وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعةمحمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي
فرع : التدريب الرياضي
رقم :.....

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تحضير بدني و ذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب(ة) : زاوي عبد الحليم

تحت عنوان:

التحضير الرياضي وانعكاسه على تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم

دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة –صنف أكابر–

لجنة المناقشة:

– الدكتور: بطاط نور الدين ..... جامعة محمد بوضياف –المسيلة–.....رئيسا

- الدكتور: يعقوبي فاتح.....جامعة محمد بوضياف –المسيلة–..... مشرفا و مقررا

– الاستاذ: زاوي زيد ..... جامعة محمد بوضياف –المسيلة–.....مناقشا

السنة الجامعية 2017/2016

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

الحمد لله حمدا كثيرا كما أمر، وله الشكر وهو الجدير بالزيادة لمن شكر، وصلى الله وسلم على نبيه محمد المشتق اسمه من اسمه المحمود،وعلى آله الطاهرين أولى المكارم والجود،وبعد

قال الله تعالى: " لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ".

الحمد لله تعالى الذي وفقني لإتمام هذا العمل وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور المشرف "**يعقوبي فاتح**" الذي لم يبخل علي بأي صغيرة أو كبيرة منذ توليه الإشراف على هذه المذكرة.

كما أتقدم بالشكر الى جميع الدكاترة والأساتذة وعمال قسم التدريب الرياضي على رأسهم الدكتور "**مقاق كمال**" والى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث.

تقبلو تحياتي

عبد الحليم زاوي

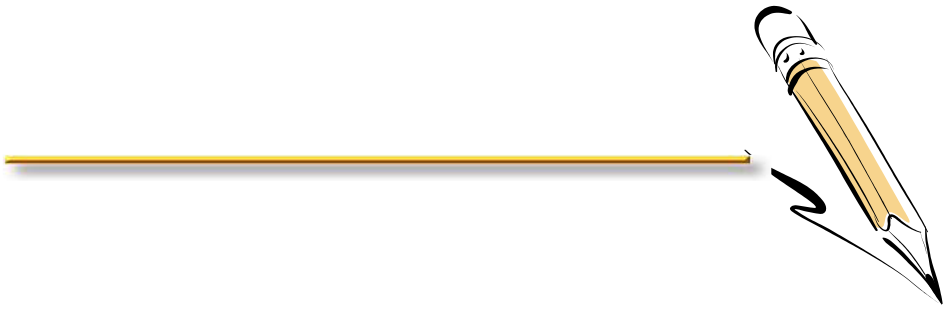
قائمة المحتويات:

الرقم	العنوان	الصفحة
	قائمة المحتويات	
	كلمـــة شكر	
	مقدمة	أ
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
01	الخلفية النظرية	11
1-1	التحضير	11
1-1-1	أنواع التحضير البدني	11
أ	التحضير البدني العام	11
ب	التحضير البدني الخاص	12
2-1-1	طرق التدريب الرياضي	12
1-2-1-1	التدريب الهوائي	12
2-2-1-1	التدريب اللاهوائي	12
3-2-1-1	طريقة التدريب المستمر	12
4-2-1-1	تدريب تناوب الخطوة	13
5-2-1-1	طريقة تدريب الفارتلك	13
2-1	تماسك الفريق الرياضي	14
1-2-1	مفاهيم التماسك	14
3-2-1	المفهوم السيكولوجي للفريق الرياضي	16
4-2-1	أنواع تماسك الفريق الرياضي	16
1-4-2-1	تماسك المهمة	16
2-4-2-1	التماسك الاجتماعي	17
5-2-1	عوامل تماسك الفريق الرياضي	17
6-2-1	تصنيف "كارون Carron" لعوامل تماسك الفريق الرياضي	18
02	الدراسات السابقة	20

الفصل الثاني:الإطارالعام للدراسة		
01	**الكلمات الدالة**	**26**
1-1	**التدريب الرياضي**	**26**
2-1	**تماسك الفريق الرياضي**	**26**
3-1	**كرة القدم**	**27**
02	**إشكالية الدراسة**	**27**
03	**أهداف الدراسة**	**29**
04	**أهمية الدراسة**	**29**
05	**فرضيات الدراسة**	**29**
الفصل الثالث:الإجراءات الميدانية للدراسة		
01	**الدراسة الاستطلاعية**	**31**
02	**المنهج المتبع في الدراسة**	**31**
03	**مجتمع وعينة الدراسة**	**31**
04	**أدوات جمع البيانات والمعلومات**	**31**
05	**إجراءات التطبيق الميداني**	**34**
06	**الأساليب الإحصائية**	**34**
الفصل الرابع:عرض النتائج وتفسيرها		
01	**خصائص عينة الدراسة**	**37**
02	**عرض نتائج وتحليلها حسب الفرضيات**	**38**
1-2	**خاص بالفرضية الجزئية الأولى**	**38**
2-2	**خاص بالفرضية الجزئية الثانية**	**40**
3-2	**خاص بالفرضية الجزئية الثالثة**	**42**
03	**دراسة مدى الارتباط بين الفرضيات الثلاثة (الأبعاد الثلاثة)**	**44**
الفصل الخامس:استنتاجات واقتراحات		
01	**استنتاج عام**	**48**
02	**التوصيات والاقتراحات**	**49**
03	**الأفاق المستقبلية للدراسة**	**50**

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم 01: يمثل معاملات الثبات للأبعاد الثلاثة	33
02	الجدول رقم (02): يمثل نسب المستوى العلمي والموقع في الميدان للاعبين	37
03	الجدول رقم(03): يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية: للعبارات(1، 7، 10، 13، 19، 22، 25، 28، 4، 16)	38
04	الجدول رقم(04): يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية: للعبارات(3، 6، 9، 12، 15، 18، 24، 30، 21، 27).	40
05	الجدول (05): يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية: للعبارات (2، 5، 11، 14، 17، 23، 26، 29، 08، 20)	42
06	الجدول رقم(06): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الأولى وعبارات الفرضية الثانية	44
07	الجدول رقم(07): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الأولى وعبارات الفرضية الثالثة	45
08	الجدول (08): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين عبارات الفرضية الثانية وعبارات الفرضية الثالثة	46



المقدمـــــــــــة

مقدمة:

الرياضة كمجهود عضلي وذهني، لازمت الحياة البشرية منذ القدم ومازالت إلى يومنا هذا جزءا من حياة الإنسان اليومية, ومع مرور الزمن, فكر الإنسان في أن تنظم النشاطات الرياضية إلى عدة العاب تختلف كل منها عن الأخرى, بعد أن كان النشاط الرياضي الذي صاحب الإنسان بسيطا(العدو و السباحة ...) , ثم ظهرت بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة في كل مرحلة يبحث فيها عن كيفية استغلال قدراته البدنية والنفسية, ولم تبق وسيلة لاستهلاك الطاقة الزائدة أو مجرد تسلية, بل تطورت الى علم من العلوم بمرافقها العلمية الأكاديمية من معاهد ومخابر..., وأصبحت ميدانا للدراسات والبحوث العلمية.

ومن الألعاب الجماعية الأكثر انتشارا لعبة كرة القدم التي لها تأثير ايجابي في أوساط الجماهير و في الميدان الرياضي, فهي تتميز بقانون مبسط وتعتبر وسيلة ناجعة لتمضية وقت الفراغ.

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(مثال ذلك شوارع البرازيل الفقيرة وما أنجبت من لاعبين مازالوا يذكرون في التاريخ).[1]

وقد أخذت هاته الشعبية الواسعة من خلال إبرازها لمختلف الصفات الإنسانية والاجتماعية التي تربط فريق كرة القدم إدارة ولاعبين 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 سوية لدى اللاعب هذا ما يؤدي إلى التكيف والتفاعل مع مجتمعه من خلال اكتساب مهارات وخبرات .

وبالنظر إلى أهمية التدريب الرياضي يتضح انه 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 انطلاقا من اصغر وحدة في العملية التدريبية إلى الحصة التدريبية.

ومن خلال هذه العناية الرياضية, أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند الى المادة العلمية البحتة, وهي بذلك تعود على الرياضي بفوائد متعددة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني ولعل من بين ما يشكل عائقا في طريق المدربين هو كيفية الحفاظ على روح الفريق وتماسكه, وفي خلق دوافع وعوامل تساهم في الرفع من مردود اللاعبين أثناء المنافسات.

هذا الاخير(تماسك الفريق) يحدث نتيجة توفر عدة عوامل بين اللاعبين فيما بينهم كطرف وكذلك في المدرب والطريقة التدريبية المنتهجة كطرف ثان.

[1] محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"،ديوان المطبوعات الجامعية،القاهرة،مصر

و في بحثنا هذا قمنا بدراسة انعكاس عملية التحضير البدني لفرق كرة القدم صنف اكابر لولاية المسيلة على تماسك اللاعبين فيما بينهم, وفق المراحل التالية:

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .

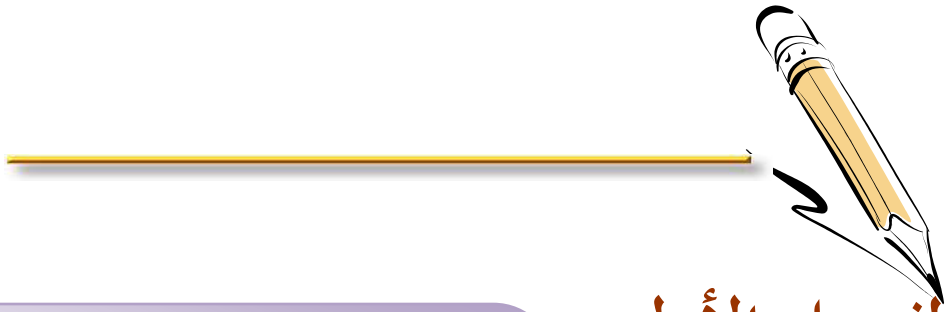
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة.

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها .

الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات.

وعلى هذا الاساس نضع بين أيدي القراء هذا العمل المتواضع في المجال الواسع والخصب ولعله يكون دعوة للاهتمام بهذا المجال الحيوي



الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- الخلفية النظرية
- الدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية:

1-1- التحضير :

يعتبر تحضير اللاعبين في كرة القدم بنوعيه البدني و النفسي احد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة, وقد ركزنا في موضوعنا هذا على التحضير البدني لأنه يخدم الهدف الذي نصبو اليه في دراستنا وهو انعكاس التحضير على تماسك الفريق.

ويعرف التحضير البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع حالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني ويهدف التحضير البدني في كرة القدم الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابه في نشاط كرة القدم والوصول به للحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات الضرورية للأداء التنافسى والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك فى مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية وحسب مقتضيات وظروف المباراة .[1]

1-1-1- أنواع التحضير البدني :

أ- التحضير البدني العام :

ويقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب والقدرات العامة هنا نشير إلى : درجة ما يمتلكه اللاعب من إمكانيات واستعدادات وصفات بدنية تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية بسيطة ومركبة بمستوى جيد, ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير قدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية وتطوير الجهاز العصبي العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة .

[1] محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"،ديوان المطبوعات الجامعية،القاهرة،مصر،1991،ص24،ص25.

ب- التحضير البدني الخاص:

يهدف الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للاداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكنيكية والتكتيكية خلال المباراة . وتعد التمرينات البنائية الخاصة والتمرينات الوظيفية للمنافسة هي الوسيلة للاعداد البدني الخاص للاعب الكرة القدم .كذلك يعمل الاعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمة للتكيف على الجهد البدني العالى في ظروف المبارأة .وان هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي فى فترة اعداد الخاص للفترة الاعدادية وفى بداية مرحلة فترة المنافسات والتي يجب المحافظة على مستوى الاعداد البدني الخاص الى نهاية فترة المنافسات وبصورة عامة يجب عدم الفصل بين كل من الاعداد البدني العام والخاص لان كل منهما يكمل الاخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الاعداد البدني العام كركيزة اساسية تدعم وتبني وتستكمل بمرحلة الاعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم كذلك لا يمكن الفصل بين الاعداد البدني بشقيه العام والخاص والاعداد المهاري ، لان اللاعب الذي يمتلك المقومات الاساسية والمستوى المرتفع من المهارات الاساسية بدون ان يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر ، ومن هنا تظهر اهمية العلاقة الايجابية بين اللاعب بدنيا وفنيا خلال مراحل الاعداد واثناء المباريات .[2]

1-1-2- 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.

1-1-2-1 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.

1-1-2-2 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.

[2] محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"،ديوان المطبوعات الجامعية،القاهرة،مصر،1991،ص24،ص25.

1-1-2-3 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:

– 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.

–التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته مابين 80و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.[3]

1-1-2-4 تدريب تناوب الخطوة:

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

1-1-2-5 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 لأخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.[4]

1-1-2-6 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية

1- أمر الله البساطي:"أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سبق ذكره ،ص81،ص82.

2- محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"،مرجع سبق ذكره ،ص26.

اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،...الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

1-2- تماسك الفريق الرياضي :

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 مثلا، وبالتالي فان هذا البناء الاجتماعي له تأثير مباشر وغير مباشر على سلوك اللاعب وفاعلية وأدائه.

وفي ضوء ذلك فان دراسة الفريق الرياضي وسيكولوجية تحتل أهمية واضحة في علم النفس الرياضي ،ومما لاشك 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.

ومنه 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 .

1-2-1 مفاهيم التماسك:

ومن بين هذه التعاريف،التعريف الذي قدمه محمد 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"[5].

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.

[5]- محمد حسن علاوي:"سيكولوجية الجماعات الرياضية"مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص37.

– الاعتماد المتبادل سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى الأداء الرياضي.
– جاذبية العلاقات بين اللاعبين.

ويمكن تعريف تماسك الفريق بأنه عملية دينامية تنعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معا ، واتحادهم في سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف. ويتضمن هذا التعريف العنصرين التاليين:

أولهما : تعريف الفريق على أنها عملية دينامية أي أن الطريقة التي يسلك بها أو يشعر بها العضو نحو عضو آخر أو نحو الجماعة أو بالنسبة لأهداف الجماعة تتميز بالتغيير وعدم الثبات مع مضي الوقت أو تنوع الخبرات , ويعني ذلك أن التماسك بين أعضاء الفريق شئ متغير يطرأ عليه النقص أو الزيادة ويتوقع كلما استمرت جماعات معينة لفترة أطول كلما زاد الترابط بينهم[6].

ثانيهما: تعريف الجماعة في ضوء الضرورة أن يكون لها أهداف واضحة تنشط طاقات أفرادها في تفاعلهم وقائدها الاجتماعي، ولا بد لأهداف الجماعة أن تكون متوافقة غير متعارضة ولابد أن يحدد أفراد الجماعة أهداف الجماعة.

وهذا ما أشار إليه الخولي (1996) حيث أكد من مسلمات الرياضة صعوبة فوز فريق رياضي يفتقر إلى التماسك والترابط والوحدة، ذلك لأن البديل العكسي للتماسك هو التحلل والفرقة والتفسخ ، فالمفروض أن مشاعر المشاركة والتعاطف والتوحد و روح الفريق تقود إلى أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق ، الأمر الذي ينعكس في شكل أداء رياضي أكثر فعالية للفريق في مقابل الفريق المنافس.

ويشير راتب (1997) إلى أن تماسك الفريق الرياضي يعتمد إلى حد كبير على دور المدرب في تهيئة الجو النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق أهداف الفريق ، أي تهيئة الجو الذي يساعد على النجاح ، وتتضح تهيئة الجو النفسي والاجتماعي عندما نجد أن المدرب يسعى إلى تطوير إلتزام أفراد الفريق نحو الجماعة ، أو تنمية روح الفريق وهذا الجو النفسي الاجتماعي هو الذي يقود إلى تماسك الفريق.

ويؤكد كلا من عبد الحفيظ وباهي (2004) إلى تماسك الجماعة يتضح بين الأفراد في البرامج التدريبية حيث نلاحظ أن هناك درجة كبيرة من الإلتزام تجاه تلك البرامج حينما يقوم الأفراد بتكوين صداقات مع الأعضاء الآخرين المشتركين فيها.

[6]– رمزي رسمي جابر:"مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني "، مجلة القادسية الرياضية التربية لعلوم المجلد التاسع ،العدد الأول،2007.ص01.

ويمكن تصنيف أبعاد تماسك جماعة الفريق الرياضي إلى فئتين أساسيتين:

الفئة الأولى : تكامل الجماعة وتعني أن إدراكات كل فرد للجماعة كوحدة شاملة.

الفئة الثانية : الجاذبية الفردية نحو الجماعة وتعني الجاذبية الشخصية لكل فرد نحو الجماعة.كذلك فإن هاتين الفئتين تظهران من خلال طريقتين رئيسيتين هما العلاقات بواجبات عمل الجماعة .

وهناك العديد من العوامل التي ترتبط بتماسك الجماعة وتلك العوامل هي:

(الرضا الجماعي – التوافق أو المطابقة – الاستقرار –أهداف الجماعة – الالتزام بالتدريبات الرياضية)

ويوجد العديد من العوامل التي تحول دون تماسك الفريق وهي:

-التعارض بين الشخصيات.

- صراع المهمة أو الأدوار الاجتماعية.

-انهيار الاتصالات بين أعضاء الجماعة أو بين قائد الجماعة والأعضاء.

-التحول المتكرر لأعضاء الجماعة.

-عدم الاتفاق على أهداف الجماعة.

-نقص التفاعل بين أعضاء الجماعة.

- جاذبية العلاقات بين اللاعبين.

1-2-3 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.[7]

1-2-4 أنواع تماسك الفريق الرياضي:

ينقسم تماسك الفريق الرياضي إلى نوعين هما:

1-2-4-1 تماسك المهمة:

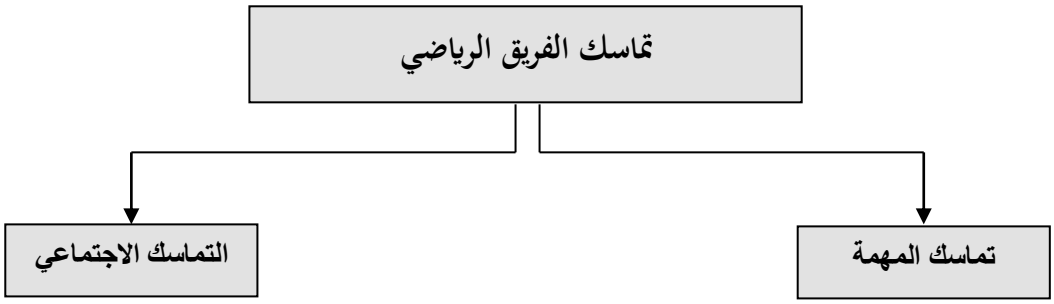
[6]– احمد فوزي وطارق بدر الدين:"سيكولوجية الفريق الرياضي"دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص15.

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–.

1-2-4-2 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. [8]



أنواع تماسك الفريق الرياضي.

1-2-5 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.

– الشعور بالانتماء للفريق:

[8] - حمد حسن علاوي:"سيكولوجية الجماعات الرياضية" مرجع سبق ذكره ، ص56.

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.

– إشباع الحاجات الفردية:

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

– 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.

– 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.

– 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.

– 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.

– توافر القيادة المناسبة:

إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطا وثيقا بتوافر القيادة المناسبة، فالإداري أو المدرب أو رئيس الفريق من القيادات التي تلعب دورا هاما في العمل على تماسك الفريق الرياضي ورفع الروح المعنوية له وبالتالي زيادة جاذبية الفريق لأعضائه.[9]

1-2-6 تصنيف "كارون Carron" لعوامل تماسك الفريق الرياضي:

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

- العوامل البيئية Environnemental 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 معا مثل كونهم أعضاء في نادي معين أو فريق رياضي مشارك في المنافسات الرياضية، و غير ذلك من العوامل التي تدخل في نطاق المسؤولية التعاقدية أو التنظيمية بمختلف المواقف البيئية.

– 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 للقادة المسؤولين عن الفريق الرياضي من حيث خبراتهم وخلفيتهم العلمية وسماتهم وقدراتهم وأساليبهم القيادية.

8- محمد حسن علاوي:"سيكولوجية الجماعات الرياضية" مرجع سبق ذكره ، ص57،ص59.

2- الدراسات السابقة:

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمشابهة في معالجة مشكلة البحث و معرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث حيث قام الطلاب الباحثين بالإطلاع على البحوث السابقة التي تناولت موضوع "دور التدريب الرياضي في بناء تماسك الفريق " ، بهدف الاسترشاد بها والتعرف على المنهج المستخدم في الدراسة ووصف مختصر للعينة وكيفية اختيارها والأدوات المستخدمة في البحث وأهم النتائج المتوصل إليها ، وسيقوم الطلاب الباحثين بتقديم الدراسات مرتبة حسب متغيرات الدراسة الحالية .

الدراسة الأولى:

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

وكانت اشكاليتهم كالتالي:

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

وكان هدفهم معرفة الأسباب والعراقيل 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 و60لاعب 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"**دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم**" من إعداد الطالب دلهوم عماد وآخرون, مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع الإدارة والتسيير الرياضي –جامعة المسيلة– الموسم الجامعي 2008/2007 .

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 احدهما موجه إلى المدربين والأخر إلى اللاعبين.

من أهم النتائج التي توصل إليها الطلبة :

– إن التدريب الرياضي لاتقتصر 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.

الدراسة الثالثة :

دراسة بعنوان "**قياس استقرار بنيان وتفاعل فرق كرة القدم بفلسطين**" من إعداد الباحث رمزي الجابر عام (2007) . وقائع المؤتمر الدولي لعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر .

وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

" **قياس استقرار بنيان وتفاعل فرق كرة القدم بفلسطين** " ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) لاعبا ، وطبق عليهم قائمة استقرار بنيان وتفاعل الفريق الرياضي والذي قام بتصميمه كلا من "كارون " و " جراند" سنة (1992) . وقام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس سنة (1998) .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

أن بعد وضوح الدور احتل المرتبة الأولى، والمرتبة الثانية بعد قبول الدور ، بينما احتلت بعد أداء الدور المدرك المرتبة الثالثة .

الدراسة الرابعة:

دراسة بعنوان "**السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بتماسك الفريق ودافعيه الإنجاز لدي لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية**" من إعداد الباحث فوزي عام (2004). رسالة دكتوراه غير منشورة، مصر .

وكانت اشكاليته كالتالي:

"**هل للسلوك القيادي للمدربين علاقة بتماسك الفريق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية**" ؟

وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض وكذلك العلاقة بين السلوك القيادي للمدربين ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض. واستخدم الباحث المنهج الوصفي . واشتملت عينة الدراسة على (424) لاعبا واستخدم الباحث أدوات جمع البيانات لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات الآتية : مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي إعداد / محمد علاوي و مقياس تماسك الفريق الرياضي إعداد /محمد علاوي و مقياس دافعيه الإنجاز الرياضي إعداد / محمد علاوي .

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض وتوجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين السلوك القيادي للمدربين ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات مصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض. و توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع والمنخفض في السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق ودافعيه الإنجاز.

الدراسة الخامسة:

دراسة بعنوان "**تماسك الجماعة ومقاومة الجماعة للتمزق**" للعالم براولي وكارون(Carron Brawley) عام (1988) .

وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

التعرف على تماسك الجماعة ومقاومة الجماعة للتمزق ، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، وقد أشارت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين تماسك الجماعة ومقاومة الجماعة للتمزق ، حيث أظهرت الفرق التي على درجة عالية من التماسك درجة عالية من المقاومة الملحوظة للتمزق أكثر من الفرق التي على درجة منخفضة من التماسك.

الدراسة السادسة:

دراسة بعنوان "**مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز**" من إعداد الأستاذ و الدكتور" رمزي رسمي جابر" أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الأقصى،2007 .

وكانت اشكاليته كالتالي:

"**ما مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز**"؟

وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

التعرف على مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح أن هناك تباين في نتائج بعضها البعض وقد يرجع ذلك إلى الاختلافات التي أفادتنا في نواحي عديدة فيما يتعلق بتحديد خطة البحث ومنهج البحث وعينته وإعداد الاختبارات اللازمة للبحث الحالي وتقنينه علة عينة البحث مما وجه الباحث إلى دراسة طبيعة المشكلة ووضع الأهداف والفروض المناسبة .

وذلك من خلال ما عرض من البحوث المرتبطة بمجال البحث وعددها 06 دراسات ، وسوف نقوم بمناقشة هذه الدراسات من حيث الأهداف والمنهج المتبع في البحث والعينة وأهم النتائج المستخلصة من هذه الدراسات بهدف عرض أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين هذه الدراسات.

ومنه سنقوم بمناقشتها الدراسات السابقة من حيث:

– الأهداف – المنهج المستخدم – وأهم النتائج المستخلصة منها. [10]

أولا :من حيث الأهداف:

يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على أهمية و دور التدريب الرياضي في تماسك وتعاون الفرق الرياضية على المستوى الرياضي .

ثانيا :من حيث المنهج:

اتفقت معظم هذه الدراسات على استخدام المنهج الوصفي . وحيث أن الدراسات الحالية تهدف إلى التعرف على مدى تماسك لاعبي كرة القدم ، فسوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته للدراسات .

ثالثا : من حيث النتائج:

اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على أهمية التدريب الرياضي في تماسك الفرق على المستوى الرياضي .

منهج الدراسة:

استخدم الباحثين في هذه الدراسات المنهج الوصفي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة ، موضوع الدراسة ، وتحليل بياناتها ، وبيان العلاقة بين مكوناتها و الآراء التي تطرح حولها ، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها.

وبالرغم من اختلاف وتنوع هذه الدراسات ، من حيث ما ترمي إليه من أهداف إلا أننا نرى أن درجة الإختلاف هذه وإن اختلفت ظاهريا ولكنها تلاقت جميعها في نقطة واحدة سعى كل باحث للتوصل إليها وهي التعرف على دور التدريب الرياضي في بناء تماسك الفريق الرياضي بصفة خاصة ،كما اتخذت كل دراسة العينة المناسبة والتي تتفق مع طبيعتها وأهدافها .

[10]– رمزي رسمي جابر:"مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني "، مرجع سبق ذكره .ص01.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة
2- إشكالية الدراسة
3- أهداف الدراسة
4- أهمية الدراسة
5- فرضيات الدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1- تعريف التدريب الرياضي:

1-1-1- التعريف اللغوي:

التدريب الرياضي :يقال : درب فلان فلانا بالشيء ودربه على الشيء : أي عوده ومرنه [1].

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

وهو عبارة عن نشاط منظم يركز على الفرد لتحقيق تغير في معارفه ومهاراته وقدراته لمقابلة احتياجات محددة في الوضع الحاضر أو المستقبلي، في ضوء متطلبات العمل الذي يقوم به المرء ، وفي ضوء تطلعاته المستقبلية للوظيفة التي يقوم بها في المجتمع [2].

1-1-3- التعريف الإجرائي :

يعرف التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية ،كما يمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف من الناحية الوظيفية ، وهذا قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن .

1-2 تماسك الفريق الرياضي:

1-2-1 التعريف اللغوي:

مَسَكَ بالشيء مَسْكًا : أَخَذَ به وتعلَّق به. ويُقال : تماسَكَ الفريق الرياضي :اي قَوِيَ واشتدَّ الفريق. والتماسُكُ هو ترابطُ أجزاءِ الشيء حسيًّا أو معنويًّا.

1-2-2 التعريف الاصطلاحي :

اصطلاحا يشير بعض الباحثين في مجال دراسة الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي (دون للي Donnally)و (كارون Carron)، و(شيلا دوراي Chelladurai) 1980 إلى انه يمكن تعريف تماسك الفريق الرياضي من منظورين هما:[3]

1-2-3 التعريف الإجرائي:

التماسك في الرياضة يكاد يكون من سمات الرياضة صعوبة فوز فريق رياضي يفتقر إلى التماسك والترابط والوحدة وذلك لأن البديل العكسي للتماسك هو التحليل والتفرقة والتفسخ ، فالمفروض أن مشاعر المشاركة والتعاطف والتوحد وروح الفريق تقود إلى أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق ، الأمر الذي ينعكس في شكل أداء رياضي أكثر فعالية في مقابل الفريق المنافس .

---

[1]- /shaheer.ahlamontada.com/t41-topic يوم 2013/05/13 على الساعة 18:24.

[2]- نفس المرجع السابق .

3- محمد حسن علاوي:"سيكولوجية الجماعات الرياضية"، مرجع سبق ذكره، ص52.

1-3- تعريف كرة القدم:

1-3-1 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 "

1-3-2 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " . [4]

1-3-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- إشكالية الدراسة:

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،فبالرياضة يقوى النسق الاجتماعي لأي بلد وينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه تفاعلا إيجابيا وينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة.

فالإنسان ذو طبيعة اجتماعية ولا يستطيع العيش منعزلا عن المجتمع، فهو دائما في تفاعل مع الآخرين وميال إلى حياة الجماعة، لذلك فمن أهم العوامل التي تكيف هاته الطبيعة نجد النشاطات الرياضية بمفهومها الواسع تحقق هذا الغرض، والتحضير الرياضي بمفهومه الخاص كبرنامج وطريقة، إذ أنه منذ القدم ممارسة للأنشطة الرياضية يعود عليه بالفائدة من الجوانب البدنية والصحية والعقلية والحركية...الخ، وإن الهدف الأسمى من الرياضة هو البحث عن إنسان سوي الشخصية متكامل.

[4] -رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص 50.

يقول الأفندي:"إن الضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية الجماعية."[5]

فالممارسة الرياضية لها دور هام وأساسي في خلق هذا الجو المتزن لما تحمله من عوامل الراحة والاطمئنان والتفاعل الاجتماعي وكذلك لما تحمله من أهداف نبيلة تعمل على توطيد هاته العلاقات الاجتماعية وكذا تنمية التعامل بين أفراد الفريق. كما أن تماسك الفريق الرياضي يمثل ظاهرة أساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي، إذ أنه هو الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق والذي يبقي على العلاقات بين مختلف أفراده، فيقول محمد حسن علاوي:"يعرف تماسك الفريق الرياضي بأنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الفريق والمحافظة عليه وعدم تصدعه".[6]

إذ أن موضوع تماسك الفريق اكتسب أهمية في ميدان سيكولوجية الجماعات الصغيرة، حيث يمثل هذا المفهوم الرابطة التي تربط أفراد الجماعة، أو قوة العلاقة بينهم،كما يشير أيضا إلى استمرارية الأفراد في عضوية الجماعة،وإلى درجة التقارب بين أفراد الجماعة وشدة وحجم الاتصال والتفاعل بينهم.

انطلاقا من كل ماسبق ذكره من جهة وكذلك مانسمعه ومن خلال تصفحنا لبعض الكتب والأشرطة الوثائقية من جهة أخرى واعتبارا أيضا للدور الذي نحن بصدد مواجهته في الغد القريب باعتبارنا أساتذة ومدربين نشرف على تلاميذ ورياضيين، يجب الحرص كل الحرص على سلامة تكوينهم من كل الجوانب من خلال ما ينصه علينا واجبنا المهني .

فقد جاء تساؤلنا وإشكالية بحثنا هذا كالاتي:

"هل للتحضير الرياضي انعكاس على تماسك الفريق ؟"

و الذي اندرج تحته تساؤلات جزئية و هي:

1-هل للتحضير الرياضي انعكاس على توضيح دور اللاعب داخل الفريق ؟

2-هل للتحضير الرياضي انعكاس على قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق ؟

3-هل للتحضير الرياضي انعكاس على أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق ؟

[5] - محمد الأفندي:"علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1965، ص445.

[6]- محمد حسن علاوي:"موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص407.

3- أهداف الدراسة:

- خلق جو من العلاقات الجيدة بين أفراد الفريق الرياضي الواحد
- غرس ثقافة الحوار والاتصال بين أفراد الفريق الرياضي من خلال الحصص التدريبية الرياضية.
- جعل الحصة التدريبية كحافز لتنمية وتطوير روح التعاون والتآخي والانسجام بين أعضاء الفريق الرياضي.
- دراسة لسلوك الفرد الرياضي عموما وتوجيهه مع ما يتناسب وقيم التماسك الاجتماعي .
- 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.

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية التحضير الرياضي كوسيلة هامة في تطوير وتمتين العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الفريق الرياضي،وجعل الفرد الرياضي أكثر اندماجا وتفاعلا مع أعضاء المجموعة،فالحصة التدريبية تعتبر سبيل كفيل لتطوير وتوطيد تماسك الفريق من الجانب الذي يرجع بالنفع إلى الرياضي و 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 تخطي العقبات والأزمات والمشاكل التي تعترضه ويصبح بذلك اجتماعي .

5- فرضيات الدراسة:

أ- الفرضية العامة:

للتحضير الرياضي انعكاس على تماسك الفريق

ب- الفرضيات الجزئية:

1- للتحضير الرياضي انعكاس على توضيح دور اللاعب داخل الفريق.

2- للتحضير الرياضي انعكاس على قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق.

3- للتحضير الرياضي انعكاس على أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية
2- المنهج المتبع في الدراسة
3- مجتمع وعينة الدراسة
4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
6- الأساليب الإحصائية

1- الدراسة الاستطلاعية:

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 المسيلة ، 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 حول موضوع " **التحضير الرياضي و انعكاسه على تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم** "، توجهنا إلى بعض أندية كرة القدم –أكابر– بولاية المسيلة، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب الرياضي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في بناء تماسك الفريق.
وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات اختبار للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2- منهج الدراسة:

استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي وبأسلوب دراسة الحالة لأنه يناسب موضوع بحثنا.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي بعض الفرق بولاية المسيلة والبالغ عددهم 3 فرق، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكننا تحديد عينة البحث.

عينة البحث:

يمكن تعريف عينة البحث على أنها (مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين).

نوع العينة:

اعتمدنا في اختيارنا لـ 50 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.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

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 المقياس (مقياس تماسك الفريق لمحمد حسن علاوي)

وقد تكون 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 من 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، 7، 10، 13، 19، 22، 25، 27، وهي كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد(أما العبارتان رقمي 4، 16 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 10عبارات: 3، 6، 9، 12، 15، 18، 24، 30، وهي عبارات ايجابية في اتجاه البعد والعبارتان 21، 27، في عكس اتجاه البعد.

أداء الدور المدرك:

ويمثل 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: 2، 5، 11، 14، 17، 23، 26، 29، وهي عبارات ايجابية والعبارتان 8، 20، في عكس اتجاه البعد.

صدق الأداة:

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

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

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

[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.

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:

$$\alpha = (n/n-1) (1- \Sigma s_1^2 / s^2)$$

- **n** تمثل عدد العبارات في أداة القياس.
- S_i^2 تمثل تباين العبارة رقم (i).
- S^2 تمثل تباين مجموع الدرجات.

جدول رقم(1) يمثل معاملات الثبات للأبعاد الثلاثة

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

وقد أظهر حساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة الفا 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 الدنيا المقبولة لمعامل الفا كرونباخ 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.

– متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد 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 .

ب–المتغير التابع:

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

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

– المتغير المستقل يتمثل في:انعكاس التحضير الرياضي.

– المتغير التابع يتمثل في: تماسك الفريق الرياضي.

5– إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

حدود الدراسة: اشتمل بحثنا على الأبعاد أو الحدود التالية:

الحدود البشرية: شملت دراستنا عينة من بعض الفرق الرياضية الناشطة على تراب ولاية المسيلة.

الحدود الزمنية : أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 10-02-2017 إلى 05-04-2017.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة على مستوى بعض الفرق الرياضية لكرة القدم التي تنشط على تراب ولاية المسيلة.

6– الأساليب الإحصائية:

لمعالجة الاختبار قمنا بإعطاء قيم للإجابات المحتملة وفقا لما يلي :

العبارات الايجابية:	العبارات السلبية:
7=7	7=1
6=6	6=2
5=5	5=3
4=4	4=4
3=3	3=5
2=2	2=6
1=1	1=7

وبذلك أصبح لدينا متغيرات رقمية تمكننا قياس موسطاتها الحسابية وانحرافها المعياري.

وعلى أساس هذا الترميز تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي بعد أن قمنا بتفريغها يدويا على الورق ثم قمنا بإدخالها بواسطة برنامج (Microsoft office Excel) إلى جهاز الحاسب الآلي ثم تم نقلها إلى برنامج (SPSS) وهي اختصار لـ (statistical package for social science)[2].

[2]. سعد زغلول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS "، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق، 2003، ص 8

والتي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، حيث قمنا بمعالجة معطيات الاختبار وذلك بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لوصف وجهات نظر اللاعبين نحو عبارات الاختبار .

ثم قمنا بحساب اختبار المتوسط الحسابي لنحدد العلاقة بين عبارات البعد الواحد ومعامل الارتباط بيرسون لنحدد من خلاله العلاقة بين عبارات الأبعاد الثلاثة للاختبار حيث تحدد العلاقة بواسطة:

اختبار المتوسط الحسابي:

$$Z = \frac{\overline{X} - \mu}{\delta/\sqrt{N}}$$

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 الرابع:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تحليل ومناقشة نتائج الجداول

خلاصة

القسم الأول للاختبار:

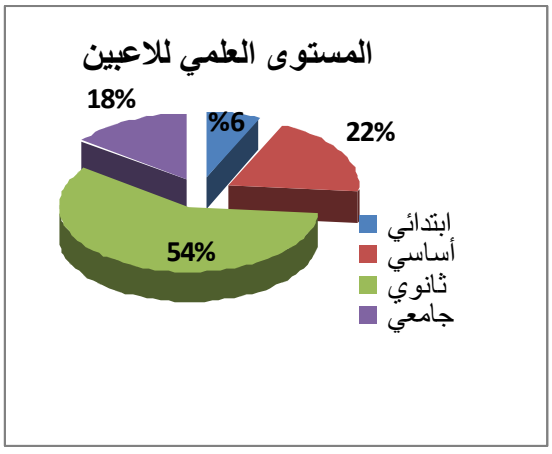
1- خصائص عينة الدراسة:

احتوى الاختبار 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 للاختبار.

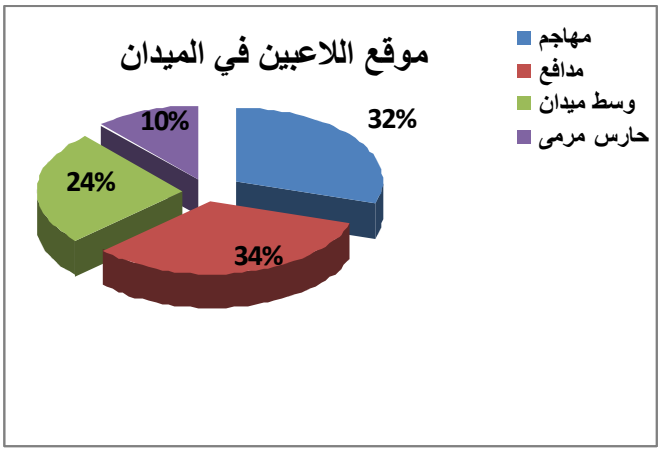
وقد استعنا في ذلك بجداول التكرارات وقمنا بحساب النسبة المئوية قمنا باستغلال هذه الأخيرة لانجاز رسم توضيحي لتسهيل قراءة الجدول :

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

العبارات	الإجابات	التكرارات	النسب %
ما هو مستواك العلمي	ابتدائي	03	06
	أساسي	11	22
	ثانوي	27	54
	جامعي	09	18
ما هو موقعك في الميدان	مهاجم	16	32
	مدافع	17	34
	وسط ميدان	12	24
	حارس مرمى	05	10



شكل رقم (1)



شكل رقم (2)

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم(2) :

خصائص العينة وفقا للمستوى العلمي:

يظهر الجدول رقم (02) أعلاه أن (03)لاعبين لهم مستوى ابتدائي أي ما نسبته (06 %) من أفراد العينة في حين أن يوجد (22%) يمتلكون مستوى أساسي وأكثر من نصف اللاعبين لهم مستوى ثانوي حيث قدرت نسبتهم (54%) من عينة الدراسة، و(18%) لهم مستوى جامعي .

خصائص العينة وفقا لموقع اللاعب في الميدان:

يتبين من الجدول أعلاه أن معظم اللاعبين مهاجمين ومدافعين أي بنسبة إجمالية (66%) من المجموع الكلي لمفردات البحث في حين انه حوالي (24%) فقط لاعبي وسط ميدان، ونسبة (10%) فقط هم حراس مرمى.

القسم الثاني للاختبار:

2- خاص بالفرضيات الجزئية الثلاثة للبحث:

2-1 الفرضية الجزئية الأولى: - للتحضيرالرياضي انعكاس على توضيح دور اللاعب داخل الفريق.

البعد الأول: وضوح الدور..

الغرض منها: معرفة مدى انعكاس التحضير الرياضي على توضيح دور كل لاعب في الفريق وبالتالي تحقيق التماسك الاجتماعي بداخله.

	العبارة 01	العبارة 07	العبارة 10	العبارة 13	العبارة 19	العبارة 22	العبارة 25	العبارة 28	العبارة 04	العبارة 16
المتوسط الحسابي	6.62	6.6	6.44	6.7	6.42	6.22	6.57	6.56	6.52	6.53
التباين	0.62	0.65	0.86	0.62	0.67	0.96	0.52	0.47	0.72	0.88
الانحراف المعياري	0.79	0.81	0.93	0.79	0.82	0.98	0.72	0.69	0.85	0.94

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

للعبارات(1، 7، 10، 13، 19، 22، 25، 28، 4، 16).

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 الدفاعية بشكل جيد كما إن الانحراف المعياري يساوي (0.79) أي انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو العبارة الأولى.
- فيما يخص العبارة (07) فان 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 يعون واجباتهم الهجومية بشكل كبير.
- يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (10) يساوي (6.44) مما يدل على أن أفراد العينة تحصل اغلبهم على الدرجة 6 أي أنهم دائما ما يستطيعون الحصول على إجابات من المدرب في حال عدم تأكدهم من دور كل منهم في الفريق، 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 (13) يساوي (6.70) ما يؤكد أن معظم أفراد العينة أخذوا النقطة 7 أي أنهم دائما ما يفهمون كيفية انسجام دور كل منهم مع خطة الفريق ككل، 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 (19) 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 خارج 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 (22) 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 (25) يساوي (6.57) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 و7 أي أنهم دائما ما يستطيعون الحصول على إجابات من المدرب في حال عدم تأكدهم من دور كل منهم في الفريق، 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 (28) يساوي (6.56)ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 7 أي أنهم دائما 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) فان 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 متأكدين تماما 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 أحيانا 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.

النتيجة: وعليه تحققت الفرضية الأولى التي تقول أن للتحضير الرياضي انعكاس على توضيح دور اللاعب داخل الفريق , الشيء الذي يساهم في تماسك الفريق الرياضي.

2-2 الفرضية الجزئية الثانية: - للتحضير الرياضي انعكاس على قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية اقترحنا البعد الثاني من الاختبار.

البعد الثاني: قبول الدور.

الغرض منها: معرفة مدى انعكاس التحضير الرياضي على جعل كل لاعب يقبل دوره في الفريق وبالتالي تحقيق التماسك الاجتماعي بداخله.

	العبارة 03	العبارة 06	العبارة 09	العبارة 12	العبارة 15	العبارة 18	العبارة 24	العبارة 30	العبارة 21	العبارة 27
المتوسط الحسابي	6.54	6.48	6.58	6.54	6.47	6.53	6.34	6.76	6.68	6.54
التباين	0.68	0.70	0.70	0.52	0.61	0.68	0.84	0.40	0.38	0.68
الانحراف المعياري	0.82	0.84	0.84	0.72	0.78	0.82	0.92	0.63	0.62	0.82

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

للعبارات(3، 6، 9، 12، 15، 18، 24، 30، 21، 27).

عرض وتحليل الجدول رقم (04):

- ❖ يتضح من الجدول (04) أن المتوسط الحسابي للعبارة (03) يساوي (6.54) أي أن أغلب أفراد العينة قد تحصلوا على الدرجة 6 أي أن اغلبهم يوظفون قدراتهم المميزة لصالح الفريق كما إن الانحراف المعياري يساوي (0.82) أي انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو العبارة رقم 03.
- ❖ فيما يخص العبارة (06) فان 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 لتوقعات المدرب لمستوياتهم.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (09) يساوي (6.58) مما يدل على أن أفراد العينة تحصل اغلبهم على الدرجة 6 أي أنهم دائما ما يشعرون بالارتياح لاشتراكهم في القرارات المرتبطة بالفريق، 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 (12) يساوي (6.54) ما يؤكد أن معظم أفراد العينة أخذوا النقطة 6 أي أنهم غالبا ما يشعرون بالرضا 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 (18) 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، 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 (24) يساوي (6.34) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على النقطة 6 أي أنهم دائما ما يشعرون بالارتياح اتجاه مسؤولياتهم الهجومية، 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 (30) يساوي (6.76)ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 6 أي أنهم دائما ما يشعرون بالرضا اتجاه مسؤولياتهم الدفاعية، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.63) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة.

- ❖ فيما يخص العبارة (21) فان 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 دائما يشعرون بالارتياح اتجاه الخطط التي يستخدمها الفريق.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (27) يساوي (6.54) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 أي أنهم دائما 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.

النتيجة: وعليه تحققت الفرضية الثانية والتي تشير إلى أن للتحضير الرياضي انعكاس على قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق ، ذلك ما يساهم في تماسك الفريق الرياضي.

2-3 الفرضية الجزئية الثالثة: - للتحضير الرياضي انعكاس على أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق.
وللتأكد من صحة هذه الفرضية اقترحنا البعد الثالث من الاختبار.

البعد الثالث: أداء الدور المدرك.

الغرض منها: معرفة مدى انعكاس التحضير الرياضي على جعل كل لاعب يؤدي دوره المدرك في الفريق وبالتالي تحقيق التماسك الاجتماعي بداخله.

	العبارة 02	العبارة 05	العبارة 11	العبارة14	العبارة 17	العبارة 23	العبارة 26	العبارة 29	العبارة 08	العبارة 20
المتوسط الحسابي	6.59	6.63	6.41	6.61	6.23	6.01	6.43	6.24	6.32	6.49
التباين	0.47	0.57	0.81	0.58	0.99	1.04	1.01	1.13	1.10	0.72
الانحراف المعياري	0.69	0.76	0.90	0.76	0.99	1.02	1.01	1.06	1.05	0.85

الجدول رقم(05) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية:
للعبارات (2، 5، 11، 14، 17، 23، 26، 29، 08، 20).

عرض وتحليل الجدول رقم (05):

- ❖ يتضح من الجدول (05) أن المتوسط الحسابي للعبارة (02) يساوي (6.59) أي أن أغلب أفراد العينة قد تحصلوا على الدرجة 6 و 7 أي أنهم يحاولون أن يغيروا من طريقة لعبهم لإرضاء المدرب، كما إن الانحراف المعياري يساوي (0.69) أي انه لا يوجد تباين كبير بين أفراد العينة نحو هذه العبارة.
- ❖ فيما يخص العبارة (05) فان المتوسط الحسابي لها بلغ (6.63) مما يدل على أن أفراد العينة قد تحصلوا على العلامة 6 و7 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 ماهو مطلوب منهم أثناء المباراة.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (11) يساوي (6.41) مما يدل على أن أفراد العينة تحصل اغلبهم على الدرجة 6 أي أنهم دائما يحاولون أن يطيعوا القواعد المرتبطة بسلوكهم خارج الملعب، 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 (14) يساوي (6.61) ما يؤكد أن معظم أفراد العينة أخذوا النقطة 7 أي أنهم غالبا ما يحاولون أن ينفذوا الخطة الموضوعية للفريق، 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 (17) يساوي(6.23)ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 6 أي أنهم غالبا ينفذون كل ماهو مطلوب منهم أثناء 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 (23) 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 (26) 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 (29) يساوي (6.24)ما يؤكد على أن معظم أفراد العينة تحصلوا على النقطة 6 أي أنهم دائما يلتزمون بالخطة المحدد أثناء المباراة، في حين بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (1.06) ما يدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة.

- ❖ فيما يخص العبارة (08) فان 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 (20) يساوي (6.49) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 أي أنهم لا يؤدون في المباراة ما يريدون ولكن كما يتوقع منهم المدرب من أداء، كما بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.85) ما يؤكد على عدم وجود تباين كبير بين إجابات أفراد العينة على هذه العبارة.

النتيجة: وعليه تحققت الفرضية الثالثة والتي تقول أن للتحضير الرياضي انعكاس على أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق أي أن للتحضير الرياضي انعكاس على تماسك الفريق الرياضي.

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

3-1 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 الأولى	الفرضية الثانية
الفرضية الأولى	معامل الارتباط بيرسون		0.65
	حجم العينة	50	50
الفرضية الثانية	معامل الارتباط بيرسون	0.65	
	حجم العينة	50	50
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 (0.65) بين عبارات وضوح الدور وعبارات قبول الدور أي أنه توجد علاقة قوية وطردية بين عبارات البعدين.

3-2 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.

معامل الارتباط			
		الفرضية الأولى	الفرضية الثالثة
الفرضية الأولى	معامل الارتباط بيرسون		0.64
	حجم العينة	50	50
الفرضية الثالثة	معامل الارتباط بيرسون	0.64	
	حجم العينة	50	50
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.

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

بواسطة معامل بيرسون (R):

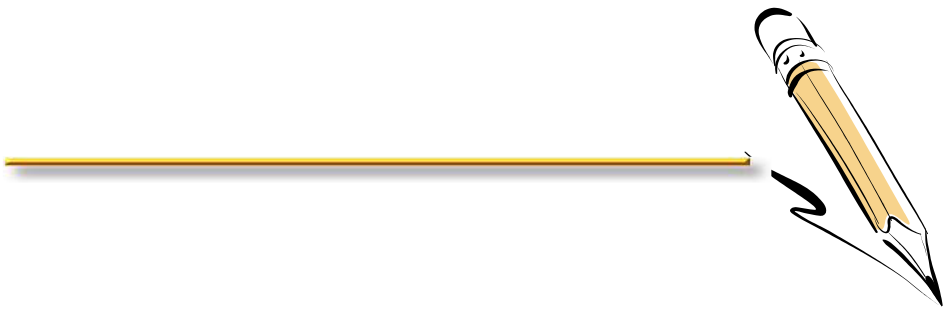
ولإيجاد العلاقة بين عبارات قبول الدور في الفرضية الثانية وعبارات أداء الدور المدرك في الفرضية الثالثة لهذا هذين البعدين:

معامل الارتباط			
		الفرضية الثانية	الفرضية الثالثة
الفرضية الثانية	معامل الارتباط بيرسون		0.74
	حجم العينة	50	50
الفرضية الثالثة	معامل الارتباط بيرسون	0.74	
	حجم العينة	50	50
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 وطردية بين عبارات البعدين.



الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة
2- اقتراحات
3- الآفاق المستقبلية للدراسة
4- المراجع المعتمدة في الدراسة
5- الملاحق
6- ملخص الدراسة

1- استنتاج عام:

تمكنا من إثبات ان التحضير الرياضي لا تقتصر أدواره ومنافعه على الجانب البدني فحسب بل تمتد إلى التأثير على الجوانب النفسيية والاجتماعية، 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) والتي تدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات اللاعبين، ما يؤكد تحقق الفرضية أي أن البعد الأول من الاختبار قد تحقق ومنه فان الفرضية الأولى قد تحققت والتي تنص على أن التحضير الرياضي له انعكاس على توضيح دور كل لاعب داخل الفريق.

- ومن خلال نتائج الجدول رقم(04) والتي توضح أن الدرجات التي تحصل عليها اللاعبين كانت عالية, والتي تدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات اللاعبين أي أن البعد الثاني من الاختبار قد تحقق ومنه فان الفرضية الثانية قد تحققت والتي تنص على أن التحضير الرياضي له انعكاس على قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق الرياضي.

- ومن خلال نتائج الجدول رقم(05) والتي تدل على عدم وجود تباين كبير بين إجابات اللاعبين، ما يؤكد تحقق الفرضية أي أن البعد الثالث من الاختبار قد تحقق ومنه فان الفرضية الثالثة قد تحققت والتي تنص على أن للتحضير الرياضي انعكاس على أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق.

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 وطردية 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 وطردية بين عبارات البعد الأول والبعد الثالث الفرضية الأولى والفرضية الثالثة على الترتيب.

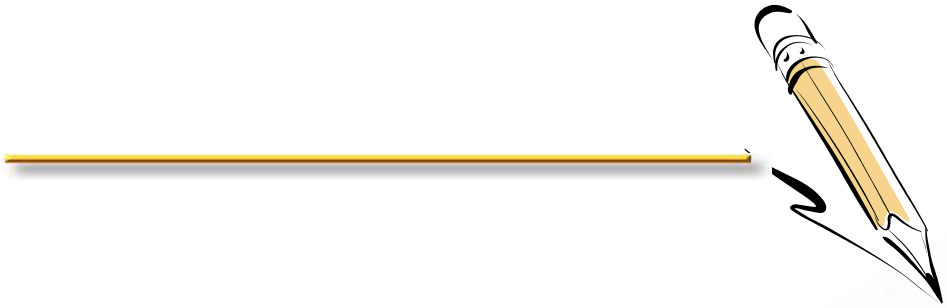
- من خلال الجدول رقم(08) نجد أن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.74 أي انه توجد علاقة قوية وطردية بين عبارات البعد الثاني والبعد الثالث الفرضية الثانية والفرضية الثالثة على الترتيب.

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن **للتحضير الرياضي انعكاس على تماسك الفريق** .

2- التوصيات والاقتراحات:

- ينبغي تعريف اللاعبين أفراد الفريق الرياضي بمسؤولياتهم وبمسؤولية كل زميل من الزملاء في الفريق الرياضي
- ضرورة الاستخدام المناسب لعوامل المرح والسرور أثناء عملية التدريب الرياضي
- ينبغي الاستخدام المناسب لتشجيع الفريق الرياضي بصورة لفظية او غير لفظية سواء التشجيع الجماعي للفريق أو تشجيع بعض أفراد الفريق عند وضوح بذلهم أقصى الجهد لصالح الفريق الرياضي ككل.
- يجب أن يكون المدرب الرياضي على دراية وصلة وثيقة مع لاعبيه وان يعرف بعض الأمور الشخصية المرتبطة بكل لاعب في الفريق.
- 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 جميعا بصورة متكافئة وعادلة.
- من المفضل قيام المدرب الرياضي بتنمية القيادة بين اللاعبين، إذ انه من الخطأ اعتقاد المدرب بأنه القائد الأوحد للفريق الرياضي، كما أن عليه أن يتذكر أن اللاعبين قد يستجيبون بصورة أفضل لقيادة الزملاء.
- يجب مراعاة كل الجوانب اجتماعية كانت أم بدنية أو مهارية أو غيرها من الجوانب الأخرى عند وضع أي برنامج تدريبي.
- الدعم والتحفيز المادي للاعبين والمدربين كوسيلة مكملة للتحفيز المعنوي للوصول إلى مستوى أدائي كبير.
- يجب الابتعاد قدر المستطاع على التدريب الفوضوي.
- توفير الهياكل والمعدات الرياضية الحديثة لهذه الرياضة.
- تحسسين اللاعبين والمدربين بأهمية التدريبات الرياضية من خلال توفير الظروف المناسبة لذلك.
- تجديد أنماط 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.
- 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 المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

- القرآن الكريم.
- الحديث النبوي.

أولا باللغة العربية:

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

2- أحمد فوزي وطارق بدر الدين:"سيكولوجية الفريق الرياضي"دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.

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

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

5- حسن أحمد الشافعي:"تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ،منشآت المعارف،مصر،1998.

6- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.

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

8- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق :"كرة القدم،المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"،جامعة مستغانم ،الجزائر،1997.

9- رمزي رسمي جابر:"مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني "، مجلة القادسية الرياضية التربية لعلوم المجلد التاسع ،العدد الأول،2007.

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

11- سعد زغلول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS "، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق، 2003.

12- عصام الدين الخالق مصطفى، التدريب الرياضي (نظريات،تطبيقات)،دار المعارف، طبعة12،الإسكندرية مصر،2005.

13- علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987 .

14- فريد ريك معتوق: "معجم العلوم الاجتماعية "، أكاديميا، بيروت، لبنان، 1998.

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

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

17- ماثيو جيدير: "منهجية البحث العلمي" ،ترجمة ملكة ابيض ،http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com
18- محمد حسن علاوي :"علم التدريب الرياضي"،دار المعارف، المطبعة الثالثة عشر ، مصر،1994.
19- محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"،دار الفكر العربي،القاهرة، مصر 2002.
20- محمد حسن علاوي:"سيكولوجية الجماعات الرياضية"مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
21- محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"،ديوان المطبوعات الجامعية،القاهرة،مصر،1991.
22- محي محمد مسعد:"كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات"، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2003 .
23- مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث،تخطيط،تطبيق، قيادة،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،مصر، 1998.
24- مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث،تخطيط،تطبيق، قيادة،دار الفكر العربي،ط2،نصر، القاهرة، مصر،2001.
25- مهند حسين الشتاوي،احمد إبراهيم الخواجا:"مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل للنشر،ط1، عمان،الاردن 2005.
26- موريس انجرس : "منهجية البحث العلمي" ، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبة للنشر،الجزائر،2004.
27- ناهد رسن سكر:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.

ثانيا باللغة الأجنبية:

1- Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent .
2- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997.
3- AHMED KHELIFI :"L'arbitrage a travers le caractère du football", ENAL , Alger , 1990.
4- PIRRE WULLACKI ,"Médecine du sport" , édition vigot , paris , 3 -1990 .

مذكرات ورسائل تخرج:

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

2- 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.

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

دوريات ومجلات رسمية:

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

ملاحق البحث

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة إختبار

موجهة للاعبين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تحت عنوان " **التحضير الرياضي وانعكاسه على تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة" – صنف أكابر –** نرجو من سيادتكم المحترمة ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

***رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (✖) أمام العبارة وأسفل الرقم الذي تعتقد انه يمثل موافقتك على العبارة، مع ملاحظة أن الرقم (7) يشير إلى الموافقة بدرجة كبيرة جدا ثم تتدرج الأرقام حتى رقم (1) الذي يشير إلى عدم موافقتك بدرجة كبيرة جدا.**

إعداد الطالب:

زاوي عبد الحليم

إشراف الأستاذ الدكتور:

يعقوبي فاتح

السنة الجامعية:2017/2016

- اسم الفريق:.....

- المستوى التعليمي: ابتدائي ☐ أساسي ☐ ثانوي ☐ جامعي ☐

- الموقع في الملعب: مهاجم ☐ مدافع ☐ وسط ميدان ☐ حارس مرمى ☐

نحن كفريق رياضي:

رقم العبارة	العبـــارات	7	6	5	4	3	2	1
01	نفهم واجباتنا الدفاعية.							
02	نحاول أن نغير من طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.							
03	يتم توظيف القدرات المميزة للاعبين لصالح الفريق.							
04	غير متأكد من المطلوب منا أثناء المباراة.							
05	ننفذ كل ما هو مطلوب منا أثناء المباراة.							
06	نشعر بالرضا لتوقعات المدرب لمستوياتنا.							
07	نفهم واجباتنا الهجومية.							
08	لا نغير طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.							
09	نشعر بالارتياح لاشتراكنا في القرارات المرتبطة بالفريق.							
10	نستطيع الحصول على إجابات من المدرب في حالة عدم تأكدنا من دور كل منا في الفريق.							
11	نحاول أن نطيع القواعد المرتبطة بسلوكنا خارج الملعب.							
12	نشعر بالرضا عن دور كل منا في الفريق.							
13	نفهم كيفية انسجام دور كل منا مع خطة الفريق ككل.							
14	نحاول أن ننفذ الخطة الموضوعية للفريق.							

رقم العبارة	العبـــــارات	7	6	5	4	3	2	1
15	نشعر بالارتياح للفرص التي تتاح لنا لأداء مهام قيادية في الفريق.							
16	نتلقى في بعض الأحيان تعليمات متعارضة من المدرب.							
17	ننفذ كل ما هو مطلوب منا في المباراة.							
18	نشعر بالارتياح اتجاه مسؤولياتنا الهجومية.							
19	نعرف ما هو متوقع من كل فرد منا خارج مواقف التدريب والمنافسة.							
20	نؤدي في المباراة ما نريد وليس كما يتوقع المدرب.							
21	لا نرتاح بالنسبة لتوزيع بعض المسؤوليات في الفريق.							
22	نتلقى بانتظام كيفية قيامنا بأداء واجب كل منا في الفريق.							
23	يحاول كل منا أداء دوره الذي تم تكليفه به أثناء المباراة.							
24	نشعر بالرضا تجاه مسؤولياتنا الدفاعية.							
25	نفهم مسؤولياتنا أثناء المباراة.							
26	نحاول أن نتعاون مع قرارات الفريق.							
27	لا نرتاح إلى الواجبات المحددة لكل منا.							
28	نعرف إذا كان الأداء الذي قمنا به مقبول من المدرب.							
29	نلتزم بالخطة المحددة أثناء المباراة.							
30	نشعر بالارتياح اتجاه الخطط التي يستخدمها الفريق.							

ملخص الدراسة

❖ **عنوان الدراسة:** " **التحضير الرياضي و انعكاسه على تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم**" (دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة 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:**" **هل للتحضير الرياضي انعكاس على تماسك الفريق** ؟".

تساؤلات الدراسة:

1-هل للتحضير الرياضي انعكاس على توضيح دور اللاعب داخل الفريق ؟

2-هل للتحضير الرياضي انعكاس على قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق ؟

3-هل للتحضير الرياضي انعكاس على أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق ؟

❖ **الفرضية العامة:** " **للتحضير الرياضي انعكاس على تماسك الفريق** ".

❖ **الفرضيات الجزئية:**

1. للتحضير الرياضي انعكاس على توضيح دور كل لاعب داخل الفريق .
2. للتحضير الرياضي انعكاس على قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق.
3. للتحضير الرياضي انعكاس على أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق .

❖ **إجراءات الدراسة الميدانية:**

❖ **العينة:**اخترنا العينة العشوائية كونها من ابسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 50 لاعبا صنف أكابر من ثلاثة أندية تنشط على تراب ولاية المسيلة.

المجال الزماني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة مابين يوم 10 فيفري 2017 إلى غاية يوم 05 افريل 2017. وتمّ توزيع إستمارة إختبار على بعض لاعبي الأندية من ولاية المسيلة.

❖ **منهج الدراسة:** المنهج الوصفي.

❖ **الأدوات المستعملة:** اختبار.

❖ **النتائج المتوصل إليها:** بعد قيامنا بتحليل نتائج الاختبار المتعلقة باللاعبين، وصلنا أن للتحضير الرياضي دور هام في بناء التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي من خلال برامجه ومبادئه وواجباته وأخلاقياته، كما له دور أساسي في توضيح وجعل كل لاعب يقبل ويؤدي دوره كما يجب بكل إتقان وجهد ممكن .

❖ **إستنتاجات وإقتراحات:**

❖ تحسيس اللاعبين والمدربين بأهمية التدريبات الرياضية من خلال توفير الظروف المناسبة لذلك.

❖ تجديد 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 لتجديد معارفهم بما يخدم الجانب الاجتماعي والنفسي والمهاري للاعب.

❖ الاهتمام بالمشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين ومساعدتهم على حلها والخروج منها.

Résumé de l'étude

❖ titre de l'étude: «Le rôle de la formation sportive dans le bâtiment sportif cohésion d'équipe» (étude de terrain sur le mandat du gaz clubs classe senior(

❖ objectifs de l'étude:

•Assurez-vous de la session de formation comme une incitation à développer l'esprit de coopération et de fraternité et d'harmonie entre les membres de l'équipe sportive.

•mettre en évidence le rôle positif de la formation comme un enjeu important dans le processus de la cohésion et de l'interaction sociale au cours.

•la création d'un climat social facilite les athlètes d'intégration et les aide à se réaliser à travers la session de formation

•inculquer une culture de dialogue et de communication entre les membres des sports d'équipe à travers des sessions de formation sportive.

❖ étude problématique: «Est-ce que le rôle d'entraînement sportif dans la construction d'une équipe sportive de cohésion dans senior de classe football."?

❖ questions de l'étude:

1- Est-ce le rôle d'entraînement sportif à clarifier le rôle de chaque acteur dans les sports d'équipe?

2- Est-ce le rôle d'entraînement de l'athlète dans l'acceptation de chaque joueur pour son rôle dans les sports d'équipe?

3- Est-ce que la formation sportive contribue à la performance de la perception du rôle de chaque acteur dans les sports d'équipe?

❖ L'hypothèse générale: «rôle d'entraînement sportif dans la construction de la cohésion d'équipe athlète dans le football".

❖ partielle hypothèses:

1- rôle d'entraînement sportif à clarifier le rôle de chaque acteur dans les sports d'équipe.

2- Le rôle de la formation de l'athlète dans l'acceptation de chaque joueur pour son rôle dans les sports d'équipe.

3- Formation sportive contribue à la performance de la perception du rôle de chaque acteur dans les sports d'équipe.

❖ procédures de l'étude sur le terrain:

❖ échantillon: échantillon aléatoire choisi d'être une des méthodes les plus simples d'échantillonnage, et se composait de 50 joueurs classe senior de trois clubs sont actifs sur le territoire de l'état de gaz.

Domaine temporel et spatial: Cette étude de terrain dans la période entre le jour Mars 01, 2013 jusqu'à le 05 mai 2013. forme de test a été distribué à certains clubs de l'état de gaz.

❖ Méthodologie: approche descriptive.

❖ instruments utilisés: Test.

❖ les résultats obtenus: Après nous analysons les résultats de l'essai sur les joueurs, si pour la formation sportive a un rôle important dans la construction de la cohésion sociale des sports d'équipe grâce à ses programmes et aux principes, droits et l'éthique comme son rôle primordial dans la clarification et faire que chaque joueur accepte et jouer comme il se doit tous les maîtres et facile que possible.

❖ conclusions et suggestions:

❖ se concentrer sur les aspects psychologiques des joueurs et des entraîneurs.

❖ sensibiliser les joueurs et les entraîneurs de l'importance de la formation sportive à travers la fourniture de conditions appropriées pour cela.

❖ modèles de formation de renouvellement d'une période à une autre période.

❖ attention à côté de la qualité de la performance en raison de l'importance de l'exercice dans la création de la cohésion sociale entre les joueurs et les entraîneurs.

❖ compter sur une bonne formation pour les instructeurs de renouveler leurs connaissances au service de la dimension sociale et psychologique et l'habileté du joueur.

❖ attention sur les problèmes psychologiques et sociaux pour les joueurs et les aider à résoudre et sortent

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة (2017/2016)
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :.....

رقم التسجيل :.....

الطالب: زاوي عبد الحليم

تاريخ المناقشة:2017/05/20.....

❖ **عنوان المذكرة:. التحضير الرياضي و انعكاسه على تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم**" (دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة صنف أكابر)

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور يعقوبي فاتح

عدد الصفحات : 55.

ملف إلكتروني (cd–Rom * word * PDF)

التخصص:. التدريب الرياضي فرع : التدريب الرياضي

الملخص :

بالعربية

❖ **عنوان الدراسة : التحضير الرياضي و انعكاسه على تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم**" (دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة صنف أكابر)

- **الهدف من 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

مشكلة الدراسة : هل للتحضير الرياضي انعكاس على تماسك الفريق ؟

فرضيات الدراسة :

❖ 1 **الفرضية العامة:** " **للتحضير الرياضي انعكاس على تماسك الفريق** ".

❖ **الفرضيات الجزئية:**

1. للتحضير الرياضي انعكاس على توضيح دور كل لاعب داخل الفريق .
2. للتحضير الرياضي انعكاس على قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق.
3. للتحضير الرياضي انعكاس على أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : اختبار.

كلمات المفتاحية : التحضير. التماسك . الفرق الرياضية

بالفرنسية

-Mots clés: préparation, l'equipe, .

بالإنجليزية

Keywords: preparation; team

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: عرض وتفسير النتائج

- **من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :** تحسيس اللاعبين والمدربين بأهمية التدريبات الرياضية من خلال توفير الظروف المناسبة لذلك.
- تجديد 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 لتجديد معارفهم بما يخدم الجانب الاجتماعي والنفسي والمهاري للاعب.

الاهتمام بالمشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين ومساعدتهم على حلها والخروج منها.

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

Département : entrainments sportif

N° d'ordre :.....

N° d'inscription : .....

Chercheur : zaoui abdelhalim

Soutenu publiquement le :**20/05/2017**

Titre de la thèse (**mémoire**) : Le rôle de la formation sportive dans le bâtiment sportif cohésion d'équipe» (étude de terrain sur le clubs classe senior

Language de la thése : arab.

Modèle de la thése : **master**.

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur

Grade : conferencier

Nombre de page : **55**

Ficher électronique (**cd–Rom* word * PDF**)

Spécialité : **entrainments sportif**

Option : **entrainments sportif**

Résumé : **Titre de l'étude**: «Le rôle de la formation sportive dans le bâtiment sportif cohésion d'équipe» (étude sur le terrain clubs classe senior

Le but de l'étude: • Assurez-vous de la session de formation comme une incitation à développer l'esprit de coopération et de fraternité et d'harmonie entre les membres de l'équipe sportive.

mettre en évidence le rôle positif de la formation comme un enjeu • important

Problématique: «Est-ce que le rôle d'entraînement sportif dans la construction d'une équipe sportive de cohésion dans senior de classe football?".

❖ **hypothèses**: L'hypothèse générale: «rôle d'entraînement sportif dans la construction de la cohésion d'équipe athlète dans le football".

❖ partielle hypothèses:

1- rôle d'entraînement sportif à clarifier le rôle de chaque acteur dans les sports d'équipe.

2- Le rôle de la formation de l'athlète dans l'acceptation de chaque joueur pour son rôle dans les sports d'équipe.

3- Formation sportive contribue à la performance de la perception du rôle de chaque acteur dans les sports d'équipe.

.**Mots clés** : **préparation**, **l'equipe**,

– Les résultats atteints les plus importants sont:

❖

❖ se concentrer sur les aspects psychologiques des joueurs et des entraîneurs.

❖ sensibiliser les joueurs et les entraîneurs de l'importance de la formation sportive à travers la fourniture de conditions appropriées pour cela.

❖ modèles de formation de renouvellement d'une période à une autre période.

- attention à côté de la qualité de la performance en raison de l'importance de l'exercice dans la création de la cohésion sociale entre les joueurs et les entraîneurs.
- compter sur une bonne formation pour les instructeurs de renouveler leurs connaissances au service de la dimension sociale et psychologique et l'habileté du joueur.