



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

عنوان المذكرة :

دور الحصة التدريبية في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم
صنف أكابر

" دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية كرة القدم بولاية الوادي "

إشراف الدكتورة :

جيماي نتيجة

إعداد الطالب :

❖ خلوط عبد الله

السنة الجامعية : 2017/2016

نُرِّبُ بِعَوْنِ اللَّهِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث ولا يسعني الا ان أتقدم بالشكر الجزيل إلى
الدكتورة "نتيجة جيماي" التي لم تبخل علينا بعبائها العلمي وأرائها وأفكارها ونصائحها
وإرشاداتها من خلال مراحل هذا البحث ، فجزاها الله عني كل خير ووفقها إلى ما يحبه ويرضاه
كما لا ننسى أساتذتنا الكرام بمعهد علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية جامعة
محمد خيضر بسكرة ، وأكنّ لهم فائق التقدير والاحترام ونشكرهم جزيل الشكر
على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة .

وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرّن مرضا لله برضاها . . والديّ العزيزين
﴿ رَبِّ اِرْحَمْهُمَا كَمَا رَبيَانِي صَغِيرًا ﴾ .

وكذلك أشكر كل من علمني حرفا وأرشدني إلى طريق العلم وسهل لي إخراج هذا البحث
بشكله الحالي .

﴿ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ . .

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل المتواضع .

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

إهداء

نحمد الله تعالى الذي قدرنا على شرب جرعة ماء من هذا العلم الواسع، فالعلم لا يتم إلا بالعمل وإن العلم كالشجرة و
فخر وشرف أعتز بهما فوق الواجب فأهدي ثمرة جهدي التي طالما تمنيت إهدائها وتقديمها في أحلى طبق. العمل به كالشجرة
قال تعالى: ﴿وَخُضُّنْ لُهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا﴾ - الإسراء - 24 -

إلى التي أوصاني بها المولى خيرًا وبرًا ، إلى التي حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى أمي التي سهرت الليالي لأنام في أمان ، إلى أمي التي لو
أعطيتها كل ما في الدنيا ما وفيت أجرها ، إليك يا أمي "نور الهدى" يا أعز ما أملك حفظك الله ومرعاك في كل وقت بعينه
التي لا تنام . وأطال الله في عمرك وجعلك سيدة من سيدات الجنة

إلى مرمر العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم إلى الذي لم يخجل علي بشيء احتجته إلى من سهر
وتعب من أجل مراحتي إليك يا نبع العطاء ومرمر العمل والصرامة إليك يا أعز مخلوق في الدنيا أبي "محمد الهادي" ومهما قلت فلن
أوفيكما حقكما مقابل الجهد الذي قدمتموه في مرعاتي وتربتي أمي وأبي أنتما المصباح الذي ينير طريقتي
بدعوتكما إلى المرحومين والمغفور لهما وأسكنهما الله فسيح جنانه جدي العزيز "عبدالله" وجدتي "بشيرة"

إلى الزهراء الغاليات أخواتي "هنا" و "بشرى" و "لينة" و "مربان"

إلى أخي الأصغر "احمد ياسين" والكتكوت الصغير "محمد مرسي"

إلى جدتي الغالية "هنية" وجدتي رحمه الله "البشير"

وإلى كل الأهل والأقارب وكل من يحمل لقب -خلوط- و-نراوي-

إلى أخي الثالث الذي لم تلده أمي "المكي باهي" وإلى أعز أصدقائي "شوقي" "عبد الكريم" "عصام" "كمال" "عبد الباسط"

وإلى الكتكوتة الصغيرة "احسان" وإلى النسب الغالي "يوسف"

إلى كل أصدقائي في الإقامة الجامعية شتمة 06 إلى كل من عرف عبدالله ، إلى كل من لم يجد اسمه في الإهداء

إلى كل من وصلهم قلبي ولم يكتبهم قلبي .

إلى كل العائلة الأشادية وأخص بالذكر فرقة الافاق الفنية وبيلسان الافاق

إلى كل أصدقائي في العالم الأنترنق Facebook

إلى من هد أكرم منا مكانة . . . فلسطين الحبيبة

إلى أمي الثانية وطني الجزائر .

عبدالله

قائمة المحتويات

- الشكر
- الإهداء
- قائمة المحتويات
- قائمة الجداول والأشكال

مقدمة أ. ب

الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة..... 04
- 2- فرضيات الدراسة 05
- 3- أهمية الدراسة 05
- 4- أهداف الدراسة..... 06
- 5- أسباب اختيار الموضوع..... 06
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 07
- 6- الدراسات السابقة..... 11

الجانب النظري

الفصل الأول :التدريب الرياضي خصائصه واهدافه

- تمهيد 15
- 1- خصائص التدريب الرياضي..... 16
- 2- واجبات التدريب الرياضي..... 18
- 3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي..... 19
- 4- أهداف التدريب الرياضي..... 20
- 5-قواعد التدريب الرياضي..... 21
- 6- مراحل التدريب الرياضي..... 24
- 7- طرق التدريب الرياضي..... 25
- خلاصة 29

الفصل الثاني : المدرب وتماسك الفريق الاجتماعي

31.....	تمهيد
32.....	1- الفريق الرياضي
34.....	2- تماسك الفريق الرياضي
39.....	3- المدرب الرياضي
43.....	4- دور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي
45.....	خلاصه

الفصل الثالث : كرة القدم خصائصها واهميتها

47.....	تمهيد
48.....	1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
48.....	2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
49.....	3- كرة القدم في الجزائر
51.....	4- مدارس كرة القدم
52.....	5- المبادئ الأساسية لكرة القدم
52.....	6- قوانين كرة القدم
54.....	7- طرق اللعب في كرة القدم
56.....	8- متطلبات كرة القدم
59.....	9- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
61.....	10- أهداف كرة القدم
61.....	11- خصائص كرة القدم
62.....	12- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
63.....	13- أهمية كرة القدم في المجتمع
64.....	خلاصه

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع الإطار المنهجي للدراسة

67.....	تمهيد
68.....	1- الدراسة الاستطلاعية
68.....	2- منهج الدراسة
69.....	3- أدوات الدراسة وإجراءات بنائها
71.....	4- متغيرات الدراسة

71.....	5- مجتمع الدراسة
72.....	6- حدود الدراسة
72.....	7- أساليب المعالجة

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

75.....	I. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :
92.....	II. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة
94.....	النتائج العامة للدراسة
96.....	الخاتمة
98.....	اقتراحات
101.....	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
70	جدول رقم (01) يمثل معاملات الثبات للابعاد الثلاثة .
75	جدول رقم (02) يمثل نسب المستوى العلمي والموقع في الميدان للاعبين .
78	جدول رقم (03) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية من 1 الى 10 .
82	جدول رقم (04) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية للعبارات من 11 الى 20.
86	جدول رقم (05) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية للعبارات من 21 الى 30.
89	جدول رقم (06) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الاولى والثانية.
90	جدول رقم (07) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الاولى والثالثة.
91	جدول رقم (08) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الثانية والثالثة.

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل
75	الشكل رقم (01) دائرة نسبية تمثل موقع اللاعبين في الميدان.
75	الشكل رقم (02) دائرة نسبية تمثل المستوى العلمي للاعبين.
78	الشكل رقم (03) يمثل رسم بياني يوضح نتائج الجدول رقم (03).
82	الشكل رقم (04) يمثل رسم بياني يوضح نتائج الجدول رقم (04).
86	الشكل رقم (05) يمثل رسم بياني يوضح نتائج الجدول رقم (05).

مقدمة

إن التطور التكنولوجي والعلمي والمعرفي المتسارع في نموه في وقتنا الحاضر، قد شمل جميع المجالات ومختلف الميادين من حيث إضافة أو تغيير بعض المفاهيم أو الطرق التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها، ويعتبر المجال الرياضي بكل فروعته سواء الإدارية أو التدريبية أحد هاتين المجالتين التي قد شملها هذا التطور، ويعتبر التدريب المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق نتائج سواء للفرد أو الجماعة وهذا من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، وهذا يعني أن ماهية التدريب تجردت من مفهومها الكلاسيكي على أنها مجمل حصص تهدف للوصول إلى نتائج للفرد أو الفريق الممارس للرياضة بأي نوع كانت.

وبالنظر إلى أهمية التدريب الرياضي يتضح أنه وسيلة هامة في تطوير وتحسين مختلف الصفات النفسية، البدنية وغيرها للفرد وكذلك يعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات إنسانية واجتماعية تهدف إلى إيجاد اندماج وتفاعل بين أفراد المجموعة الواحدة سواء كانت الممارسة لرياضة فردية أو جماعية وذلك انطلاقاً من اصغر وحدة في العملية التدريبية إلى الحصة التدريبية.

وتعتبر الرياضات الجماعية بمختلف أنواعها السمة الأكثر توضحاً لإبراز العلاقات الاجتماعية والنفسية بين أفراد الجماعة الواحدة في مختلف المراحل العمرية خاصة في المرحلة التي تعقب مرحلة المراهقة، والتي تعتبر مرحلة النضج واكتمال الشخصية وكذلك بروز الشخصية الذاتية للفرد، وكذلك مراعاته لأهمية ودور الجماعة، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم الرياضات التي تأثرت بصفة كبيرة بالتطور التكنولوجي والعلمي وذلك من خلال القوانين أو التدريب الذي يطبق مختلف الوسائل والمفاهيم الحديثة، من استخدام للإعلام الآلي وكذا مختلف طرق الاتصالات -لخدمة التحكيم مثلاً- وكذلك تعتبر كرة القدم في وقتنا الحالي لعبة شعبية وذلك لأنها تمس جميع الفئات وجميع الأعمار، وهذا راجع إلى وسيلتها البسيطة الكرة وأماكن ممارستها حتى في أماكن ضيقة وكذلك لان منطلقها من البيئة وخاصة الفقيرة (مثل ذلك شوارع البرازيل الفقيرة وما أنجبت من لاعبين مازالوا يذكرون في التاريخ).

كذلك أخذت هاته الشعبية الواسعة من خلال إبرازها لمختلف الصفات الإنسانية والاجتماعية التي تربط فريق كرة القدم وإدارة لاعبين وكذلك الجهاز الفني وبالأحرى المدرب ومن هنا تتجلى أهمية بحثنا في إبراز تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم من خلال إبراز دور وأهمية التدريب الرياضي في ذلك وجعل الحصة التدريبية مكان لاكتساب عادات سلوكية تساهم في بناء شخصية اللاعب هذا ما يؤدي إلى التكيف والتفاعل مع

مجتمعه من خلال اكتساب مهارات وخبرات وقد كان منطلق دراستنا محاولة في الإجابة عن الإشكالية التالية: " كيف تساهم الحصة التدريبية في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟ " .

وقد قسمنا دراستنا إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي: والذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة والمشاهدة.

الجانب النظري: والذي يحتوي على ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة.

جاء في الفصل الأول " التدريب الرياضي " حيث تطرقنا فيه إلى تعريف ومفهوم التدريب الرياضي، وخصائصه، أهدافه، واجباته، قواعده، مراحله وطرقه، أخلاقياته.

وجاء في الفصل الثاني " المدرب و تماسك الفريق " حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم الفريق، كذلك مفهومه السيكولوجي، أنواع الفرق، كما تعرضنا إلى تماسك الفريق مفهومه وأنواعه، عوامل تماسك الفريق، كما تطرقنا كذلك إلى المدرب الرياضي، تعريفه وخصائصه، واجباته ووظائفه، دور اللاعب والمدرب في بناء تماسك الفريق. وجاء في الفصل الثالث " كرة القدم " وتطرقنا فيه إلى تعريف كرة القدم، نبذة تاريخية عنها، تطورها، كرة القدم في الجزائر، مدارسها، مبادئ وقوانين كرة القدم، متطلباتها وأهدافها.

الجانب التطبيقي: والذي بدوره قسمناه إلى فصلين، الفصل الأول " طرق ومنهجية البحث " وشملت الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، إجراءات التطبيق الميداني، حدود الدراسة، المعالجة الإحصائية. و في الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج، استنتاج عام، والتوصيات والاقتراحات، الخاتمة.

الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة

لعل أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقديرها للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها، فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية، فإن إعطاءها الأولوية بات من الأمور الجادة والحاسمة عند هذه الشعوب، فالرياضة يقوى النسق الاجتماعي لأي بلد وينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً وينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة.

ان استخدام العلوم في المجال الرياضي كان له الاثر البالغ في تقارب مستويات الفرق من حيث المهارات والخطط الموضوعية. مما أدى الى ان تكون هناك تطور ودراسة واسعة للنواحي النفسية والاجتماعية لما لها من أهمية كبيرة في فوز الفريق او اللاعب او خسارتهما. والالعاب الجماعية شملها ذلك التطور الذي كان واضحاً في طرائق اللعب الحديث مما نتج منه تطور في الاداء الفني للاعبين وخاصة في كرة القدم التي اصبحت من الالعاب الجماعية المهمة التي يحتاج فيها الفريق الى اعداد نفسي ذي مستوى عال لتحقيق الانجاز والتفوق سواء كان ذلك في مرحلة التدريب او المنافسة ،

فتفوق الفريق وتراصف وحدته يأتي من خلال التماسك بين اعضاء الفريق كوحدة واحدة فيما بينهم واتجاه مدرهم واللاعبين في الفريق الواحد يتقابلون سوياً فيشكلون جماعة برغبة كبيرة دون اية ضغوط من اية سلطة خارجية وبتلقائية ذاتية و هذا كله يوجد التماسك الرياضي . وهذا كله يوجد التماسك الرياضي . هذا التقابل والرغبة سيكونان رافداً كبيراً للانجاز الرياضي وذات مردود ايجابي قائم على الاشتراك مع الاخر في الجماعات من خلال التقابل و القرب المكاني ووحدة الهدف .

يظهر التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي وتتضح شدته من شعور اللاعبين بانتمائهم للفريق من خلال الحصة التدريبية التي تعتبر من أهم الأسباب في زيادة تلك العلاقة بين الرياضيين فالحصة التدريبية والتدريب ككل وسيلة هامة في تماسك الفريق ، والولاء لها ، والتفاني من اجل تحقيق أهدافها ، والاستعداد لتحمل المسؤولية ، كما يظهر أيضاً مدى انتظام أعضاء الفريق واندماجهم في التدريب وشغفهم نحو المباريات ، وكذلك في مشاركتهم الاجتماعية بعضهم البعض وفي أواصر الحب والصدقة بينهم وهذه الدلالات النفسية والاجتماعية والتي يمكن من خلالها التعرف على شدة التماسك الاجتماعي للفريق ، تعبر في مجملها عن شكل ومضمون سلوك الفريق في التدريب والمباريات ، وتعبر كذلك عن الروح المعنوية للفريق أو روح الفريق.

انطلاقاً من كل ماسبق ذكره من جهة و من خلال تصفحنا لبعض الكتب و مشاهدتنا للأشرطة الوثائقية من جهة أخرى واعتباراً أيضاً للدور الذي نحن بصدد مواجهته في الغد القريب باعتبارنا أساتذة ومدربين نشرف على تلاميذ ورياضيين، يجب الحرص كل الحرص على سلامة تكوينها من كل الجوانب من خلال ما ينصبه علينا واجبنا المهني، فقد جاء تساؤلنا وإشكالية بحثنا كالتالي :

" كيف تساهم الحصة التدريبية في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟".
أما التساؤلات الفرعية فجاءت كالآتي :

- 1- كيف تساهم الحصة التدريبية في تكوين جماعة رياضية تتبادل الخبرات ؟
- 2- كيف يساهم المدرب في توحيد هدف جماعة الفريق في الحصة التدريبية ؟
- 3- كيف تساهم الحصة التدريبية في تفعيل العلاقات بين أعضاء فريق كرة القدم ؟

الفرضيات

1-2. الفرضية الرئيسية :

للحصة التدريبية دور في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

2-2. الفرضيات الفرعية :

- 1- تساهم الحصة التدريبية في تكوين جماعة رياضية تتبادل الخبرات.
- 2- يساهم المدرب في توحيد هدف جماعة الفريق في الحصة التدريبية .
- 3- تساهم الحصة التدريبية في تفعيل العلاقات بين أعضاء فريق كرة القدم .

3-أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الحصة التدريبية كوسيلة هامة في تطوير وتمتين العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الفريق الرياضي، وجعل الفرد الرياضي أكثر اندماجاً وتفاعلاً مع أعضاء المجموعة، فالحصة التدريبية تعتبر سبيل كفيل لتطوير وتوطيد تماسك الاجتماعي للفريق من الجانب الذي يرجع بالنفع لرياضي الفريق والمجتمع كذلك. وكذلك جعل الفريق الرياضي مكان لاكتساب عادات سلوكية التي تساهم في بناء شخصية سوية لدى الفرد، ولهذا تنمو إيجابياته نحو التكيف والتفاعل مع مجتمعه بطريقة يكسب مهارات وخبرات تساعده على تحطيم العقبات والأزمات والمشاكل التي تعترضه ويصبح بذلك اجتماعي .

4- أهداف الدراسة:

- خلق جو من العلاقات الجيدة بين أفراد الفريق الرياضي الواحد من خلال حصص تدريبية هادفة ومنظمة.
- معرفة مدى مساهمة المدرب في توحيد هدف جماعة الفريق في الحصة التدريبية .
- إبراز دور مساهمة الحصة التدريبية في تفعيل العلاقات بين اعضاء فريق كرة القدم .
- إبراز الدور الإيجابي للحصة التدريبية كوسيلة مهمة في عملية التماسك والتفاعل الاجتماعي أثناءها.
- خلق جو اجتماعي يسهل للرياضيين الاندماج فيه ويساعدهم على تحقيق ذاتهم خلال الحصة التدريبية.
- إثراء مكتبتنا بهذه الدراسة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- 1- كشف مدى أهمية الحصة التدريبية ودورها في التأثير على سلوك الرياضيين وأخلاقهم وعلاقاتهم.
- 2- تبيان الطابع التربوي والاجتماعي للحصة التدريبية التي يكتسبها إلى جانب الطابع الرياضي الذي يميزها.
- 3- حاجة اللاعبين للاهتمام والتوجيه داخل الحصة التدريبية عن الجانب الاجتماعي .
- 4- تكثيف الحصص التدريبية في الفرق الرياضية وجعلها ذات أهمية بالغة لتحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية والنفسية للاعبين.
- 5- القضاء على آفة العنف والعدوانية وتصعد الفريق التي لا تمتد إلى المحيط الرياضي بصلة مما أثر سلبا على العلاقات والمعاملات بين اللاعبين والمشرفين عليهم كذلك.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-6 التدريب الرياضي:

"يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين/اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".¹

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".²

التدريب الرياضي هو "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".³

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".⁴

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".⁵

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁶

التعريف الإجرائي:

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

² - WWW.PHY.EDU.NET يوم 2017/03/03 الساعة 15:15.

⁴ - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

⁵ - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

⁶ - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

نعرف التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه من خلال بعض الانظمة الهادفة التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية

2.6 تعريف التماسك

- التماسك لغة - :

مشتق من الفعل « مسك ، يمسك مسكا به : أخذ به و تعلق¹

مسك بالشيء و أمسك به و تمسك و تماسك و استمسك و مسك كله: احتبس و أمسكت

بالشيء و تمسكت به و استمسكت به و امتسكت كله: بمعنى اعتصمت²

- التماسك اصطلاحا :

هو عملية اجتماعية تؤدي إلى تدعيم البناء الاجتماعي و ترابط أجزائه، و تعمل على توحيد الجماعات المختلفة

عن طريق عدة روابط و علاقات اجتماعية مثل: التوافق، التضامن، التعاون، التآلف، التكافل³

التعريف الإجرائي :

التماسك هو حالة من الارتباط التي تقوي العلاقات داخل الحصة التدريبية و التي تشمل جميع جوانبها نظرا

لأهميتها الكبيرة في بناء الفريق الرياضي ، و الوصول به الى اعلى المستويات

3-6 تماسك الاجتماعي :

¹ جبران مسعود : معجم الرائد، دار العلم للملايين ، ط8، بيروت ، 2001، ص160.

² ابن منظور : معجم لسان العرب دار الكتب العلمية ، ط1، لبنان ، 1993، ص555.

³ كميلية خواج: التطرف الديني و اثره على التماسك الاسري ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير - علم الاجتماع الديني - كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية ، جامعة الحاج لخضر - قسم علم الاجتماع - باتنة 2001 ، ص112.

يعرف 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".¹

يعرف تماسك الفريق بأنه: "محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الجماعة والمحافظة عليها".²

ويركز هذا المنظور على قوة العلاقة الرابطة بين أعضاء الجماعة أثناء حالات الأزمات، أو مقاومة الجماعة للقوى التي تصدع أو تمزق الجماعة أو في حالة الهزائم المتكررة.

التعريف الاجرائي: يعكس التماسك الاجتماعي درجة العلاقات بين افراد الفريق الرياضي ودرجة حبهم ومزاملتهم بعضهم البعض ويتأسس بصورة واضحة على جاذبية العلاقات بين افراد الفريق الرياضي وداخل الحصة التدريبية

4-6 الفريق الرياضي:

هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لتحديد معنا ومفهوم الجماعة والتي يمكن تطبيقها في مجال تعريف الفريق الرياضي من حيث جماعة منظمة ودائمة.

ومن بين هذه التعاريف التعريف الذي قدمه محمد حسن علاوي 1992 حيث يعرف الفريق الرياضي بأنه: "فردين (لاعبين) أو أكثر يسلكون طبقا لمعايير مشتركة، ولكل فرد (لاعب) في الفريق دور يؤديه مع تفاعل هذه الأدوار بعضها مع بعض للسعي لتحقيق هدف مشترك".³

5-6 كرة القدم:

1 - تعريف كرة القدم:

1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " FOOTBALL " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه

الأخيرة ما يسمى عندهم بال " RUGBY " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث

عنها كما تسمى " SOCCER "

2-1 التعريف الاصطلاحي:

4،3،2- محمد حسن علاوي: "سيكولوجيا الجماعات الرياضية"، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص37،52،53.

"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".

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.¹

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 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 المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " 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 لفصل بين الفريقين.

6-6 صنف أكابر:

"هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد. من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والأشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم"²

7- الدراسات السابقة:

¹ - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

² - WWW.FIFA.COM يوم 2009/02/02 الساعة 13:44.

7-1 الدراسة الأولى:

- دراسة بعنوان: "شخصية مدرب كرة القدم و أثرها في تماسك الفريق" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم - جامعة الجزائر-الموسم الجامعي 1993/1994، من إعداد الطالبان: نبيل مازري و أوبرقوك كريم عبد الرزاق.

- وكانت اشكاليتهم كالتالي:

" هل لشخصية مدرب كرة القدم اثر في تماسك الفريق الرياضي"؟.

وكان هدفهم معرفة الأسباب والعوامل التي تؤثر في شخصية المدرب وتنقص من إرادته بصفة عامة واثبات أن الجانب السيكولوجي والحالة النفسية للمدرب تؤثر مباشرة في اللاعبين والفريق ككل.

وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي استبيانين احدهما موجه للمدربين والآخر للاعبين أما عينة البحث فكانت عبارة عن عينة عشوائية متكونة من 25 مدرب ينشطون في مختلف فرق القسم الوطني الأول و60 لاعب يتدربون في الفرق التي ينشط بها المدربين.

- من أهم النتائج التي توصل إليها الطالبان:

- وجود نوع من الضعف في شخصية البعض من المدربين و هو إثبات للفرضية الأولى لدراستهما.
- أما الفرضية الثانية فقد تم نفيها والتي كانت تنص على أن الضعف في شخصية بعض المدربين راجع إلى عدم اكتساب معارف بسيكولوجية دقيقة كالمكونات الأساسية لشخصية المدرب الناجح.

الدراسة الثانية:

دراسة بعنوان "دورالتدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية فرع الإدارة والتسيير الرياضي -جامعة المسيلة-الموسم الجامعي 2007/2008 ، من إعداد الطالب دلهوم عماد وآخرون.

وكانت اشكاليتهم كالتالي:

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

وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

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

- الدور الفعال الذي يلعبه التدريب الرياضي في حياة هذه الفئة من الرياضيين.
 - إبراز تأثير ممارسة التدريب الرياضي على تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
 - أما فيما يخص العينة فكانت عينتهم عشوائية وأفراد العينة عبارة عن 10 مدربي كرة القدم بولاية برج بوعريريج و40 لاعب منخرط في نفس الفرق.
 - أداة البحث عبارة عن استبيانين أحدهما موجه إلى المدربين والآخر إلى اللاعبين.
 - من أهم النتائج التي توصل إليها الطلبة :
 - إن التدريب الرياضي لا تقتصر أدواره ومنافعه على الجانب البدني فحسب بل تمتد إلى التأثير على الجوانب النفسية كونها تساعد في تكوين شخصية لاعبي ومدربي كرة القدم مما يؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي وكذا امتصاص حجم الأزمات التي يلاقونها.
- 8 - مقارنة الدراسات السابقة مع موضوع الدراسة :**
- تمكن الباحث من الاستفادة ببعض ما إحتوى من التوصيات و الاقتراحات في مجال العلمية عامة و طرق و أساليب المستخدمة في هذا المجال ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى تكوين فكرة على كيفية إختيار العينة وأسئلة الاستمارة و كيفية التعامل مع مفردات البحث و كيفية تحليل النتائج ومقابلتها بالفرضيات .

الجانب النظري

الفصل الأول : التدريب الرياضي خصائصه وأهدافه

تمهيد :

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

1- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما بالمهام كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

1-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانبا التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم"¹.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها"².

2-1 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي"³.

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:⁴
- علم التشريح.

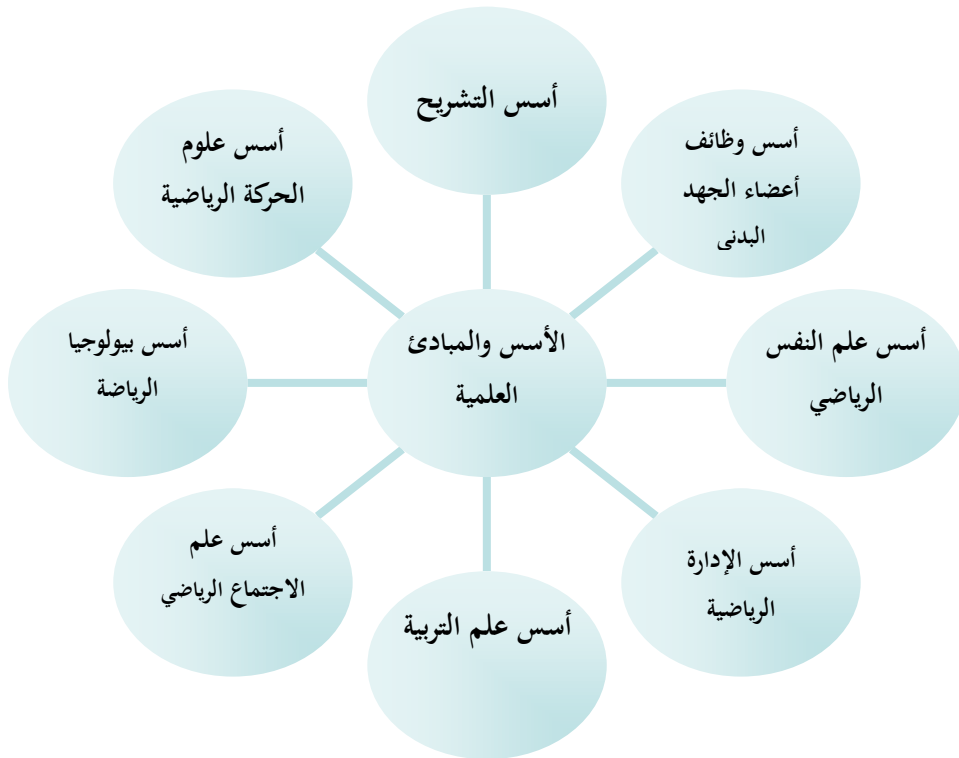
1،3- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص19

2- مهني حسين الشناوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26

4- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، مرجع سابق، ص21، 22.

- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.



3-1 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".¹

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".²

1-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".³

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".⁴

2- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

2-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة

1، 3- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 22، 23.

2- حسن السيد أبو عبد: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 27، 28.

4 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة"، مرجع سابق، ص 22.

والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:¹

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب وبيداً هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والحلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

2-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.²

2-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.³

3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:⁴

1-3 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

1 -حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ص14، 15.

2، 3- مفتي إبراهيم حاد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001، ص30.

1، 2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص24، 25.

3-2 الإعداد المهاري:

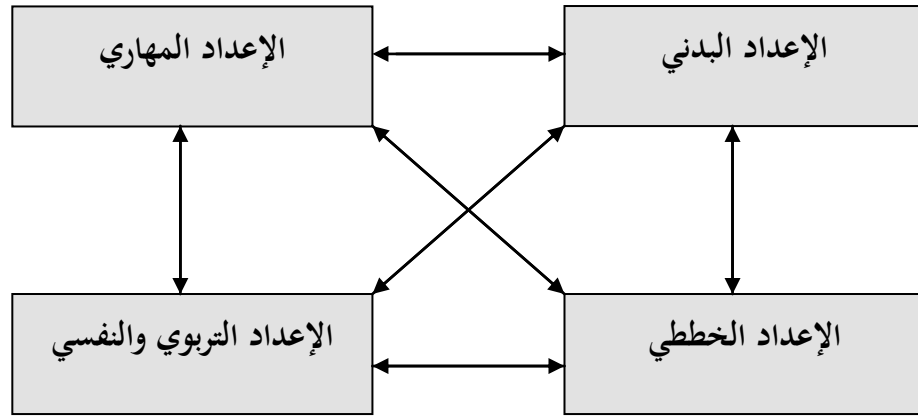
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

3-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

3-4 الإعداد التربوي والنفسي:

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



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.¹

4- أهداف التدريب الرياضي:

- من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:
- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانحياز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

¹ - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص12.

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)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، 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 والمهارية، والخططية، 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

5- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:⁴

5-1 العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكاره.

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

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط2، مرجع سابق، ص 21.

³ - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 20.

⁴ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 45-48.

5-2 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.¹

5-3 الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
 - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
 - أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم.²

¹ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص46.

² - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص46،47.

4-5 التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية. لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.¹

5-5 الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات.²

6-5 الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت انه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب

1-2 حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص48.

على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

6- 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 مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.²

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعاً 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 السنوية من 8 إلى 15 سنة.³ فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً 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.

3- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 27-29.

³ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 39.

2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تمكن 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 (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).¹

7- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

7-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

7-2 التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

7-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

7-2-1-1 التدريب المستمر منخفض الشدة:

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

¹ - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 29.

7-2-1-2 التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.¹

7-2-1-3 تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدرجات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.²

7-2-2 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.³

7-2-3 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.⁴

1-2- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص81، 82.

3- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص24، 25.

4- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص88، 89.

7-2-4 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...الخ).¹

7-2-5 طريقة التدريب تزايد السرعة:

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

7-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد

¹ - REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'italien par pierre carrer, vigot, paris, 1998,p 45,46,47.

تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

7-2-7 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان ادانسون **MORGAN**

Adanson، بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمدة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل.¹

¹ - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص103.

خلاصة:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

الفصل الثاني : المدرب وتماسك الفريق

تمهيد:

لكي يمكن فهم السلوك في الرياضة و النشاط الرياضي ينبغي أن نعرف المزيد من المعلومات عن طبيعة الجماعات الرياضية أو الفريق الرياضي حتى يمكن التعرف على الخصائص الأساسية المميزة للرياضة في بنائها التنظيمي.

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

وفي ضوء ذلك فإن دراسة الفريق الرياضي وسيكولوجية تحتل أهمية واضحة في علم النفس الرياضي، ومما لا شك فيه أن بحوث ودراسات علم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي قد أسهمت بقدر وافر في توجيه الباحثين في مجال علم النفس الرياضي لإثراء المعارف النفسية، الاجتماعية في علم النفس الرياضي وبصفة خاصة في ما يرتبط بسيكولوجية الفريق الرياضي.

1-1 مفهوم الفريق الرياضي:

هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لتحديد معنى ومفهوم الجماعة والتي يمكن تطبيقها في مجال تعريف الفريق الرياضي من حيث انه جماعة منضمة ودائمة .

كما أشار (كارون Carron) 1989 إلى انه يمكن تعريف الفريق الرياضي فانه ينبغي توافر العوامل التالية(مع مراعاة الاختلاف في درجتها بصورة تتوقف على طبيعة النشاط الرياضي الممارس):

- وجود هدية لجماعة الفريق الرياضي .
- إحساس بالمشاركة في الأهداف .
- نمط منظم للتفاعل بين أعضاء الفريق .
- الاعتماد المتبادل سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى الأداء الرياضي .
- جاذبية العلاقات بين اللاعبين .

1-2-المفهوم السيكولوجي للفريق الرياضي:

يمكن تعريف الفريق الرياضي على انه مجموعة من الأفراد يتفاعلون مع بعضهم البعض تفاعلا حركيا في إطار معايير محدد من اجل تحقيق هدف رياضي مشترك.

ويشير هذا التعريف إلى صفة الجمع بين عدد من الأفراد، كما يشير أيضا إلى صفة التفاعل بينهم، ونوعية هذا التفاعل ووظيفته، والى وجود معايير تحكم هذا التفاعل، وأخيرا يشير إلى هدف هذا الجمع من الأفراد وبطريقة أخرى الدافع من ورائه.¹

1-3 أنواع الفرق الرياضية:

إن الغرض الأساسي من تصنيف الفرق الرياضية، هو التعرف على أنواع العلاقات السائدة بين أعضاء كل منها، وأنماط التفاعل بينهم وطبيعة الأهداف التي يسعى إليها أعضاء الفريق في كل نوع من أنواع الفرق.

وبالرغم من وجود كثير من المحكات التي يمكن على ضوءها تصنيف الفرق الرياضية إلا أن جميعها تتفق فيما يلي:

- الاتصال بين أعضائها .
- وجود قواعد تحكم الاتصال والتفاعل بين أعضائها .
- وجود معايير تحكم سلوك أعضائها .
- توافر صفة الانتظام والاستمرارية في عضويتها .
- الاختيارية في الانضمام إليها .
- التحالف بين أعضائه .
- المجال الرياضي هو مصب أهدافها .
- الاصطناع هو محك تكوينها .

¹ - احمد فوزي وطارق بدر الدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي" دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص15.

- الفرق المناظرة هي محك أدائها.¹

- وتختلف الفرق الرياضية فيما بينها:²

من حيث الجنس: حيث تختلف فرق الذكور عن فرق الإناث، ويعزى الاختلاف فيما بينها إلى أثر المتغيرات البيئية الفسيولوجية ، وكذلك التغيرات النفسية والاجتماعية، كما تعزى أيضا إلى ثقافة المجتمع من حيث العادات والتقاليد التي تفرضها على الذكور وعلى الإناث.

من حيث العمر الزمني: تختلف الفرق من حيث العمر الزمني لأفرادها، حيث تختلف فرق الأطفال عن فرق الصبية وعن فرق المراهقين و فرق الشباب، فلكل نوع من هذه الفرق طبيعة خاصة تفرضها طبيعة النضج البدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي وغيرها التي يكون عليها كل نوع من هذه الفرق.

من حيث الحجم: حيث تتنوع الفرق ما بين صغيرة جدا مثل فرق زوجي التنس التي تتكون من اثنين فقط من اللاعبين، و فرق صغيرة مثل فرق الجمباز ومثيلاهما التي تتكون من ثلاثة إلى خمسة لاعبين، و فرق متوسطة الحجم مثل فرق الجودو والكاراتيه ويتراوح عدد الفريق ما بين خمسة إلى عشرة لاعبين، وهناك أيضا فرق كبيرة الحجم مثل فرق كرة القدم وكرة اليد ومثيلاهما التي تتكون من أكثر من عشرة لاعبين وقد يصل عدد بعضها إلى عشرين لاعبا. من حيث الدوام: فرق تتميز باستمراريتها مثل فرق الأندية والهيئات ، و فرق موسمية الدوام مثل فرق المدارس والجامعات التي يرتبط تكوينها غالبا بالموسم الدراسي، و فرق يكون دوامها على فترات مثل فرق المنتخبات التي يرتبط تكوينها ونشاطها بالدورات والبطولات سواء كانت محلية أو دولية.

من حيث الأداء: تختلف الفرق من حيث طبيعة أدائها إن كان فرديا يقوم به كل عضو بمفرده، أو جماعيا يشترك فيه جميع أعضاء الفريق، ففريق الدراجات مثلا يكون أداء كل عضو من أعضاء الفريق منفردا، وكذلك في فرق الملاكمة و الجودو وغيرها أما فرق كرة القدم والسلة فيكون الأداء جماعيا حيث يشترك فيه جميع أفراد الفرق المتواجدين بالملعب.

من حيث الاتصال: يتصل أعضاء فرق الألعاب الجماعية اتصالا حركيا وفكريا وانفعاليا خلال المباراة، بينما يتصل أعضاء فرق الألعاب الفردية اتصالا فكريا وانفعاليا فقط حيث يقوم كل لاعب بأداء مهامه الحركية منفردا دون أي اتصال حركي مباشر بزملائه أعضاء الفريق، وبالرغم من هذا الأداء الحركي الانفرادي إلا أن اللاعب يتصل بزملائه فكريا من خلال محاولته الحركية التي يحاول خلالها إحراز أكبر قدر ممكن من النقاط للفريق، كما انه يتصل بزملائه انفعاليا حيث تؤثر نتائجهم في زيادة دافعية أدائه أو انخفاضها.

من حيث نمط التفاعل: تصنف الفرق الرياضية تبعا لنمط التفاعل الذي يتم بين أعضائها إلى فرق يتم فيها التفاعل المباشر مثل فرق كرة القدم وهي أيضا الفرق التي يكون فيها الاتصال مباشر بين أعضائها، وهناك فرق

1،2 احمد فوزي وطارق بدر الدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي"، مرجع سابق، ص23.

أخرى يكون فيها التفاعل غير مباشر بين أعضائها، وهي تلك الفرق التي لا يتصل أعضاؤها ببعضهم البعض اتصالاً حركياً مباشراً بالرغم من اتصالهم الفكري والانفعالي مثل فرق الألعاب الفردية. وهناك نمط ثالث من التفاعل تصنف تبعاً له بعض الفرق الرياضية، مثل فرق الزوجي في التنس وبالرغم من أن الأداء في هذه الفرق فردي إلا أنه يعتمد على تعاون ومن ثم اتصال وتفاعل اللاعبين يتم بصورة مستمرة في التنس وبطريقة لحظية وقت التسليم والتسلم في العدو وعند البدء في السباحة.¹

2- تماسك الفريق الرياضي:

1-2 مفهوم تماسك الفريق الرياضي:

إن تماسك الفريق الرياضي يمثل الظواهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ إن (التماسك Cohésion) هو الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفرادهِ. وقد أشار بعض الباحثين في مجال دراسة الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي (دون للي Donnally) و (كارون Carron)، و(شيللا دوراي Chelladurai) 1980 إلى أنه يمكن تعريف تماسك الفريق الرياضي من منظورين هما:²

. المنظور الأول:

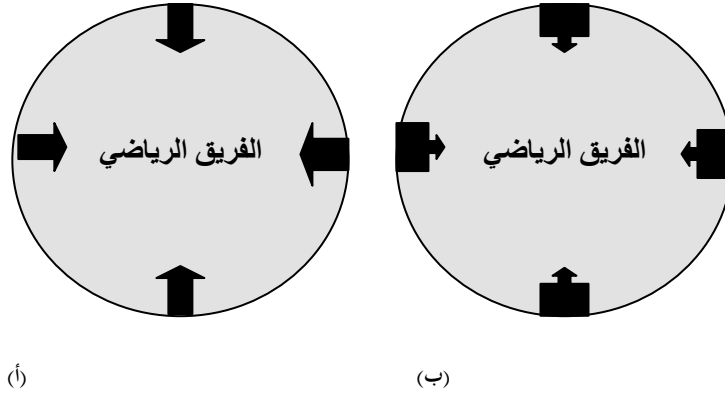
يشير إلى تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو الفريق، أو محصلة القوى التي تجذب اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي، أي محصلة جاذبية الفريق لأعضائه. ويركز هذا المنظور على الفرد (اللاعب) من حيث أنه الوحدة المرجعية بدرجة أكبر من التركيز على الجماعة (الفريق الرياضي).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

يشير إلى تعريف تماسك الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي بأنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الجماعة والحفاظ 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 حالات الهزائم المتكررة.

¹ - احمد فوزي وطارق بدر الدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي"، مرجع سابق، ص.24

2،1 محمد حسن علاوي: "سيكولوجية الجماعات الرياضية"، مرجع سابق، ص.52.

والشكل رقم (3) يوضح مفاهيم هذين المنظورين، فالرمز (أ) إشارة إلى تماسك الفريق الرياضي من حيث انه قوة جاذبة لبقاء الأفراد في الفريق في حين أن الرمز (ب) يمثل تماسك الفريق الرياضي كقوة مقاومة لقوى التصدع.¹



الشكل رقم 03: تماسك الفريق الرياضي كقوى جاذبة لبقاء الأفراد في الجماعة (أ) وكقوى لمقاومة التصدع في الفريق (ب). عن كارون Carron 1989.

2-2 أنواع تماسك الفريق الرياضي:

ينقسم تماسك الفريق الرياضي إلى نوعين هما:

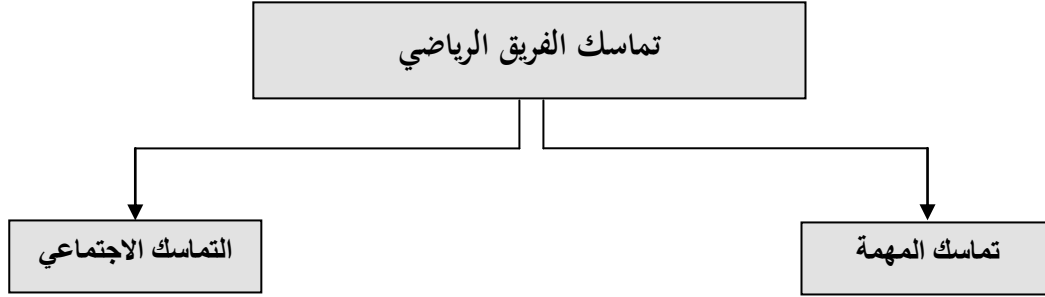
1-2-2 تماسك المهمة:

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 وجهود أفراد الفريق الرياضي للعمل معا - أي العمل الجماعي أو الأداء الجماعي -.

2-2-2 التماسك الاجتماعي:

يعكس التماسك الاجتماعي درجة العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي ودرجة حبهم ومزاملتهم بعضهم لبعض ويتأسس بصور واضحة على جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي. وأشار 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 تم تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه عملية دينامية تنعكس في ميل الجماعة نحو الترابط والالتصاق والاستمرار معا لمواصلة تحقيق أهدافها.¹



شكل رقم 04: أنواع تماسك الفريق الرياضي.

3-2 عوامل تماسك الفريق الرياضي:

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

3-2-1 الشعور بالانتماء للفريق:

إن 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.

3-2-2 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.

3-2-3 الشعور بالنجاح:

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

¹ - محمد حسن علاوي: "سببولوجية الجماعات الرياضية" مرجع سابق، ص56.

2-3-4 المشاركة:

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

2-3-5 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 الموضوعة للفريق.

2-3-6 توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين:

يزداد تماسك الفريق 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.

2-3-7 توافر القيادة المناسبة:

إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافر القيادة المناسبة، فالإداري أو المدرب 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

2-4 تصنيف "كارون Carron" لعوامل تماسك الفريق الرياضي:

ومن ناحية أخرى قدم كارون 1982 نموذجاً لمحاولة تحديد أهم العوامل المؤثرة على تماسك الفريق الرياضي، ويتكون هذا النموذج من أربعة عوامل هي:

- العوامل البيئية Environmental factors.
- العوامل الشخصية Personal factors.
- عوامل القيادة Leadership factors.
- عوامل الفريق Team factors.

- العوامل البيئية:

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

1- محمد حسن علاوي: "سببولوجية الجماعات الرياضية" مرجع سابق، ص 57-59.

- العوامل الشخصية:

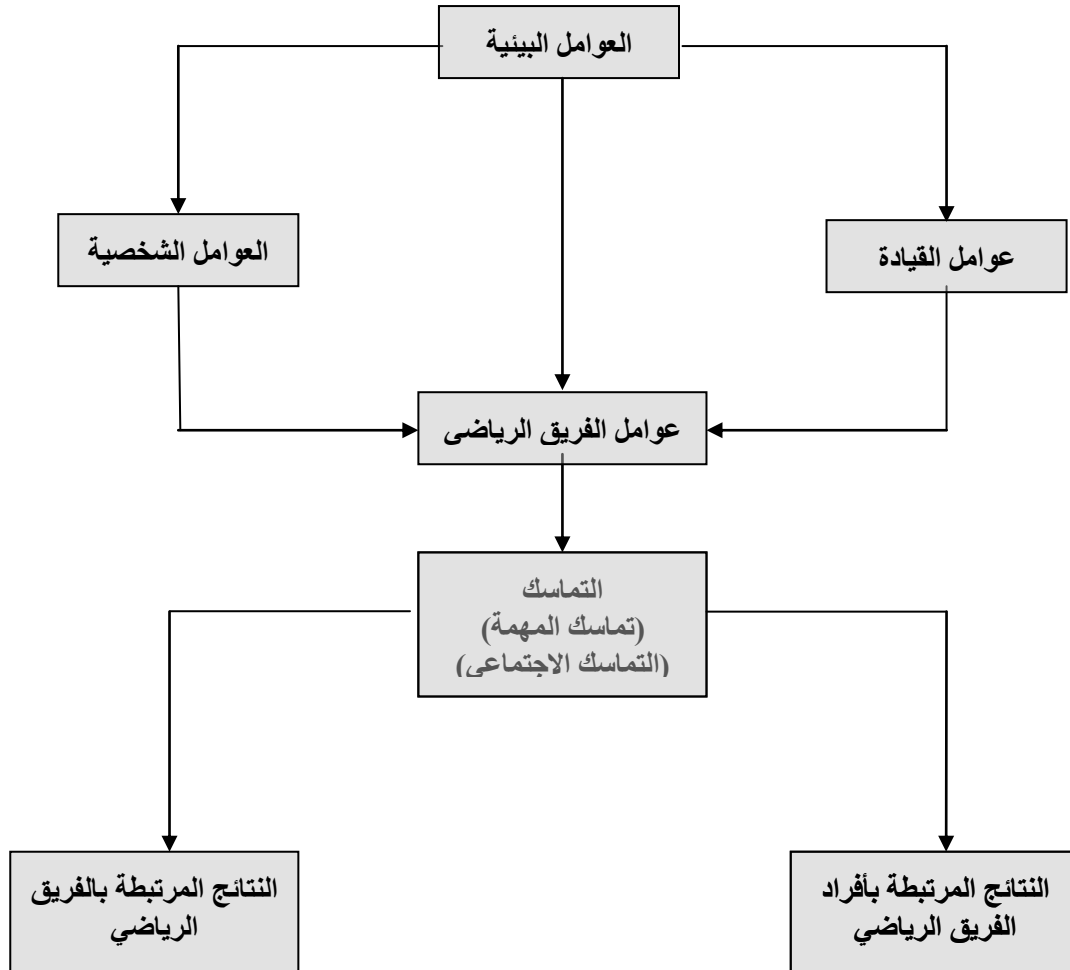
تعزى العوامل الشخصية إلى الخصائص الفردية لأعضاء الفريق الرياضي مثل دوافع الاشتراك في الفريق أو الانضمام إليه ونوعية الانتماء نحوه ومدى جاذبيته للأفراد ودرجة رضاهم عن بقائهم كأعضاء في الفريق الرياضي.

- عوامل القيادة:

عوامل القيادة ترتبط بنوعية سلوك القيادة نحو أعضاء الفريق والأساليب المستخدمة في عملية القيادة ومدى مناسبتها للمواقف المختلفة والخصائص المميزة للقيادة المسؤولين عن الفريق الرياضي من حيث خبراتهم وخلفيتهم العلمية وسماحتهم 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) والعوامل الشخصية وعوامل القيادة.¹



شكل رقم 05: المحددات المؤثرة في تماسك الفريق الرياضي.¹

¹ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية الجماعات الرياضية" مرجع سابق، ص60.

3- المدرب الرياضي:

3-1 تعريف المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامي الأساسي و الهام في عملية التدريب فتزويد الفريق أو الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يعد أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين ومديري الأندية.

" إن إعداد اللاعب ويتبعه الفريق أصبح حدثا متعدد الأنظمة يجذب انتباه الفيزيولوجيين الأطباء والنفسانيين، وكلهم يتعاونون مع الرجل والذي دائما ما يبقى في الصورة المركزية لكل فردي الفريق فمن يكون هذا الرجل يا ترى؟ إنه المدرب".²

" المدرب هو المحرك الأول للفريق وفي بعض مرافق الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا، ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير".³

" المدرب يقصد به القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته، المتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه".⁴

ويعتد كذلك على أنه " المدرس والمربي، وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في كثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول إن المدرب هو الرفيق الأكبر والمعين في الحياة".⁵

ويطلق على المدرب مسميات عديدة: "فهو قائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنهل المعرفة والخبرة".⁶

3-2 خصائص المدرب الرياضي:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات بعضها مع بعض، وكذلك السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وعمما إذا كان هذا النمط السلوكي نحو الاهتمام بالأداء والاهتمام بمشاعر اللاعبين ونحو الاهتمام بكل اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار النفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير والتوجيه على سلوك اللاعبين".⁷

¹ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية الجماعات الرياضية" مرجع سابق، ص 62.

1، 4، 6- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" مرجع سابق، ص 9، 31.

2- زكي محمد محمد حسن: "المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب" منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997، ص 15.

3- نصر الدين شريف: "أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج" مذكرة ماجستير، م الترية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001، ص 71.

5- حسن محمد الحسين: "طرق التدريب" دار مجدلاوي، ط2، عمان الأردن، 2004، ص 121.

- وفيما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز ويتمتع بها المدرب الرياضي وهي كما يلي:¹
1. أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمته في تدعيم، وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.
 2. أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
 3. أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
 4. أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
 5. أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى عال من الإمكانيات والقدرات العقلية.
 6. أن يبني علاقاته على الحب، والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها(الجهاز الفني، الطبي، الحكام، الجمهور)، وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب والتنافس النظيف والشريف.
- كما يضيف "مفتي إبراهيم" بعض الخصائص التي يتميز بها أو التي يجب أن يكون عليها المدرب الرياضي وهي كالآتي:²

1. حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.
2. الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية ، والمقدرة على تطبيقها.
3. التمسك بمعايير الأخلاق(الأمانة، الشرف، العدل، المثابة، الولاء، المسؤولية، الصدق..).
4. التمتع بالسمات الشخصية الايجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي، الاجتماعية...
5. يجب أن يكون مثالا أعلى ونموذجا يقتدى به محبا لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.
6. التمتع بالسمات النفسية الايجابية(التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة...).

3-3 خصائص وصفات المدرب الناجح:

بالنسبة لخصائص وصفات المدرب الرياضي الناجح، فانه تتحدد في النقاط التالية:³

- يتميز بالواقعية وعدم الغرور والإخلاص في العمل.
- يتميز بالاحترام المتبادل وبالتفكير العقلاني والمنطقي.
- يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة.
- يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز والثقة بالنفس.
- يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
- يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة.
- يتميز بالأخلاق الفاضلة والأمانة وعدم التعدي على الآخرين.

¹ - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص30.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث -تخطيط-تطبيق-قيادة" ط2، مرجع سابق، ص27.

³ - الحاوي يحي السيد إسماعيل: "المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب" المركز العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص32،33.

- قادر على التنظيم والتنسيق في الظروف الصعبة.
- قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب.
- قادر على الربط بين الأفكار.
- يتميز بالوفاء والجدية في العمل.
- يستطيع الدعاية والمرح وفقا للظروف المناسبة لذلك.
- يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة.
- يتمتع بقدر عال من التأهيل المهني.
- يكون مثقفا ومطلعا على كل مستجدات العصر.
- أن يكون لائقا طيبا ورياضيا ويتمتع بصحة جيدة.
- يجب أن لا يكون مدخنا حتى لا يكون قدوة للاعبين.
- أن يكون اجتماعيا، ويشارك اللاعبين أفراحهم وأحزانهم.
- أن يكون متمتعا بحب اللاعبين والعطف عليهم.
- أن يكون ملما بالسياسة العامة للدولة، واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه.

3-4 واجبات المدرب الرياضي:

إن عملية التدريب الرياضي تلقي عدة مسؤوليات على المدرب نتيجة طبيعة العمل، والعلاقة المتعددة مع اللاعبين، والأجهزة الفنية، والإدارية، وسوف نحدد هنا بعض من تلك الواجبات التي يجب على المدرب أن يحققها خلال عمله في تدريب الفريق.

ومن أهم الواجبات التي يسعى المدرب لتحقيقها: واجبات تربوية، وواجبات تعليمية فنية وتتلخص فيما يلي:

3-4-1 الواجبات التربوية:¹

1. العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وان يكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة، وشغف وهو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي، وما يقتضيه ذلك من بذل جهد طبيعي.
 2. زيادة الوعي الوطني للاعب ويبدأ اللعب هنا على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية، والخلقية للاعب.
- كما يضيف "محمد علاوي" بعض الواجبات والمتمثلة في:
- تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

¹ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي" دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص33.

- تشكيل مختلف دوافع، حاجات، وميول اللاعب، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساس الارتقاء بمستوى اللاعب، ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

3-4-2 الواجبات التعليمية:

- وتتمثل الواجبات التعليمية التي يسعى إليها المدرب فيما يلي:¹
- التنمية الشاملة المتزنة للصفات والقدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة والتحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضروري لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
- تعليم القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية.
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية على النواحي الفنية للأداء الحركي ومن خطط اللعب وطرق التدريب المختلفة، والجوانب الصحية والنفسية، والقوانين واللوائح، والأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي.

- "يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعمليات التسخين العامة قبل بدء المباراة"²

- بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها "ناهد سكر" والمتمثلة في:³

- الإعداد البدني:** وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذ خطط اللعب.
- الإعداد المهاري:** وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والمتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.
- الإعداد الخطئي:** لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فإن الإعداد الخطئي له خطواته الخاصة.
- الإعداد الذهني:** إن العقل السليم، والتصرف الحسن، والمبادرة متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.

3-5 وظائف المدرب الرياضي:

- "هناك مجموعة من الوظائف التي يجب على المدرب القيام بها من تدريب ووظائف اجتماعية وكذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعتبر الوظيفة الأكثر أهمية بالنسبة لعمل المدرب لان نجاح المدرب في

¹ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي" مرجع سابق، ص 34.

² - أكرم زكي حطايه: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1996، ص 301.

³ - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" مرجع سابق، ص 27.

هذه الوظيفة بأقطابها الأربعة البدنية والمهارية والخططية والنفسية، فالتدريب الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة وهذه النتائج دوماً في نظر المتبعين هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرب"¹.

"كما يجب على المدرب العمل المستمر على خلق ظروف التماسك الدائم بين أفراد الفريق"²

ويرى (توماس ريموند **THOMAS Raymond**) إن وظيفة المدرب كما يلي:

"تتضمن كل الفرق على شخص له دور متميز فهذا المدرب له ميزة إيصال المهارات الحركية وتلقينها، وتسطير، وتخطيط التدريب، وتوزيعه بطريقة علمية من حيث الكم والكيف، العمل على خلق جو اجتماعي سهل من العمل، كما من دوره حل النزاعات والحد من الصراعات والوقوف في وجه المشاكل التي تهدد الأداء الحسن للفريق"³.

كما يرى (جورج ريبونيس و ريموند شابوينز): "إن المدرب يبقى الرجل المفتاح دوره يتعدى التعليم، والتلقين التقني والخططي لتحقيق كل الجوانب الديناميكية في الفريق"⁴.

وتضيف (روجار **ROGER**) بعض العناصر التي تبين أهم الوظائف للمدرب الرياضي وهي:⁵

- تنظيم فعال للفريق أثناء العمل والمهام ويشجع وينشط الفريق.
- التركيز على العلاقات الداخلية والتماسك مع الفريق.
- المحافظة على القيم والمبادئ الإيديولوجية للفريق.
- تمثيل الفريق في المقابلات مع الفرق الأخرى داخل وخارج الميادين.

ويبدو أن وظيفة المدرب تتعدى وبوضوح التدريب، ووضع البرامج الفصلية والسنوية بل له دور المعلم والمربي والموجه، والمحافظة على العلاقات الحسنة في الفريق.

4- دور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

4-1 دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بان العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.
- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحكم نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.
- المدرب عليه أن يعمل زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي:⁶

¹ - فاتح عبدلي: "أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية - كرة القدم" - مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2006/2005.

2- GEORGE Rionix et Raymond Chappuis "La cohésion de l'équipe" SED librairie philosophique JVRIN, Paris, France, 1976, P61.

3- R THOMAS: "La relation au sain des APS" SED édition, vigot, France, 1983, P156.

4- GEORGE Rionix et Raymond Chappuis " L'équipe dans le sport collectif", édition librairie philosophique, JVRIN, 2eme édition, Paris, France, 1977, P11.

5- ROGER MuechielliM "La dynamique des groupes", Entreprise moderne, édition librairie technique, les édition EPS, 7eme ed, France, 1976, P53.

⁶ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة" ط2، مرجع سابق، ص47.

- إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
- توفير القيادة الديمقراطية.
- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.
- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين وزيادة الرابطة بينهم.
- وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق ومشاركة اللاعبين في وضعها.
- تأصيل روح الانتماء للفريق.

2-4 دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية وبينهم وبين المدرب من ناحية أخرى، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:¹

- التعرف على زملاء الفريق.
- مساعدة زملاء الفريق.
- تقديم تعزيز ايجابي لزملاء الفريق.
- تحمل المسؤولية.
- الاتصال بالمدرب.
- حل الصراعات.
- بذل الجهد.

خلاصه:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرب في تنظيم وتدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين. كما اشرنا كذلك إلى واجبات المدرب 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.

الفصل الثالث : كرة القدم خصائصها و أهميتها

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضة
ية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين
فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة
المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة

من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السليبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها¹.

2. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.²

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها

الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

¹ - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

² - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9.

- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب.¹
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخباً.
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.¹

3. كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي راييس "، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.

¹ - Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998 , p14.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محمد معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

3. 1. النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

1.1.3 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي

1- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص47،46.

118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

3-1-2 هياكل النادي:

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:
- . الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- . مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- . رئيس النادي.
- . الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- . اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

3-1-3 مهام النادي:

- من بين المهام الرئيسية للنادي:
- . الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- . تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.¹

4 مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.¹

5 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

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

1- عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام 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 قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً 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.²

6 قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. السلامة : وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

2- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

. **التسلية** : وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...¹

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

6-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

6-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

6-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

6-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

6-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

6-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.²

6-7 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

6-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.¹

6-9 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

6-10 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

1- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

2- علي خليفة المنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255.

1- علي خليفة المنشري وآخرون: كرة القدم، مرجع سابق، ص 255.

. يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...²

6-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

6-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

6-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

6-14 ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.³

6-15 الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

6-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.¹

7 طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

7-1 طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الإنجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه

2- سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

3- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

1- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

2-7-4 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.²

3-7 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.¹

4-7 طريقة 4-3-3:

تتميز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

5-7 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...²

6-7 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

7-7 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

8-7 الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرماً قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...

2- رشيد عياش الدليمي و لخم عبد الحق : "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 105، 104، 36.

1- رشيد عياش الدليمي و لخم عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 36 .

8 متطلبات كرة القدم :

1-8 الجانب البدني :

1-1-8 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى 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.³ ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

1-1-1-8 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 أداؤها، 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

2-1-1-8 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 ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).²

3-1-1-8 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً 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.

3- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي" ، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص 23 .

1- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" ، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص 70 .

2- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris, 1997, p22.

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

8-1-2 عناصر اللياقة البدنية :

8-1-2-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.¹

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 اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

8-2-1-2 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 واحدة 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.²

8-2-1-3 السرعة:

تعريفها: 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. 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،

3- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 63 .

1- AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107 .

2- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 111 .

من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.³

8-1-2-4 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.¹

8-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: 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.² 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.³

8-1-2-6 المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر 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.⁴

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

3- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984 ، ص 48 .

1- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60.

2- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية، مرجع سابق، ص 200.

3- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر، 1994، ص 110 .

4- PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 ,p145 .

(stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.⁵

2-8 الجانِب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب 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.

3-8 الجانِب 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 ...¹

9 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

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

1-9 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.

2-9 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 .

3-9 التحمل وتمالك النفس :

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

1- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً 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.²

9-4- 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

9-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دوراً هاماً 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.

9-6- الكفاح:

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

9-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه 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 دوراً هاماً في رفع الروح المعنوية للفريق .²

10 - أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافاً 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.

2- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق ، ص21-22 .

1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق ، ص21-22 .

2- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص288.

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

11 خصائص كرة القدم :

"تميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1- **الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات و أدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 2- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم و صفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.
- و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 3- **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.
- 4- **التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة و الميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم و الدفاع و الهجوم و الرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة و متغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به و تحدده قوانين اللعبة .
- 5- **التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير و المتنوع في خطط اللعب و بنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم و المنافسة.
- 6- **الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي و مستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.
- 7- **الحرية :** اللعب في كرة القدم ، رغم ارتباطه بزملائه و بالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات و قدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل و التعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا².

12 القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

¹ منهج التربية البدنية : منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص 29 .

² زيدان وآخرون : "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأبطال و الأواسط" ، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 1995، ص 46 .

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جداً ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة .
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطاً جماعياً، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ، والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقاً من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سبباً في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبراً على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.¹

¹ - زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص49.

14- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة 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 ميزة الحب والصدقة 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 مميذا 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 الزهية واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

* **الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، 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 التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.¹

خلاصه:

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 ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من

¹ - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص 133، 132.

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 التطبيقي

الفصل الرابع : الإطار المنهجي للدراسة

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

وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري

تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزماني و المكاني ثم الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدها 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 الاختبار.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماتيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية ،تهدف إلى التعرف على

¹ - فريدريك معتوق: "معجم العلوم الاجتماعية"، أكاديمية، بيروت، لبنان، 1998، ص231.

المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.¹

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية على مستوى ولاية الوادي ، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا.

ومن خلال دراستنا ، توجهنا إلى بعض أندية ولاية الوادي، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية الحصة التدريبية من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تفعيل التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات الاستبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

المجال الزمني والمكاني:

المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 04 أبريل 2017 إلى غاية يوم السبت 02 ماي 2017، حيث تم توزيع استمارات الاستبيان على لاعبي الفرق.

المجال المكاني:

تم توزيع استمارات الاستبيان على لاعبي بعض فرق ولاية الوادي.

2- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية.² كما أن المنهج الوصفي يستهدف جمع حقائق وبيانات ظاهرة يغلب عليها التحديد وغالبا ما يلجأ إليها الباحث، بعد أن تكون قد أجريت دراسات كشفية في نفس الميدان، أي أن هذا النوع من المناهج البحثية يساعد على الوصف الكمي أو الكيفي للظاهرة.³

حيث أن (التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى).⁴

¹ - ماثيو جيدير: "منهجية البحث العلمي"، ترجمة ملكة ابيض، <http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>

² - هاني بن ناصر الراجحي: "التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جده"، رسالة ماجستير، إشراف، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003، ص 78.

³ - محي محمد مسعد: "كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات"، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 32.

⁴ - حمدان بن سلمان بن عبد الله الغامدي: "الرضا الوظيفي لدى العاملين في سجن مدينة تبوك"، رسالة ماجستير غير منشورة، 2006، ص 86.

وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي وبأسلوب دراسة الحالة لأنه يناسب موضوع بحثنا.

3- أدوات الدراسة و إجراءات بنائها:

بالاعتماد على نوع المعلومات والبيانات التي نحن بصدد جمعها وعلى الدراسة الاستطلاعية التي أجريناها وعلى الوقت المسموح به والإمكانات المتاحة لنا، وجدنا أن الأداة الأكثر ملائمة لإجراء هذه الدراسة هي الاستبيان في شكل اختبار وفق لفرضيات الدراسة . كونه أداة بحث مناسب ، يعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي .

وقد تكونت أداة الدراسة في النهاية من قسمين:

القسم الأول: ويعبر عن بعض المعلومات الشخصية التي تخص عينة البحث والتي اشتملت على عبارتين تمثلت في المؤهل العلمي، وموقع اللاعب في الميدان.

القسم الثاني:

وتكون كن ثلاثة أبعاد والتي تمس فرضيات البحث الثلاثة:

وضوح الدور:

وهو المكون المعرفي لفهم كل لاعب لدوره ويعكس درجة معرفة وفهم الأدوار بين أفراد الفريق الرياضي مثل توقعات الأداء ومسؤوليات ومهام كل لاعب في الفريق كالمهام والمسؤوليات الدفاعية والهجومية مثلا، وقد تضمن 10 عبارات: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، وهي كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد(أما العبارتان رقمي 9، 10 فهما عبارتان سلبيتان في عكس اتجاه البعد).

قبول الدور:

وهو المكون الانفعالي لأداء الدور – أي الموافقة والرضا المرتبطان بالدور المعين لكل لاعب – أي أن الرضا يمثل قبول الدور والالتزام بتنفيذه، وتضمن كذلك 10 عبارات: 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، وهي عبارات ايجابية في اتجاه البعد والعبارتان 19، 20 في عكس اتجاه البعد.

أداء الدور المدرك:

ويعتبر الجانب النزوعي أو السلوكي لأداء الدور وهو مثابة الدرجة التي يدرك فيها الفريق الرياضي وكل فرد من أفراده أن المسؤوليات المحددة قد تم القيام بها أو تنفيذها. وقد تكون من العبارات 10 التالية: 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، وهي عبارات ايجابية والعبارتان 29، 30 في عكس اتجاه البعد.

صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه.

ويقصد بالصدق: شمول الاستبيان المكيف لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراته ومفرداته من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها.

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاختبار يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان المكيف وفق فرضيات الدراسة على مجموعة من الأساتذة في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة .

ثبات الأداة:

إن ثبات أداة الدراسة يعني (التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة)¹. وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية، وعلى هذا الأساس تم توزيع الاختبار على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 20 لاعب، وتم إعادة توزيع الاختبار بعد فترة على نفس العينة، وقد استعملنا معادلة (ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة، حيث قام كرونباخ باستنتاج القانون التالي:

$$\alpha = (n/n-1) (1 - \sum s_i^2 / s^2)$$

- **n** تمثل عدد العبارات في أداة القياس.
- **S_i²** تمثل تباين العبارة رقم (i).
- **S²** تمثل تباين مجموع الدرجات.

جدول رقم (1) يمثل معاملات الثبات للأبعاد الثلاثة

معامل الثبات	عدد الحالات	عدد العبارات	البعد
0.89	20	10	البعد الأول
0.89	20	10	البعد الثاني
0.87	20	10	البعد الثالث

- وقد أظهر حساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ أن قيمة الثبات للبعد الأول (وضوح الدور) (0.89)، وقيمة الثبات للبعد الثاني (قبول الدور) (0.89) وقيمة الثبات للبعد الثالث (أداء الدور المدرك) (0.87) وهذا يعني أن جميع المعاملات ذات قيمة عالية جدا لان جميعها أعلى بكثير من (0.50) وهي القيمة

¹ . زياد بن عبد الله الدهشة: المتغيرات التنظيمية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي وفقا لنظرية هيرز بيرج، ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف الأمنية للعلوم الإدارية، 2006، ص78.

الدنيا المقبولة لمعامل الفاكرونباخ وهذه القيمة مؤشر لصلاحية أداة الدراسة (الاختبار) للتطبيق بغرض تحقيق أهدافها من خلال الإجابة على عباراتها مما يشير إلى إمكانية ثبات النتائج التي يمكن أن تسفر عنها عند تطبيقها

4- متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

أ - المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

- المتغير المستقل يتمثل في: دور الحصص التدريبية

ب- المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

. - المتغير التابع يتمثل في: تفعيل التماسك الاجتماعي .

5- مجتمع الدراسة :

يعرفه " Grawitz " على انه (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات)¹.

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي بعض الفرق بولاية الوادي ، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكننا تحديد عينة البحث.

عينة البحث:

يمكن تعريف عينة البحث على أنها (مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين)². وعلى هذا الأساس قمنا باختيار كل اللاعبين بهذه الفرق الخمسة بولاية الوادي.

نوع العينة:

اعتمدنا في اختيارنا لـ 90 لاعب كرة قدم على العينة العشوائية البسيطة حيث تعطي هذه الطريقة لجميع مفردات المجتمع نفس الفرصة في أن يكونوا من عينة البحث وهذا ما يعطي الصبغة الموضوعية لأداة الدراسة.

1، 2 مورييس انجريس : "منهجية البحث العلمي" ، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004م، ص298، 301.

$$Z = \frac{\bar{x} - \mu}{\delta/\sqrt{N}}$$

معامل الارتباط بيرسون:

يعتبر معامل ارتباط بيرسون من أشهر الطرق لقياس معامل الارتباط بين متغيرين نسبيين أو فئويين فيما بينهم وتوجد عدة طرق لحساب معامل الارتباط بيرسون ومنها:
- طريقة الانحرافات وهي الطريقة التي سنستعملها.

$$r = \frac{\sum(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \sum(y - \bar{y})^2}}$$

- $0.5 >$ معامل بيرسون > 1 ← العلاقة قوية طردية
- $0 >$ معامل بيرسون > 0.5 ← العلاقة ضعيفة طردية
- $0.5 - >$ معامل بيرسون > 0 ← العلاقة عكسية ضعيفة
- $1 - >$ معامل بيرسون $> 0.5 -$ ← العلاقة عكسية قوية

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

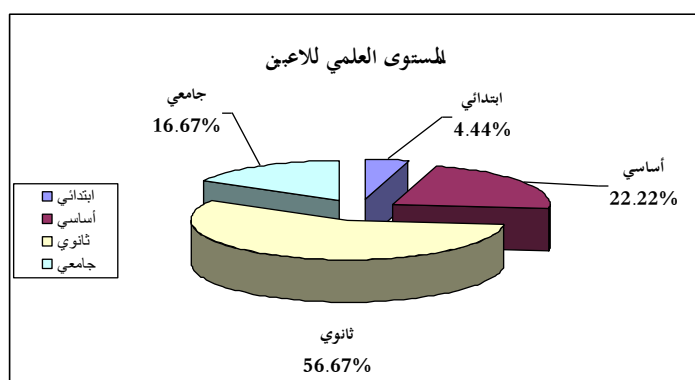
I. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

احتوى الاستبيان الذي وجهناه إلى لاعبي كرة القدم صنف أكابر الخاصة بالمتغيرات الشخصية لهؤلاء اللاعبين والمتمثلة في المستوى العلمي، والموقع في الملعب، وقد كان الغرض منها تهيئة اللاعبين للإجابة على العبارات الأساسية للاستبيان.

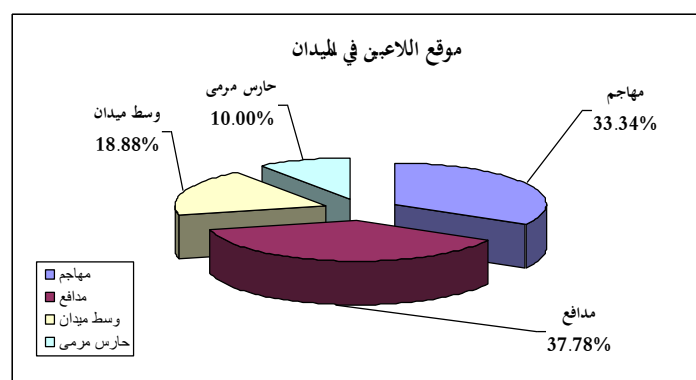
وقد استعنا في ذلك بجداول التكرارات وقمنا بحساب النسبة المئوية قمنا باستغلال هذه الأخيرة لانباز رسم توضيحي لتسهيل قراءة الجدول

العبارات	الإجابات	التكرارات	النسب %
ما هو مستواك العلمي	ابتدائي	04	4.44
	أساسي	20	22.22
	ثانوي	51	56.67
	جامعي	15	16.67
ما هو موقعك في الميدان	مهاجم	30	33.33
	مدافع	34	37.77
	وسط ميدان	17	18.88
	حارس مرمى	09	10

جدول رقم(02): يمثل نسب المستوى العلمي والموقع في الميدان للاعبين.



شكل رقم (2)



شكل رقم (1)

- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (2) :

خصائص العينة وفقا للمستوى العلمي:

يظهر الجدول رقم (02) أعلاه أن (04) لاعبين لهم مستوى ابتدائي أي ما نسبته (4.44%) من أفراد العينة في حين أن يوجد (22.22%) يمتلكون مستوى أساسي وأكثر من نصف اللاعبين لهم مستوى ثانوي حيث قدرت نسبتهم (56.67%) من عينة الدراسة، و(16.67%) لهم مستوى جامعي

خصائص العينة وفقا لموقع اللاعب في الميدان:

يتبين من الجدول أعلاه أن معظم اللاعبين مهاجمين ومدافعين أي بنسبة إجمالية (71.1%) من المجموع الكلي لمفردات البحث في حين انه حوالي (18.88%) فقط لاعبي وسط ميدان، ونسبة (10%) فقط هم حراس مرمى.

1- عرض وتحليل فرضيات الدراسة :

الفرضية الجزئية الأولى: - تساهم الحصة التدريبية في تكوين جماعة رياضية تتبادل الخبرات.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية اقترحنا البعد الأول من الاختبار.

البعد الأول: وضوح الدور.

وقد خصصنا له عشر عبارات لمتغير الفرضية الجزئية الأولى مقسمة إلى عبارات ايجابية وأخرى سلبية على

النحو التالي:

العبارات الايجابية: (01.02.03.04.05.06.07.08).

والعبارات السلبية: (09.10).

العبارات الايجابية:

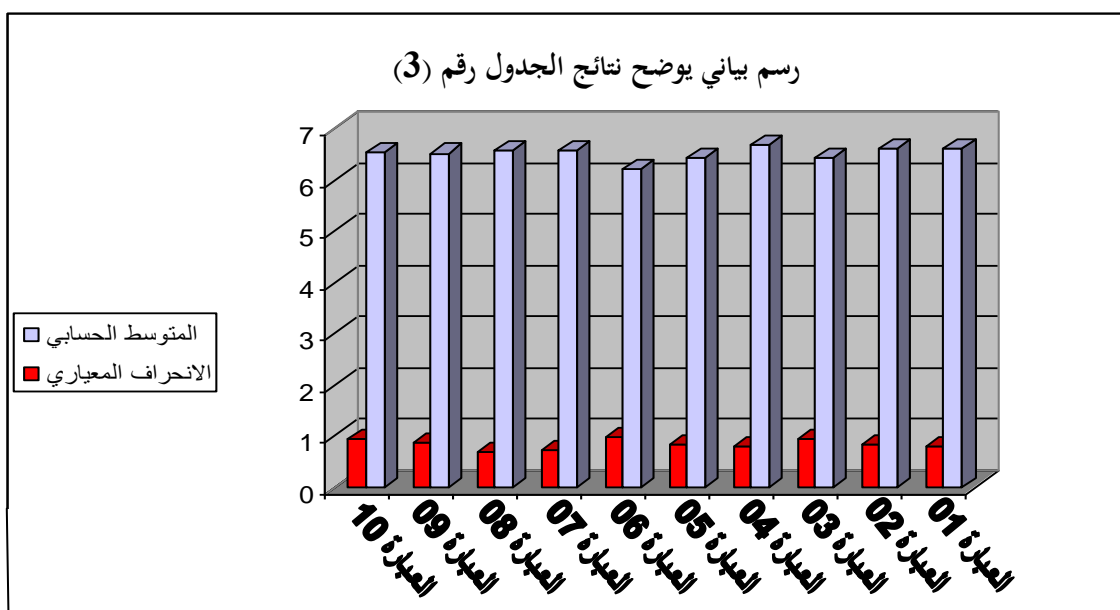
- العبارة 01: نفهم واجباتنا في الأداء كفريق رياضي
- العبارة 02: نتأكد من المطلوب أثناء المباراة من الزملاء وأعضاء الفريق .
- العبارة 03: نستطيع اللجوء للمدرب في حالة عدم فهمنا للدور أثناء المقابلة.
- العبارة 04: نفهم كيف نتأقلم مع كل خطة للفريق.
- العبارة 05: نعرف ما هو متوقع من كل فرد منا داخل مواقف التدريب والمنافسة.
- العبارة 06: نتلقى بانتظام كيفية قيامنا بأداء واجب كل منا في الفريق.
- العبارة 07: نجسد مسؤولياتنا أثناء المباراة من خلال التدريب.
- العبارة 08: نعرف إذا كان الأداء الذي قمنا به مقبول من المدرب.

العبارات السلبية:

- العبارة 09: غير متأكد من المطلوب منا أثناء المباراة.
 - العبارة 10: نتلقى في بعض الأحيان تعليمات متعارضة من المدرب.
- الغرض منها: معرفة مدى أهمية وفعالية الحصة التدريبية في توضيح دور كل لاعب في الفريق وبالتالي تحقيق التماسك الاجتماعي بداخله.

العبارة 10	العبارة 09	العبارة 08	العبارة 07	العبارة 06	العبارة 05	العبارة 04	العبارة 03	العبارة 02	العبارة 01	
6.53	6.52	6.56	6.57	6.22	6.42	6.7	6.44	6.6	6.62	المتوسط الحسابي
0.88	0.72	0.47	0.52	0.96	0.67	0.62	0.86	0.65	0.62	التباين
0.94	0.85	0.69	0.72	0.98	0.82	0.79	0.93	0.81	0.79	الانحراف المعياري

الجدول رقم (03) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية:
للعبارات (01.02.03.04.05.06.07.08.09.10).



شكل رقم (3)

عرض وتحليل الجدول رقم (03):

- ❖ يتضح من الجدول (03) أن المتوسط الحسابي للعبارة (01) يساوي (6.62) أي أن أغلب أفراد العينة قد تحصلوا على الدرجة 7 أي أنهم يفهمون واجباتهم في الأداء كفريق رياضي بشكل جيد كما إن الانحراف المعياري يساوي (0.79) أي انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو العبارة الأولى.
- ❖ فيما يخص العبارة (02) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.6) مما يدل على أن أفراد العينة قد تحصلوا على العلامة 7 على هذه العبارة حيث أن الانحراف المعياري لهذه العبارة بلغ (0.81) فانه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو الإجابة على هذه العبارة أي أنهم يتأكدون من المطلوب اثناء المباراة من الزملاء واعضاء الفريق.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (03) يساوي (6.44) مما يدل على أن أفراد العينة تحصل اغلبهم على الدرجة 6 أي أنهم دائما يستطيعون اللجوء للمدرب في حالة عدم فهمهم للدور اثناء المقابلة، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.93) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين توجهات أفراد العينة نحو هذه العبارة.
- ❖ يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (04) يساوي (6.70) ما يؤكد أن معظم أفراد العينة أخذوا النقطة 7 أي أنهم دائما ما يفهمون كيفية التأقلم مع كل خطط الفريق ، وبالمقابل بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.79) ما يبين انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة في توجههم نحو هذه العبارة.
- ❖ فيما يخص المتوسط الحسابي للعبارة (05) يساوي (6.42) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 6 أي أنهم غالبا ما يعرفون ما هو متوقع من كل فرد منهم داخل مواقف التدريب والمنافسة، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.82) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة.
- ❖ يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (06) يساوي (6.22) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة قد تحصلوا على العلامة 6 أي أنهم غالبا ما يتلقون بانتظام كيفية قيامهم بأداء واجب كل منهم في الفريق، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.98) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين توجهات أفراد العينة نحو هذه العبارة.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (07) يساوي (6.57) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 و 7 أي أنهم دائما ما يجسدون مسؤولياتهم اثناء المباراة من خلال التدريب، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.72) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة على هذه العبارة.

❖ فيما يخص المتوسط الحسابي للعبارة (08) يساوي (6.56) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 7 أي أنهم دائماً ما يعرفون إذا كان الأداء الذي قاموا به مقبول من المدرب، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.69) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة.

❖ فيما يخص العبارة (04) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.52) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 و7 على هذه العبارة حيث إن الانحراف المعياري لهذه العبارة بلغ (0.85) فإنه لا يوجد تباين بين أفراد العينة نحو الإجابة على هذه العبارة أي أنهم متأكدون تماماً من المطلوب منهم أثناء المباراة.

❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (16) يساوي (6.53) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 و7 أي أنهم لا يتلقون أحياناً تعليمات متعارضة من مدربهم، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.94) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة على هذه العبارة.

- اختبار الفرضيات:

- حساب اختبار المتوسط الحسابي (Z) للتأكد من تحقق الفرضية الأولى (البعد الأول):
بالنسبة للعينة:

$$H_0 \mu = 40$$

$$H_1 \mu > 40$$

- حساب Z:

بما أن: $n > 30$ فإن \bar{X} يتبع التوزيع الطبيعي المعياري $Z \rightarrow N(0.01)$
نفرض أن 95% هي فترة الثقة وبالتالي:

$$Z = (65.19 - 40) / (4.57 / 9.48)$$

$$Z = 53.59$$

إذن:

المتغير	\bar{X}	μ	δ	\sqrt{n}	القيمة المحسوبة	القيمة المجدولة
القيمة	65.19	40	4.57	9.49	53.59	1.64

المقارنة: بين القيمة المحسوبة والقيمة المجدولة:

إذا كان $Z_{cal} > Z_{tab}$ فإننا نرفض H_0 ونقبل H_1 والعكس صحيح

لدينا قيمة Z المجدولة = 1.64 أقل من القيمة المحسوبة وبالتالي نتخذ القرار:

* نرفض الفرضية: $H_0 \mu = 40$ ونقبل الفرضية $H_1 \mu > 40$

النتيجة: وعليه تحققت الفرضية الأولى التي تقول أن الحصة التدريبية تساهم في تكوين جماعة رياضية تتبادل الخبرات الشيء الذي يساهم في التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي .

الفرضية الجزئية الثانية: يساهم المدرب في توحيد هدف جماعة الفريق في الحصة التدريبية.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية اقترحنا البعد الثاني من الاختبار.

البعد الثاني: قبول الدور.

وقد خصصنا له عشر عبارات لمتغير الفرضية الجزئية الثانية مقسمة إلى عبارات ايجابية وأخرى سلبية على

النحو التالي:

العبارات الايجابية:(11.12.13.14.15.16.17.18).

والعبارات السلبية: (19.20).

العبارات الايجابية:

- العبارة 11: يقوم المدرب بضبط السلوكات أثناء التدريب والمنافسة.
- العبارة 12: نشعر بالرضا لتوقعات المدرب لمستوياتنا.
- العبارة 13: لا نغير طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.
- العبارة 14: نشعر برضا المدرب عن دور كل منا في الفريق.
- العبارة 15: نشعر بالارتياح للفرص التي تتاح لنا لأداء مهام قيادية في الفريق.
- العبارة 16: نشعر بالارتياح اتجاه مسؤولياتنا الهجومية أو الدفاعية .
- العبارة 17: نؤدي في المباراة ما نريد وليس كما يتوقع المدرب غالبا.
- العبارة 18: نشعر بالارتياح اتجاه الخطط التي يستخدمها الفريق.

العبارات السلبية:

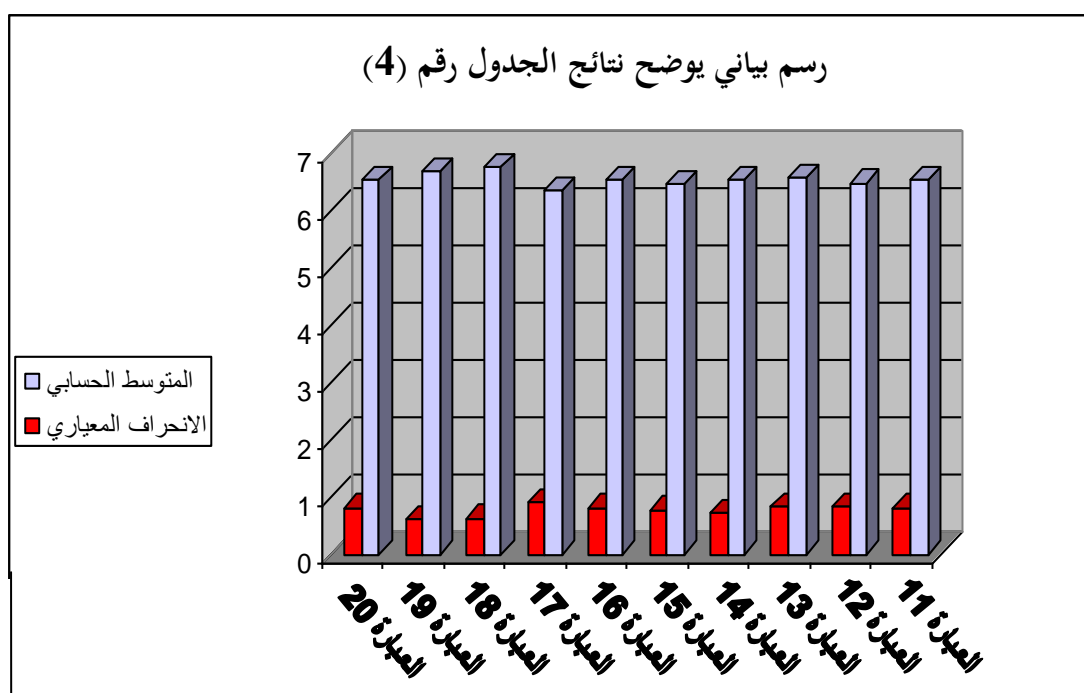
- العبارة 19: لا نشعر بالإرتياح فيما يخص توزيع الأدوار على عناصر الفريق
- العبارة 20: لا نرتاح إلى الواجبات المحددة لكل منا.

الغرض منها: معرفة مدى أهمية وفعالية الحصة التدريبية في جعل كل لاعب يقبل دوره في الفريق وبالتالي تحقيق

التماسك الاجتماعي بداخله.

العبارة 20	العبارة 19	العبارة 18	العبارة 17	العبارة 16	العبارة 15	العبارة 14	العبارة 13	العبارة 12	العبارة 11	
6.54	6.68	6.76	6.34	6.53	6.47	6.54	6.58	6.48	6.54	المتوسط الحسابي
0.68	0.38	0.40	0.84	0.68	0.61	0.52	0.70	0.70	0.68	التباين
0.82	0.62	0.63	0.92	0.82	0.78	0.72	0.84	0.84	0.82	الانحراف المعياري

الجدول رقم (04) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية:
للعبارات (11.12.13.14.15.16.17.18.19.20).



شكل رقم (4)

- عرض وتحليل الجدول رقم (04):

- ❖ يتضح من الجدول (04) أن المتوسط الحسابي للعبارة (11) يساوي (6.54) أي أن أغلب أفراد العينة قد تحصلوا على الدرجة 6 أي أن أغلبهم يقوم المدرب بضبط سلوكياتهم أثناء التدريب والمنافسة كما إن الانحراف المعياري يساوي (0.82) أي انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو هذه العبارة
- ❖ فيما يخص العبارة (12) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.48) مما يدل على أن أغلب أفراد العينة قد تحصلوا على العلامة 6 على هذه العبارة حيث أن الانحراف المعياري لهذه العبارة بلغ (0.84) فانه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو الإجابة على هذه العبارة أي أنهم يشعرون بالرضا لتقييم المدرب لهم .
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (13) يساوي (6.58) مما يدل على أن أفراد العينة تحصل أغلبهم على الدرجة 6 أي أنهم دائما ما يرضون المدرب بطريقة لعبهم الجماعية ، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.84) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين توجهات أفراد العينة نحو هذه العبارة.
- ❖ يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (14) يساوي (6.54) ما يؤكد أن معظم أفراد العينة أخذوا النقطة 6 أي أنهم غالبا ما يشعرون برضا المدرب عن دور كل منهم في الفريق، وبالمقابل بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.72) ما بين انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة في توجههم نحو هذه العبارة.
- ❖ فيما يخص المتوسط الحسابي للعبارة (15) يساوي (6.47) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 6 أي أنهم غالبا ما يشعرون بالارتياح للفرص التي تتاح لهم لأداء مهام قيادية في الفريق، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.78) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة.
- ❖ يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (16) يساوي (6.53) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة قد تحصلوا على العلامة 5 أي أنهم أحيانا ما يتلقون بانتظام كيفية قيامهم بأداء واجب كل منهم في الفريق سواء الدفاعية والهجومية، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.82) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين توجهات أفراد العينة نحو هذه العبارة.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (17) يساوي (6.34) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على النقطة 6 أي أنهم دائما ما يؤدون في المباراة ما يريدون وليس كما يتوقع منهم المدرب غالبا ، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.92) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة على هذه العبارة.

- ❖ فيما يخص المتوسط الحسابي للعبارة (18) يساوي (6.76) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 6 أي أنهم دائما ما يشعرون بالارتياح اتجاه الخطط التي يستخدمها الفريق.، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.63) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة.

❖ فيما يخص العبارة (19) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.68) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 و7 على هذه العبارة حيث إن الانحراف المعياري لهذه العبارة بلغ (0.62) فإنه لا يوجد تباين بين أفراد العينة نحو الإجابة على هذه العبارة أي أنهم دائماً يشعرون بالارتياح اتجاه الخطط التي يستخدمها الفريق.

❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (20) يساوي (6.54) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 أي أنهم دائماً يرتاحون بالنسبة لتوزيع بعض المسؤوليات في الفريق، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.82) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة على هذه العبارة.

- حساب اختبار المتوسط الحسابي (Z) للتأكد من تحقق الفرضية الثانية (البعد الثاني):
بالنسبة للعينة:

$$H_0 \mu=40$$

$$H_1 \mu >40$$

- حساب Z:

بما أن: $n > 30$ فإن \bar{X} يتبع التوزيع الطبيعي المعياري $Z \rightarrow N(0.01)$
نفرض أن 95% هي فترة الثقة وبالتالي:

$$Z = (65.31-40)/(5.12/9.48)$$

$$Z=46.87$$

إذن:

المتغير	\bar{X}	μ	δ	\sqrt{n}	القيمة المحسوبة	القيمة المجدولة
القيمة	65.31	40	5.12	9.49	46.87	1.64

المقارنة: بين القيمة المحسوبة والقيمة المجدولة:

إذا كان $Z_{cal} > Z_{tab}$ فإننا نرفض H_0 ونقبل H_1 والعكس صحيح

لدينا قيمة Z المجدولة = 1.64 أقل من القيمة المحسوبة وبالتالي نتخذ القرار:

* نرفض الفرضية: $H_0 \mu=40$ ونقبل الفرضية $H_1 \mu >40$

النتيجة: وعليه تحققت الفرضية الثانية والتي تشير إلى المدرب يساهم في توحيد هدف جماعة الفريق في الحصة التدريبية ذلك ما يساهم في التماسك الاجتماعي للفريق.

الفرضية الجزئية الثالثة: تساهم الحصة التدريبية في تفعيل العلاقات بين أعضاء فريق كرة القدم.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية اقترحنا البعد الثالث من الاختبار.

البعد الثالث: أداء الدور المدرك.

وقد خصصنا له عشر عبارات لمتغير الفرضية الجزئية الثانية مقسمة إلى عبارات ايجابية وأخرى سلبية على

النحو التالي:

العبارات الايجابية: (2 . 5 . 11 . 14 . 17 . 23 . 26 . 29).

والعبارات السلبية: (8 . 20).

العبارات الايجابية:

- العبارة 21: نحاول أن نغير من طريقة لعبنا لتتماشى مع خطة المدرب.
- العبارة 22: ننفذ كل ما هو مطلوب منا أثناء المباراة.
- العبارة 23: نشعر بالارتياح لاشتراكنا في كل ما يخص الفريق.
- العبارة 24: نحاول أن ننفذ الخطة الموضوعية من قبل اعضاء الفريق.
- العبارة 25: ننفذ كل ما هو مطلوب منا أثناء المباراة.
- العبارة 26: يحاول كل منا أداء دوره الذي تم تكليفه به أثناء المباراة.
- العبارة 27: نحاول أن نتعاون مع قرارات الفريق.
- العبارة 28: الالتزام بالخطة المحددة أثناء المباراة تزيد من اداء الفريق.

العبارات السلبية:

- العبارة 29: لا نغير طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.
- العبارة 30: لا أنزعج أثناء إعطاء مهامى للاعب اخر.

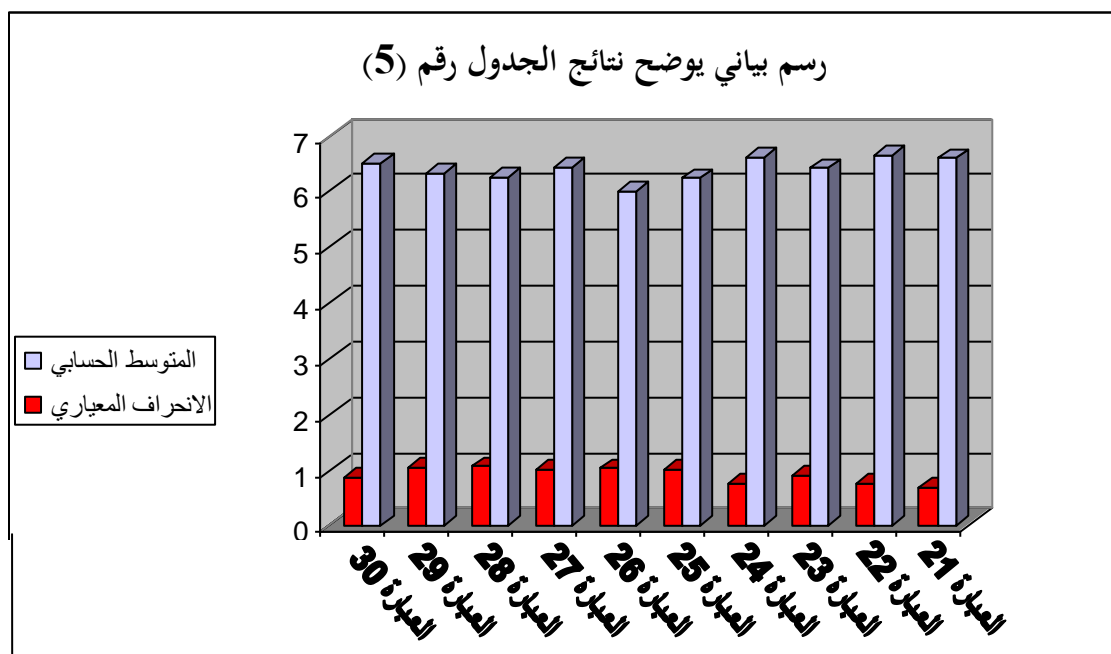
الغرض منها: معرفة مدى أهمية وفعالية مساهمة الحصة التدريبية في تفعيل العلاقات بين اعضاء فريق كرة القدم

وبالتالي تحقيق التماسك الاجتماعي بداخله.

العبارة 30	العبارة 29	العبارة 28	العبارة 27	العبارة 26	العبارة 25	العبارة 24	العبارة 23	العبارة 22	العبارة 21	
6.49	6.32	6.24	6.43	6.01	6.23	6.61	6.41	6.63	6.59	المتوسط

										الحسابي
0.72	1.10	1.13	1.01	1.04	0.99	0.58	0.81	0.57	0.47	التباين
0.85	1.05	1.06	1.01	1.02	0.99	0.76	0.90	0.76	0.69	الانحراف المعياري

الجدول رقم (05) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية:
للعبارات (21.22.23.24.26.27.28.29.30).



شكل رقم (5)

- عرض وتحليل الجدول رقم (05):

- ❖ يتضح من الجدول (05) أن المتوسط الحسابي للعبارة (21) يساوي (6.59) أي أن أغلب أفراد العينة قد تحصلوا على الدرجة 6 و 7 أي أنهم يحاولون أن يغيروا من طريقة لعبهم لتتماشى مع خطة المدرب، كما إن الانحراف المعياري يساوي (0.69) أي انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو هذه العبارة.
- ❖ فيما يخص العبارة (22) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.63) مما يدل على أن أفراد العينة قد تحصلوا على العلامة 6 و 7 على هذه العبارة حيث أن الانحراف المعياري لهذه العبارة بلغ (0.76) فانه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو الإجابة على هذه العبارة أي أنهم ينفذون كل ما هو مطلوب منهم أثناء المباراة.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (23) يساوي (6.41) مما يدل على أن أفراد العينة تحصل اغلبهم على الدرجة 6 أي أنهم دائما يشعرون بالارتياح لاشتراكهم في كل ما يخص الفريق ، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.90) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين توجهات أفراد العينة نحو هذه العبارة.
- ❖ يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (24) يساوي (6.61) ما يؤكد أن معظم أفراد العينة أخذوا النقطة 7 أي أنهم غالبا ما يحاولون أن ينفذوا الخطة الموضوعة اعضاء الفريق، وبالمقابل بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.76) ما بين انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة في توجههم نحو هذه العبارة.
- ❖ فيما يخص المتوسط الحسابي للعبارة (25) يساوي (6.23) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 6 أي أنهم غالبا ما ينفذون كل ما هو مطلوب منهم في المباراة،، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.99) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة.
- ❖ يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (26) يساوي (6.01) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة قد تحصلوا على العلامة 6 أي أنهم يحاولون أداء دور كل منهم الذي تم تكليفه به أثناء المباراة، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (1.02) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين توجهات أفراد العينة نحو هذه العبارة.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (27) يساوي (6.43) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 أي أنهم دائما ما يحاولون أن يتعاونوا مع قرارات الفريق، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (1.01) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة على هذه العبارة.
- ❖ فيما يخص المتوسط الحسابي للعبارة (28) يساوي (6.24) ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 6 أي أنهم دائما يلتزمون بالخطة المحدد أثناء المباراة بحيث تزيد من ادائهم ، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (1.06) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة.

❖ فيما يخص العبارة (29) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.32) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 على هذه العبارة حيث إن الانحراف المعياري لهذه العبارة بلغ (1.05) فإنه لا يوجد تباين بين أفراد العينة نحو الإجابة على هذه العبارة أي أنهم لا يغيرون طريقة لعبهم لإرضاء المدرب.

❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (30) يساوي (6.49) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 أي أنهم لا ينزعجون أثناء اعطاء مهامهم للاعبين آخرين ، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.85) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة على هذه العبارة.

- حساب اختبار المتوسط الحسابي (Z) للتأكد من تحقق الفرضية الثالثة (البعد الثالث):
بالنسبة للعينة:

$$H_0 \mu=40$$

$$H_1 \mu >40$$

- حساب Z:

بما أن: $n > 30$ فإن \bar{X} يتبع التوزيع الطبيعي المعياري $Z \rightarrow N(0.01)$
نفرض أن 95% هي فترة الثقة وبالتالي:

$$Z = (63.98-40)/(4.82/9.48)$$

$$Z=46.87$$

إذن:

المتغير	\bar{x}	μ	δ	\sqrt{n}	القيمة المحسوبة	القيمة المجدولة
القيمة	63.98	40	4.82	9.49	47.96	1.64

المقارنة: بين القيمة المحسوبة والقيمة المجدولة:

إذا كان $Z_{cal} > Z_{tab}$ فإننا نرفض H_0 ونقبل H_1 والعكس صحيح.

لدينا قيمة Z المجدولة = 1.64 أقل من القيمة المحسوبة وبالتالي نتخذ القرار:

* نرفض الفرضية: $H_0 \mu=40$ ونقبل الفرضية $H_1 \mu >40$

النتيجة: وعليه تحققت الفرضية الثالثة والتي تقول أن الحصة التدريبية تساهم في تفعيل العلاقات بين اعضاء فريق كرة القدم أي أن للحصة التدريبية دور فعال في التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي.

- دراسة مدى الارتباط بين الفرضيات الثلاثة (الأبعاد الثلاثة):

1- بين الفرضية رقم(1) والفرضية رقم (2):

بواسطة معامل بيرسون (R):

ولإيجاد العلاقة بين عبارات وضوح الدور في الفرضية الأولى وعبارات قبول الدور في الفرضية الثانية لهذا الاختبار قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون و الجدول (06) يبين قوة واتجاه العلاقات بين كل عبارات هذين البعدين:
 باستعمال قانون معامل بيرسون التالي:

نجد:

معامل الارتباط			
الفرضية الثانية	الفرضية الأولى		
0.65		معامل الارتباط بيرسون	الفرضية الأولى
90	90	حجم العينة	
	0.65	معامل الارتباط بيرسون	الفرضية الثانية
90	90	حجم العينة	
الارتباط عند مستوى العينة 0.01			

جدول رقم (06) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الأولى وعبارات الفرضية الثانية.

أهم العلاقات التي يمكن قراءتها من الجدول رقم (06):

يتبين لنا من الجدول رقم (06) أن معامل بيرسون يساوي (0.71) بين عبارات وضوح الدور وعبارات قبول الدور أي أنه توجد علاقة قوية وطرديّة بين عبارات البعدين.

2- بين الفرضية رقم(1) والفرضية رقم (3):

بواسطة معامل بيرسون (R):

ولإيجاد العلاقة بين عبارات وضوح الدور في الفرضية الأولى وعبارات أداء الدور المدرك في الفرضية الثالثة لهذا الاختبار قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون و الجدول (07) يبين قوة واتجاه العلاقات بين كل عبارات هذين البعدين:

نجد:

معامل الارتباط			
الفرضية الثالثة	الفرضية الأولى		
0.64		معامل الارتباط بيرسون	الفرضية الأولى
90	90	حجم العينة	
	0.64	معامل الارتباط بيرسون	الفرضية الثالثة
90	90	حجم العينة	
الارتباط عند مستوى العينة 0.01			

جدول رقم (07) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الأولى وعبارات الفرضية الثالثة.

أهم العلاقات التي يمكن قراءتها من الجدول رقم (07):

يتبين لنا من الجدول رقم (07) أن معامل بيرسون يساوي (0.64) بين عبارات وضوح الدور وعبارات أداء الدور المدرك أي أنه وجود علاقة قوية وطرديّة بين عبارات البعدين.

3- بين الفرضية رقم (2) والفرضية رقم (3):

بواسطة معامل بيرسون (R):

ولإيجاد العلاقة بين عبارات قبول الدور في الفرضية الثانية وعبارات أداء الدور المدرك في الفرضية الثالثة لهذا الاختبار قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون و الجدول (08) يبين قوة واتجاه العلاقات بين كل عبارات هذين البعدين:

نجد:

معامل الارتباط			
الفرضية الثالثة	الفرضية الثانية		
0.74		معامل الارتباط بيرسون	الفرضية الثانية
90	90	حجم العينة	
	0.74	معامل الارتباط بيرسون	الفرضية الثالثة
90	90	حجم العينة	
الارتباط عند مستوى العينة 0.01			

جدول رقم (08) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الثانية وعبارات الفرضية الثالثة.

أهم العلاقات التي يمكن قراءتها من الجدول:

يتبين لنا من الجدول رقم (08) أن معامل بيرسون يساوي (0.74) بين عبارات قبول الدور وعبارات أداء الدور المدرك الدور أي أنه توجد علاقة قوية وطرديّة بين عبارات البعدين.

II. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

- بعد قيامنا بتحليل نتائج الاختبار المتعلق باللاعبين، تمكنا من إثبات الفرضيات إلى حد بعيد عن طريق إجاباتهم التي بينت لنا بان الحصة التدريبية لا تقتصر أدوارها ومنافعها على الجانب البدني فحسب بل تمتد إلى التأثير على الجوانب الاجتماعية، التي هي مهمة في مجملها كونها تساعد على تكوين شخصية اللاعب وهو ما لمسناه من تعبيرهم عن طريق الإجابات.

- فمن خلال نتائج الجدول رقم(03) الذي يتضمن المتوسطات الحسابية للعبارات 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10 والتي كانت تتراوح ما بين (6.22-6.62) والتي توضح أن الدرجات التي تحصل عليها اللاعبين كانت عالية في حين تراوح الانحراف المعياري للعبارات السابقة (0.69-0.98) والتي تدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات اللاعبين، وعند حساب Z اختبار المتوسط الحسابي كانت Z_{cal} المحسوبة تساوي 53.59 اكبر من Z_{tab} الجدولة ما يؤكد تحقق الفرضية البديلة H_1 ورفض الفرضية الصفرية H_0 أي أن البعد الأول من الاختبار قد تحقق ومنه فان الفرضية الأولى قد تحققت والتي تنص على أن الحصة التدريبية تساهم في تكوين جماعة رياضية تتبادل الخبرات وهو ما يؤدي الى تماسك اجتماعي للفريق الرياضي .

- فمن خلال نتائج الجدول رقم(04) الذي يتضمن المتوسطات الحسابية للعبارات 11،12،13،14،15،16،17،18،19،20 والتي كانت تتراوح ما بين (6.34-6.76) والتي توضح أن الدرجات التي تحصل عليها اللاعبين كانت عالية في حين تراوح الانحراف المعياري للعبارات السابقة (0.69-0.92) والتي تدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات اللاعبين، وعند حساب Z اختبار المتوسط الحسابي كانت Z_{cal} المحسوبة تساوي (46.87) اكبر من Z_{tab} الجدولة ما يؤكد تحقق الفرضية البديلة H_1 ورفض الفرضية الصفرية H_0 أي أن البعد الثاني من الاختبار قد تحقق ومنه فان الفرضية الثانية قد تحققت والتي تنص على أن المدرب يساهم في توحيد هدف جماعة الفريق في الحصة التدريبية.

- فمن خلال نتائج الجدول رقم(05) الذي يتضمن المتوسطات الحسابية للعبارات 21،22،23،24،25،26،27،28،29،30 والتي كانت تتراوح ما بين (6.01-6.63) والتي توضح أن الدرجات التي تحصل عليها اللاعبين كانت عالية في حين تراوح الانحراف المعياري للعبارات السابقة (0.76-1.06) والتي تدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات اللاعبين، وعند حساب Z اختبار المتوسط الحسابي كانت Z_{cal} المحسوبة تساوي (47.96) اكبر من Z_{tab} الجدولة ما يؤكد تحقق الفرضية البديلة H_1 ورفض الفرضية الصفرية H_0 أي أن البعد الثاني من الاختبار قد تحقق ومنه فان الفرضية الثالثة قد تحققت والتي تنص على أن الحصة التدريبية تساهم في تفعيل العلاقات بين اعضاء فريق كرة القدم.

- أما فيما يخص تحقق الأبعاد الثلاثة فيما بينها قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون:
- من خلال الجدول رقم(06) نجد أن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.65 أي انه توجد علاقة قوية وطرديّة بين عبارات البعد الأول والبعد الثاني للفرضية الأولى والفرضية الثانية على الترتيب.

- من خلال الجدول رقم (07) نجد أن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.64 أي انه توجد علاقة قوية وطرديّة بين عبارات البعد الأول والبعد الثالث الفرضية الأولى والفرضية الثالثة على الترتيب.
- من خلال الجدول رقم (08) نجد أن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.74 أي انه توجد علاقة قوية وطرديّة بين عبارات البعد الثاني والبعد الثالث الفرضية الثانية والفرضية الثالثة على الترتيب.
- ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن للحصة التدريبية دور في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

النتائج العامة للدراسة :

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه إلى لاعبي نوادي كرة القدم، تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا قد سطرناها مسبقاً في الفرضيات والمتمثلة في الدور الإيجابي والفعال للحصة التدريبية في فعالية التماسك الاجتماعي وإكساب اللاعب الأخلاق السامية وقد تمكنا من جمع النتائج التالية:

- ❖ رياضة كرة القدم من أشهر الرياضات صيتاً وأكبرها شعبية في المجتمعات.
- ❖ للاعبين عدة دوافع جعلتهم يمارسون رياضة كرة القدم بشكل كبير على غرار الرياضات الأخرى المعروفة، حيث تتمثل تلك الدوافع في (الراحة النفسية، التماسك الاجتماعي، الرضا النفسي، اللياقة البدنية، الذكاء الحركي... الخ).
- ❖ للتدريبات الرياضية عدة ادوار تساعد على بناء الشخصية التي نجدها في الثقة بالنفس والثبات الانفعالي والشجاعة، وحب التعاون ومساعدة الآخرين.
- ❖ تعتبر الحصة التدريبية متنفساً للأحاسيس العدوانية للاعبين.
- ❖ تعمل الحصة التدريبية على خلق جو من التعاون والتسامح بين اللاعبين ومدربهم.
- ❖ غالبية العلاقات التي تربط بين اللاعبين والمدربين ذات طابع حسن ومقبول.
- ❖ تميز كل من اللاعبين والمدربين بجملة من الخصال الحميدة والتي جعلت من العلاقات ذات مستوى جيد والتي تمثلها في التسامح والكفاءة ووجود الشخصية القيادية للمدربين.
- ❖ توفر الأداء الحسن للمدربين واللاعبين أثناء التدريبات الرياضية لكرة القدم.
- ❖ كفاءة المدرب أدت إلى تحقيق نتائج عالية للاعبين أثناء التدريبات الرياضية والملموسة في تحقيق المهارات الحركية وتسهيل عملية الاتصال بين اللاعبين بسبب تطبيق طرق التدريب المناسبة.
- ❖ أهم ما نستخلصه من تحليل نتائج اختبار العينة أن الحصة التدريبية تحقق للاعبين والمدربين بشكل كبير التماسك الاجتماعي وتنمية النشاط البدني الرياضي وتأثيره على رفع الحالة الاجتماعية لكلا الطرفين مما يؤهلها إلى تطوير رياضة كرة القدم إلى الأحسن وجعلها تتماشى مع المستويات والكفاءات العالية.

خاتمة

خاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أهمية ودور الحصة التدريبية في بناء التماسك الاجتماعي وقد كانت دراستنا قد شملت رياضة كرة القدم باعتبارها الرياضة الأولى من حيث الشعبية في العالم وذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات وكذلك المشاهدة وقد اخترنا الفئة السنية للأكابر وذلك بما تتميز به من نضج عقلي واكتمال الشخصية واستقلالية الذات.

لقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز الأهمية البالغة للتماسك الاجتماعي للفريق الرياضي وصولا إلى تحقيق نتائج رياضية تخدم الفرد والفريق والمجتمع في كرة القدم، هاته الأخيرة التي تم ربطها مؤخرا بأخطر ظاهرة وهي العنف وغيره، التي تكاد تعصف بالرياضة عموما وبكرة القدم خصوصا، وما استخلصناه أن تماسك الجماعة الاجتماعي خاصة الجماعة الرياضية متمثلة في الفريق هي السمة الأكثر أهمية لنبذ مثل هاته الظواهر وذلك انطلاقا من اصغر وحدة وهي الحصة التدريبية من خلال توضيح دور اللاعب داخل الفريق لزيادة فرص التفاعل مع الأفراد الآخرين وكذلك مساهمة الحصة التدريبية في تحديد الأدوار بدقة تجنبا لأي تداخل قد ينشأ مما يؤدي إلى توحيد الرؤى، وتجنب الصراعات وزيادة التماسك وهذا بالرجوع إلى الفهم الصحيح للاعب لدوره في الفريق وكذلك تقبله.

وفي الأخير يتضح أن الحصة التدريبية الذي يتسم بالتنظيم والتخطيط من طرف كل أفراد الفريق يعمل على زيادة وتوطيد العلاقات الإنسانية من خلال زيادة التماسك فيما بين أفراد فريق العمل الواحد وخاصة في رياضة كرة القدم، ونرجوها من الساهرين على هاته الرياضة وانطلاقا من الفئات الصغرى الوقوف على تحديد العوامل النفسية والمساهمة في توطيد العلاقات الاجتماعية للفريق الواحد، وذلك نبذا لمختلف الظواهر التي لاتمد للرياضة بصلة، ومساهمة في خلق جو تنافسي حر وإعداد الفرد والجماعة الصالحة لأداء مهامها حاضرا ومستقبلا لفائدة المجتمع والوطن.

الاقتراحات

ـ الاقتراحات :

يعتبر التدريب الرياضي وسيلة هامة من وسائل التربية البدنية التي تهدف إلى تكوين اللاعب والمدرب تكويناً شاملاً ومتكاملاً من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها تبين لنا بان رياضة كرة القدم لها دور فعال في تحقيق التماسك الاجتماعي لدى اللاعبين وكذا المدربين كونهم تربطهم نقاط التقاء عديدة في مجال التدريب، حتى تتحقق تلك النتيجة علينا أن نوفر جملة من التوجيهات لتنمية تماسك الفريق الرياضي نذكر منها:

- ❖ ينبغي تعريف اللاعبين أفراد الفريق الرياضي بمسؤولياتهم ومسؤولية كل زميل من الزملاء في الفريق الرياضي حتى يمكن مساعدتهم في تنمية تحملهم للمسؤولية وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين
- ❖ ضرورة الاستخدام المناسب لعوامل المرح والسرور أثناء الحصة التدريبية وهو الأمر الذي يمكن أن يعكس لدى الأفراد الميل لزيادة بذل الجهد بالإضافة إلى أهميته في تخفيف قسوة التدريب عن كاهل الفريق الرياضي.
- ❖ ينبغي الاستخدام المناسب لتشجيع الفريق الرياضي بصورة لفظية أو غير لفظية سواء التشجيع الجماعي للفريق أو تشجيع بعض أفراد الفريق عند وضوح بذلهم أقصى الجهد لصالح الفريق الرياضي ككل.
- ❖ من المناسب أن يكون المدرب الرياضي على دراية وصلة وثيقة مع لاعبيه وان يعرف بعض الأمور الشخصية المرتبطة بكل لاعب في الفريق، فعلى سبيل المثال عندما يواجه احد اللاعبين بالفريق مشكلة معينة قد تؤثر على مستواه الرياضي فعلى المدرب مساعدته في مواجهة مثل هذه المشكلة.
- ❖ لكي يستطيع المدرب الرياضي تنمية الدافعية والولاء للفريق الرياضي فإنه من المناسب قيام المدرب الرياضي بتعريف كل لاعب بطبيعة موقعه ودوره بالنسبة للفريق مع شرح أسباب ذلك وتبصير كل لاعب بما يمكنه القيام به حتى يستطيع الاستمرار في موقعه أو الارتقاء لموقع أفضل.
- ❖ يجب ان يشعر المدرب الرياضي كل فرد من أفراد الفريق بان له دور هام بالنسبة للفريق مع قيام المدرب بشرح مدى قيمة هذا الدور ومدى إسهامه في إنتاجية الفريق أو في تفاعله وتماسكه.
- ❖ ينبغي على المدرب الرياضي التعامل بصورة إنسانية مع جميع اللاعبين سواء كانوا أساسيين أو احتياطيين وان يسلك تجاههم جميعاً بصورة متكافئة وعادلة.
- ❖ من المفضل قيام المدرب الرياضي بتنمية القيادة بين اللاعبين، إذ انه من الخطأ اعتقاد المدرب بأنه القائد الأوحده للفريق الرياضي، كما أن عليه أن يتذكر أن اللاعبين قد يستجيبون بصورة أفضل لقيادة الزملاء.
- ❖ يجب على المدربين متابعة اللاعبين من ناحية الجوانب الأخلاقية بتطبيق قواعد اللعبة، مما يؤدي إلى ثبات شخصيتهم والقضاء على الأنانية المبالغ فيها وغرس روح المنافسة الشريفة، التي من دونها تحولت ملاعب كرة القدم إلى حلبة ملاكمة.
- ❖ يجب مراعاة كل الجوانب الاجتماعية كانت أم بدنية أو مهارية أو غيرها من الجوانب الأخرى عند وضع أي برنامج تدريبي.
- ❖ الدعم والتحفيز المادي للاعبين والمدربين كوسيلة مكتملة للتحفيز المعنوي للوصول إلى مستوى أدائي كبير.

- ❖ المساهمة في دفع الحركة الرياضية على أساس علمي ومنهجي مسير لما هو جديد في المجال لتطوير لعبة كرة القدم.
- ❖ يجب الابتعاد قدر المستطاع على التدريب الفوضوي.
- ❖ توفير الهياكل والمعدات الرياضية الحديثة لهذه الرياضة.
- ❖ التركيز على الجوانب السيكولوجية للاعبين والمدربين.
- ❖ تحسين اللاعبين والمدربين بأهمية التدريبات الرياضية من خلال توفير الظروف المناسبة لذلك.
- ❖ تجديد أتماط التدريب من فترة إلى فترة زمنية أخرى.
- ❖ الاهتمام بجانب النوعية في الأداء نظرا لأهمية التدريبات الرياضية في خلق التماسك الاجتماعي لدى اللاعبين والمدربين.
- ❖ تحفيز اللاعبين من خلال الرفع من معنوياتهم والمحافظة على راحتهم النفسية للوصول إلى مردود بدني جيد.
- ❖ الاعتماد على التكوين الجيد للمدربين(الرسكلة) لتجديد معارفهم بما يخدم الجانب الاجتماعي والنفسي والمهاري للاعب.
- ❖ الاهتمام بالمشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين ومساعدتهم على حلها والخروج منها.
- ❖ وختاما نتمنى ونرجو من الساهرين والمسؤولين على هذه الرياضة الأخذ بهذه الاقتراحات والتوصيات وتجسيدها على ارض الواقع لأغراضها المطلوبة.

قائمة المراجع

أولا باللغة العربية:

i. الكتب

- 1- الحاوي يحي السيد إسماعيل: "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب" المركز العربي، القاهرة، مصر، 2002
- 2- أكرم زكي حطاييه: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996
- 3- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- 4- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996.
- 5- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 6- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998.
- 7- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإحصائية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.
- 8- حسن محمد الحسين: "طرق التدريب" دار مجدلاوي، ط2، عمان الأردن، 2004.
- 9- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر.
- 10- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم" المدرسة العليا لأساتذة.
- 11- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- 12- زكي محمد حسن: "المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب" منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997.
- 13- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 14- سعد زغلول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS"، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق، 2003.
- 15- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 16- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980.
- 17- علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987.
- 18- فريدريك معتوق: "معجم العلوم الاجتماعية"، أكاديميا، بيروت، لبنان، 1998.
- 19- فوزي وطارق بدر الدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي" دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001
- 20- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984.

- 21- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 22- محمد الأفندي "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية" عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1965.
- 23- محمد حسن علاوي: "سيكولوجيا الجماعات الرياضية"، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 24- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي" دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- 25- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 26- محمد حسن علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 27- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 28- محي محمد مسعد: "كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات"، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 29- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط-قيادة-تطبيق" دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 30- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط-قيادة-تطبيق" دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1998.
- 31- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 32- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
- 33- موريس أنجريس: "منهجية البحث العلمي"، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004م.
- 34- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 35- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- مذكرات ورسائل تخرج:
- 1- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997.

2- حمدان بن سلمان بن عبد الله الغامدي: "الرضا الوظيفي لدى العاملين في سجن مدينة تبوك"، رسالة ماجستير غير منشورة، 2006

3- زياد بن عبد الله الدهشة: المتغيرات التنظيمية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي وفقا لنظرية هيرز بيرج، ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف الأمنية للعلوم الإدارية، 2006.

4- زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 1995.

5- فاتح عبدلي: "اثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية -كرة القدم-" مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2006/2005.

6- نصر الدين شريف: "اثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج" مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001.

دوريات ومجلات رسمية:

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

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

المواقع الالكترونية:

1- الفيدرالية الدولية لكرة القدم -www.Fifa.com-

2- منتدى التربية البدنية والنشاط الرياضي http://dr--mohamed-abd-phy_edu.Net

3- ماثيو جيدير: "منهجية البحث العلمي"، ترجمة ملكة ابيض، <http://dr--mohamed->

abd-elnaby.spaces.live.com

ii. ثانيا باللغة الاجنبية :

a. Ahmed Khelifi: "L`arbitrage a traverse le characters de Football", ENAL Alger, 1990.

b. Alain Michel:"foot – ball les systems de jeu", Edition Chiron, 2 me edition, Paris, 1998.

c. -MICHEL PRADET: "La Preparation physique collection Entrainment", INSEP publication, Paris, 1997.

d. PIRRE WULLACKI,"Medicine du sport", edition vigot, Paris, 1990.

e. REMOTO Manno: "Les bases de l` entrainment sportive, traduit de l` etalien par Pierre career, vigot, Paris, 1998

الملاحق

							ارضاء المدرب بطريقة اللعب الجماعية	13
							نشعر برضا المدرب عن دور كل منا في الفريق.	14
							نشعر بالارتياح للفرص التي تتاح لنا لأداء مهام قيادية في الفريق.	15
							نشعر بالارتياح اتجاه داخل الفريق سواء الهجومية او الدفاعية.	16
							نؤدي في المباراة ما نريد وليس كما يتوقع المدرب غالبا .	17
							نشعر بالارتياح اتجاه الخطط التي يستخدمها الفريق.	18
							لا نشعر بالارتياح فيما يخص توزيع الأدوار على عناصر الفريق	19
							لا نرتاح إلى الواجبات المحددة لكل منا	20
المحور الثالث : الحصة التدريبية وتفعيل العلاقات بين أعضاء فريق كرة القدم								
							نحاول أن نغير من طريقة لعبنا لتتماشى مع خطة المدرب.	21
							نفذ كل ما هو مطلوب منا أثناء المباراة.	22
							نشعر بالارتياح لاشتراكنا في كل ما يخص الفريق.	23
							نحاول أن ننفذ الخطة الموضوعية من قبل أعضاء الفريق	24
							نفذ كل ما هو مطلوب منا في المباراة.	25
							يحاول كل منا أداء دوره الذي تم تكليفه به أثناء المباراة.	26
							نحاول أن نتعاون مع قرارات الفريق.	27
							الإلتزام بالخطة المحددة أثناء المباراة تزيد من أداء الفريق .	28
							لا نغير طريقة لعبنا لإرضاء المدرب	29
							لا أنزعج أثناء إعطاء مهامى للاعب اخر	30



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

قائمة الاستاذة المحكمين للاستبيان

موضوع الدراسة: دور الحصة التدريبية في تفعيل التماسك الإجتماعي لدى لاعبي كرة القدم

تحت إشراف الدكتورة:

جهاوي نتيحة

من اعداد الطالب :

خلوط عبدالله

الرقم	اسم الاستاذ	الرتبة العلمية	الامضاء
01	حسينة عايل	أستاذة مساعد	
02	ياسمينة جمال	أستاذة
03	حسينة بنت سعيد	أستاذة مساعد
04
05

- من بين الأندية التي توجهنا إليها:

أسماء الأندية:

اسم النادي	مكان تواجده
الشباب الرياضي بالقواطين	الوادي
الاتحاد الرياضي لبلدية كوينين	كوينين
نجم باب الواد	الوادي
نادي المنظر الجميل	الوادي
نادي حي الاصنام	الوادي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

رقم: / ق. ت. ر. / 2017

إلى السيد: روضة مزاد بكورة الله
سراية الواس

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب (م): **خلود عبد الله**
في إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة ماستر تخصص: **تدريب رياضي**
تقنوا منا فانق الاحترام والتقدير

بسكرة في 02 AVR 2017

رئيس القسم

قسم التدريب الرياضي

زهية عاوي



زلاسي خليفة

République algérienne démocratique et populaire
Ministère de l'enseignement supérieur
et de la recherche scientifique
Université Mohamed khider_biskra
Faculté des sciences humaines et sociales
Département : Education physique et sportive



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
كلية : العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم التربية البدنية و الرياضية

إذن بطبع و إيداع مذكرة الماستر

أنا الممضي أسفله الأستاذ المشرف:
أذن للطالب:
تحت عنوان:
التماساء الإحتياعي لدى إعياءكرة القدم
لدى مسؤول شعبة التكوين لقسم التربية البدنية و الرياضية .

بسكرة في:

مسؤول الشعبة

إمضاء الأستاذ المشرف



مسؤول شعبة التكوين بقسم
التربية البدنية و الرياضية
د/مراد خليل

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: " دور الحصة التدريبية في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم "

دراسة ميدانية لأندية ولاية الوادي صنف (أكابر)

أهداف الدراسة:

- جعل الحصة التدريبية كحافز لتنمية وتطوير روح التعاون والتآخي والانسجام بين أعضاء الفريق الرياضي.
 - إبراز الدور الإيجابي للحصة التدريبية كوسيلة مهمة في عملية التماسك والتفاعل الاجتماعي أثناءها.
 - خلق جو اجتماعي يسهل للرياضيين الاندماج فيه ويساعدهم على تحقيق ذاتهم خلال الحصة التدريبية
 - غرس ثقافة الحوار والاتصال بين أفراد الفريق الرياضي من خلال الحصص التدريبية الرياضية .
- إشكالية الدراسة: كيف تساهم الحصة التدريبية في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟.

تساؤلات الدراسة:

☒ كيف تساهم الحصة التدريبية في تكوين جماعة رياضية تتبادل الخبرات ؟

☒ كيف يساهم المدرب في توحيد هدف جماعة الفريق في الحصة التدريبية ؟

☒ كيف تساهم الحصة التدريبية في تفعيل العلاقات بين أعضاء فريق كرة القدم ؟

الفرضية العامة: للحصة التدريبية دور في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

الفرضيات الجزئية:

1- تساهم الحصة التدريبية في تكوين جماعة رياضية تتبادل الخبرات.

2- يساهم المدرب في توحيد هدف جماعة الفريق في الحصة التدريبية .

3- تساهم الحصة التدريبية في تفعيل العلاقات بين أعضاء فريق كرة القدم .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: اخترنا العينة العشوائية كونها من ابسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 90 لاعبا صنف أكابر من خمسة أندية تنشط على تراب ولاية الوادي.

المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 04 أبريل 2017 إلى غاية يوم السبت 02 ماي 2017. وتم توزيع الاستبيان على بعض الأندية من ولاية الوادي.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

الأدوات المستعملة: استبيان مكيف وفق لفرضيات الدراسة .

النتائج المتوصل إليها: بعد قيامنا بتحليل نتائج الاستبيان المتعلق باللعبين، إن للحصة التدريبية دور هام وفعال في بناء التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي من خلال برامج ومبادئه وواجباته وأخلاقياته كما لها الدور الأساسي في توضيح وجعل كل لاعب يقبل دوره ويؤديه كما يجب بكل إتقان وجهد ممكن .

الاستخلاصات والاقتراحات:

- ✓ التركيز على الجوانب السيكلوجية للاعبين والمدربين.
- ✓ تحسين اللاعبين والمدربين بأهمية التدريبات الرياضية من خلال توفير الظروف المناسبة لذلك.
- ✓ تحديد أنماط التدريب من فترة إلى فترة زمنية أخرى.
- ✓ الاهتمام بجانب النوعية في الأداء نظرا لأهمية التدريبات الرياضية في خلق التماسك الاجتماعي لدى اللاعبين والمدربين.
- ✓ الاعتماد على التكوين الجيد للمدربين(الرسكلة) لتجديد معارفهم بما يخدم الجانب الاجتماعي والنفسي والمهاري للاعب.
- ✓ الاهتمام بالمشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين ومساعدتهم على حلها والخروج منها.