

دور الفايسبوك في التدريب الرياضي بالوطن العربي- مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث انموذجا.

دراسة وصفية تحليلية خلال 2020-2021

The role of Facebook in sports training in the Arab world

Modern sports training science group as a model

An analytical descriptive study during 2020-2021

زينب ياقوت.

جامعة الجزائر3، كلية علوم الاعلام والاتصال (الجزائر)، zineb.yakout@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2022 / 06 / 30

تاريخ القبول: 2022 / 05 / 25

تاريخ الاستلام: 2022 / 04 / 06

ملخص:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي يلعبه الفايسبوك في التدريب الرياضي بالوطن العربي، من خلال مجموعة "علم التدريب الرياضي الحديث" التي انشئت في 30 نوفمبر 2017. ومن أجل معرفة الدور الذي تلعبه هذه المجموعة لدى المتابعين قمنا بدراسة وصفية تحليلية في منشوراتها خلال الموسم 2020-2021 كنموذج عن محتوى الفايسبوك في مجال التدريب الرياضي بالوطن العربي. بعد الدراسة في منشورات هذه المجموعة وجدنا تنوع في محتوى هذه المنشورات، وتفاعل كبير من المتابعين معها خاصة بالإعجاب والتعليق، مما يدل على أهمية هذه المجموعة ودورها في التدريب الرياضي بالوطن العربي. كما وجدنا ان هذه المجموعة تركز على الفيديو في عرض منشوراتها أكثر من الصورة والنص، وهذا راجع إلى طبيعة التدريب الرياضي الذي يتطلب الصورة والصوت والحركة. الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، الفايسبوك، الوطن العربي، مواقع التواصل الاجتماعي.

Abstract:

We aim through this study to know the role that Facebook plays in sports training in the Arab world, through the "Modern Sports Training Science" group, which was established on November 30, 2017. In order to know the role this group plays among the followers, we conducted a descriptive and analytical study in its publications during the 2020-2021 season as a model for Facebook content in the field of sports training in the Arab world. After studying the publications of this group, we found a diversity in the content of these publications, and a large interaction of followers with them, especially with admiration and comment, which indicates the importance of this group and its role in sports training in the Arab world. We also found that this group focuses on video in displaying its publications more than images and text, and this is due to the nature of sports training that requires image, sound and movement.

Keywords: Sports training, Facebook, the Arab world, social networking sites.

١. مقدمة

يقصد بالتدريب الرياضي تلك العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى تطوير إمكانيات وقدرات اللاعب كافة، بغية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي. أما نظام التدريب الرياضي فإنه مجموعة مركبة من الطرق والقوانين والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد اللاعب أو الفريق من أجل الوصول إلى المستويات العليا، وهذا النظام مستند على المعارف والخبرات والبحوث والنظريات.

يتطلب التدريب الرياضي وعلومه توفر مراكز ونوادي رياضية للتدريب، لكن مع التطور التكنولوجي لم ينعزل هذا العلم وإنما اتجه مثل غيره من العلوم نحو التكنولوجيا وتطويرها لصالحه، خاصة مواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت فضاء لكل العلوم مثل الفيسبوك.

يعتبر الفيسبوك أحد أبرز مواقع التواصل الاجتماعي انتشارا لتوفره على جملة من الخصائص منها مجانيته، وسهولة إنشاء صفحة أو مجموعة فايسبوكية خاصة في مجال التدريب الرياضي لذا نجد الكثير من الصفحات والمجموعات التي تعنى بالتدريب الرياضي عبر هذا الفضاء، منها مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث محل دراستنا، ومن أجل معرفة الدور الذي تلعبه هذه المجموعة في التدريب الرياضي بالوطن العربي انطلقنا من التساؤل الرئيسي التالي:

ما هو الدور الذي يلعبه الفيسبوك في التدريب الرياضي بالوطن العربي؟ ويتفرع هذا السؤال إلى أسئلة فرعية هي:

- ما هو الدور الذي تلعبه المجموعة الفايسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث في التدريب الرياضي بالوطن العربي؟

- ما هو محتوى منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث؟
- ما هو شكل عرض منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث؟
- كيف يتفاعل المتابعون مع منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث؟

الأهداف:

نهدف في دراسة هذا الموضوع إلى:

- معرفة الدور الذي يلعبه الفيسبوك في التدريب الرياضي بالوطن العربي.
- معرفة دور المجموعة الفايسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث في التدريب الرياضي بالوطن العربي.
- الكشف عن محتوى منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث .
- البحث عن شكل عرض منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث.
- معرفة مدى استجابة المتابعين مع منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث.

الأهمية:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية مواقع التواصل الاجتماعي وانتشارها الكبير التي أصبحت بديلا للكثير من الفضاءات في الواقع، بالإضافة إلى أهمية التدريب الرياضي في حياتنا، الذي لا يخص الرياضيين فقط وإنما أصبح مهما في حياة أي إنسان للحفاظ على صحته والوقاية من الكثير من الأمراض.

كما تكمن أهمية هذه الدراسة في النتائج التي يمكن ان تخرج بها وما تحمله من معلومات حول متغيرات الدراسة من مواقع التواصل الاجتماعي خاصة الفايسبوك والتدريب الرياضي.

منهج الدراسة:

يعتبر المنهج ضروريا في أي بحث علمي، لأنه الطريق الذي يستعين به الباحث ويتبعه في كل مراحل دراسته، بغية الوصول إلى نتائج علمية موضوعية.

كما إنّ اختيار المنهج المناسب للدراسة يرتبط بطبيعة المشكلة المبحوث فيها، والمجال الذي تنتمي إليه، وكذا بالإمكانات المتاحة لدى الباحث. (بن مرسل، 2007، ص 285)

وبما موضوع دراستنا حول دور الفايسبوك في التدريب الرياضي بالوطن العربي من خلال مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث تم الاعتماد على المنهج المسحي القائم على الوصف والتحليل، لكونه يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك.

حيث تم استخدامه في وصف الظاهرة وتحليل منشورات هذه المجموعة الفايسبوكية الخاصة بالتدريب الرياضي.

أدوات الدراسة:

أدوات البحث العلمي هي تلك الوسائل المختلفة التي يستخدمها الباحث في جمع المعلومات والبيانات المستهدفة في البحث، ضمن استخدامه لمنهج معين أو أكثر (بن مرسل، 2007، ص 202). أي أدوات البحث العلمي هي مجموعة من وسائل التقصي التي يلجأ إليها الباحث، بحيث يتم من خلالها الوصول إلى الواقع بغية التحقق من الفرضيات أو أهداف البحث، كما إنّ اختيار إحدى هذه التقنيات يتم أساساً على ضوء الفائدة منها، بالنسبة إلى تحديد مشكلة البحث (موريس، 2004، ص 228)

ونظراً لأنّ بحثنا من البحوث المسحية القائمة على الوصف والتحليل، الهادف إلى الكشف عن دور الفايسبوك في التدريب الرياضي بالوطن العربي، كان علينا الاعتماد على أدوات الملاحظة، وتحليل المضمون لرصد هذا الدور، وتحليل منشورات هذه المجموعة الفايسبوكية.

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو مجموعة من الأشخاص أو المؤسسات أو الأشياء أو الأحداث التي نريد أن نصل إلى استنتاج بخصوصها (جارول وريتشارد، 1996، ص 170). ويقول الأستاذ ربيعي مصطفى عليان بخصوص مجتمع الدراسة على أنه يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة، أو الظاهرة قيد الدراسة. (ربيعي وغنيم، 2000، ص 137)

كما إنّ مجتمع الدراسة في بحوث التحليل هو مجموع المصادر التي نُشر أو أذيع فيها المحتوى المراد دراسته خلال الإطار الزمني للبحث. (عبد الحميد، 1979، ص 91)

من خلال هذه التعريفات يكون مجتمع دراستنا مجموع منشورات الفايسبوك الخاصة بالتدريب الرياضي.

وبما اننا اخترنا مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث كأنموذج يكون مجتمع دراستنا مجموع منشورات هذه المجموعة عبر الفايسبوك.

عينة الدراسة:

يعرفها الدكتور محمد عبد الحميد على إنها: "جزء من المجتمع الكلي المراد تحديد سماته، ممثلة بنسبة مئوية يتم حسابها طبقاً للمعايير الإحصائية، وطبيعة مشكلة البحث، ومصادر بياناته". (عبد الحميد، 1979، ص 91) ويعرفها الدكتور سمير محمد حسين بأنها: "مجموعة من وحدات المعاينة تخضع للدراسة التحليلية أو الميدانية، ويجب أن تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً ومتكافئاً مع المجتمع الأصلي، ويمكن تطبيق نتائجها عليه". (حسين، 1976، ص 36) ونظراً لعدم وجود اتفاق عام حول تحديد الحجم الأمثل للعينة في البحوث الاجتماعية والإنسانية حتى الآن، تم الاعتماد في هذه الدراسة على طبيعة مجتمع البحث وأغراض الدراسة من أجل تحديد حجم العينة.

وبالتالي تمثلت عينتنا بهذه الدراسة في منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث خلال الموسم 2020-2021.

إن اختيارنا لهذه الفترة لم يكن اعتباطياً وإنما بناء على اعتبارات منها تفاعل كبير من المتابعين مع منشورات المجموعة الفيسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث خلال هذه الفترة. كما إن هذه الفترة شهدت تزايد في نسبة النشر في المجموعة وهو ما يتزامن مع ظهور الأزمة الصحية العالمية كوفيد 19 والذي نجم عنه غلق النوادي ومراكز التدريب وحتى الملاعب.

أولاً- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو علم، وفن، وأسلوب تربية يعد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، والاعتياد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقاً تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية، كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص. تختلف التدريبات الرياضية باختلاف عدة عوامل، مثل: العمر، والجنس،...إلخ. والتدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الاستمرارية، ولا ترتبط بمواسم معينة، ويعود التدريب الرياضي بفوائد عديدة على الأفراد والمجتمع، وللتدريب الرياضي خصائص ومميزات عديدة، منها الخصائص الفردية، التي تراعي قدرات الأفراد المختلفة، ويختلف التدريب المقدم باختلاف قدرات الفرد البدنية، والنفسية، واختلاف القدرة على التحمل، الوصول بالأفراد إلى أقصى إنجاز على المستوى الرياضي، وخاصة اللاعبين المختصين بممارسة رياضة معينة. ويكون هذا التدريب بقيادة وإشراف مدربين مختصين في التدريب الرياضي. كما يتطلب تغيير نمط الحياة اليومية، للمساعدة على الالتزام بخطط التدريب الرياضي المعدة، والتعود على جعل التدريب الرياضي من الممارسات اليومية. ويعتمد على العلم بشكل أساسي، وخاصة في المجال الطبي، والصحي، والرياضي. كما يرفع التدريب الرياضي مستوى اللياقة البدنية، والنفسية لدى المتدرب. (أزريق، 25 ديسمبر 2021)

2- مواقع التواصل الاجتماعي

تعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها تطبيقات تكنولوجية حديثة تعتمد على الويب لتتيح التواصل والتفاعل بين الناس، من خلال الرسائل المكتوبة، والرسائل الصوتية المسموعة، والرسائل المرئية، وتقوم على تفعيل، وبناء المجتمعات الحية في بقاع العالم، حيث يقوم الناس بمشاركة أنشطتهم، واهتماماتهم من خلال

تطبيقات التواصل الاجتماعي ذات سمة التواصل من الجهتين، كما تساعد التطبيقات بنقل المعلومات وتبادلها بسهولة.

بدأت ثورة التواصل الاجتماعي في البروز مع بدايات عام 2004، عندما وجدت المجتمعات البشرية نفسها أمام واقع جديد عُرف اصطلاحاً بثورة التواصل الاجتماعي، التي فرضت نمطاً جديداً للحياة الاجتماعية التي نعيشها اليوم، وأصبحت العلاقة مع أدواتها الرئيسية، وهي الشبكات الاجتماعية، العادة اليومية السائدة لدى أغلبية سكان الكرة الأرضية، بمتوسط استخدام فاق ثلاث ساعات يومياً، لتصبح تلك الوسائل الأكثر تأثيراً في حياتنا (أبوعشة، 2010، ص 55).

تُعتبر ثورة تكنولوجيا الاتصالات السبب الرئيسي في ظهور مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، فكانت الإنترنت التي تربط ما بين الشبكات الحاسوبية في جميع أنحاء العالم مهد ولادة تلك المواقع، وظهر أول موقع للتواصل الاجتماعي عام 1997م، عُرف باسم (SixDegrees)، وكان مُختلفاً عن طبيعة المواقع الإلكترونية السائدة في ذلك الوقت، حيث سمح هذا الموقع لمستخدميه بإنشاء ملفات تعريفية خاصة بهم، فضلاً عن سماحه بإضافة مُستخدمين آخرين لصفحة المستخدم على الموقع. وشهد عام 2003م ظهور موقع تواصل اجتماعي جديد عُرف باسم (Friendster) الذي أصبح بعد عام واحد أكبر شبكة تواصل اجتماعي موجودة في ذلك الوقت، حيث سمح للمستخدمين بمشاركة أنواع مختلفة من المحتوى كالصور، ومقاطع الفيديو، فضلاً عن إمكانية التواصل مع المستخدمين الآخرين في الموقع، كما ظهر في العام نفسه موقع (Myspace) الذي مكّن مستخدميهِ من لعب الألعاب خلاله، بالإضافة إلى إمكانية التواصل مع المستخدمين الآخرين، وإنشاء المجموعات، وغيرها من الميزات الأخرى التي وفرتها الموقع ليعتلي الصدارة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من عام 2005م حتى عام 2008م، حيث بدأت شعبيته بالتراجع مع صعود موقع الفايسبوك. (Ricky 2019)

3- الوطن العربي

يقصد بالوطن العربي تلك المساحة من الأرض التي تقع في جنوب غربي آسيا وشمال أفريقيا، ويدين أغلب سكانه بالدين الإسلامي ويتكلمون اللغة العربية، وتنظم دوله في جامعة الدول العربية، ويربطها تاريخ وثقافة ولغة ودين مشترك.

يشغل الوطن العربي مساحة واسعة في كل من قارتي آسيا وإفريقيا، فهو يمتد على مسافة تصل إلى حوالي 7500 كم، من أقصى نقطة في شرق سلطنة عمان (رأس الحد) عند خط طول 60 شرقاً إلى أقصى نقطة غرب الصحراء الغربية (الرأس الأبيض)، عند خط طول 17 غرباً. كما يمتد على مسافة 4500 كم، من أقصى نقطة في شمال العراق عند دائرة عرض 37 شمالاً إلى أقصى نقطة في جنوب الصومال عند دائرة 2 جنوباً.

يتوسط الوطن العربي العالم، ويمثل حلقة اتصال رئيسية تربط قارات العالم القديمة الثلاث، كما يعد معبراً رئيسياً لأهم طرق المواصلات البرية والبحرية والجوية، نظراً لتوسط موقعه وتحكمه بالمضائق والمعابر المائية، حيث يطل على مسطحات مائية هامة، أبرزها: المحيط الأطلسي، البحر المتوسط، البحر الأحمر، الخليج العربي، المحيط الهندي، وهو يتميز بتنوع المناخ والتضاريس والثروات نظراً لامتداده من الشمال إلى الجنوب، كما يمتاز من الناحية التاريخية، والحضارية بظهور حضارات تاريخية عظيمة كالحضارات الفرعونية والنوبية والمروية على وادي النيل، والحضارات البابلية والآشورية على وادي الرافدين، والآرامية والفينيقية في الشام، وحضارات معين وسبأ في الجزيرة العربية.

يعد الوطن العربي مهد الديانات السماوية الثلاث: اليهودية، النصرانية، الإسلامية، وهو يتضمن مجموعة من الأماكن المقدسة مثل: مكة المكرمة، المدينة المنورة، المسجد الأقصى.

تبلغ مساحة الوطن العربي حوالي 14 مليون كلم²، ويعد من أكبر الكيانات الجغرافية في العالم، ويأتي ضمن خمسة كيانات عملاقة هي: الوطن العربي، روسيا، أمريكا، استراليا، والصين، حسب تقسيمات نورمان باوندرز سنة 1959. ويقسم البحر الاحمر الوطن العربي الى شقين: أحدهما يقع شمالي القارة الافريقية في اتجاه الغرب، والاخر يقع غربي آسيا في اتجاه الشرق في امتداد متصل من المحيط الاطلسي الى الخليج العربي، وتبلغ مساحة الوطن العربي في آسيا 3,8 مليون كلم² ، بنسبة 26% من المساحة الكلية للوطن العربي، بينما تبلغ مساحة الجزء الافريقي من الوطن العربي حوالي 10,2 مليون كلم² بنسبة 74% من المساحة الكلية للوطن العربي. (الفراء، 2003، ص19)

يتكون الوطن العربي من 22 دولة هي: الجزائر، تونس، المغرب، موريتانيا، ليبيا، مصر، لبنان، العراق، سوريا، الاردن، فلسطين، قطر، البحرين، الكويت، الامارات العربية المتحدة، السودان، السعودية، اليمن، عمان، الصومال، جيبوتي، جزر القمر. والجدول الموالي يوضح عاصمة كل دولة ومساحتها.

ثانياً. الفايسبوك والتدريب الرياضي:

1- تعريف الفايسبوك

يعد الفايسبوك وسيلة اجتماعية للتواصل الاجتماعي بين مختلف أفراد المجتمع العالمي، فهي شبكة لربط مجموعات من البشر للتداول والنقاش وتبادل الآراء حول قضايا مشتركة، كما يعد الفايسبوك الشبكة الأكثر انتشاراً وتوسعاً بين مختلف شبكات ومواقع التواصل الأخرى.

2- النشأة والتطور

ترجع فكرة إنشاء موقع الفايسبوك إلى الأمريكي مارك جركبيرج؛ وقد كان طالباً بجامعة هارفارد الأمريكية، وقد استعان باثنين من زملائه بالجامعة وهما: (داستين موسكوفيتز، وكريس هيوز)، حيث قاموا بتصميم موقعاً للتواصل بين طلاب الجامعة ليتمكن من تبادل أخبارهم وصورهم وآرائهم.

وقد انطلق موقع الفايسبوك في البداية من موقع فيس ماش Face Match التابع لجامعة هارفارد، وهو موقع يعتمد على نشر صور لمجموعة من الأشخاص ثم يتم اختيار رواد الموقع للشخص الأكثر جاذبية من بين تلك الصور، وقد قام مارك جركبيرج بابتكار الفيس ماش Face Match في 28 أكتوبر عام (2003)، وقد كانت العضوية قاصرة في البداية على طلاب جامعة هارفارد. (سعيد، دت، ص34)

وقد انطلق موقع الفايسبوك بمسماه الحقيقي (feedback): في فبراير عام (2004)، وهو موقع يتبع شركة فيسبوك الخاصة، ويسمح هذا الموقع بالانضمام إلى عدة شبكات فرعية من نفس الموقع تصب في فئة معينة مثل منطقة جغرافية محددة أو مدرسة معينة، وغيرها من الأماكن التي تساعد على اكتشاف المزيد من الأشخاص الذين يتواجدون في نفس فئة الشبكة، كما أنه يعمل على تكوين مجموعات من الأصدقاء، ويساعدهم على تبادل المعلومات والصور ومقاطع الفيديو، ويسهل إمكانية تكوين علاقات في فترة قصيرة، ويساعد على الاشتراك في شبكة أو أكثر على الموقع نفسه؛ مثل المدارس أو أماكن العمل أو مناطق جغرافية أو مجموعات اجتماعية.

وبدأ الفايسبوك التحول إلى الانفتاح تدريجياً؛ ليمتد ليشمل الكليات في مدينة بوسطن، وجامعة آيفي ليغ، وجامعة ستانفورد، ثم اتسعت دائرة الموقع لتشمل أي طالب جامعي، ثم شملت طلاب المدارس الثانوية، واستمر موقع الفايسبوك في اقتصره على طلاب الجامعات والمدارس الثانوية لمدة سنتين، ثم قرر جركبيرج أن يخطو خطوة أخرى للأمام؛ وهي أن يفتح أبواب موقعه أمام كل من يرغب في استخدامه، وكانت النتيجة طفرة في عدد مستخدمي الموقع؛ إذ ارتفع العدد من (12) مليون مستخدماً في شهر ديسمبر عام 2006 إلى أكثر من (40) مليون مستخدماً في بداية عام 2007، ثم أخذ موقع الفايسبوك في الانتشار والتطوير في تقنياته،

وتعددت اللغات التي يدعمها حتى أصبح الفايسبوك أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً، وأخذ في الانتشار حتى فاق عدد مستخدميه المليار ومائة مليون مستخدماً بنهاية ديسمبر عام 2012، وتربع الفايسبوك على عرش مواقع التواصل الاجتماعي من عام 2009 وحتى 2013. (بخوش، 2009، ص19)

3- أهمية الفايسبوك في التدريب الرياضي

يعتبر الفايسبوك من المواقع المهمة في التدريب الرياضي وذلك نظراً للخصائص التي يتميز بها، وتتمثل أهمية الفايسبوك في ما يلي:

- يساعد الفايسبوك على التواصل المستمر بين المدرب والمتدرب في أي مكان وزمان، حيث يمكن للمدرب تلقين المتدربين التدريب من منزله وهم في منازلهم دون الذهاب إلى مركز التدريب، فالفايسبوك حل محل مراكز التدريب في نشر المعلومات الخاصة بهذا المجال، كما يستطيع المدرب تقديم معلومات متعلقة بالتدريب بشكل مباشر، أو القيام بإجراء مكالمات هاتفية مع المتدربين، أو إرسال رسائل فردية لهم أو القيام بعمل مجموعات للمحادثات الجماعية، بالإضافة إلى الكلام معهم عن طريق الفيديو.

- وتكمن أهمية الفايسبوك في التدريب الرياضي كونه يتيح للمتدرب الاحتفاظ بالمكالمات واختيار المدربين الذين يريد متابعتهم، ونوع الرياضة التي يريد التدريب فيها.

- يتيح موقع الفايسبوك أيضاً للمتدربين تحميل الصور والفيديوهات والرسائل الصوتية، وألبوم الصور مع الأصدقاء التي يمكنكم مشاركتها

- يمكن أن يقوم المدرب بإجراء مكالمة دردشة أو فيديو مع المتدربين وتلقي التعليقات والتفاعلات.

- يعتبر الفايسبوك فضاء مجاني للتدريب الرياضي، حل محل المراكز الخاصة والنادي التدريبية،

حيث يجد المتدرب مختلف الرياضات التي يريد التدريب فيها.

4- أهداف التدريب الرياضي عبر الفايسبوك

هناك الكثير من الأهداف التي يمكن أن يسطرها أطراف العملية التدريبية من مدربين ومتدربين في استثمار هذا الفضاء أبرزها:

- إقامة دورات تدريبية متنوعة في العديد من المجالات الرياضية عبر الفايسبوك، وهذه الخاصية قد توفرت في السنوات الأخيرة، وحققت نجاح كبير لمستخدمي الفايسبوك.

- القيام بمشاهدة الفيديوهات المختلفة مثل التي تعرض على صفحات اليوتيوب، وهي فيديوهات متنوعة في كل الرياضات.

- الوصول لأكثر عدد ممكن من أطراف العملية التدريبية من مدربين ومتدربين، فمن أكثر الفوائد المتميزة في الفايسبوك هو الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الجمهور وخاصة أن هذه الشبكة تضم حوالي مليار ونصف، وهذا يعني أن الفايسبوك من أفضل الخيارات التي يمكن من خلالها الوصول لأكثر شريحة من المتلقين.

5- خصائص الفايسبوك في التدريب الرياضي

يعتبر الفايسبوك من مواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت لها صدى في التدريب الرياضي وذلك لتوفره على بعض الخصائص أبرزها:

- يستطيع الجميع إنشاء حسابات على موقع فايسبوك بشكل مجاني، لذلك يعتبر من أكثر مواقع التواصل الاجتماعي انتشاراً وشهرة بين الناس.

- يوفر موقع فايسبوك ميزة تحميل الصور ومشاركتها مع الأصدقاء والعامة، كما يستطيع مستخدم موقع الفايسبوك تحميل صورة واحدة أو أكثر من صورة على شكل ألبوم صور، والتحكم في خصوصيتها عن طريق الإعدادات.

- يتيح موقع الفايسبوك ميزة إنشاء الصفحات والمجموعات من طرف المدربين.
- يتيح موقع الفايسبوك للمدربين والمتدربين ميزة الفيديو المباشر، حيث يستطيع المدرب مشاركة التمارين الرياضية في بث مباشر ويقوم المتدربون بالتعليق عليها ومشاركتها بسهولة أو الانضمام إلى الفيديو بالصوت والصورة.

- ان أهم ما يميز موقع الفايسبوك اهتمامه بموضوع الخصوصية في كافة الأمور، مثل التحكم في من يستطيع رؤية المنشورات والتعليق عليها، والصور، وقائمة الأصدقاء، ومعلومات المستخدم الشخصية مثل تاريخ الميلاد ومكان الإقامة والدراسة، بالإضافة إلى أنه يمكن التحكم في من يستطيع البحث عنك سواء باستخدام رقم الهاتف الذي قدمته أو عن طريق عنوان البريد الإلكتروني، وأيضاً يمكن لمستخدم الفايسبوك أن يتحكم في من يمكنه النشر على يومياته ومن يستطيع رؤيتها وغيرها الكثير، وبالتالي ميزة الخصوصية حلت محل القوانين الداخلية للنادي التدريبية والمراكز الرياضية.

- يستطيع المدرب حفظ أي فيديو أو صورة أو رابط ومشاهدته لاحقاً في الوقت الذي يريده، وبالتالي وقّر فايسبوك ميزة حفظ الرابط لمشاهدته لاحقاً والاستفادة منه في الوقت المناسب.

- يتوفر الفايسبوك على ميزة سجل النشاطات، ويمكن من خلاله رؤية جميع النشاطات التي قام بها المدربون والمتدربون على الفايسبوك، سواء كانت تعليقات أو اعجابات أو مشاركات، ويمكن الرجوع إليها وقت الحاجة.

- يتيح الفايسبوك للمدربين خاصية الإعلان عن نشاطهم التدريبي وتمرينهم الرياضية.

ثالثاً- دور مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث في التدريب الرياضي بالوطن العربي:

1- نشأة مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث:

تم انشاء هذه المجموعة في 30 نوفمبر 2017 أول مرة ثم تغيير اسمها وتحديثها في 18 سبتمبر 2020، يصل عدد أعضائها اليوم إلى 18 ألف و722 عضو، تتم إدارتها من سوريا بواسطة المدرب ومعلم التربية الرياضية حسن الدحير (Hasan Aldahir)، تهتم هذه المجموعة بنشر كل ما يتعلق بطرق وأساليب التدريب الرياضي الحديث خاصة في مجال كرة القدم، وهي موجهة لكل المدربين والرياضيين والمتدربين بالوطن العربي، لأن منشوراتها موجهة باللغة العربية، نشرت المجموعة مئات المنشورات منذ نشأتها لكن لم تلقى تفاعل إلا في الفترة ما بين 2020-2021 وهي الفترة التي تزامنت مع جائحة كورونا وغلق المراكز التدريبية والنادي الرياضية، الأمر الذي دفع أغلب المهتمين بالرياضة إلى التوجه نحو الفضاء الافتراضي لتدارك الحصة التدريبية، وتفادي الانقطاع عن التدريب سواء مدربين أو متدربين.

2- طبيعة ومحتوى منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث

قمنا في هذه الدراسة بفحص محتوى منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث عبر الفايسبوك خلال 2020/2021، فوجدنا 124 منشور يتضمن تقنيات وطرق وأساليب التدريب الحديث، وهو ما يوضحه الجدول الموالي:

جدول رقم (01): يبين محتوى المنشورات

النسبة المئوية	عدد المنشورات	العدد والنسبة
محتوى المنشور		
02.42	03	المكونات الأساسية لحمل التدريب الرياضي
01.61	02	عناصر اللياقة البدنية والنفسية
00.81	01	أسلوب اللعب
10.48	13	الدقة في التمرير مع تغير المراكز والأدوار
46.77	58	التدريب الرياضي
00.81	01	أسس بناء الوحدة التدريبية
01.61	02	الاحماء الخاص والعام
04.84	06	تدريب الأطفال
04.84	06	البناء والانهاء داخل منطقة العمليات
02.42	03	الهجوم والدفاع
00.81	01	الراحة
00.81	01	الركلات الثابتة
04.84	06	المدرّب الناجح
07.26	09	الروندو
00.81	01	حالات بلع اللسان
00.81	01	الاستحواذ على الكرة
00.81	01	المعد البدني ودوره
00.81	01	المرونة
04.84	06	التمرين الترفيهي التنافسي
01.61	02	الرشاقة
100	124	المجموع

المصدر: زينب ياقوت، 2021

من خلال الجدول نلاحظ تنوع محتوى المنشورات في مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث، ووصل عدد المنشورات التي تم رصدها إلى 124 منشور توزعت على عدة موضوعات، منها: المكونات الأساسية لحمل التدريب الرياضي بثلاثة منشورات، عناصر اللياقة البدنية والنفسية بمنشورين، حيث اللياقة البدنية العالية تساعد على تقارب الخطوط وتقفيل المنافذ على الخصم في حالة الدفاع، وفي حالة الهجوم تعمل على زيادة عدد المهاجمين وسرعه نقل الهجمة، وتعتبر اللياقة البدنية من الأمور المهمة بشكل كبير بالنسبة للاعب كرة القدم، حيث يجب على اللاعب أن يمتلك لياقة بدنية كبيرة تمكنه من الاستمرار بالعطاء على مدار وقت مباراة كرة القدم كاملاً والذي قد يصل أحياناً إلى مئة وعشرين دقيقة.

ولا بد أن تكون هذه التمارين الخاصة باللياقة البدنية ذات فائدة للاعب، إذ إنها يجب أن تركز على تقوية عضلات الجسد بشكل عام، وعلى بعض العضلات التي تعتبر الأكثر استخداماً في اللعبة، كعضلات الذراعين واليدين التي لها دور كبير في تحقيق التوازن للاعب أثناء الركض والقفز، بالإضافة إلى عضلات الظهر، والبطن، والصدر، والحوض، إذ إن هذه العضلات تمنح اللاعب القدرة على السيطرة الكبيرة على جسده، بالإضافة إلى جعله قادراً على تحمل التدريبات واللعب بشكل أكبر، ومن العضلات الأخرى التي يجب التركيز عليها في تمارين كرة القدم هي عضلات الفخذين، وهي العضلات الرئيسية التي يستخدمها اللاعب في عملية الجري أو المشي عبر أرجاء الملعب، بالإضافة إلى عضلات الوركين وعضلات الساقين، التي تمتد من الركبة إلى الكاحل.

وتتطلب رياضة كرة القدم ممارسة تمارين اللياقة البدنية التي تزيد من قوة جسم اللاعب بشكل عام وتقوي كافة عضلاته، ويستطيع لاعب كرة القدم ممارسة التمارين التي تزيد من قوته البدنية لمدة لا تقل عن خمس وأربعين دقيقة يومياً، للحصول على أفضل النتائج، وتُركز مثل هذه التمارين على الجزء العلوي والجزء السفلي من جسد اللاعب على النحو التالي:

- الجزء العلوي: يتوجب على لاعب كرة القدم ممارسة التمارين التي تزيد من اللياقة البدنية للجزء العلوي من جسده، بحيث يكون قادراً على التعامل مع الكرات الهوائية بشكل جيد، بالإضافة إلى امتلاكه للقوة التي تمكنه من صدّ لاعبي الفريق المنافس، كما أن تمرين هذا الجزء من جسد اللاعب يزيد من قوة الذراعين والكتفين، مما يمنح اللاعب الأفضلية في تنفيذ بعض تكتيكات اللعب كالرميات الجانبية، ويُمكن تدريب الجزء العلوي من الجسد من خلال العديد من الطرق، كتمارين الحبل المُقاومة في الصالات الرياضية أو حتى رفع بعض الأثقال بيد واحدة وبحركاتٍ مُختلفة.

الجزء السفلي: يجب أن تقوم تمارين اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم على تعزيز قدرات الجزء السفلي من الجسد والمتضمنة تدريب عضلات الساقين، بحيث تجعلها ذات قدرة كبيرة على تحمل الركض والجري لزمان طويل ولمسافات بعيدة، وهناك العديد من التمارين التي تُركز على تدريب الجزء السفلي من جسد اللاعب مثل مُمارسة تمارين القرفصاء باستخدام ساق واحدة، وتمرين دفع القدم، بالإضافة إلى التمارين الخاصة بتقوية أوتار الركبة. الفرق بين التمارين الفردية والجماعية تتميز كرة القدم باختلاف القدرات البدنية للاعبين بالإضافة إلى اختلاف تمارين اللياقة البدنية التي يُمكن لكل لاعب القيام بها، ويأتي هذا الاختلاف نتيجة التباين في القدرات الجسدية للاعبين، واختلاف أعمارهم، أو حتى مراكزهم في الملعب.

ولكن هذه التمارين الفردية لهؤلاء اللاعبين لا تعني أنه يُمكنهم تعلُّم مهارات كرة القدم والتطوُّر بها من تلقاء أنفسهم، بل يتوجب عليهم أيضاً أن يُمارسوا التدريبات كجزءٍ من الفريق الخاص بهم، وذلك لمعرفة القواعد العامة للعبة، وتعلُّم الخطط، والاستراتيجيات الجماعية المهمة واكتساب المهارات المختلفة، كالتمرير واستلام الكرة والمراوغة وغيرها من المهارات المهمة والأساسية في اللعبة، وعليه فإن لكل من التمارين الفردية والجماعية أهميتها الكبيرة على تطوُّر لاعب كرة القدم.

تعتبر تمارين اللياقة البدنية مهمة في الوقاية من الإصابات، إذ تُعتبر الإصابات من الأمور الممكنة الحدوث للاعبين كرة القدم خلال الموسم الكروي، وعلى الرغم من أن هناك بعض الإصابات التي قد تحدث للاعبين والتي قد لا يُمكن تجنبها والسيطرة عليها، إلا أن هناك العديد من الإصابات التي يُمكن منع حدوثها بشكلٍ كامل من خلال بعض التمارين الوقائية التي يُمكن أن يقوم بها اللاعب، حيث إن القيام بتمارين اللياقة البدنية ينشط من عضلات الجسم ويُهيئها لإنجاز الأنشطة المكثفة، وللحصول على نتائج جيدة في الوقاية من الإصابات. يمكن تضمين البرنامج تمارين اللياقة البدنية الخاصة باللاعب ببعض التمارين الخاصة بالوقاية من الإصابات.

كما نشرت المجموعة منشورات تتعلق بأسلوب اللعب بمنشور واحد، والدقة في التمرير مع تغيير المراكز والأدوار بـ 13 منشور، حيث تعتبر الدقة في التمرير من الأمور التي يعكسها التدريب الجيد، خاصة وان كرة القدم العصرية والحديثة تعتمد على لعب الكرة بشكل سريع، وتغيير الاتجاه للاعب الخفي القادم من الخلف مع الدخول للمهاجمين والتحرك الصحيح.

ركزت منشورات المجموعة الفايبيوكية علم التدريب الرياضي الحديث على التدريب الرياضي بـ 58 منشور، حيث تناولت هذه المنشورات طرق وأساليب التدريب الحديثة التي ساهمت في الارتقاء بالمستوى الرياضي في العديد من الرياضات والألعاب الرياضية، وكان من بين هذه الأساليب أسلوب "تدريب الهيبوكسيك" حتى أصبح أكثر الأساليب التدريبية استخداماً في برامج التدريب الحديث، ويقصد بالهيبوكسيك: هي نقص الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل، ويمكن تدريب اللاعبين على أداء مجهود متواصل مع تقليل في حجم الأكسجين اللازم بعيداً عن تعرض اللاعب للأمراض قد تحجب عنه كميات الأكسجين اللازمة، ويتم ذلك عن طريق تحكم اللاعب في تقليل معدل التنفس. ويركز هذا

التدريب مع الإقلال من عدد مرات التنفس، والتدريب مع الإقلال من استهلاك الأكسجين أو بالإقلال من كمية الهواء المستنشق.

التدريب باستخدام أسلوب التحكم في التنفس أثناء المجهود الرياضي من خلال تقليل عدد مرات التنفس مما ينتج عن ذلك نقص في مقدار الأكسجين اللازم لأنسجة وخلايا الجسم العضلية، مما يؤدي إلى زيادة مقدرة الجسم على التكيف للدين الأكسجيني، وتحسن الاستجابات الفسيولوجية للجسم. "ومن فوائد تدريبات الهيبوكسيك تحسن في مستوى الأداء، تحسن في عملية التمثيل الغذائي، تحسن في نظم إنتاج الطاقة، زيادة في الهيموجلوبين الدم، تحسن في الصحة العامة، انخفاض في معدل ضربات القلب.

كما تناولت هذه المنشورات الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي الحديث من أهمها: تدريب الفار تلك وهو يعني أسلوب تغيير سرعة اللاعب الذاتية أثناء التدريب، لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية. ومن أبرز طرق التدريب الرياضي: طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر، طريقة التدريب الفكري متوسط الشدة، طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة، طريقة التدريب التكراري، طريقة الاختبارات والمسابقات.

وتناولت منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث أسس بناء الوحدة التدريبية بمنشور واحد، والإحماء الخاص والعام بمنشورين، فلعبة كرة القدم من اللعاب التي يحرك اللاعب فيها جميع عضلات جسمه، ولهذا يجب إعداد بطرقة مباشرة وغير مباشرة للمجهود البدني القوي الذي سيؤدي أثناء المنافسة، لذا يجب أن يسبقها إحماء عام وخاص باستخدام التمرينات البدنية المتعارف عليها.

والإحماء ينقسم إلى جزئين إحماء خاص وإحماء عام، ولكن على كل حال سواء ان كان عاماً أم خاصاً لابد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته للعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف جميع أجهزة الجسم تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتتماشى مع جهد اللاعب وحركته.

ويبدأ الإحماء بالتسخين البدني العام، يليه التسخين الخاص بلاعب الكرة وإعدادهم للجزء الأساسي من التدريب، إذ تؤدي مقدمة الإحماء العام بواسطة تدريبات المشي، ثم الجري مع ارتخاء عضلات الجسم، فالجري الخفيف، وبعض تمرينات الرشاقة والمرونة لإطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية، ثم تجرى بعض تدريبات القفز والوثب البسيط، وتتوقف مدة هذا الجزء من الإعداد على الطريقة التي يؤدي بها الجزء الرئيسي من الإحماء، فإذا كان هذا الجزء يعتمد على الجري فإننا نقلل مستوى الجري والمشي، وإذا كان الجو بارداً فنزيد من الركض والمشي.

إن هدف عملية الإحماء باختصار هو إعداد جسم لاعب كرة القدم لعمل أكبر من خلال تمارين خاصة قبل عملية التمرين والمباريات، كي يتجنب اللاعب الإصابات ويكون العطاء أكبر من خلال الاستعداد البدني والنفسي جراء هذه العملية المهمة جداً، وقد تطورت أساليب الإحماء وأصبحت بعض التدريبات تجرى بالكرة لكثرة فوائد هذا النوع من أنواع الإحماء.

وبذلك يمكن أن نلخص أهمية الإحماء في أنه يساعد على وقاية الجسم من الإصابة والشعور بالآلام العضلية، تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها، إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل، يساعد على استطالة العضلات والأربطة واستعدادها تدريجياً للانقباض الأشد عنفاً مما يحافظ على سلامة العضلات والأجهزة الحيوية، زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية الدم في كل ضربة، تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية، تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية، رفع درجة حرارة

الجسم، الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لردة الفعل، الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة، استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة، تحسين التحضيرات النفسية، وإزالة التوتر والإعداد الذهني، والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع، تحسين عمل الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة ورفع مستوى التنظيم والتفوق الحركي، تحسين عمليات التمثيل الغذائي، الوقاية من الإصابات الرياضية .

وركزت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث على تدريب الأطفال بستة منشورات التي تضمنت أسس تدريب الفئات العمرية بكرة القدم، حيث لا يحقق تدريب الفئات العمرية تقدماً ما لم يتحرر المدرب والآباء واللاعبون من الضغوط النفسية التي ترتبط بالتدريب والمباريات مما يضمن نجاحها وزيادة التهيئة البدنية والنفسية، وكذلك تحتاج عملية تدريب هؤلاء اللاعبين إلى مدربين ناجحين متخصصين ويملكون مواصفات ومؤهلات خاصة للتعامل الصحيح معهم من خاصية التعليم والتدريب والتهديب معاً، ومساعدتهم في تحقيق النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، ومراعاة مراحل نمو اللاعبين وتطور أجهزتهم العضوية والجسمية وغيرها. وتتصف تدريبات الفئات العمرية بالمرح والتسلية والمتعة وكذلك تأثر اللاعبين بشخصية المدرب وحجم له، والانتباه الكبير إلى النواحي التربوية وغرس مفاهيم حب اللعبة وحب الذات والتعاون والابتعاد عن الأنانية.

كما نشرت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث ستة منشورات تتعلق بالبناء والانهاء داخل منطقة العمليات، وثلاثة منشورات تتعلق بالهجوم والدفاع، حيث تناولت هذه المنشورات الهجمة المرتدة وهي سرعة التحول من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية. تعتمد اعتماداً مباشراً على كيفية التحول من الدفاع (الثلث الأول) إلى الهجوم (الثلث الثالث). سرعة هذا التحول تمثل أساس نجاح الهجمة المرتدة، ولكي نفرق بين المصطلحين فإن وقت التحول السريع للهجوم من (ستة ثواني) فإذا استغرقت الهجمة أكثر من ذلك (15 ثانية) فإنها دخلت في مرحلة الهجمة المرتدة، وإذا استغرقت الهجمة أكثر من ذلك في الوقت تحولت إلى هجمة منظملة، وهناك محاور أخرى تحدد الفرق بين التحول والمرتدة، فالهجمة المرتدة تبدأ من مناطق الفريق الدفاعية نحو مرمى الفريق المنافس، أما التحول السريع يكون في الثلث الهجومي للمنافس بعد تطبيق الضغط العالي وقطع الكرة ثم التحرك على المرمى المنافس.

يتفق كل من التحول والمرتدة في الانتشار والتمركز الصحيح داخل الملعب حتى إذا قطعت الكرة يتم التحرك على المرمى واستغلال المساحات الفارغة، ويأتي كل هذا على حسب إمكانية عقلية المدرب واللاعبين في تطبيق كل ما ذكر.

كما تناولت المنشورات التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم وهو المرحلة الأولى من الهجمة المرتدة وكل أنواع الهجوم، ويعني التغير وسرعة انتقال الفريق من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية، ويبدأ من لحظة امتلاك الفريق للكرة إلى أن يصل الفريق لمرحلة التهديد على مرمى المنافس.

وتناولت هذه المنشورات التحول من الهجوم إلى الدفاع وهو تحول الفريق من الحالة الهجومية إلى الحالة الدفاعية، ويبدأ من لحظة فقدان الفريق للكرة إلى أن يستعيد الفريق تمركزاته الدفاعية داخل التنظيم الدفاعي أثناء المشاركة في الدفاع، وللانعكاس ثلاث أشكال إما بالتمركز أو بالارتداد أو بالضغط على حامل الكرة أثناء فقدانها.

وأيضا تناولت المنشورات الخاصة بالهجوم والدفاع الانعكاس المزدوج وهو سرعة التحول والانتقال من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية والعكس على أن يتخذ الفريق التنظيم الصحيح دفاعياً وهجومياً.

كما خصصت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث منشورا واحدا للراحة، حيث إذا أعطيت راحة كافية هذا يعني أن المدرب يهدف إلى تطوير السرعة، وإذا أعطيت للاعب راحة قليلة هذا يعني أن المدرب يهدف لتطوير تحمل السرعة، فالراحة هي من تحدد هدف التمرين في التدريبات ذات الشدة القصوى. وتناولت هذه المجموعة الركلات الثابتة بمنشور واحد، حيث أصبحت "الكرات الثابتة" جزءاً من استراتيجيات الأندية تكتيكياً وفنياً على أرض الملعب من ناحية التفوق الذهني، فبعض المدربين والاندية والفرق اتجهت لابتكار أفكار جديدة وتطبيقها، والبعض الآخر رسم خططاً للتعامل مع الركلات الركنية والركلات الحرة. لم تعد الركلات الثابتة مجرد سبيل للوصول إلى المرمى كما كانت في السابق، بل أصبحت سلاحاً فعالاً لتسجيل الأهداف في مرمى الخصوم.

كما ركزت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث في منشوراتها على المدرب الناجح بستة منشورات، حيث تناولت أن المدرب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم، ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل للمتزن لشخصية الفرد الرياضي. لأن تربية وتعليم الفرد الرياضي يتأسس على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة، وتناولت هذه المنشورات صفات المدرب الناجح، وهي:

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد.
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- الاتصاف بروح العطف والمدح، وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الإيجابية في حلها.
- الاقتناع التام بدوره التربوي.
- الثقة بالنفس، والاقتناع التام بالعمل الذي يؤديه.
- مجموعة المعارف والمعلومات العامة والخاصة.
- مجموعة القدرات والمهارات الخاصة.

وتناولت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث الرondo بتسعة منشورات وهو تمرين يساعد اللاعب تقنياً وذهنياً من حيث تمرير الكرة، التحكم بالكرة، الرؤية، التعامل مع ضغط الخصم، سرعة تنفيذ واتخاذ القرار. حيث يتم تقسيم الملعب إلى أجزاء مصغرة واعطاء أدوار لكل لاعب وهذا المخطط مفيد جداً لتدريبات الرondo ضمن مساحات ضيقة. وهناك ثلاثة أنواع من التمرير يستطيع اللاعب من خلالها تطوير نفسه في تمرين الرondo:

- التمرير لزميل قريب دون ضغط من الخصم.
- التمرير لزميل والكرة تسير بمحاذاة الخصم.
- التمرير لزميل بين لاعبي الخصم.
- التحرك وتغيير الأماكن بكرة وبدون كرة.

والهدف الرئيسي للرondo هو أن يبقى المهاجم بعيداً عن المدافع. ويتم لعب الرondo في منطقة أو مساحة محددة يمكن أن تختلف في الحجم حسب عدد أو قدرة اللاعبين. وغالباً ما يتم استخدام الرondo كنشاط إحماء في بداية جلسة التدريب، ولكن يمكن أيضاً استخدامها كجزء من الجلسة الرئيسية. كما تناولت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث حالات بلع اللسان بمنشور واحد تناول خطورة الأمر على اللاعبين، وتناولت المجموعة الاستحواذ على الكرة بمنشور واحد.

وخصصت المجموعة الفايسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث منشورا واحدا للمعد البدني ودوره في عملية التدريب، تناول هذا المنشور أهمية مدرب اللياقة البدنية في التخفيف من إصابات اللاعبين، وهذا

المدرّب قد لا نجده في كثير من الأندية العربية، رغم أنه موجود في معظم الأندية الأوروبية، إلا أن دوره أصبح مهماً في ظل ارتفاع عدد المباريات والضغط الكبيرة على اللاعبين. ودور المُعد البدني هو الكشف على حالة كل لاعب، ويعرف مدة جهوزيته الفنية، وبالتالي يطلع المدرّب على المعطيات التي بين يديه، وذلك من أجل تحديد نوع التدريبات التي يجب القيام بها في الأسابيع الثلاثة الأولى بهدف عودة اللاعب إلى الحالة الفنية المثالية بشكل تدريجي.

يراقب المُعد البدني في فريق كرة القدم الجانب الشكلي لكل لاعب (كيفية التحرك، الوقوف، السرعة، الركض،... إلخ)، وهو لا يعطي أي أهمية لكيفية تسجيل هدف أو تحركه على أرض الملعب حسب الخطّة، إذ إن الأولوية بالنسبة للمُعد البدني هي رؤية مخطط حراري للاعب في التدريبات والمباريات، أي كأنه آلة توثق أحداثيات كل لاعب من تحرك العضلات، مروراً بحركة الجسد وصولاً إلى القدرة والتحمل. ولا تختلف أدوار المُعد البدني بين فريق وآخر فالأساليب هي نفسها والمبادئ جوهرية بحسب المراجع والكتب العلمية. بدايةً على المُعد البدني أن يعلم اللاعبين في الفريق كيفية التحرك بتنسيق وإيقاع ثابت خلال التدريبات والمباريات. وخصصت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث منشوراً واحداً للمرونة، وتناول هذا المنشور أنواع المرونة، وهي:

- مرونة عامة: تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.
- مرونة خاصة: تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.
- مرونة إيجابية: وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.
- مرونة سلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة ... إلخ.
- المرونة الاستاتيكية (الثابتة): هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك إليها ثم الثبات.
- المرونة الديناميكية (المتحركة): هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تتم بسرعة.
- المرونة المفصلية: هي المدى الحركي الذي يمكن أن تؤدي به الحركة على المفصل، بحيث تستغل كل المدى التشريحي لهذا المفصل.
- المرونة العضلية والاربطة: وهي الخاصية التي يجب أن تتوفر في تكوين الاربطة لتتصرف بالمطاطية التي هي عبارة عن استعدادات الألياف لتقبل الضغط الواقع عليها من شدة توتر، وتعتمد المرونة العضلية والاربطة على درجة مطاطية الألياف المكونة للعضلات والاربطة.
- المرونة العصبية: هي قدرة الجهاز العصبي على ضبط الإشارة العصبية وفقاً للتكيف الحركي للمتغير اللازم للأداء الحركي الدقيق.

وخصصت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث ستة منشورات للتمرين الترفيهي التنافسي تحدثت هذه المنشورات عن أهمية جانب الترفيه في التدريب، حيث على المدرّب دائماً ادخال حالة من الفرح والمزاح بين اللاعبين لإزالة الضغوط أثناء المنافسة، كما تناولت هذه المجموعة الرشاقة بمنشورين.

3- طريقة التفاعل مع منشورات علم التدريب الرياضي الحديث:

نحاول من خلال هذا العنصر معرفة الطريقة التي تفاعل بها المتابعون مع منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث. لأن التفاعل مع المنشورات يدل على الدور الذي يلعبه الفايس بوك في عملية التدريب الرياضي.

ومن أجل معرفة ذلك قمنا بفحص منشورات المجموعة ورصد هذه التفاعلات وفرزها إلى فئات، وهو ما يوضحه الجدول الموالي:

جدول رقم (02): يبين طريقة التفاعل المتابعين مع المنشورات

المجموع	التعليق	الاعجاب	محتوى المنشور
134	02	132	المكونات الأساسية لحمل التدريب الرياضي
138	03	135	عناصر اللياقة البدنية والنفسية
28	/	28	أسلوب اللعب
211	16	195	الدقة في التمرير مع تغير المراكز والأدوار
2000	109	1891	التدريب الرياضي
18	/	18	أسس بناء الوحدة التدريبية
79	09	70	الاحماء الخاص والعام
419	44	375	تدريب الاطفال
81	/	81	البناء والانهاء داخل منطقة العمليات
154	01	153	الهجوم والدفاع
298	22	276	الراحة
40	01	39	الركلات الثابتة
438	33	405	المدرّب الناجح
315	09	306	رونندو
26	/	26	حالات بلغ اللسان
31	01	30	الاستحواذ على الكرة
93	02	91	المعد البدني ودوره
37	01	36	المرونة
67	06	61	التمرير الترفيهي التنافسي
49	04	45	الرشاقة
4656	263	4393	المجموع

المصدر: زينب ياقوت، 2021

من خلال الجدول نلاحظ تفاعل المتابعين مع منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث بطريقة الإعجاب والتعليق، حيث وصل عدد التفاعل إلى 4656 تفاعل، منها: 4393 تفاعل بالإعجاب، و263 تفاعل بالتعليق، وتختلف هذه التفاعلات من منشور إلى آخر.

وصل التفاعل مع منشورات المكونات الأساسية لحمل التدريب الرياضي إلى 134 تفاعل منها 132 إعجاب وتعليقين. ووصل التفاعل مع منشورات عناصر اللياقة البدنية والنفسية إلى 138 تفاعل منها 135 إعجاب وثلاثة تعليقات.

أما التفاعل مع منشورات أسلوب اللعب فوصل إلى 28 إعجاب، ووصل التفاعل مع منشورات الدقة في التمرير مع تغير المراكز والأدوار إلى 211 تفاعل منها 195 إعجاب و16 تعليق، فيما وصلت تفاعلات منشورات التدريب الرياضي إلى 2000 تفاعل منها 1891 إعجاب و109 تعليق.

وبلغ عدد التفاعلات مع منشورات أسس بناء الوحدة التدريبية 18 تفاعلاً، ووصل التفاعل مع منشورات الاحماء الخاص والعام إلى 79 تفاعل منها 70 إعجاب وتسعة تعليقات، ووصل عدد التفاعل مع منشورات تدريب الاطفال إلى 419 تفاعل منها 375 إعجاب و44 تعليق، وبلغ عدد التفاعلات مع منشورات البناء والانهاء داخل منطقة العمليات إلى 81 إعجاب.

وبلغ عدد التفاعل مع منشورات الهجوم والدفاع 154 تفاعل منها 153 إعجاب وتعليق واحد، ووصل عدد التفاعل مع منشورات الراحة إلى 298 تفاعل منها 276 إعجاب و22 تعليق، فيما وصل عدد التفاعل مع منشورات الركلات الثابتة إلى 40 تفاعل منها 39 إعجاب وتعليق واحد، وبلغ عدد التفاعلات مع منشورات المدرّب الناجح 438 تفاعل منها 405 إعجاب و33 تعليق.

فيما بلغ التفاعل مع منشورات الروندو إلى 315 تفاعل منها 306 إعجاب وتسعة تعليقات، ووصل التفاعل مع منشور حالات بلغ اللسان 26 إعجاب.

كما بلغ عدد التفاعل مع منشورات الاستحواذ على الكرة 31 تفاعل منها 30 إعجاب وتعليق واحد، ووصل عدد التفاعلات مع منشورات المعد البدني ودوره 93 تفاعل منها 91 إعجاب وتعليقان، ووصل التفاعل مع منشورات المرونة إلى 37 تفاعل منها 36 إعجاب وتعليق واحد، وبلغ التفاعل مع منشورات تمرين ترفيهي تنافسي 67 تفاعل منها 61 إعجاب وستة تعليقات، ووصل التفاعل مع منشورات الرشاقة إلى 49 تفاعل منها 45 إعجاب وأربعة تعليقات.

نستنتج مما سبق ان طريقة التفاعل مع منشورات المجموعة الفايسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث تتمثل في الاعجاب والتعليق، مما يدل على فاعلية منشوراتها مع المتابعين، وكذا متابعة هؤلاء للمجموعة بالإضافة إلى ان هذا التفاعل يدل على أهمية هذه المنشورات. والدور الذي يلعبه الفايسبوك في التدريب الرياضي.

4- شكل عرض منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث

أردنا من خلال هذا العنصر معرفة الشكل الذي عرضت به منشورات مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يبين شكل عرض المنشورات

محتوى المنشور	شكل العرض	النص	الصورة	الفيديو	المجموع
المكونات الأساسية لحمل التدريب الرياضي	01	02	/	03	
عناصر اللياقة البدنية والنفسية	01	01	/	02	
أسلوب اللعب	/	01	/	01	
الدقة في التمرير مع تغير المراكز والأدوار	/	/	13	13	
التدريب الرياضي	04	19	35	58	
أسس بناء الوحدة التدريبية	01	/	/	01	
الاحماء الخاص والعام	/	/	02	02	
تدريب الأطفال	/	05	01	06	
البناء والانتهاء داخل منطقة العمليات	/	02	04	06	
الهجوم والدفاع	/	/	03	03	
الراحة	/	01	/	01	
الركلات الثابتة	/	/	01	01	
المدرّب الناجح	01	/	05	06	
الروندو	/	02	07	09	
حالات بلغ اللسان	/	/	01	01	
الاستحواذ على الكرة	/	/	01	01	
المعد البدني ودوره	/	/	01	01	
المرونة	/	01	/	01	
التمرين الترفيهي التنافسي	/	01	05	06	
الرشاقة	/	02	/	02	
المجموع	08	37	79	124	

المصدر: زينب ياقوت، 2021

يبين الجدول رقم 03 الشكل الذي عرضت به المنشورات بالمجموعة الفايسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث، ومن خلال المنشورات نلاحظ هناك ثلاثة أشكال عرضت بها هذه المنشورات هي: النص، الصورة، الفيديو. وقد اختلفت هذه الأشكال من منشور إلى آخر، حيث وجدنا من 124 منشور 79 منشور عرضت بشكل فيديو، و37 منشور عرض بالصورة، وثمانية منشورات عرضت بالنص.

من خلال الجدول نلاحظ ان منشورات المكونات الأساسية لحمل التدريب الرياضي عرضت بشكل النص بمنشور واحد والصورة بمنشورين، وعرضت منشورات عناصر اللياقة البدنية والنفسية بمنشور واحد

عرض بالنص، ومنشور واحد عرض بالصورة. وعرض منشور أسلوب اللعب بالصورة. وعرضت منشورات الدقة في التمرير مع تغير المراكز والأدوار الـ 13 بالفيديو.

وعرضت منشورات التدريب الرياضي بالأشكال الثلاثة النص والصورة والفيديو منها 35 منشور عرض بالفيديو، و19 منشور عرض بالصور وأربعة منشورات عرضت بالنص، وعرض منشور أسس بناء الوحدة التدريبية بالنص، فيما عرضت منشورات الاحماء الخاص والعام بالفيديو. وعرضت مجموعة علم التدريب الرياضي الحديث خمسة منشورات عن تدريب الأطفال بالصورة، ومنشور واحد عرض بالفيديو، وعرضت منشورات البناء والانهاء داخل منطقة العمليات بأربعة منشورات بالفيديو ومنشوران عرضا بالصور، فيما عرض منشور الراحة بالصورة. وعرض منشور الركلات الثابتة بالفيديو.

كما تم عرض منشورات المدرب الناجح بالنص والفيديو، حيث عرض منشور واحد بالنص وخمسة منشورات عرضت بالفيديو، وعرضت منشورات الروندو بمنشورين عرضا بالصورة وسبعة منشورات تم عرضها بالفيديو، وعرض منشور حالات بلع اللسان بالفيديو، وعرض منشور الاستحواذ على الكرة بالفيديو، وعرض منشور المعد البدني ودوره بالفيديو وعرض منشور المرونة بالصورة.

كما عرضت المجموعة الفايسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث ستة منشورات تتعلق بالتمرين الترفيهي والتنافسي بالصور والفيديو، حيث عرضت منشور واحد بالصورة، وخمسة منشورات عرضت بالفيديو، وعرضت منشورات الرشاقة بالصور.

نستنتج مما سبق ان منشورات المجموعة الفايسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث عرضت بالفيديو والصور والنص، لكن أغلب أشكال النشر كانت بالفيديو والصورة وهذا يتماشى مع خصائص الفايسبوك. وكذا متطلبات التدريب الرياضي التي تستدعي الصورة والصورة والحركة.

II. نتائج الدراسة:

- من أبرز النتائج التي يمكن الخروج بها من هذه الدراسة ما يلي:
- يلعب الفايسبوك دورا كبيرا في التدريب الرياضي.
- تتلقى منشورات التدريب الرياضي عبر الفايسبوك تفاعلا كبيرا من المتابعين
- يتفاعل المتابعون مع منشورات التدريب الرياضي عبر الفايسبوك بالإعجاب والتعليق
- يتم عرض منشورات التدريب الرياضي عبر الفايسبوك بالفيديو والصورة والنص.
- سهل الفايسبوك الكثير من الصعوبات في التدريب الرياضي بالوطن العربي خاصة الصعوبات المادية والقانونية.

- قضى التدريب الرياضي عبر الفايسبوك على مشكلة الاكتظاظ داخل المراكز التدريبية والنوادي الرياضية بالوطن العربي.

- يتميز التدريب الرياضي عبر الفايسبوك باختصار المكان والزمان.
- ساعدت خصائص الفايسبوك خاصة الفيديو على التدريب الرياضي.

III. خاتمة:

يلعب الفايسبوك دورا مهما في التدريب الرياضي بالوطن العربي من خلال الدراسة الوصفية التحليلية لمنشورات المجموعة الفايسبوكية "علم التدريب الرياضي الحديث"، التي تضمنت المئات من المنشورات الخاصة بالتدريب الرياضي في كرة القدم، خاصة الطرق والأساليب الحديثة، والتي لاقت تفاعل كبير من

المتابعين خاصة بالإعجاب والتعليق، وتميزت طريقة عرض المنشورات بهذه المجموعة بالفيديو بالدرجة الأولى، والصورة والنص في المرتبة الثانية، وهذا يتماشى مع خصائص التدريب الرياضي عن بعد. إن التدريب الرياضي عبر الفايسبوك حل الكثير من المشاكل التي يعاني منها المدربون والمتدربون بالوطن العربي والتي لها علاقة بالجانب المادي مثل صعوبة الحصول على هياكل التدريب من مقرات وأجهزة، بالإضافة إلى الجانب القانوني مثل صعوبة الحصول على تراخيص لفتح نوادي للتدريب الرياضي. لقد سهل الفايسبوك عمل الكثير من المدربين واختصر الزمان والمكان، حيث أصبح المدرب لا يحتاج سوى فتح حساب عبر الفايسبوك وإنشاء مجموعة أو صفحة، خاصة وأن الفايسبوك يمتاز بمجانيته وسهولة استعماله، هذا ما جعله فضاء مفتوح أمام الجميع، بالإضافة إلى توافره على العديد من الخصائص مثل سرعة النشر، وطريقة عرض المحتوى بالفيديو والنص والصورة، ما زاد من جاذبية وتفاعل المستخدمين مع منشوراته.

إن خصائص الفايسبوك دفعت الكثير من المدربين خاصة في الوطن العربي إلى التوجه نحو هذا الفضاء والنشاط عبره، مثلما وجدناه بالمجموعة الفايسبوكية علم التدريب الرياضي الحديث التي أنشأها المدرب حسن الدحير في 30 سبتمبر 2017، وبرزت هذه المجموعة بشكل ملحوظ في 2020 ربما بسبب أزمة كورونا حينما تم غلق كل المراكز والنوادي الرياضية. حيث ساهمت هذه المجموعة في نشر الكثير من المنشورات التدريبية خاصة الطرق الحديثة في التدريب واتجاهاته، أسس بناء الوحدة التدريبية، الاحماء العام والخاص وأهميته في التدريب، تدريب الأطفال، البناء والانهاء داخل منطقة العمليات، الهجوم والدفاع، المرونة، الراحة، الركلات الثابتة، المدرب الناجح، الروندو، الاستحواذ على الكرة، دور المعد البدني، المرونة، الترفيه التنافسي،...إلخ.

المراجع:

- أبوعشة، فيصل. (2010). الاعلام الالكتروني، الاردن: دار اسامة للنشر والتوزيع.
- أزريق، رنا. (25 ديسمبر 2021). مفهوم التدريب الرياضي، متاح على: <https://mawdoo3.com>
- الفراء، طه بن عثمان وآخرون. (2003). الوطن العربي مقوماته ومشكلاته، الرياض: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- بخوش، ايمان. (2009). الشبكات الاجتماعية والاعلام الجديد، جامعة عنابة: كلية الاعلام.
- بن مرسل، أحمد. (2007). مناهج البحث في علوم الإعلام والاتصال، الطبعة الثالثة، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- جارول، مانها يم وريتشارد ريتش. (1996). التحليل السياسي الإمبريقي (طرق البحث في العلوم السياسية)، ترجمة: عبد المطلق وآخرون، القاهرة: مركز البحوث والدراسات السياسية.
- حسين، سمير محمد. (1976). بحوث الإعلام: الأسس والمبادئ، القاهرة: عالم الكتب.
- رجي، مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي، ط1، الاردن: دار صفاء.
- سعيد، عبد الغفار امين. (د.ت). وسائل الاعلام الجديدة والموجة الرقمية الثانية، ط2، مصر: اترك للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الحميد، محمد. (1979). تحليل المحتوى في بحوث الإعلام، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- موريس، أنجريس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية "تدريبات علمية"، الجزائر: دار القصبة.
- Ricky, Singh. (2019). "The History of Social Media", www.medium.com, (consulté le 01/11/2021)