

التدريب الرياضي ودوره في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية ببعض نوادي كرة القدم بولاية برج بوعريش)

جامعة المسيلة

د . أوثن بوزيد

ملخص البحث:

لقد حولنا من خلال بحثنا هذا إظهار دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراستين النظرية والتطبيقية التي قمنا بها، باستعمال أدوات تكشف على الظاهرة المراد دراستها، وبعد الحصول على النتائج قمنا بتحليلها سجلنا من آراء أفراد العينتين أن هناك نقص للنزاعات و الصراعات بين المدرب و اللاعب و التي تعزز عمليات التدريب الرياضي و إن وجدت بعض الصراعات فأكدو معظم المدرسين أنهم يستعملون طرق حديثة لحلها منها الحوار المباشر و كذا تدخل أطراف أخرى ، مثل رئيس النادي كذلك أعطاء النادي.

وأهم ما نستخلصه من تحليل نتائج استبيان أفراد العينتين أن التدريبات الرياضية تحقق للاعبين بشكل كبير التوافق النفسي و تنمية النشاط البدني الرياضي و تأثيره على رفع الحالة النفسية مما يؤهلهم الى تحسين مستواهم في التدريب والمنافسات ، وهذا معناه تطوير مستوى رياضة كرة القدم إلى الأحسن و جعلها تتماشى مع المستويات و الكفاءات العالمية .

Résumé:

Dans notre recherche qui montrent le rôle de l'entraînement sportif à la réalisation de l'adaptation psychologique chez les joueurs de football, l'idée principale de cette recherche et basée sur des études théoriques et appliquées de que nous avons fait, avec utilisation des outils de recherche qui explique le phénomène de notre étude, et après avoir obtenu les résultats que nous avons analysé notre record de l'opinion des membres des deux échantillons qu'il y a un manque de différends et les conflits entre l'entraîneur et joueur et qui améliorent les opérations de l'entraînement sportif. et dans le cas il y a des conflits entre entraîneurs les joueurs . la plus part ils utilisent des méthodes modernes pour les résoudre, y compris le dialogue direct et ainsi que l'intervention des autres parties, comme président du club et les membres de club. La chose la plus importante-nous apprendre de l'analyse des résultats d'un questionnaire des membres des deux échantillons d'exercer un contrôle pour les joueurs en grande partie l'adaptation psychologique et le développement de l'activité physique, du sport et son impact sur la levée de l'état psychologique, qui autoriserait d'améliorer leur niveau de formation et de la concurrence, et cela signifie développer le niveau du football pour le mieux et de les mettre en conformité avec les niveaux et les talents du monde entier.

مقدمة:

الحياة الكريمة و سعادة البشرية هو الهدف المشارك الهام الذي تتعاون العلوم و الفنون الحديثة من اجل تحقيقها و هذا باستغلال كل الإمكانيات الطبيعية و البشرية المتاحة ، فيما يؤدي إلى تحقيق كل السعادة و نعتبر كل من الخدمة الاجتماعية بميادينها المختلفة و التربية الرياضية بمنهجها المتعددة ، من بين تلك العلوم التي تسعى جاهدة لتحقيق تلك السعادة للفرد و المجتمع، و يعتبر التدريب الرياضي الحديث هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية مطبقة و منتهجة من طرف كافة النوادي العالمية و هدفه الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية و عليه فالتدريب الرياضي يجب أن يستمر طول العام بمشاركة كافة اللاعبين مما يساعد على تحقيق التكيف و الاندماج الاجتماعي و الراحة النفسية للاعبين و تنمية الصفات الإرادية و الخلقية و التغلب على المؤثرات الداخلية و الخارجية أثناء التدريب لكونه الصحة الجسمية و النفسية و أصبحت شعار و معيار من معايير قياس تطور الأمم و الحضارات (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص16).

هذا فيما يخص التدريب الرياضي بصفة عامة ، أما اذا تطرقنا إلى موضوعنا الخاص بالدراسة فنجده الأكثر أهمية و حساسية لأنه يتطرق إلى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة التدريب و ما ينتج عنها من تأثير لما تميز به هذه المرحلة من تغيرات انفعالية و نفسية و نظرا لأهمية الجانب النفسي فقد كان التدريب الرياضي دورا هاما و متكاملما في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم .

مشكلة البحث:

تعتبر كرة القدم واحدة من أشهر و أعظم و أحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من أطفال و شباب و كبار السن من الجنسين ممن يمارسها عمليا و ممن يشاهدونها في الملاعب أو عبر برامج التلفزيون وكذا من يتابعونها على الأثير ، هذا ما دفع بها إلى مصاف أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم (حنفي محمد مختار , بدون سنة, ص43).

- لقد اهتمت معاهد و كليات التدريب الرياضي على مستوى جميع دول العالم بهذه اللعبة فأدرجتها ضمن مناهجها بغرض إعداد أجيال من مدربين مختصين يكون لهم صلاحية و قدرة قيادة اللعبة في جميع المجالات من تدريب و تعليم و إدارة و تحكيم و تقويم ..الخ .

- فالتدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية و مهارية و فكرية و تقنية لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل (حسن عبد الجواد ,1984,ص32).

- نجد أن الإعداد النفسي يلعب دورا هاما في القدرة على التفكير السليم و التصرف الحسن للاعبين أثناء مباراة كرة القدم و التدريب فيها .

- وتزداد أهمية الجانب النفسي كلما زاد التنافس بين الفريقين كونه يعتبر من المشاكل التي يواجهها اللاعب في عملية التدريب و في أداء معظم الأنشطة الحركية .

- كما يظهر لنا جليا الدور الذي يلعبه التدريب الرياضي في جعل الفرد يتمتع ببعض الصفات النفسية كان يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخطا عليها أو غير واثق فيها و تتسم حياته النفسية بالخلو من الصراعات و التوترات و الاضطرابات النفسية فأمام افتقاد الشخص لهذا البعد فانه يصبح يعاني حربا تدور بين جوانب نفسية و هذا الاضطراب النفسي يستنفد قدرا كبيرا من طاقته الحيوية التي كان من الممكن أن يستغلها لمواجهة أعباء الحياة (عن طريق التدريب) (إجلال محمد يسري, 2000, ص56) .-هنا تظهر لنا أهمية التدريب في تحقيق التوافق و التوازن المنسق بين الكائن و ما يحيط به بشكل سوي ، حيث تعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكا ته في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينج عنه حاجاته و قدرته على إشباع تلك و لكي يكون سويا لا بد أن يكون توافقه مرنا و الذي يكسبه من خلال التدريب المنظم لكي يكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم مواقف مختلفة كونه من أهم الوسائل المثلى لمواجهة هذا الأشكال و الكل يدرك قابلية الأفراد على ممارسة التدريب و أهميته في التنمية الجسمية و الحركية و النفسية، فكان لا بد لن نطرح التساؤل التالي :

هل للتدريب الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم ؟

الفرضيات:

- الفرضية العامة : للتدريب الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم .

- الفرضيات الجزئية :

01- لكفاءة المدرب دور في تحقيق الارتياح النفسي للاعبين أثناء فترة التدريب .

02- حداثة الوسائل والمعدات التدريبية لها تأثير على مردودية التدريب والارتياح النفسي للاعبين .

03- دور البرامج الفعالة في تحقيق مستوى مناسب من الثبات و التحضير النفسي لدى اللاعبين .

* أهداف البحث :

- معرفة أهم مشاكل لاعبي كرة القدم و كيفية معالجتها عن طريق التدريب الرياضي .

- الدور الفعال الذي يلعبه التدريب الرياضي في حياة هذه الفئة من الرياضيين .

- إبراز تأثير ممارسة التدريب الرياضي على تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم .

- أهمية التدريب الرياضي في الارتقاء بالمستوى المهاري و النفسي و البدني .

- التعرف على مصطلح التوافق النفسي .

* تحديد المفاهيم و المصطلحات :

- تعد المصطلحات عمل علمي منهجي يتطلبه إنجاز أي بحث علمي و لقد لجانا لتعريف بعض

المصطلحات الواردة في بحثنا هذا بغية نزع اللبس و الغموض عليها و إبرازها للقارئ الكريم ليتسنى له

فهمها بكل وضوح .

- تعريف التدريب الرياضي:

لغة: درب - يدرّب - تدربا - بمعنى عود و مرس .
يقال ندرّب على كرة القدم و في كرة القدم و بكرة القدم.

الدرب: الطريق و السبيل

المدرّب: المحرّب و المختبر الذي ألف الشئ .

اصطلاحا: يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلف يعني المفهوم العام لمصطلح التدريب " عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف نكيّفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما " (REMOTO Manno1998, P37)

- التوافق النفسي :

لغة: جاء في المعجم الأجددي: توافق - توافقا - (وفق) القوم في الأمر ضد تخالفوا - تقاربوا - تساعدوا.

اصطلاحا: عرفه مصطفى فهمي بأنه قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزن و لا يعني ذلك الخلو من النزاعات و الصراعات النفسية اذ لا يخلو الإنسان ابدأ من هذه الصراعات و إنما يعني القدرة على حل المشاكل حلا ايجابيا استثنائيا يدلا من الهروب منها أو التمرية عليها(مصطفى فهمي 1978 , ص 22). هذا فإننا نأخذ في دراستنا على أن التوافق النفسي هو التكيف و عليه فان التعريف الإجرائي الذي نضعه للتوافق النفسي هو انه عملية مستمرة يمكن للفرد من خلالها تحقيق ذاته و إشباع حاجاته و التحكم في توتراته و صراعاته النفسية .

كما نجد بعض المصطلحات التي تقترب من التوافق النفسي و عليه فانه يليق بنا توضيح ذلك حيث نجد مصطلح التكيف يتقارب مع التوافق و لقد أشار كمال الدسوقي بان كلمة توافق أكبر إشارة للتكيف الذي يستهدف تحقيق الغرض و إشباع الحاجات إما بالتغير أو التغيير .

الدراسات السابقة :

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى النساء المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن.

من إعداد أوهام نعمان ثابت الثابت رسالة دكتوراه 2009، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

يعتبر سرطان الثدي أحد الأمراض المهددة لحياة النساء في الأردن. وازدادت نسبة سرطان الثدي في العقود الأخيرة، وتعاني المرأة المصابة بهذا المرض من مجموعة تحديات وضغوط نفسية، مثل المخاوف حول صحتها والمستقبل وكيفية مواجهة المرض ، وكذلك تأثيرات العلاج، وأثبتت بعض الدراسات السابقة زيادة خطر الموت عند الانتكاسة لدى المصابات اللواتي يعانين من إجهاد نفسي عالٍ.

والأهمية ذلك قامت الباحثة بإجراء الدراسة الحالية، وتتلخص أهدافها في:
التعرف إلى درجة الضغوط النفسية لدى المصابات بسرطان الثدي المبكر.
الفروق في الضغوط النفسية بحسب متغيرات العمر والمستوى التعليمي ومدة العلاج.
التعرف إلى درجة التوافق الكلي والنفسي والاجتماعي والزواجي.
4. الفروق في كلٍ من التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي وحسب متغيرات العمر والمستوى التعليمي ومدة العلاج.

5. أخيراً التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية وكلٍ من التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي.
ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة ببناء أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية، ومقاييس التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي، وتم إعداد هذه المقاييس بالاعتماد على المراجع العلمية وبعض المقاييس النفسية ونتائج الدراسة الاستطلاعية وقد تم اختبار صدق المقاييس وثباتها.
وتكونت عينة الدراسة من (198) مريضة أردنية مصابة بسرطان الثدي المبكر، ومن المتزوجات وأعمارهن ما بين (20-70) عاماً، ومن اللواتي يراجعن مركز الحسين للسرطان/العيادات الخارجية، لمتابعة العلاج الفحص وبعد العملية الجراحية. ومن الفترة 2008/10/4 ولغاية 2008/11/11، وقد اختيرت العينة بالطريقة القصدية وحسب تحديدات الدراسة.

وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتوصل إلى أهداف الدراسة واستخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة، كالمتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لعينة واحدة، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وأستخدم تحليل التباين الأحادي، واختبار شافيه، ومعامل ارتباط بيرسون.

أشارت نتائج الدراسة:

إن المصابات بسرطان الثدي المبكر لا يعانين من ضغوط نفسية وبشكل دال إحصائياً.
إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية على وفق متغير العمر الزمني ولصالح الفئة العمرية أربعين سنة فأقل، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية على وفق متغير المستوى التعليمي ولصالح ذوات حملة درجة الدبلوم، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية على وفق متغير مدة العلاج ولصالح ذوات فئة مدة العلاج ستة أشهر فأقل.

يتمتع المصابات بسرطان الثدي المبكر وبشكل دال إحصائياً بتوافق كلي ونفسي واجتماعي وزواجي.
ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية للتوافق النفسي لصالح الفئة العمرية أربعين سنة فأقل، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتوافق النفسي مع متغيري المستوى التعليمي ومدة العلاج، وظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي والزواجي مع متغيرات العمر والمستوى التعليمي ومدة العلاج.

ظهر وجود علاقة سالبة وبدلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكلٍ من التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي. وقد أوصت الباحثة بضرورة الدعم النفسي والاجتماعي والزواجي، وتثقيف المصابات بسرطان

الثدي وعوائلهن حول استراتيجيات المواجهة للتوافق مع الضغوط النفسية، وبخاصة للمصابات الشباب ولذوات المستوى التعليمي المحدود، وكذلك ضرورة التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية وحسب الخصائص الشخصية والسريية للمريضة كالعمر والمستوى التعليمي والاجتماعي ومدة العلاج، ومرحلة المرض.

الدراسة الميدانية:

- المنهج العلمي المستخدم:

يقصد بالمنهج العلمي مجموعة الإجراءات والقواعد التي ينبغي أن يلتزم بها الباحث أثناء الدراسة حتى يتمكن من الوصول إلى نتائج علمية صادقة ، نظرا لطبيعة موضوعنا فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي هو عبارة عن استقصاء للظواهر من اجل تعريفها و كسف جوانبها و تحديد العلاقة التي تربط بين متغيراتها ، يعتبر المنهج الوصفي من المناهج الشائع استخدامها عند دراسة الظواهر الإنسانية بصفة عامة لان نتائجه تحليلية ، تساعد الباحث على دراسة الظاهرة دراسة معمقة و هو ما حاولنا أن نصل إليه من خلال دراستنا لدور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي و مدربي نوادي كرة القدم .

_ عينة البحث:

حرصا منا للوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة للبحث بطريقة عشوائية، أي أننا لم نركز على أي خاصية أو ميزة لأفراد العينة كالجنس و السن و المستوى التعليمي و ذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها الباحث.

- اختيار العينة العشوائية من ابسط طرق اختيار العينات.

وفي بحثنا كان لدينا صنفين من أفراد العينة:

1/ عشرة (10) مدربين لنوادي كرة القدم (بولاية برج بوعريج) .

ب/ أربعين (40) لاعب من نوادي كرة القدم (بولاية برج بوعريج) .

_ أدوات البحث:

إن المنهج العلمي الذي انتهجناه في انجاز هذا البحث هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات و محاولة قياسها ، استعملنا الاستبيان كوسيلة علمية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي و لكونها متناسب و طبيعة أفراد العينة المدروسة لأنها كانت بسيطة وواضحة حتى يتسنى لهم الإجابة على أسئلتها دون أي عراقيل و تمثلت تلك الأسئلة فيما يلي:

- أسئلة خاصة بدور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي و مدربي كرة القدم.

- حداثة و الوسائل و المعدات التدريبية و دورها على مرد ودية التدريب.

- دور البرامج الفعالة في تحقيق مستوى مناسب من الثبات و التحضير النفسي لدى اللاعبين و المدربين.

عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين نوادي كرة القدم:

السؤال رقم: 06

هل تعتبر رياضة كرة القدم متنفسا لأحاسيسك العدوانية ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان لرياضة لكرة القدم إمكانية العمل على تخليص اللاعب من الأحاسيس العدوانية.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	38	5%9
لا	02	05%
المجموع	40	100%

جدول رقم 08: يوضح دور التدريبات الرياضية في إخراج الأحاسيس العدوانية.

تحليل الجدول رقم: 08

من خلال الجدول رقم 08 ، نجد أن نسبة الأغلبية المقدرة ب: 95 % ترى أن لرياضة كرة القدم إمكانيات كبيرة في المساعدة و العمل على إخراج الأحاسيس العدوانية لدى اللاعب عن طريق التخلص من المشاكل النفسية السلبية مثل الأنانية و حب الذات و كذا الصراع مع الغير ، إلا أن للرياضة تعطي اللاعب ميزة الثبات الانفعالي ، و تقبل النتائج بكل روح رياضية على احترام الغير فيما عبر أفراد العينة بنسبة 05 % ممتلئة في لاعبين فقط على أن رياضة كرة القدم ليس بالضروري أن تساعد اللاعب على إخراج أحاسيسه العدوانية كونها خصائص شخصية و ترجع إلى طبيعة علاقته مع الآخرين .

النتيجة:

إن طبيعة النشاط الرياضي و أهدافه عامة و كرة القدم بصفة خاصة متنفس و مجال واسع من اجل دفع اللاعب على تصفية أحاسيسه و التخلي عن السلبية و العدواني منها، بغرض اكتساب شخصية سوية و صفات طيبة تتناسب مع نوع ميوله.

السؤال رقم: 07

هل تساعدك رياضة كرة القدم على خلق جو من التسامح مع زملائك .

الغرض من طرح السؤال :

الكشف ما إذا كان للتدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم دور في خلق جو و فضاء لترسيخ مبدأ التسامح مع الآخرين.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	34	85%
لا	06	15%
المجموع	40	100%

جدول رقم 09: يوضح دور رياضة كرة القدم في خلق جو من التسامح بين اللاعبين.

تحليل الجدول رقم: 09

من خلال نتائج الجدول رقم 09 وتحليلها ، نجد أن نسبة 85 % من أفراد العينة ، يرون أن أحسن سبيل و فرصة لتبني التسامح بكل معانيه النبيلة و التنازل للغير مهما كان خطاهم ، حيث أن التدريبات الرياضية تعرض اللاعبين فيما بينهم و مع مدرهم إلى الصدمات و سوء التفاهم ، فتكون سبب لتجسيد هذه الأفعال ميدانيا من اجل المصير المشترك و فتح الحوار مع الغير و تبادل الآراء ، غير أن نسبة 15 % أكدوا أن كرة القدم لا تساعدهم على خلق جو للتسامح مع أفراد الفريق و المدربين ، بحكم نزعة عدم التنازل و معاقبة الآخرين بكل الطرق و مهما كانت عواقبها دون اللجوء إلى عملية الاتصال .

النتيجة:

نكون قد استنتجنا أن لكرة القدم و التدريبات الرياضية دوافع ايجابية تحدم اللاعبين من اجل التسامح و الصفح عن الزملاء من اجل التواصل و تحقيق الأهداف الجماعية و إعطاء صورة الشخصية المثالية للإنسان الرياضي ذو الأخلاق الرفيعة .

عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم

السؤال رقم : 11

- ماهي الصفات التي ينبغي أن تتوفر في أعضاء فريقك ؟

الغرض من طرح السؤال :- الوصول إلى التصور الشخصي للمدربين للصفات النموذجية لأعضاء نواديهم التي يشرفون عليها.

الإجابة	التكرار	النسبة
الذكاء	08	80%
الإصغاء	10	100%
الرغبة في النجاح	09	90%

جدول رقم 15: يوضح الصفات التي ينبغي أن تتوفر في أعضاء الفريق.

تحليل الجدول رقم: 15

نجد في الجدول رقم 15 أن نسبة عالية من أفراد العينة عبروا عن أن صفة الإصغاء من أهم الصفات و هذا بنسبة 100 % ، وهذا ما ورد سابقا أن سر نجاح عملية الاتصال بين المدرب و أعضاء فريقه و الوصول إلى تعلم و استيعاب جيد، فيما يرون أن صفة الذكاء بنسبة 80 % أساس لعبة كرة القدم كونها متعدد المهارات و الفنيات و التقنيات و أن دقة الأداء يتطلب توفر هذا العنصر ، كذا بنسبة عالية و المقدرة ب: 90 % ، عبر أفراد العينة على وجوب توفر الرغبة في النجاح لدى اللاعبين كونه هدف مشترك للجهود و التدريبات الرياضية الممارسة في أن واحد ، من اجل تحقيق النتائج .

النتيجة:

هو إجماع نسب مرتفعة و متتالية من طرف المدربين على أن أهم الصفات التي ينبغي أن تتوفر في أعضاء الفرق التي يشرفون على تدريبها تكمن في الإصغاء و الرغبة في النجاح إضافة إلى عنصر الذكاء و المهم في هذه الرياضة.

السؤال رقم: 15

إذا حدث نزاع بينك و بين احد أعضاء (لاعبين) الفريق ، ماهو الطريق الأنجع لعله؟
* تفضل تدخل أطراف أخرى . * لا تفضل ذلك .

الغرض من طرح السؤال :

الكشف عن السبيل الأنجع و السلم التي تسوى النزاعات بين المدرب و أعضاء الفريق .

الإجابة	التكرار	النسبة
تفضل تدخل أطراف أخرى	02	20%
لا تفضل ذلك	02	20%
أسلوب الحوار بين المدرب و اللاعب	06	60%
المجموع	10	100%

جدول رقم 22: يوضح الأساليب التي يتبعها المدربين في حالة حدوث النزاع بينهم و بين اللاعبين.

تحليل الجدول رقم: 22

يرى 60 % من أفراد العينة إن الحوار يعد من أحسن و أنجع الطرق لحل النزاعات بينهم و بين أعضاء الفريق لقرتهم منهم و معرفتهم بمحيطهم و كذا القدرة على تحليل و معرفة أسباب النزاع و العمل على امتصاصهم في الأوقات المناسبة ، لتفادي الصراعات الداخلية أثناء عملية التدريب و إعاقتها ، فيما كان رد 20 % من المدربين في إبداء الموافقة على تدخل أطراف أخرى لحل النزاعات لان في ذلك مبدأ الحياد و معالجة بأساليب موضوعية و اللجوء إلى حكمة الغير في المواقف الصعبة إلا أن نفس النسبة

الأخيرة يرون أن تدخل أطراف أخرى كون النزاعات داخلية و كذا تضيق المجال و حيز الصراع بين طرفين فقط و إعطائه حجمه الحقيقي .

النتيجة:

إن اغلب المدربين يعتمدون على أسلوب الحوار بدرجة كبيرة لحل النزاعات التي تقع مع أفراد الفريق كونه أسلوب حضاري و فعال، تليها بصورة محتشمة تفضيل تدخل أطراف أخرى أو عدم تدخلها بتاتا كل حسب أهدافها.

خلاصة الاستبيان الموجه للاعبين و مدربي نوادي كرة القدم :

بعد عرض و تحليل نتائج الاستبيانات الموجهة إلى لاعبي نوادي كرة القدم ، تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا قد سطرناها مسبقا في الفرضيات و المثثلة في الدور الايجابي للتدريب الرياضي في خلق و تحقيق التوافق النفسي و إكساب اللاعب الأخلاق السامية و قد تمكنا من جمع النتائج التالية :

- رياضة كرة القدم من أشهر الرياضات صيتا و أكبرها شعبية في المجتمعات .
- للاعبين عدة دوافع جعلتهم يمارسون رياضة كرة القدم بشكل كبير على غرار الرياضات الأخرى المعروفة ، حيث تتمثل تلك الدوافع في (الراحة النفسية ، الرضى النفسي ، اللياقة البدنية ، الذكاء الحركي .. الخ) .

- للتدريبات الرياضية عدة ادوار تساعد على بناء شخصية التي نجدها في الثقة بالنفس و الثبات الانفعالي

و الشجاعة أما بخصوص المساعدة في بناء جسمه يعود زيادة التحمل العضلي و قوة القلب و الدورة الدموية زيادة على نمو المهارات الحركية و من ناحية جمهازه العصبي و الحركي تتمثل في تحقيق خصائص القوة و الرشاقة و المرونة و الأداء الحركي الفعال .

- تعتبر التدريبات الرياضية متنفسا للأحاسيس العدوانية للاعبين و المدربين .
- تعمل التدريبات الرياضية على خلق جو من التسامح بين اللاعبين و المدربين .
- غالبية العلاقات التي تربط بين اللاعبين و المدربين ذات طابع حسن و مقبول .
- تميز كل من اللاعبين و المدربين بجملة من الخصال الحميدة و التي جعلت من العلاقات ذات مستوى جيد و التي تتمثل في التسامح و الكفاءة و وجود الشخصية القيادية للمدربين .
- توفر الأداء الحسن للمدربين و اللاعبين أثناء التدريبات الرياضية لكرة القدم .
- كفاءة المدرب أدت إلى تحقيق نتائج عالية للاعبين أثناء التدريبات الرياضية و الملموسة في تحقيق المهارات الحركية و تسهيل عملية الاتصال بين اللاعبين بسبب تطبيق طرق التدريب المناسبة .
- نقص ملحوظ للهيكل و المعدات التدريبية الحديثة من اجل الأداء الحسن و المعبر عنها من طرف المدربين و اللاعبين (أفراد العينيتين) و هناك أسباب يرجع لها ذلك في بعض نوادي كرة القدم أهمها نقص الموارد المالية و حادثة نشأة النوادي .

- أكد أفراد العينة المستجوبة على أن توفر الوسائل و المعدات الحديثة يؤدي إلى تحقيق الارتياح النفسي و الكفاءة الرياضية و نمو المهارات الحركية و كذا الشجاعة و التحفيز ، اما النقص بنسب كبيرة فهو إلى إعاقة التدريبات الرياضية و يحد من تحقيق النتائج و يخلق ردود فعل نفسية سلبية .

- كما أن تحديد البرامج التدريبية للاعبين من طرف مدربيهم يحقق لهم التوافق النفسي و يقضي على الروتين و يفتح مجال الحوار بين الطرفين و كذا إجراء عمليات التقييم للأداء الجماعي و الفردي بطرق مختلفة و علمية

- سجلنا من آراء أفراد العينة أن هناك نقص للتزاعات و الصراعات بين المدرب و اللاعب و التي تعيد عمليات التدريب الرياضي و إن وجدت استعمله طرق متحضرة حلها منها الحوار المباشر و كذا تدخل أطراف أخرى ، و القلي من عبر عن اللجوء إلى الحلول الشخصية و المحدودة المجال .

- أهم ما نستخلصه من تحليل نتائج استبيان أفراد العينة أن التدريبات الرياضية تحقق للاعبين و المدربين بشكل كبير التوافق النفسي و تنمية النشاط البدني الرياضي و تأثيره على رفع الحالة النفسية لكلا الطرفين مما يؤهلها إلى تطوير رياضة كرة القدم إلى الأحسن و جعلها تتماشى مع المستويات و الكفاءات العالمية .

استنتاج عام:

بعد قيام الباحث بتحليل نتائج الاستبيانين المتعلقان باللاعبين و المدربين ، تمكن الباحث من إثبات الفرضيات إلى حد بعيد عن طريق إجاباتهم التي بينت لنا بان التدريب الرياضي لا تقتصر أدواره و منافعه على الجانب البدني فحسب بل تمتد إلى التأثير على الجوانب النفسية ، التي هي مهمة في مجملها كونها تساعد على تكوين شخصية المدرب و اللاعب على حد سواء و هو ما لمسناه من تعبيرهم عن طريق الإجابات

كما رأينا أن للتدريبات الرياضية جانب و فير بالنسبة للمدرب و اللاعب على تحقيق التوافق النفسي و كذا امتصاص حجم الأزمات النفسية التي يلاقونها و الذي يتوافق مع فرضيتنا الرئيسية للدراسة.

دوما من خلال تحليل النتائج و البيانات الخاصة باستبيان المدربين و اللاعبين لمسنا أن وجود الوسائل و المعدات الحديثة للتدريب الرياضي في كرة القدم هو عاملا أساسيا لبلوغ الأهداف المسطرة و المخطط ، حيث تساعد على رفع المستوى البدني و بشكل كبير تحافظ على و تزيد ثبات الحالات النفسية أثناء الأداء و بعدها بالنسبة للمدربين و اللاعبين ، هذا ما يؤكد فرضيتنا الخاصة بالمعدات و الوسائل التدريبية الحديثة

و بخصوص البرامج التدريبية المقترحة من طرف المدربين ، وجدنا من خلال تحليل نتائج الاستبيان أن تجدها و وجودها يخلق نوع من الحيوية و الواصل بين المدرب و أعضاء الفريق و يعمل على إزالة التوتر و الاضطرابات ، بالإضافة إلى تنمية القدرة على المواجهة و الأداء.

الاقتراحات

يعتبر التدريب الرياضي وسيلة هامة من وسائل التربية البدنية التي تهدف إلى تكوين اللاعب و المدرب تكويناً شاملاً و متكاملًا من الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية . و من خلال البحث الذي قام به الباحث تبين لنا بان رياضة كرة القدم لها دور فعال في تحقيق التوافق النفسي لدى اللاعبين و كذا المدربين كونهم تربطهم نقاط التقاء عديدة في مجال التدريب ، حتى تتحقق تلك النتيجة علينا أن نوفر جملة من المعايير التي نذكر منها :

- * توفير الهياكل و المعدات الرياضية الحديثة لهذه الرياضة .
- * التركيز على الجوانب السيكولوجية للاعبين و المدربين .
- * تحسيس اللاعبين و المدربين بأهمية التدريبات الرياضية من خلال توفير الظروف المناسبة لذلك.
- * تجديد أنماط التدريب من فترة إلى زمنية لأخرى .
- * الاهتمام بجانب النوعية في الأداء نظرا لأهمية التدريبات الرياضية في خلق التوافق النفسي لدى اللاعبين و المدربين .

* تحفيز اللاعبين من خلال الرفع من معنوياتهم و المحافظة على راحتهم النفسية للوصول إلى مردود بدني جيد

* الاعتماد على التكوين الجيد للمدربين (الرسكلة) لتجديد معارفهم بما يخدم الجانب النفسي و المهاري للاعب

* الاهتمام بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للاعبين و مساعدتهم على حلها و الخروج منها .

* يجب على المدربين متابعة اللاعبين من ناحية الجوانب الأخلاقية بتطبيق قواعد اللعبة ، مما يؤدي إلى ثبات شخصيتهم و القضاء على الأنانية المبالغ فيها و غرس روح المنافسة الشريفة ، التي من دونها تحوله ملاعب كرة القدم إلى حلبة ملاكمة .

* الدعم و التحفيز المادي للاعبين و المدربين كوسيلة مكتملة للتحفيز المعنوي للوصول إلى مستوى أدائي كبير .

* المساهمة في دفع الحركة الرياضية على أساس علمي و منهجي مسير لما هو جديد في المجال لتطوير لعبة كرة القدم.

الخاتمة:

إن النشاط البدني الرياضي يعد احد الأشكال الراقية للظواهر الحركية لدى الإنسان ، كونه يلعب أدوارا هامة و مميزة في حياته منذ الحقب الزمنية المتعاقبة ، فهو من أنجع الوسائل و الطرق للترويح عن النفس و ملء الفراغ و كذا الاهتمام بالصحة البدنية و العقلية ، مما أدى بنا إلى تساءلنا في بحثنا هذا عن إمكانية تحقيق التوافق النفسي لدى أفراد فرق كرة القدم ، هؤلاء الذين نعتبرهم في مرتبة السفراء لأوطانهم ، و قد بينت لنا النتائج المتحصل عليها أن النشاط الرياضي يكنسي أهمية بالغة في