

الفصل الثاني الأداء الرياضي

مقدمة:

وستتطرق في هذا الفصل إلى خصائص الأداء الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي، ثم نبين الأهداف المرجوة من الأداء الرياضي، لتنتقل إلى معرفة المدرب الرياضي للناشئين في كرة القدم، وما يتميز به من خصائص، وصفات وما عليه من واجبات اتجاه التدريب بصفة عامة، و الأداء بصفة خاصة.

1. مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين. ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".¹

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها إيجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال إيجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

¹ - نزار مجيد الطالب: 1983، ص214-215

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتأهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق.²

3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة

² - أحمد أمين فوزي: ص252-253

تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.³

4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

³ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 252-253

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصوير، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده⁴.

6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

6-1- المكسب والأداء جيد: تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد،

والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم

4 - محمد حسن علاوي: 1987، ص 30-32

وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف: عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى

الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد: تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس

من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟. ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:⁵

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

6-4- الخسارة واللعب ضعيف: عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة

للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

⁵ - محمد حسن علاوي: 1987، ص30-32

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً.⁶

7- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

1-7 الإعداد البدني: يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-3 الإعداد المهاري: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامه بفعالية.

3-7 الإعداد الخططي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامه بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

4-7 الإعداد التربوي والنفسي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.⁷

8- واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات فيما يلي:

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

1-8 الواجبات التعليمية: تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات و مهارات و معلومات و معارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية علي ما يلي:⁸

⁶ - أسامة كامل راتب: 2000، ص405-407

⁷ - أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص405-407

⁸ - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص51

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.
 - التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
 - تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضة.
 - 2-8 الواجبات التربوية النفسية:** تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:
 - تربية النشء على حب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للنشء.
 - تشكيل مختلف دوافع و حاجات و ميول اللاعب و الارتقاء، بما بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب و مستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
 - اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.
 - بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها ناهد رسن سكر و المتمثلة في مايلي:
 - 3-8 الإعداد البدني :** وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.
 - 4-8 الإعداد المهاري:** وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله و يجعله أكثر تركيزا.
 - 5-8 الإعداد الخططي:** لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.
 - 6-8 الإعداد الذهني:** إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.⁹
 - 9. مفهوم المردود الرياضي:**
- مفهوم المردود:** يظهر لنا أن مفهوم المردود كثير الاستعمال فهو غني و متماسك و قد تم تبين استعمال المردود في ميادين مختلفة بأمثلة عديدة، مثل أن نقول: مردود عالم في علم ما، مردود المدرب في عمله الأخير.

⁹ - ناهد رسن سكر: مرجع سابق، ص27

إن كل هذه الاستعمالات لتصور المردود، تركز على شيء مهم و على سمات مشتركة، هذه التغيرات المختلفة تظهر بالفعل كخاصية الجودة و التفوق.

مفهوم المردود المذكور يظهر في الواقع حقيقة البرهان للنتائج و للتحقيق عند وجود المردود يكون هناك جهد و قياس. فكرة المردود مرتبطة بنوعية و كمية النتائج و بدون شك لهذا فتصور المردود مربوط جدا بالبحث على التفوق و الجودة، و فكرة البطل و الأفضلية في الميدان الرياضي يعتبر المردود إنجاز يمكن قياسه على أساس نتيجة رقمية يتحصل عليها الفرد في مهمة حركة معينة، النتائج المحصل عليها تعكس الاستعدادات الحركية للفرد و يمثل كذلك للكفاءة البدنية و الحركية لذلك يعتبر تغير السلوك، كما يمكن إحدائه عن طريق التعلم أو بدونه و عليه ليس كل تغير في السلوك يعتبر تعلم، لكن لا يمكن ملاحظة المتعلم إلا من خلال المردود، ذلك يدل على أن المردود يمثل الجزء الظاهر بعملية الاكتساب، إذا تميز نسييا بالاستقرار نتيجة الممارسة أو التدريب و ليس التغير المؤقت للسلوك نتيجة النمو أو التعب.

و في الميدان الرياضي يستعمل مصطلح المردود على ما أنجزه الرياضي فعليا، و يرى "توماس" (1989) أن علماء النفس العاملين في العقل الرياضي وجدوا ارتباطا ما بين القدرة و الاستعداد والدافعية... أغلبها تشكل مفهوم المردود.

اللاعبون في إتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، و في كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب، و الفاعل بأسرع وقت ممكن.

كما ذكر "سنجر" (1975) أن المردود هو التعلم بالإضافة إلى الحوافز¹⁰.

و خلاصة القول أن أغلب التعريف الخاصة بالمردود، تتفق في مجموعها على ركيزتين أساسيتين هما:

– أولا: اتخاذ سمات الشخص و خصائصه الذاتية، و سلوكيات لتحقيق آرائه.

– ثانيا: تتمثل في الحصول على النتائج الفصلية علي ضوء معايير موضوعية و يبدو للمردود

المهاري عادة في الرياضات الجماعية في القدرة على بذل جهد يظهر في شكل نتيجة.

في نفس الصدد يعرف " عصام عبد الخالق" (1992) المردود على أنه " انعكاس لقدرات ودافعية كل فرد

لأفضل سلوك ممكن، نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، كما أنه نشاط

أو سلوك يوصل إلى نتيجة، وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو وسيلة للتعبير عن عملية التعبير تعبيرا

حركيا"¹¹

ومن هنا نقول أن المردود يمكن أن يقدر أو يقاس بواسطة اختبارات و مقاييس مهارية، مثل اختبار " جوتسون"

لكرة القدم، و مقياس " برودي" لكرة الطائرة.

¹⁰ – منصور أحمد منصور: المبادئ العامة في إدارة القوة العاملة . وكالة مطبوعات الكويت – عام 1973 ، ص 107.

¹¹ – عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي – دار الفكر العربي – عام 1992 ، ص 168.

– أبعاد المردود :

المردود عبارة عن الأنشطة و المهام المختلفة التي يقوم الفرد بصفة عامة و المردود ثلاث أبعاد يمكن استعمالها لقياس و هي: كمية الجهد المبذول + نمط المردود + نوعية الجهد.

10. ثبات المردود الرياضي خلال المسابقات:

يعتبر ثبات المردود الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن إرتقاء و إزدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:¹²

- درجة الثبات الإنفعالي و العاطفي في المنافسة.
 - كيفية الضبط أو التحكم في إنفعالات اللاعب خلال المنافسة.
 - الدوافع المرتبطة بإشتراك اللاعب في المنافسة.
- و تعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً و خصباً للتحكم على ثبات مردود اللاعب الذي يتحمل أي يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

1.10. العوامل النفسية المحققة لثبات مردود الرياضيين الحركي خلال المنافسة:

و يعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات و في إطار حالة تقنية إيجابية و من المؤثرات مايلي:

- 1- الصفات العقلية و درجة ثباتها مثل (تذكير الإنسان، السرعة ورد الفعل، التصور)
- 2- الصفات الشخصية و درجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات و الإستقرار أو الإلتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي و درجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل و النجاح التي يحققها اللاعب.

مستوى نمو العمليات العصبية و النفسية و المقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- 3- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل و أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت (صعوبة داخلية أو خارجية)، فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الإرتفاع بدرجة ثبات مردود اللاعب خلال المنافسة.

- 4- العلاقات النفسية و الإجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) و التي تساعد على المردود الثابت للتعريف و أفرادها في درجة الإنسجام الذهني و النفسي لأفراد الفريق القيادة النموذجية و دورها في الحفاظ على هيئة و مكانة الفريق و الإعتراف به و بتقاليده.
- الإعتراف و عدم التمرين بإمكانيات المنافسين.

¹² - عزة محمد الكاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، مرجع سابق، ص 60

2.10. العوامل المؤثرة علي درجة ثابت المردود الرياضي للاعب خلال المنافسة:

ظروف مرتبطة بالمنافسة مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية و الهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفير أماكن ملائمة لرفقة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو المردود للإحماء الجيد).
نتيجة سحب القرعة و أهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال فرصة ضربة جزاء.
خصائص و مواصفات المنافس و إنجازية من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلا).
سلوكيات الأفراد المحيطين مثلا المتفرجين مربي أو مرافقي الأخر، الحاكم.
التغير المفاجئ لمعاد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخير موعد وصول الفريق.
الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب أو زملاء في الفريق.
التغير أو الحكم غير الموضوعي الأفعال الزملاء أو المنافسين.
بشكل كبير في إعداد اللاعب.¹

11. الطاقة النفسية وعلاقتها بالمردود الرياضي:

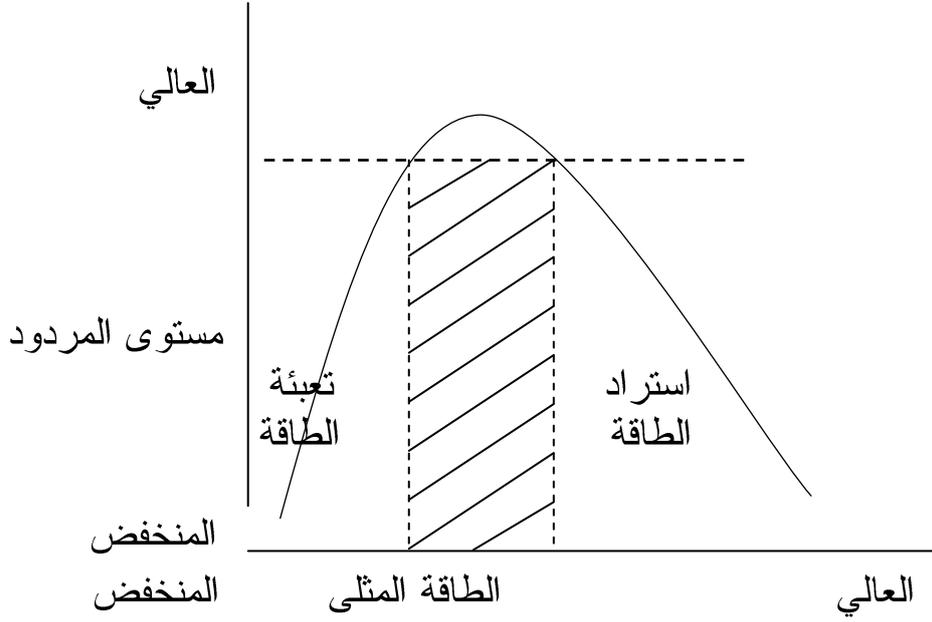
اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والمردود، و عندئذ ينظم إلى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالإنفعالات و الأفكار.
فعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدرا متساويا من الطاقة النفسية و لكنهما يختلفان في طبيعة الإنفعالات و الأفكار التي تسيطر عليهما، أي يمكن للرياضي أن يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع، بينما يمتلك رياضي آخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الإنفعالات الإيجابية.
هذا و يمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والمردود الرياضي في ضوء فرضيتين أساسيتين هما:
* فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية والمردود الرياضي.
* فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية والمردود الرياضي.

11-1- فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية و المردود الرياضي:

إن الأساس الذي تقوم عليه فرضية العلاقة المنحنية -U- "البو" المقلوب، إن الطاقة النفسية تتزايد في المستويات المنخفضة جدا و يصاحبها تحسن في المردود حتى نقطة أو منطقة معينة، يؤدي عندها الرياضي أفضل قدراته و إذا حدثت زيادة بعد ذلك في الطاقة النفسية فإن المردود يتأثر سلبا و هذا المدى يكون المردود فيه أعلى مستوى يطلق عليه منطقة الطاقة المثلى:

¹ - عزت محمود الكشاف: الإعداد النفسي، للرياضي، الفكر العربي 1991، طبعة 01، ص 65.

Optimal énergie zone و هو المنطقة المظلمة في الشكل رقم (1):



مستوى الطاقة النفسية

شكل: (1) فرضية "يو" المقلوبة : يوضح العلاقة بين مستوى الطاقة

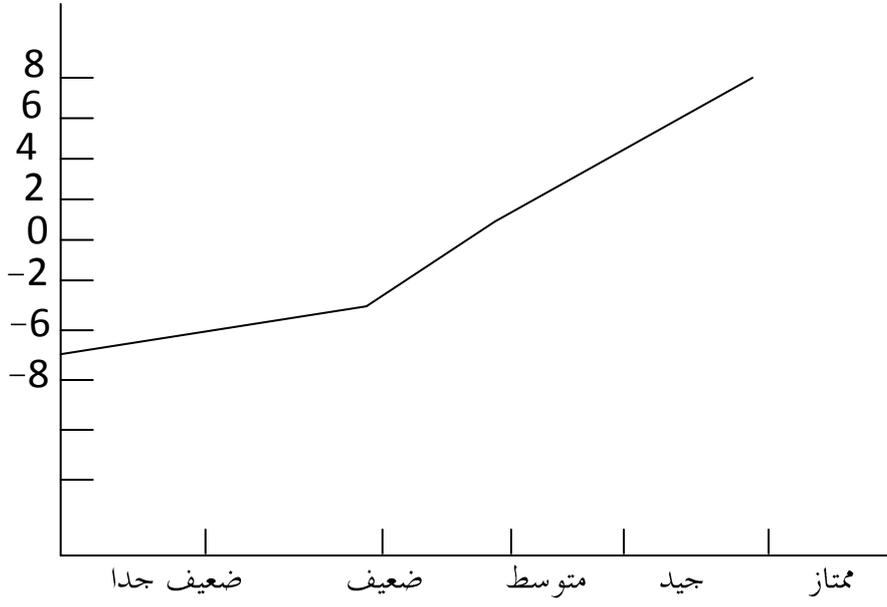
11-2- فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية و المردود الرياضي:

تشير هذه الفرضية إلى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية و تحسن المردود أي أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى تحسن مردود المهارات هذا من ناحية، و مدى إتفاقها من ناحية أخرى، فهذه العلاقة الطردية تساعد عملية التعلم إلى نقطة معينة و إن الذي يحدد مكان هذه النقطة هو درجة صعوبة الواجبات الحركية ذاتها.

و على ضوء هذا يمكن استنتاج أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى عرقلة عملية التعلم و اكتساب المهارات الجديدة، بينما يحسن مردود المهارات التي تم إتقانها من قبل، و هذا يفيد أن مردود المبتدئ للمهارات الرياضية يتأثر عند زيادة الطاقة النفسية بينما الرياضي الذي يتقن أداء المهارات قد يستفيد من ارتفاع مستوى هذه الطاقة.

لقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على مصارعى رياضة الكاراتي ذو المستوى العالى أن المصارعين الذين سجلوا مستوى مرتفع من الطاقة النفسية هم أنفسهم الذين حققوا أفضل مستوى و يظهر ذلك كما في الشكل التالي: 1

¹ - عزت محمود الكشاف: الإعداد النفسي، للرياضي، الفكر العربي 1991، طبعة 01، ص 65.



خلاصة:

انطلاقاً مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين، كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.