من أفضل أساليب قياس التماسك الحركي للفريق ، إلا أن هذا لا يعني من تطبيق الاختبارات الورقية ، نظراً لأن هذا الأسلوب يعطي مؤشراً تنبؤياً لتحركات اللاعبين بالملعب ، كما يعطي مؤشراً لخبراتهم في الاتصال الحركي خلال التدريب والمباريات ، وهذا المؤشر يعبر بطريقة غير مباشرة عن تماسك الفريق الرياضي.

ويتكون المقياس من (10) أسئلة يقوم كل لاعب من الفريق الرياضي بالإجابة عنها ، وذلك على مقياس خماسي التدرج (الدرجة العظمى (5) والدرجة الصغرى (1) درجة.

وعند تصحيح المقياس يتم جمع الدرجات المسجلة لكل عضو من أعضاء الفريق على جميع أسئلة المقياس ، وكلما اقتربت هذه الدرجة إلى (5) دل ذلك على ارتفاع الجاذبية الاجتماعية للفريق بالنسبة للعضو ، ومن ثم تعبر هذه الدرجة عن تماسكه الحركي مع الفريق.

ولحساب درجة التماسك الحركي للفريق ككل ، يتم جمع الدرجات التي حصل عليها كل عضو ، ثم يقسم هذا المجموع على عدد أعضاء الفريق الذين طبق عليهم المقياس لحساب المتوسط الحسابي لتماسك الفريق ويمكن تقدير مستوى التماسك الحركي للاعب أو الفريق على النحو الآتي:

تماسك قوي جداً	من 41 إلى 50 درجة
تماسك قوي	من 31 إلى 40 درجة
تماسك متوسط	من 21 إلى 30 درجة
تماسك ضعيف	من 11 إلى 20 درجة
تماسك ضعيف جداً	أقل من 11 درجة

1 - أحمد أمين فوزي وطارق بدر الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص 119.

2-1-1-5 عوامل تماسك الفريق الرياضي¹

من المشكلات الرئيسة في مجال الفريق الرياضي هي محاولة الوقوف على الأسباب التي تؤدي على تماسك الفريق الرياضي ونلاحظ اختلافاً واضحاً بين الفرق الرياضية المتعددة من حيث تماسك أفراد كل فريق وإقبالهم على التدريب وانتظامهم في الاشتراك في المنافسات الرياضية وتحقيق الأهداف المحددة. وأشار حسن علاوي (1992) إلى أن هناك العديد من الشروط والعوامل التي تسهم في العمل على تماسك الفريق الرياضي ومن أهم هذه العوامل والشروط ما يلي:

1. الشعور بالانتماء للفريق:

إن كل فرد أو لاعب يكون في حاجة للانتماء إلى جماعة كالأسرة أو جماعة الأصدقاء أو غير ذلك من الجماعات التي يعترف بانتمائه إليها ، وعندما ينظم اللاعب إلى فريق رياضي ما ويزداد تفاعله الايجابي مع بقية أعضاء الفريق ويشعر بأنه بين زملائه يقدرونه ويقدرهم ، وأنه جزء متكامل ومترابط فعندئذ تصبح الحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية المهمة التي تدفع اللاعب إلى الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي.

2. إشباع الحاجات الفردية:

نلاحظ أن كل فريق رياضي يختلف عن الآخر في مدى ما يستطيع أن يقدمه للاعبين من إشباع حاجاتهم الفردية . وكلما استطاع الفريق الرياضي مساعدة اللاعبين على تحقيق حاجاتهم كلما زاد تماسك اللاعبين بالفريق الرياضي.

3. الشعور بالنجاح:

يؤدي نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه إلى شعور اللاعبين بالسعادة المشتركة وارتفاع مستوى طموحهم وحبهم وولائهم للفريق وبالتالي زيادة جاذبيتهم نحوه والاستمرار في عضويته.

1 - محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ، ص 57.

4. المشاركة:

إن اشتراك اللاعبين في وضع خطط التدريب وتنفيذه وتقسيمه وكذلك الاشتراك في رسم خطط اللعب في المنافسات تعتبر من العوامل التي تشعر اللاعب بقيمته ومكانته في الفريق. بما يترتب عليه التجانس النفسي الذي يساعد كل لاعب بالشعور بأن إسهاماته ضرورية لتحقيق أهداف الفريق.

5. وجود قوانين ومعايير وتقاليد للفريق:

إن وجود لوائح وقوانين معروفة ومحددة للفريق الرياضي من العوامل التي تضمن استمرار هذا الفريق والتي تحدد العلاقات بين أعضاء الفريق الرياضي والأهداف الموضوعية للفريق ومما لا شك فيه أن طاعة اللاعبين لهذه القوانين واللوائح وتفهمهم وتقبلهم لها يساعد على إسهامهم بطريقة ايجابية في تحقيق أهداف الفريق.

6. توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين:

يزداد تماسك الفريق في حالة قيام العلاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني بدرجة تزيد من قيام هذه العلاقات على أساس تنافسي.

7. توافر القيادة المناسبة:

إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافر القيادة المناسبة فالإداري أو المدرب الرياضي أو رئيس الفريق من القيادات التي تلعب دوراً مهماً في العمل على تماسك الفريق الرياضي ورفع الروح المعنوية للفريق.¹

¹ - محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ، ص 59.

ويرى حامد زهران (2000) أن هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى زيادة¹ تماسك الجماعة وأهم هذه العوامل:

1. إشباع حاجات الأفراد:

تزداد جاذبية الجماعة للأفراد ويزداد تماسكها كلما شعر الأفراد بأن حاجاتهم يمكن إشباعها عن طريق الانضمام للجماعة.

2. المكانة:

كلما زادت مكانة الأفراد داخل الجماعة ، أو كلما زادت المكانة التي يحصل عليها الفرد إذا انضم للجماعة زادت جاذبية الجماعة وزاد تماسكها.

3. التعاون:

تؤدي العلاقات التعاونية إلى تماسك الجماعة وزيادة جاذبيتها، وقد قام " دويتش " " Deutsch " (1953) بإجراء تجربة على جماعة من الطلاب وطلب منهم حل مشكلة معينة وقسمهم إلى جماعات تعاونية وجماعات تنافسية. واخبرهم أن الأفراد سوف يحصل كل منهم على درجة تتوقف على مستواه بالنسبة للأفراد الآخرين ووجود الود بين أفرادها وحاول كل منهم التأثير على الآخرين ، وتقبل كل منهم محاولات الآخرين للتأثير فيه بعكس الجماعات التنافسية.

4. زيادة التفاعل بين أفراد الجماعة:

كلما زاد التفاعل بين أفراد الجماعة زادت جاذبيتها لأفرادها وزاد تماسكها.

5. الأحداث خارج الجماعة:

مثل تحسين حالة الجماعة كزيادة الأجر أو تقدير النجاح في عمل ما وكذلك النقد الذي يوجه من الخارج إلى الجماعة.

6. الخصائص المحببة:

حيث تتحلى الجماعة بخصائص محببة وسارة.

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي ، ط6 ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 2000 ، ص 317-318.

7. الوفاق:

ويتمثل في اتفاق الجماعة في حل المشكلات الجماعية.

8. الخبرات السارة:

بالنسبة للأفراد في الجماعة.

9. المناخ الديمقراطي:

إن سيادة المناخ الديمقراطي في الجماعة يساعد على جاذبية الفرد للجماعة ويعكس المناخ الاوتوغرافي ، الاستبدادي ويعكس مناخ الحرية المطلقة والفوضى.

10. الاتصال:

سهولة الاتصال بين أفراد الجماعة.

11. الرضا عن المعايير:

اتفاق معايير الجماعة مع معايير الفرد.¹

2-1-1-6 دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي²

أشار أسامة راتب (1995) إلى أن هناك بعض النقاط المهمة التي يجب أن يراعيها المدرب لتنمية الفريق الرياضي وهي:

1. تعريف كل لاعب بمسؤوليات الآخرين في الفريق ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال السماح للاعبين باللعب في مراكز أخرى أثناء التمرين ، حيث أن ذلك يساعد على إكسابهم التقدير لأهمية مراكز اللعب لزملائهم.
2. يجب الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية عن كل لاعب ، حيث إن ذلك يساعد في المزيد من المشاركة الفعالة.
3. إثراء روح الحماس عند جميع أفراد الفريق ، وذلك بتوطيد الدافع للتفوق، أو الرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب ، فالرياضة التنافسية تعني التفوق، وتعني الفوز ، وتعني تحقيق البطولات ، كما أنها تعني في نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة.

1 - حامد عبد السلام زهران ، مصدر سبق ذكره ، ص 318.

2 - أسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، ص 391.

4. يجب ألا تقتصر جاذبية الجماعة وتطوير الروح المعنوية الجيدة على المدرب وعلى الفريق ، بل أنها يجب أن تشمل أيضاً الهيئة بأكملها (النادي ، المدرسة) ، بمعنى ضرورة تعاون الجميع وترابطهم الوثيق في الظهور كجهة واحدة خلف الفريق ، ويعني ذلك أن يقدم المسؤولون ليس فقط المساعدات والإمكانات اللازمة ، بل أيضاً الدعم المعنوي والتشجيع المستمر.
5. يجب أن تتاح للاعب فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر في الفريق ، أو فيه بصفة شخصية ويجب تطوير الشعور بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس ملكاً للمدرب فقط.
6. يجب أن يكتسب كل لاعب في الفريق الاقتناع بأهمية الدور الذي يقوم به ، ويمتد هذا المفهوم بالنسبة للاعب الاحتياطي أو بعض اللاعبين الذين لا يشاركون بشكل مباشر في بعض المباريات التنافسية.
7. يجب وضع أهداف للفريق Team Goal ، والشعور بالاعتزاز والفخر والحماس لانجاز هذه الأهداف.
8. يجب العمل على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة للتماسك أو جاذبية الفريق.
9. يراعى تطوير وتدريب الفريق ، واستخدام الألعاب التمهيدية التي تشجع على تدعيم التعاون بين أفراد الفريق.
10. يجب التركيز على المظاهر والجوانب الايجابية التي يتميز بها الفريق، فعلى سبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات ، يجب التحدث مع أفراد الفريق عن النقاط الايجابية التي يتميز بها أداء الفريق ، قبل ان يتحدث عن نقاط الضعف والأخطاء التي حدثت.
11. التعرف على النجوم Stars الذين يتمتعون بشعبية كبيرة في الفريق ، وهم بمثابة قادة يمكن التأثير في الجماعة عن طريقهم ، ويمكن أن يتولوا مسؤوليات الفريق ، وفي نفس الوقت التعرف على المرفوضين Rejected أي غير المتوافقين إجتماعياً ومن ثم علاج وضعهم في الفريق وتصحيحه.¹

¹ - أسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، ص 393

7-1-1-2 دور اللاعب في تماسك الفريق الرياضي¹

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده ، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه ، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية والمدرّب من ناحية أخرى ، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:

أولاً: التعرف على زملاء الفريق:

يجب أن يتعرف أعضاء الفريق على بعضهم البعض بشكل أفضل ، لأن ذلك يجعل من السهل عليهم قبول الفروقات الفردية بينهم وخاصة الأعضاء الجدد في الفريق.

ثانياً: مساعدة زملاء الفريق:

يجب أن يهتم اللاعبون بمساعدة بعضهم البعض كلما أمكن ذلك لأن مساعدة الفريق لبعضهم في الخارج لخلق روح الفريق وتجعل زملاء الفريق أكثر تقارباً.

ثالثاً: تقديم تعزيز ايجابي لزملاء الفريق:

لابد أن يحمل اللاعب على تدعيم وتأييد زملاء الفريق بدلاً من توجيه النقد السلبي لهم ، فيجب أن يساعد اللاعب زملاءه في الفريق على بناء الثقة والتأييد.

رابعاً: تحمل المسؤولية:

يجب أن يتعود اللاعب على تحمل المسؤولية وكذلك عليهم الاهتمام بالعمل على إحداث تغييرات إيجابية وبناءة لكي يضعوا أنفسهم مرة أخرى على الطريق الصحيح.

¹ - إخلص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي: الاجتماع الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 166-167.

خامساً: الاتصال بالمدرّب:

يجب أن يتصل أعضاء الفريق بالمدرّب بطريقة صحيحة وواضحة ، لكي يستطيع كل لاعب في الفريق فهم اللاعبين الآخرين بشكل أفضل ، كلما كانت فرص النجاح وانسجام الفريق أفضل.

سادساً: حل الصراعات:

يجب أن يعمل أعضاء الفريق على حل الصراعات على الفور ، فإذا كانت لدى أي عضو من أعضاء الفريق أي شكوى أو صراع مع المدرّب أو مع أحد من زملاء الفريق فيجب أن يأخذ المدرّب المبادرة لحل الموقف وتنقية جو الخلافات.

سابعاً: بذل الجهد:

يجب على أعضاء الفريق بذل الجهد بنسبة 100% في جميع الأوقات ، إن العمل بجدية وبنقّة خاصة في التدريب يساعد على تماسك اللاعبين معاً ، وتعد الأوامر والالتزام بها سلوكاً يهتدى به والقُدوة الحسنة تعد مثلاً جيداً عادة ما يكون له تأثير إيجابي على وحدة الفريق وتماسكه.¹

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي: مصدر سبق ذكره ، ص 168.

2-1-2 الضغوط النفسية:

1-2-1-2 مفهوم الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية إحدى الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الفرد النفسية التي قد يتعرض لها مما يؤثر على صحته المتكاملة وإن التعرض المتكرر لها يشكل تأثير سلبي على مشاعر الفرد قد تصل إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي والبدني وتختلف المواقف الضاغطة باختلاف نوعية الشخصية التي يتصف بها الفرد وباختلاف التركيب النفسي والسلوكي التي يتصف بها البعض.¹

أصبح الضغط النفسي جزءاً من حياتنا اليومية في هذا العصر نظراً لتعقيد طبيعة الحياة وتشعباتها ورصد الأهداف الحياتية العديدة لمحاولة الوصول إليها ، حيث لا حدود لطموحات الإنسان.

ولا يكاد يختلف الحال في الحياة العامة للأفراد عن حياتهم التخصصية كرياضيين ولاعب كرة قدم (على وجه التحديد) حيث اتسعت البطولات ومغرياتها ، كما اتسعت القواعد الجماهيرية التي يسعى جميع اللاعبين إلى إرضائها ، وإشراك جميع فرق ومنتخبات كرة القدم بالطموح نفسه في الحصول على ما يمكن الحصول عليه من البطولات.

(ولا شك) إن كل ما سبق يضع على كاهل كل لاعب كرة قدم مسؤوليات يحاول بثتى الوسائل تنفيذها للوصول إلى الأهداف الموضوعه للفريق ، وكلما زادت هذه المسؤوليات تزداد معها جهود اللاعب المبذولة مما يعرضه بشكل كبير جداً للضغوط النفسية وبعض الانفعالات التي قد تؤثر في نهاية الأمر على أداء اللاعب وفريقه ضمن الاستحقاقات التنافسية لهم بشكل سلبي.²

1 - محمد جسام عرب ، حسين علي كامل: علم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، 2009 ، ص91.

2 - عامر سعيد جاسم الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، 2008 ، ص254.

وقد عرّف " محمد حسن علاوي " الضغوط النفسية بأنها: ((حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه)).¹

عن " راويه عبد الفتاح ، 2004 " عرّف مارنوني (("Marmoni" الضغوط النفسية بأنها: ((المواقف الحياتية التي يتعرض لها الفرد والتي تؤثر في حالة الصحتين النفسية والجسمية))

أما " لازرس " " Lazars " فقد عرف الضغوط النفسية بأنها: ((التهديد أو توقع الخطر في المستقبل وإن النتائج النهائية لهذه العملية تلاحظ في السلوك مثل الخبرات الوجدانية والمظاهر الحركية والتغيرات في الوظائف والاستجابات الفسيولوجية. أما : همفري " "Hamphri" فقد عرفها بأنها: ((أي فعل له رد فعل داخلي أو خارجي بحيث يجعل التكيف صعباً ويستوجب جهداً إضافياً لإبقاء التوازن الداخلي طبيعياً)).

ويتفق الباحث مع ما ذهب إليه " علاوي 1998 " إذ أن الضغوط النفسية تؤثر سلباً على أداء اللاعب ، وإن عدم اكتمال اللياقة البدنية يرفع من درجة الضغط النفسي عليه وإن ذلك الضغط يتسبب بكل تأكيد في التأثير على تركيز انتباه اللاعب أثناء المباراة ، لذا يجب العمل على تقليل من تأثير مسببات الضغوط النفسية المشار إليها. وعرفها " مك كراث " " Mc Grath " بأنها ((حالة عدم التوازن بين المتطلبات البدنية والنفسية والمقدرة على الاستجابة تحت الظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات)).²

1 - محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص 401.

2 - راويه عبد الفتاح عطوف: بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، 2004 ، ص 34.

2-2-1-2 أنواع الضغوط النفسية

النوع الأول: ¹

يتمثل بالتوترات الناشئة عن الحياة (Ordinary tensions) نتيجة لبعض المشكلات التي يواجهها الفرد في حياته وعدم قدرته على إشباع حاجاته بصورة مناسبة.

النوع الثاني:

ويتمثل بالضغوط النمائية (Developmental stress) التي ترتبط بمراحل النمو ويتطلب ذلك من الفرد تغييراً في عاداته واسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة.

النوع الثالث:

ويتمثل بالأزمات والصدمات الحياتية (Life criese) ويكون قوياً ويستمر لمدة قصيرة مثل الأمراض والتغيرات في البيئة الاجتماعية التي يصعب تجنبها مثل موت شخص عزيز أو فقدان العمل وقد يكون أحياناً أحداثاً سارة مثل ولادة طفل جديد للعائلة طال انتظاره.

وقسم " شولتز " الضغوط التي يشعر بها الفرد إلى نوعين ، الأول يدعى بالضغط العضوي (Physical stress) الذي يحدث بسبب أي ضرر أو أي أذى للجسم ، والآخر يدعى بالضغط النفسي ويحدث بسبب التهديد الذي يواجهه الفرد ويدركه بتأثيره في أمنه النفسي وتقريره لذاته أو لحياته.

وهناك أنواع من الضغط صنفها الباحثون كما يلي:

1. الضغوط الفيزيائية (Physical stressors): وهي الضغوط التي تكون

عواملها ومسبباتها عوامل خارجية مثل التلوث الكيميائي ، الميكروبات المعدية ، الإشعاعات والضوضاء وغيرها.

2. الضغوط الاجتماعية (Social stressors) : وهي الضغوط التي تحدث

نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية وأكثرها يصعب تجنبه.

¹ - رابوية عبد الفتاح عطوف ، مصدر سبق ذكره ، ص 35 - 36.

3. الضغوط النفسية (Psychological stressors): وهي أكثر أنواع الضغوط أضراراً وذلك بسبب طبيعتها التوتيرية ، وقد تنشأ الضغوط النفسية لأسباب شكلية.

إن الضغوط النفسية تكون حادة الانفعال وتسبب الاحباط والشعور بالذنب والاشمئزاز والحب والكره وغيرها ، وهذه المشاعر والعواطف تتراكم وتزيد بحيث تكون نتيجتها الكرب النفسي.¹

3-2-1-2 نظريات الضغوط النفسية

قسمت نظريات الضغوط النفسية إلى قسمين:²

النظريات البيولوجية:

1. نظرية "كانون" (Canon) (1979) (Canon) المواجهة والهدف: والتي اعتمدت على الجانب البيولوجي في تفسير الضغوط وتستند إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية.

وقد وجد "كانون" من خلال تجاربه أن هناك عدداً من الأنشطة التي يقوم بها الإنسان والحيوان لاستثارة الغدد والأعصاب وتهيئة الجسم لمقاومة الخطر والتي أطلق عليها أعراض المواجهة.

2. نظرية "سيلاري" (Selye 1997): وهي نظرية متلازمة التكيف العام (The general adoption syndrome) وهي من أبرز النظريات التي اهتمت بتقديم نماذج لتفسير الضغوط وعلاقتها بصحة الفرد ، إذ تستند هذه النظرية إلى أنموذج التنبيه – الاستجابة والتي ساقته إلى توضيحات حادة لتأثيرات الضغط ، واستخراج أنموذجاً لمجموعة الأعراض التكيفية العامة لتصف به ردود الأفعال تجاه العوامل الضاغطة.

1 - لمياء عبد الستار خليل: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنظم ، أطروحة دكتوراه ، 2005 ، ص 64 - 72.

2 - راوية عبد الفتاح عطوف ، مصدر سبق ذكره ، ص 35 - 36.

النظريات البيئية ومنها:

1. نظرية "هولمز وراهي" (Holmes & Rahi) وترتكز على الاهتمام بالأحداث وتغيرات الحياة الضاغطة التي من المحتمل أن يكون لها تأثير في الفرد.
2. نظرية "لازاروس" (Lazarus) : وتدعى هذه النظرية بنظرية التقدير المعرفي أو التقويم المعرفي أو ما يطلق عليه بالتقويم الابتدائي الذي يشير إلى العمليات المعرفية للتقويم الدال على الفرد لمتطلبات النمو والتطور.

4-2-1-2 مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي¹

إن مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي تعد من احد أهم العوامل التي لها إسهام فعال وإيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية لأن نتائج الدراسات أظهرت أن ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة وبشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى بل أن الكثير من رياضيي المستوى العالي يعانون من المشكلات مثل التعب المزمن ، الإصابة والمرض ، ضغوط المنافسة.

وقد نلاحظ كيفية وقوع أكثر الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات ويرجع ذلك إلى أسباب آنية وأخرى متراكمة ناجمة من خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة.

وتتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقاً للأسلوب الذي يعتمده المدرب في الإعداد النفسي الفردي والجماعي للاعبين ومدى خبراته الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط وهناك عدة معانٍ يستخدمها الرياضي منها ((الضغط النفسي ، القلق ، الاستثارة ، التعبئة النفسية)).

¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية احتراف اللاعب والمدرب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 ، ص 15-18.

إن الضغط النفسي يتكون من عدة مراحل متداخلة مع بعضها وهي:
المرحلة الأولى: متطلبات البيئة – وهي عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً له متطلبات ، كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي.
المرحلة الثانية: إدراك المتطلبات – وهي كيف يدرك الرياضي مواجهة المنافس القوي كمصدر تهديد؟ بمعنى يعتقد إن قدراته أضعف بكثير من قدرات منافسه.
المرحلة الثالثة: الاستجابة للضغط – وهي تعني الاستجابة لمتطلبات الموقف ، مثل أن يصبح أكثر إثارة وقلق وتوتر عضلي فضلاً عن ضعف تركيز الانتباه.
المرحلة الرابعة: نتائج السلوك الفعلي تحت ظروف الضغط النفسي – مثل عدم الفوز على المنافس أو اللوم والعتاب من زملاء الفريق.

2 - 1 - 2 - 5 أسباب الضغوط النفسية

تحدث الضغوط النفسية عندما يكون هناك عدم توازن واضح بين ما تدرك أنه مطلوب منك من البيئة وما تدركه نحو قدراتك ، إذ أن الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر (البيئة ، الإدراك ، الاستجابة) لذلك في شكل الاستثارة التي تعد نوعاً من تنشيط العقل والجسم ، عندما يواجه أحد اللاعبين خبرة الضغوط فإنه يحاول اكتشاف السبب وعادة يواجه اللوم إلى البيئة فعندما يقول: إن المدرب ضغط علي كثيراً أو عندما شاهدت جمهوراً كبيراً شعرت بالخوف الشديد ، تلك أمثلة لتفسير أسباب الضغوط ، ويصبح ذلك عملية آلية لطريقة التفكير لتفسير أسباب الضغوط وذلك خطأ كبير.

إن هناك عنصراً مهماً لتفسير أسباب الضغوط النفسية غير البيئية وهي كيفية إدراكنا للأحداث، فعندما يرى أحد اللاعبين الملعب الرياضي ممثلاً بالجمهور قد يقول (إنها فرصة عظيمة بالنسبة لي بأن اظهر براعتي وأتقن الأداء أمام هذا الجمع الكبير من الناس) بينما لاعب آخر يقول (كم هو سيء إذا أخطأت أمام هذا الجمهور الوفير).

إنه الملعب الرياضي الممتلئ بالجمهور نفسه ولكن احد اللاعبين أدرك هذا الموقف (البيئة) بشكل ايجابي واللاعب الآخر أدرك ذلك على نحو سلبي. أما العنصر الثالث للضغوط النفسية فهو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة ، تلك التي تمثل بعد الشدة للسلوك واستخدام الاستثارة هنا بمعنى التنشيط الفسيولوجي والسلوك للشخص ، وعندما يكون هدفنا هو فهم كيف نتحكم بالضغوط النفسية فإنه من الأهمية أن نأخذ بعين الاعتبار جميع هذه الأعراض للضغوط النفسية.¹

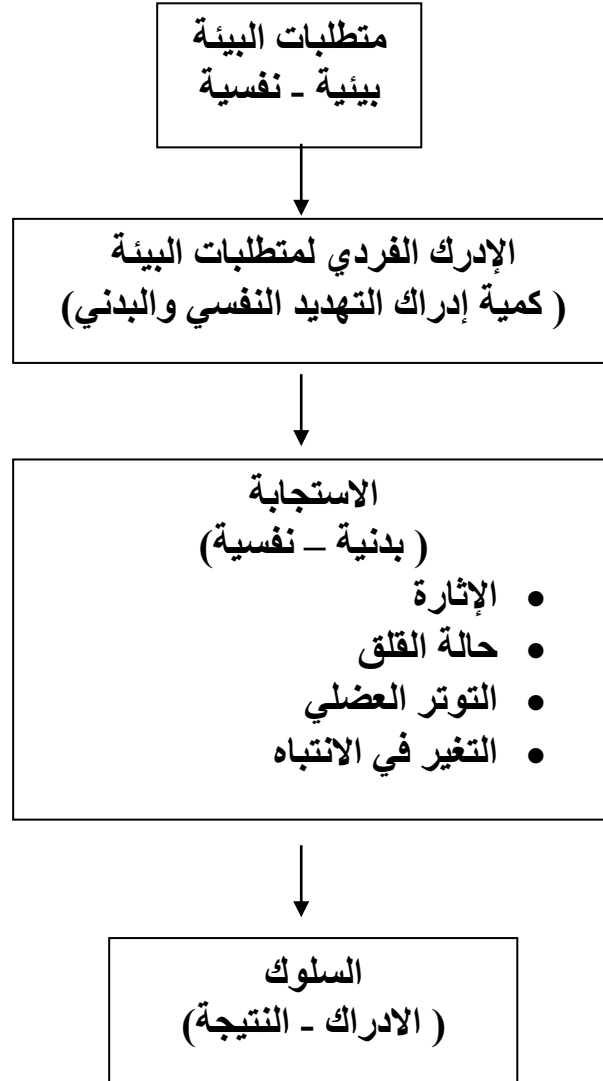
1 - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص 224.

2 - 1 - 2 - 6 مراحل الضغوط النفسية

اقترح (مك جراث Mic Grath) نقلاً عن أسامه كامل راتب بأن ((الضغط النفسي يتكون من أربع مراحل متداخلة هي على النحو الآتي: متطلبات البيئة ، إدراك المتطلبات ، الاستجابة للضغط ونتائج السلوك)).

تبدأ المرحلة الأولى لعملية الضغط النفسي عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً في الرياضة له متطلبات كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي ، وتأتي المرحلة الثانية وهي إدراك المتطلبات بمعنى كيف يدرك الرياضي مواجهة المنافس القوي كمصدر تهديد بمعنى هل يعتقد أن قدرته أضعف كثيراً من قدرات منافسه؟ ، أما المرحلة الثالثة فهي الاستجابة للضغط أي الاستجابة لمتطلبات الموقف ، مثل أن يصبح اللاعب أكثر تركيزاً تارة وقلقاً ومتوتراً عضلياً ، فضلاً عن ضعف تركيز الانتباه ، وتمثل المرحلة الرابعة نتائج السلوك العقلي تحت ظروف الضغوط النفسية مثل عدم الفوز على المنافس أو اللوم أو العتاب من زملاء الفريق.¹

¹ - أسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره، ص 210.



شكل رقم (2)

مراحل عملية الضغط النفسي¹

¹ - أسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره، ص 228.

3-1-2 توجه الهدف

1-3-1-2 توجهات أو هدف الانجاز في المجال العام

أشار " ميهر ونيكولز " " Maher & Nichollz 1980 " إلى أن دافعية الانجاز يمكن أن تتخذ أشكالاً عديدة تشتق من أهداف الفرد الأساسية للاشتراك في سلوك معين وأيضاً طبقاً لمفهوم نجاح أو فشل هذا السلوك بالنسبة للفرد ، ومن هذا المنطلق فإن تحقيق الهدف يشكل أمراً مرغوباً لدى الفرد ، وقد قاما بتصنيف سلوكية الانجاز على أساس التوجه نحو أهداف معينة هي: الكفاءة المدركة ، سلوك المهمة ، سلوك توجه القبول الاجتماعي.¹

وأشارت بعض الافتراضات والنماذج في مجال توجه أو هدف الانجاز في المجال التعليمي أو التربوي النابعة من النظرية المعرفية الاجتماعية إلى وجود هدفين رئيسيين يسهمان بدرجة واحدة في سلوك الانجاز التعليمي أو الأكاديمي ، إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لقضية هذين التوجهين أو الهدفين.²

فالتوجه الأول المرتبط بالانجاز أطلق عليه " نيكولز " (1984) (Nichollz) مصطلح توجه ((الايجو أو الذات Ego)) في حين أن " دويك (Doweck 1986) أطلقت عليه مصطلح ((هدف الأداء)) (Performance Goal).

وأشارت " أمس " (Ames 1984) إليه بالهدف المركز على القدرة (Pliability focured Goal) وأطلق عليه " روبرتس " (Roberts 1992) مصطلح هدف تنافسي ، وهذا النوع من الأهداف يمكن قياسه باستخدام مقاييس معيارية المرجع Referenced Norm أي عن طريق مقارنة السلوك الانجازي للفرد مع السلوك لأفراد آخرين في مواقف الانجاز المتشابهة ، لأن النجاح أو الفشل في سلوك الانجاز يعتمد على التقييم الذاتي للمقارنة بين قدرة الفرد وقدرات الآخرين.

1 - محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص289 .

2 - حسن حسن عبده: توجه المهمة والأنا وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح في كرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد 2 ، 2000 ، ص3.

أما التوجه الثاني المرتبط بالانجاز ، فقد أطلق عليه " نيكولز 1984" مصطلح (توجيه المهمة) (Task) في حين أن " أمس 1984" أطلقت عليه مصطلح هدف (التفوق أو التمكن (Mastery) وهذا النوع من الهدف يمكن قياسه باستخدام مقاييس ((ذاتية المرجع (Self referenced)) أي عن طريق مقارنة السلوك الانجازي للفرد بالمستوى الشخصي الذي يضعه لنفسه في موقف انجازي معين.

ومن المقاييس التي تم تصميمها لكي يتم تطبيقها في المجال التعليمي أو الأكاديمي والتي تم تطويرها لخدمة توجهات أو هدف الانجاز في المجال الرياضي مقياس ((توجه الذات وتوجه المهمة)) والذي قام بتصميمه " نيكولز وآخرون" (1989) وقد قام بتطويره للتطبيق على الرياضيين تحت اسم ((اختيار توجه المهمة والذات (في الرياضة)) والذي يتضمن (13) عبارة ونقلها إلى العربية حسن حسن عبده (1998) وسوف يستخدم الباحث هذا المقياس في بحثه الحالي.

2-3-1-2 توجهات الانجاز في المجال الرياضي

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن من أهم مواقف الانجاز في المجال الرياضي موقف المنافسة سواء مع الذات أو في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة - منافس - وهو الأمر الذي دعا بعض الباحثين إلى استخدام مصطلح ((التنافسية)) Competiveness وللإشارة إلى دافعية الانجاز الرياضي ، وفي ضوء ذلك يعرفون ((التنافسية)) بأنها: استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق أو التمييز ، وفي ضوء نظرية هدف الانجاز أشار العديد من الباحثين إلى أن هناك هدفين أو توجهين رئيسيين من أهداف أو توجهات التنافسية هما:

(هدف أو توجه النتيجة Outcome Orioutation ، وهدف أو توجه المهمة

(Task Orioutation).¹

¹ - محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 288 - 293.

ولاحظ علماء نفس الرياضة مثل ((فيلي 1986)) و ((جيل وبنيز 1988)) أن هناك توجيهين مميزين للإنجاز في الرياضة : توجه النتيجة وهو الرغبة في الفوز أو الحصول على مركز عالٍ نسبياً بالنسبة للمنافسين الآخرين وتوجه الأداء والذي يشير إلى هدف الأداء الجيد بالنسبة لقدرة الفرد نفسه.

ولتفهم السلوك الدفاعي في فهم أجواء الإنجاز فقد تم حديثاً تبني بعض النماذج المستمدة من النظريات المعرفية الاجتماعية ، وأحد هذه النماذج لاقى قبولاً في كل من أجواء الرياضة والعمل الأكاديمي المرجعي وقد قدمه كل من " نيكولز 1989 " " Nicholls 1989 " " Amas 1992 " و " وأمز و أرثر Ames & Arther 1988 " و " بتلر 1987 " و " دوك ولجت Dweck & Leggett 1988 " هذا النموذج يقترح أن هناك توجيهين رئيسيين للهدف يعملان في الأجواء المرتبطة بالإنجاز مثل الرياضة وهما توجه المهمة وتوجه الأنا.

2-1-3-3 التوجه نحو المهمة (الأداء)

هذا الهدف أو التوجه يعني أن القدرة المدركة للفرد الرياضي تميل إلى أن تكون مرجعها إلى الذات وذلك في إتقان المهارة ، والتعلم والتحسين يشكلان الأساس للنجاح الذاتي في هذه الحالة.¹

ويرى محمد علاوي (1998) أن توجه المهمة يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة ووضعاً نصب عينه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة.²

¹ - حسن حسن عبده ، مصدر سبق ذكره ، ص 31-33.

² - محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ، ص 294.

فعلى سبيل المثال يتدرب أحد اللاعبين في فريق ألعاب القوى ويعتزم الاشتراك في بطولة الجمهورية للناشئين وهدفه أن يحطم رقمه السابق (12ثا) ويسجل رقماً هو (11 ثا) لمسابقة العدو 100م ، أي التركيز على تحسين مستواه الرياضي في البطولة بصرف النظر عن الفوز على الآخرين ، وهنا يقول أن الناشئ يركز على إنجاز المهمة أو الأداء)) وأن تقييم قدراته يتم في ضوء تحقيقه لأهداف الأداء وليس في ضوء المقارنة مع زملائه.¹

2-1-3-4 التوجه نحو الأنا (النتيجة)

هذا الهدف أو التوجه يعني أن إدراكات القدرة لدى الفرد تميل إلى أن تكون معتمدة على أساس معياري أو المقارنة بالآخرين ، وعندما يسود توجه الأنا يمارس النجاح بالتفوق على الآخرين أو الأداء بصورة مماثلة لهم في الجودة بأقل مجهود ممكن وذلك في النشاط التنافسي.²

وفي هذا الصدد يقول محمد علاوي (1998) أن توجه النتيجة أو الأنا يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضي الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات والبطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان ويشعر بالفخر والزهو عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية ولكنه يحزن عندما يهزم لإدراكه بأنه يمتلك قدرات منخفضة.³

فعلى سبيل المثال يتدرب أحد اللاعبين في فريق ألعاب القوى على مسابقة العدو 100م وهدفه أن يحصل على المركز الأول لبطولة الجمهورية للناشئين فهو يركز على هدف إنجاز النتائج (المنافسة) حيث أن التركيز في تقييم قدراته على أساس ما يحققه من التفوق على زملائه فهو يشعر بالرضا نحو نفسه عندما يحقق الفوز ، ودرجة إدراكه لقدراته تكون عالية عندما يكسب المسابقة ، أما إذا فشل في تحقيق الفوز بالبطولة فإن إدراكه لقدراته ينخفض وتضعف ثقته بنفسه.⁴

1 - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 269.

2 - حسن حسن عبده ، مصدر سبق ذكره ، ص20.

3 - محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ، ص296.

4 - أسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، ص268.

ومن ناحية أخرى عندما يبرز أو يتضح هدف الأنا يهتم الأفراد بدرجة الجودة في مهمة معينة ، ونتيجة لذلك فإن الاهتمام الرئيسي هو إظهار دليل على القدرة بأسلوب معياري أو محاولة الأفراد التغلب على أو هزيمة الآخرين أو التفوق على أداء معياري مرتفع أو تحقيق النجاح بأقل مجهود.

وبعبارة أخرى عندما يسود هذا التوجه فإن محك التقويم يكون معيارياً ولهذا يشعر الأفراد بالنجاح والرضا عندما يتم تقييمهم من قبل الآخرين بأنهم منجزون بدرجة أعلى من هؤلاء الذين هم في جماعتهم المرجعية (أقرانهم من نفس الجنس والعمر) علاوة على ذلك فإن الأفراد يعيشون خبرة الفشل والمشاعر السالبة عندما يتم تقييمهم على أن قدراتهم اقل من الآخرين ، ولهذا فأنهم أما أن يحاولون تجنب المهمة ويظهرون مجهوداً اقل والذي سوف يستخدمونه عذراً أو مبرراً لفشلهم.¹

ويشير "بيرتون" "Berton" (1989) (1993) إلى مشكلتين متعلقتين بأهداف النتيجة أولهما أن أهداف النتيجة لا يمكن التحكم فيها، فالرياضيون لا يستطيعون التحكم في القدرة والأداء. ثانيهما أن توجه النتيجة يحد من مرونة وضع الهدف، فإذا كان الرياضي مريضاً ومصاباً فإن هدفاً ما من السهل الحصول عليه قد يصبح غير متاح ، والرياضي الموجه نحو النتيجة وينقصه المرونة قد يسعى جاهداً لتحقيق هدف غير واقعي وعلى العكس من ذلك فإن الرياضي الذي لديه أهداف تتعلق بالأداء أو معايير داخلية للنجاح يمكن أن يحدثها بتغيير الموقف على سبيل المثال قد تتطلب إصابة ما تخفيض هدف الوقت في سباق الجري.²

وأشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن بعض اللاعبين يمكن أن تكون توجهاتهم أو أهدافهم نحو كل من توجه الأنا وتوجه المهمة في نفس الوقت كما هو الحال بالنسبة للاعب العاب القوى الذي يشترك في بطولة الجمهورية بهدف الحصول على المركز الأول في مسابقة 100 م عدواً أي (11) ثانية إلا أن العديد من

1 - حسن حسن عبده ، محسن إسماعيل: توجيهات التعلم والأداء في التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية الفنية ، دراسة مقارنة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد العاشر ، العدد 22 ، 1998 ص 30

2 - حسن حسن عبده ، مصدر سبق ذكره ، ص 47.

نتائج البحوث في علم النفس الرياضي أسفرت عن أن معظم اللاعبين قد تكون توجهاتهم أو أهدافهم أما نحو الأنا (النتيجة) أو نحو توجه المهمة (الأداء).¹

ويشير أسامه كامل راتب (2001) إلى أن اللاعبين الذين يتدربون من خلال أهداف النتائج يكونون أكثر قلقا وقل ثقة بالنفس في المنافسة، وذلك لان أهدافهم ليست تحت سيطرتهم تماما أما اللاعبين الذين يتدربون من خلال أهداف الأداء يكونون اقل قلقا وأكثر ثقة بالنفس ويحققون نتائج اقل لان أهدافهم لا تعتمد على سلوك المنافس، ولكن تعتمد على مقدرتهم.²

2-1-3-5 قيمة توجيه اللاعب نحو هدف انجاز الأداء

يعد توجيه اللاعب نحو هدف انجاز الأداء أفضل من انجاز النتائج، حيث يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الإحباط وال فشل ما دامت الأهداف المطلوب انجازها في حدود قدراته وليست في ضوء قدرات الآخرين ، وكذلك فان اللاعب الذي يهتم بانجاز هدف الأداء لا يخاف من الفشل ، لان إدراكه لقدراته يكون في حدود مستواه ودائما يكون إدراكه لقدراته ايجابيا واقعيا بينما اللاعب الذي يهتم بانجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضة لخبرات الفشل، وذلك لان تقييم أدائه يكون أكثر في ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج حدود أو قدرات الرياضي.³

1 - محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ، ص294.

2 - أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص315.

3 - أسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، ص269.

2 - 2 الدراسات المشابهة

أولاً: دراسة عماد دواد سلومي (بناء مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقية في بغداد)¹ (2006)

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس التماسك الرياضي لفرق تمثل كرة القدم والسلة والطائرة واليد وقد احتوى المقياس على ثمانية مجالات هي: (التعاون ، تحمل المسؤولية ، التجاذب نحو الجماعة ، التكامل ، الولاء للجماعة ، التضافر ، الروح المعنوية ، العمل الجماعي بروح الفريق) وتمت صياغة 135 عبارة مرتبطة بالأبعاد المذكورة آنفاً وتم تطبيق هذه العبارات على عينة مكونة من 35 لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للألعاب المذكورة حيث يقوم اللاعب باختيار العبارات المناسبة له على المقياس وحسب المقياس الذي يتكون من 5 درجات وتعطى لكل فقرة ايجابية الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) وللقرات السلبية الدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) وتم الحصول على ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية ومعامل (ألفا) وكذلك تم صدق بناء المقياس باستخدام علاقة درجة الفقرة بدرجة المحور وتم ذلك على عينات من (179) لاعباً يمثلون مختلف الألعاب الفرقية وظهرت النتائج بأن هناك تبايناً في مستويات التماسك الاجتماعي الحركي وكذا في مستوى المنافسة لكافة فرق البحث. كما أن الفرق سجلت مستويات مرتفعة وإيجابية للمقياس بكافة فقراته الـ (20) كما وجدت هناك ارتباطات معنوية بين المقياس وسلوك المنافسة.

¹ - عماد داود سلومي: بناء مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقية في بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007.

ثانياً: دراسة رعد عبد الأمير فنجان الفتلاوي (التماسك الاجتماعي – الحركي

وسلوك المنافسة وعلاقتها بنتائج الفرق لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين) ¹ (2008)

هدفت الدراسة إلى إعداد وتقنين مقياسي التماسك الاجتماعي – الحركي للاعبي كرة السلة المتقدمين إضافة إلى إعداد وتقنين مقياس سلوك المنافسة والتعرف على طبيعة هذين المقياسين وعلاقتها بمحصلة نتائج فرق عينة البحث في الفترات الأربعة لمباريات الدوري الممتاز في المنطقة الوسطى وتم اختيار عينة البحث من لاعبي فرق الأندية في الدوري الممتاز لموسم 2007 – 2008 والبالغ عددهم (111) لاعباً يمثلون (8) أندية موزعة على مجموعتين وبواقع (4) فرق لكل مجموعة وقد كانت عينة الإعداد (72) لاعباً وعينة التقنين (96) لاعباً وبالطريقة العشوائية.

وقد تم تحديد صلاحية فقرات المقياس للتماسك الاجتماعي – الحركي وتم عرضه على الخبراء والمختصين لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه العوامل وتم التعديل على المقياس وفق ملاحظاتهم وتم تحديد صلاحية فقرات مقياس سلوك المنافسة بنفس الطريقة البحثية ومن خلال نتائج الدراسات لهذين المقياسين توضح بأن هناك تبايناً في مستويات التماسك الاجتماعي – الحركي وكذا في مستوى سلوك المنافسة ولكافة فرق البحث كما أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين مقياس التماسك الاجتماعي – الحركي ومقياس ومحصلة نتائج الفرق المشاركة في منافسات الدوري الممتاز للمجموعة الوسطى.

¹ - رعد الأمير فنجان الفتلاوي: التماسك الاجتماعي – الحركي وسلوك المنافسة وعلاقتها بنتائج الفرق لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008.

* مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة

لقد تنوعت أغراض الدراسات السابقة إذ اشتملت الأولى بناء مقياس للتماسك الرياضي والثانية على دراسة التماسك الاجتماعي – الحركي وسلوك المنافسة وقد قام الباحث بتحليل تلك الدراسات وتوصل إلى النقاط الآتية:

1. تنوعت الدراسات الخاصة بأهداف الدراسات السابقة فكانت بعض الدراسات تهدف إلى التعرف على طبيعة التماسك الاجتماعي – الحركي وسلوك المنافسة وعلاقتها بمحصلة نتائج فرق عينة البحث والأخرى إلى بناء مقياس للتماسك الرياضي للاعبين الفرق الجماعية والتعرف على الفروقات الفردية في التماسك الرياضي ، بينما امتازت الدراسة الحالية بالتعرف على مدى مستوى التماسك الاجتماعي – الحركي على مستوى الضغوط النفسية و نوع توجه الهدف وعلاقة كل منهما بالآخر ، هذه الاختلافات هي دليل دراستي لهذا الموضوع.
2. اختلفت الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة من حيث استمارة إعداد مقياس للتماسك الاجتماعي الحركي للاعبين كرة القدم إضافة إلى دراسة مستوى الضغوط النفسية ونوعية توجه الهدف وعلاقتها بالتماسك الاجتماعي – الحركي ، بينما الدراسات السابقة تناولت استمارات خاصة بالمنافسة وبناء مقياس التماسك الاجتماعي – الحركي. وانفردت هذه الدراسة عن سابقتها في أنها تناولت ثلاثة متغيرات أساسية إضافة إلى إعداد مقياس للتماسك الاجتماعي الحركي.
3. تباينت الدراسات المتشابهة في تحديد عيناتها فالأولى اتخذت لاعبي الدوري الممتاز بألعاب (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد) في محافظة بغداد عينة لها في حين اتخذت الدراسة الثانية لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة السلة في المنطقتين الوسطى والجنوبية عينة لها والبالغة (96) لاعباً.

4.تباينت الدراسات المتشابهة في طبيعة الوسائل الإحصائية المستخدمة ومن أهم تلك الوسائل الانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط والاختبار التائي ومعادلة (سبيرمان بروان) ومعادلة ألفا كرونباخ ، أما الدراسة الحالية فقد استخدمت بالاضافة إلى بعض الوسائل السابقة قانون (كا2) ومعامل الانحدار ومعامل الاغتراب.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث (إذ يهدف البحث الوصفي إلى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر وان الأسلوب المسحي يسعى إلى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع من متغير معين أو متغيرات معينة).¹

3-2 مجتمع وعينة البحث

3-2-1 مجتمع البحث

حُدّد مجتمع البحث بلاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للمتقدمين في العراق للموسم 2008-2009 و عددهم (668) ينتمون لـ (27) نادياً كما مبين في الجدول (1).

3-2-2 عينة البحث

ترتبط عملية اختبار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث ومجتمع البحث التي تؤخذ العينة منه كونها (العينة) " ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختباره وفق قواعد وأصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً".²

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والمتمثلة بالأندية المشار إليها في الجدول (1) حيث بلغ عدد أفراد العينة (120) لاعباً مثلوا أندية العراق وقد استبعد الباحث ناديا الكوفة والنجم لكونهما اشتركا في التجربة الاستطلاعية حيث بلغت النسبة المئوية لأفراد عينة البحث (17,96%) من المجتمع الأصلي.

1 - محمد حسن علاوي ، أسامه كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص139.

2 - محمد زاهر السماك ، وآخرون: أصول البحث العلمي ، ط1 ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1986 ، ص64.

جدول (1)

يبين عدد الأندية وعدد لاعبيها الكلي وعدد أفراد العينة ونوعها

ت	اسم النادي	المحافظة	عدد اللاعبين الكلي	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية
1.	أربيل	أربيل	27	16	%59
2.	الأمانة	بغداد	26		
3.	البريد	بغداد	25		
4.	بيرس	دهوك	24		
5.	الحدود	بغداد	25		
6.	دهوك	دهوك	26		
7.	ديالى	ديالى	22		
8.	الرمادي	الأنبار	22	18	%81
9.	الزوراء	بغداد	27		
10.	سامراء	صلاح الدين	22		
11.	السليمانية	السليمانية	23		
12.	السماوه	المثنى	23		
13.	الشرطة	بغداد	26	17	%65
14.	صلاح الدين	صلاح الدين	25		
15.	الصناعة	بغداد	27		
16.	الطلبة	بغداد	27	17	%62
17.	القوة الجوية	بغداد	27	16	%59
18.	كربلاء	كربلاء	24	18	%75
19.	كركوك	كركوك	23		
20.	الكهرباء	بغداد	23		
21.	الكوفة	النجف	24		
22.	ميسان	ميسان	23		
23.	الميناء	البصرة	24	18	%75
24.	الناصرية	ذي قار	24		
25.	النجف	النجف	27		
26.	النفط	بغداد	26		
27.	نفط الجنوب	البصرة	26		
	المجموع		668	120	

3-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- * المصادر والمراجع العلمية والأجنبية.
- * استمارة الاستبانة حول مقاييس البحث والمقدمة للخبراء والمختصين المؤشرين في ملحق (7)
- * استمارة الأستبانة الموزعة على عينة البحث لمقياس التماسك الاجتماعي - الحركي ومقياس الضغوط النفسية ومقياس توجه الهدف ملحق (3)
- * شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- * حاسبة الكترونية نوع (Disk top)
- * حاسبة يدوية (Casio)
- * الوسائل الإحصائية
- * فريق العمل المساعد
- * أقلام حبر ورصاص ساعات يدوية والكترونية.

3-3-1 المقاييس المستخدمة في البحث

3-3-1-1 مقياس التماسك الاجتماعي- الحركي¹

يتكون هذا المقياس من مقياسين فرعيين هما:

1. مقياس التماسك الاجتماعي: يتكون هذا المقياس من (10) فقرات صيغت بأسلوب (ليكرت) وفق مقياس خماسي التدرج إذ تكون كل فقرة متبوعة بخمسة بدائل تدريجية للإجابة إذ يؤشر اللاعب على إحدى هذه البدائل والتي تنطبق مع وجهة نظره.
2. مقياس التماسك الحركي: يتكون هذا المقياس من (10) فقرات أيضا صيغت بأسلوب (ليكرت) وفق مقياس خماسي التدرج إذ تكون كل فقرة متبوعة بخمسة بدائل للإجابة إذ يؤشر اللاعب على إحدى هذه البدائل والتي تنطبق مع وجهة نظره.

¹ - عامر سعيد جاسم الخيكاني، مصدر سبق ذكره ، ص 329 - 332.

3-1-3-2 مقياس الضغوط النفسية:1

استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة الذي تم بناؤه وتقنيه من قبل (مؤيد عبد الرزاق حسو مرعي المشهداني) (2006) وتألف هذا المقياس من (51) فقرة صيغت بطريقة (ليكرت) إذ تكون كل فقرة متبوعة بخمسة بدائل للإجابة (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة جداً، قليلة) مسبوقة بعبارة (تواجهني بدرجة) يؤشر اللاعب تحت إحدى بدائل الإجابة التي تنطبق عليه.

3-1-3-3 مقياس توجه الهدف²

قام بتصميم هذا المقياس كل من "دودا" "Doda" (1989) و"نيكولز" "Nikols" (1992) وذلك بهدف تقدير درجة ميل الأفراد للانغماس في المهمة والأنا في أجواء الرياضة، وقام حسن حسن عبده (1998) بتعريب الاستبيان وتقنيه

يتكون هذا المقياس من (13) فقرة صيغت بأسلوب (ليكرت) ضمن مقياس خماسي التدرج إذ تكون كل فقرة متبوعة بخمسة بدائل للإجابة (غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة) إذ يؤشر اللاعب على إحدى هذه البدائل والتي تنطبق مع وجهة نظره.

أبعاد المقياس: هذه الفقرات تقيس بعدي توجه الهدف وهما (المهمة، الأنا)

البعد الأول: (المهمة) فقراتها هي (2 ، 5 ، 7 ، 8 ، 10 ، 12 ، 13)

البعد الثاني: (الأنا) فقراتها هي : (1 ، 3 ، 4 ، 6 ، 9 ، 11)

3-4 إجراءات البحث الرئيسية

¹ - مؤيد عبد الرزاق حسو: تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 2005، ص 120 - 122.

² - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 220 - 222.

3-4-1 إجراءات إعداد المقاييس المستخدمة في البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث ولكي تكون المقاييس المستخدمة ملائمة للتطبيق على عينة البحث سيقوم الباحث بإجراء بعض التعديلات على هذه المقاييس وفقاً لل فقرات الآتية:

3-4-1-1 مقياس التماسك الاجتماعي - الحركي:

إن المقياس الأصلي للتماسك الاجتماعي والحركي يتكون من مقياسين فرعيين هما: مقياس التماسك الاجتماعي ومقياس التماسك الحركي وقد تم دمج هذين المقياسين في مقياس واحد يقيس التماسك الاجتماعي الحركي مجتمعاً إذ أخذت فقرات التماسك الاجتماعي التسلسلات من (1) إلى تسلسل (10) في حين أخذت فقرات مقياس التماسك الحركي من (11) إلى تسلسل (20) وقد أجرى الباحث مقابلات شخصية مع عدد من المختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ومختصين في الاختبارات والقياس ملحق (7) لبيان صلاحية أو عدم صلاحية فقرات المقياس وتحليل آراء الخبراء إحصائياً استخدم الباحث اختبار (كا 2) إذ عدت الفقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا 2) المحسوبة معنوية عند نسبة دلالة (0.05) بدرجة حرية أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.841) وكما مبين في الجدول (2).

يبين نتائج اختبار (كا2) لأراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس التماسك الاجتماعي الحركي

الدالة	قيمة (كا2) المحسوبة	الخبراء		عدد الفقرات	رقم الفقرة	ت
		لا تصلح	تصلح			
معنوي	12	صفر	12	7	1 ، 3 ، 5 ، 7 ، 9 ، 11 ، 14	1.
معنوي	8.333	1	11	7	2 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10 ، 13 ، 15	2.
معنوي	5.333	2	10	6	12 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20	3.

* قيمة (كا2) الجدولية بدرجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.841)

يتبين من خلال الجدول (2) أن جميع الفقرات قد حظيت بموافقة السادة الخبراء إذ

كانت قيمة (كا2) المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من الجدولية البالغة (3.841)

إن المقياس الأصلي للضغوط النفسية يتكون من (51) فقرة والمعد من قبل مؤيد عبد الرزاق حسو (2006) وقد قام الباحث بعرض المقياس في استبيان ملحق (7) على لجنة الخبراء والمختصين نفسها التي عرض عليها مقياس التماسك الاجتماعي الحركي لبيان صلاحية أو عدم صلاحية أو تعديل فقرات المقياس وقد قام السادة الخبراء المختصون بتعديل مجموعة من الفقرات وكما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

يبين فقرات المقياس قبل وبعد التعديل

ت الفقرة	قبل التعديل	بعد التعديل
3	أتضايق من جسمي بصورته الحالية	يزعجني عدم اكتمال لياقتي البدنية
14	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية	أعاني من عدم تقدير عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية
15	أشعر بالحزن كلما كثرت أخطائي	أشعر بالتوتر كلما كثرت أخطائي
19	يضايقتني اسلوب الادارة السلوطي	يضايقتني اسلوب الادارة التسلطي

ثم قام الباحث بتحليل آراء السادة الخبراء أنفسهم في ملحق (7) إحصائياً باستخدام اختبار (كا2) إذ عدت الفقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا2) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) وبدرجة حرية (1) وبنسبة خطأ (0.05) وكما مبين في الجدول (4)

جدول (4)

يبين نتائج اختبار (كا2) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية

ت	رقم الفقرة	عدد الفقرات	الخبراء		قيمة (كا2) المحسوبة	الدلالة
			لا تصلح	تصلح		
1.	2 ، 3 ، 4 ، 9 ، 14 ، 15 ، 16 ، 26 ، 27 ، 35 ، 42 ، 49	12	12	صفر	12	معنوي
2.	1 ، 10 ، 11 ، 20 ، 32 ، 33 ، 38 ، 43 ، 45 ، 46	10	11	1	8.333	معنوي
3.	5 ، 6 ، 13 ، 34 ، 36 ، 37 ، 40 ، 48 ، 50 ، 51	10	10	2	5.333	معنوي
4.	8 ، 12 ، 19 ، 21 ، 22 ، 28 ، 29 ، 41 ، 44	9	9	3	3	غير معنوي
5.	7 ، 17 ، 18 ، 23 ، 24 ، 25 ، 30 ، 31 ، 39 ، 47	10	8	4	1.33	غير معنوي

*قيم (كا2) الجدولية بدرجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05) = 3.84

يتبين من خلال الجدول حصول موافقة الخبراء على (32) فقرة وعدم موافقتهم على (19) فقرة وهي الفقرات التي كانت فيها قيمة (كا2) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة 3.84 وبدرجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05)

3-1-4-3 مقياس توجه الهدف

يتكون المقياس الأصلي من (13) فقرة تقيس بعدي توجه الهدف (الأداء ، النتيجة) فقد قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة الخبراء والمختصين أنفسهم لغرض بيان صلاحية أو عدم صلاحية أو تعديل فقرات مقياس توجه الهدف وقد قام السادة الخبراء ملحق (7) بتعديل فقرة واحدة وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5)

يبين فقرات المقياس قبل وبعد التعديل

ت الفقرة	قبل التعديل	بعد التعديل
9	أحرز أكثر النقاط ، الأهداف ، الضربات ألخ	أكون أكثر اللاعبين إحرازاً للأهداف.

ثم قام الباحث بتحليل آراء السادة الخبراء والمختصين إحصائياً باستخدام اختبار (كا2) إذ كانت قيمة (كا2) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) ودرجة حرية (1) وبنسبة خطأ (0.05) ولجميع الفقرات وبذلك تكون قد حظيت بموافقة السادة الخبراء والمختصين إذ عدت الفقرة صالحة عندما تحظى بموافقة عشرة خبراء فأكثر من مجموع الخبراء البالغ عددهم (12) خبيراً وكما مبين في الجدول (6)

جدول (6)

يبين نتائج اختبار (كا2) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس توجه الهدف

ت	رقم الفقرة	عدد الفقرات	الخبراء		قيمة (كا2) المحسوبة	الدلالة
			لا تصلح	تصلح		
1.	1 ، 4 ، 6 ، 9 ، 12 ، 10	6	صفر	12	12	معنوي
2.	2 ، 3 ، 5 ، 7 ، 8 ، 11 ، 13	7	1	11	8.333	معنوي

* قيم (كا2) الجدولية بدرجة حرية (1) ونسبة خطأ $0.05 = 3.841$

3-5 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:

بعد أن تم التأكد من صلاحية فقرات المقاييس الثلاثة (مقياس التماسك الاجتماعي_ الحركي ، ومقياس الضغوط النفسية ، مقياس توجه الهدف) عرض الباحث الفقرات جميعها على متخصص باللغة العربية * من أجل أن تكون الفقرات سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية وقد تم الأخذ بالملاحظات والتعديلات التي أبدتها وبهذا تكون المقاييس خالية من الأخطاء اللغوية والتعبيرية.

3 – 6 الأسس العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث

3-6-1 صدق الاختبار

ويقصد بصدق الاختبار " أن يكون الاختبار مقياساً للقدر أو الصفة أو السمة التي قصد بها قياسها ، أي أن الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع له" ¹ " وصدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من إجابة ، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيء بدلاً منها أو بالإضافة إليها" ² .
وقد أتضح للباحث صدق المقاييس الثلاثة عن طريق صدق المحتوى وذلك بعد عرض المقاييس على عدد من الخبراء ملحق (7) في مجالات الاختبارات والقياس وعلم النفس الرياضي وعلم النفس العام.

3-6-2 ثبات الاختبار

* م . م . تومان غازي – جامعة الكوفة – كلية الآداب.
1 - قيس ناجي ، بسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 ، ص 88.
2 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1979 ، ص 291.

ويعني الاختبار الثابت أنه " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متشابهة " ¹

وتأكيداً لما سبق قام الباحث باستخراج ثبات الاختبار للاختبار عن طريق استخدامه لطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، فبعد أن قام الباحث بتوزيع استمارات المقاييس على عينة التجربة الاستطلاعية والذين يمثلون (30) من أندية النجف والكوفة وبواقع (15) لاعباً من كل نادٍ ثم إعادة الاختبار بعد سبعة أيام على نفس العينة وفي ظروف مماثلة * والجدول (7) يبين قيمة معامل الثبات لمقاييس التماسك الاجتماعي والتماسك الحركي والضغوط النفسية وتوجه الهدف (الأداء ، النتيجة).

جدول (7)

يبين قيمة معامل الثبات للمقاييس المستخدمة في البحث

المتغيرات	قيمة معامل الثبات	
التماسك الاجتماعي	%80	
التماسك الحركي	%85	
الضغوط النفسية	%80	
توجه الهدف	الأداء	%85
	النتيجة	%80

3-6-3 موضوعية الاختبار

¹ - ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 ، ص73.
* تم إجراء أول اختبار بتاريخ 2009/3/11 ومن ثم أعيد الاختبار ذاته على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2009/3/18

" إن الموضوعية عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين " ¹
 فالاختبار الجيد يجب أن يتصف بالموضوعية إضافة إلى اتصافه بالصدق والثبات
 اللازمين " ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجابته محددة وبحيث
 يكون للسؤال جواب واحد فقط لا يترك مجالاً للتباس " ²
 ومقاييس التماسك الاجتماعي – الحركي والضغوط النفسية وتوجه الهدف ببعديه
 (الأداء ، النتيجة) اتسمت بوضوح فقراتها وهذا ما يعطي تفسير البيانات التي حصلنا
 عليها منه بدقة ، واتسمت أيضاً بالمقاييس الثلاثة وأبعادها الفرعية أنها أسئلة محددة لا
 تتحمل أكثر من إجابة ويستطيع أفراد العينة فهم عباراتها والإجابة عنها بكل سهولة
 وبدون أي التباس فيها. وهذا مما يؤكد موضوعية الاختبار.

7-3 التجربة الاستطلاعية

وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 25 - 27 / 3 / 2009 على
 (30) لاعباً من أندية (النجم والكوفة) وبواقع (15) لاعباً من كل نادي ومن الذين
 لم يتم إشراكهم في التجربة الرئيسة إذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي:
 1. التعرف على مدى تفهم اللاعبين لمفردات المقياس من عبارات وكلمات
 ومعاني واتضح تفهم جميع اللاعبين لمفردات المقياس من عبارات
 وكلمات ومعاني.
 2. التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس ، وأتضح أن جميع
 اللاعبين فهموا تعليمات المقياس.
 3. التعرف على الوقت المستغرق للإجابة ، وكان الوقت الذي استغرقته
 الإجابة على المقياس الثلاثة تراوح بين (15 – 20) دقيقة بمتوسط
 (17.5) دقيقة.

¹ - قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، مصدر سبق ذكره ، ص 93.

² - ريسان خريبط مجيد ، مصدر سبق ذكره ، ص 83.

4. التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث لغرض تجاوزها وتذليلها ، وقد واجه البحث بعض المشكلات البسيطة التي بعض إدارات الأندية والملاعب لدواعي أمنية.
5. التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد، وقد تبين كفاءة فريق العمل المساعد وخبرته في هذا المجال.

3-8 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقاييس الثلاثة المشار إليها سابقاً على عينة البحث الرئيسة والبالغة (120) لاعباً وذلك ابتداءً من تاريخ 10 / 4 / إلى 20 / 5 / 2009 على وفق السياقات التي استقر عليها الباحث خلال التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في فترة المرحلة الثانية من الدوري العراقي الممتاز وقد سافر الباحث إلى مناطق تواجد هذه الفرق ومنها حصل على نتائج بحثه.

3 - 9 الوسائل الإحصائية

من أجل معالجة النتائج بالشكل الذي يخدم البحث ، أعتمد الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة الآتية:

$$1. \text{ النسبة المئوية: } \frac{\text{الجزء} \times 100}{\text{الكل}}$$

$$2. \text{ اختبار كا}^2: \text{ كا}^2 = \frac{\text{مج (ك س - ك ت)}^2}{\text{ك ت}}$$

$$3. \text{ الوسط الحسابي: س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

$$4. \text{ الانحراف المعياري: ع} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س̄)}^2}{\text{ن}}}$$

$$5. \text{ معامل الالتواء: } \frac{3 \text{ (الوسط الحسابي - الوسيط)}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

$$6. \text{ معامل الارتباط البسيط (بيرسون): ر} = \frac{\text{مج (س - س̄) (ص - ص̄)}}{\sqrt{2 \text{ (س - س̄)} \times \text{مج (ص - ص̄)}}}$$

$$7. \text{ نسبة الثقة بمعامل الارتباط (معامل الاغتراب)}^1. \sqrt{1 - 2ر}$$

¹ - وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي ، مصدر سبق ذكره.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4 - 1 تحصيل لاعبي كرة القدم في متغيرات البحث المدروسة

جدول (8)

يبين التقديرات الإحصائية لتحصيل أفراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	س	ع	ع س	الالتواء	توزيع العينة
1.	التماسك الاجتماعي	31.00	12.91	1.178	0.012	اعتدالي
2.	التماسك الحركي	30.20	12.92	1.180	0.049	اعتدالي
3.	الضغوط النفسية	99.750	44.869	4.096	0.018 -	اعتدالي
4.	توجهه	21.875	8.391	0.766	0.172-	اعتدالي
	الهدف	18.200	7.670	0.700	0.088-	اعتدالي

يبين الجدول (8) المؤشرات الإحصائية للنتائج حيث:

- بلغ الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التماسك الاجتماعي (31.00) وبانحراف معياري (12.91) فيما بلغت قيمة الخطأ المعياري (1.178) وعند حساب معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التماسك الاجتماعي فإنه يساوي (0.012) مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على مقياس التماسك الاجتماعي وبملاحظة بسيطة للوسط الفرضي الخاص بالتماسك الاجتماعي على المقياس الأصلي نجده يساوي (30) * ، أي أن الوسط الحسابي الذي كان للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق هو (31) أعلى من الوسط الفرضي مما يعني تميزهم بتماسك قوي نسبياً.

وعند ملاحظة المستويات الخاصة بالتماسك الاجتماعي (التي مر ذكرها في الباب الثاني) نجد أن الوسط الحسابي الذي مّيز لاعبي كرة القدم المتقدمين في

* قام الباحث باستخراج الوسط الفرضي بواسطة المعادلة الآتية:
أعلى درجة فرضية يمكن أن يحصل عليها المفحوص + أدنى درجة فرضية يمكن أن يحصل عليها المفحوص
الوسط الفرضي =

العراق كان (31) يقع في مستوى تماسك قوي وهو ما نجده أمراً مثالياً في الفريق يسعى كل مدربنا (على الإطلاق) على تحسينه وبناء أواصر تقارب وتماسك اجتماعية جيدة بين اللاعبين مما يعطي مردود ايجابي على الفريق إذا ما علمنا ما للتماسك الاجتماعي من أهمية لفريق كرة القدم الذي يسعى لتحقيق الفوز في المباريات.

• بلغ الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التماسك الحركي (30.20) وبانحراف معياري (12.92) فيما بلغت قيمة الخطأ المعياري (1.180) وعند حساب معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التماسك الحركي ظهر أنه يساوي (0.049) وهذا يدل على أن درجات أفراد عينة البحث توزعت توزيعاً اعتدالياً على مقياس التماسك الحركي. وعند ملاحظة الوسط الفرضي الخاص بالتماسك الحركي على المقياس الأصلي نجده يساوي (30) أي أن الوسط الحسابي الذي كان للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق هو (30.20) أعلى من الوسط الفرضي مما يعني تميزهم بتماسك قوي نسبياً.

وهذا أمر جيد بالنسبة للاعبين حيث أن التماسك الحركي لأي فريق يعطي انطباع جيد بأن لاعبي كرة القدم المتقدمين في العراق يتفهمون وينسجمون مع خطط اللعب التي يضعها الكادر التدريبي ويتفاعلون معها بشكل ايجابي.

وبملاحظة المستويات الخاصة للتماسك الحركي (التي ذكرناها في الباب الثاني) نجد أن الوسط الحسابي الذي تميز لاعبي كرة القدم المتقدمين في العراق كان (30) يقع في مستوى (تماسك قوي) وهو ما نجده أمراً مثالياً في فرق كرة القدم ، وهو ما يسعى إلى تحقيقه كل مدربنا حيث أن تفهم اللاعبين لخطط اللعب التي يضعها المدرب ويطبقها اللاعب ويحقق بها الفوز على الخصم هو غاية ما يسعى إليه المدرب.

• بلغ الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية (99.750) وبانحراف معياري (44.869) فيما بلغت قيمة الخطأ المعياري

(4.096) وعند حساب معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية ظهر أنه يساوي (- 0.018) وهذا يدل على أن درجات أفراد عينة البحث توزعت توزيعاً اعتدالياً على مقياس الضغوط النفسية.

وبملاحظة بسيطة للوسط الفرضي الخاص بالضغوط النفسية على المقياس الأصلي نجده يساوي (96) أي أن الوسط الحسابي الذي كان للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق هو (99.750) أعلى من الوسط الفرضي مما يعني تميزهم بضغوط نفسية عالية نسبياً ، وهو أمر طبيعي في ظل الأوضاع الراهنة في البلد وكذلك في ظل عدم وجود وسائل داعمة لتوجهاتهم في التقدم بلعبتهم مثل جودة الملاعب والمعسكرات التدريبية النموذجية وكذلك عدم توفر الدعم المادي الجيد نسبياً لهم بالمقارنة مع أقرانهم في الدول المجاورة.

- بلغ الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس توجه الهدف ببعديه (الأداء ، النتيجة) كالاتي: بلغ الوسط الحسابي لبعد الأداء (21.875) وبانحراف معياري (8.391) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (0.766) وعند حساب معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس توجه الهدف ولبعد (الأداء) ظهر أنه يساوي (- 0.172) مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث توزعت توزيعاً اعتدالياً على مقياس توجه الهدف لبعد (الأداء).

وعند ملاحظة الوسط الفرضي الخاص بتوجه الهدف على المقياس الأصلي لبعد (الأداء) نجده يساوي (21) أي أن الوسط الحسابي الذي كان للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق هو (21.875) وهو أعلى من الوسط الفرضي ولو بشكل بسيط.

- بلغ الوسط الحسابي لبعد النتيجة (18.200) وبانحراف معياري (7.670) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (0.700) وعند حساب معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس توجه الهدف ولبعد (النتيجة) ظهر أنه يساوي

(0.088) وهذا يدل على أن درجات أفراد عينة البحث توزعت توزيعاً اعتدالياً على مقياس توجه الهدف لبعدهم النتيجة. وعند ملاحظة الوسط الفرضي الخاص بتوجه الهدف على المقياس الأصلي لبعدهم (النتيجة) نجده يساوي (18) أي أن الوسط الحسابي الذي كان للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق هو (18.20) وهو أعلى من الوسط الفرضي بشكل بسيط.

4-2 مصفوفة الارتباط البينية بين نتائج أفراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

جدول (9)

مصفوفة الارتباط البينية بين نتائج أفراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

توجه الهدف		الضغوط النفسية	المتغير
النتيجة	الأداء		
0.896 -	0.888	0.888-	التماسك الاجتماعي
0.902 -	0.886	0.878 -	التماسك الحركي
0.952	0.899-	—	الضغوط النفسية

* القيمة الجدولية تحت درجة حرية (118) ومستوى دلالة (0.05) = 1.658

يتبين من خلال الجدول (9) ما يلي:

- ظهر أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات عينة البحث على مقياس التماسك الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية بلغ (- 0.888) وهو معامل ارتباط عكسي أي وجود علاقة عكسية بين التماسك الاجتماعي والضغوط النفسية وبذلك يتحقق الهدف الثاني للبحث فكلما تزداد الضغوط النفسية للاعب ينخفض تماسكه الاجتماعي انخفاضاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرضية البديلة (الفرض الأول للبحث).
- ظهر أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات عينة البحث على مقياس التماسك الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس توجه الهدف لبعدهم (الأداء) بلغ (0.888) وهو معامل ارتباط طردي أي وجود علاقة طردية بين التماسك الاجتماعي والأداء ، وبذلك يتحقق الهدف الثالث فكلما يزداد الأداء يرتفع التماسك الاجتماعي ارتفاعاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرضية البديلة (الفرض الثاني للبحث).
- ظهر أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات عينة البحث على مقياس التماسك الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس توجه الهدف لبعدهم (النتيجة) بلغ (- 0.896) وهو معامل ارتباط عكسي أي وجود علاقة عكسية بين

التماسك الاجتماعي والنتيجة وبذلك يتحقق الهدف الثالث فكلما تزداد النتيجة عند اللاعب ينخفض تماسكه الاجتماعي انخفاضاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرضية البديلة (الفرض الثاني للبحث).

● ظهر أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات عينة البحث على مقياس التماسك الحركي ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية بلغ (- 0.878) وهو معامل ارتباط عكسي أي وجود علاقة عكسية بين التماسك الحركي والضغوط النفسية وبذلك يتحقق الهدف الثاني للبحث فكلما تزداد الضغوط النفسية للاعب ينخفض تماسكه الحركي انخفاضاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرضية البديلة (الفرض الأول للبحث).

● ظهر أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات عينة البحث على مقياس التماسك الحركي ودرجاتهم على مقياس توجه الهدف لبعده (الأداء) بلغ (0.886) وهو معامل ارتباط طردي أي وجود علاقة طردية بين التماسك الحركي والأداء وبذلك يتحقق الهدف الثالث للبحث فكلما يزداد الأداء للاعب يرتفع التماسك الحركي ارتفاعاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرضية البديلة (الفرض الثاني للبحث).

● ظهر أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات عينة البحث على مقياس التماسك الحركي ودرجاتهم على مقياس توجه الهدف لبعده (النتيجة) بلغ (- 0.902) وهو معامل ارتباط عكسي أي وجود علاقة عكسية بين التماسك الحركي و (النتيجة) وبذلك يتحقق الهدف الثالث للبحث فكلما تزداد النتيجة عند اللاعب ينخفض تماسكه الحركي انخفاضاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرضية البديلة (الفرض الثاني للبحث).

● ظهر أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس توجه الهدف لبعده (الأداء) بلغ (- 0.899) وهو معامل ارتباط عكسي أي وجود علاقة عكسية بين الضغوط

النفسية والأداء وبذلك يتحقق الهدف الثالث للبحث فكلما يزداد الأداء للاعب تنخفض الضغوط النفسية انخفاضاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرضية البديلة (الفرض الثالث للبحث).

• ظهر أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس توجه الهدف لبعدهم (النتيجة) بلغ (0.952) وهو معامل ارتباط طردي أي وجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية والنتيجة وبذلك يتحقق الهدف الثالث للبحث فكلما تزداد النتيجة ترتفع الضغوط النفسية ارتفاعاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرضية البديلة (الفرض الثالث للبحث).

3-4 التنبؤ بالتماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة المتغيرات المبحوثة

1-3-4 التنبؤ بالتماسك الاجتماعي بدلالة المتغيرات المبحوثة

جدول (10)

يبين التنبؤ بالتماسك الاجتماعي بدلالة المتغيرات المبحوثة

معامل اغتراب	طبيعة الارتباط	معامل الارتباط	المعاملات		المتغيرات المبحوثة
			قيمة المعامل	طبيعة المعامل	
0.788	بسيط	- 0.888	56.465 -0.255	الثابت (أ) (ب)	الضغوط النفسية
0.789	بسيط	0.888	1.124- 1.366	الثابت (أ) (ب)	الأداء
0.803	بسيط	-0.896	58.436 - 1.507-	الثابت (أ) (ب)	النتيجة
0.807	متعدد	0.898	35.000 0.066- 0.584 - 0.562	الثابت (أ) (ب1) (ب2) (ب3)	الضغوط النفسية + الأداء والنتيجة

يتبين من خلال الجدول (10) ما يلي:

- ظهر أن القيمة التنبؤية للتماسك الاجتماعي بدلالة الضغوط النفسية هي:
أ = (56.465) ، ب = (- 0.255)
- ظهر أن القيمة التنبؤية للتماسك الاجتماعي بدلالة الأداء هي:
أ = (- 1.124) ، ب = (1.366)
- ظهر أن القيمة التنبؤية للتماسك الاجتماعي بدلالة النتيجة هي:
أ = (- 58.436) ، ب = (- 1.507)
- ظهر أن القيمة التنبؤية للتماسك الاجتماعي بدلالة الضغوط النفسية وبعدي
توجه الهدف (الأداء ، النتيجة) هي:
أ = (35.000) ، ب1 = (- 0.066) ، ب2 = (0.584) ، ب3 = (- 0.562)

ومن خلال المعادلة الآتية نستطيع التنبؤ بالتماسك الاجتماعي بدلالة المتغيرات
المبحوثة (الضغوط النفسية ، الأداء ، النتيجة)

المعادلة : - ص = أ + ب س

ولكي نتنبأ بالتماسك الاجتماعي بدلالة الضغوط النفسية والأداء والنتيجة بالطريقة الآتية :

معادلة التماسك الاجتماعي بدلالة الضغوط النفسية:

التماسك الاجتماعي (ص) = الثابت أ + ب × قيمة الضغوط النفسية

$$ص = 56.465 + (-0.255) \times 99.750 = 31.328$$

معادلة التماسك الاجتماعي بدلالة الأداء:

$$ص = (-1.124) + 1.366 \times 21.8750 = 31.005$$

معادلة التماسك الاجتماعي بدلالة النتيجة:

$$ص = (-58.436) + (-1.507) \times 18.200 = 31.008$$

معادلة التماسك الاجتماعي بدلالة الضغوط النفسية والأداء والنتيجة:

التماسك الاجتماعي (ص) = الثابت أ + ب₁ × قيمة الضغوط النفسية + ب₂ ×

قيمة الأداء + ب₃ × قيمة النتيجة

$$ص = 35.000 + (-0.066) \times 99.750 + 0.584 \times 21.875 + (-) =$$

$$31.012 = 18.200 \times (0.562$$

2-3-4 التنبؤ بالتماسك الحركي بدلالة المتغيرات المبحوثة

جدول (11)

يبين التنبؤ بالتماسك الحركي بدلالة المتغيرات المبحوثة

معامل اغتراب	طبيعة الارتباط	معامل الارتباط	المعاملات		المتغيرات المبحوثة
			قيمة المعامل	طبيعة المعامل	
0.770	بسيط	0.878 -	55.416 0.253-	الثابت (أ) (ب)	الضغوط النفسية
0.785	بسيط	0.886	0.345- 1.365	الثابت (أ) (ب)	الأداء
0.812	بسيط	0.902-	57.856 - 1.520-	الثابت (أ) (ب)	النتيجة
0.780	متعدد	0.890	35.021 0.019- 0.571 0.549 -	الثابت (أ) (ب1) (ب2) (ب3)	الضغوط النفسية + الأداء والنتيجة

يتبين من خلال الجدول (11) ما يلي:

- ظهر أن القيمة التنبؤية للتماسك الحركي بدلالة الضغوط النفسية هي:

$$أ = (55.416) ، ب = (0.253 -)$$

- ظهر أن القيمة التنبؤية للتماسك الحركي بدلالة الأداء هي:

$$أ = (0.345 -) ، ب = (1.365)$$

- ظهر أن القيمة التنبؤية للتماسك الحركي بدلالة النتيجة هي:

$$أ = (57.856 -) ، ب = (1.520 -)$$

- ظهر أن القيمة التنبؤية للتماسك الحركي بدلالة الضغوط النفسية وبعدي توجه

الهدف (الأداء ، النتيجة) هي:

$$أ = (35.021) ، ب1 = (0.019 -) ، ب2 = (0.571) ، ب3 = (0.549-)$$

وكذلك نستطيع التنبؤ بالتماسك الحركي بدلالة المتغيرات المبحوثة (الضغوط

النفسية ، الأداء ، النتيجة) وذلك من خلال نفس المعادلة السابقة:

$$ص = أ + ب س$$

ولكي نتنبأ بالتماسك الحركي بدلالة الضغوط النفسية نتبع الطريقة الآتية:

معادلة التماسك الحركي بدلالة الضغوط النفسية:

التماسك الحركي (ص) = الثابت أ + ب × قيمة الضغوط النفسية

$$30.179 = 99.750 \times (0.253 -) + 55.416 = \text{ص}$$

معادلة التماسك الحركي بدلالة الأداء:

$$30.204 = 21.8750 \times 1.365 + (0.345 -) = \text{ص}$$

معادلة التماسك الحركي بدلالة النتيجة:

$$30.192 = 18.200 \times (1.520 -) + (57.856 -) = \text{ص}$$

معادلة التماسك الحركي بدلالة الضغوط النفسية والأداء والنتيجة:

التماسك الحركي (ص) = الثابت أ + ب1 × قيمة الضغوط النفسية + ب2 × قيمة

الأداء + ب3 × قيمة النتيجة

$$\text{ص} = 35.012 + (-0.019) \times 99.750 + 0.571 \times 21.875 + (-) =$$

$$30.09 = 18.200 \times (0.549$$

4-4 مناقشة نتائج البحث

أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية معنوية بين التماسك الاجتماعي – الحركي والضغوط النفسية لدى لاعبي أندية العراق بكرة القدم المتقدمين ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن زيادة الضغوط

النفسية على اللاعب داخل النادي يؤدي بطبيعة الحال إلى أن يكون تماسكه مع باقي أعضاء الفريق أقل ، في حين أن الدرجة الجيدة في التماسك تساعد في خفض الضغوط النفسية لدى الفريق وهذا يعني أن للضغوط النفسية تأثيراً سلبياً واضحاً على تماسك أعضاء الفريق ويشير (السيد ، 2001) إلى أن من المظاهر السلوكية للضغوط هو نقص حماس اللاعب وارتفاع درجة التوتر والميل للشجار والمشاحنة¹ ويرى الباحث أن هذه المظاهر السلوكية للضغوط النفسية ستؤثر على درجة التماسك ، فنقص الحماس وارتفاع درجة التوتر والميل للشجار والمشاحنة مع الزملاء أو المدربين أو الإداريين من قبل اللاعب كلها عوامل نقيضة للتماسك وستؤدي به إلى أن ينخفض بدرجة كبيرة لدى اللاعبين.

ويضيف (Mitch and Moos , 1983) إلى أن حصول اللاعب على الإسناد العائلي والكلمات التشجيعية يؤدي إلى انخفاض الضغوط النفسية لديه، وأن غياب ذلك الإسناد في التدريب أو المنافسة يجعل اللاعب سريع التأثر بالمواقف الضاغطة.² لذا لا بد للاعب أن يحظى بالإسناد العائلي أو من الأفراد المحيطين به داخل النادي سواء أكانوا إداريين أو مدربين أو لاعبين ، بل أن اللاعب يحتاج في كثير من الأحيان إلى إسناد الجماهير المحبة للنادي الذي ينتمي إليه ، وإن عدم حصوله على ذلك الإسناد يجعله سريع التأثر بالضغوط النفسية التي يتعرض لها خلال التدريب أو المنافسات وتؤثر بالنتيجة على درجة تماسك اللاعب مع أعضاء الفريق الرياضي ، كما أن من الأمور الضرورية وجود أخصائي نفسي مع الفريق يقوم بمتابعة اللاعبين الذين تظهر على سلوكهم مظاهر الضغوط النفسية ومحاولة مساعدتهم في التغلب عليها وتقليل تأثيرها إلى أقل مستوى ممكن.

1 - جمال عبد الناصر محمد السيد : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية لدى النشئ الرياضي (دراسة ارتقائية ومقارنة ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص 20.

2- Mitch , R. G. and Moos: Stress coping and depression among married couple , Journal of abnormal Psychology , Vol.92 , no 4 , 1983 , p 433 - 448

ويؤكد (عامر سعيد الخيكاني ، 2008) إلى ((أن مصطلح الضغط Stress) يدل على وجود عوامل خارجية أحدثت لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد ، وعندما تزداد شدة هذا الضغط (أو الضغوط) فقد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته. والضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد الذي تخلق عند الفرد (اللاعب) حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك))¹.

ويرى الباحث أن هذه العوامل أدت إلى توتر لدى لاعب كرة القدم والتي أدت إلى ازدياد الضغوط النفسية لديه وهذه بدورها أفقدت اللاعب توازنه وأدت إلى اضطراب في سلوكه وتغيير في شخصيته مما يجعله غير قادر نتيجة هذه الضغوط للسيطرة على سلوكه مما يؤدي إلى اختلال توازنه ، وهذا بدوره يجعله غير قادر على القيام بواجباته بصورة صحيحة داخل وخارج الملعب ، وبالتالي تؤدي إلى عدم تماسكه الاجتماعي والحركي مع أعضاء فريق النادي سواء مع اللاعبين الزملاء أو المدربين أو الإداريين.

ويشير " سيللي " " Seley " إلى أن الضغوط هي عدد من الاستجابات الفسيولوجية لعوامل البيئة غير الصحية الضارة أو أي مطلب يوجه للفرد. من هنا يتعرض اللاعب في مواقف التدريب أو المنافسة إلى العديد من الضغوط النفسية والتي لها آثارها الواضحة على سلوك الرياضي ومستوى قدرته ومهارته ، بل وتمتد آثارها أيضاً على درجة تفاعله مع الآخرين.²

ويرى الباحث في هذا الصدد أن الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها اللاعب خلال مسيرته الرياضية وانتمائه إلى النادي الرياضي تؤثر سلباً في علاقته مع الآخرين وخاصة أعضاء فريقه من لاعبين ومدربين وإداريين ، وبدورها سوف

1 - عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف ، 2008 ، ص 255.

2 - إبراهيم عبد الستار: الاكتئاب ، اضطرابات العصر الحديث ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1996 ، ص 118.

تؤثر سلباً أو إيجاباً في تماسكه الاجتماعي مع زملائه وكافة العاملين في النادي وهذا ما أكدته الدراسة الحالية على أن للضغوط النفسية بشتى أنواعها تأثيراً على التماسك الاجتماعي والحركي للفريق.

• أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية معنوية بين التماسك الاجتماعي – الحركي وبعد الأداء في تغير توجه الهدف لدى عينة الدراسة ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنه لكي يحقق أفراد الجماعة هدفهم المشترك فلا بد من ضرورة تحقيق التفاعل الاجتماعي والحركي الناجح معاً للفريق. كما لا بد من تحقيق التفاعل والعلاقات الاجتماعية المتماسكة بين أعضاء الفريق (النادي) أولاً قبل التصدي لتحقيق الهدف ، حيث أنه يقدر زيادة تماسك الفريق تزداد قدرة الفريق على البقاء والاستمرار ، ومن ثم النشاط والإنتاجية وتحقيق الأداء المبتغاة من النشاط الحركي لدى أفراد الفريق.

وتتحقق هذه النتيجة مع دراسة " بون وآخرون Boone, 1985 , etal" والتي أشارت إلى أن عوامل توجه الأداء ترتبط بادراكات عوامل التماسك الاجتماعي الحركي في نموذج متذبذب على مدى الموسم.¹

ويعزو الباحث هذه العلاقة الايجابية بين التماسك الاجتماعي – الحركي وبعد الأداء في مقياس توجه الهدف إلى مدى قدرة اللاعبين على تحقيق التقارب والارتباط داخل الجماعة حول الأداء والعمل معاً من خلال الالتزام وبذل الجهد لتحقيق الدور المسند إلى كل لاعب في الفريق حتى تتم الأداء ، حيث يلاحظ أن أداء الفرق يزداد إذا كان أعضاء الفريق متحدين في جهودهم في ميدان اللعب ، وأيضاً تبين هذه العلاقة درجة التوحد والارتباط بين أعضاء الجماعة والعمل على تنمية العلاقات الاجتماعية داخل الفريق ، والتي سوف تؤدي بدورها إلى تحقيق مهمة الفريق ، وذلك من خلال عدة أمور أهمها معرفة الأداء وشعور اللاعب بالانتماء

¹ - Boone , K. Kuhlmon , J Beitely: "Goal orientation and its influence on cohesion " Journal of sport and exercise psychology , Vol. 17 , June 1995.

للجماعة وتوحده معها والتي ترتبط بمحاولة تحسين وتطوير مستوى أداء اللاعب عن الأداء السابق.

وتشير هذه العلاقة ما بين التماسك الاجتماعي - الحركي وتوجه الأداء لدى عينة البحث إلى مشاعر اللاعب تجاه مشاركته الشخصية داخل الجماعة من أجل تحقيق الأداء وشعوره بالسعادة عند أدائه مع فريقه ومستوى طموحات ورغبة الفريق في الفوز وكذلك مشاركته الحقيقية من خلال إعطائه الفرصة الكافية لتحسين أدائه الشخصي حيث أن كل ذلك يدل على أن اللاعب على درجة عالية من توجه الأداء وبما يتفق مع إستراتيجية توجه الأداء التي ترتبط بمحاولة اشتراك اللاعب في المنافسة من أجل تطوير وتحسين مستوى أدائه عن الأداء السابق وبذل أقصى جهد ممكن من أجل تحقيق مهمة الفريق.

- أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية معنوية بين التماسك الاجتماعي - الحركي وبعد النتيجة في مقياس توجه الهدف لدى عينة البحث ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن اللاعب الذي يكون توجه الهدف لديه هو الحصول على النتيجة - (أي أن ادراكات القدرة لديه تميل إلى أن تكون معتمدة على أساس معياري أو المقارنة بالآخرين) - سوف يؤدي إلى أن يكون تركيزه منصباً على هذا الهدف دون النظر إلى أي معايير أخرى، وهذا سيؤدي باللاعب إلى فقدان روح التعاون مع زملائه اللاعبين وبالتالي إلى انخفاض تماسكه الاجتماعي والحركي.

- أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية معنوية بين الضغوط النفسية وبعد (الأداء) في مقياس توجه الهدف لدى عينة البحث ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى شعور اللاعب بأن أدائه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج التي سوف تتحقق حتى لو كان المتنافس متفوقاً عليه ، حيث أن الأداء المقرون بالثقة العالية وعدم التوتر والتركيز العالي ليس من الضروري أن يؤدي إلى تحقيق الفوز حيث يمكن عدم تحقيق الفوز لكن هذا لا يفقد اللاعب الشعور بالثقة أو إجادة الأداء ، فاللاعبون الذين

يتدربون من خلال أهداف الأداء أو الأداء يكونون أقل قلقاً وأقل توتراً وبالتالي أقل تعرضاً للضغوط النفسية ، ذلك لأن أهدافهم لا تعتمد على سلوك المنافس ولكنها تعتمد على مقدرتهم الشخصية ، وبالتالي فكلما ازداد عند اللاعب هدف الأداء انخفضت لديه الضغوط النفسية وأصبح أكثر ثقة بقدراته الشخصية ، ويؤكد هذه النتيجة (حمدي عويس علي) (1992) نقلاً عن كارثير وتسايد (1988) حيث أشار إلى مقارنة أداء اللاعب بالمستوى السابق له.¹

● أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية معنوية بين الضغوط النفسية وبعد (النتيجة) في مقياس توجه الهدف لدى عينة البحث ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن اللاعب الذي يكون هدفه من التدريب أو المنافسة هو الحصول على النتائج دون الأداء يكون أكثر عرضة للضغوط النفسية من التوتر وعدم التركيز وانعدام الثقة بصورة واضحة عليه وهذا لأن هدفه ليس تحت سيطرته تماماً . كما تكون مشاعر الفشل لديه مؤدية للإحباط وعدم بذل الجهد وكذلك افتقاره للثقة بالنفس تجعله أسيراً لتصوراته السلبية وبالتالي يسلك هذا السلوك من منطلق العزيمة وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس.

وقد أشار (حسن حسن عبده 1998) نقلاً عن (والنج وآخرون Walling & et) إلى إن النتيجة ارتبط ارتباطاً إيجابياً مع الضغوط النفسية.²

1 - حمدي عويس علي جمعه: العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الامتحان لدى الناشئين في الأنشطة الرياضية المختارة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1999.

2- حسن حسن عبده: توجه المهمة والنتيجة وعلاقتها بالمؤثرات الخاصة بأسباب النجاح في كرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد 2 ، 2000 .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. يتمّ لاعبو كرة القدم المتقدمين في العراق بتماسك قوي سواء اجتماعياً أو حركياً.
2. يتمّ لاعبو كرة القدم المتقدمين في العراق بضغط عالية نسبياً.
3. يتمّ لاعبو كرة القدم المتقدمين في العراق بتوجهات هدف متباينة نسبياً بين (الأداء ، النتيجة)
4. توجد علاقة ارتباطية عكسية بين التماسك الاجتماعي – الحركي والضغط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في العراق.
5. هناك علاقة ارتباطية طردية بين التماسك الاجتماعي – الحركي والمهمة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في العراق.
6. توجد علاقة ارتباطية عكسية بين التماسك الاجتماعي – الحركي والمهمة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في العراق.
7. أتضح من خلال النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والمهمة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في العراق.
8. وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغوط النفسية والأنا لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في العراق.

2-5 التوصيات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث نوصي بالآتي:

1. تقديم الخدمات النفسية لأعضاء الفريق ؛ وذلك لغرض مساعدتهم على تحقيق التفاهم بينهم وبين الأجهزة الفنية والإدارية.
2. الاهتمام بتحسين المناخ الاجتماعي لأعضاء الفريق وتدعيم العلاقات الاجتماعية بين المدرب وباقي أعضاء الفريق الرياضي.
3. العمل على إزالة أسباب التمرد والعصيان وتقريب وجهات النظر والفهم والتقبل المتبادل مما يؤدي إلى زيادة جاذبية وتماسك الفريق الرياضي.
4. يجب أن يكون هناك حد أدنى لتماسك الفريق حتى يستطيع أن يسعى الفريق للاستمرار ومواصلة العمل.
5. العمل على تحسين ديناميكية الفريق الرياضي ؛ لأنها يمكن أن تعزز الحالة النفسية للاعب.
6. تبني توجه المهمة (توجه الأداء) الذي يركز على مقارنة أداء اللاعب بمستواه الذاتي.
7. ضرورة الاهتمام من قبل إدارة الفرق الرياضية بوجود أخصائي نفسي مع الفريق يعمل على مساعدة اللاعبين على التخلص من الضغوط النفسية ويعمل على تقريب وجهات النظر بين أعضاء الفريق سواء بين اللاعبين أو مع المدرب أو إدارة النادي ، وهذا يؤدي إلى تماسك واستمرار الفريق.
8. ضرورة أن يطلع المدرب على أهمية التماسك الاجتماعي – الحركي والضغوط النفسية وكذلك توجه الهدف لدى لاعبيه من أجل العمل على توجيه اللاعبين بصورة علمية صحيحة.

المصادر والمراجع العربية

ت	المصدر
❖	القرآن الكريم ، سورة الإسراء الآية 84-85
❖	أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2004
❖	إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي: الاجتماع الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001
❖	إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002
❖	أسامه كامل راتب ، الإعداد النفسي للناشئين: دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
❖	_____ ، تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004
❖	أسامه كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000
❖	_____ ، علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997
❖	حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي ، ط6 ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 2000
❖	حسن حسن عبده : توجه المهمة والأنا وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح في كرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد 2 ، 2000
❖	_____ : التوجه التنافسي لدى الرياضيين لفرق الدرجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين من طلاب الجامعة ، دراسة مقارنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين في القاهرة ، 1994
❖	_____ : التوجه التنافسي لدى الرياضيين لفرق الدرجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين من طلاب الجامعة ، دراسة مقارنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين في القاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الثاني ، 1994
❖	حسن حسن عبده ، محسن إسماعيل ، توجيهات التعلم والأداء في التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية الفنية ، دراسة مقارنة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد العاشر ، العدد 22 ، 1998
❖	حمدي عويس علي جمعه . العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الامتحان لدى الناشئين في الأنشطة الرياضية المختارة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1999

❖	خير الدين علي عويس : مقدمة علم الاجتماع الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995
❖	راويه عبد الفتاح عطوف ، بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة لكرة اليد في العراق ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004
❖	رعد الأمير فنجان الفتلاوي ، التماسك الاجتماعي – الحركي وسلوك المنافسة وعلاقتها بنتائج الفرق لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008.
❖	ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987.
❖	سعد جلال ، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف بمصر ، 1967
❖	صلاح الدين عمرو علام ، القياس والتقويم التربوي والنفسي ، ط 10 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
❖	عامر سعيد جاسم الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008،
❖	عماد داود سلومي، بناء مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقيية في بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007
❖	فاروق السيد غازي: قياس تماسك الفريق الرياضي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1983
❖	قيس ناجي ، بسطويسي أحمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الأحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984.
❖	لمياء عبد الستار خليل ، الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنظم ، أطروحة دكتوراه ، 2005
❖	مؤيد عبد الرزاق حسو ، تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، الموصل ، 2005
❖	محمد جسام عرب ، حسين علي كامل ، علم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، 2009.
❖	محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 م
❖	_____ ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
❖	_____ : المدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ،

❖	_____ : سيكولوجية احتراف اللاعب والمدرّب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
❖	محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم نفس الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
❖	محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1979 .
❖	محمد زاهر السماك ، وآخرون ، أصول البحث العلمي ، ط1 ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986
❖	مصطفى حسين باهي ، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999
❖	مصطفى حسين باهي ، محمود عبد الفتاح عنان : قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة (نظريات - تطبيقات - تحليلات) ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1999م
❖	وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

المصادر الأجنبية

- ❖ Boone ، K. Kuhlmon ، J Beitely: "Goal orientation and its influence on cohesion " Journal of sport and exercise psychology ، Vol. 17 ، June 1995.
- ❖ Chn ، Donald ، Dimensions of sport studies ، joho waley & Sons، N.Y. 1982
- ❖ Carron ، A: Group Dynamic in sport Theoretical and Practical Issuer ، Spodym ، London 1988،
- ❖ Mitch ، R. G. and Moos: Stess coping and depression among marred couple ، Journal of abnormal Psychology ، Vol.92 ، no 4 ، 1983 ،
- ❖ Lamzetta ، T. J. Group Behavior under stress human
- ❖ Gross، E. and Martim ، E. W: on Group cohesiveness ، America jayrnal of Sociology. Vol.111، 1951.

ملحق (1)

أسماء الأساتذة الخبراء المختصين الذين أجرى الباحث معهم مقابلات شخصية للاطلاع على بعض الأمور التي تخص البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1.	نزار الطالب	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2.	محمد جسام عرب	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3.	محمد جاسم الياسري	أ.د.	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
4.	صريح عبد الكريم	أ.د.	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
5.	عامر سعيد جاسم الخيكاني	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
6.	حسين ربيع	أ.م.د.	علم النفس العام	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
7.	سلمان عكاب سرحان الجنابي	أ.م.د.	اختبارات نفسية	كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار
8.	يوسف عبد الأمير	أ.م.د.	علم التدريب - كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
9.	ناهدة عبد زيد	أ.م.د.	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

ملحق (2)

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم (التماسك الاجتماعي – الحركي بدلالة الضغوط النفسية وتوجه الهدف للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق)

وفيما يأتي المقاييس المستخدمة في البحث وهي مقياس التماسك الاجتماعي الحركي ومقياس الضغوط النفسية ومقياس توجه الهدف والتي تم الحصول على فقراتها من الأدبيات والبحوث.

ونظراً لخبرتك العلمية في هذا المجال أرجو تعاونكم في تقدير صحة هذه الفقرات ومدى مناسبتها من حيث:

1. مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقاييس وحكمكم على درجة صدقها .
2. إجراء ما ترونه مناسباً من تعديلات على الفقرات وكذلك المجالات التي تنتمي إليها.
3. البدائل والأوزان.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير البحث العلمي في المجال الرياضي وبخاصة كرة القدم.

ملاحظة: من الممكن أبدأ أية ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والتقدير

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ / /

التوقيع:

الباحث

حسن هادي صالح الشريفي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

ملحق (3)

استمارة الأستبانة الموزعة على عينة البحث

عزيزي اللاعب:

يروم الباحث القيام بدراسة علمية - لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار إلى أي حد تعد معبرة عن مشاعرك وسلوكك وآرائك ، ثم تبين مدى انطباقها عليك ، وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة تحت البديل المناسب لك ، علماً إن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحث ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ، والآن أقلب الورقة وأبدأ بالإجابة ولا تترك فقرة بلا إجابة.

ولك كل الحب والاحترام

الباحث

حسن هادي صالح الشريفي

المقاييس بصورتها الأولية والنهائية

مقياس التماسك الاجتماعي – الحركي

ت	الفقرات	الإجابة			
		عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة جداً
1.	يحتل فريقنا بين الفرق المتنافسة مكانة				
2.	أحتل أنا بين أعضاء فريقنا مكانة:				
3.	مشاركتي بتحقيق أهدافي وأهداف الفريق:				
4.	يشترك فريقنا في منافسات:				
5.	إن الحوافز المادية والمعنوية التي أتلقاها مع فريقنا بعد الفوز:	مناسبة جداً	مناسبة	بين بين	غير مناسبة إطلاقاً
6.	النتائج التي يمكن أن يحققها فريقنا في منافساته				
7.	تألقي مع أعضاء فريقنا بدرجة:	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة جداً
8.	إن العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الفريق:	قوية جداً	قوية	متوسطة	ضعيفة جداً
9.	إن قناعاتي بالقيادة الإدارية والفنية للفريق:	قوية جداً	قوية	متوسطة	ضعيفة جداً
10.	يتبع فريقنا نظاماً خلال التدريب والمنافسات:	مناسباً جداً	مناسباً	بين بين	غير مناسب أبداً
11.	طرائق لعب الفريق تساعد على الفوز في أغلب المباريات:	تساعد جداً	تساعد	بين بين	لا تساعد أبداً
12.	طرائق لعب فريقنا تعتمد على استثمار نواحي الضعف في الفرق المنافسة	تعتمد جداً	تعتمد	بين بين	لا تعتمد أبداً

13.	طرائق لعب فريقي لها القدرة على أن تستفيد من قدرات جميع اللاعبين	تستفيد جداً	تستفيد	بين بين	لا تستفيد	لا تستفيد أبداً
14.	تساعد طرائق لعب الفريق على إظهار كل قدرات ومواهب اللاعبين	تساعد جداً	تساعد	بين بين	لا تساعد	لا تساعد أبداً
15.	طرائق لعب فريقي تؤهل لاعبيننا إلى مكانة في مجتمع اللعبة:	تؤهل جداً	تؤهل	بين بين	لا تؤهل	لا تؤهل أبداً
16.	طرائق لعب فريقي واضحة ومفهومة لجميع لاعبي الفريق	واضحة جداً	واضحة	بين بين	غير واضحة	غير واضحة أبداً
17.	تحقق طرائق لعب الفريق التآلف الحركي بين جميع اللاعبين	تحقق تماماً	تحقق	بين بين	لا تحقق	لا تحقق أبداً
18.	فريقي يستطيع مواجهة الفرق المنافسة له	يسـتطيع بسهولة	يستطيع بصعوبة	بين بين	لا يستطيع أحياناً	لا يستطيع أبداً
19.	طرائق لعب فريقي تحقق أكبر قدر من الفوز وأقل قدر من الخسارة	تحقق تماماً	تحقق	بين بين	لا تحقق	لا تحقق أبداً
20.	فريقي يلعب بطرائق تتفوق على نواحي القوة في الفرق المنافسة	تتفوق تماماً	تتفوق	بين بين	لا تتفوق	لا تتفوق أبداً

مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولى

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة جدا
1	أفكر في عواقب خسارة المباراة				
2	الإصابة البدنية البسيطة تعيق أدائي				
3	أتضايق من جسمي بصورته الحالية				
4	يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين				
5	أشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية				
6	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات				
7	أعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات				
8	أومن بالحظ في تحقيق الإنجازات الرياضية				
9	أشعر إن الإدارة تهتم بالنتائج فقط				
10	يلومني أصدقائي على أخطائي في المنافسات				
11	تستثيرني أصوات الجمهور				
12	أشعر بأنني غير مهياً بدنياً لمواجهة الخصم				
13	أشعر بأنني شخص عصبي				
14	يضايقني تدخل بعض الإداريين في شؤون المدرب				
15	أشعر بضعف الإثابة أثناء التدريب				
16	أصاب بالإحباط في ملعب الخصم				
17	الجا إلى المنشطات لزيادة مستوى أدائي				
18	أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق				
19	أعاني من تعامل مسؤول الفريق				
20	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من إنجازات رياضية				
21	أشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات				
22	أصاب بالتعب والإنهاك في بداية المباراة				
23	ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان				
24	تهددني إدارة النادي باستبعادي من الفريق				
25	أشعر بأنني استنزف طاقتي البدنية بسرعة				
26	أشعر بالحزن كلما كثرت أخطائي				
27	أشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة				
28	أكون عدوانياً كلما اقترب موعد المنافسة				
29	أشعر بأنني مجبر على الانتماء لهذا النادي				
30	تزعجني نظرة المجتمع إلى الرياضة التي أمارسها				
31	أشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب				

تواجهني بدرجة					الفقرة	ت
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
					تقلقتني قلة التجهيزات ووسائل الأمان في التدريب	32
					أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين	33
					يضايقني أسلوب الإدارة السلوطي	34
					أعرض إلى السخرية من بعض اللاعبين	35
					أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	36
					أشعر بشرود الذهن قبل المباريات	37
					انتقد نفسي كلما انخفض أدائي	38
					أشعر بالخوف من بعض قوانين إدارة المنافسات	39
					افتقد التشجيع المادي والمعنوي	40
					يزعجني الكادر الإداري في تفرده باتخاذ القرارات	41
					تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	42
					أشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية	43
					ينتقدني الآخرون عندما أخطئ في المباريات	44
					أشعر بالخوف من الفشل	45
					يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	46
					أجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين	47
					تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في أدائي	48
					أشعر بأنني غير مبالي لأدائي	49
					أشعر بالملل من طول فترة المنافسات	50
					أدائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة	51

مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تواجهني بدرجة			
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة جداً
1.	أفكر في عواقب خسارة المباراة				
2.	الإصابة البدنية البيسطة تعيق أدائي				
3.	أتضايق من جسمي بصورته الحالية				
4.	يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين				
5.	أشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية				
6.	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات				
7.	أشعر أن الإدارة تهتم بالنتائج فقط				
8.	يلومني أصدقائي على أخطائي في المنافسات				
9.	تستثيرني أصوات الجمهور				
10.	أشعر بأنني شخص عصبي				
11.	يضايقني تدخل بعض الإداريين في شؤون المدرّب				
12.	أشعر بضعف الإثابة عند تحقيق الانتصارات				
13.	أصاب بالإحباط في ملعب المنافس				
14.	أعاني من عدم تقدير عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية				
15.	أشعر بالحزن كلما كثرت أخطائي				
16.	أشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة				

					17. تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الأمان في التدريب
					18. أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين
					19. يضايقني أسلوب الإدارة التسلطي
					20. أتعرض إلى السخرية من بعض اللاعبين
					21. أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء
					22. أشعر بشرود الذهن قبل المباريات
					23. أنتقد نفسي كلما انخفض أدائي
					24. أفقد التشجيع المادي والمعنوي
					25. تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم
					26. أشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية
					27. أشعر بالخوف من الفشل
					28. يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة
					29. تؤثر مشكلاتي العائلية سلباً في أدائي
					30. أشعر بأني غير مبالٍ لأدائي
					31. أشعر بالملل من طول فترة المنافسات
					32. أدائي ينخفض بحضور الشخصيات المهمة

مقياس توجه الهدف بصورته الأولية

ت	العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
	أشعر بأنني أكثر نجاحاً في رياضة كرة القدم عندما:					
1.	أكون الوحيد الذي يؤدي اللعبة أو المهارة بكفاءة					
2.	أتعلم مهارة جديدة وهذا يجعلني أرغب بالمزيد من الممارسة					
3.	أستطيع أن أؤدي أكثر من أصدقائي					
4.	لا أستطيع أن يؤدي الآخرون بصورة جيدة مثلي					
5.	أتعلم شيئاً فإن ذلك يعتبر ممتعاً لي في أدائي					
6.	يخطأ الآخرون وأنا لا أفعل ذلك					
7.	أتعلم مهارة جديدة بالمحاولة الجادة					
8.	أجتهد في الممارسة					
9.	أحرز أكثر النقاط ، الأهداف ، الضربات .. الخ					
10.	أتعلم شيئاً وذلك يجعلني أرغب بالمزيد من التمرين					
11.	أكون الأفضل					
12.	تكون المهارة التي أعلمها مناسبة لي تماماً					
13.	أبذل قصارى جهدي					

مقياس توجه الهدف بصورته النهائية

ت	العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
	أشعر بأنني أكثر نجاحاً في رياضة كرة القدم عندما:					
1.	أكون الوحيد الذي يؤدي اللعبة أو المهارة بكفاءة					
2.	أتعلم مهارة جديدة وهذا يجعلني أرغب بالمزيد من الممارسة					
3.	أستطيع أن أؤدي أكثر من أصدقائي					
4.	لا أستطيع أن يؤدي الآخرون بصورة جيدة مثلي					
5.	أتعلم شيئاً فإن ذلك يعتبر ممتعاً لي في أدائي					
6.	يخطأ الآخرون وأنا لا أفعل ذلك					
7.	أتعلم مهارة جديدة بالمحاولة الجادة					
8.	أجتهد في الممارسة					
9.	أكون أكثر اللاعبين إحرازاً للأهداف					
10.	أتعلم شيئاً وذلك يجعلني أرغب بالمزيد من التمرين					
11.	أكون الأفضل					
12.	تكون المهارة التي أعلمها مناسبة لي تماماً					
13.	أبذل قصارى جهدي					

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

قسم الدراسات العليا / الماجستير

ملحق (4)

استبيان تحديد صلاحية فقرات المقياس

المحترم

الأستاذ الفاضل الدكتور

نهديكم أطيب التحيات وخالص التمنيات

يروم طالب الماجستير إعداد مقياس للتماسك الاجتماعي - الحركي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ونظراً لما تملكون من خبرة علمية أرجو بيان رأيكم في صلاحية الفقرات من عدمها فيما إذا كانت تلك الفقرة تقيس فعلاً إحدى مكونات التماسك الاجتماعي - الحركي أو لا تقيس ذلك.

كما أرجو إجراء أي تعديلات ترونها مناسبة على الفقرات التي تمثل العوامل الاجتماعية والخطئية العملية لدى فرق كرة القدم مع فائق الشكر والتقدير.

وقد أعتمد الطالب بدائل الإجابة الآتية

منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	عالية	عالية جداً
1	2	3	4	5

اسم الخبير:

الدرجة العلمية:

التخصص:

العنوان الوظيفي:

التوقيع:

التاريخ:

طالب الماجستير

حسن هادي صالح الشريفي

العامل	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1.	يحتل فريقنا بين الفرق المتنافسة مكانة			
2.	أحتل أنا بين أعضاء فريقنا مكانة:			
3.	مشاركتي بتحقيق أهدافي وأهداف الفريق:			
4.	يشترك فريقنا في منافسات:			
5.	إن الحوافز المادية والمعنوية التي أتلقاها مع فريقنا بعد الفوز:			
6.	النتائج التي يمكن أن يحققها فريقنا في منافساته			
7.	تألقي مع أعضاء فريقنا بدرجة:			
8.	إن العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الفريق:			
9.	إن قناعاتي بالقيادة الإدارية والفنية للفريق:			
10.	يتبع فريقنا نظاماً خلال التدريب والمنافسات:			
11.	طرائق لعب الفريق تساعد على الفوز في أغلب المباريات:			
12.	طرائق لعب فريقنا تعتمد على استثمار نواحي الضعف في الفرق المنافسة			
13.	طرائق لعب فريقنا لها القدرة على أن تستفيد من قدرات جميع اللاعبين			
14.	تساعد طرائق لعب الفريق على إظهار كل قدرات ومواهب اللاعبين			
15.	طرائق لعب فريقنا تؤهل لاعبينا إلى مكانة في مجتمع اللعبة:			

			16. طرائق لعب فريقي واضحة ومفهومة لجميع لاعبى الفريق
			17. تحقق طرائق لعب الفريق التآلف الحركي بين جميع اللاعبين
			18. فريقي يستطيع مواجهة الفرق المنافسة له
			19. طرائق لعب فريقي تحقق أكبر قدر من الفوز وأقل قدر من الخسارة
			20. فريقي يلعب بطرائق تتفوق على نواحي القوة في الفرق المنافسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

قسم الدراسات العليا / الماجستير

ملحق (5)

استبيان تحديد صلاحية فقرات المقياس

المحترم

الأستاذ الفاضل الدكتور

نهديكم أطيب التحيات وخالص التمنيات

يروم طالب الماجستير إعداد مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ونظراً لما تملكون من خبرة علمية أرجو بيان رأيكم في صلاحية الفقرات من عدمها فيما إذا كانت تلك الفقرة تقيس فعلاً إحدى مكونات الضغوط النفسية أو لا تقيس ذلك.

كما أرجو إجراء أي تعديلات ترونها مناسبة على الفقرات التي تمثل العوامل الاجتماعية والخطئية العملية لدى فرق كرة القدم مع فائق الشكر والتقدير.

وقد أعتمد الطالب بدائل الإجابة الآتية

كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
5	4	3	2	1

اسم الخبير:

الدرجة العلمية:

التخصص:

العنوان الوظيفي:

التوقيع:

التاريخ:

طالب الماجستير

حسن هادي صالح الشريفي

العمل	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1.	أفكر في عواقب خسارة المباراة			
2.	الإصابة البدنية البسيطة تعيق أدائي			
3.	يزعجني عدم اكتمال ليأقتي البدنية			
4.	يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين			
5.	أشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية			
6.	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات			
7.	أشعر أن الإدارة تهتم بالنتائج فقط			
8.	يلومني أصدقائي على أخطائي في المنافسات			
9.	تستثيرني أصوات الجمهور			
10.	أشعر بأنني شخص عصبي			
11.	يضايقني تدخل بعض الإداريين في شؤون المدرب			
12.	أشعر بضعف الإثابة عند تحقيق الانتصارات			
13.	أصاب بالإحباط في ملعب الخصم			
14.	أعاني من عدم تقدير عائلتي لما أحققه من إنجازات رياضية			
15.	أشعر بالتوتر كلما كثرت أخطائي			
16.	أشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة			
17.	تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الأمان في التدريب			
18.	أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين			
19.	يضايقني أسلوب الإدارة التسلطي			
20.	أعرض إلى السخرية من بعض اللاعبين			

			أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	.21
			أشعر بشرود الذهن قبل المباريات	.22
			أنتقد نفسي كلما انخفض أدائي	.23
			أفتقد التشجيع المادي والمعنوي	.24
			تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	.25
			أشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية	.26
			أشعر بالخوف من الفشل	.27
			يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	.28
			تؤثر مشكلاتي العائلية سلباً في أدائي	.29
			أشعر بأني غير مبالٍ لأدائي	.30
			أشعر بالملل من طول فترة المنافسات	.31
			أدائي ينخفض بحضور الشخصيات المهمة	.32

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
قسم الدراسات العليا / الماجستير

ملحق (6)

استبيان تحديد صلاحية فقرات المقياس

المحترم

الأستاذ الفاضل الدكتور

نهديكم أطيب التحيات وخالص التمنيات

يروم طالب الماجستير إعداد مقياس توجه الهدف لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ونظراً لما تملكون من خبرة علمية أرجو بيان رأيكم في صلاحية الفقرات من عدمها فيما إذا كانت تلك الفقرة تقيس فعلاً إحدى مكونات توجه الهدف أو لا تقيس ذلك.

كما أرجو إجراء أي تعديلات ترونها مناسبة على الفقرات التي تمثل العوامل الاجتماعية والخطئية العملية لدى فرق كرة القدم مع فائق الشكر والتقدير. وقد أعتمد الطالب بدائل الإجابة الآتية:

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	2	3	4	5

اسم الخبير:

الدرجة العلمية:

التخصص:

العنوان الوظيفي:

التوقيع:

التاريخ:

طالب الماجستير
حسن هادي صالح الشريفي

العامل	أشعر بأنني أكثر نجاحاً في رياضة كرة القدم عندما:	صالح	غير صالح	التعديل
1.	أكون الوحيد الذي يؤدي اللعبة أو المهارة بكفاءة			
2.	أتعلم مهارة جديدة وهذا يجعلني أرغب بالمزيد من الممارسة			
3.	أستطيع أن أؤدي أكثر من أصدقائي			
4.	لا يستطيع أن يؤدي الآخرون بصورة جيدة مثلي			
5.	أتعلم شيئاً فإن ذلك يعتبر ممتعاً لي في أدائي			
6.	يخطأ الآخرون وأنا لا أفعل ذلك			
7.	أتعلم مهارة جديدة بالمحاولة الجادة			
8.	أجتهد في الممارسة			
9.	أكون أكثر إحرازاً للأهداف			
10.	أتعلم شيئاً وذلك يجعلني أرغب بالمزيد من التمرين			
11.	أكون الأفضل			
12.	تكون المهارة التي أعلمها مناسبة لي تماماً			
13.	أبذل قصارى جهدي			

ملحق (7)

أسماء السادة الخبراء المختصون الذين حددوا صلاحية فقرات المقاييس وتعريفاتها

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1.	نزار الطالب	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2.	محمد جسام عرب	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3.	قاسم لزام جبر	أ.د.	تعلم حركي - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
4.	محمد جاسم الياسري	أ.د.	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
5.	صريح عبد الكريم	أ.د.	بايوميكانيك - الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
6.	ماهر البياتي	أ.د.	علم التدريب - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
7.	عامر سعيد جاسم الخيكاني	أ.د.	علم النفس الرياضي- كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
8.	حسين ربيع	أ.م.د.	علم النفس العام	كلية التربية - جامعة بابل
9.	سلمان عكاب سرحان الجنابي	أ.م.د.	اختبارات نفسية - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار
10.	عبد الجبار شنين	أ.م.د.	تعلم حركي - كرة يد	كلية التربية للنباتات - جامعة الكوفة
11.	يوسف عبد الأمير	أ.م.د.	علم التدريب - كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
12.	ناهده عبد زيد	أ.م.د.	تعلم حركي - كرة طائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

ملحق (8)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1.	مهدي على دويغر الكعبي	مدرس مساعد	جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
2.	علي مسير ياسين	مدرس مساعد	جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
3.	علي محمد جواد الصائغ	بكالوريوس تربية رياضية	المديرية العامة لتربية النجف الأشرف
4.	محمد زكي جابر	بكالوريوس تربية رياضية	المديرية العامة لتربية الكرخ / 1
5.	بشير جابر عبود	مدرس مساعد	وزارة الشباب والرياضة