

\* جامعة العربي التبسي - تبسة \*

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخوي

بعنوان :

دور التدريب الرياضي في تحسين المستوى الرياضي لدى  
الفريق الجامعي

دراسة ميدانية بمعهدة STAPS بجامعة العربي التبسي بتبسة

إشراف :

الدكتورة/ براك خضرة

إعداد الطلبة :

✓ فوضيل رمزي

✓ صالحى عبد الحميد

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/ مقي عماد الدين	أستاذ محاضر - ب	رئيسيا
د/ براك خضرة	أستاذ محاضر - ب	مشرف ومقرر
د/ حاحي فيصل	أستاذ محاضر - ب	ممتحنا

السنة الجامعية : 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم  
تنزيل

{ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ .... } { الآية رقم: (07) سورة  
إبراهيم

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الدكتور المشرف : "خضرة " الذي  
سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين  
الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف

و لا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى كل من ساعدنا ، من قريب أو من  
بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع.  
وفي الأخير نحمد الله جل و علا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل .

# إهداء

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاهم

η إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في عطائها وحنانها، إلى نور الحياة  
وبهجتها ،

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

{ حفظها ⊕ }

η إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها

إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس

{ حفظه ⊕ }

إلى الدكتورة الفاضل : خضرة

إلى الذين قاسموني رحم أمي، إلى كل أفراد عائلتي خصوصا جدي وجدتي إلى أخوالي

وأعمامي إلى أبناء عمي وأبناء أخوالي إلى عماتي وخالاتي

إلى كل الأصدقاء والزملاء

، إلى كل من يسعهم الصدر ولم تسعهم القائمة

\* لا تلعن الظلام وأشعل شمعة \*

## محتويات البحث

- شكر وعرفان.

- مقدمة.

### الإطار العام للدراسة.

4 .....	1- مشكلة الدراسة	-1
5 .....	2- فرضيات الدراسة	-2
6 .....	3- أهمية الدراسة	-3
6 .....	4- أسباب اختيار الموضوع	-4
6 .....	5- أهداف الدراسة	-5
7 .....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات	-6
8 .....	7- الدراسات السابقة	-7

### الجانب النظري.

#### • الفصل الأول: التدريب الرياضي:

مقدمة:

13.....	1- مفهوم التدريب الرياضي:	13
14.....	2- أهداف التدريب الرياضي:	14
15.....	3- نظام التدريب:	15
16.....	4- مبادئ التدريب الرياضي:	16
19.....	5- التخطيط في المجال الرياضي:	19
23.....	6- مفهوم حمل التدريب:	23
25.....	7- البرنامج التدريبي:	25
26.....	8- طرق التدريب الأساسية:	26
29.....	9- طرق التدريب الحديثة:	29

خلاصة:

#### الفصل الثاني: الأداء الرياضي

## تمهيد

- 1- مفهوم الأداء:.....34
- 2\_ أنواع الأداء : .....35
- 3\_ العوامل المساهمة في الأداء.....36
- 4\_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:.....39
- 5\_ سلوك الأداء الرياضي.....40
- 6\_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:.....41
- 7- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:..42
- 8\_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة: .....42
- 10\_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه : .....43
- الخلاصة:

## الفصل الثالث: المرحلة الجامعية:

## تمهيد :

- 1- مفهوم مرحلة الشباب :.....47
- 2- مفهوم الطالب الجامعي : .....48
- 3- الخصائص العقلية والنفسية للطالب الجامعي : .....48
- 4- حاجات الطالب الجامعي :.....50
- 5- مشكلات الطالب الجامعي :.....51
- 6- الشباب الجامعي والحياة المستقبلية :.....55
- 7- واجبات و حقوق الطالب الجامعي :.....57
- خلاصة :

## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث

#### تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية:..... 62
- 2- مجالات الدراسة::..... 62
- 3- المنهج المتبع::..... 63
- 4- ادوات الدراسة:..... 63
- 5- تحديد متغيرات الدراسة:..... 66
- 6- مجتمع البحث وعينته::..... 66
- 7- حدود الدراسة..... 67
- 8- الأساليب الاحصائية:..... 67

### الفصل الخامس: تحليل النتائج

- تحليل النتائج..... 77
- مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة..... 87
- الاستنتاجات والاقتراحات..... 89
- الخاتمة
- المراجع
- الملاحق

## 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 فروعه سواء الإدارية أو التدريبية احد هاته المجالات التي قد شملها هذا التطور، ويعتبر التدريب المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق نتائج سواء للفرد أو الجماعة وذلك انطلاقا مما يراه مفتي إبراهيم حماد(1998) بأنه هو مختلف العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين أو اللاعبات والفرق الرياضية 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 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.

وتعتبر الرياضات الجماعية بمختلف أنواعها السمة الأكثر توضيحا 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 كبير 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 مثلا-

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 ولاعبين وكذلك الجهاز الفني وبالأحرى المدرب ومن هنا تتجلى أهمية بحثنا في إبراز المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي 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 وقد كان منطلق دراستنا محاولة في الإجابة عن الإشكالية التالية: "هل لتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي؟" وقد اقترحنا كإجابة مبدئية الفرضيات الثلاثة التالية: حيث أن الفرضية الأولى تنص على أن للتدريب الرياضي دور في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق الرياضي، أما الفرضية الثانية فكانت التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق، أما فيما يخص الفرضية الثالثة فنصت على أن التدريب الرياضي يساعد في أداء الدور المدرك لكل لاعب في الفريق.

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 والمشابهة.

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

جاء في الفصل الأول "التدريب الرياضي".

وجاء في الفصل الثاني "الأداء الرياضي"

وجاء في الفصل الثالث "المرحلة الجامعية"

**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، خلاصة الاختبار، استنتاج عام، والتوصيات

والاقتراحات، الخاتمة.



السلامة  
التفصيلية

**1- مشكلة الدراسة:**

مما لا شك فيه ان المستوى الرياضي في مختلف الرياضيات المعروفة التي قد حققت خطوة كبيرة للامام وهذا ما تؤكدُه الارقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحقيقها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل الى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب واعداد اللاعبين، والذي استند الى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الاخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي او النفسي او الاجتماعي، والتي يستفيد منها المدرب بفعالية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

فمن الصعب الوصول الى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على اسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

حيث شاهدت الرياضة الجامعية تطورا ملحوظا في السنوات الاخيرة من الناحية البدنية ادى الى تغيير طابع اللعب الحديث واتسامه بالسرعة والقوة والدقة في الاعداد الكفيل باعطاء النتائج، ويرى كل من كمال درويش "ان تحسين الميوتوى البدني احد اركان التدريب التي تعتمد عليها في اللعب في مختلف الرياضات وهي من الاسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين الرياضي من الناحية البدني". ( عماد الدين عباس 1999 ص 15)

وذلك لان الرياضي الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب في ذلك فقد التركيز بكثرة، بالاضافة الى الضعف التفكير الخططي او انعدامه، وعلى عكس الرياضيين المهيين بدنيا فانه ينهي المنافسة كما بدأها .

كما يتسم رياضيين في رياضي الفريق الجامعي بصفات عديدة نذكر منها القوة والسرعة والمرونة.

يصعب على الرياضيين الحصول على الاهداف و السبب في ذلك هو قله الاعتماد على الوسائل الحديثه للتدريب مناسبة لمواكبة التطور الحاصل في مستوى الاداء ولقلة استخدام طريقه التدريب الحديثه وبصفة عام.

ومن خلال متابعة تطورات التدريب البدني الخديث عامة، والاطلاع على بعض الدراسات السابقة الحديثه المشابهة والتي تعني بموضوع التدريب الرياضي خاصة لوحظ تفاوت

أغراض استخدام التدريب من قبل المدربين كاسلوب ووسيلة لتنمية وتطوير القدرات البدنية والفسيولوجية المتنوعة حيث استخدمه البعض لتطوير القدرات الفيزيولوجية وذلك ايمانا من ان التدريب له القدرة في احداث تغيرات وتكيفات بدنية وفيزيولوجية إيجابية تخدم الجانب الذي يردون تطويره، وهذا يظهر تفاوتاً واضحاً في وجهات النظر.

من هذا جاءت مشكلة هذه الدراسة:

لتساؤل الرئيسي:

"هل لتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي؟".

الاسئلة الفرعية:

1. هل للتدريب الرياضي دور في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق الرياضي؟
2. هل التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق الرياضي؟
3. هل التدريب الرياضي يساعد في أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق الرياضي؟

2- الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

لتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي.

ب- الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى:

- للتدريب الرياضي دور في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق الرياضي.
- الفرضية الجزئية الثانية:

- التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق الرياضي.
- الفرضية الجزئية الثالثة:

- التدريب الرياضي يساعد في أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق الرياضي.

**3- أهمية الدراسة:**

تتجلى أهمية التدريب 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 والفريق 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 تساعد على تخطي العقبات والأزمات والمشاكل التي تعترضه ويصبح بذلك اجتماعي .

**3- أسباب اختيار الموضوع:****❖ أسباب ذاتية:**

- ميول ورغبة الباحثين في تناول هذا النوع من المواضيع.
- القدرة على انجاز هذا الموضوع
- الاهتمام بالجانب الإيجابي للبحث.

**❖ أسباب موضوعية:**

- ندرة المكتبة لمثل هذه المواضيع.
- قلة الاهتمام بموضوع الدراسة.
- التأكيد على أهمية الجانب البدني في مختلف الرياضات.

**4- اهداف البحث:**

يهدف البحث اساسا الى ما يلي:

- المعرفة الجيدة للوسائل والطرق التي تساهم في تحسن مستوي الصفات البدنية.
- النزول الى الميدان وتطبيق البرنامج التدريبي في تحسن بعض الصفات البدنية للوصول الى نتائج تخدم البحث.
- ابراز نجاح التدريب في تحسن مستوى الرياضي.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## ❖ التدريب الرياضي:

**لغة:** التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية وتعني تشعيب او ينجذب وقد انتهى الامر بهذا المصطلح الى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به سحب او جذب الجواد من مربي الجياد لإعداده للاشتراك في السباق.

**اصطلاحا:** تلك العملية المنظمة والمستمرة التي تكتسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او أفكار او اراء لازمة لأداء عمل معين. <sup>1</sup>.

**الاجرائي:** عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية ويهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الفعاليات والألعاب الرياضية.

## ❖ المستوي الرياضي:

**اصطلاحا:** الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عالٍ للمستوى المطلوب <sup>2</sup>.

**التعريف الاجرائي:** فضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة (البدنية والمهارية والخططية والجسمية والنفسية والعقلية).

## ❖ الصفات البدنية:

تحتوي الصفات البدنية على مجموعة من الصفات البسيطة والمركبة والمتكاملة فيما بينها والمتناغمة بحيث تختلف من رياضة الى أخرى وتلعب دورا مهما اثناء المنافسة وتطور بصفة خاصة في مرحلة التحضير البدني الخاص. <sup>3</sup>

## ❖ الطالب الجامعي:

مفهوم الطالب على أنه الفرد الذي يزاول دراسة و يتابع دروسا بالجامعة أو مدرسة عليا؛ كقولنا: طالب طب، طالب آداب، طالب فلسفة.

مفهوم الطالب على بأنه الفرد الذي يزاول محاضرات بالجامعة أو مؤسسة التعليم العالي.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر، 2001، ص 21.

<sup>2</sup> عطا الله احمد ، أساليب او طرائق التدريب في كرة القدم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 1 ، ص 9 ، بتصرف

<sup>3</sup> بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999 ، ص 24

**6-3 الفريق الرياضي الجامعي:**

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 مصطفى الفاتح 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".<sup>1</sup>

**7- الدراسات السابقة والمشابهة:**

من اجل استكمال مقومات البحث العلمي فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه اذ ان الاستعراض العميق والنقد للدراسات السابقة يمكن ان يساعد البحث على زيادة كفاءة عمله ونوعه. ونظرا لقله البحوث من هذا النوع في المكتبات الجزائرية فقد قام بتحليل بعض الدراسات المشابهة للبحث وهي :

**7-1 دراسة شاكر محمد 1999:**

بعنوان "تأثير طريقة التدريب الرياضي على القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد". هدف الدراسة الى ماياتي:

- التعرف على تأثير التدريب الرياضي على مسافة الوثب من ثبات.
  - التعرف على تأثير التدريب الرياضي من مسافة الوثب العمودي.
  - التعرف على تأثير التدريب الرياضي على ارتفاع وزمن الوثب من وضع القرفصاء.
- البحث على عينة من لاعبي الدرجة الاولى لكرة اليد وقع حجم العينة 24 لاعب تم تقسيمه من مجموعتين ضابطة وتجريبية.

اسفرت النتائج الى ما ياتي:

- ان كل من تدريب الرياضي المقترحة والتدريبات التقليدية قد اثرت على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- وجود فروق ذات دلالة الاحصائية بين كل من التدريبات في القياسات البعدية لمصلحة المجموعة التجريبية.

<sup>1</sup> وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب،دار الهدى،ألمينيا،2002،ص13.

## 2-7 دراسة المشهدان محمد يونس 2000 :

بعنوان " اثر استخدام تدريب الرياضي في تحسين بعض متغيرات التقلص العضلي." هدفنا الدراسة الى ما ياتي:

- التعرف على اثار استخدام التمرينات في القدرة اللاهوائية.
  - التعرف على اثار استخدام التمرينات في التكيفات الحاصلة في بعض متغيرات التقلص العضلي لبعض العضلات الاطراف السفلى.
- اجريت الدراسة على عينة من 18 اللاعب يمثلون منتخب محافظة نينوى بكرة القدم للاعمار ( 17\_ 18 ) سنة الى مجموعتي متساويتين وبشكل عشوائي مجموع تجريبية ومجموعة ضابطة تم تطبيق برنامج تمرينات على لاعب المجموعة الاولى وذلك بتنفيذ 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع، اذ ان الزمن الوحدة تدريبية 30 الى 35 دقيقة.
- اسفرت النتائج الدراسة عن:

- ان التمرينات كان لها تاثير ايجابي في اختبارات القدرة الهوائية ووجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا يؤكد اهمية التمرينات في تطوير القدرة اللاهوائي.
- لم تظهر فروق معنوية في اختبار ركن 45 ياردة نتيجة استخدام التمرينات.
- احدث التمرينات تكيفات ايجابية في بعض متغيرات التقلص العضلي قيد الدراسة.

## 3-7 دراسة بن المكارم: 1998

بعنوان " اثر برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات الاساسية الهجومية لكرة السلة." هدفنا الدراسة التعرف على اثر استخدام البرنامج في تنمية واهمية المهارات الهجومية بكرة السلة في تحقيق الفوز في المباريات.

تكونت عين الدراسة من 24 لاعبا مقسمين الى مجموعتين عدد كل مجموعة 12 لاعبا احدهما تجريبية الاخرى ضابطة.

مقدمة استخدام المنهج التجريبي واطار نتائج الدراسة الى ما يلي:

البرنامج المعد من قبل الباحث قد ادى الى تنمية المهارات الهجومية بالنسبة للمجموعة التجريبية وان الدوائر التدريبية ذات الصفة المهارية التي استخدمها الباحث وضمنها المنهاج

التدريبي الموعد من قبله بالاسلوب الذي استخدمت به قد ساعدت على تنمية المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

#### 7-4 دراسة رمزي فهم:

بعنوان " اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية على تحسين المستوى البدني لناشئي كره القدم".

هدفت الدراسة الى معرفة تاثير المنهاج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم لتحسين المستوى البدني للناشئين واجريت الدراسة على عينة مكونة من 80 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية وقد تم استخدام المنهج التجريبي.

وقد اشارت نتائج الدراسة الى ما ياتي:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية بحيث ادى التدريب الى تنمية عناصر اللياقة البدنية.

- مجال تنمية عناصر اللياقة البدنية ادى الى ارتفاع بالمستوى المعارض المجموعة التجريبية.

#### 8- اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات المشابهة وموضوع الدراسة:

من حيث المنهج: استعملت هذه الدراسات المنهج التجريبي، وهو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا.

من حيث مجتمع البحث: يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات المشابهة من دراسة لأخرى.

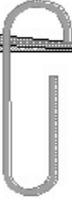
من حيث العينة: تختلف العينات من حيث الحجم و العمر و طريقة اختيارها.

من حيث النتائج: اتفقت اغلب الدراسات من حيث نتائج البحث مع توقعاتنا.

#### 9- الاستفادة من الدراسات المشابهة:

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المشابهة هذا ما امكنا من الاستفادة من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدناها من هذه الدراسات

- توجيه الباحثان الى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار.
- الى تحديد متغيرات البحث والدراسة.
- تحديد الاختبارات المناسب.
- اختيار الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.
- تحديد المنهج المستخدم الا وهو المنهج التجريبي والملائم للدراسة.
- توجيه الباحثان الى كيفية اختيار الاختبارات.
- الوقوف والاستفادة من ما توصلت اليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شأنها ان تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة.



الباب الأول :

الباب النظري



الفصل الأول :

التدريب الرياضي

**مقدمة:**

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا 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- مفهوم التدريب الرياضي:**

يعد التدريب الرياضي الحديث فن، يوظف فيه المدرب خبراته وأساليبه العلمية والفكرية للوصول بلاعبيه إلى مستوى بدني وفني وتكتيكي ونفسي عالي يمكنهم من تحقيق الأهداف والغايات المرجوة، ولكل مدرب طرق وأساليب خاصة به، ومن أهم تعاريف التدريب الرياضي نميز ما يلي:

هو إعداد الفرد بنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعلى وفق أسس ومبادئ علمية، ولمدة زمنية من أجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات العليا، أو تحقيق الأرقام القياسية (مهدي العبيدي، عبد المالكي، 1998، ص 11)

ويرى Matwejew 1995 تطابق مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي، فالإعداد الرياض أكثر شمولية من مصطلح التدريب الرياضي، وبأنه يبرز قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها أن يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى. أما هارا يرى أنه عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة (قاسم، 2009، ص 188)

ويعرفه بلاتونف 1991 بأنه عملية بدنية تربية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج

العالمية (عبد الفتاح، 2012، ص 19)

ويعرفه أيضا ليمان 1991 بأنه كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب (بسطويسي، 1999، ص 24)

كمية التأثيرات التي تقع على كافة أجهزة وأعضاء اللاعب خلال تنفيذه أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على تلك الأجهزة والأعضاء كمياً (مفتي، 2010، ص 36)

من خلال التعريفات السابقة يمكن القول بأن التدريب الرياضي هو مجموعة التمارين التي تحتو على التأثيرات المختلفة، منظمة بإحكام وتسلسل، تهدف إلى تنمية وتطوير الصفات والمميزات البدنية والنفسية والذهنية للاعب للوصول به إلى المستوى النخبوي، ولتحقيق ذلك يجب أن يكون التدريب معد بطريقة علمية منظمة وله نظام منهجي مرتب يستند على العلوم الرياضية.

**2- أهداف التدريب الرياضي:**

من أجل تحسين مهارات وأداء الرياضيين، بتوجيه من المدرب، يجب أن يحققوا أهداف التدريب الرياضي.

**1-2 التطور البدني متعدد الأطراف:**

يعتبر التطور البدني متعدد الأطراف أساس التدريب الرياضي واللياقة العامة، والهدف هو زيادة القدرة على التحمل والقوة، وتطوير السرعة، وتحسين الحركة والتنسيق، وبالتالي تحقيق جسم متطور بشكل متناغم.

**2-2 التطور البدني الخاص بالرياضة:**

يؤدي التطور المحدد للرياضة إلى تحسين القوة النسبية والمطلقة وكتلة العضلات ومرونتها، والقوة المحددة (القوة أو التحمل العضلي)، وفقاً لمتطلبات الرياضة، الحركة ووقت رد الفعل، والتنسيق والليونة، هذا التدريب يخلق القدرة على أداء جميع الحركات، وخاصة التي تفرضها الرياضة، بسهولة وطلاقة.

**2-3 العوامل الفنية:**

تطوير القدرة على أداء جميع الإجراءات الفنية بشكل صحيح لإتقان التقنية اللازمة بناءً على تنفيذ اقتصادي ومسيطر عليه، بأقصى سرعة ممكنة، وبسعة أكبر وبقوة، وتنفيذ إجراءات فنية محددة في ظل الوضع الطبيعي وغير الطبيعي للظروف (مثل الطقس)، وتحسين التقنيات في الرياضات ذات الصلة، وضمان القدرة على تنفيذ جميع الحركات بشكل صحيح.

**2-4 العوامل التكتيكية:**

تحسين الاستراتيجية بناءً على الدراسات التكتيكية لخصوم المستقبل، وتوسيع الإجراءات التكتيكية المثلى اعتماداً على قدرات الرياضيين، وتحسين تنوع الاستراتيجيات وتحويل الاستراتيجية إلى نموذج يعتمد على خصوم الخصوم.

**2-5 الجوانب النفسية:**

التدريب النفسي ضروري أيضاً لضمان أداء بدني أفضل، تحسين التدريب النفسي في الانضباط والمثابرة وقوة الإرادة والثقة والشجاعة.

**2-6 روح الفريق:**

يمكن أداء هذه المهمة إذا تمكنا من تعزيز الانسجام في التدريب البدني، فريق تقني واستراتيجي، لذلك يجب على المدرب أن يؤسس تناغمًا في التدريب النفسي، أي العلاقات الجيدة والصداقة والأهداف المشتركة بين زملائه في الفريق، تقوي الفريق وتزيد من الشعور بالانتماء.

**2-7 العوامل الصحية:**

يتم الحفاظ على الصحة المناسبة من خلال الفحوصات الطبية المنتظمة، والارتباط المناسب بين كثافة التدريب والقدرة الفردية على الجهد وتناوب الجهد الشاق مع مراحل الراحة المصممة خصيصًا، بعد المرض أو الإصابة، يجب أن يبدأ الرياضي التدريب فقط إذا تعافى تمامًا، وبالتالي ضمان التقدم المناسب.

**2-8 الوقاية من الإصابات:**

يتم منع الإصابات إذا تم مراعاة جميع تدابير السلامة.

**2-9 المعرفة النظرية:**

يساهم التدريب في زيادة معرفة الرياضيين بالأساس الفسيولوجي والنفسي للتدريب والتخطيط والتغذية والتعافي، يحتاج المدربون إلى التحدث إلى الرياضيين حول العلاقات بين الرياضيين والمدربين والرياضيين المعارضين وزملائهم في الفريق لمساعدتهم على العمل معًا لتحقيق الأهداف المشتركة. وبالتالي، يمكن للمرء أن يراجع بعض الأهداف العامة التي يفكر فيها المدرب. (Bompa, 1994, pp 5.6)

**3- نظام التدريب:**

إن نظام التدريب الرياضي يشتمل رعاية الفئات العمرية المتعددة (المبتدئين والمتقدمين والأبطال) ابتداء من العمر المناسب لممارسة النشاط الرياضي ولحين الوصول للمستويات العليا، ونظرا للفروقات البيولوجية والنفسية في مراحل العمر المختلفة فقد قسمت العملية التدريبية إلى مراحل معينة على أساس العمر والجنس ومستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي (عزيز، 2015، ص 41)

ويعد نظام التدريب الرياضي مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بالإعداد الرياضي أو الفريق إعدادا متكاملًا للوصول إلى المستويات العليا على وفق الاختصاصات. (شغاتي، 2014، ص 20)،

والنظام عبارة عن مجموعة منظمة ومنهجية مرتبة من الأفكار أو النظريات أو التخمينات، يعتمد تطوير نظام التدريب على النتائج العلمية إلى جانب الخبرة العملية المتراكمة، ... عند إنشاء أو تطوير نظام تدريب أفضل، يجب أن تأخذ في عين الاعتبار الخلفية الاجتماعية والثقافية للبلد (Tudor, 2019, p 7)، إضافة إلى الخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانات المادية والإدارية والتنظيمية المتوفرة (مالح وآخرون، 2011، ص 33).

اقترح Bondarchuk أن يتم بناء نظام التدريب من خلال مراعاة ثلاثة مبادئ أساسية:

**1- الكشف عن عوامل تكوين النظام:** يمكن أن تتبع العوامل الأساسية في تطوير نظام التدريب من المعرفة العامة حول نظرية وأساليب التدريب، والنتائج العلمية، وخبرات أفضل المدربين في البلاد، والأساليب التي تستخدمها البلدان الأخرى.

**2- تحديد هيكل النظام:** بمجرد تحديد العوامل المركزية لنجاح نظام التدريب، يمكن بناء نظام التدريب الفعلي، نموذج للتدريب قصير الأمد وطويل الأمد، يجب أن يكون النظام قابلاً للتطبيق من قبل جميع المدربين، ولكن يجب أن يكون أيضاً مرناً بدرجة كافية بحيث يمكن للمدربين إثراء هيكل النظام بناءً على تجاربهم الخاصة.

**3- التحقق من فعالية النظام:** بمجرد بدء نظام التدريب، يجب تقييمه باستمرار، يمكن إجراء تقييم فعالية نظام التدريب بطريقة متعددة الأبعاد، إن التقييمات الأكثر بساطة المستخدمة للتحقق من صحة نظام التدريب هي تحسينات الأداء الفعلية التي تحققت استجابة للنظام، يمكن أيضاً استخدام تقييمات أكثر تعقيداً، بما في ذلك القياسات المباشرة للتكيف الفسيولوجي ... الخ. (Tudor, 2019, pp 7.8)

**4- مبادئ التدريب الرياضي:**

**1-4 مبدأ المثير الفعال:**

يعبر مبدأ التحفيز الفعال للتدريب عن الحاجة إلى أن تتجاوز شدة الحمل حدًا معينًا، مما يسمح بزيادة الأداء، ويعتمد المقدار الضروري من المنبهات على حالة التدريب لكل رياضي، وهكذا، على سبيل المثال، في تدريب القوة للأشخاص غير المدربين، يجب أن يتجاوز التحفيز الحد الأدنى من الشدة بنسبة 30% من القوة القصوى الفردية (الايرومترية) وأكثر من 70% في حالة الأشخاص المدربين تدريباً عالياً.

**2-4 مبدأ زيادة الحمل التدريجي:**

مبدأ زيادة الحمل التدريجي مشتق من العلاقة التناسبية بين الحمل والتكيف وزيادة الأداء، وفقاً لهذا المبدأ، يجب أن يزداد العبء الملقى على عاتق الرياضي بشكل منهجي اعتماداً على الاستعداد البدني والتنسيقي والتقني والتكتيكي والفكري وقوة الإرادة، وثبات الأحمال التدريبية لفترة طويلة تقدها فعاليتها في زيادة الأداء (بما في ذلك مبدأ التحفيز الفعال للتدريب)، لذلك، تساعد الأحمال الثابتة فقط في الحفاظ على قدرة الأداء، وليس تحسينها، يجب أن تحدث الزيادة في الحمل تدريجياً حسب العمر الزمني والبيولوجي والتدريبي ومستوى القدرة على الأداء الرياضي للرياضي.

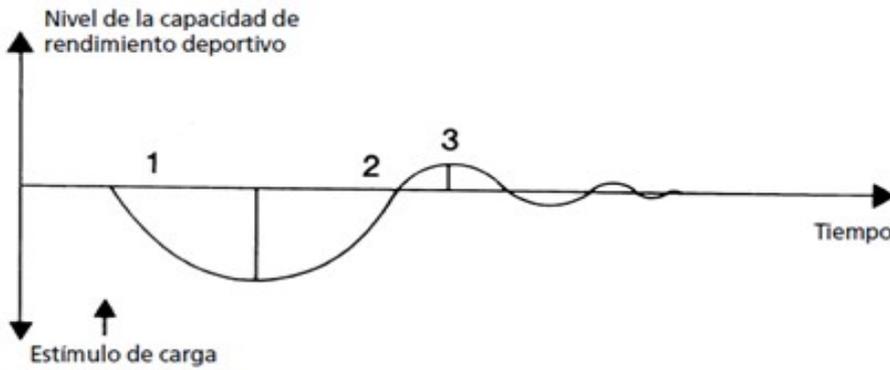
#### 3-4 مبدأ العلاقة المثلى بين الحمل والاسترداد:

تتم عملية تطوير ظواهر التكيف التي يسببها التدريب على مراحل، نميز بين مرحلة التحميل ومرحلة الاسترداد، بما في ذلك التعويض الزائد.

كما يتضح من الشكل ( )، بعد التحميل، يحدث انخفاض مؤقت في قدرة الأداء الرياضي (انخفاض في إمكانات الطاقة)، يليه ارتفاع جديد (في مرحلة الاسترداد) فوق مستوى البداية،

تُعرف حالة قدرة كفاءة الطاقة العالية هذه باسم التعويض الزائد (Weineck, 2005, p

.26, 29).

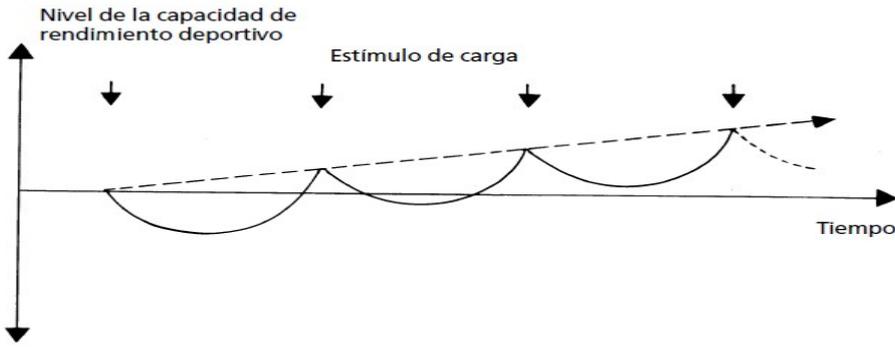


الشكل رقم ( ) يوضح مراحل تعديل قدرة الأداء بعد حافز التحميل

1 = مرحلة انخفاض قدرة الأداء بعد تحفيز التحميل.

2 = مرحلة الصعود الجديد لسعة الأداء الرياضي.

3 = مرحلة التعويض الزائد، أي قدرة أكبر على الأداء الرياضي.



الشكل رقم ( ) يوضح تحسين القدرة على الأداء الرياضي من خلال تطبيق محفزات التدريب على النحو الأمثل

#### 4-4 مبدأ الخصوصية:

ينص على استخدام محفزات التدريب التي تتوافق مع عتبة المقاومة الجسدية والنفسية، ونوع التخصص واحتياجات كل رياضي، قد يمثل حافز تدريب نفسه جهداً غير كافٍ للرياضي ما، وجهد مفرط للآخر (Weineck, 1999, p 23).

#### 4-5 مبدأ العلاقة المثلى بين الإعداد العام والخاص:

يعتبر التفاعل بين الإعداد العام والخاص، وفقاً لهان (1982 Hahn)، عملية ديناميكية لا يمكن البحث فيها عن علاقة نسبة مئوية معينة ثابتة.

يجب دائماً تصميم الإعداد العام مع مراعاة المتطلبات المحددة لنظام المنافسة، إن محتويات الإعداد العام مهما كانت ضرورية، تساهم في تحسين قدرة أداء معين، وجب اختيارها دون إغفال الهدف المحدد (Weineck, 2005, p 34).

#### 4-6 مبدأ التكيف:

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للتحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل (أبو زيد، 2005، ص 163)

#### 4-7 مبدأ التنمية الشاملة - المتعددة الجوانب - للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية، ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من

العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع، وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب. (عبد البصير، 1999 ص 68)

#### 4-8 مبدأ الفروق الفردية:

يختلف الأفراد فيما بينهم في جميع الخصائص الامر الذي ينتج عنه اختلاف في الاستجابات لعملية التدريب لأسباب كثيرة منها الفردية في المقاييس الانثروبومترية كما أن هناك اختلاف في الخصائص الوظيفية تظهر هذه الفروق في معدل نمو الجسم والتمثيل الغذائي والتحكم العصبي والهرموني وبناء على ذلك فإن استجابات الأفراد للتدريب لن تكون موحدة أو متشابهة فقد يستفيد رياضي من حمل تدريبي معين ويتحسن مستواه بينما رياضي آخر بنفس الحمل التدريبي لا يتحسن وذلك لعدة عوامل منها (النضج، الوراثة، تأثير البيئة، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة البدنية ...). (غرابي، 2015، ص 30)

#### 5- التخطيط في المجال الرياضي:

#### 5-1 مفهوم التخطيط الرياضي:

يحدد Starischka (1988) مفهوم تخطيط التدريب وتوجيه المحتوى على النحو التالي: تخطيط التدريب هو إجراء يهدف إلى تحقيق هدف التدريب، والذي يأخذ في الاعتبار حالة الأداء الفردي وهو جزء من عملية تدريب طويلة الأجل واستباقية ومنهجية وموجهة بناءً على خبرات التدريب العملية والتطورات في علوم الرياضة (Weineck, 2005, p 39). يعتمد التخطيط على العديد من النقاط التي يجب أن توضع في الحسبان، كالمجتمع الرياضي والمدخل المالية للنادي، إضافة إلى الإمكانيات المتوفرة سواء البشرية أم غيرها، ويجب أن يكون الهدف قابل للتحقيق وليس مستحيلاً ومن هنا تنبثق البرمجة التي يتم فيها تجسيد الأهداف والمرامي والغايات تجسيدا ورقي ميداني، ضمنية تصل حتى الآلية، حيث تتمثل في:

- **الغايات:** تتمثل في النوايا العامة لمشروع عالمي يظهر لاحقاً، ويحددها عادة رئيس النادي ومجلس الإدارة والأشخاص الذين يتم استشارتهم وكل من له صلة بتمويل المشروع وتوعية المجتمع المدني بالتشاور بينهم.

- **المرامي:** المرامي بينية بين الغايات والأهداف وهي أكثر دقة وتقنية، وأكبر وأوسع من الأهداف.

- **الأهداف:** انطلاقاً من الأهداف العامة تأتي الأهداف الوسطية التي تعتبر نقاط إلزامية العبور وتكون أكثر وضوح من المرامي، وهي مصحوبة بعوامل التمكين وهي مجموعة الصفات الأساسية التي يجب ممارستها لتحقيق هذه الأهداف (العوامل البدنية، والفنية والتكتيكية والنفسية).

والتخطيط هو عملية تحضير وتحليل وبناء المشروع وتحديد الغاية منه، وهو تشكيل الخطوط المسيرة للاستراتيجية المنتهجة حسب الأهداف والمراحل (Philippe, 2006, pp 67-68) ، ومن خلال التخطيط تنبثق البرمجة والتي يتم فيها تجسيد الأهداف.

### 5-2 أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

- **تحقيق الهدف:** يجب أن تتجه عمليات تخطيط التدريب كافة الى تحقيق أهدافه، وأن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط التي تنبثق من الخطة العامة.
- **العلمية:** ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.
- **الشمول:** إن التخطيط للتدريب الرياضي يشمل مراحل الاعداد كلها ويجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.
- **البيانات والمعلومات الصحيحة:** حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضببا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.
- **الواقعية:** يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمالية على أن يتم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجأ المخطط بالنتائج غير المقبولة.
- **التدرج:** التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمن أمثل.
- **المرونة:** يجب وضع الفروض طبقاً لظروف تنفيذ المخطط المتوقعة، ويجب أن تكون مرنة لإعادة النظر فيها.
- **الاستغلال الأمثل للإمكانات:** يجب أن يتم التخطيط في إعطاء ما متاح وما سيتم تدبره من مورد.
- **التنسيق:** يجب التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاحه.

- المشاركة الجماعية: يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل الأمد) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل مستويات التخطيط كافة.

- الاقتصادية: إن توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي. (شغاتي، 2014، ص ص 100-101)

### 3-5 أنواع التخطيط التدريبي:

يمكن تمييز أنواع خطط التدريب حسب المدة الزمنية كالتالي:

#### - خطة تدريب متعددة السنوات

خطة التدريب متعددة السنوات هي عبارة عن هيكل من الخطط التي تهدف إلى التنظيم طويل الأجل لتدريب الرياضي، تغطي المستويات أو المراحل التالية: التدريب الأساسي، وتعميق التدريب، والتدريب عالي الأداء.

#### - خطة التدريب السنوية

تُعلمنا خطة التدريب السنوية بكيفية تكوين عملية التدريب السنوية للرياضي أو المجموعة، وبالتالي فهي عبارة عن تحديد للخطة متعددة السنوات للسنة المعنية وتشمل: أهداف التدريب المختلفة والاهتمامات الرئيسية على مدار العام، تخطيط الحمل، التخطيط لتقييم الأداء، التخطيط للمنافسة، بما في ذلك المسابقات والتحصير لها واختبارها، التخطيط لعملية التقييم.

#### - خطة التدريب الشهرية:

تعمل الخطة الشهرية على تكوين أقسام من عملية التدريب على المدى المتوسط، بهدف العمل على مراحل محددة من تطوير أو إنشاء النموذج الرياضي حتى الوصول إلى أقصى حد.

#### - خطة التدريب الأسبوعية

توفر خطة التدريب الأسبوعية (الدورة الصغيرة) معلومات حول إعداد دورات تدريبية لعدة أيام، حتى أسبوع، محتواه من ناحية، هو هيكل الحمل التدريبي خلال الأسبوع، ومن ناحية أخرى، تسلسل المهام الرئيسية وتنوعها في جلسات التدريب، وبالتالي فإنه يوضح الأيام التي يتوقع فيها وجود أحمال ثقيلة أو منخفضة وترتيب التعاقب الذي يتم فيه تطبيق طرق التدريب

والمحتويات. (Weineck, 2005, p 39)

**- خطة التدريب اليومية (الجلسة):**

تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد من التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقاً لسمه المميزة لها والتي تتبع أصلاً من الهدف الرئيسي لها، فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البدنية وأخرى السمة مهارية وثالثة الخطئية وهكذا. (مفتي، 1997، ص 279) تحتوي خطة الجلسة التدريبية على تعليمات ملموسة لإعداد الجلسة التدريبية وتصف أهداف التحميل المختلفة والأساليب والمحتوى والأدوات اللازمة لتنفيذها، وتتمثل في تكوين برنامج الإحماء والجزء الرئيسي من الجلسة واختتام الجلسة، مع دورات الاسترخاء أو غيرها من التدابير التي تعزز التعافي (Weineck, 2005, pp 39-41).

**5-4 مكونات الجلسة التدريبية:**

تنقسم الجلسة التدريبية الى ثلاثة أقسام رئيسية هي الجزء التمهيدي والجزء الأساسي والجزء الختامي.

**- الجزء التمهيدي:**

التدابير التعليمية والنفسية لتنظيم السلوكيات التي تهدف إلى خلق الاستعداد الأمثل لمتطلبات الدورة التدريبية للرياضي، إن الموقف الإيجابي المتعمد تجاه مهام التدريب يزيد من كفاءة العملية، تكون التمارين المختارة بسيطة وسهلة التنفيذ ومتصلة بتلك الخاصة بالجزء الرئيسي، ويعتمد الاحماء على الانضباط ودرجة حرارة المحيط ومحتوى الجزء الرئيسي وما إلى غير ذلك، وتتراوح عادة بين 15 و 30 دقيقة.

**- الجزء الرئيسي:**

يتكون من التدريبات التي ستطور أو تعزز قدرة الأداء للرياضي، تتضمن كل مهمة جزءاً من التعلم الفني والتكتيكي وإنشاء معايير شخصية للحصول على الأداء الأمثل. إذا كانت الدورة التدريبية تتضمن عدة مهام، فيجب أن تحترم مبدأ التعاقب الحكيم للأحمال، وتتراوح مدته من 45 إلى 60 دقيقة.

**- الجزء الختامي:**

يتكون من تمارين تهدف إلى بدء عملية الاسترداد وتسريعها، ولذلك فهي تتألف من العناصر التالية:

التقليل التدريجي للحمل من خلال تمارين الاسترخاء واسترخاء العضلات، وتقليل الحمل العصبي عن طريق خفض التركيز.

الاستشفاء الفعال لنظام القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي، والعودة إلى الحالة السابقة للحمل مثل الجري الخفيف.

يجب أن تنتهي الدورة التدريبية بملاحظة إيجابية، وذلك لخلق ميول إيجابية للدورة القادمة (Weineck, 1999, pp 33-34).

**6- مفهوم حمل التدريب:**

كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني (البشتاوي، 2005، ص 58).

تعرفه المدرسة الروسية حسبما ذكر علي البيك 1984 عن فيتسيخوفسكي vaitsikhovsky 1971م بأن الحمل التدريبي هو المجموع العام المؤثر على الناحية الحيوية للرياضي من حيث التمرينات المؤدة وفترات الراحة بينها، وكذا الوسائل المختلفة التي تعمل على الإسراع من عملية استعادة الشفاء، أي أنه مقدار التأثيرات الفسيولوجية على جسم الرياضي لرفع كفاءة الميكانيزمات الحيوية له. أما المدرسة الألمانية تعرفه بأنه المجهود البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية (1939 harra).

وتعرفه المدرسة الأمريكية عن كونسلمان councelman بأنه حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والحجم والراحة (بسطويسي، 1999، ص 24)

تسبب التمرينات البنائية بأنواعها إثارات عصبية معينة تؤثر على أجهزة اللاعب الحيوية وهو ما

يطلق عليه بحمل التدريب، ومن هنا نميز مصطلحين هما:

-التحميل: وهو متطلبات التدريب من شدة وحجم ويطلق عليها بالمعطيات الخارجية.

-التأثير :وهو ما يرتبط بوظائف الجسم وتكيفه عضويا ونفسيا أثناء النشاط الرياضي ويطلق

عليه الإثارة الداخلية (الحسناوي، 2014، ص 28).

**6-1 وينقسم الحمل التدريبي الى خارجي وداخلي:**

**الخارجي:** كمية العمل الذي يستخدم ويمكن قياسه طبقا لكمية وكيفية، ويتكون من الشدة والحجم والكثافة.

- شدة الحافز: قوة الاثارة الواحدة أي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء ووحدات القياس، وبالنسبة للقوة والسرعة بالسرعة تقاس بحجم المقاومة (الكثافة والسهم والمتر)، وأثناء الرمي تقاس بالارتفاع أو المسافة.

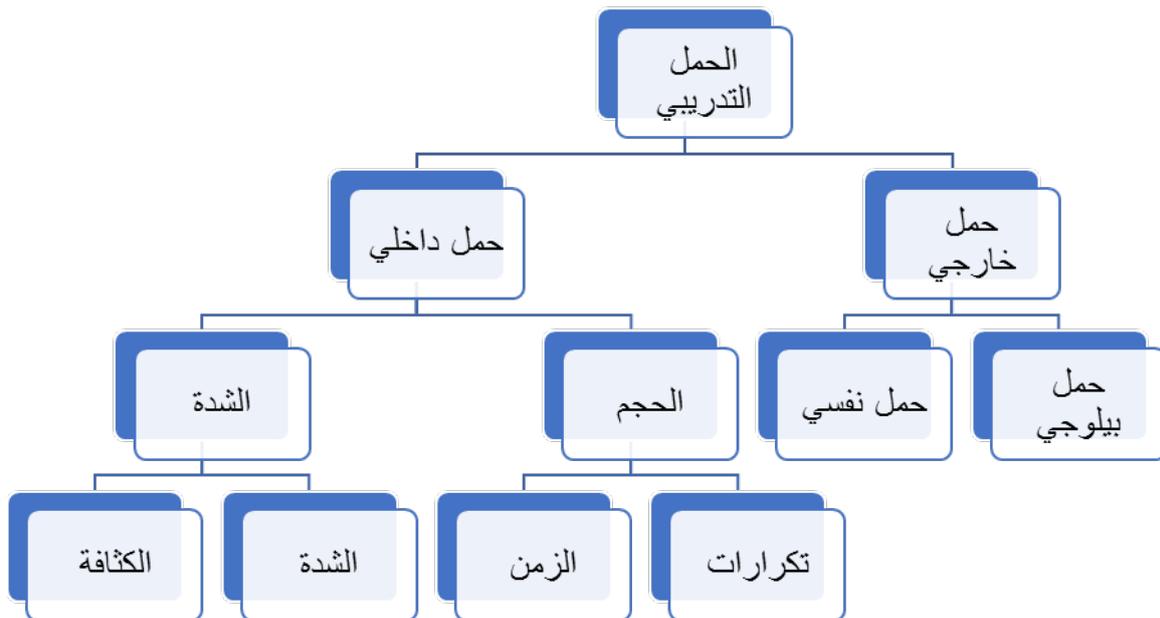
- حجم الحافز: الزمن الذي يستغرقه الحافز الواحد.

- تكرار الحافز: عدد مرات تكرار الحافز الواحد.

- كثافة الحافز: تدل على النسبة الزمنية بين فترات الحمل وزمن الراحة في مجموعة التدريب أو الوحدة التدريبية.

- تكرار التدريب: عدد وحدات التدريب في الأسبوع.

**الداخلي:** ما يحدث من ردود احتمال نتيجة التغيرات التي تحصل في الأجهزة الوظيفية للرياضي (قاسم، كماش، 2012، ص ص 18-19-20-21-22-23-24-25-17-16-15).



شكل رقم ( ) يوضح أنواع الحمل التدريبي (Drissi, 2009, p 57)

## 2-6 مكونات الحمل التدريبي:

يتكون الحمل التدريبي من ثلاثة مكونات هي:

- الشدة: (السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء).
- الحجم: (فترة دوام التمرين الواحد، عدد مرات تكرار التمرين).
- الكثافة: (راحة سلبية، راحة إيجابية) (عربي، 2014، ص 78).

## 7- البرنامج التدريبي:

لكي يكون التدريب الرياضي ذو مردود إيجابي يجب أن يتم وفق أسس ومبادئ علمية، وهذا لن

يتحقق إلا إذا تم التخطيط له جيدا وتجسيد الأهداف ضمن برنامج تدريبي.

## 7-1 تعريف:

يعرفه مفتي إبراهيم حمادة 1999 بأنه "الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

ويعرفه عبد الحميد شرف 1993 بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سابقا مما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة. (الشرقاوي، 2011، ص 17)

من خلال التعريفين السابقين نفهم بأن البرنامج التدريبي هو أساس تنفيذ المحتوى الخططي السنوي المصمم سابقا، وهو المحكم للوحدات التدريبية ومجالاتها الزمنية والكيفية والنوعية، قبل وأثناء وبعد

المنافسات واشتماله للجرعات التدريبية لتنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين، بشتى الطرق التدريبية حسب الحاجة، لذلك على المدرب وضع برنامج تدريبي مقنن وشامل لكل العناصر الخاصة بالاختصاص الممارس، وذلك اعتمادا على أسس ومبادئ علمية.

**8- طرق التدريب الأساسية:****8-1 طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهولة والركض والسباحة والتجديف. (عمران، 2015، ص 94)، وينقسم إلى:

**8-1-1 مستمر منخفض الشدة:**

ترتبط تدرجاته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته بين (60-80%) من أقصى معدل لضربات القلب، وتتميز تدرجاته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة.

**8-1-2 مستمر مرتفع الشدة:**

يتميز بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً تتراوح شدته ما بين (90-%) (80 من الحد الأقصى لضربات القلب، وتكون تدرجاته أقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات متوسطة، ويعد مؤشر جيد في التحمل. (أمر الله، 1998، ص 81)

**8-1-3 مكونات حمل التدريب المستمر:**

جدول رقم ( ) يوضح مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة (أبو حلوة، 2016، ص 128)

شدة أداء التمرين	25-75% من أقصى قدرة للاعب
فترات الراحة البينية	الراحات معدومة أثناء الأداء
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	زيادة في حجم التمرينات من خلال زيادة طول فترة الأداء المستمر.

**8-2 طريقة التدريب الفتري:**

ويقصد بها تقديم حمل تدريب يعقبه راحة بصورة متكررة (أبو حلوة، 2016، ص 128) وتنقسم إلى:

**8-2-1 فتري منخفض الشدة:**

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة. (عمران، 2015، ص 99)

**8-2-2 مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة:**

جدول رقم ( ) يوضح مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة (عمران، 2015، ص 100)

شدة أداء التمرين	60-80% في تمارينات الجري
عدد مرات أداء / زمن التمرين	50-60% في تمارينات القوة 15-30 ثانية للقوة، 14-90 ثانية للجري
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة للبالغين 45-90 ثانية معدل النبض 120-130 ن/د للناشئين 60-120 ثانية معدل النبض 90-120 ن/د
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	20-30 للقوة 12-6 للجري

### 8-2-3 فتري مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة. (عمران، 2015، ص 101) مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة:

جدول رقم ( ) يوضح مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة (عمران، 2015، ص 102)

شدة أداء التمرين	80-90% في تمارينات الجري 60-75% في تمارينات القوة (المقاومات)
عدد مرات أداء / زمن التمرين	10-30 ثانية لكل من المقاومات والجري
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	8-10 للقوة 10-15 للجري

**8-3 طريقة التدريب التكراري:**

تزداد الشدة في هذه الطريقة عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة، وتهدف الى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، وتكون الشدة (90%) للركض، (90-100%) للقوة من أقصى جهد للفرد، وتكون فترات الراحة طويلة (3-4) دقائق مع مراعات أن تكون إيجابية، ويكون عدد تكرارات التمرين (20-30) رفعة للقوة، و(1-3) مرات للركض. (أبو حلوة، 2016، ص 131)

**8-3-1 مكونات حمل التدريب التكراري:**

جدول رقم ( ) يوضح مكونات حمل التدريب الفترتي منخفض الشدة (عرايبي، 2015، ص 21)

شدة أداء التمرين	90% في تمارينات الجري 100% في تمارينات القوة
عدد مرات أداء / زمن التمرين	زمن التمرين: دون تحديد الزمن
فترات الراحة البينية	راحة طويلة للجري 3-4 دقيقة طبقا للمسافة وتكون إيجابية للقوة من 3-4 دقيقة مع مراعات أن تكون إيجابية
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	20-30 رفعة للقوة 1-3 مرات للجري

**8-4 طريقة التدريب الدائري:**

يعتبر التدريب الدائري أفضل المداخل لتطوير وتنمية السمات الحركية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة، وبصفة عامة فإن استخدام متغيرات التدريب الدائري يرفع مستوى القدرات البدنية واللياقة (درويش، صبحي، 1984، ص 101) يعرفه (هارة، Harre) أنه: عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمارينات بأداة أو بدونها، يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويرى (سليمان علي وآخرون) أنه يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاثة (المستمر، التكراري، الفترتي) (عرايبي، 2014، ص 22)

**8-4-1 خصائصها:**

- يحدد الجرعة التدريبية إما بالتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- تشكيل تمرينات تسهم في لا تطوير الصفات الحركية والقدرات الخطئية.
- يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.
- يمكن استخدام المتدرج والتموج.
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير. (أبو حلوة، 2016، ص 135)

#### 8-4-2 الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية:

- يتراوح عدد التمارين بين (6-15 تمرين) مختلف وربما أكثر مع مراعات أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.
- إشراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين، ذراعين، كتفين، بطن، ظهر) والتدرج من التمارين السهلة إلى الصعبة.
- طبقا لهدف الدائرة يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية.
- التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة.
- مراعات التمرينات بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن أداء التدريب الدائري في أي مكان (ملعب، أرض رملية، ...).
- يفضل أكثر من لاعب معا في كل تمرين لتحقيق التنافس.
- تحديد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية. (أمر الله،

(1998، ص 104)

#### 9- طرق التدريب الحديثة:

##### 9-1 طريقة تدريب الفارتك (ألعاب السرعة):

يشير مروان عبد المجيد إبراهيم (2004)، إلى أن تدريب الفارتك يتمثل في:

- الجري السريع المتنوع في السرعة والمسافة.
- ويتميز بالركض بسرعات مختلفة، بطيئة، سريعة، متوسطة، بطيئة، سريعة، صعود، نزول، اجتياز الموانع، تجاوز حفر الماء، لأنها هذه التدرينات تسمح للرياضي تغيير سرعة النبض، وسرعة بذل الجهد.

- طريقة الفارتك الطويلة: اعتمدها المدرب ليد بارد، وتعني تكرارا الجري 6 مرات  $4 \times$  دقائق راحة تؤدي بجري خفيف.
- الطريقة التنازلية: تكرارا الجري 3 مجموعات  $(1,2,3) \times$  دقيقة على التوالي، بجهد يصل  $80 \times 2$  دقيقة، جري خفيف بين التكرارات و 3 دقائق راحة بين المجموعات على شكل جري خفيف أيضا.
- الطريقة التصاعدية: تكرار الجري 2 - 4 مجموعات  $(15,30,45,60)$  ثانية  $\times$  80% جهد في الدقيقة، جري خفيف بين المجموعات.
- الطريقة الهرمية أو التصاعدية التنازلية: تجمع بين الطريقتين التصاعدية والتنازلية، ويمكن تنفيذها بطريقة الجري 2 - 3 مرات  $(1,30. 1,30. 1,30)$  دقيقة  $80 - 85 \times$  جهد خلال الدقيقة، راحة بين التكرارات، و 2 دقيقة بين المجموعات. (محميدات، 2016، ص ص 73.74).

### 9-2 التدريب الهيبوكسيا:

Hypo، مصطلح مركب من نقطتين، الأول Hypoxia يبدو أن مصطلح هيبوكسيا فهو الاختصار Oxia وهي لفظة معناها نقص أو أدني أو تحتاني أما المقطع الثاني حامض الأكسجين، وبذلك فمصطلح هيبوكسيا يعنى فى مجال Oxygin لكلمة التدريب الرياضي "نقص فى الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يقل توتر Oxygin Dept حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأكسجيني الأكسجين نتيجة انخفاض سرعة انتشاره من الدم إلى الأنسجة العضلات". (تميم، 2017، ص 214)

### 9-3 التدريب البليومتري:

ينظر الفورد 1989 م إلى العمل البليومتري كنظام لتمرينات خاصة لإظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق العمل الانبساطي والانعكاسي، وبذلك يمكن تعريف العمل البليومتري في مجال التدريب بأنه "أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزواج أعلي قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية.

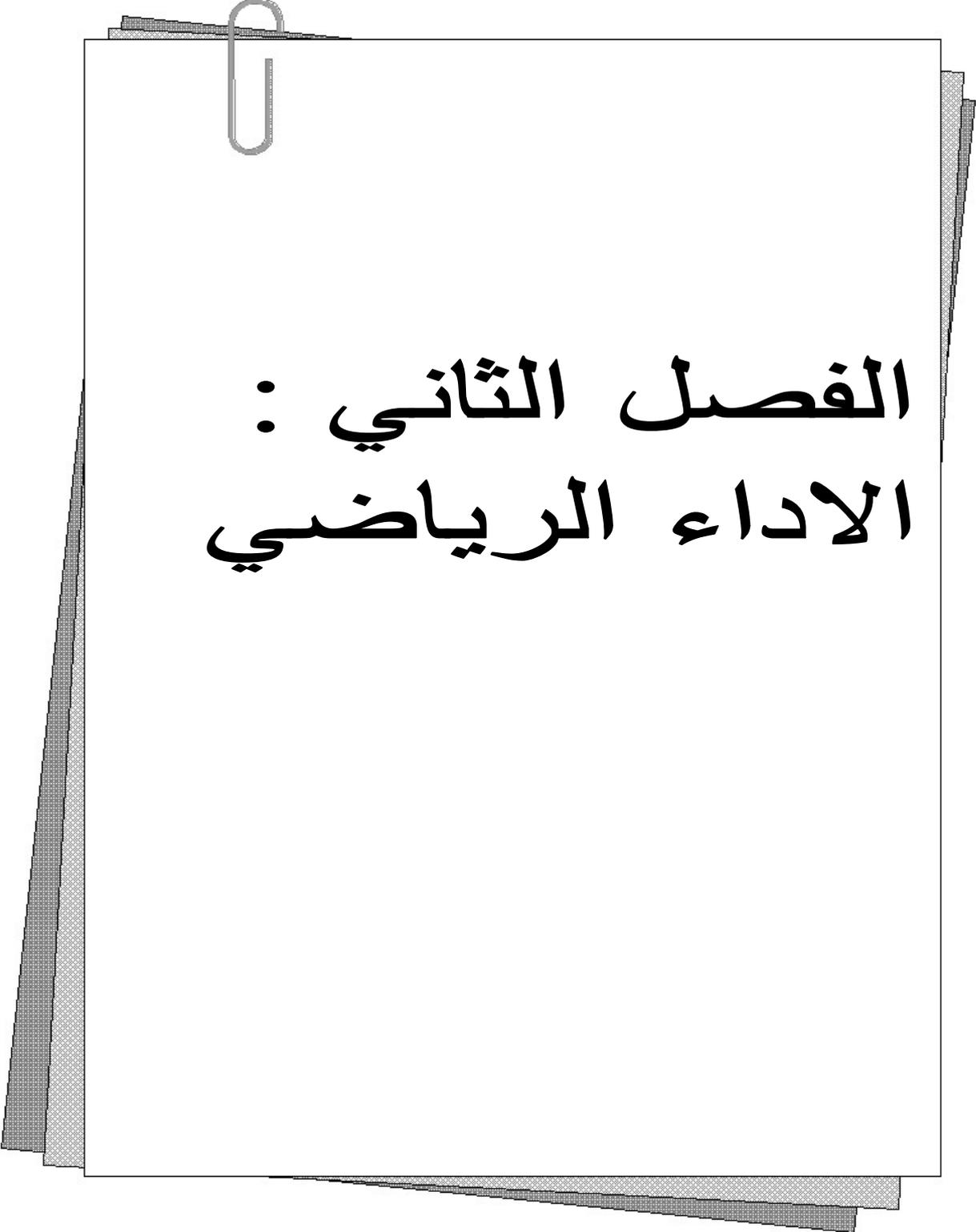
تتضح أهمية تمرينات البليومتري من خلال تحسينها لكل من عنصري القوى العضلية والسرعة في وقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري Explosiv Power. (تميم، 2017، ص 216)

إن الجمع بين تمرينات البلايومترك وتدريب القوة هو أكثر الأساليب فعالية في تطوير أقصى قدرة لأنها تسمح بتطوير عدد أكبر من مكونات القدرة الانفجارية. (سرهنك، 2017، ص 22)، ويؤكد (Gambetta 1989) على أنه عمل خاص بتطوير القدرة الانفجارية، إذ تتطور العلاقة فيه بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية ويتم التركيز على توليد أكبر قوة ممكنة في أقصر زمن (المياحي، 2016، ص 32).

#### خلاصة:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز

الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.



الفصل الثاني :  
الاداء الرياضي

**تمهيد :**

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

## 1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف منصور 1973 للأداء ( بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين إثنين هما:  
الأول:مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني:يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية....وإغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)،

ويضيف "thomas" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. (عبد الغفار عروسي 2004 ص 98)

ويعرف عصام عبد الخالق(1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا. (عصام عبد الخالق 1992 ص 168)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى

والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل

المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي

والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (محمد نصر الدين رضوان، 1992،

ص168)

## 2\_ أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في:

### 2-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع

المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

### 2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة

القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون

العبء عدة مرات بصورة متوالية.

### 2-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في

محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

### 2-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب

الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة

فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

### 2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد

الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت،

وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

. انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم

بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

. انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي

عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء

الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال

الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار

للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدة

للرجل في الارتفاع للأمام.

## 2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث

يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة

كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا،

ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما

كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث

حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. (قاسم حسن حسين، 1998 ص 41)

## 3\_ العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها

الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية

واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط

وفقاً للأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب

وفقاً لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ

والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة

للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من

أهمها ما يلي: (محمد حسن علاوي 1986 ص 36)

### 3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب

الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء

المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

### 3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة

أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من

الأخصائيين على أن التوازن يلعب دوراً هاماً في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب

درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

### 3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل

المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل

وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل

وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل

الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن

واحد أو بالترجـح..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

### 3-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس ...

### 3-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

### 3-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

### 3-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي. من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

### 3-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

### 4-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (فضيل موساوي 2004 ص 77)

1. مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

2. مرحلة الممارسة الفعلية.

### 4\_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت، ب، ر من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

### 5\_ سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

## أ . الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

## ب . القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

## ج . إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (فضيل

موساوي 2004 ص70)

## 6\_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي

يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

## 7\_ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاء بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

## 8\_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.

- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج

السابقة تحليلها مثلا).

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر،

الحكام).

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد

وصول الفريق

- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم

غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

- تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط

بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن

أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل.....الخ

ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث

أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس،

التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز

الانتباه... الخ. (فضيل موساوي 2004 ص 77)

10\_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب

الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر

بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما

اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك

عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما

يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من

الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار

النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

### 10-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

### 10-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

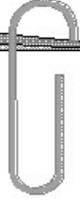
### 10-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (أسامة كمال راتب، 1994 ص 203)

**الخلاصة:**

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، وال نفسية) فالأداء عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.



# الفصل الثالث :

## المرحلة الجامعية

**تمهيد :**

يمر الإنسان بمراحل النمو والارتقاء حتى يصل إلى التكوين النفسي والجسمي الكامل، الذي يميزه بوصفه إنساناً راشداً، وناضجاً، فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج، لكن الفرد في إحدى مراحل نموه يحس أنه قد يمر بمرحلة جديدة من حياته تشير بوضوح إلى حدوث تغيرات في بنية تكوينه، لكن هذا الإحساس ليس إلا عملية الانتقال التدريجي من مرحلة إلى مرحلة جديدة لاحقة والتي يطلق عليها سن النضج العقلي والانفعالي الا وهي مرحلة الشباب.

**1- مفهوم مرحلة الشباب :**

يحمل مفهوم الشباب العديد من المعاني بحسب الاتجاهات الفلسفية و الفكرية التي تسعى لتحديده، فهناك اتجاه يميل إلى البعد الزمني في تحديد مفهوم للشباب، و هو الاتجاه البيولوجي الذي يقوم على أساس الحتمية البيولوجية باعتبارها مرحلة عمرية أو طور من أطوار نمو الانسان الذي يكتمل فيه نموه العضوي ونضجه العقلي و النفسي ،الذي يبدأ من سن 15 إلى 25 سنة، و هناك من يحددها بالفترة العمرية من 13 إلى 30 سنة. ( علي ليلي ، 1955 ، ص 37)

و ينظر علماء جتماع إلى مفهوم الشباب بالاستناد إلى المجتمع كإطار مرجعي ، حيث يؤكدون أن مرحلة الشباب تبدأ حين يحاول المجتمع تأهيل الشخص لكي يحتل مكانة اجتماعية ويؤدي أدواره الاجتماعية، وتنتهي المرحلة عندما يستقر الشخص في شغل مكانة ويؤدي دوره في السياق الاجتماعي وفقا لمعيار التفاعل الاجتماعي ،وما يعني أن الشاب أصبح جزء من النظام المستقر و الثابت ،وعلى هذا الاساس يعتقد علماء الاجتماع أن الشخصية تظل شابة طالما أن صياغتها النظامية لم تكتمل بعد. ( نورهان منير حسن 2008 ، ص 245)

ويعرف معجم العلوم الاجتماعية الشباب " الافراد الذين هم في مرحلة المراهقة ، أي الافراد بين مرحلة البلوغ الجنسي والنضج " ويبدو ان التعريف خلط بين المراهقة والشباب وانطلق من رؤية سيكولوجية مهمشة لشبكة العلاقات المعقدة بين الافراد والجماعات التي تتحكم في هذه الظاهرة ، حيث يتردد مصطلح الشباب عند بعض الباحثين العرب بين مفهومين اثنين هما الفئة العمرية والمرحلة العمرية ، ومفهوم الفئة الاجتماعية ، في حين ان الشباب ليس حالة طبيعية بحتة ، بل هو منتج ثقافي لوضعيات تاريخية معينة ، لذلك فان النقطة الجوهرية لدى الشباب هي النظرة المستقبلية للامور ولحياة اكثر استقرار وتحملا للمسؤولية من اجل الاستقلال المادي والفكري . ( نورهان منير حسن 2001 ، ص 245 .)

**2- مفهوم الطالب الجامعي :**

عرف " Larousse " مفهوم الطالب الجامعي بأنه : من يزاول محاضرات بجامعة او مؤسسة تعليم عالي وقد اعطى " verret " تعريفاً ضمنياً للطالب الجامعي حيث قال " ان يكون المرء طالباً يعني ان يدخل عالم الحرية المعاكسة للحياة السابقة للثانوية حيث صرامة التوقيت وتوجيهه والانضباط التام من الاستيقاظ حتى النوم ، في حين الدخول للجامعة يعني فصل تام وعنيف يميزه الاضطرابات والمفاجات والقلق " ومنه نفهم من هذا الطرح ان الطالب الجامعي هو الفرد الذي صار حراً مسؤولاً في عالمه الجديد ألا وهو الجامعة كما عرف " le petit robert " الطالب الجامعي على انه الفرد الذي يزاول دراسته ويتابع دروساً بجامعة او مدرسة عليا ، كقولنا طالب طب ، طالب اداب ، طالب فلسفة ... الخ . كما عرف محمد ابراهيم الطالب على انه الفرد الذي اختار مواصلة الدراسة الاكاديمية والمهنية ، ويأتي الى الجامعة محملاً معه مجموعة قيم وتوجهات صقلتها المؤسسات التربوية الاخرى . والجامعة من المفروض تحضره للحياة العليا كما يرى " ألان كولون " (هيفاء المخترق ، 2013 ، ص 14)

**3- الخصائص العقلية والنفسية للطالب الجامعي :**

يساعد الجانب العقلي من شخصية الطالب التكيف و التمايز الصحيح مع بيئته المتغيرة والمعقدة بالمواهب والقدرات ، اي الذكاء الذي يتطور و يصل الى قمة نضجه بالنمو الجسمي بمراحل مختلفة ، فالذكاء ينحصر في الفترة ما بين 16 الى 20 سنة ، وتؤكد الدراسات الحديثة ما هو الا الوصول الى مستوى نضج الذكاء . وهو محصلة النشاط العقلي كله كالقدرة عند بعض الافراد على اجراء العمليات الحسابية الاساسية بدقة وسهولة ، تختلف سرعته عن سرعة كل القدرات فتبدأ سرعته في المراهقة وبهذا نموها في اول هذه المراحل سريع ، ثم يهدأ في منتصفها ثم تستقر دائماً استقراراً تاماً في الرشد ، وهنا تنشط الميول العقلية للطالب من خلال توجيه الفرد للمهنة التي تناسب مواهبه والتخصص والاستقلال في التفكير والمناقشة المنطقية مع الاخرين واقناعهم والقدرة على الاتصال العقلي .

كما تتميز الحياة الفكرية للطالب بميل قوى الى الاستدلال و التفكير المنطقي ، كما نجد ان الفتى يدور تفكيره حول المعاني و الامور المجردة و المثل العليا ، وما ينطوي تحتها من معاني سامية ، كما تزداد قدرته على فهم قوانين الرياضة و العلوم وغيرها ... الخ  
 اما الجانب النفسي يظهر فيه التطور عند الطالب نحو النضج الانفعالي بسرعة والثبات في بعض المواقف الشخصية مثل : طريقة الكلام عواطف الجماليات لحب الطبيعة كذلك نجد في هذه المرحلة مايلي :

- القدرة على المشاركة الانفعالية
- القدرة على الاخذ والعطاء .
- زيادة الولاء
- تحقيق الامن النفعالي .

كما يتاثر النمو النفسي لدى الطلاب بالعلاقات العائلية ، فاي شجار بين والديه يؤثر في انفعالاته وتكراره يؤخر نموه السوي الصحيح ، وقد يثور الطالب في نفسه على بيئته المنزلية ، ويؤدي به الى النزاع النفسي اما العلاقات الصحيحة تساعد على اكتمال نضجه الانفعالي وجو نفسي صالح للنمو

وتعتبر هذه المرحلة من ابرز العوامل التي تؤثر في انفعالات الشباب وتصفها بصيغة جديدة ، فانفعالات الطالب تتاثر بمدى صحة جسمه وسلامته من العيوب و النقائص وايضا بمستوى نكاه الطالب وادراكه وفهمه للمواقف المختلفة وللتغيرات العقلية التي تطرأ في هذه المرحلة وهذا له تاثير على انفعالاته واستجابته الانفعالية .

ونجد ان معايير الجماعة تلعب دور كبير في التأ على انفعالات الطالب ، حيث تختلف الاستجابات تبعا للمرحلة العمرية في طفولته ومراهقته و شبابه ، وهكذا يجد الطالب نفسه في اطارين مختلفين الطفولة والمراهقة لذلك يشعر بالحرج بين اهله ورفاقه ، وتؤثر في افعاله فتؤدي به احيانا الى الشك في افعاله مع الاخرين . ( احمد محمد موسى ، 2009 ، ص

**4- حاجات الطالب الجامعي :****1-4 الحاجات الثقافية:**

تغيير الثقافة هو الأساس لوجود المجتمع و ما يضمنه من عادات وتقاليد وقيم ومعتقدات و لغة، وأساس شبكة العلاقات الاجتماعية وجوهرها لذلك كان لزاما على المجتمع أن ينقل ثقافته من جيل

لاخر ليضمن استمراره وتطوره لذلك ونظرا للاختلافات التي تجدها تلقين هذه الثقافة للأجيال من طرف مختلف المؤسسات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والمجتمع كان لزاما على المؤسسة الجامعية بكل هياكلها وفروعها أن تصحح هذا التلقين، وتزود الطالب الطالب الجامعي بثقافة مجتمعه و تعرفه على ثقافة المجتمعات الأخرى حيث يكون على دراية بمعايير السلوك السوي في المواقف المختلفة ولا يحدث له ما يسعى بالاهتزاز وعدم القدرة ع التفرقة بين ما هو صحيح وما هو خاطئ.

**2-4 الحاجات العلمية:**

إن التطور التكنولوجي السريع في مختلف العلوم سواء كانت تقنية إلكترونية طبية أو اجتماعية قد كان له أثر كبير على أوساط الطلبة الجامعيين ليواكب طموحهم لحب المعرفة و التطور والأبداع ومحاربة الجهل و الركود ومساندة الرقي والعلم والمعرفة ، هذا ما جعل الطالب بحاجة الى أن يبدع و يبتكر و يتعلم وينافس في جو توفره له الجامعة وتدعم النوادي العلمية و الوسائل والأجهزة التي تساعده استغلال مواهبه وإبداعاته حتى يشبع حاجات الأبداع و الابتكار عن جهة ومن جهة أخرى إفادة جامعته ومجتمعه ككل و بذلك تكون الجامعة قد ساهمت في القضاء على بعض المشكلات الاجتماعية والنفسية و الأقتصادية و العلمية التي تعترض سبيل تطورها ونهضتها.

**3-4 الحاجات الرياضية:**

بحكم المرحلة التي تميز الجامعة في مرحلة الشباب، فإنه بحاجة إلى النوادي الرياضية وقاعات موضوعة على أسس علمية مدروسة من طرف المختصين في المجال لاستغلال

مواهبه في شتى الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية كما تنتج ممارسة الرياضة تنمية فكر وعقل الطالب وتقي صحته الجسمية و العقلية، وتحقق له لياقة بدنية سليمة كما تساعده على استغلال وقت فراغه واستثماره.

#### 4-4 الحاجات الإجتماعية:

ما دام الطالب يعيش وسط اجتماعي ديناميكي فهو بحاجة لإكتساب مهارات تساعده على التكيف الاجتماعي ، لذلك وجب إشباع احتياجاته بغية ضمان حياة اجتماعية تسمح له بالتغلب على سوء التكيف و التوقع حول نفسه . ( هيفاء المخترق : مرجع سابق ، ص 36)

#### 5- مشكلات الطالب الجامعي :

##### 1-5 المشكلات النفسية:

تتركز معظم المشكلات النفسية لطلاب الجامعة حول مشكلات النمو الأنفعالي لمرحلة المراهقة والإستعداد للرشد و تحمل المسؤولية و الإستقلال عن الأسرة، والشباب في مرحلة الجامعية يعاني الكثير من القلق و التوتر و التغلب على الحالة الأنفعالية و الشعور بالنقص و الإرتباك والخوف من المستقبل، وتؤثر هذه المشاعر على الصحة النفسية والنشاط العقلي ، وقد تؤثر على اتجاهاته و عاداته، و يظهر ذلك شعور الشاب بالأرق و التعب والصداع و النسيان وعدم القدرة على ضبط النفس، كما أن الطالب الجامعي يعاني من نفس المشاكل التي يعاني منها الشاب كالقلق و التعب من الدراسة.

و يعاني الطالب أيضا من صراعات نفسية متباينة مثل الصراع بين الحاجة الى الإشباع الجنسي وبين التقاليد الدينية والاجتماعية و صراع القيم وبين ما يعتنقه الشاب من قيم ومبادئ فالطالب الجامعي عندما يدخل الجامعة يجد ما يمارسه الآخرون من حوله ، ويعاني الشباب كذلك من صراع المستقبل واختيار العمل .

**5-2 المشكلات الإجتماعية:**

قد يتجه الشباب في هذه المرحلة الحساسة إلى الإنخراط في جماعات السوء، و هذا الإنخراط من شأنه تغذية الإنحرافات السلوكية النائمة دواخل الشباب واستثارها كتناول المخدرات و ارتكاب الجرائم والغش في الإمتحانات وسوء التكيف الإجتماعي والأسري ، و يحاول الشاب أن يؤكد اعتزازه بشخصيته و يشعر بمكانته ،و يرغم الآخرين على الإعتراف له بذلك...والشباب يهتم بالجنس الآخر و يحاول جذب اهتمامه و التودد إليه و يحاول أيضا تكوين الجماعات و يشد الولاء لها و يؤدي ذلك إلى تكوين الصداقات وهذا ما وجدناه في الجامعة فالطلبة يهتمون بمظهرهم لجذب الآخرين، كما يحتاج الى الإستقلال وذلك باعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات المتعلقة به و يحتاج أيضا إلى شعور الإنتماء . كما تتميز هذه المرحلة بتمرد الشباب وسخريته من بعض النظم القائمة، و تطور إيمانه بالمثل العليا إلى درجة السخرية بما يحيط به من مظاهرالتخلف لبعدها عن ما يؤمن به،و يبدو هذا التمرد في النقد اللاذع و الألفاظ النابية التي تصدرمنه، هذا إضافة الى عدم وجود السكن الملائم و المواصلات والخدمات الصحية وغيرها من الأمور التي تسبب المعاناة والإنحرافات بأشكالها المختلفة نتيجةالحرمان الإقتصادي، فالشخصية الشابة خاصة الجامعية أكثر شعورا بوطأة هذا الحرمان نظرا لتعدد مطالبها.

**5-3 مشكلات المهنة و العمل:**

يعاني الشباب في مرحلة الجامعة بالعديد من المشاكل المتعلقة بالعمل و آفاق المستقبل كنقص الإرشاد المهني ، قلة المساعدة في اكتشاف قدرات الفرد ، الحاجة في إختيار مواد الدراسة، قلة المساعدة في معرفة الفرص في المجالات المختلفة ، قلة المساعدة في إختيار المهنة، نقص الخبرة في الأعمال المختلفة، نقص معرفة كيف و أين يبحث عن العمل، الحاجة إلى الكسب المادي، قلة توفر فرص العمل، نقص الإعداد المهني ، سوء التوافق المهني .

## 4-5 المشكلات التعليمية:

يواجه الشباب الجامعي عدة مشاكل ترتبط بمجال تخصصه نذكر منها:

أ: عدم ملائمة العمليات التعليمية لميول الشباب وحاجاتهم الحقيقية، وفشلها في ترسيخ المعلومات وفهم القضايا ومتابعة الموضوعات، إضافة إلى قصور دورها التقويمي في الكشف عن استعداداته وقدراته ومهاراته الخاصة، وتباين نقاط الضعف العمليات التعليمية لتشمل الكتاب الجامعي واعتماده على أفكار نظرية وأدائه التربوي والتعليمي ومشكلاته الثقافية والمادية والأكاديمية، التكدر الطلابي في الكليات مع تعارضه الشديد مع ميولات الطلاب الحقيقية، أساليب التقويم التقليدية التي لا تقيس القدرات الحقيقية للطلاب.

ب: الإعتماد على التلقين وحفظ المعلومات مما يفقد الطالب قيمة ما يدرس، إضافة إلى عدم إحساس الطالب بوجود علاقة مع هيئة التدريس نظرا لانشغالهم الدائم مما لا يتيح الفرصة لإقامة علاقات أكاديمية مع الطلاب، وعجز المكتبات الجامعية عن إشباع متطلبات الدراسة وعدم إحساس الطالب أحيانا بجدوى دراسة مواد معينة.

و هناك من يرى أن مشاكل الطلاب الدراسية تتمثل في:

- المنهج الدراسي : يجب أن تكون المناهج متنوعة ووظيفة حيث تتيح للطلاب إعدادة لحياة العملية بدلا من المناهج التي ترهق ذهنه دون فائدة.

- علاقة المدرس بطلابه: حيث تلعب هيئة التدريس دورا مهما في تكوين الطلاب داخل المحاضرات ناهيك عن خارجها بمرافقهم وتوجيههم ومساعدتهم في حل مشاكلهم الشخصية والدراسية.

ومن هذا المنطلق فإن العلاقة بين الاساتذة والطلاب تساعد على ما يلي:

- توجيه الطلاب لحل مشاكلهم الأكاديمية والشخصية توجيهها سليم.
- توضيح أي صعوبات قد تواجه الطلاب من خلال المحاضرات والدراسات العلمية.

• توجيه الطلاب توجيهًا متكاملًا واستراتيجيًا يسمح لهم بتكوين عالٍ المستوى وإعداد جيد للحياة

العملية.

• غرس القيم الدينية و الإلتجاهات المرغوبة لكي ترافق الطلبة إلى مجتمعاتهم وبيئتهم المختلفة.

• توضيح بعض المفاهيم الغامضة التي قد تؤدي التباسها لحدوث اضطرابات فكرية لدى الطلبة.

مواجهة الخبرات الشخصية والحياتية بين الاساتذة والطلبة لمواجهة المجتمع ومتغيراته.

### 5-5 مشكلات إقتصادية :

تتعلق بمدى التأثير لوضع الأسرة الإقتصادي على الطالب كعدم التمكن من الحصول على كل ما يحتاجه والإفتقار الى سكن ملائم وعدم الحصول على مصروف كافي .. الخ كل هذا يخلق مشاكل في المجال تكون معيقة لأي مشروع يريد بنائه ويمكننا أن نلخص مشاكل الطالب الجامعي فيما يلي :

- عدم اهتمام السلطات بقضاياهم ومشاكلهم التي تقف حاجزا امام تحقيق متطلباتهم .
- عدم إشباع الحاجات الأساسية للطلبة من سكن و مواصلات وخدمات صحية .
- بعض المشكلات على المستوى التعليمي من حيث النقرات الدراسية ، و العلاقات بين الطلبة والأساتذة

- عدم اهتمام السياسة التعليمية بعمليات الإعداد والتوجيه المهني والمستقبلي للطلبة .
- شباب الجامعة يعيش حياة متناقضة لها صراع مستمر بين المفاهيم والتقاليد القديمة ، وبين التطورات والمفاهيم الحديثة التي تعكسها طبيعة التغيرات التي تشهدها الساحة العربية والوضع العالمي الراهن ، وهناك كثير من التيارات التي تعصف بالهوية الثقافية ، و تحطيم ايجابيات الطلبة و زيادة سلبياتهم من نقص قدرتهم على المشاركة

في عملية تنمية مجتمعهم . ( سهيلة حويذق ، لمياء سلطاني ، 2017 . 2018 ،  
ص 27 . 28 )

### 5-6 مشكلات دينية أخلاقية:

يقصد بالمشكلات الدينية الأفكار أو الظواهر أو القضايا التي قد تثير القلق لدى فئة من الطلاب نظرا لتعارضها مع الدين، فالشباب يواجه الغموض في بعض الأمور المتعلقة بالجانب الديني و يواجه أحيانا مشكلات دينية ذات أثر عميق في شخصيته ، وقد يتطور في مشكلات أخرى نظرا لهذا الغموض، ومن المشكلات الدينية ما يلي:

- الحاجة للتوجيه الديني و الحيرة فيما يخص الحياة والموت و ما بعدهما والخوف من الموت والحيرة فيما يخص المعتقدات والشك الديني والظلال، وعدم إقامة الشعائر الدينية وعدم التمسك بالتعاليم وعدم الإلتزام بالقيم الأخلاقية وعدم معرفة المعايير التي تحدد الحلال و الحرام والصواب و الخطأ والصراع بين المحافظة والتحرر والشعور بالذنب وتأنيب الضمير والقلق بخصوص التعصب الديني .
- الإنحراف العقائدي مثل الزواج العرفي الذي يصاحبه السرية والكتمان وما تدعو إليه الجماعات المتطرفة وتأثيرها على الشباب في هذه المرحلة.

الحماس الديني وما قد يأخذه من شكل جماعي لإقامة دعائم الفضيلة في المجتمع وتحطيم أماكن اللهو و الفساد و مهاجمة الإختلاط و الإباحية. (حكيم ملاح ، مذكرة ، 2018 .

2019 ، ص 56)

### 6- الشباب الجامعي والحياة المستقبلية :

في مختلف الكليات بإستثناء القليلة يتم إعداد الشباب داخل قاعات الدرس وأمام مناضد المخابر و بين جدران المكتبات دون أي اتصال بمجال العمل الفعلية الذي من أجله يتم هذا الإعداد، و لا يخفف من حدة العزلة بين الجامعة ومجالات العمل ما تلجأ إليه بعض الكليات من اصطناع بيانات عمل صغيرة : مزرعة، معمل، ورشة، ملعب، مسبح...إلخ و

السبب أن ما يجري داخل هذه البيانات المصطنعة من طقوس مدرسية يختلف كما وكيف عما يجري في مجالات العمل الحقيقي.

وأول ما يترتب على هذه العزلة هو حرمان الطلاب من الإعداد المتميز والخبرات العملية التي تسمح بممارسة العمل الحقيقي باكتسابها، بل إن المعارف والحقائق التي يكتسبها الطالب أثناء فترة تكوينه الجامعي تبقى أفكار مجردة لا وزن لها ولا سبيل لإدراك قيمتها طوال فترة الإعداد الجامعي.

كما يترتب على هذه العزلة مشكلة تتعاضم يوم بعد يوم و هي عدم مقدرة الطلبة الإلتحاق بالعمل الذي أعدوا له والوفاء بمتطلباته مباشرة بعد التخرج، بل يحتاج الأمر أن تقوم الجهات التي يعملون فيها بتنظيم برامج تدريب قصيرة أو طويلة المدى تتراوح من أسابيع إلى أشهر وقد تصل إلى سنوات كي يتسنى لهم اكتساب المعلومات و الخبرات العملية اللازمة لممارسة العمل، ليكتشف الخريجون أنهم أضاعوا عمرا طويلا بلا طائل بين جدران الجامعة وأن كثيرا من معارفهم وعلومهم في الجامعة لا علاقتها بمتطلبات التخصص الذي أعدوا له.

كما تؤدي هذه العزلة من ناحية ثالثة، إلى جمود وتخلف محتوى الإعداد الجامعي في مواجهة متطلبات سوق العمل الذي لا يتوقف تعرضه لمحاولات التطوير والتجديد، وتحديث أساليب تنظيم العمل ووسائل وأدوات الإنتاج، تظل الجامعة حبيسة نظريات لم تعد قادرة على تفسير وإحتواء ما يجري داخل السوق ، وقد أدى ذلك إلى ظهور البنى التعليمية الموازية للجامعة ، والتي يلجأ إليها الجريجون ليتمكنوا من الحصول على فرصة عمل من الأعمال الجديدة، ومن ذلك لجوء خريجي كليات التجارة -على سبيل المثال- لدراسة نظم تخزين المعلومات بالطرق الآلية إضافة إلى دراستهم استخدام الحاسب الآلي وتصميم برامجهم وإلى غير ذلك من التطورات الجديدة والتي لم يعدوا لها أثناء التعليم الجامعي .

و من أوجه القصور التي توفره الجامعة للطلاب و الشباب، ارتكازه على القناعة بصلاحيته كي يستمر مع الطلاب و الشباب طيلة عمره، فلا يحتاج بعد تخرجه للمزيد، ولانعرف جامعة عربية واحدة تأخذ فيحسابه فتح أبوابها لقدامى الخريجين ليجددوا ما أصابوا

من العلم، وما أتقنوه من مهارات ، و ما وعوه من خبرات، والشهادة الجامعية بالنسبة للشباب كمانشاهد تضمن لحاملها أن يحتفظ بمكانة في العمل حتى بلوغه سن المعاش وإذا ما حدث - وذلك أمر نادر- أن يحتاج صاحب الشهادة الجامعية إلى اكتساب معرفة ما أو إتقان مهارة ما فإن ذلك تتكفل به جهة العمل وليس الجامعة، وإعداد كهذا يؤهل لحياة بأكملها ، يحكم على نفسه بالفشل وعدم المقدرة لمواجهة متطلبات سوق العمل و الإنتاج وحاجات مجتمع تلهيه سياط التطور من كل جهة. (حكيم ملاح ، ايهاب وسيم خنفوف : مرجع سابق ، ص 57 - 58 .)

7- واجبات و حقوق الطالب الجامعي :

7-1 واجبات الطالب الجامعي :

في المجال الأكاديمي :

- 1 - إلتزام الطالب في الدراسة والقيام بكافة المتطلبات الدراسية في ضوء القواعد والمواعيد المنظمة لبدء الدراسة ونهايتها والتحويل و التسجيل و الاعتذار و الحذف و الإضافة ، وذلك وفقا للأحكام الواردة باللوائح و الأنظمة السارية بالجامعة .
- 2 - إلتزام الطالب بإحترام اعضاء هيئة التدريس و الموظفين و العمال من منسوبي الجامعة وغيرهم من منسوبي الشركات المتعاقدة مع الجامعة و غيره من الطلاب داخل الجامعة و عدم التعرض لهم بالإيذاء بالقول بأي صورة كانت
- 3 - إلتزام الطالب باحترام القواعد و الترتيبات المتعلقة بسير المحاضرات و الإنتظام و النظام فيها .

في المجال الغير اكااديمي :

- 1 - التزم الطالب بأنظمة الجامعة و لوائحها و تعليماتها و القرارات الصادرة تنفيذًا لها وعدم التحايل عليها او انتهاكها او تقديم وثائق مزورة للحصول على اي حق او ميزة خلافا لما تقتضي به الاحكام ذات العلاقة .

- 2 - إلتزام الطالب بحمل بطاقة الطالب اثناء وجوده في الجامعة وتقديمها للموظفين او  
اعضاء هيئة التدريس عند طلبها من قبلهم وإلى ان يتم إنهاء معاملة الطالب داخل الجامعة
- 3 - إلتزام الطالب بعدم التعرض لممتلكات الجامعة بالإتلاف أو العبث بها أو تعطيلها عن  
العمل او المشاركة في ذلك سواء ما كان منها مرتببا بالمباني أو التجهيزات .
- 4 - إلتزام الطالب بالزي أو السلوك المناسبين للأعراف الجامعية و الإسلامية أو الآداب  
العامة داخل الجامعة

- 5 - إلتزام الطالب الهدوء و السكينة داخل مرافق الجامعة و المتناع عن التدخين فيها وعدم  
إثارة الإزعاج أو التجمع المشروع في غير الأماكن المخصصة لذلك. ( سهيلة حويذق ،  
لمياء سلطاني ، مرجع سابق ، ص 31 - 34 ) .

#### 2-7 حقوق الطالب الجامعي :

#### في المجال الاكاديمي :

- 1- حق الطالب في ان توفر له البيئة الدراسية المناسبة لتحقيق الإستيعاب والدراسة ببسر  
وسهولة من خلال توفير كافة الإمكانيات التعليمية المتاحة لخدمة
- 2 - حق الطالب في الحصول على المادة العلمية و المعرفة المرتبطة بالمقررات الجامعية  
التي يدرسها وذلك وفقا للأحكام واللوائح الجامعية التي تحكم العمل الأكاديمي .
- 3 - حق الطالب في حذف اي مقرر أو اضافة آخر أو حذف الفصل الدراسي بأكمله وفقا  
لما يتجه نظام الدراسة والتسجيل في الجامعة وذلك في الفترة المحددة لذلك والمعلن عنها  
للطلاب .
- 4 - حق الطالب في إجراء كافة الإختبارات التي تعد للمقرر ما لم يكن هناك مانع نظامي  
يحول دون اجرائها وفقا للوائح والتعليمات الخاصة بذلك ، على ان يتم إعلان الطالب حرمانه  
من دخول الإختبار قبل ذلك بوقت كاف
- 5 - حق الطالب في معرفة الإجابة النموذجية لأسئلة الإختبارات الفصلية وتوزيع الدرجات  
على أجزاء الإجابة والتي يقوم على اساسها تقييم أداء الطالب قبل إجراء الإختبار النهائي  
للمقرر .

- 6 - حق الطالب في طلب مراجعة اجابته في الإختبار النهائي و ذلك وفق ما تقرره اللوائح والقرارات الصادرة عن الجامعة في تنظيم آلية تلك المراجعة وضوابطها .
- 7 - حق الطالب في معرفة نتائجه التي حصل عليها في الإختبارات التي أداها بعد الفراغ من تصحيحها و إعتماها .

### في المجال الغير اكايمي :

- 1 - حق الطالب في التمتع بالاعانة و الرعاية الاجتماعية التي تقدمها الجامعة و المشاركة في الانشطة المقامة فيها وفقا للوائح والتعليمات الجامعية المنظمة لذلك .
- 2 - حق الطالب في الحصول على الرعاية الصحية الكافية بالعلاج داخل المستشفيات و المراكز الصحية التابعة للجامعة .
- 3 - حق الطالب في الاستفادة من خدمات ومرافق الجامعة ( الكتاب الجامعي - السكن الجامعي - المكتبات المركزية و الفرعية - الملاعب الرياضية - المطاعم - مواقف السيارات ... وغيرها ) و ذلك وفقا للوائح والنظم المعمول بها بالجامعة .
- 4 - حق الطالب في الحصول على الحوافز و المكافآت المادية المقررة نظاميا لاسيما للطلاب المتفوق .
- 5 - حق الطالب في الترشيح للدورات التدريبية و البرامج و الرحلات الداخلية و الخارجية و زيادة مشاركته في الانطة الثقافية و كذلك المشاركة في أنشطة خدمة المجتمع المحلي و الاعمال التطوعية .
- 6 - حق الطالب في التظلم من القرار التأديبي الصادر ضده و ذلك وفقا للقواعد المقررة في هذا الشأن بموجب احكام تأديب الطلاب . ( سهيلة حويذق ، لمياء سلطاني ، مرجع سابق ، ص 31 - 34 . )

## خلاصة :

من خلال ما تطرقت اليه في فصلي هذا يتضح لنا ان الجامعة مرحلة في حياة الشباب ،لكونها آخر محطة يمرون بها قبل الانتقال من الحياة الدراسية الى الحياة الجامعية ، و من هذا المنطلق وجب ان يحظى الطلبة - إضافة الى التكوين الاكاديمي - بمرافقة و تكوين موازي يحقق لهم تأطير قدراتهم و إشباع حاجاتهم و تقنين طاقاتهم و حماسهم ، و يكون ذلك في شكل دورات تكوينية و أنشطة ثقافية و رياضية و نوادي عملية ومبادرات خيرية و تطوعية و مسابقات فكرية و غيرها .. هذه الانشطة من شأنها ان تقي الشباب من الضغوطات و المشاكل النفسية التي قد تؤدي الى الوقوع في آفات إجتماعية يصعب التخلص منها مستقبلا ، إضافة الى كونها تحقق للشباب و الطلبة الجامعيين إشباع حاجاتهم للإبداع و تفجير قدراتهم في أنشطة تعود عليهم وعلى الجامعة و المجتمع بالفائدة .



الباب الثاني :

الجانب التطبيقي



# الفصل الرابع :

## الإجراءات المنهجية للبحث

## مقدمة:

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 " ( فريدريك معتوق: 1998، ص 231).

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 الزمني 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 ويبين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاختبار.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كاشفية، تهدف إلى التعرف على 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. (ماثيو جيدير: "ترجمة ملكة ابيض <http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>،

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 الجامعية ، 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 " دور التدريب الرياضي في تحسين مستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي.

توجهنا إلى الفريق الجامعي، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب الرياضي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحسين مستوى الرياضي. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات اختبار للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

**2- المجال الزمني والمكاني:****1-2 المجال الزمني:**

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 04 أفريل 2021 إلى غاية يوم السبت 02 ماي 2021، حيث تم توزيع استمارات الاختبار على لاعبي الفرق الجامعية.

**2-2 المجال المكاني:**

تم توزيع استمارات الاختبار على لاعبي الفريق الجامعي لجامعة تبسة.

## 3- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية. ( هاني بن ناصر الراجحي ، رسالة ماجستير ، 2003، ص 78 ). كما أن المنهج الوصفي يستهدف جمع حقائق وبيانات ظاهرة يغلب عليها التحديد وغالبا ما يلجا 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. ( محي محمد مسعد ، 2003 ، ص 32 ).

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). ( حمدان بن سلمان بن عبد الله الغامدي: " ، 2006 ، ص 86 ). وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي وبأسلوب دراسة الحالة لأنه يناسب موضوع بحثنا.

## 4- أدوات الدراسة و إجراءات بناءها:

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 الاختبار ويستعمل الاختبار كأداة بحث ( كونه مناسب )، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والمختصين.

. الاختبار:

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 10 عبارات: 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. وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاختبار يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاختبار على مجموعة من الأساتذة من جامعة تبسة

## ثبات الأداة:

إن ثبات أداة الدراسة يعني ( التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة)<sup>1</sup>. 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.
- $s_i^2$  تمثل تباين العبارة رقم (i).
- $s^2$  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 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

<sup>1</sup> - 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.

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

### 5- 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: دور التدريب الرياضي.

- المتغير التابع يتمثل في: بناء تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي.

### 6- مجتمع الدراسة

يعرفه " Grawitz " على انه ( مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات ). ( مورييس انجرس : " ، 2004م، ص 298، )

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي بعض الفرق الاقامات الجامعية والبالغ عددهم 5 فرق، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكننا تحديد عينة البحث.

### عينة البحث:

يمكن تعريف عينة البحث على أنها (مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين ). وعلى هذا الأساس قمنا باختيار كل اللاعبين للفريق الجامعي بتبسة.

## 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.

## 7- حدود الدراسة: اشتمل بحثنا على الأبعاد أو الحدود التالية:

**الحدود البشرية:** شملت دراستنا عينة من الفريق الرياضي الجامعي.

**الحدود الزمنية:** أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2021/2020 ابتداء من الأسبوع الأول من شهر جانفي 2021 الوقت الذي وافقت فيه اللجنة العلمية على موضوع بحثنا إلى غاية 06/ماي/2021 .

- **الحدود المكانية:** طبقت هذه الدراسة على مستوى الجامعة.

## 7- أساليب المعالجة:

لمعالجة الاختبار قمنا بإعطاء قيم للإجابات المحتملة وفقا لما يلي :

**العبارات الايجابية:** **العبارات السلبية:**

7=1	7=7
6=2	6=6
5=3	5=5
4=4	4=4
3=5	3=3
2=6	2=2
1=7	1=1

وبذلك أصبح لدينا متغيرات رقمية تمكنا قياس موسطاتها الحسابية وانحرافها المعياري. وعلى أساس هذا الترميز تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي بعد أن قمنا بتقريبها 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) والتي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، حيث قمنا

بمعالجة معطيات الاستبيان وذلك بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لوصف وجهة نظر عمال المركبات الرياضية نحو عبارات الاختبار. (سعد زغلول بشير: " ، 2003، ص 8) ثم قمنا بحساب اختبار المتوسط الحسابي لنحدد العلاقة بين عبارات البعد الواحد ومعامل الارتباط بيرسون وكذلك معامل الارتباط سبيرمان لنحدد من خلاله العلاقة بين عبارات الأبعاد الثلاثة للاختبار حيث تحدد العلاقة بواسطة:

اختبار المتوسط الحسابي:

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

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



# الفصل الخامس : عرض و تحليل

القسم الأول للاختبار: 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

النسب %	التكرارات	الإجابات	العبارات
4.44	04	اعزب	الحالة الاجتماعية
22.22	20	متزوج	
56.67	51	مقيم	
16.67	15	غير مقيم	
33.33	30	مهاجم	ما هو موقعك في الميدان
37.77	34	مدافع	
18.88	17	وسط ميدان	
10	09	حارس مرمى	

الأخيرة لانجاز رسم توضيحي لتسهيل قراءة الجدول

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

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (2) :  
خصائص العينة وفقا للمستوى العلمي:

يظهر الجدول رقم (02) أعلاه أن (04) لاعبين العزاب أي ما نسبته (4.44%) من أفراد العينة في حين أن يوجد (22.22%) متزوجون وأكثر من نصف اللاعبين لهم مقيمين تدخل الإقامة الجامعية حيث قدرت نسبتهم (56.67%) من عينة الدراسة، و(16.67%) غير مقيمين.

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.

القسم الثاني للاختبار: خاص بالفرضيات الجزئية الثلاثة للبحث:

• الفرضية الجزئية الأولى: - للتدريب الرياضي دور في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق الرياضي.

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: (1 . 7 . 10 . 13 . 19 . 22 . 25 . 28).

والعبارات السلبية: (4 . 16).

العبارات الايجابية:

- العبارة 01: نفهم واجباتنا الدفاعية.
- العبارة 07: نفهم واجباتنا الهجومية.
- العبارة 10: نستطيع الحصول على إجابات من المدرب في حالة عدم تأكدنا من دور كل منا في الفريق.
- العبارة 13: نفهم كيفية انسجام دور كل منا مع خطة الفريق ككل.
- العبارة 19: نعرف ما هو متوقع من كل فرد منا خارج مواقف التدريب والمنافسة.

## الفصل الثاني — عرض وتحليل النتائج

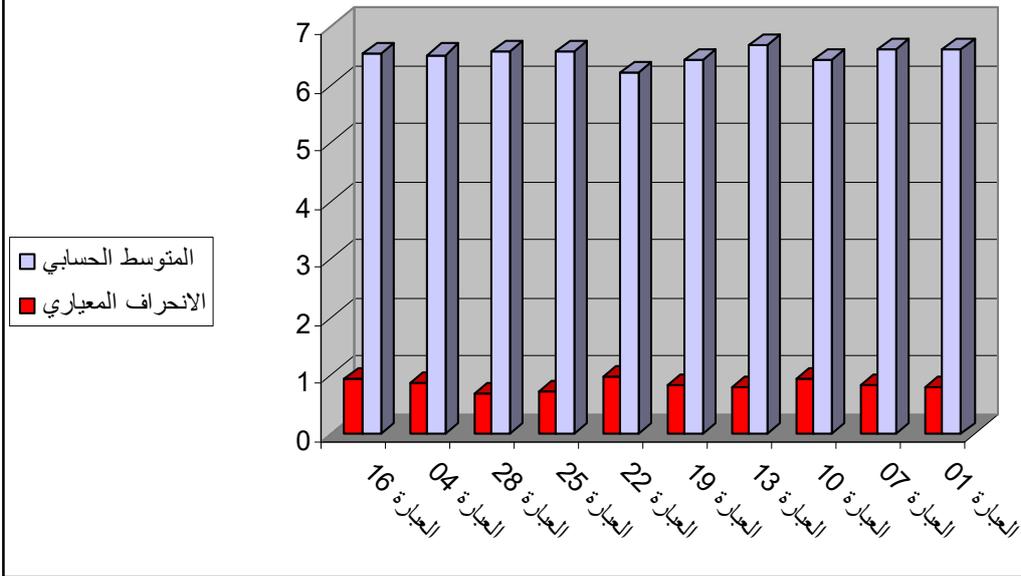
- العبارة 22: نتلقى بانتظام كيفية قيامنا بأداء واجب كل منا في الفريق.
  - العبارة 25: نفهم مسؤولياتنا أثناء المباراة.
  - العبارة 28: نعرف إذا كان الأداء الذي قمنا به مقبول من المدرب.
- العبارات السلبية:

- العبارة 04: غير متأكد من المطلوب منا أثناء المباراة.
  - العبارة 16: نتلقى في بعض الأحيان تعليمات متعارضة من المدرب.
- الغرض منها: معرفة مدى أهمية وفعالية التدريب الرياضي في توضيح دور كل لاعب في الفريق وبالتالي تحقيق التماسك الاجتماعي بداخله.

العبارة										
16	04	28	25	22	19	13	10	07	01	
6.5	6.5	6.5	6.5	6.2	6.4	6.7	6.4	6.6	6.6	المتوسط
3	2	6	7	2	2		4	2	2	الحسابي
0.8	0.7	0.4	0.5	0.9	0.6	0.6	0.8	0.6	0.6	التباين
8	2	7	2	6	7	2	6	5	2	
0.9	0.8	0.6	0.7	0.9	0.8	0.7	0.9	0.8	0.7	الانحراف
4	5	9	2	8	2	9	3	1	9	ف المعاري

الجدول رقم (03) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية:  
 للعبارات (1، 7، 10، 13، 19، 22، 25، 28، 4، 16).

رسم بياني يوضح نتائج الجدول رقم (3)



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 حصلوا 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) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.6) مما يدل على أن أفراد العينة قد حصلوا 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 دائماً 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 دائماً 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 غالباً 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 غالباً 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 و 7 أي أنهم دائماً 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 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 و 7 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 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 و 7 أي أنهم لا يتلقون أحياناً تعليمات

متعارضة من مدبرهم، 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:

$$H_0 \quad \mu = 40$$

$$H_1 \quad \mu > 40$$

- حساب Z:

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

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

$$Z = 53.59$$

إذن:

المتغير	$\bar{x}$	$\mu$	$\delta$	$\sqrt{n}$	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:  $H_0 \quad \mu = 40$  ونقبل الفرضية  $H_1 \quad \mu > 40$

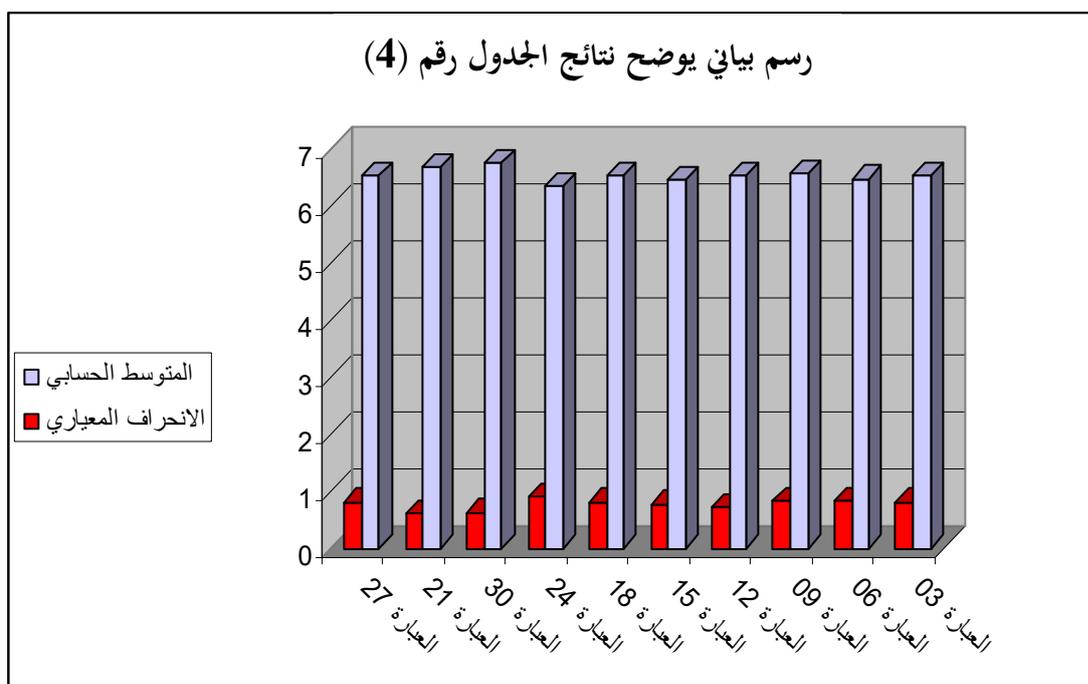
النتيجة: وعليه تحققت الفرضية الأولى التي تقول أن التدريب الرياضي يساهم في توضيح

دور كل لاعب في الفريق الشيء الذي يساهم في تماسك الفريق الرياضي.

- **الفرضية الجزئية الثانية:** - التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق الرياضي.
- 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:** (3 . 6 . 9 . 12 . 15 . 18 . 24 . 30).
- والعبارات السلبية:** ( 21 . 27 ).
- العبارات الايجابية:**
  - **العبارة 03:** يتم توظيف القدرات المميزة للاعبين لصالح الفريق.
  - **العبارة 06:** نشعر بالرضا لتوقعات المدرب لمستوياتنا.
  - **العبارة 09:** لا نغير طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.
  - **العبارة 12:** نشعر بالرضا عن دور كل منا في الفريق.
  - **العبارة 15:** نشعر بالارتياح للفرص التي تتاح لنا لأداء مهام قيادية في الفريق.
  - **العبارة 18:** نشعر بالارتياح اتجاه مسؤولياتنا الهجومية.
  - **العبارة 24:** نشعر بالرضا تجاه مسؤولياتنا الدفاعية.
  - **العبارة 30:** نشعر بالارتياح اتجاه الخطط التي يستخدمها الفريق.
- العبارات السلبية:**
  - **العبارة 21:** لا نرتاح بالنسبة لتوزيع بعض المسؤوليات في الفريق.
  - **العبارة 27:** لا نرتاح إلى الواجبات المحددة لكل منا.
- الغرض منها:** معرفة مدى أهمية وفعالية التدريب الرياضي في جعل كل لاعب يقبل دوره في الفريق وبالتالي تحقيق التماسك الاجتماعي بداخله.

العبارة											
27	21	30	24	18	15	12	09	06	03		
6.5	6.6	6.7	6.3	6.5	6.4	6.5	6.5	6.4	6.5	المتوسط الحسابي	6.5
4	8	6	4	3	7	4	8	8	4	التباين	0.6
0.6	0.3	0.4	0.8	0.6	0.6	0.5	0.7	0.7	0.6	الانحراف المعياري	0.8
8	8	0	4	8	1	2	0	0	8		
0.8	0.6	0.6	0.9	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8		
2	2	3	2	2	8	2	4	4	2		

الجدول رقم (04) يمثل المتوسطات الحسابية والتباين والانحرافات المعيارية:  
للعبارات (3، 6، 9، 12، 15، 18، 24، 30، 21، 27).



شكل رقم (4)

### 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 أغلبهم 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) 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 لتوقعات المدرب لمستوياتهم.
- ❖ يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة (09) يساوي (6.58) مما يدل على أن أفراد العينة تحصل أغلبهم على الدرجة 6 أي أنهم دائماً 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 غالباً ما يشعرون بالرضا عن دور كل منهم في الفريق، وبالمقابل بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.72) ما يبين 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 غالباً 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 أحياناً 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 دائماً 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 دائماً 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) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.68) مما يدل على أن أفراد العينة يميلون إلى الإجابة على الدرجة 6 و 7 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 (27) 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:

$$H_0 \quad \mu = 40$$

$$H_1 \quad \mu > 40$$

- حساب Z:

بما أن:  $n > 30$  فإن  $X$  يتبع التوزيع الطبيعي المعياري  $N(0.01) \rightarrow Z$

نفرض أن 95% هي فترة الثقة وبالتالي:

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

$$Z = 46.87$$

إذن:

المتغير	$\bar{x}$	$\mu$	$\delta$	$\sqrt{n}$	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 أن للتدريب الرياضي دور في تقبل كل لاعب لدوره في الفريق، ذلك ما يساهم في تماسك الفريق الرياضي.

• **الفرضية الجزئية الثالثة:** - التدريب الرياضي يساعد في أداء الدور المدرك لكل

لاعب داخل الفريق الرياضي..

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

إيجابية وأخرى سلبية على النحو التالي:

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

والعبارات السلبية: (8 . 20).

**العبارات الإيجابية:**

- العبارة 02: نحاول أن نغير من طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.
- العبارة 05: ننفذ كل ما هو مطلوب منا أثناء المباراة.
- العبارة 11: نحاول أن نطيع القواعد المرتبطة بسلوكنا خارج الملعب.
- العبارة 14: نحاول أن ننفذ الخطة الموضوعية للفريق.

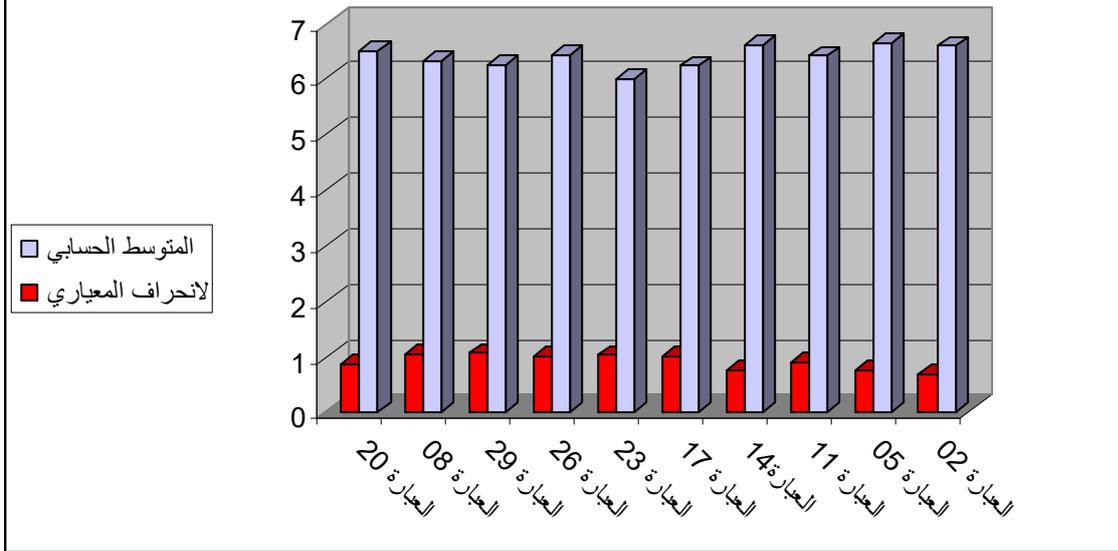
- العبارة 17: ننفذ كل ما هو مطلوب منا أثناء المباراة.
  - العبارة 23: يحاول كل منا أداء دوره الذي تم تكليفه به أثناء المباراة.
  - العبارة 26: نحاول أن نتعاون مع قرارات الفريق.
  - العبارة 29: نلتزم بالخطوة المحددة أثناء المباراة.
- العبارات السلبية:
- العبارة 08: لا نغير طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.
  - العبارة 20: نؤدي في المباراة ما نريد وليس كما يتوقع المدرب.
- الغرض منها: معرفة مدى أهمية وفعالية التدريب الرياضي في جعل كل لاعب يؤدي دور المدرك في الفريق وبالتالي تحقيق التماسك الاجتماعي بداخله.

العبارة										
02	05	11	14	17	23	26	29	08	20	
6.5	6.6	6.4	6.61	6.2	6.0	6.4	6.2	6.3	6.4	المتوسط
9	3	1	3	1	3	3	4	2	9	ط
0.4	0.5	0.8	0.58	0.9	1.0	1.0	1.1	1.1	0.7	التباين
7	7	1	9	4	1	1	3	0	2	
0.6	0.7	0.9	0.76	0.9	1.0	1.0	1.0	1.0	0.8	الانحراف
9	6	0	9	2	1	1	6	5	5	ف
										المعياري

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

للعبارات (2، 5، 11، 14، 17، 23، 26، 29، 08، 20).

رسم بياني يوضح نتائج الجدول رقم (5)



شكل رقم (5)

### عرض وتحليل الجدول رقم (05):

❖ يتضح من الجدول (05) أن المتوسط الحسابي للعبارة (02) يساوي (6.59) أي أن أغلب أفراد العينة قد حصلوا 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) فإن المتوسط الحسابي لها بلغ (6.63) مما يدل على أن أفراد العينة قد حصلوا 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 (11) يساوي (6.41) مما يدل على أن أفراد العينة تحصل اغلبهم على الدرجة 6 أي أنهم دائماً 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 غالباً ما يحاولون أن ينفذوا الخطة

الموضوعية للفريق، وبالمقابل بلغ الانحراف المعياري لهذه العبارة (0.76) ما يبين 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 غالباً ينفذون كل ما هو 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 دائماً 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 دائماً 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) 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 (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.

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

$$H_0 \quad \mu=40$$

$$H_1 \quad \mu >40$$

- حساب Z:

بما أن:  $n > 30$  فإن  $\bar{X}$  يتبع التوزيع الطبيعي المعياري  $N(0,01)$   $\rightarrow$  Z  
نفرض أن 95% هي فترة الثقة وبالتالي:

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

$$Z=46.87$$

إذن:

المتغير	$\bar{x}$	$\mu$	$\delta$	$\sqrt{n}$	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولة
القيمة	63.98	40	4.82	9.49	47.96	1.64

المقارنة: بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولة:

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

لدينا قيمة z الجدولة = 1.64 أقل من القيمة المحسوبة وبالتالي نتخذ القرار:

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

النتيجة: وعليه تحققت الفرضية الثالثة والتي تقول أن التدريب الرياضي يساعد اللاعب في

أداء دوره المدرك أي أن للتدريب الرياضي دور فعال في تماسك الفريق 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 وطردية 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 الدور 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.



الاستنتاج

## خلاصة الاختبار الموجه إلى اللاعبين:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبار الموجه إلى لاعبي الفريق الجامعي لكرة القدم، تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا قد سطرناها مسبقاً في الفرضيات والمتمثلة في تدريب الرياضي دور في تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي. 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 التدريبات الرياضية متنفساً للأحاسيس العدوانية للاعبين.
- ❖ تعمل التدريبات 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 تمثله 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 التدريبات الرياضية 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.

## استنتاج عام:

- بعد قيامنا بتحليل نتائج الاختبار المتعلق باللاعبين، تمكنا من إثبات الفرضيات إلى حد بعيد عن طريق إجاباتهم التي بينت لنا بان التدريب الرياضي لا تقتصر أدواره ومنافعه 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، 7، 10، 13، 19، 22، 25، 27، والتي كانت تتراوح ما بين (6.62-6.22) 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 Zcal المحسوبة تساوي 53.59 اكبر من Ztab المجدولة ما يؤكد تحقق الفرضية البديلة H1 ورفض الفرضية الصفرية H0 أي أن البعد الأول من الاختبار قد تحقق ومنه فان الفرضية الأولى قد تحققت والتي تنص على أن التدريب الرياضي له دور في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق.

- فمن خلال نتائج الجدول رقم(04) الذي يتضمن المتوسطات الحسابية للعبارات 1، 6، 9، 12، 15، 18، 24، 30، والتي كانت تتراوح ما بين (6.76-6.34) 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 Zcal المحسوبة تساوي (46.87) اكبر من Ztab المجدولة ما يؤكد تحقق الفرضية البديلة H1 ورفض الفرضية الصفرية H0 أي أن البعد الثاني من الاختبار قد تحقق ومنه فان الفرضية الثانية قد تحققت والتي تنص على أن التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق الرياضي.

- فمن خلال نتائج الجدول رقم(05) الذي يتضمن المتوسطات الحسابية للعبارات، 5، 11، 14، 17، 23، 26، 29، والتي كانت تتراوح ما بين (6.63-6.01) والتي توضح أن الدرجات التي تحصل عليها اللاعبين كانت عالية في حين تراوح الانحراف المعياري للعبارات السابقة (1.06-0.76) 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  $Z_{tab}$  المجدولة ما يؤكد تحقق الفرضية البديلة  $H_1$  ورفض الفرضية الصفرية  $H_0$  أي أن البعد الثاني من الاختبار قد تحقق ومنه فإن الفرضية الثانية قد تحققت والتي تنص على أن التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق الرياضي.

- 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 أنه 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 أنه توجد علاقة قوية وطرديّة بين عبارات البعد الأول والبعد الثالث للفرضية الأولى والفرضية الثالثة على الترتيب.

- من خلال الجدول رقم (08) نجد أن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.74 أي أنه توجد علاقة قوية وطرديّة بين عبارات البعد الثاني والبعد الثالث للفرضية 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 للتدريب الرياضي دور في بناء تماسك الفريق الرياضي.

## التوصيات والاقتراحات:

يعتبر التدريب الرياضي وسيلة هامة من وسائل التربية البدنية التي تهدف إلى تكوين اللاعب والمدرّب 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 وبمسؤولية 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 عملية التدريب الرياضي 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 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 زملاء.
- ❖ 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 مكملة 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 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.
- ❖ 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.

❖ وختاماً نتمنى ونرجو من الساهرين والمسؤولين على هذه الرياضة الأخذ بهذه الاقتراحات والتوصيات وتجسيدها على ارض الواقع لأغراضها المطلوبة.

## الخاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أهمية ودور التدريب الرياضي في بناء تماسك الجماعة الرياضية 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 لتماسك الفريق الرياضي وصولاً إلى تحقيق نتائج رياضية تخدم الفرد والفريق والمجتمع في كرة القدم، هاته الأخيرة التي تم ربطها مؤخراً بأخطر ظاهرة وهي العنف وغيره، التي تكاد تعصف بالرياضة عموماً وبكرة القدم خصوصاً، وما استخلصناه أن تماسك الجماعة خاصة الجماعة الرياضية متمثلة في الفريق هي السمة الأكثر أهمية لنبذ مثل هاته الظواهر وذلك انطلاقاً من اصغر وحدة وهي الحصة التدريبية من خلال توضيح دور اللاعب داخل الفريق لزيادة فرص التفاعل مع الأفراد الآخرين وكذلك مساهمة التدريب في تحديد الأدوار بدقة تجنباً 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 التدريب الرياضي 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 وانطلاقاً من الفئات الصغرى الوقوف على تحديد العوامل النفسية والمساهمة في توطيد العلاقات الاجتماعية للفريق الواحد، وذلك نبذا لمختلف الظواهر التي لا تمتد للرياضة بصلة، ومساهمة في خلق جو تنافسي حر

وإعداد الفرد والجماعة الصالحة لأداء مهامها حاضرا ومستقبلا لفائدة المجتمع  
والوطن.



الملائكة

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة العربي تبسة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
فرع: تدريب رياضي نخبوي

## استمارة استبيان استطلاع رأي المحكمين

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماسنر في التربية البدنية و الرياضية تخصص  
نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان " دور التدريب الرياضي في تحسين المستوى الرياضي لدى  
الفريق الجامعي " نرجو من أساتذتنا الكرام إعطائنا رأيكم حول الأسئلة المقترحة .  
الإشكالية:

❖ هل لتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي؟

الفرضيات :

❖ لتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي.

- الفرضيات الجزئية:

- للتدريب الرياضي دور في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق الرياضي.
- التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق الرياضي.
- التدريب الرياضي يساعد في أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق الرياضي.

إشراف :

بوخريس خضرة

إعداد الطلبة :

✓ فوزيل رمزي

✓ صالح عبد الحميد

المقياس:

● المحور الأول: للتدريب الرياضي دور في توضيح دور كل لاعب داخل الفريق الرياضي.			
الاسئلة	يقيس	لا يقيس	يعدل
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
المحور الثاني: التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق الرياضي.			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

			19	نشعر بالارتياح للفرص التي تتاح لنا لأداء مهام قيادية في الفريق.
			20	لا نرتاح إلى الواجبات المحددة لكل منا.
● المحور الثالث: التدريب الرياضي يساعد في أداء الدور المدرك لكل لاعب داخل الفريق الرياضي.				
			21	نحاول أن نغير من طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.
			22	ننفذ كل ما هو مطلوب منا أثناء المباراة.
			23	نحاول أن نطيع القواعد المرتبطة بسلوكنا خارج الملعب.
			24	نحاول أن ننفذ الخطة الموضوعية للفريق
			25	ننفذ كل ما هو مطلوب منا أثناء المباراة.
			26	يحاول كل منا أداء دوره الذي تم تكليفه به أثناء المباراة.
			27	نحاول أن نتعاون مع قرارات الفريق.
			28	نلتزم بالخطة المحددة أثناء المباراة.
			29	لا نغير طريقة لعبنا لإرضاء المدرب.
			30	نؤدي في المباراة ما نريد وليس كما يتوقع المدرب.

## قائمة المراجع

- محمد الأفندي: "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1965،
- محمد حسن علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1998،
- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001،
- محمد حسن علاوي: "سيكولوجيا الجماعات الرياضية"، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1998،
- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، ط1، بيروت، لبنان، 1986،
- [www.fifa.com](http://www.fifa.com) يوم 2009/02/02 على الساعة 13:44.
- [www.phy\\_edu.net](http://www.phy_edu.net) يوم 2009/03/03 على الساعة 15:15.
- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998،
- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002،
- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002،
- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997،
- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005،
- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001،

- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر،
- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001،
- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998،
- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996،
- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991،
- REMOTO Manno: "Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998,
- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999،
- أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998،
- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،
- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.
- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999،
- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان،

<sup>1</sup>- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2<sup>me</sup> édition, paris1998 ,

- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997،
- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.
- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980،
- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982،
- علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987،
- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997،
- 4 - Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent, 2 .
- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998،
- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990،
- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication ,Paris,1997, p22.
- AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football", ENAL , Alger , 1990,
- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984،
- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001،
- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994، .

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

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

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

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

- أمين أنور الخولي : "الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب" ، الكويت ، 1996 ،

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

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

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

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

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

- 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 ،

- موريس انجرس : "منهجية البحث العلمي" ، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار  
القصبة للنشر، الجزائر، 2004م،
- سعد زغول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS "، المعهد العربي  
للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق، 2003

## ملخص الدراسة

تحمل الدراسة عنوان " دور التدريب الرياضي في تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق الجامعي

اما اشكالية الدراسة فكانت هل لتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى الرياضي لدى الفريق

الجامعي؟".

اما فيما يخص الفرضية العامة فجاءت كما يلي لتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى الرياضي

لدى الفريق الجامعي.

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 و استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي لأنه الانسب لموضوع دراستنا و كانت الادوات المستخدمة في الدراسة إستخدم الباحث خلال هذا البحث اداة واحدة من أدوات البحث العلمي وهي تناسب المنهج المتبع في الدراسة ، وكانت النتائج المتوصل اليها كالتالي :

- ❖ رياضة كرة القدم من أشهر الرياضات صيتا 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 التدريبات الرياضية متنفسا للأحاسيس العدوانية للاعبين
- الكلمات المفتاحية :

التدريب الرياضي - المستوى الرياضي