



جامعة أسيوط كلية معند أولعاع



معند علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

دور التدريب الرياضي الحديث في بناء تماسك فريق
كرة القدم - صنف الأكاير -

- دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة القسم الجهوي الثاني -

إشراف الدكتور:

* لاوسين سليمان

إعداد الطالبين:

* طيب محمد

* عبد الرحمن علي

السنة الجامعية: 2012 - 2013

كلمة شكر

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: {من لم يشكر الناس لم يشكر الله}

- أخرج ابن أبي الدنيا في كتابه الشكر -

عملاً بقوله - صلى الله عليه وسلم - ، أشكر الله عز وجل أن وفقني لإنهاء هذا العمل المتواضع، ونتقدم بالشكر لكل من ساعدنا لإنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد.

كما نتقدم بأسمى عبارات التقدير والعرفان إلى الأستاذ المشرف الدكتور لاوسين سليمان الذي أفادنا بتوجيهاته التي مهدت لنا الطريق لإنجاز بحثنا هذا. دون أن ننسى شكر كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة أجلي محند أولحاج بالبويرة.

كما لا يفوتنا أن نشكر أستاذة التربص الميداني ونخص بالذكر كل من الأستاذين بوخريبي ناصر و درافلي لخضر من ثانوية طالب ساعد، وكذا الأستاذ خضر عادل من ثانوية محمد المقراني.

اهداء

الحمد لله الذي جعل ويسر لي أسباب النجاح والتفوق وسهل لي قبل ذلك بأن
ترعرعت في وسط كريم وفي أحضان أسرة تجسدت فيها معاني الفضيلة والتضحية.
أهدي نتاج هذا العمل إلى النبع الحنون " أمي " التي احتوت كل أمني وأحلامي

وأرضعتني حنانا وسعت كل من حولي. إلى التي أحرقت العمر شموعا

تضيء دربي وتدفعني أيامي من برد الأحران وثقل الهموم،

إلى التي ملكتني عرش قلبها فتجلى كياني بوجودها،

إلى التي منحنتني القوة والإرادة. إليك يا شمس حياتي << أمي الحبيبة >>

إلى من رسم خطواتي، ونلت منه دعائم شخصي، إلى أب اجتمعت فيه

شمائل التواصل فكان أبا وأخا وصديقا، وكان راجي، وشعاع نور يزرع

في نفسي الطمأنينة والثقة في النفس، إلى مثلي من القدر والكفاح والعطاء من دون

حساب. إليك يا سراج حياتي << أبي العزيز >>

إلى أخواتي العزيزات اللواتي تقاسمن معي حب الوالدين وعتبهن بكن عنوانا صادقا في

الطاعة والإحترام. إليكن يامن جعلتن البيت جنة << أرواتي >>

إلى كل الأقارب، وإلى كل أساتذة التربية البدنية والرياضية معكم حند أولحاج،

وخاصة الدكتور لاوسين سليمان.

إلى كل الأصدقاء والأحبة وأخص بالذكر: إسماعيل ر، محفوظ ر، علي د، إسـ

سيدعلي ر، رابح ب، صالح ع، علي ع، سعيد ع، رابح ب، حكيم ب.

إلى كل أصدقاء الجامعة وأخص بالذكر: توفيق، سفيان، محمد، يوسف، سليم، سعيد.

وخاصة إلى أميرة ف، كما لا أنسى من شاركني هذا الإنجاز عبد الرحمان علي.

- إلى كل من حملتهم الذاكرة، ولم يذكرهم القلم. دون أن أنسى أخي المرحوم "الطيب" نسأل
الله عزوجل أن يتغمده برحمته ويسكنه فسيح جناته.

اهداء

إلى من قال فيهما عز وجل: << وقل لهما قولا كريما واخفض لهما جناح الذل من
العهمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا >>. - الآية 24 - سورة الإسراء .

ومن قال فيهما رسول الله صلى الله عليه وسلم: << رضا الله في رضاها وسخط
الله في سخطها >>

- نسأل الله رضا هما إلى نبع الحنان وبر الأمان. الذين إذا أهديتهما كنوز الدنيا ما
وفيتهما حقهما.

إليك يا أعز إنسانة إلى قلبي . كيف لا وأنت من سهرت
وتعبت حتى وصلت إلى ما أنا عليه.

إليك يا أمي..أمي..أمي << حفظك الله >>

إليك يا أيها العظيم في عطائك، ويا من علمتنا العز والاعتماد على النفس .

إليك يا أبي...أبي...أبي <<حفظك الله >>

إلى من أدركت معهم معنى الحياة أخواي فاروق وأختي الصغيرة سميرة

وإلى جدّاي من أبي وأمي حفظهم الله، وإلى الأستاذ المشرف

الدكتور لاوسين سليمان.

وإلى جميع الأصدقاء الذين شاركوني حلو الحياة ومرّها خاصة إلى شريكي في هذا الإنجاز

طيب محمد . إلى سعيد، أحمد، سفيان، محمد، يوسف، أمين، توفيق، وإلى كل من يعرفني من

قريب ومن بعيد .

محتوى الدراسة

- أ. شكر وتقدير.....
- ب. إهداء
- د. محتوى الدراسة
- ح. قائمة الجداول
- ي. قائمة الأشكال
- ل. ملخص الدراسة.....
- م. مقدمة

مدخل عام : التعريف بالدراسة.

- 2. الإشكالية
- 3. الفرضيات
- 3. أسباب اختيار الموضوع
- 3. أهمية البحث
- 3. أهداف البحث
- 4. الدراسات المرتبطة بالبحث
- 6. تحديد المصطلحات والمفاهيم

الجانب النظري.

الفصل الأول : التدريب الرياضي الحديث

- 10..... تمهيد -
- 11..... 1-1- تعريف التدريب الرياضي الحديث
- 11..... 1-2- مبادئ التدريب الرياضي الحديث
- 12..... 1-3- خصائص التدريب الرياضي الحديث
- 12..... 1-4- أهداف التدريب الرياضي
- 13..... 1-5- مراحل التدريب الرياضي
- 14..... 1-6- طرق التدريب الرياضي الحديث
- 18..... - خلاصة

الفصل الثاني : المدرب و تماسك الفريق الرياضي

- 20..... - تمهيد
- 21..... 2-1- الفريق الرياضي
- 21..... 2-2- تماسك الفريق الرياضي
- 22..... 2-3- أنواع تماسك الفريق الرياضي
- 23..... 2-4- عوامل تماسك الفريق الرياضي
- 25..... 2-5- المدرب الرياضي
- 28..... خلاصة



الفصل الثالث : كرة القدم

- 30..... تمهيد -
- 31..... 1-3- تعريف كرة القدم
- 31..... 2-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 32..... 3-3- متطلبات كرة القدم
- 35..... 4-3- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
- 36..... 5-3- أهداف رياضة كرة القدم
- 37..... 6-3- أهداف رياضة كرة القدم
- 37..... 7-3- أهمية كرة القدم في المجتمع
- 39..... خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 42..... تمهيد -
- 43..... 1-4- الدراسة الاستطلاعية
- 43..... 2-4- الدراسة الميدانية
- 46..... خلاصة

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 48..... 1-5- عرض وتحليل النتائج
- 48..... 1-1-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول
- 55..... - خلاصة المحور الأول

56..... 5-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني

62..... - خلاصة المحور الثاني

63..... 5-1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث

71..... - خلاصة المحور الثالث

72..... - الاستنتاج العام

73..... - خاتمة

74..... - اقتراحات وفروض مستقبلية

- قائمة المراجع

- الملاحق

- الملحق رقم (1)

- الملحق رقم (2)

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
44	جدول العينة	01
47	يمثل توزيع المناصب على الفرق	02
48	يبين ما الذي يحدد دور اللاعبين في الفريق	03
49	يمثل مدى مساهمة التدريبات في تأقلم مع أدوارهم في الفريق	04
50	يبين مدى استطاعة اللاعب الحصول على إجابات من طرف المدرب في حالة غموض دوره في الفريق	05
51	يمثل مدى دراية اللاعب بمسؤولياته أثناء المباراة	06
52	يمثل مدى مساهمة طريقة التدريب في مساعدة اللاعب في معرفة ما هو متوقع منه خارج مواقف التدريب والمنافسة	07
53	يبين مدى رضا اللاعب بدوره داخل الفريق	08
55	يبين مدى توفر النادي على وسائل تدريبية	09
56	يبين حالة الوسائل المتوفرة	10
57	يبين مدى مساهمة الوسائل الرياضية المستعملة في تحسين أداء اللاعب	11
58	يبين مدى ملائمة التدريبات مع الوسائل المتوفرة	12
59	يبين إن كان العتاد و الوسائل المتوفرة تساعد على تطبيق وتطوير البرامج التدريبية	13
60	يمثل معرفة إن كان نقص العتاد والوسائل يعيق اللاعب في تدريباته	14
62	يمثل معرفة إن كان للمدرب كفاءة مهنية لأداء مهامه كمدرب في الفريق	15
63	يمثل معرفة مدى مساهمة التدريبات في مساعدة اللاعب على تطوير مهاراته أثناء المنافسة	16

64	يمثل معرفة إلى من يرجع الفضل في النتائج المسجلة في الفريق	17
65	يمثل التعرف على طريقة عمل المدرب مع اللاعبين	18
66	يمثل معرفة إن كان نقد المدرب له تأثيرا على أداء اللاعبين	19
67	يمثل معرفة المدرب المفضل للاعبين	20
68	يمثل معرفة فيما تساهم ثقة المدرب باللاعبين	21
69	يمثل معرفة فيما يساهم تشجيع المدرب لعلاقة المودة باللاعبين	22

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	رقم الشكل
21	تماسك الفريق الرياضي كقوى جاذبة لبقاء الأفراد في الجماعة	01
21	أنواع تماسك الفريق الرياضي	02
23	المحددات المؤثرة في تماسك الفريق الرياضي	03
47	يمثل توزيع المناصب على الفرق	04
48	يبين ما الذي يحدد دور اللاعبين في الفريق	05
49	يمثل مدى مساهمة التدريبات في تأقلم مع أدوارهم في الفريق	06
50	يبين مدى استطاعة اللاعب الحصول على إجابات من طرف المدرب في حالة غموض دوره في الفريق	07
51	يمثل مدى دراية اللاعب بمسؤولياته أثناء المباراة	08
52	يمثل مدى مساهمة طريقة التدريب في مساعدة اللاعب في معرفة ما هو متوقع منه خارج مواقف التدريب والمنافسة	09
53	يبين مدى رضا اللاعب بدوره داخل الفريق	10
55	يبين مدى توفر النادي على وسائل تدريبية	11
56	يبين حالة الوسائل المتوفرة	12
57	يبين مدى مساهمة الوسائل الرياضية المستعملة في تحسين أداء اللاعب	13
58	يبين مدى ملائمة التدريبات مع الوسائل المتوفرة	14
59	يبين إن كان العتاد و الوسائل المتوفرة تساعد على تطبيق وتطوير البرامج التدريبية	15
60	يمثل معرفة إن كان نقص العتاد والوسائل يعيق اللاعب في تدريباته	16
62	يمثل معرفة إن كان للمدرب كفاءة مهنية لأداء مهامه كمدرب في الفريق	17

63	يمثل معرفة مدى مساهمة التدريبات في مساعدة اللاعب على تطوير مهاراته أثناء المنافسة	18
64	يمثل معرفة إلى من يرجع الفضل في النتائج المسجلة في الفريق	19
65	يمثل التعرف على طريقة عمل المدرب مع اللاعبين	20
66	يمثل معرفة إن كان نقد المدرب له تأثيرا على أداء اللاعبين	21
67	يمثل معرفة المدرب المفضل للاعبين	22
68	يمثل معرفة فيما تساهم ثقة المدرب باللاعبين	23
69	يمثل معرفة فيما يساهم تشجيع المدرب لعلاقة المودة باللاعبين	24

تكمن أهمية بحثنا العلمي هذا في توضيح أن التدريب الرياضي الحديث هو وسيلة هامة لتطوير وتمتين العلاقات الاجتماعية بين أعضاء فريق كرة القدم، وجعل اللاعب أكثر اندماجاً وتفاعلاً مع اللاعبين الآخرين، فالحصة التدريبية تعتبر سبيل كفيل لتطوير وتوطيد تماسك فريق كرة القدم من الجانب الذي يرجع بالنفع على اللاعب، الفريق وصولاً إلى المجتمع، وكذلك جعل الفريق مكاناً لاكتساب عادات سلوكية تساهم في بناء شخصية سوية لدى اللاعب، وبهذا تنمو إيجابياته نحو التكيف والتفاعل مع مجتمعه بطريقة يكتسب من خلالها مهارات وخبرات تساعده على تخطي العقبات والأزمات والمشاكل التي تصادفه، ويصبح بذلك اجتماعي.

وقد كانت فرضيتنا العامة كالتالي:

- للتدريب الرياضي الحديث دور كبير في بناء تماسك فريق كرة القدم.
- وأما عينة البحث هي جزء من مجتمع البحث الذي تجمع منه البيانات الميدانية التي تعتبر جزءاً من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.
- ولأن مجتمع بحثنا هو كل الأندية التي تنشط ضمن رابطة البويرة فإن العينة هي فرق "شعبية البويرة" و "النجم الرياضي لبئرغالو" و "حمزاوية عين بسام" .

لهذا اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة حيث تعطي هذه العينة لجميع الأفراد فرص متكافئة في أن يكونوا من عينة البحث، وهذا ما يعطي الصبغة الموضوعية لأداة الدراسة.

إن اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث قمنا باستخدام المنهج الوصفي لكونه الأكثر ملاءمة والأيسر تطبيقاً للبحث، ولأنه يتم بواسطته الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر المشكلة أو الظاهرة، للوصول إلى فهم أفضل وأدق، ووضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها .

كما أن المنهج الوصفي يستهدف جمع الحقائق والبيانات لظاهرة يغلب عليها التحديد وغالبا ما يلجأ إليها الباحث، بعد أن تكون أجريت دراسات كشفية في نفس الميدان .

ويعرّف المنهج الوصفي على أنه: "...هذا النوع من المناهج البحثية يساعد على الوصف الكمي أو الكيفي للظاهرة".

بحيث أن التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح لنا مقدار هذه الظاهرة أو حجمها.

ويعرّفه حسين عبد الحميد على أنه: "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقع معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع".

- التدريبات والمدرّب هي التي تحدد دور اللاعب في الفريق.

- توفر الوسائل والعتاد الرياضي يحسن من أداء اللاعب وتطبيق وتطوير البرامج التدريبية.

- نقص الوسائل يعيق اللاعب في التدريبات.

- معظم اللاعبين يجذبون العمل مع المدرّب الذي تتوفر لديه لغة الحوار.

- نقد المدرّب للاعبين يؤثر على أدائهم في المباريات أو التدريبات وثقته بهم تزيد من وحدة وتماسك الفريق.

مقدمة :

إن التطور التكنولوجي والعلمي و المعرفي المتسارع في نموه في وقتنا الحاضر، قد شمل جميع المجالات و مختلف الميادين من حيث إضافة أو تغيير بعض المفاهيم أو الطرق إلى تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها، و يعتبر المجال الرياضي بكل فروعها سواء الإدارية أو التدريبية أحد هاته المجالات التي قد شملها هذا التطور، و يعتبر التدريب المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق نتائج سواء للفرد أو الجماعة و عليه فإن مختلف العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، و هذا يعني أن ماهية التدريب تجردت من مفهومها الكلاسيكي على أنها مجمل حصص تهدف إلى نتائج للفرد أو للفريق الممارس للرياضة بأي نوع كانت.¹

و بالنظر إلى أهمية التدريب الرياضي يتضح أنه وسيلة هامة في إنشاء علاقات إنسانية و اجتماعية تهدف إلى إيجاد اندماج و تفاعل بين أفراد المجموعة الواحدة سواء كانت الممارسة لرياضة فردية أو جماعية و ذلك انطلاقا من أصغر وحدة في العملية التدريبية إلى الحصة التدريبية.

و تعتبر الرياضات الجماعية بمختلف أنواعها السمة الأكثر توضيحا لإبراز العلاقات الاجتماعية و النفسية بين أفراد الجماعة الواحدة في مختلف المراحل العمرية خاصة في مرحلة المراهقة، و التي تعتبر مرحلة النضج و اكتمال الشخصية و كذلك بروز الشخصية الذاتية للفرد، و كذلك مراعاته لأهمية و دور الجماعة، و تعتبر رياضة كرة القدم من أهم الرياضات التي تأثرت بصفة كبيرة بالتطور التكنولوجي و العلمي و ذلك من خلال القوانين أو التدريب الذي يطبق مختلف الوسائل و المفاهيم الحديثة، من استخدام للإعلام الآلي و كذا مختلف طرق الاتصالات.

و كذلك تعتبر كرة القدم في وقتنا الحالي لعبة شعبية و ذلك لأنها تمس جميع الفئات و جميع الأعمار، و هذا راجع إلى وسائلها البسيطة أي الكرة و أماكن ممارستها، و كذلك لأن منطلقها من البيئة و خاصة الفقيرة (مثل ذلك شوارع البرازيل الفقير وما أنجبت من لاعبين ما زالوا يذكرن في التاريخ).

و كذلك أخذت هذه الشعبية الواسعة من خلال إبرازها لمختلف الصفات الإنسانية والاجتماعية التي تربط فريق كرة القدم إدارة و لاعبين و كذلك الجهاز الفني و بالأحرى المدرب، و من هنا تتجلى أهمية بحثنا في تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم. من خلال إبراز دور و أهمية التدريب الرياضي في ذلك و عن دراستنا التي جاءت بعنوان (دور و أهمية التدريب الرياضي في بناء تماسك فريق كرة القدم- صنف أكابر) و قد قسمناها إلى ثلاث جوانب كالآتي:

¹ مفتي إبراهيم حماد. _ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. _ ط1. _ القاهرة. _ مؤسسة المختار للنشر والتوزيع: 1998. ص 25.

_ الجانب التمهيدي: و الذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتوضيح أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات، وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة.

_ الجانب النظري : والذي يحتوي على ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة جاء في الفصل الأول (التدريب الرياضي الحديث) حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم التدريب الرياضي الحديث ومبادئه وخصائصه وأهدافه وكذلك طرقه الحديثة، بالإضافة إلى معنى أخلاقيات التدريب وتأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب.

وجاء في الفصل الثاني (المدرب وتماسك الفريق) حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم الفريق الرياضي من خلال تعريفه ومفهومه السيكلوجي، مفهوم وتماسك الفريق الرياضي وأنواعه وعوامله، كما تناولنا تعريف المدرب الرياضي، وشخصية المدرب الرياضي وتأثيرها في الفريق وخصائص المدرب الرياضي ودور التدريب في بناء تماسك الفريق الرياضي، وكفاءة المدرب المهنية وفاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة.

وجاء في الفصل الثالث (كرة القدم) وتطرقنا فيه إلى تعريف كرة القدم والمبادئ الأساسية لكرة القدم وكذلك متطلباتها الأساسية والناحية النفسية لكرة القدم، وكذلك أهداف كرة القدم.....

_ الجانب التطبيقي : أما في الجانب التطبيقي فقد تكون من قسمين ، الفصل الرابع " منهجية البحث وإجراءاته الميدانية " وشملت الدراسة الاستطلاعية، والدراسة الميدانية (المنهج، متغيرات البحث، مجتمع البحث، عينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، تحكيم الاستمارة الإستبائية)، وفي الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج، خلاصة كل محور، الاستنتاج العام، التوصيات والاقتراحات، الخاتمة.

مخبر علم

1- الإشكالية:

إن من أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب في عصرنا الحديث هو تقديرها للرياضة بشكل عام، وكرة القدم بشكل خاص، نظرا لذلك هناك عمل دائم قصد تطويرها وتدعيمها، فرياضة كرة القدم ذات أهمية كبيرة من جوانب كثيرة منها النفسية والحركية والبدنية وحتى العقلية والاجتماعية، وفي عصرنا هذا أصبحت لها أهمية اقتصادية مهمة، لذا فإن إعطائها الأولوية بات من الأمور الجادة والحاسمة، فبعض البلدان أصبحت لديها كرة القدم تشكل جانبا اقتصاديا لنموها، وجانبا اجتماعيا في تنشئة اجتماعية جيدة .

إن الفرد ذو طبيعة اجتماعية لا يستطيع العيش بمفرده، فهو دائما في احتكاك مع الآخرين وميال للتعارف والتعاون لقوله تعالى: «يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير»¹.

وبما أن كرة القدم رياضة جماعية فهي تحقق هذا الغرض، والتدريب الرياضي الحديث بمفهومه الخاص كبرنامج وطريقة بالإضافة إلى تحقيق النتائج الرياضية هدفه الأسمى التعارف والتعاون بين الشعوب والبحث عن فرد خلوق ومستقيم الشخصية.

يقول الأفندي: <<إن الضغط الذي تولده الثورات الجنسية والعنصرية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية الجماعية>>².

وباعتبار كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية بحيث تستقطب الشعوب لممارستها ومشاهدتها، فأصبح للاعب أهمية بالغة من أجل تحقيق الفوز أو الخسارة للفريق، فكرة القدم لها دور هام وأساسي في خلق جو متزن لما تحمله من عوامل الراحة والاطمئنان والتفاعل الاجتماعي وكذا توطيد العلاقة بين أفراد الفريق، كما أن تماسك الفريق يمثل ظاهرة أساسية لاستمرار اللاعبين وتحسين النتائج حسب ما يقول محمد حسن علاوي الذي يعرف تماسك الفريق الرياضي <<أنه محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو الفريق، أي محصلة القوى التي تجذب اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي>>³.

وانطلاقا مما سبق ذكره من جهة وجب اطلاقنا على خفايا كرة القدم فقد جاء تساؤلنا على النحو التالي:

"ما هو دور التدريب الرياضي الحديث في بناء تماسك فريق كرة القدم؟"

والذي تتدرج تحته التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- ما أهمية التدريب الرياضي الحديث في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق ؟
- 2- هل يساهم العناد والوسائل المتوفرة في التطبيق الجيد لطرق التدريب الحديث في كرة القدم ؟
- 3- هل هناك كفاءة مهنية متوفرة في المدرب الرياضي من أجل تجسيد مكتسباتها في عملية التدريب الرياضي؟

¹ القرآن الكريم.. سورة الحجرات، الآية 13

² محمد الأفندي.. علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية.. عالم الكتب: القاهرة ، مصر، 1965، ص 445

³ محمد حسن علاوي .. موسوعة الاختبارات النفسية .. مركز الكتاب: ط1 ، القاهرة ، مصر، 1998 .. ص 407

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

للتدريب الرياضي الحديث دور كبير في بناء تماسك فريق كرة القدم.

2-2 الفرضيات الجزئية:

1- للتدريب الرياضي الحديث أهمية كبيرة في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق.

2- العناد والوسائل المتوفرة تساهم بشكل كبير في التطبيق الجيد لطرق التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم.

3- توجد كفاءة مهنية متوفرة في المدرب الرياضي من أجل تجسيد مكتسباتها في عملية التدريب الرياضي الحديث.

3-أسباب اختيار الموضوع:

- حبنا لرياضة كرة القدم.

- كشف مدى أهمية التدريب الرياضي الحديث ودوره في التأثير على سلوك اللاعبين وأخلاقهم وعلاقاتهم.

- تبيان الطابع التربوي والاجتماعي للحصة التدريبية إلى جانب الطابع الرياضي الذي يميزها.

- حاجة اللاعبين للاهتمام والتوجيه في الجانب الاجتماعي مما يساعد على عملية الاندماج والتكيف بسهولة داخل المجتمع.

- تكثيف الحصص التدريبية في الفرق وجعلها ذات أهمية بالغة لتحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية والنفسية للاعبين.

- القضاء على آفة العنف والعدوانية وتصدع الفريق.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا العلمي هذا في توضيح أن التدريب الرياضي الحديث هو وسيلة هامة لتطوير وتمتين العلاقات الاجتماعية بين أعضاء فريق كرة القدم، وجعل اللاعب أكثر اندماجا وتفاعلا مع اللاعبين الآخرين، فالحصة التدريبية تعتبر سبيل كفيل لتطوير وتوطيد تماسك فريق كرة القدم من الجانب الذي يرجع بالنفع على اللاعب، الفريق وصولا إلى المجتمع، وكذلك جعل الفريق مكانا لاكتساب عادات سلوكية تساهم في بناء شخصية سوية لدى اللاعب، وبهذا تنمو إيجابياته نحو التكيف والتفاعل مع مجتمعه بطريقة يكتسب من خلالها مهارات وخبرات تساعده على تخطي العقبات والأزمات والمشاكل التي تصادفه، ويصبح بذلك اجتماعي.

5- أهداف البحث:

- خلق جو من العلاقات الجيدة بين لاعبي كرة القدم في الفريق الواحد من خلال برامج تدريبية هادفة.

- غرس ثقافة الحوار والاتصال بين لاعبي الفريق الواحد من خلال الحصص التدريبية.

- جعل الحصة التدريبية كحافز لتنمية وتطوير روح التعاون والانسجام بين لاعبي الفريق الواحد.

- دراسة السلوك للاعب كرة القدم عموما وتوجيهه مع ما يتناسب وقيم التماسك الاجتماعي.

- إبراز الدور الإيجابي للحصة التدريبية كوسيلة مهمة في عملية التماسك والتفاعل الاجتماعي.

- خلق جو اجتماعي يسهل للاعبين الاندماج فيه ويساعدهم على تحقيق ذاتهم خلال الحصة التدريبية.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث: في ضوء البحث عن الدراسات السابقة والمثابرة توصلنا إلى دراستين تناولت كل منهما التماسك في فريق كرة القدم.

الدراسة الأولى: شهادة ماجستير للطالب مداني محمد بعنوان "تأثير درجة التماسك الاجتماعي على تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر" للسنة الدراسية 2008-2009 ، والتي كانت مشكلتها "مامدى تأثير درجة التماسك على تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" ، وكانت أهداف هذه الدراسة تتمثل في: - كشف مدى التماسك بين لاعبي كرة القدم.

- تحديد مدى تأثير التماسك على مردودية الفريق الرياضي.

وجاءت فرضيات هذه الدراسة على الشكل التالي:

1- درجة تماسك الفريق تتناسب طرديا مع مستوى المردود.

2- يزداد التماسك بمستوى تقبل الأفراد لبعضهم البعض.

هذا واستعمل الطالب المنهج الوصفي وعينة "البحث المنظمة"، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الطالب نجد:

- إن مراعاة المدرب للعلاقات الإنسانية والاجتماعية الرابطة بين أعضاء الفريق يؤدي إلى تحقق درجات عالية من النجاح.

- العمل على تنمية وتدعيم العمل الجماعي وروح الفريق بين اللاعبين للوصول إلى إشباع حاجاتهم ومشاعرهم وأحاسيسهم.

- التماسك بين أعضاء الفريق يؤدي إلى تنمية الجانب التنافسي لدى اللاعبين.

وأهم توصية توصل إليها الطالب هي: أن الرياضة ظاهرة اجتماعية، كما أنها تمارس في جماعات حتى بالنسبة للرياضات الفردية فإن اللاعب الرياضي لا يمارس الرياضة بمعزل عن الآخرين، بل بصفته عضو في جماعة أو فريق رياضي أو نادي رياضي يحمل اسمه وينتمي إليه.

الدراسة الثانية: شهادة ماجستير للطالب محمد وداك بعنوان "السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق" للسنة الدراسية 2008-2009 ، والتي كانت مشكلتها "هل لشخصية المدرب تأثير على تماسك الفريق، أو هل توجد علاقة ارتباطية بين السمات الشخصية المميزة للمدرب الرياضي وتماسك أعضاء الفريق الذي يشرف عليه"، وكانت أهداف الدراسة كمايلي:

أولا الأهداف النظرية:

- التعرف على ظاهرة التماسك داخل الفريق.

- الكشف عن العوامل الرئيسية المؤثرة في تماسك الفريق.

- التعرف على الآثار الإيجابية لتماسك الفريق.

- الكشف عن العلاقة بين شخصية المدرب و تماسك الفريق الذي يشرف عليه.

- تحديد دور المدرب في عملية بناء تماسك الفريق.

ثانيا الأهداف التطبيقية:

- توجيه نظر المدربين للإمام بالسمات الشخصية المميزة للمدرب الرياضي قصد تتميتها لتحقيق الأهداف التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية المرجوة والتي من أهمها تماسك الفريق.
- توجيه نظر المدربين والعاملين في حقل الفرق الرياضية لتحقيق وتوفير العوامل المساعدة على تنمية تماسك الفريق الرياضي وخاصة العوامل النفسية والاجتماعية.
- توجيه نظر المدربين إلى الحد الأمثل من مظاهر التنظيم الداخلي للفريق و المساعدة على زيادة تماسك الفريق و قوته التي تؤثر إيجابا على درجة الإنجاز الرياضي للفريق، لذا كانت فرضيات البحث على الشكل التالي:
- توجد علاقة ارتباطيه بين السمات الشخصية للمدرب الرياضي و درجة تماسك فريقه.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الجيدة، والفرق ذات النتائج الضعيفة لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة، فيما يخص نظرة اللاعبين للعلاقة بين السمات الشخصية للمدرب الرياضي و تماسك الفريق.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القسم الوطني الأول و فرق القسم الوطني الثاني لصالح فرق القسم الوطني الأول فيما يخص نظرة اللاعبين للعلاقة بين السمات الشخصية للمدرب الرياضي و تماسك الفريق، و قد اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوطني القيمة العشوائية.
- أما فيما يخص أدوات البحث فقد استخدم الباحث كل من مقياس السمات الشخصية للمدرب و مقياس تماسك الفريق لمحمد حسن علاوي (1994)، أما أهم النتائج فكانت:
- تؤثر السمات الشخصية للمدرب الرياضي على تماسك الفريق الذي يشرف عليه، حيث دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه بين أبعاد شخصية المدرب و مقياس تماسك الفريق الرياضي.
- كلما ارتفعت درجات سمات المدرب الرياضي كلما ارتفعت درجة تماسك الفريق.
- انخفاض درجات سمات المدرب الرياضي يؤثر سلبا على درجة تماسك الفريق.
- تؤثر سمات: تحمل المسؤولية، القيادة، القدرة على اتخاذ القرارات، تقرير الذات، التناغم الوجداني، الاجتماعية و الثقة بالنفس بصفة كبيرة على تماسك الفريق الرياضي مقارنة بالسمات الأخرى، حسب ما دلت عليه معاملات الارتباط العالية التي تم الحصول عليها من نتائج الفرصة الأولى.
- تقدير المدرب لذاته و الذي ينتج ثقة لديه بالإضافة إلى قدرته على اتخاذ القرار و تحمله لمسؤولياته ينمي درجة ثقة اللاعبين فيه و احترامهم له و العمل على تنفيذ توجيهاته و أوامره و الذي يساعد المدرب في عملية قيادته للفريق وتنفيذ محتويات التدريب والتحضير الجيد وعلى العمل على توفير المناخ النفسي والاجتماعي وتنمية تماسك الفريق.
- وفي الأخير توصل الباحث إلى أهم توصية وهي:
- * إمام المدرب الرياضي بالسمات المميزة له كقائد وموجه ومربي ومكون والعمل على تقويمها وتطويرها بالوسائل المتوفرة، ومدى تأثير هذه السمات على تماسك الفريق.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

(أ) **التدريب الرياضي الحديث:** "أنشطة وعمليات تربية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى القصير والمدى الطويل طبقاً لأسس وقواعد علمية وينفذها اللاعب /اللاعب بفاعلية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.¹

(ب) **تماسك الفريق:** أشار بعض الباحثين في مجال دراسات الجماعات الرياضية أو الفريق الرياضي عام 1980 إلى أنه يمكن النظر إلى تماسك الفريق الرياضي من منظورين هما:
- المنظور الأول:

يشير إلى تماسك الفريق الرياضي بأنه "محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو الفريق أو محصلة القوى التي تجذب اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق أي محصلة جاذبية الفريق لأعضائه".
-المنظور الثاني:

يشير إلى تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه "محصلة القوى الدافعية لاستمرار بقاء الجماعة أو المحافظة عليها"، ويركز هذا المنظور على قوة العلاقة الرابطة بين أعضاء الجماعة أثناء حالات الأزمات، أو مقاومة الجماعة للقوى التي تصدع أو تمزق الجماعة أو في الهزائم المتكررة.²

- تعريف إجرائي: تماسك الفريق الرياضي هو درجة العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي ودرجك حبهم ومزاملتهم بعضهم البعض ويتأسس بصورة واضحة على جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي.
(ج) **كرة القدم:**

التعريف اللغوي:

كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم "باك" "rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها تسمى "soccer"
التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع".³
- التعريف الإجرائي: هي رياضة جماعية يعتمد فيها على تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشباك نظيفة.

¹ مفتي إبراهيم حماد.- التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة".- ط2.- القاهرة (مصر)، دار الفكر العربي: 2001.- ص21.

² محمد حسن علاوي.- سيكولوجية الجماعات الرياضية.- ط1.- القاهرة (مصر)، مركز الكتاب: 1998.- ص52-53.

³ رومي جميل.- كرة القدم.- ط1.- بيروت (لبنان)، : 1998.- ص30.

(د) المنافسة الرياضية:

يؤكد "جورج هير" أن: "المنافسة الرياضية تتركز أساسا عن البحث عن المساواة أو التفوق".¹
وفي قاموس "لاروس" نجد أن: "المنافسة بحث متماثل بين شخصين أو عدة أشخاص من أجل مركز واحد (لقب واحد) أو دافع واحد.²

¹ alderman.- **manuel de la psychologie du sport**.- édition vigot. Paris: 1990.- p.15.

² Georges petite.- **le rapport de sport dictionnaire de la langue de sport**.-1990.

الجانب النظري

الفصل الأول

الرياضيات الحديثة

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث جزءاً من العملية الأكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية الإعداد الرياضي، وكلتا هاتين العمليتين تهدفان إلى وصول الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية . وبناءً على ذلك فإن التدريب الرياضي الحديث يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتبار العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية وهذا بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية وتتنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى إنجاز، واستخدام الخبرات الناجحة في إثراء ذلك .

1-1- تعريف التدريب الرياضي الحديث:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات.

وقد تناول التدريب بدراسة الكثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني "هارا" بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي الأعلى فالأعلى".

ويعرفه "ليمان": "إعداد اللاعب فيزيولوجيا وتكتيكيا، عقليا، نفسيا، خلقيا، عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

ويعرفه "أحمد أمر الله البساطي": "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي.¹

أما "بسطوسي أحمد" فيعرفه: "عملية تربية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم، بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.²

ويعرفه "مفتي إبراهيم حماد" بأنه: العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنمية وتنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.³

على هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي هو عملية تربية مخططة ومنسقة ومشرف عليها، هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين وفي نشاط رياضي ما، وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد.⁴

1-2- مبادئ التدريب الرياضي الحديث:

يخصص المدربون جزء كبير من وقت التدريب لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم ويخطط المدربون للإعداد البدني بإتباعهم مبادئ معينة للتأكد من حصول تنمية إيجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية للحفاظ على اللياقة البدنية وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب، كما أنها تسهل عملية المدرب وتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف بالتفصيل على مميزات كل مبدأ من هذه المبادئ .

* مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب .

* مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى عرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدرب عليها .

* مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها .

¹ أمر الله البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية، مصر، نشأة المعارف: 1998. ص 12 .

² بسطوسي أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 1999، ص 24 .

³ مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة. ط2. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2001. ص 21 .

⁴ أمر الله البساطي. نفس المرجع، 1998. ص 12 .

- * مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول إلى الحالة الديناميكية للحركة، إضافة إلى تحسين قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله .
- * مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بالتكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة .
- * مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي .
- * مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب .
- * مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا .
- * مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب .
- * مبدأ الانتظام: يجب أن يفرض التحميل الزائد بشكل منتظم مع توفير الوقت بين الوحدات التدريبية لأجل أن يتمكن الجسم من استعادة قواه وحدث عملية التعويض¹.

1-3- خصائص التدريب الرياضي الحديث:

تحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث فيما يلي:

- يعتمد التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية .
- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية .
- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب .
- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها .
- تكامل عملياته .
- تساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته .
- تكامل التخطيط والتطبيق و التطبيق والقيادة في عملياته .
- اتساع دائرة الفردية .
- عدم إهمال دور الخبرة فيه .
- إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية .
- نبذ المنشطات².

1-4- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.

¹ كمال جميل الرضي. _التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون_. ط2، مصر، دار وسائل النشر: 2004. _ص122 .

² مفتي إبراهيم حماد. _مرجع سابق، 2001، ص25 .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارة الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ.¹ كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارة، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.² بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.³

1-5 - مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.⁴

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة.⁵ فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى

¹ أمر الله البساطي .- مرجع سابق، 1998. - ص12.

² مفتي إبراهيم حماد .- مرجع سابق، ص21.

³ ناهد رسن سكر .- علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية .- عمان، الأردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع: 2002 . ص20.

⁴ مفتي إبراهيم حماد .- التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة .- القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: ص39.

مراحل متعددة تتركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- 1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- 2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا يمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين.¹

1-6- طرق التدريب الرياضي الحديث:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها راحة بينية، ولزيادة فعالية هذا النوع من التدريب فقد تم تقسيمه لعدة أساليب متنوعة وهي:²

أ- التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم منذ عام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد ذلك الأسلوب المناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو حالات صحية خاصة .

ب- التدريب المستمر عالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا . تتراوح شدته ما بين 80 إلى 90 من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسة والجري لمسافات متوسطة .

-تدريبات تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغيير سرعة الجري (سريعة، بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة، ويعد هذا الأسلوب مناسب لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريب فترات الإعداد في الألعاب الجماعية .

ج- طريقة تدريب الفارتك:

اللعبة بسرعة، تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبرتها أحد طرق التدريب، وقد نشأت من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح

¹ قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط 1. عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: 1997. ص 29.

² أمر الله البساطي. مرجع سابق، 1998. ص 81 .

الفار تلك، وهي تعني اللعب بسرعة ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغيير شدة الجري من وقت لآخر لمسافة قصيرة، ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال مسافة أو زمن التدريب مع الاستمرار دون توقف أو الانتظام في متطلبات الأداء.¹

د - طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، وتمثل طريقته في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر بفواصل زمنية للراحة، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي والجري الخفيف، ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين .

- عدد تكرارات التمرين .

- عدد المجموعات والسلاسل .

- مدة وطبيعة الراحة بين التمارين .

- عدد مرّات التدريب الأسبوعي .

هـ - طريقة التدريب التكراري:

تتميّز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدّته وكذا إعداد مرّات التكرار .

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات .

حيث يميّز هذا النوع من التدريب بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة من حيث الشدة والمسافة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القبلية لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمّل سرعة المسافات المتوسطة والقصيرة، ويتشكل حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري أو الأداء لمسافات أو زمن معين .

- شدة التمرين أو الأداء .

- دوام فترة الراحة .

- عدد التكرارات للتمرين في المجموعة .

- مكان الجري أو التمرين .

¹ محمد عوض البسوني، ياسين الشاطي. _ نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية والرياضية. _ الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية

و- طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المنتجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي، ويحسن هذا النوع من التدريبات كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة .

ز- طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارات الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة، أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية والمنافسات من خلال إعطاء الواجبات في الاتجاه المراد وتحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جديدة ومؤثرة، وغير مملة .

ك- طريقة التدريب الهيبوكسيك:

قبل التعرف إلى طريقة إجراء الهيبوكسيك يجب أولا معرفة ما هو معنى الهيبوكسيك؟

الهيبوكسيك مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم إلى نقص في الأكسجين ويحدث هذا نتيجة لتعرض الجسم لبيئة كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو على سطح البحر أو الصعود إلى المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأكسجين في الهواء، و ثم حدوث نقص في كمية الأكسجين في يستنشقه الرياضي أثناء أدائه للنشاط الرياضي أو البدني مما يؤدي إلى انخفاض الضغط الجزئي للأكسجين في الدم ومن ثم نقص الأكسجين في الخلايا والأنسجة، وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على الأداء والاستمرار في النشاط وهبوط مستوى الإنجاز .

ل- طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة تنظيمية لإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: مستمرة، فترية، تكرارية، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يتبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيّدة لتجنب فترات الانتظار، ويهدف هذا التدريب إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة، وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المتميزة بالسرعة وتحمل القوة، يتميز التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات منها:

- توفير الوقت والجهد .

- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد .

- تطبيق أيّ من الطرق الثلاثة السابقة .

- تطوير القدرات البدنية الفردية .

- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين .

- التقويم الذاتي للاعبين .

- استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة .

م- طريقة المراقبة (المنافسة):

هو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية)، وتتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء التدريب .

1-7- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- ❖ نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- ❖ مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- ❖ الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.
- ❖ قابلية لأن تكون حكماً طيباً أو شريراً.

1-8- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالإيونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئاً.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في النشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.¹

1 عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط 1. القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر : 1999. ص 75

الخلاصة:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية خاصّة منظمّة للتربية البدنية والرياضية هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في الفعالية أو الإنجاز، فالتدريب الرياضي الحديث عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمّة وتوجيه تربوي منظم .

فالتدريب الرياضي الحديث ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة توصلنا إلى أنها وسائل جد هامّة لتحقيق الهدف منه سواء الجانب التكتيكي أو الجانب البدني والمعرفي أو الجانب النفسي .

الفصل الثاني

المدرّب وتماسك الفريق الرياضي

تمهيد:

لفهم السلوك في الممارسة في النشاط الرياضي ينبغي أن نعرف المزيد من المعلومات عن طبيعة الجماعات الرياضية أو الفريق الرياضي الممارس لها حتى يمكن التعرف على الخصائص الأساسية المميّزة للرياضة في بنائها التنظيمي.

فالفرد الرياضي يتدرب ويتنافس في إطار نظام اجتماعي متّسع على شكل تنظيم كالنادي أو الفريق مثلاً وبالتالي فإن هذا البناء الاجتماعي له تأثير مباشر وغير مباشر على سلوك اللاعب وفاعليته وأدائه.

ولشخصية المدرّب وثقافته وخبرته وحسن تعامله دور هام في نجاحه كمدرّب، وفي احترام جميع من يعملون معه لأرائه وفكره، مما يجعل العمل في تنفيذ خطة التدريب العامّة تسير بشكل سليم في الاتجاه المرسوم لها والمؤدي لنجاحها، ولشخصية المدرّب الأثر الكبير في تكوين اللاعب ونجاح الفريق.

2-1-1- الفريق الرياضي:

2-1-1-2- تعريف الفريق الرياضي:

هو مجموعة من الأفراد مجتمعون معاً، يجمعهم ويوجههم هدف عام، يعملون من أجل تحقيق نتائج متطابقة، والفريق بمثابة توليد لطاقت كاملة لأن كل فرد فيه يقدم مساهمة فريدة من نوعها، والفريق الجيد هو الذي يعتبر أن الكل أعظم من الجزء.¹

2-1-2- المفهوم السيكولوجي للفريق الرياضي:

يمكن تعريف الفريق الرياضي على أنه مجموعة من الأفراد يتفاعلون مع بعضهم البعض تفاعلاً حركياً في إطار معايير محددة من أجل تحقيق هدف رياضي مشترك. ويشير هذا التعريف إلى صفة الجمع بين عدد من الأفراد كما يشير إلى صفة التفاعل بينهم ونوعيته ووظيفته، وإلى وجود معايير تحكم هذا التفاعل.²

2-2- تماسك الفريق الرياضي:

2-2-1- مفهوم تماسك الفريق الرياضي:

إن تماسك الفريق الرياضي يمثل الظواهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ أنه هو الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفراده. وقد أشار بعض الباحثين في مجال دراسة الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي (دون لى DONNALLY)، و(كارون CARRON)، و(شيلادورايل CHELLADURAIL) 1980 إلى أنه يمكن تعريف تماسك الفريق الرياضي من منظورين هما:

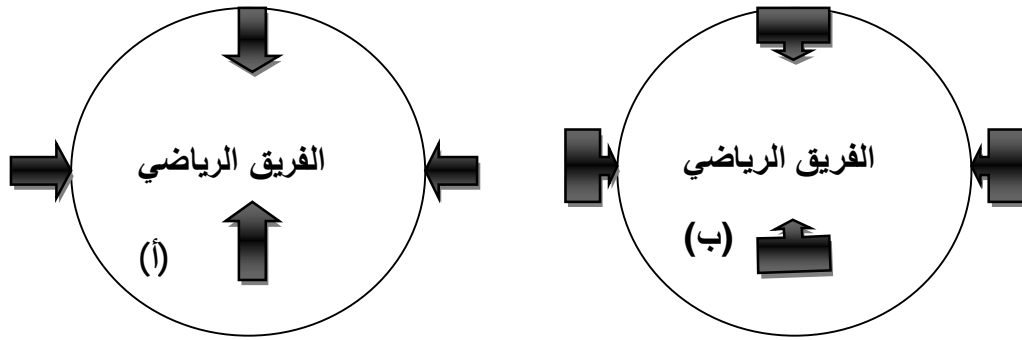
* **المنظور الأول:** يشير إلى تعريف تماسك الفريق بأنه محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو الفريق، أو محصلة القوى التي تجذب اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي، أي محصلة جاذبية الفريق لأعضائه، ويركز هذا المنظور على الفرد (اللاعب) من حيث أنه الوحدة المرجعية بدرجة أكبر من التركيز على الجماعة (الفريق الرياضي).

* **المنظور الثاني:** يشير إلى تعريف تماسك الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي بأنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الجماعة والمحافظة عليها، ويركز هذا المنظور على قوة العلاقة الرابطة بين أعضاء الجماعة أثناء حالات الأزمات، أو مقاومة الجماعة للقوى التي تصدّع أو تمزّق الجماعة أو في حالات الهزائم المتكررة. والشكل رقم (1) يوضّح مفاهيم هذين المنظورين، فالرمز (أ) إشارة إلى تماسك الفريق الرياضي من حيث أنه قوّة جاذبة لبقاء الأفراد في الفريق في حين أن الرمز (ب) يمثّل تماسك الفريق الرياضي كقوّة مقاومة لقوى التصدّع.³

¹ حسين محمد حسين. العمل في المجموعات في إطار التدريب وتنمية المجتمع. ط1. سلسلة كتاب الحقائق، السلسلة الثالثة: 1999. ص61.

² أحمد فوزين طارق بدر الدين. سيكولوجية الفريق الرياضي. ط1. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2001. ص15.

³ محمد حسن علاوي. سيكولوجية الجماعات الرياضية. ط1. القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر: 1998. ص52.



الشكل رقم (1): تماسك الفريق الرياضي كقوى جاذبه لبقاء الأفراد في الجماعة (أ) وكقوى لمقاومة التصدّع في الفريق (ب). عن كارون 1989 CARRON.

2-3- أنواع تماسك الفريق الرياضي:

ينقسم تماسك الفريق الرياضي إلى نوعين هما:

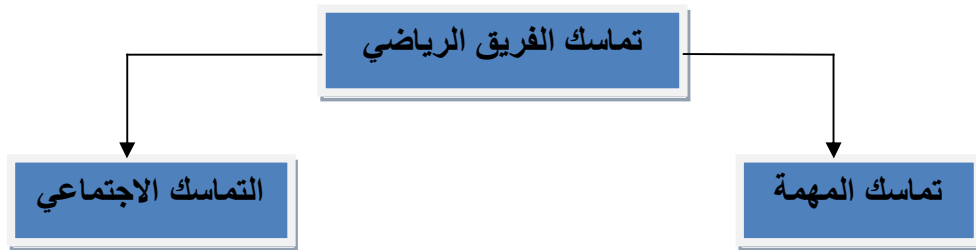
2-3-1- تماسك المهمة:

هذا النوع من التماسك يعكس درجة عمل أفراد الفريق معا لتحقيق أهداف مشتركة، فقد يكون الهدف العام للفريق الرياضي الفوز ببطولة معينة والذي يتأسس في جزء كبير منه على تنسيق جهود الفريق الرياضي للعمل معان أي العمل الجماعي أو الداء الجماعي.

2-3-2- التماسك الاجتماعي:

يعكس التماسك الاجتماعي درجة العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي ودرجة حبّهم ومزاملتهم بعضهم البعض ويتأسس بصورة واضحة على جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي أشار كارون 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 تمّ تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه عملية ديناميكية تنعكس في ميل الجماعة نحو الترابط والالتصاق والاستمرار معا لمواصلة تحقيق أهدافها.¹



الشكل رقم (2): أنواع تماسك الفريق الرياضي.

¹ محمد حسن علاوي. مرجع سابق. 1998. ص 56.

2-4-4 - عوامل تماسك الفريق الرياضي:

من المشكلات الرئيسية في مجال دراسة الفريق الرياضي هي محاولة الوقوف على الأسباب التي قد تؤدي إلى تماسك الفريق الرياضي، فكثيراً ما نلاحظ اختلافاً واضحاً بين الفرق الرياضية المتعددة من حيث تماسك أفراد كل فريق وإقبالهم على التدريب وانتظامهم في الاشتراك في المنافسات الرياضية وتحقيق الأهداف المحددة.

2-4-4-1 - الشعور بالانتماء للفريق الرياضي:

إنّ كل فرد أو لاعب يكون في حاجة إلى الانتماء إلى جماعة الأسرة أو جماعة الأصدقاء أو غير ذلك من الجماعات التي يعتز بانتمائه إليها، فعندئذ تصبح الحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية الهامة التي تدفع اللاعب إلى الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي.

2-4-4-2 - إشباع الحاجات الفردية:

لاشك أن كل فريق رياضي يختلف عن الآخر في مدى ما يستطيع أن يقدمه للاعبين لإشباع حاجاتهم الفردية، وكلما استطاع الفريق الرياضي مساعدة اللاعبين على تحقيق حاجاتهم وأهدافهم كلما زاد تماسك اللاعب بالفريق الرياضي.

2-4-4-3 - الشعور بالنجاح:

يؤدي نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه أو تحقيق المزيد من الانتصارات والبطولات إلى شعور اللاعبين بالسعادة المشتركة وبالتالي زيادة الرابطة بينهم وولائهم للفريق وزيادة جاذبيتهم نحو الاستمرار في عضويته.

2-4-4-4 - المشاركة:

إن اشتراك في اقتراح تخطيط التدريب الرياضي وتنفيذه وتقييمه تعتبر من العوامل التي تشعر كل لاعب بقيمته ومكانته وبالتالي ارتباطه بالفريق وتحقيق المزيد من الجاذبية نحوه .

2-4-4-5 - 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.

2-4-4-6 - توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين:

يزداد تماسك الفريق الرياضي في حالة قيام علاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني، فالفريق الرياضي يسعى إلى تحقيق أهداف معينة وكل لاعب في الفريق يبذل قصارى جهده للتعاون مع الآخرين نحو تحقيق الهدف الجماعي ، وفي هذه الحالة يمكن أن يزداد تماسك الفريق الرياضي.

2-4-4-7 - توافر القيادة المناسبة:

إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافر القيادة المناسبة، فالإداري أو المدرّب أو رئيس الفريق من القيادات التي تلعب دوراً هاماً في العمل على تماسك الفريق الرياضي ورفع الروح المعنوية له، وبالتالي زيادة جاذبية الفريق لأعضائه.¹

¹ محمد حسن علاوي . مرجع سابق . 1998 . ص ، ص 57 ، 59 .

2-4-8- تصنيف كارون (Carron) لعوامل تماسك الفريق الرياضي:

ومن ناحية أخرى قدّم كارون نموذجاً لمحاولة تحديد أهم العوامل المؤثرة على تماسك الفريق الرياضي، ويتكون هذا النموذج من أربعة عوامل هي: * العوامل البيئية.

* العوامل الشخصية.

* عوامل القيادة.

* عوامل الفريق.

*العوامل البيئية:

العوامل البيئية أو الموقفية هي العوامل التي ترتبط بطبيعة وجود الفريق معاً مثل كونهم أعضاء في نادي معين أو تعاقدهم أو حصولهم على منحة دراسية للعب لفريق معين، أو كنتيجة لعملهم في مؤسسة أو هيئة معينة لديها فريق رياضي مشارك في المنافسات الرياضية، وغير ذلك من العوامل التي تدخل في نطاق المسؤولية التعاقدية أو التنظيمية بمختلف المواقف البيئية.

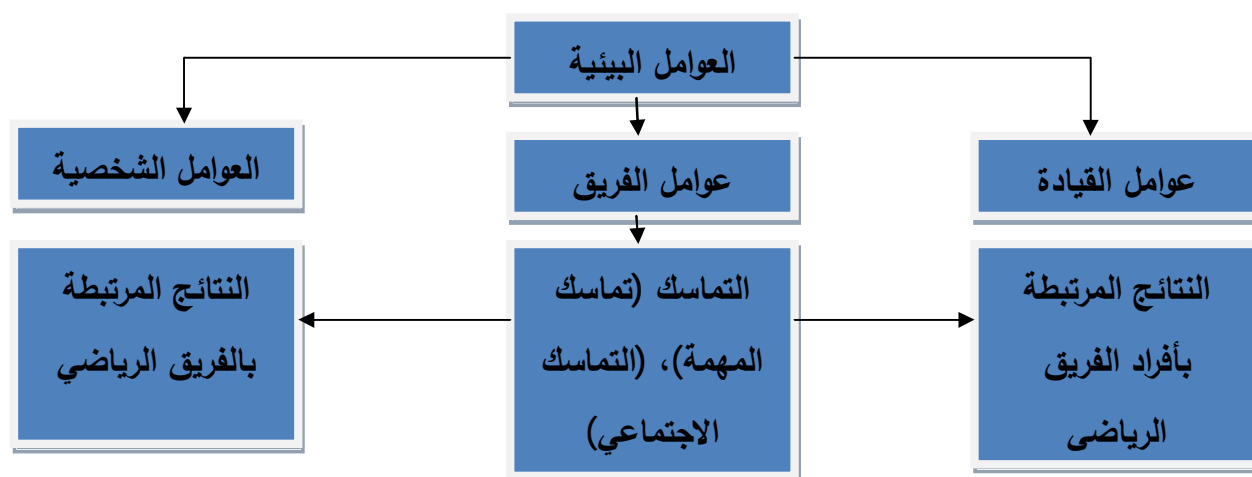
*العوامل الشخصية:

تغري العوامل الشخصية إلى الخصائص الفردية لأعضاء الفريق الرياضي مثل دوافع الاشتراك في الفريق أو الانضمام إليه ونوعية الانتماء نحوه ومدى جاذبيته للأفراد ودرجة رضاهم عن بقائهم كأعضاء فيه.

*عوامل القيادة:

عوامل القيادة ترتبط بنوعية سلوك القيادة نحو أعضاء الفريق والأساليب المستخدمة في عملية القيادة ومدى مناسبتها للمواقف المختلفة والخصائص المميزة للقادة المسؤولين عن الفريق الرياضي من حيث خبراتهم وخلفيتهم العلمية وسماتهم وقدراتهم وأساليبهم القيادية.

*عوامل الفريق: وهي العوامل المرتبطة بخصائص مهمة الفريق ومعايير إنتاجية الفريق واستمراريته وتوجهاته وقدراته على تحقيق أهدافه، وعوامل الفريق تتأثر بصورة واضحة بكل من العوامل البيئية (الموقفية) وعوامل الشخصية وعوامل القيادة.¹



الشكل رقم (3): المحددات المؤثرة في تماسك الفريق الرياضي.

¹محمد حسن علوي.. مرجع سابق . 1998 . ص 60 .

2-5- المدرب الرياضي:

2-5-1 تعريف المدرب الرياضي:

هو أخصائي الرياضة فهو يعمل على تطوير شعبية الرياضة في البلد والنادي والجامعة وهو الرئيس المحترف المهني_ للفريق وهو المسئول عن إعداد وأداء اللاعب بمفرده أو الفريق بأكمله وهو المسئول عن الانجاز الرياضي.¹

هو الشخص التربوي المؤهل المطلع بمهمة تخطيط وقيادة عمليات التدريب والمنافسات الرياضية للفريق واللاعبين.²

2-5-2 شخصية المدرب الرياضي وتأثيرها في الفريق:

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

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

- لديهم الرغبة لكي يكونوا في القمة.
- منظّمون يخططون لكل شيء.
- يتمتعون بالاختلاط بالناس.
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد.
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية.
- يميلون للثقة بالنفس.
- لديهم صفات قيادية عالية.
- يلومون أنفسهم ويقبلون التائب إذا ارتكبوا خطأ معين.
- ناجحون عاطفياً.
- إصرارهم في التعبير عن الميل العدوانى لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.
- وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين لمشاكل أعضاء فرقهم، ولا يميلون إلى أحد نفسياً عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين.

¹ ناهد رسن سكر. مرجع سابق. 2002. ص 20 .

² مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي التربوي. ط1. القاهرة. مؤسسة المختار للنشر والتوزيع: 2002. ص 15 .

- كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرّب للاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين أو تنمية اللاعبين تتأثر تأثيراً كبيراً بشعورهم اتجاه مدرّبهم مثل الولاء، والإعجاب، فاللاعب يتأثر بمداركة الكمية (سلبية، إيجابية)، وهي في النشاط الممارس وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة، ولذلك يجب التوجه لتطوير حالة الفرد التدريبية مما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكييف الرياضي بدنياً ونفسياً مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب.¹

2-5-3- خصائص المدرّب الرياضي:

- لقد أجريت دراسة على عينة من المدرّبين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية، وأظهرت أن هناك ثلاث صفات شخصية يتميز بها المدرّبون الناجحون هي:

* الإنجاز: وتعني مقدرة الفرد على إنجاز شيء صعب فضلاً عن التغلب على العقبات و تحقيق مستوى مرتفع، كذلك التفوق على الذات إضافة إلى منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

* التأمل الذاتي: ويعني مقدرة الفرد على تحليل دوافعه ومشاعره، كذلك تحليل سلوك الآخرين ودوافعهم.

* السيطرة: وتعني مقدرة الفرد التأثير في سلوكه وتفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيحاء والإغراء أو بالاقتران أو بالأمر، كذلك الدفاع عن وجهة النظر بعناد.²

2-5-4- دور المدرّب الرياضي في بناء تماسك الفريق الرياضي:

على المدرّب الرياضي أن يضع في اعتباره أن:

- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.
- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة تحكم علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدرّبين والمسؤولين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.
- العمل على زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال إشباع الحاجيات الضرورية من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.

- توفير القيادة الديمقراطية.

- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق الرياضي.

- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين وزيادة الروابط بينهم.

- وضوح قواعد ومعايير وتقاليدهم للفريق.

- تأصيل روح الانتماء للفريق.³

¹ وجددي مصطفى.. الأسس العلمية للتدريب للاعب والمدرّب.. مصر، دار الهدى للنشر والتوزيع : 2000.. ص، ص 26 ، 27 .

² أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضي.. ط3.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2000.. ص، ص 378، 379 .

³ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي.. تخطيط برامج تدريب وتربية الجرايم والناشئين في كرة القدم.. ج1، ط1.. القاهرة، مركز الكتاب

2-5-5- كفاءة المدرّب المهنية:

- ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام كل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءتهم ومشاكلهم، وحتى يحقق المدرّب كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله عليه ب:
- رفع كفاءته الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب.
- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النظريات والمجالات العلمية.
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات.
- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل.
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة.
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة.

- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم.

- فهم المدرّب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

2-5-6- فاعلية المدرّب الرياضي وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

- تتجلى فاعلية المدرّب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك كما يلي:
- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة، وعدم إضاعة الوقت.
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب، وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا للتخصصات المختلفة.
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ.
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وأن يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي ويدعم ثقافته الدينية.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما على الآخر، فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام والأهداف الشخصية للأفراد.
- أن يعمل المدرّب على استمالة و تحفيز أفراد جماعته ورفع روحهم المعنوية، وبث روح الفريق والتعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلّط و اللانسانية¹.

¹ محمود فتحي عكاشة. علم النفس الاجتماعي. القاهرة، مصر، مطبعة الجمهورية: 1997. ص 302.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هاته إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة، والدور الذي يلعبه المدرّب في تنظيم هاته الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمّي فيهم تحمّل المسؤولية وإدراك كلّ منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين، كما أشرنا كذلك إلى واجبات المدرّب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق، هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق كبير ومستمر للنتائج الإيجابية.

أفضل النماذج

حرة الفكر

تمهيد:

يعرف عصرنا الحالي ظهور العديد من الرياضات، جماعية كانت أو فردية، ولكل تخصص رياضي ميزاته وتاريخه وقواعده الخاصة به، فيعود تاريخ بعض الرياضات إلى آلاف السنين وأخرى حديثة النشأة ، ولعل أهم هاته الرياضات كرة القدم .

تعد كرة القدم اليوم أشهر الألعاب الرياضية بدون منازع وذلك لما تتميز به عن باقي الرياضات حيث أنها تنصدر قائمة الألعاب الرياضية، سواء من حيث الممارسة أو التغطية الإعلامية مما جعلها تكتسي أهمية اجتماعية، اقتصادية وسياسية كبيرة، فكرة القدم لعبة اجتماعية بامتياز و ذات انتشار واسع في العالم أجمع فهي لعبة جماعية تمارس ضمن قوانين وإطار تنظيمي بسيط ودقيق، ومن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق بأكثر تفصيل لهذه اللعبة التي أصبحت تجذب اهتمام جميع شرائح المجتمع بدون استثناء.

3-1-1- تعريف كرة القدم:**3-1-1-3- التعريف اللغوي:**

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " :

3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".¹

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

3-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

3-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبة ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة

¹ رومي جميل .. كرة القدم. ط1.. لبنان، دار النفائس: 1986.. ص50-52.

قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.¹

3-3-3 - متطلبات كرة القدم :

3-3-1 - الجانب البدني :

* المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.² ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطوية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

* الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.¹

* الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة

¹ حسن عبد الجواد.. كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، ط 4.. لبنان ، دارالعلم للملايين: ص 25-27.

² حسن أحمد الشافعي.. تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، مصر، منشآت المعارف: 1998.. ص 23 .

¹ أمر الله أحمد البساطي.. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، مصر، دارالمعارف: 1990.. ص 70 .

، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).²

* الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.³

3-3-2- عناصر اللياقة البدنية :

* **التحمل**: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.⁴ ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

* **القوة العضلية**: تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.¹

* **السرعة**: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

² MICHEL PRADET.. La Préparation physique collection Entraînement .. INSEP publication ,Paris :1997.. p.22.

³ أمر الله أحمد البساطي .. مرجع سابق، 1990 .. ص 63 .

⁴ AHMED KHELIFI .. L'arbitrage a travers le caractère du football.. ENAL , Alger :1990 .. p.107.

¹ أمر الله أحمد البساطي.. مرجع سابق، 1990.. ص 111 .

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.²

* **تحمل السرعة** : يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.³

* **الرشاقة**: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.⁴

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.⁵

* **المرونة**: هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون

بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.¹

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية

(stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.²

² قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار .. مكونات الصفات الحركية .. العراق، مطبعة الجامعة: 1984.. ص 48 .

³ حسن السيد أبو عبده.. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم.. ط1.. مصر، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: 2001.. ص 39.

⁴ قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار .. مرجع سابق، 1984.. ص 200.

⁵ محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. مصر.. المطبعة الثالثة عشر: 1994.. ص 110 .

¹ PIRRE WULLACKI.- *Médecine du sport*.- édition vigot, paris: 1990.- p.145

² أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال.. فيزيولوجية التدريب في كرة القدم.. مصر، دار الفكر العربي: 1994 .. ص 395 .

3-3-3- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

3-3-4- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ...³

3-4-4- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

3-4-4-1- حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

3-4-4-2- الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

³ حسن السيد أبو عبده.. مرجع سابق، 2001.. ص 12.

3-4-3- التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

3-4-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.¹

3-4-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

3-4-6- الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

3-4-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبهم الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .²

3-5- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

¹ رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق.. كرة القدم، المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، جامعة مستغانم: 1997 ص21-22 .

² حنفي محمود مختار.. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: ص288.

- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.¹

3-6- خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- **الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.
- و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- **التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم، كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

- **التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

- **الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متتابع.

- **الحرية:** اللعب في كرة القدم ، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا².

3-7- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد و لعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

* **الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من

¹ منهاج التربية البدنية.. منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.. ص 29 .

² زيدان وآخرون.. الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الشباب و الأواسط، مذكرة ليسانس، الجزائر، جامعة الجزائر -03-

فسم التربية البدنية والرياضية، 1995، ص 46

ميزة الحب والصداقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

* **الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

* **الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لايفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

* **الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك النقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.¹

¹ - أمين أنور الخولي.. الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.. الكويت، 1996.. ص132-133.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الجانب النظري

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها"¹.

ويهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياسها وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري .

تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزمني والمكاني ثم الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمد عليها في تحديد حجم العينة .

كما تناول هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة وبيّن كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاستبيان .

¹ فريديريك معتوق.- معجم العلوم الاجتماعية.- بيروت، لبنان، أكاديميا: 1998.- ص231.

4-1- الدراسة الاستطلاعية :

يعرّف (ماثيو جدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق التطرق إليها، أو عندما تكون المعارف أو المعلومات المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.¹ وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها، وهذا قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأدوات المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فريقين هما "شعبية البويرة" و"النجم الرياضي لبئرغالو"، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائم الفريقين لموضوع دراستنا .

ومن خلال دراستنا حول موضوع "دور التدريب الرياضي الحديث في بناء تماسك فريق كرة القدم"، توجهنا إلى الفريقين المذكورين سابقا، وتقابلنا مع اللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب الرياضي الحديث من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في بناء تماسك الفريق . ومن خلال هذه الدراسة قدّمنا استمارة استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

4-2- الدراسة الميدانية:

4-2-1- المنهج :

إن اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث قمنا باستخدام المنهج الوصفي لكونه الأكثر ملائمة والأيسر تطبيقا للبحث، ولأنه يتم بواسطته الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر المشكلة أو الظاهرة، للوصول إلى فهم أفضل وأدق، ووضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها .

كما أن المنهج الوصفي يستهدف جمع الحقائق والبيانات لظاهرة يغلب عليها التحديد وغالبا ما يلجأ إليها الباحث، بعد أن تكون أجريت دراسات كشفية في نفس الميدان .

ويعرّف المنهج الوصفي على أنه: "...هذا النوع من المناهج البحثية يساعد على الوصف الكمي أو الكيفي للظاهرة".²

بحيث أن التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضّح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضّح لنا مقدار هذه الظاهرة أو حجمها .

ويعرّفه حسين عبد الحميد على أنه: "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقع معيّن أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع".³

¹ "ماثيو جدير.. منهجية البحث العلمي." <http://dr.mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>

² محمد مسعد.. كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات.. الإسكندرية، مصر، المكتب العربي الحديث: 2003.. ص 32.

³ حسين عبد السيد رشوان.. في مناهج العلوم.. الإسكندرية، مصر، مؤسسة شباب الجامعة: 2003.. ص 66.

4-2-2-4- متغيرات البحث :

أ- المتغير المستقل : "هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد أسباب معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر".¹

- المتغير المستقل في دراستنا هو : "التدريب الرياضي الحديث"

ب- المتغير التابع : "هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء والسلوك وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل، بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع، والذي نلاحظه من خلال معالجتنا للظروف المحيطة بالتجربة".²

- والمتغير التابع في دراستنا هو : "تماسك فريق كرة القدم".

4-2-3- مجتمع البحث :

هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات".³

- يتكون مجتمع البحث من كل فرق رابطة البويرة والمقدر عددها ب:16 فريق (330 لاعبا)، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكننا تحديد عينة البحث.

4-2-4- عينة البحث :

عينة البحث : "هي جزء من مجتمع البحث الذي تجمع منه البيانات الميدانية التي تعتبر جزءا من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث".⁴

- ولأن مجتمع بحثنا هو كل الأندية التي تنشط ضمن رابطة البويرة فإن العينة هي بعض لاعبي فرق "شعبية البويرة" و "النجم الرياضي لبئرغالو" و "حمزاوية عين بسام".

- نوع العينة : اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة حيث تعطي هذه العينة لجميع الأفراد فرص متكافئة في أن يكونوا من عينة البحث، وهذا ما يعطي الصبغة الموضوعية لأداة الدراسة .

- وقد أخذنا نسبة 15% من مجموع مجتمع البحث أي 50 لاعبا من مجموع 330 لاعبا.

الجدول رقم 01 : جدول العينة :

اسم النادي	رمزه	عدد اللاعبين
شعبية البويرة	M.C.B	17
النجم الرياضي لبئرغالو	E.S.B.G	17
حمزاوية عين بسام	H.C.A.B	16
المجموع	3 نوادي رياضية	50

¹ ناصر ثابت.. أضواء على الدراسة الميدانية.. ط1 .. الكويت ، مكتبة الفلاح :1944 .. ص58.

² مروان عبد المجيد.. أسس البحث العلمي .. ط1 .. الأردن ، مؤسسة الوراق : 2000 .. ص141.

³ موريس أنجرس .. منهجية البحث العلمي .. ترجمة بوزيد صحرابي وآخرون .. الجزائر ، دار القصبية للنشر : 2004 .. ص298.

⁴ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب.. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس.. مصر، دار الفكر العربي: 1999.. ص226.

4-2-5- مجلات البحث:

- المجال البشري : شملت دراستنا 50 لاعبا من الفرق الموجودة في المبينة في جدول العينة.
- المجال المكاني : طبقت هذه الدراسة في المكتبة الجامعية بكل من البويرة وسيدي عبد الله ، وكذلك في الفرق السابقة الذكر .

- المجال الزماني: تمت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من أكتوبر 2012 إلى غاية ماي 2013 أي أنها دامت قرابة 07 أشهر .

4-2-6- أدوات البحث:

اعتمدنا في دراستنا على الاستبيان، حيث يعرف هذا الأخير أنه : "مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين، ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها . بحيث يمكن صياغة مجموعة من الأسئلة تهدف إلى جمع المعلومات التي ترتبط بموضوع بحثنا و الذي يتمثل في معرفة دور التدريب الرياضي الحديث في بناء تماسك فريق كرة القدم .

وقد تكوّن الاستبيان من 21 سؤالاً يخدم (03) محاور كل محور يصب في فرضية من فرضيات البحث مقسمة على النحو التالي :

- المحور الأول : الأسئلة التي تتمحور حوله من 01 إلى 07 .

- المحور الثاني : الأسئلة التي تتمحور حوله من 08 إلى 13 .

- المحور الثالث : الأسئلة التي تتمحور حوله من 14 إلى 21 .

وقد قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على مجموعة من لاعبي كرة القدم الذين ينشطون بالرابطة الولائية للبويرة مثلما سبق ذكره .

4-2-7- تحكيم الاستمارة الاستبائية:

من أجل ضمان خدمة الاستمارة الاستبائية لأهدافها وتوافقها مع فرضيات البحث وأهدافه وجب تحكيمها من طرف أساتذة جامعيين متخصصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وهم ثلاثة وأسمائهم كالتالي : 1- الهادي عيسى ، أستاذ محاضر ، جامعة الجلفة.

2- يوسف فتحي ، أستاذ محاضر ، جامعة دالي إبراهيم.

3- تيمطاوسين أحمد ، أستاذ مساعد قسم ، جامعة دالي إبراهيم.

وبعد تعديلها أخرجت في شكلها النهائي.

4-2-8- الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية : ن م = عدد التكرارات x 100 / مجموع التكرارات .

اختبار بيرسون كا²: كا² = (ت ح - ت ن)² / ت ن .

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث ومنهجيته وإجراءاته في هذا الفصل فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن هذه المشكلة موجودة فعلا، ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع البحث، عينة البحث، مجالاته، أدواته، تحكيم الاستمارة الإستبائية، الوسائل الإحصائية).

الفصل الخامس

مريض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- عرض وتحليل النتائج:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: للتدريب الرياضي الحديث أهمية كبيرة في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق.

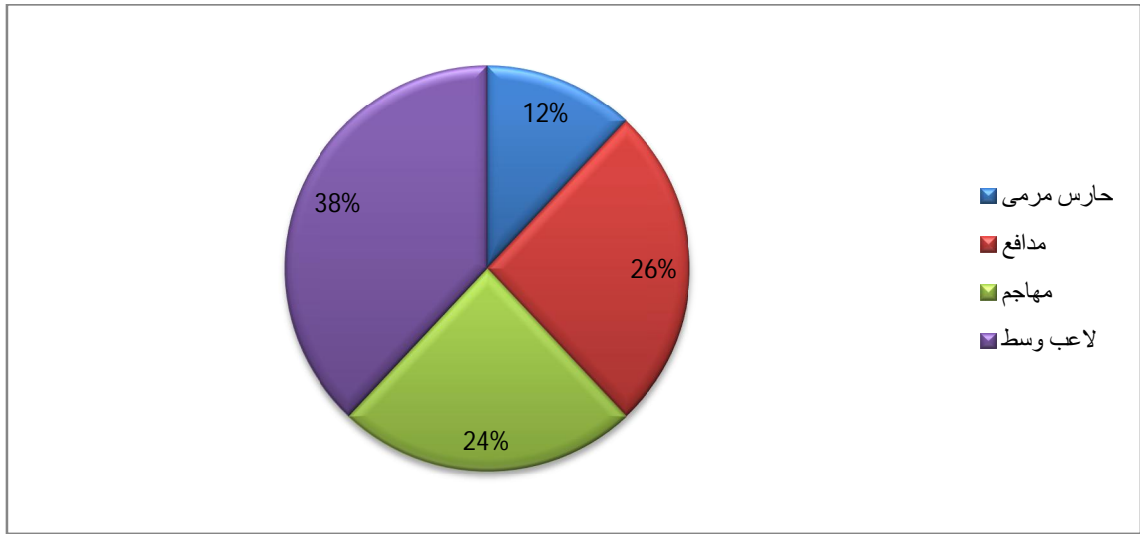
السؤال الأول : - ما هو المنصب الذي تلعب فيه ؟

الغرض من السؤال : معرفة المنصب الذي يلعب فيه اللاعب .

الجدول رقم 02 : يمثل توزيع المناصب في الفرق .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حارس مرمى	6	12%	6.8	7.81	0.05	3	غير دال
مدافع	13	26%					
لاعب وسط	19	24%					
مهاجم	12	38%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 04: يمثل توزيع المناصب في الفرق.



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 02 :

من خلال نتائج الجدول رقم 02 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: لاعب وسط بنسبة (38%)، أما المرتبة الثانية فقد تمثلت في الإجابة ب: مدافع بنسبة (26%)، تليها المرتبة الثالثة الإجابة ب: مهاجم بنسبة (24%)، والمرتبة الأخيرة الإجابة ب: حارس مرمى بنسبة (12%)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 نظراً لأن كا² الجدولة (7.81) أكبر من كا² المحسوبة (6.8) .

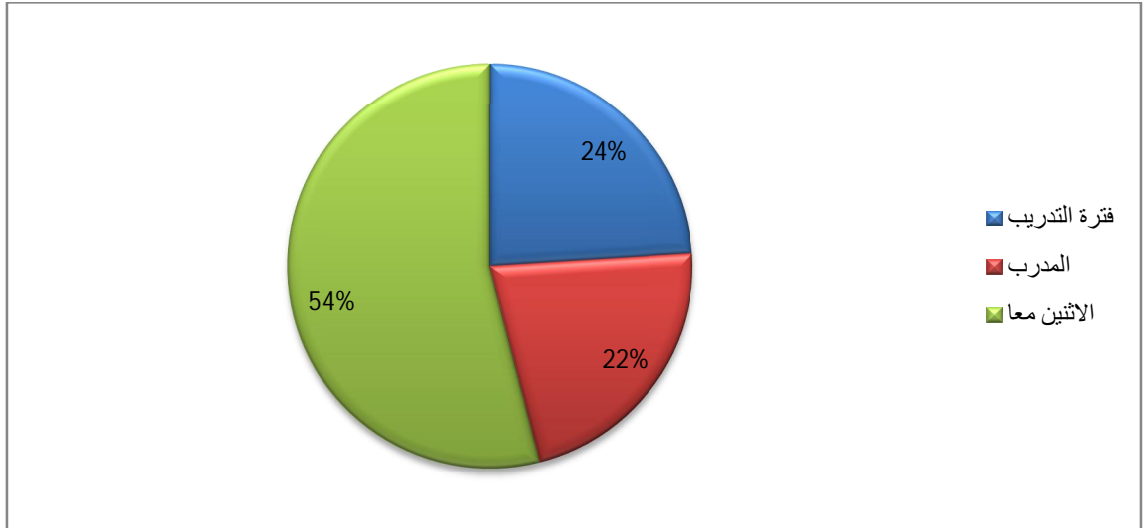
السؤال رقم 02 : هل فترة التدريب هي التي تحدد دورك في الفريق أم المدرب ؟

الغرض من السؤال رقم 02 : معرفة من يحدد دور اللاعبين في الفريق .

الجدول رقم 03 : يبين ما الذي يحدد دور اللاعبين في الفريق .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
فترة التدريب	12	24%	9.74	5.99	0.05	2	دال
المدرب	11	22%					
الاثنتين معا	27	54%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 05 : يبين ما الذي يحدد دور اللاعبين في الفريق .



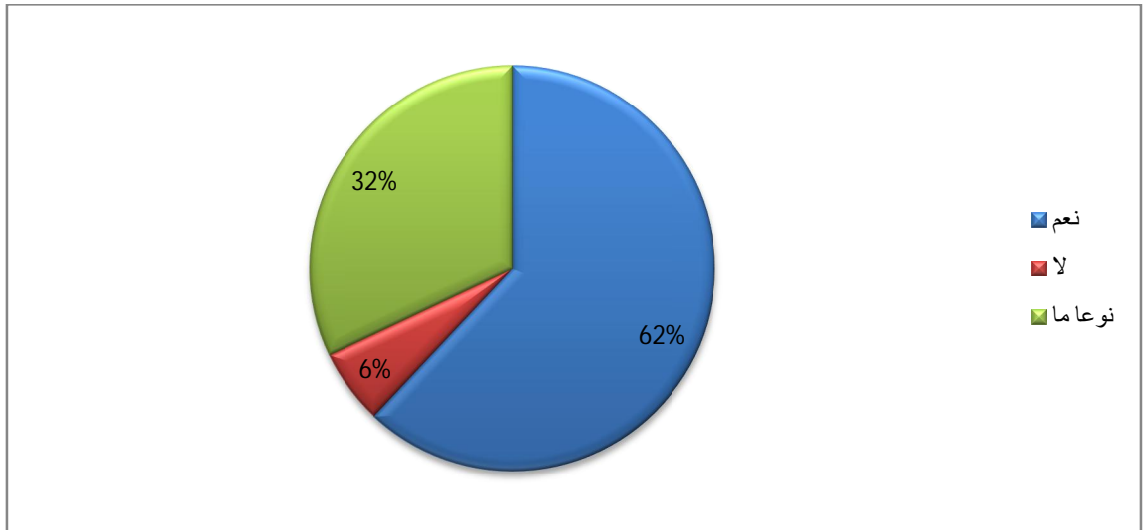
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 03 :

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 02 فقد احتلت الإجابة ب: الاثنتين معا المرتبة الأولى وبنسبة (54%)، أما المرتبة الثانية فقد تمثلت في الإجابة ب :فترة التدريب بنسبة (24%)، فيما جاءت المرتبة الأخيرة للإجابة ب: المدرب بنسبة (22%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، وهذا لأن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة .

السؤال رقم 03 : هل ترى أن التدريبات التي تتلقاها تساعدك على التأقلم مع الدور الذي تلعبه في الفريق ؟
 الغرض من السؤال : معرفة مدى مساهمة التدريبات في تأقلم اللاعبين مع أدوارهم في فرقهم .
 الجدول رقم 04 : يمثل مدى مساهمة التدريبات في تأقلم اللاعبين مع أدوارهم في فرقهم .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	31	62%	23.56	5.99	0.05	2	دال
لا	3	6%					
نوعا ما	16	32%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 06: يمثل مدى مساهمة التدريبات في تأقلم اللاعبين مع أدوارهم في فريقهم .



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 04 :

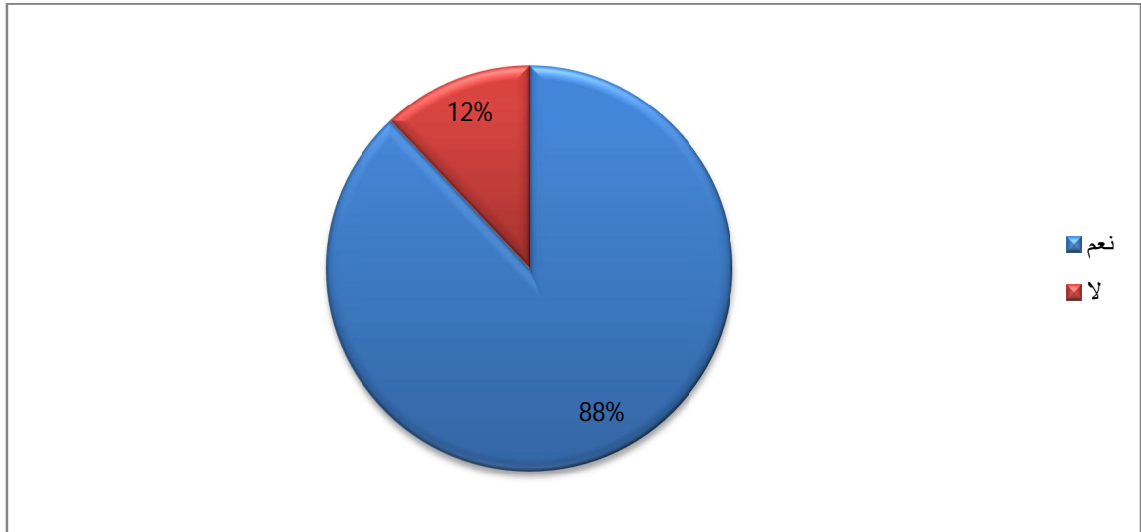
من خلال نتائج الجدول رقم 04 فقد احتلت الإجابة ب: نعم المرتبة الأولى وبنسبة (62%)، في حين جاءت الإجابة ب: نوعا ما ثانيا بنسبة (32%)، وأخيرا الإجابة ب: لا بنسبة (6%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (23.56) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

السؤال رقم 04 : هل تستطيع الحصول على إجابات من طرف المدرب في حالة غموض دورك في الفريق ؟
الغرض من السؤال : معرفة إن كان في مقدور اللاعب الحصول على إجابات من طرف المدرب في حالة غموض دوره في الفريق .

الجدول رقم 05 : يبين مدى استطاعة اللاعب الحصول على إجابات من طرف المدرب في حالة غموض دوره في الفريق .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	44	%88	28.88	3.84	0.05	1	دال
لا	6	%12					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 07: يبين مدى استطاعة اللاعب الحصول على إجابات من طرف المدرب في حالة غموض دوره في الفريق



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 05 :

من خلال نتائج الجدول رقم 05 فقد احتلت الرتبة الأولى الإجابة ب: نعم بنسبة (88%)، بينما جاءت الإجابة ب: لا ثانياً بنسبة (12%)، وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 نظراً لأن كا² المحسوبة (28.88) أكبر من كا² المجدولة (3.84).

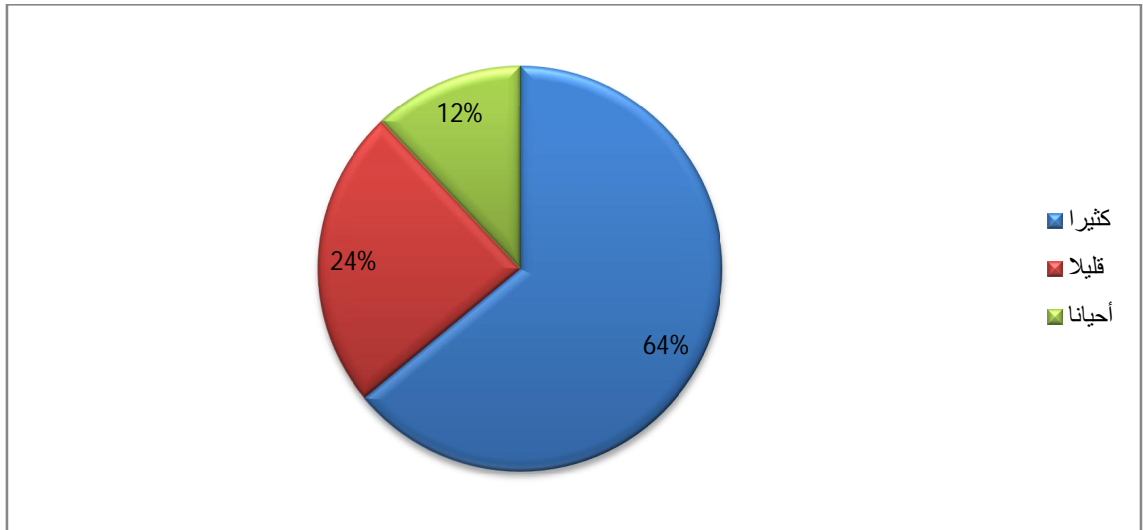
السؤال رقم 05 : هل أنت على دراية بمسؤولياتك أثناء المباراة ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى دراية اللاعب بمسؤولياته أثناء المباراة .

الجدول رقم 06 : يمثل مدى دراية اللاعب بمسؤولياته أثناء المباراة .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	32	%64	22.24	5.99	0.05	2	دال
قليلًا	12	%24					
أحيانا	6	%12					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 08 : يمثل مدى دراية اللاعب بمسؤولياته أثناء المباراة .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 06 :

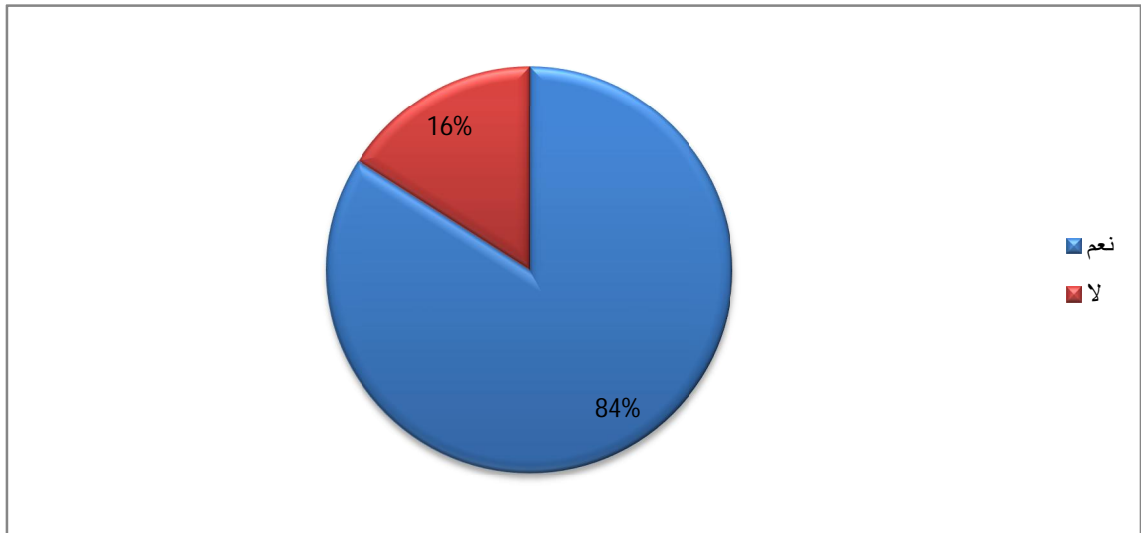
من خلال نتائج الجدول رقم 06 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: كثيرا بنسبة (64%)، أما المرتبة الثانية فقد تمثلت في الإجابة ب: قليلا بنسبة (24%)، في حين جاءت المرتبة الأخيرة الإجابة ب: أحيانا بنسبة (12%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (22.24) اكبر من كا² المجدولة (5.99) .

السؤال رقم 06 : هل ساعدتك طريقة التدريب في معرفة ما هو متوقع منك خارج مواقف التدريب والمنافسة ؟
الغرض من السؤال رقم 06 : معرفة مدى مساهمة طريقة التدريب في مساعدة اللاعب في معرفة ما هو متوقع منه خارج مواقف التدريب والمنافسة .

الجدول رقم 07 : يمثل مساهمة طريقة التدريب في مساعدة اللاعب في معرفة ما هو متوقع منه خارج مواقف التدريب والمنافسة .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	42	%84	23.12	3.84	0.05	1	دال
لا	8	%16					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 09 : يمثل مدى مساهمة طريقة التدريب في مساعدة اللاعب في معرفة ما هو متوقع منه خارج مواقف التدريب والمنافسة .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 07 :

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 07 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: نعم بنسبة (84%)، أما الإجابة فجاءت ثانياً بنسبة (16%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 لصالح الغرض من السؤال ، وهذا لأن كا² المحسوبة (23.12) أكبر من كا² المجدولة (3.84) .

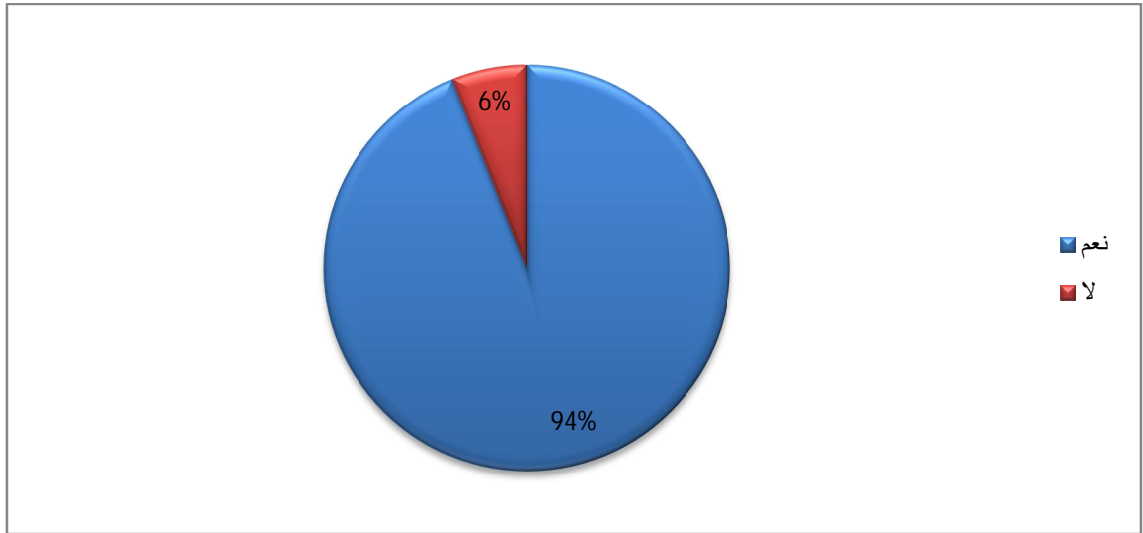
السؤال رقم 07 : هل أنت راضٍ لدورك داخل فريقك ؟

الغرض من السؤال رقم 07 : معرفة مدى رضا اللاعب لدوره داخل فريقه .

الجدول رقم 08 : يبيّن مدى رضا اللاعب بدوره داخل فريقه .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	47	%94	38.12	3.84	0.05	1	دال
لا	3	%6					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 10 : يبين مدى رضا اللاعب بدوره داخل الفريق .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 08 :

من خلال نتائج الجدول رقم 08 فقد جاءت في المرتبة الأولى وبنسبة كبيرة (94%) الإجابة ب: نعم، فيما جاءت الإجابة ب: لا بنسبة (6%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (6) لصالح الغرض من السؤال، وهذا لأن كا² المحسوبة (38.12) أكبر من كا² المجدولة (3.84) .

مناقشة نتائج المحور الأول في ظل الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج المحور الأول التي تتمثل في العبارات 01،02،03،04،05،06،07، تحصلنا على ما يلي :

المرتبة الأولى في العبارة رقم 01 كانت الإجابة ب: لآعب وسط بنسبة (38%)، أما العبارة رقم 02 فكانت الإجابة ب: الاثنين معا هي المرتبة الأولى بنسبة (54%)، بينما كانت الإجابة ب: نعم هي التي احتلت المرتبة الأولى في العبارة رقم 03 بنسبة (62%)، أما في العبارة رقم 04 فقد احتلت الإجابة ب: نعم المرتبة الأولى بنسبة (88%)، في حين أن الإجابة ب: كثيرا هي التي احتلت المرتبة الأولى بنسبة (64%) في العبارة رقم 05، وفي العبارة رقم 06 فكانت الإجابة ب: نعم هي المرتبة الأولى بنسبة (84%)، وفي العبارة رقم 07 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: نعم بنسبة (94%)،

ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها فإنها توضح صدق الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أن :

- للتدريب الرياضي الحديث أهمية كبيرة في توضيح دور كل لاعب .

5-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: العتاد والوسائل المتوفرة تساهم بشكل كبير في التطبيق الجيد لطرق التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم.

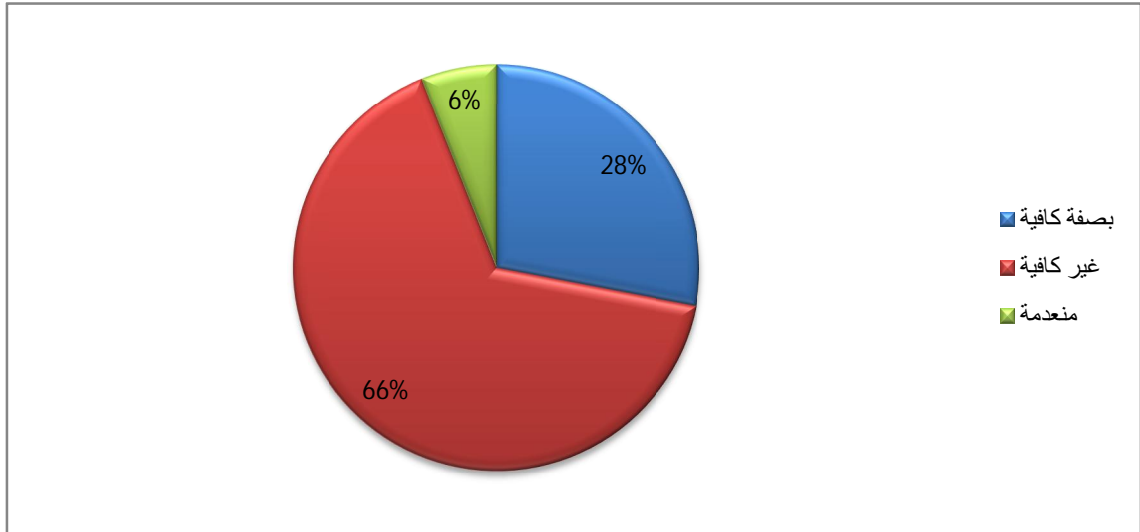
السؤال رقم 08 : هل يملك ناديك وسائل تدريبية ؟

الغرض من السؤال رقم 08 : معرفة مدى توفر النادي على وسائل تدريبية .

الجدول رقم 09 : يبين مدى توفر النادي على وسائل تدريبية .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
بصفة كافية	14	28%	27.65	5.99	0.05	2	دال
بصفة غير كافية	33	66%					
منعدمة	3	6%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 11 : يبين مدى توفر النادي على وسائل تدريبية .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 09 :

من خلال نتائج الجدول رقم 09 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: بصفة غير كافية بنسبة (66%)، أما المرتبة الثانية فقد تمثلت في الإجابة ب: بصفة كافية بنسبة (28%)، فيما عادت المرتبة الأخيرة للإجابة ب: منعدمة بنسبة (6%)، وعليه فإنه توجد دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، نظراً لأن كا² المحسوبة (27.65) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

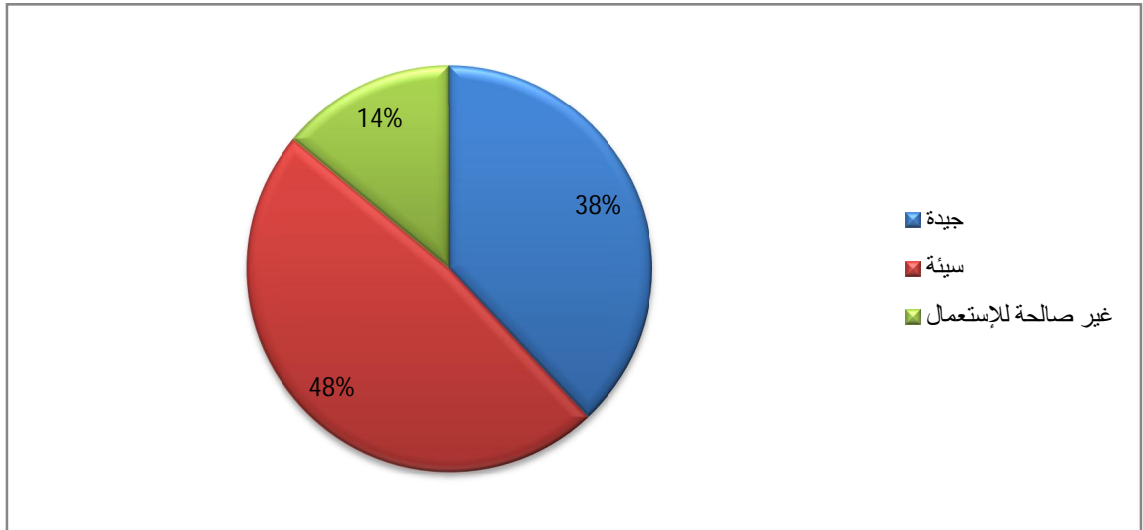
السؤال رقم 09 : حالتها إن وجدت ؟

الغرض من السؤال رقم 09 : معرفة حالة الوسائل إن وجدت .

الجدول رقم 10 : يبين حالة الوسائل المتوفرة .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
جيدة	19	%38	9.16	5.99	0.05	2	دال
سيئة	24	%48					
غير صالحة للاستعمال	7	%14					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 12 : يبين حالة الوسائل المتوفرة .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 10 :

من خلال نتائج الجدول رقم 10 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: سيئة بنسبة (48%)، أما المرتبة الثانية فقد تمثلت في الإجابة ب: جيدة بنسبة (38%)، في حين عادت المرتبة الأخيرة للإجابة ب: غير صالحة للاستعمال بنسبة (14%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال نظرا لأن كا² المحسوبة (9.16) أكبر من كا² الجدولة (5.99) .

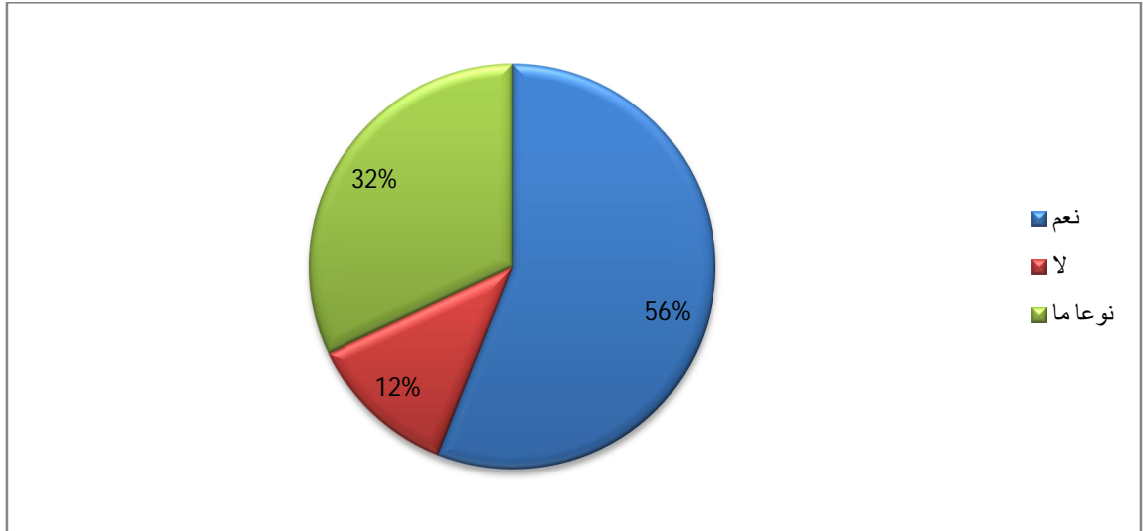
السؤال رقم 10 : هل ترى بان الوسائل الرياضية المستعملة تحسن من أدائك ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى مساهمة الوسائل الرياضية المستعملة في تحسين أداء اللاعب .

الجدول رقم 11 : يبيّن مدى مساهمة الوسائل الرياضية المستعملة في تحسين أداء اللاعب .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	%56	14.56	5.99	0.05	2	دال
لا	6	%12					
نوعا ما	16	%32					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 13 : يبين مدى مساهمة الوسائل الرياضية المستعملة في تحسين أداء اللاعب .



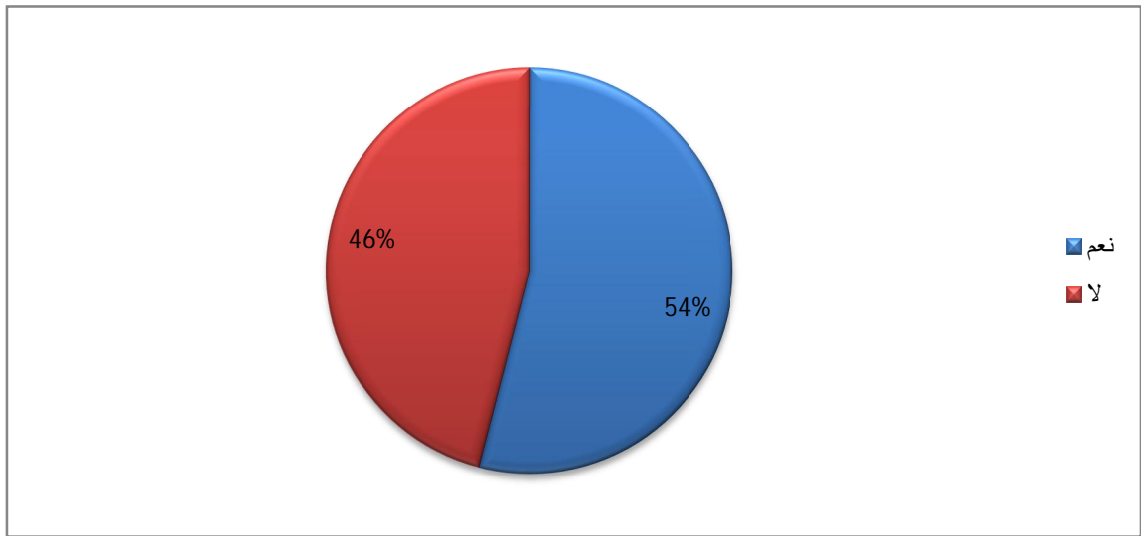
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 11 :

من خلال الجدول رقم 11 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: نعم بنسبة (56%)، تليها الإجابة ب: نوعا ما بنسبة (32%)، وفي المرتبة الأخيرة الإجابة ب: لا بنسبة (12%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (14.56) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

السؤال رقم 11 : هل ترى بأن التدريبات التي تتلقاها متناسبة مع الوسائل المتوفرة في النادي ؟
الغرض من السؤال رقم 11 : التعرف على مدى ملائمة التدريبات مع الوسائل المتوفرة في النادي .
الجدول رقم 12 : يبين مدى ملائمة التدريبات مع الوسائل المتوفرة .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دال
نعم	27	%54	0.32	3.84	0.05	1	غير دال
لا	23	%46					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 14 : يبين مدى ملائمة التدريبات مع الوسائل المتوفرة .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 12 :

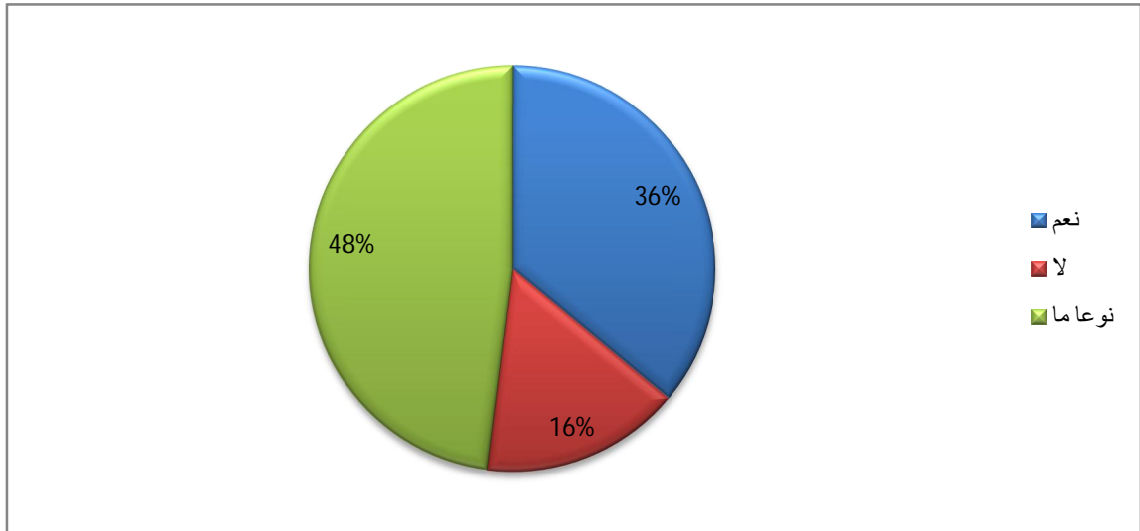
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 12 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: نعم بنسبة (54%)، فيما عادت المرتبة الثانية للإجابة ب: لا بنسبة (49%)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 نظراً لأن كا² الجدولة (3.84) أكبر من كا² المحسوبة (0.32) .

السؤال رقم 12 : هل العتاد والوسائل المتوفرة تساعدك على تطبيق وتطوير البرامج التدريبية ؟
الغرض من السؤال رقم 12 : التعرف إن كان العتاد والوسائل المتوفرة تساعد على تطبيق وتطوير البرامج التدريبية

الجدول رقم 13 : يبين إن كان العتاد والوسائل المتوفرة تساعد على تطبيق وتطوير البرامج التدريبية .

الأجوبة	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	18	%36	7.84	5.99	0.05	2	دال
لا	8	%16					
نوعا ما	24	%48					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 15 : يبين إن كان العتاد و الوسائل المتوفرة تساعد على تطبيق وتطوير البرامج التدريبية .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 13 :

من خلال نتائج الجدول رقم 13 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: نوعا ما بنسبة (48%)، أما المرتبة الثانية فتمثلت في الإجابة ب: نعم بنسبة (36%)، وفي الأخير الإجابة ب: لا بنسبة (16%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (7.84) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

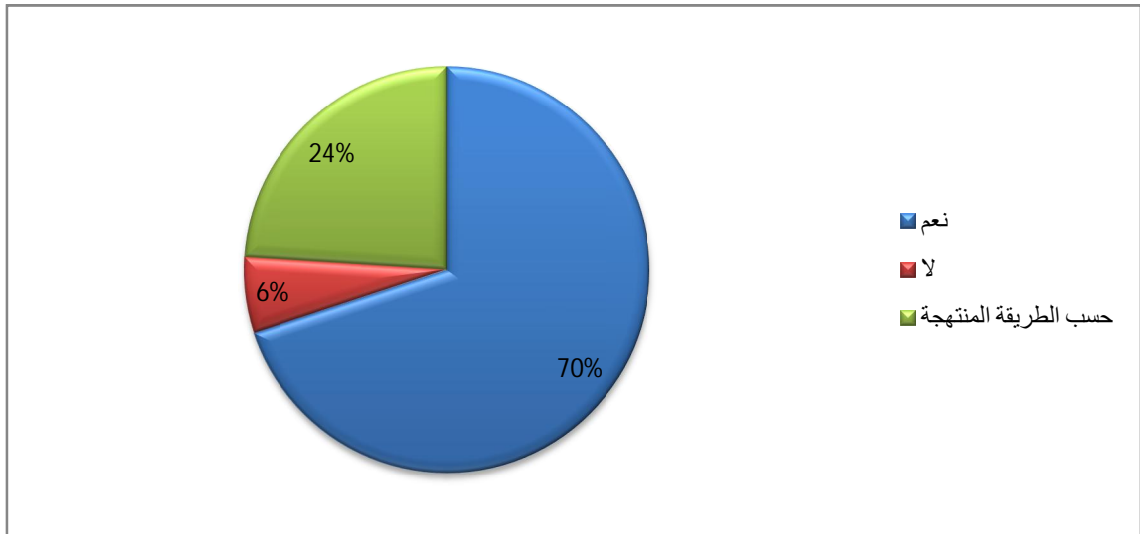
السؤال رقم 13: هل نقص العتاد والوسائل يعيقك في تدريبك؟

الغرض من السؤال 13: معرفة إن كان نقص العتاد والوسائل يعيق اللاعب في تدريباته.

الجدول رقم 14: يمثل معرفة إن كان نقص العتاد والوسائل يعيق اللاعب في تدريباته.

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	35	70	32.69	5.99	0.05	2	دال
لا	3	6					
حسب الطريقة المنتهجة	12	24					
المجموع	50	100					

الشكل رقم 16 : يمثل معرفة إن كان نقص العتاد والوسائل يعيق اللاعب في تدريباته .



عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 14 فقد احتلت المرتبة الإجابة ب: نعم بنسبة (70%)، أما المرتبة الثانية فتمثلت في الإجابة ب: حسب الطريقة المنتهجة بنسبة (24%)، فيما عادت المرتبة الأخيرة للإجابة ب: لا بنسبة (6%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظراً لأن كا² المحسوبة (32.69) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

مناقشة نتائج المحور الثاني في ظل الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج المحور الثاني والتي تتمثل في العبارات 08،09،10،11،12،13، تحصلنا على ما يلي:

احتلت المرتبة الأولى في العبارة رقم 08 غير كافية بنسبة 66% ، فيما أجاب اللاعبون في العبارة رقم 09 على أن الوسائل المتوفرة سيئة بنسبة 48% ، أما بالنسبة للعبارة رقم 10 فقد كانت الإجابة بنعم بنسبة 56%، وكذلك كانت إجابات اللاعبين في العبارة رقم 11 بنعم بنسبة 54% ، أما بالنسبة للعبارة رقم 12 فقد اختار اللاعبون نوعا ما بنسبة 48% ، فيما كانت إجاباتهم بنعم بنسبة 70% بالنسبة للعبارة رقم 13 ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها والتي توضح صدق الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على:

- العتاد والوسائل المتوفرة تساهم بشكل كبير في التطبيق الجيد لطرق التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم.

5-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: توجد كفاءة مهنية متوفرة في المدرب الرياضي من أجل تجسيد مكتسباتها في عملية التدريب الرياضي الحديث.

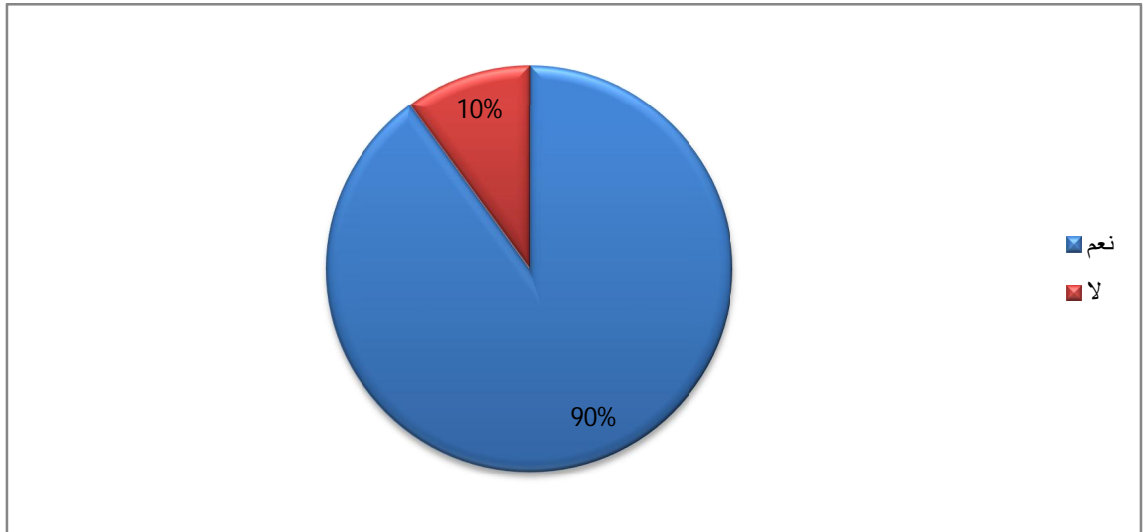
السؤال رقم 14: هل ترى بأن لمديرك كفاءة مهنية تخوله بأداء مهامه كمدرّب؟

الغرض من السؤال رقم 14: معرفة إن كان للمدرّب كفاءة مهنية لأداء مهامه كمدرّب في الفريق.

الجدول رقم 15: يمثل معرفة إن كان للمدرّب كفاءة مهنية لأداء مهامه كمدرّب في الفريق.

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	45	90%	32	3.84	0.05	1	دال
لا	5	10%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 17 : يمثل معرفة إن كان للمدرّب كفاءة مهنية لأداء مهامه كمدرّب في الفريق .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 15 :

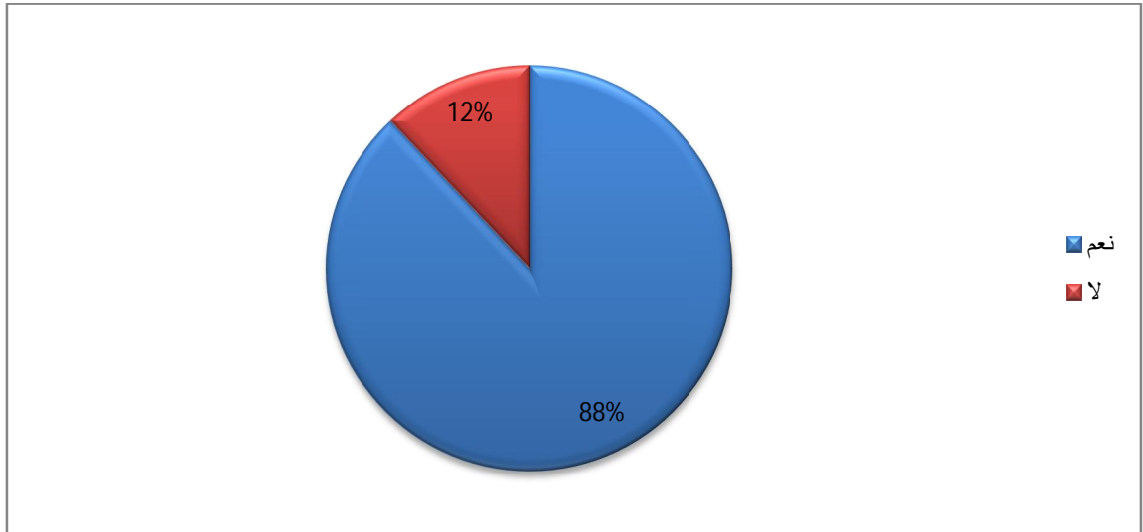
من خلال نتائج الجدول رقم 15 فقد جاءت في المرتبة الأولى الإجابة ب: نعم بنسبة (90%)، فيما جاءت الإجابة ب: لا ثانياً بنسبة (10%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 نظراً لأن كا² المحسوبة (32) أكبر من كا² المجدولة (3.84) .

السؤال رقم 15: هل ترى بأن التدريبات التي تخضع لها تساعدك في تطوير مهاراتك أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال رقم 15: معرفة مدى مساهمة التدريبات في مساعدة اللاعب على تطوير مهاراته أثناء المنافسة.

الجدول رقم 16: يمثل معرفة مدى مساهمة التدريبات في مساعدة اللاعب على تطوير مهاراته أثناء المنافسة:

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	44	%88	28.88	3.84	0.05	1	دال
لا	6	%12					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 18 : يمثل معرفة مدى مساهمة التدريبات في مساعدة اللاعب على تطوير مهاراته أثناء المنافسة .



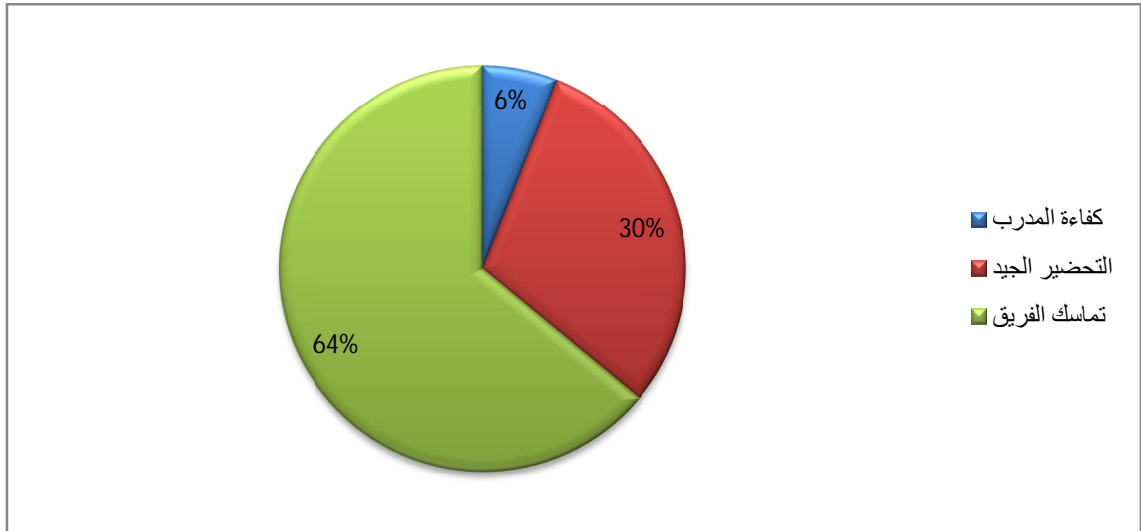
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 16 :

من خلال نتائج الجدول رقم 16 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: نعم بنسبة (88%)، فيما عادت المرتبة الثانية للإجابة ب: لا بنسبة (12%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 نظراً لأن كا² المحسوبة (28.88) أكبر من كا² المجدولة (3.84) .

السؤال رقم 16: هل تنسب نتائج الفريق المسجلة إلى؟
الغرض من السؤال رقم 16: معرفة إلى من يرجع الفضل في النتائج المسجلة للفريق.
الجدول رقم 17: يمثل معرفة إلى من يرجع الفضل في النتائج المسجلة في الفريق.

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كفاءة المدرب	3	6%	25.49	5.99	0.05	2	دال
التحضير الجيد	15	30%					
تماسك الفريق	32	64%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 19 : يمثل معرفة إلى من يرجع الفضل في النتائج المسجلة في الفريق .



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 17 :

من خلال نتائج الجدول رقم 17 فقد الإجابة ب: تماسك الفريق المرتبة الأولى بنسبة (64%)، أما ثانيا فكانت الإجابة ب: التحضير الجيد بنسبة (30%)، فيما كانت المرتبة الأخيرة من نصيب الإجابة ب: كفاءة المدرب بنسبة (6%)، وعليه فإنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (25.49) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

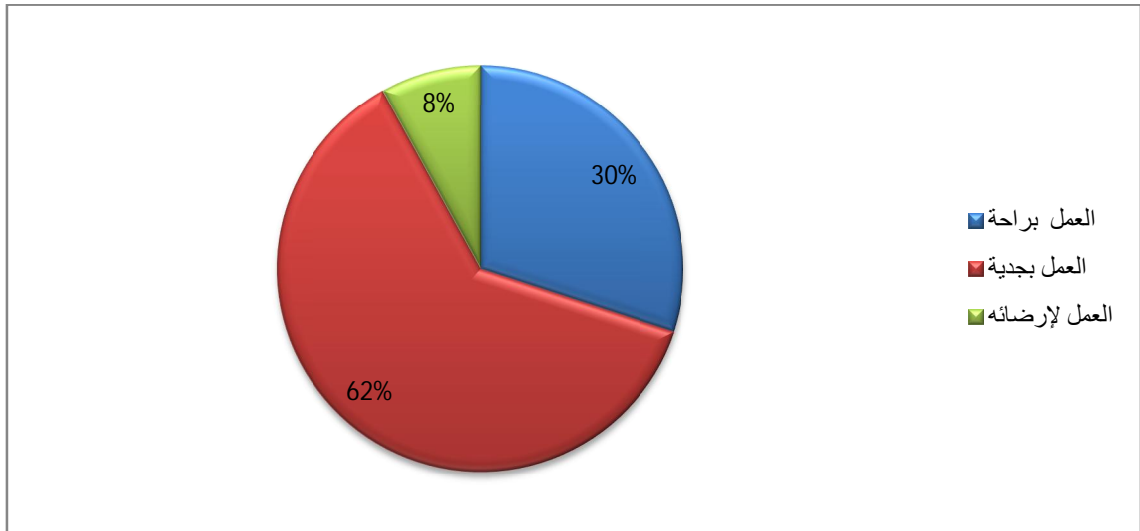
السؤال رقم 17: كيف تحبذ طريقة العمل مع المدرب؟

الغرض من السؤال رقم 17: التعرف على طريقة عمل المدرب مع اللاعبين.

الجدول رقم 18: يمثل التعرف على طريقة عمل المدرب مع اللاعبين .

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
العمل براحة	15	30%	22.12	5.99	0.05	2	دال
العمل بجدية	31	62%					
العمل لإرضائه	4	8%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 20 : يمثل التعرف على طريقة عمل المدرب مع اللاعبين .



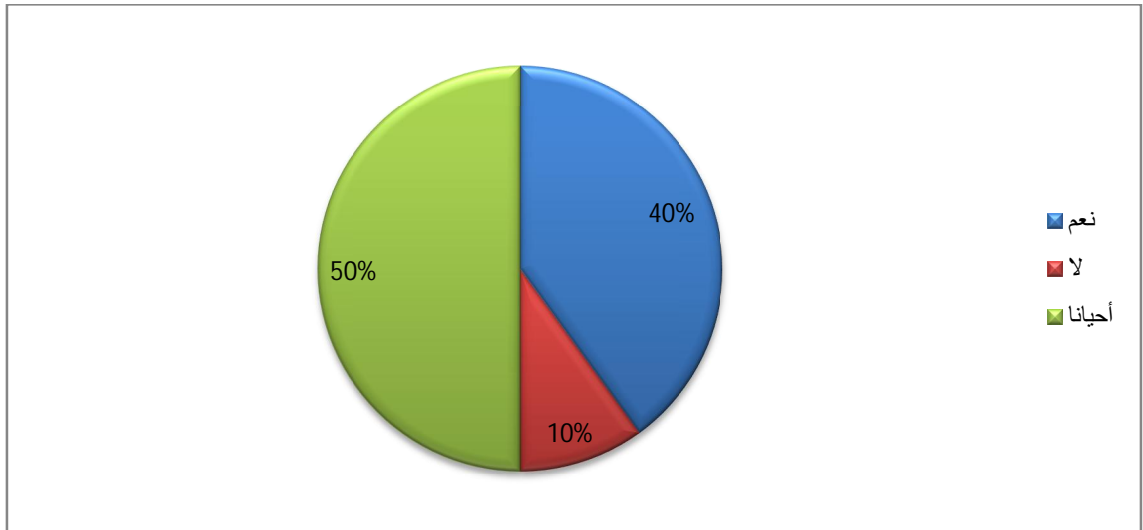
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 18 :

من خلال نتائج الجدول رقم 18 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة بك العمل بجدية بنسبة (62%)، أما الإجابة ب: العمل براحة فجاءت ثانيا بنسبة (30%)، فيما عادت المرتبة الأخيرة للإجابة ب: العمل لإرضائه بنسبة (8%)، وعليه فإنه توجد دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (22.12) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

السؤال رقم 18: هل ترى بأن نقد المدرب للاعبين يؤثر على أدائهم؟
الغرض من السؤال رقم 18: معرفة إن كان نقد المدرب له تأثير على أداء اللاعبين.
الجدول رقم 19: يمثل معرفة إن كان نقد المدرب له تأثير على أداء اللاعبين.

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	40%	13.06	5.99	0.05	2	دال
لا	5	10%					
أحيانا	25	50%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 21 : يمثل معرفة إن كان نقد المدرب له تأثيرا على أداء اللاعبين .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 19 :

من خلال نتائج الجدول رقم 19 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: أحيانا بنسبة (50%)، أما المرتبة الثانية فتمثلت في الإجابة ب: نعم بنسبة (40%)، وفي الأخير الإجابة ب: لا بنسبة (10%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وهذا لأن كا² المحسوبة (13.06) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

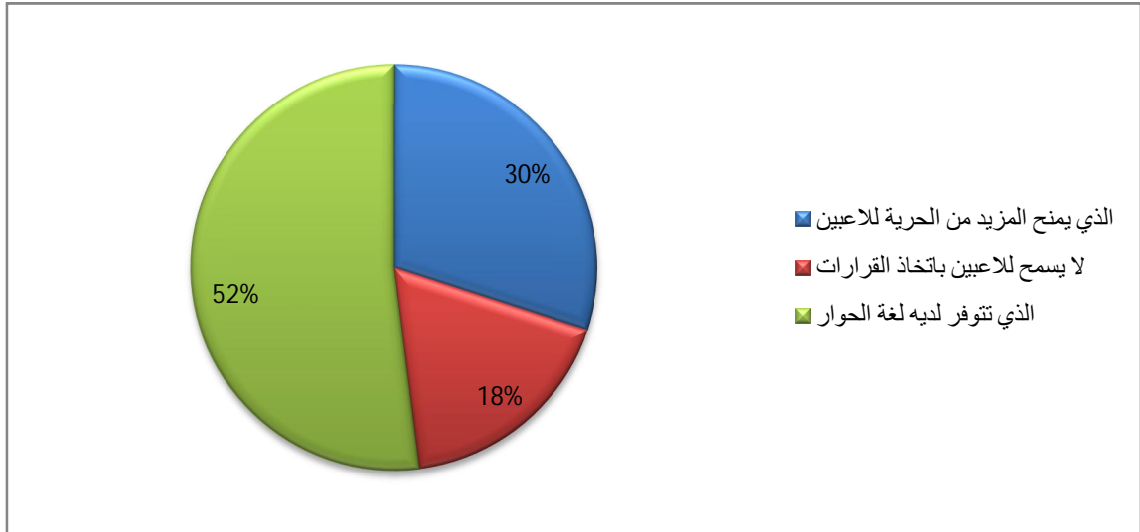
السؤال رقم 19: مع أي المدرسين تفضلون العمل؟

الغرض من السؤال رقم 19: التعرف على المدرب المفضل بالنسبة للاعبين.

الجدول رقم 20: يمثل معرفة المدرب المفضل بالنسبة للاعبين.

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الذي يمنح المزيد من الحرية للاعبين	15	30%	8.42	5.99	0.05	2	دال
لا يسمح للاعبين باتخاذ القرارات	9	18%					
الذي تتوفر لديه لغة الحوار	26	52%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 22 : يمثل معرفة المدرب المفضل بالنسبة للاعبين .



عرض وتحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 20 :

من خلا نتائج الجدول رقم 20 فقد جاءت المرتبة الأولى الإجابة ب: الذي تتوفر لديه لغة الحوار بنسبة (52%)، أما المرتبة الثانية فتمثلت في الإجابة ب: الذي يمنح المزيد من الحرية للاعبين بنسبة (30%)، وأخيرا الإجابة ب: لا يسمح للاعبين باتخاذ القرارات بنسبة (18%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (8.42) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

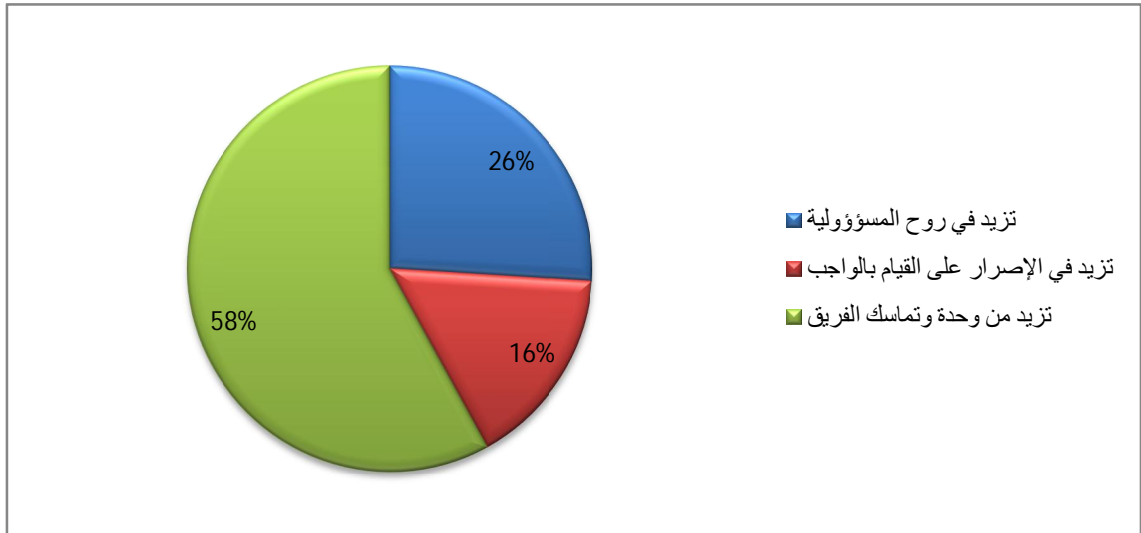
السؤال رقم 20: هل ثقة المدرب باللاعبين؟

الغرض من السؤال رقم 20: معرفة فيما تساهم ثقة المدرب باللاعبين.

الجدول رقم 21: يمثل معرفة فيما تساهم ثقة المدرب باللاعبين.

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تزيد في روح المسؤولية	13	26%	14.44	5.99	0.05	2	دال
تزيد في الإصرار على القيام بالواجب	8	16%	14.44	5.99	0.05	2	دال
تزيد من وحدة وتماسك الفريق	29	58%	14.44	5.99	0.05	2	دال
المجموع	50	100%	14.44	5.99	0.05	2	دال

الشكل رقم 23 : يمثل معرفة فيما تساهم ثقة المدرب باللاعبين .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 21:

من خلال نتائج الجدول رقم 21 فقد احتلت المرتبة الأولى الإجابة ب: تزيد من وحدة وتماسك الفريق بنسبة (58%)، أما المرتبة الثانية فتمثلت في الإجابة ب: تزيد في روح المسؤولية بنسبة (26%)، وأخيرا الإجابة ب: تزيد في الإصرار على القيام بالواجب بنسبة (16%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (14.44) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

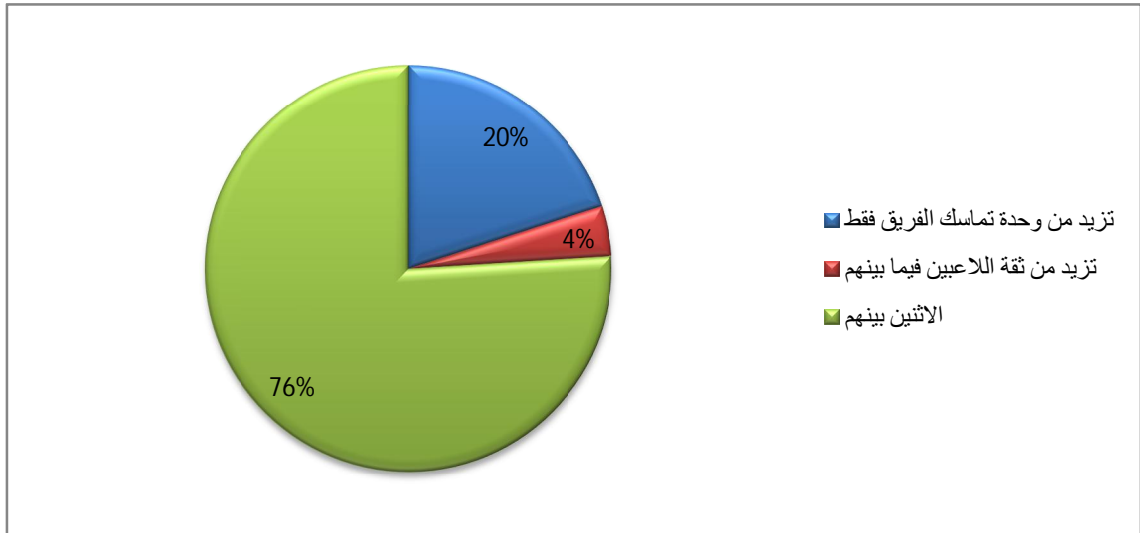
السؤال رقم 21: هل تشجع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين؟

الغرض من السؤال رقم 21: معرفة فيما يساهم تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين.

الجدول رقم 22: يمثل معرفة فيما يساهم تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين.

الأجوبة	التكرار	النسب المئوية	كا 2 محسوبة	كا 2 مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تزيد من وحدة تماسك الفريق فقط	10	20%	42.89	5.99	0.05	2	دال
تزيد من ثقة اللاعبين فيما بينهم	2	4%					
الاثنين معا	38	76%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 24 : يمثل معرفة فيما يساهم تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين .



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 22 :

من خلال نتائج الجدول رقم 22 فقد احتلت الإجابة ب: الاثنين معا المرتبة الأولى بنسبة (76%)، أما المرتبة الثانية فتمثلت في الإجابة ب: تزيد من وحدة وتماسك الفريق بنسبة (20%)، وأخيرا الإجابة ب: تزيد من ثقة اللاعبين فيما بينهم فقط بنسبة (4%)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الغرض من السؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نظرا لأن كا² المحسوبة (42.89) أكبر من كا² المجدولة (5.99) .

مناقشة نتائج المحور الثالث في ظل الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال نتائج المحور الثالث والتي تتمثل في العبارات 14،15،16،17،18،19،20،21، تحصلنا على ما يلي:

في العبارة رقم 14 كانت الأغلبية والمرتبة الأولى لنعم بنسبة 90% ، أما في العبارة رقم 15 فكانت إجابات اللاعبين بنعم بنسبة 88% ، فيما كانت إجاباتهم في العبارة رقم 16 على تماسك الفريق بنسبة 64% ، كما كانت إجاباتهم على العمل بجدية بالنسبة للعبارة رقم 17، أما فيما يخص العبارة رقم 18 فكانت إجاباتهم على أحيانا بنسبة 50% ، فيما كانت اختيارهم في العبارة رقم 19 على المدرب الذي تتوفر لديه لغة الحوار بنسبة 52% ، أما فيما يخص العبارة رقم 20 فقد أجاب اللاعبون على تزيد من وحدة وتماسك الفريق بنسبة 58% ، أما في العبارة رقم 21 فقد كانت إجاباتهم على الاثنتين معا بنسبة 76% ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها والتي توضح صدق الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على:

- توجد كفاءة مهنية متوفرة في المدرب الرياضي من أجل تجسيد مكتسباتها في عملية التدريب الرياضي الحديث.

الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا التي تناولناها والتي تمثلت في معرفة >> دور التدريب الرياضي الحديث في بناء تماسك فريق كرة القدم <<، ومن خلال ما تناولنا في الفصول النظرية الثلاثة الأولى ، ما أثبتته الدراسة النظرية في فصلها الأول الذي يخص التدريب الرياضي الحديث ودوره في تحديد مهام كل لاعب، فالتدريب الرياضي الحديث يعتمد على مبادئ وطرق تدريبية حديثة ومقننة، فهي عملية موسعة وشاملة في إعداد الرياضي، أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه وظيفة المدرب وتماسك الفريق، هذا الأخير يلعب دورا مهما في نجاح أي فريق، أما فيما يخص الفصل الثالث النظري فقد تناولنا فيه كرة القدم، وقد إختارنا هذه الرياضة نظرا لشعبيتها وباعتبار كرة القدم اليوم أصبحت تعد من أشهر الألعاب الرياضية دون منازع وذلك لما تتميز به عن باقي الرياضات من خلال إهتمام الجماهير من كل أصنافها وأجناسها أو لمختلف التغطية الإعلامية، أما فيما يخص الدراسة الميدانية التي تناولناها في الفصلين الرابع والخامس، ومن خلال توزيع الاستبيان وجمع المعلومات وتحليلها عن طريق الوسائل الإحصائية، وبعدها قمنا بوضع الاستنتاجات المرتبطة بكل سؤال ومقابلتها ومقارنتها مع الفرضيات، توصلنا إلى النتائج التالية:

- التدريبات والمدرب هي التي تحدد دور اللاعب في الفريق.
 - توفر الوسائل والعتاد الرياضي يحسن من أداء اللاعب.
 - توفر الوسائل يساعد على تطبيق وتطوير البرامج التدريبية.
 - نقص الوسائل يعيق اللاعب في التدريبات.
 - معظم اللاعبين يحبذون العمل مع المدرب الذي تتوفر لديه لغة الحوار.
 - نقد المدرب للاعبين يؤثر على أدائهم في المباريات أو التدريبات.
 - ثقة المدرب باللاعبين تزيد من وحدة وتماسك الفريق.
 - تشجيع المدرب لعلاقة المودة اللاعبين تزيد بالإضافة إلى التماسك ثقة اللاعبين فيما بينهم.
- وعليه وبعد تحقق الفرضيات الجزئية الثلاثة توصلنا إلى استنتاج عام مفاده أن الفرضية العامة والتي تنص على أن >> للتدريب الرياضي الحديث دور كبير وفعال في بناء تماسك فريق كرة القدم << قد تحققت وهذا ما ورد في عنوان الدراسة.

خاتمة

خاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في دراستنا هذه، و ذلك انطلاقا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار الدراسة المتمثل في تحديد أثر التدريب الرياضي الحديث في بناء تماسك فريق كرة القدم كأثر رياضة شعبية في العالم سواء عن طريق الممارسة أو المشاهدة.

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة إبراز الدور الكبير للتدريب الرياضي و أهمية التماسك الاجتماعي في تحقيق النتائج الإيجابية تخدم الفرد و الفريق و المجتمع في كرة القدم، هته الأخيرة و التي عرفت مؤخرا دخول ظاهرة العنف عليها و بكثرة، و ما استخلصناه من دراستنا هاته أن تماسك فريق كرة القدم هي من بين أكثر الوسائل لنبذ هاته الظاهرة و ذلك انطلاقا من أصغر وحدة و هي الحصة التدريبية من خلال توضيح دور كل لاعب في الفريق لزيادة فرص التفاعل مع الأفراد الآخرين، وصولا إلى أن الوسائل و العتاد المتوفر يساعد في عملية التدريب الرياضي الحديث و تطبيقاته و كذلك ضرورة وجود كفاءة مهنية متوفرة في المدرب من أجل التحكم في الفريق.

و في الأخير يتضح أن التدريب الرياضي الحديث الذي يتسم بالتنظيم و التخطيط من طرف كل أفراد الفريق يحمل على زيادة و تطوير العلاقات الإنسانية من خلال زيادة التماسك فيما بينهم.

ومن هنا فإننا توصلنا في هذه الدراسة إلى الإحاطة ببعض المؤشرات التي يتضح بها دور التدريب الرياضي الحديث في تماسك الفريق، ووجدنا أن فرضيات البحث قد تحققت حسب المعطيات الميدانية التي تمت دراستها.

وفي الأخير نأمل أننا قد وفقنا إلى حد ما إلى إثراء هذا البحث، فنكون بهذا قد فتحنا مجالا في البحث للطلبة والباحثين الراغبين في تناول هذا النوع من المواضيع والبحوث والتعمق فيها أكثر .

الاقتراحات والفروض المستقبلية

الاقتراحات والفروض المستقبلية :

- _ يعتبر التدريب الرياضي الحديث وسيلة هامة من وسائل التربية التي تهدف إلى تكوين اللاعب والمدرّب تكويناً شاملاً.
- _ ينبغي توضيح دور كل لاعب في الفريق بدوره ودور زملائه حتى لا تتداخل أدوارهم فيما بينهم.
- _ ضرورة الاستخدام المناسب لعوامل المرح والسرور أثناء عملية التدريب الرياضي الحديث لتجنب الملل وميل اللاعبين لزيادة بذل الجهد بالإضافة إلى تخفيف قسوة التدريب.
- _ أن يكون المدرّب الرياضي ذو كفاءة مهنية وعلى دراية وصلة وثيقة مع لاعبيه وأن يعرف بعض الأمور الشخصية للاعبين لمساعدتهم على حل مشاكلهم.
- _ قيام المدرّب على تحضير وتنمية اللاعبين للقيادة سواء للقيادة أو للاستجابة.
- _ يجب توفير الوسائل والعتاد الجيد والمتطور للمساعدة في التدريب.
- _ يجب مراعاة الجانب الاجتماعي والنفسي عند وضع البرنامج التدريبي.
- _ الدعم والمكافأة لتحفيز اللاعبين معنوياً للوصول إلى مستوى أدائي كبير.
- _ ضرورة وجود محضر نفسي في الفريق لمساعدة المدرّب في وضع الجانب الاجتماعي والنفسي في برنامج التدريب.
- _ تجديد أنماط التدريب من فترة إلى أخرى لتجنب الملل.
- _ الاهتمام بجانب النوعية في الأداء نظراً لأهمية التدريبات الرياضية في خلق تماسك اجتماعي لدى اللاعبين.

قائمة المراجع

قائمة المصادر :

1- القرآن الكريم، سورة الحجرات، الآية -13 .

2- منهاج التربية البدنية.. منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.

قائمة المراجع :

قائمة الكتب بالعربية :

1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال.. فيزيولوجية التدريب في كرة القدم.. مصر، دار الفكر العربي: 1994 .

2- أحمد فوزين طارق بدر الدين.. سيكولوجية الفريق الرياضي.. ط1 .. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي : 2001. 236 صفحة .

3- أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضي.. ط3.. القاهرة، دار الفكر العربي : 2000. 448 صفحة .

4- أمر الله البساطي.. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته.. الإسكندرية، مصر، نشأة المعارف:1998. 169 صفحة.

5- أمر الله أحمد البساطي.. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، مصر، دارالمعارف: 1990. 276 صفحة .

6- أمين أنور الخولي.. الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.. الكويت، 1996. 302 صفحة .

7- بسطوسي أحمد.. أسس ونظريات التدريب الرياضي.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي:1999. 520 صفحة .

8- حسن أحمد الشافعي.. تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، مصر، منشآت المعارف:1998. 382 صفحة .

9- حسن السيد أبو عبده.. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم.. ط1.. مصر، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: 2001. 379 صفحة .

- 10- حسن عبد الجواد.. كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، ط 4.. لبنان ، دار العلم للملايين:
- 11- حسين عبد السيد رشوان.. في مناهج العلوم.. الإسكندرية، مصر، مؤسسة شباب الجامعة:2003.
- 12- حسين محمد حسين.. العمل في المجموعات في إطار التدريب وتنمية المجتمع.. ط1.. سلسلة كتاب الحقائق، السلسلة الثالثة: 1999.
- 13- حنفي محمود مختار.. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي:
- 14- رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق.. كرة القدم، المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، جامعة مستغانم:1997 .
- 15- رومي جميل .. كرة القدم.. ط1.. لبنان، دار النفائس: 1986.
- 16- زيدان وآخرون.. الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط، مذكرة ليسانس، الجزائر، جامعة الجزائر -03-، قسم التربية البدنية والرياضية،1995.
- 17- عادل عبد البصير علي.. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق.. ط1 . القاهرة ، مصر، مركز الكتاب للنشر : 1999.
- 18- عمرو ابو المجد، جمال إسماعيل النمكي.. تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم.. ج1، ط1.. القاهرة ،مركز الكتاب للنشر :1997. 450 صفحة .
- 19- فريدريك معتوق.. معجم العلوم الاجتماعية.. بيروت، لبنان، أكاديميا: 1998.
- 20- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار.. مكونات الصفات الحركية.. العراق، مطبعة الجامعة: 1984.
- 21- قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة.. ط1 . عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: 1997.
- 22- كمال جميل الرضي.. التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون.. ط2، مصر، دار وسائل النشر:2004. 356 صفحة .
- 23- محمد الافندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1965،

- 24- محمد حسن علاوي ._ سيكولوجية الجماعات الرياضية._ ط1._ القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر : 1998.
- 25- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب .. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس.. مصر ، دار الفكر العربي : 1999 .
- 26- محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. مصر.. المطبعة الثالثة عشر: 1994.
- 27- محمد حسن علاوي : << موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين >> ، مركز الكتاب، ط 1، القاهرة، مصر، 1998.
- 28- محمد عوض البسوني، ياسين الضاطي.. نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية والرياضية.. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية :1992.
- 29- محمد مسعد.. كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات.. الإسكندرية، مصر، المكتب العربي الحديث: 2003.
- 30- محمود فتحي عكاشة، مجد شفيق زكي .. مدخل إلى علم النفس الاجتماعي.. الإسكندرية ، مصر، مطبعة الجمهورية : 1997. 364 صفحة .
- 31- مروان عبد المجيد.. أسس البحث العلمي .. ط1 .. الأردن ، مؤسسة الوراق : 2000 .
- 32- مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة.. ط2.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي:2001. 372 صفحة .
- 33- مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي التربوي.. ط1.. القاهرة.. مؤسسة المختار للنشر والتوزيع :2002.
- 34- مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي. 1998. 325 صفحة .
- 35- موريس أنجرس .. منهجية البحث العلمي .. ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون .. الجزائر ، دار القصة للنشر : 2004 .
- 36- ناصر ثابت.. أضواء على الدراسة الميدانية.. ط1 .. الكويت ، مكتبة الفلاح : 1944 .

37- ناهد رسن سكر. _ علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. _ عمان، الأردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع: 2002 .

38- وجدي مصطفى. _ الأسس العلمية للتدريب للاعب والمدرب. _ مصر، دار الهدى للنشر والتوزيع : 2000.

قائمة الكتب بالأجنبية :

1-MICHEL PRADET.. La Préparation physique collection Entraînement .. INSEP publication ,Paris :1997.

2- AHMED KHELIFI .. L'arbitrage a travers le caractère du football.. ENAL , Alger 1990.

3- 1990.- : paris,PIRRE WULLACKI.- Médecine du sport.- édition vigot

قائمة المواقع :

http://dr.mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com/ماثيو جدير. . منهجية البحث العلمي

الملاحق

معلق رقم (1)

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة إستبائية موجهة للاعبين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تحت عنوان:

دور التدريب الرياضي الحديث في بناء تماسك فريق كرة القدم

نرجو من سيادتكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي وهذا بوضع علامة (x) في الخانة التي تصنف أكثر
ما ينطبق عليكم عموماً، ونعلمكم أن الهدف من هذا الاستبيان هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي، و
المعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية، لذا نرجو منكم ملاً هذه الاستمارة بموضوعية.
تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

إشراف الدكتور:

* لاوسين سليمان

إعداد الطالبين:

* طيب محمد

* عبد الرحمن علي

السنة الجامعية

2013-2012

1- ما هو المنصب الذي تلعب فيه داخل ناديك ؟

- مدافع

- مهاجم

- لاعب وسط

- حارس مرمى

2- هل فترة تدريبك هي التي تحدد دورك في الفريق أم المدرب ؟

فترة التدريب

المدرب

الاثنتين معا

3- هل ترى أن التدريبات التي تتلقاها تساعدك على التكيف مع الدور الذي تلعبه في الفريق ؟

نعم

لا

نوعا ما

4- هل تستطيع الحصول على إجابات من طرف المدرب في حالة غموض دورك في الفريق ؟

نعم

لا

5- هل أنت على دراية بمسؤولياتك اتجاه فريقك أثناء المباراة ؟

كثيرا

قليلا

أحيانا

6- هل ساعدتك طريقة التدريب في معرفة ما هو متوقع منك خارج مواقف التدريب والمنافسة ؟

نعم

لا

7- هل أنت راض لدورك داخل فريقك ؟

نعم

لا

8- هل ناديك يملك وسائل تدريبية ؟

- بصفة كافية
 غير كافية
 منعدمة

9- حالتها إن وجدت ؟

- جيّدة
 سيّئة
 غير صالحة للاستعمال

10- هل ترى بأن الوسائل الرياضية المستعملة تحسن من أدائك ؟

- نعم
 لا
 نوعا ما

11- هل ترى بأن التدريبات التي تتلقاها متناسبة مع الوسائل المتوفرة في ناديك ؟

- نعم
 لا

12- هل العتاد والوسائل المتوفرة تساعدك على تطبيق وتطوير البرامج التدريبية ؟

- نعم
 لا
 نوعا ما

13- هل نقص العتاد والوسائل يعيقك في تدريباتك ؟

- نعم
 لا
 حسب الطريقة المنتهجة من طرف المدرب

14- هل ترى بأن لمديرك كفاءة مهنية تخوله بأداء مهامه كمدرّب ؟

- نعم
 لا

15- هل ترى بأن التدريبات التي تخضع لها تساعدك في تطوير مهاراتك أثناء المنافسة ؟

- نعم
 لا

16- هل تنسب نتائج الفريق المسجلة إلى؟

كفاءة المدرب

التحضير الجيد

تماسك الفريق

17- كيف تحبذ طريقة العمل مع المدرب؟

العمل براحة

العمل بجديّة

العمل لإرضائه

18- هل ترى بأن نقد المدرب للاعبين يؤثر على أدائهم؟

نعم

لا

أحياناً

19- مع أي من المدربين تفضلون العمل؟

الذي يمنح المزيد من الحرية للاعبين

لا يسمح للاعبين باتخاذ القرارات

الذي تتوفر لديه لغة الحوار

20- هل ثقة المدرب باللاعبين؟

تزيد في روح المسؤولية

تزيد في الإصرار على القيام بالواجب

تزيد من وحدة وتماسك الفريق

21- هل تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين؟

تزيد من وحدة تماسك الفريق فقط

تزيد من ثقة اللاعبين فيما بينهم فقط

الاثنتين معا

مطلق رقم (2)