



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد: التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية

مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني  
بعنوان:

## معوّقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم

بحث وصفي أجري على بعض مدربي فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بمستغانم

تحت إشراف الأستاذ:

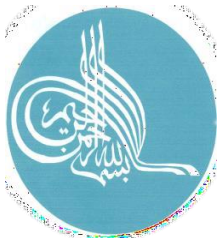
أ.د/ مسالتي لخضر

من إعداد:

الطالب: بن قدور حكيم

السنة الجامعية 2023-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## تحية وإهداء

إلى أسمى آيات العطاء البشري إلى التي جعل الله الجنة تحت  
أقدامها أُمِّي رحمة الله عليها وأبي الغالي حفظه الله ورعاه  
أهدي ثمرة جهدي المتمثلة في هذا البحث المتواضع عسى أن يكون صدقة  
جارية عني وعنكما.  
إلى رفيقة دربي التي تدفعني دوما نحو الأفضل والأجمل ووقفت إلى جانبي  
وساندتني وشجعنتني وكانت مصدر الثقة والأمان زوجتي الغالية حفظها الله  
ورعاها.

أهدي عملي هذا إلى من حلت بركة وجودهم بحياتي، ومن ملئت ضحكاتهم الجميلة  
عمري، بناتي قرّة عيني والبهجة التي لا تدبّل "نورسين" "إيناس" "رؤيا"  
إلى إخوتي، خالي كمال وأصدقائي وزملاء المهنة.



# شكر وتقدير

الشكر والعرفان أولا لله عز وجل الذي وفقني لإتمام  
هذا العمل ثم للأستاذ المشرف: البروفيسور ميسالتي لخضر

على قبوله الاشراف على هذا البحث وعلى رعايته ومتابعته

وتوجيهاته التي مكنتني من انجازه، فله كل الشكر والتقدير وجزاه

الله كل الخير.

الشكر موصول أيضا لكل أسرة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

وخاصة الأساتذة الأفاضل

**الملخص:** تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على معوقات تقنين حمل التدريب لدى المدربين والاختصاصيين في مجال التدريب الرياضي، والكشف عن هذه المعوقات لدى هذه الشريحة، كما حاولنا من خلال هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم معوقات تقنين حمل التدريب لدى المدربين في هذا المجال، وبعد التحليل وإثراء متغيرات الدراسة النظرية، وبالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة واستخدام أداة لقياس معوقات تقنين حمل التدريب في كرة القدم اجرينا البحث على عينة مكونة من 30 مدرب في مجال تدريب كرة القدم، وزع عليهم استبيان حول معوقات تقنين حمل التدريب في ميدان كرة القدم، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها توصلت نتائج البحث الحالي إلى أن مدربي كرة القدم لديهم كثير من المعوقات التي تصعب عليهم عملية التحضير الجيد والامثل للاعبين.

الكلمات المفتاحية: معوقات، تقنين، حمل التدريب، المدربين

## **Abstrait:**

La présente étude vise à identifier les obstacles à la contification de la charge d'entraînement chez les entraîneurs et les spécialistes dans le domaine de l'entraînement sportif et à révéler ces obstacles. Nous avons également tenté à travers cette étude de répondre aux questions liées aux obstacles les plus importants. Un outil pour mesurer les obstacles à la contification de la charge d'entraînement dans le football. Nous avons mené la recherche sur un échantillon de 30 entraîneurs dans le domaine de la formation de football. Un questionnaire leur a été distribué et après la collecte des données, le traitement statistique, la présentation et la discussion, les résultats de la recherche en cours ont conclu que les entraîneurs rencontrent de nombreux obstacles qui font qu'il est difficile pour eux de se préparer correctement et de manière optimale. Pour les joueurs

Mots clés : les obstacles. ; Cantifications ; Charge d'entraînement ; les entraîneurs.



الصفحة	العنوان	الرقم الترتيبي
أ	إهداء	
ب	شكر وتقدير	
ج	ملخص البحث	
د	قائمة الجداول	
هـ	قائمة الأشكال	
<b>محتويات البحث</b>		
<b>التعريف بالبحث</b>		
01	المقدمة	/
04	الإشكالية	.1
05	فرضيات البحث	.2
05	أهداف البحث	.3
06	أهمية البحث	.4
06	تعريف مصطلحات البحث	.5
07	الدراسات السابقة و المشابهة	.6
<b>الباب الأول / الدراسة النظرية</b>		
<b>الفصل الأول / التدريب الرياضي ومتطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم</b>		
12	تمهيد	/
12	مفهوم التدريب الرياضي	1-01



13	الخصائص المميزة للتدريب الرياضي في كرة القدم	2-01
15	البرمجة والتخطيط في كرة القدم	3-01
15	تعريف التخطيط	1-3-01
16	أهمية التخطيط	2-3-01
16	مدرب كرة القدم	4-01
17	صفات وخصائص مدرب كرة القدم	1-4-01
18	واجبات مدرب كرة القدم	2-4-01
19	خلاصة	/
<b>الفصل الثاني/الحمل التدريبي وطرق تسييره وقياسه</b>		
21	تمهيد	/
21	تعريف حمل التدريب	1-02
23	أشكال حمل التدريب	2-02
24	العلاقة بين الحمل والتكيف	3-02
24	مكونات حمل التدريب	4-02
27	درجات ومستويات حمل التدريب	5-02
28	طرق وأساليب التحكم بدرجات حمل التدريب	6-02
29	تقويم الحمل التدريبي	7-02
21	حساب حمل التدريب	8-02
21	أخطاء التدريب	9-02

30	الحمل الزائد في التدريب الرياضي	10-02
30	أسباب الحمل الزائد	1-10-02
31	تأثيرات الحمل الزائد على اللاعبين	2-10-02
32	أعراض الحمل الزائد	3-10-02
33	علاج الحمل الزائد	4-10-02
41-34	استخدامات تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي في تقنين حمل التدريب	11-02
42	خلاصة	/
<b>الباب الثاني / الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الأول / منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>		
45	الدراسة الإستطلاعية	1-01
46	منهج الدراسة	2-01
46	المجتمع و عينة الدراسة	3-01
47	مجالات الدراسة	4-01
48	أدوات الدراسة	5-01
49	الثبات والصدق	6-01
51	الوسائل الإحصائية	7-01
<b>الفصل الثاني / عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>		
53	عرض وتحليل نتائج تطبيق الإستبيان	1-02
91	تفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	2-02

93	الإستنتاجات	3-02
94	توصيات وإقتراحات	4-02
96	الخاتمة	5-02
98-97	قائمة المصادر والمراجع	/
93	الملاحق	/

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
54	الشكل رقم (01) يمثل نسبة اجابات عينة الدراسة على السؤال الأول	1.
55	الشكل رقم (01) يمثل نسبة اجابات عينة الدراسة على السؤال الأول	2.
56	الشكل رقم (03) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الثالث	3.
58	الشكل رقم (04) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الرابع	4.
59	الشكل رقم (05) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس	5.
60	الشكل رقم (06) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال السادس	6.
62	الشكل رقم (07) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الثامن	7.
63	الشكل رقم (08) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الثامن	8.
64	الشكل رقم (09) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال التاسع	9.
66	الشكل رقم (10) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال العاشر	10.
68	الشكل رقم (11) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الحادي عشر	11.
69	الشكل رقم (12) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الثاني عشر	12.
70	الشكل رقم (13) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الثالث عشر	13.
72	الشكل رقم (14) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الرابع عشر	14.
73	الشكل رقم (15) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس عشر	15.
74	الشكل رقم (16) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال السادس عشر	16.
76	الشكل رقم (17) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال السابع عشر	17.

77	الشكل رقم (18) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال الثامن عشر	18.
78	الشكل رقم (19) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال التاسع عشر	19.
80	الشكل رقم (20) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال العشرون	20.
81	الشكل رقم (21) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال الواحد والعشرون	21.
82	الشكل رقم (22) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الثاني والعشرون	22.
83	الشكل رقم (23) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال الثالث والعشرون	23.
85	الشكل رقم (24) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال الرابع والعشرون	24.
86	الشكل رقم (25) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال الخامس والعشرون	25.
88	الشكل رقم (26) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال السادس والعشرون	26.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
49	جدول رقم (01): معاملات ثبات الاستبيان ككل.	1.
50	الجدول (02): معامل ثبات التجزئة النصفية	2.
50	جدول رقم (03): يوضح المقارنة الطرفية بين المجموعتين العليا والدنيا.	3.
53	الجدول رقم (04): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الأول	4.
54	الجدول رقم (05): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول	5.
56	الجدول رقم (06): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول	6.
57	الجدول رقم (07): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول	7.
58	الجدول رقم (08): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول	8.
60	الجدول رقم (09): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول	9.
61	الجدول رقم (10): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول	10.
62	الجدول رقم (11): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول	11.
63	الجدول رقم (12): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09) للمحور الأول	12.
65	الجدول رقم (13): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10) للمحور الأول	13.
67	الجدول رقم (14): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (11) للمحور الثاني	14.
68	الجدول رقم (15): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (12) للمحور الثاني	15.
70	الجدول رقم (16): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13) للمحور الثاني	16.
71	الجدول رقم (17): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (14) للمحور الثاني	17.



72	الجدول رقم (18): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (15) للمحور الثاني	18.
74	الجدول رقم (19): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (16) للمحور الثاني	19.
75	الجدول رقم (20): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (17) للمحور الثاني	20.
76	الجدول رقم (21): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (18) للمحور الثاني	21.
78	الجدول رقم (22): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (19) للمحور الثالث	22.
79	الجدول رقم (23): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (20) للمحور الثالث	23.
80	الجدول رقم (24): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (21) للمحور الثالث	24.
81	الجدول رقم (25): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (22) للمحور الثالث	25.
83	الجدول رقم (26): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (23) للمحور	26.
84	الجدول رقم (27): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (24) للمحور الثالث	27.
85	الجدول رقم (28): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (25) للمحور الثالث	28.
87	الجدول رقم (29): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (26) للمحور الثالث	29.
89	الجدول رقم (30): يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الأول.	30.
90	الجدول رقم (31): يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثاني	31.
91	الجدول رقم (32): يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث	32.

## المقدمة:

إن الارتقاء بالعملية التدريبية و بالتالي الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب و الفريق لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال التخطيط العلمي السليم للعملية التدريبية بما تحتوي من مضامين داخل الخطة التدريبية السنوية، و بالاستناد على العلوم المختلفة بحيث يكون لكل مرحلة من مراحل التدريب خطط و أهداف مرحلية و مستقبلية واضحة المعالم، يتم تنفيذها وفق رؤية علمية واقعية مبنية على معطيات متعلقة مستوى اللاعب و الفريق و المرحلة العمرية و الإمكانيات المتوفرة.(موفق، جبار، فاطمة.2019. 5).

إن تدريب فريق كرة القدم يفرض علينا بالضرورة مراعاة و تحسين جميع العوامل المؤثرة في الأداء الفردي و الجماعي للاعبين، و التي تتركب في الغالب من الجوانب البدنية، و التقنية و الخططية، إضافة إلى الحالة الذهنية و النفسية، و التي يجب المحافظة عليها طول الموسم الرياضي باستخدام مجموعة من التمارين ذات الاتجاهات المختلفة و التي يتحدد نوعها و شكلها طبقا لفترات التدريب، لذا أصبحت الصفات البدنية واحدة من أهم المفردات التي تدخل في صناعة لاعبي كرة القدم و البلوغ بهم إلى أعلى الدرجات فيما يخص الأداء المهاري و سرعة تنفيذ مختلف اللقطات التقنو-تكتيكية المميّزة بدرجة عالية من الأداء الفني الأمثل بأقل جهد ممكن، من خلال وضع برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تعمل على تطوير إمكانياته على أداء الجهد و هو ما يتجسد في كرة القدم الحديثة. (فيصل، 2010، صفحة 02)

حيث أصبح التخطيط للعملية التدريبية من أهم الركائز لتطوير مستوى الإنجازات، فبدون التخطيط للوحدة التدريبية اليومية و الدائرة التدريبية الأسبوعية أو الشهرية أو المتوسطة والكبيرة او السنوية لا يمكن ضمان تحقيق الإستجابات و التكييفات الوظيفية على أجهزة و أعضاء جسم اللاعب، و لا يمكن ضمان التقدم في مستوى الأداء البدني و المهاري و الخططي و النفسي. كما أن عدم اتخاذ الإجراءات و الأسس السليمة للتخطيط للعملية التدريبية سيجعل البناء البدني و المهاري و الخططي و النفسي للاعب و الفريق لا يتركز على أسس صلبة متينة قادرة على تحمل

أعباء المباريات أو البطولات بكافة متطلباتها و مواقفها المختلفة، مما يؤدي باللاعب و الفريق إلى خوض المباريات بقدرات بدنية و مهارية و خططية و نفسية ضعيفة لا تؤهله لتحقيق النتائج التي يطمح إليها، وعليه فإن الفائدة القصوى للعملية التدريبية لا يمكن تحقيقها إلا بارتباط العملية التدريبية بالتخطيط السليم لكل وحدة تدريبية و لكل فترة من فترات التدريب في الخطة التدريبية السنوية، و بالشكل الذي يضمن الاستفادة من كل ما توفره عناصر التخطيط في بناء اللاعب و الفريق.(موفق، جبار، فاطمة.2019. 18).

ويرى الطالب أن التدريب عن طريق استخدام الوحدات التدريبية اليومية لفائدة اللاعبين، يجعلهم يبذلون جهود بدنية مختلفة حسب ترتيب وطبيعة الحصص التدريبية، بحيث تؤدي إلى تغييرات فيسيولوجية و كيميائية داخل الجسم ناتجة عن التفعيل التناوبي لمختلف أنظمة إنتاج الطاقة داخل الجسم، وهذا ما يستوجب على المدربين

قياس وتقنين هذه المحاولات التدريبية خلال كل حصة تدريبية، مما يسمح بضمان وتحقيق الفورمة الرياضية العالية وبالتالي تحقيق الأداء الرياضي المتميز وتفادي من جهة أخرى الوقوع في الإصابات الرياضية أو ما يسمى أيضا بالتدريب الزائد.

ويقودنا الحديث عن حمل التدريب إلى الدور الفعال والأساسي للمدرب في استخدام حمل التدريب المناسب، خلال كل مرحلة من مراحل التدريب ويعبر هذا كذلك عن مدى كفاءة المدرب وتحكمه الجيد في تقنين المحولة المناسبة للفريق بصفة عامة، ولبعض اللاعبين بصفة خاصة باختلاف المناصب والمهام فوق أرضية الميدان.

ونظرا لأهمية تقنين حمولة التدريب في كل مرحلة من مراحل التدريب، وكذا من خلال ممارستنا لهذه المهنة خلال عديد السنوات ومعايشتنا لأهم انشغالات وصعوبات هذه المهنة الشاقة، جاء هذا البحث لتسليط الضوء على أهم المعوقات التي تواجه مدربي كرة القدم في تقنين حمل التدريب ومعرفة الأسباب الرئيسية وراء هذه المعوقات.

وقد إرتأينا أن يكون تقسيم فصول الدراسة على النحو التالي، لما نراه يخدم مسارها المنهجي أين خصصنا الباب الأول لدراسة الجانب النظري وتم توزيع هذا الباب على فصلين، الفصل الأول تحت عنوان التدريب الرياضي ومتطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم، أما الفصل الثاني فخصصناه لدراسة الحمل التدريبي وطريقة تسييره في كرة القدم.

أما الباب الثاني فهو عبارة عن دراسة تطبيقية خصص فصله الأول لمنهج البحث وإجراءاته الميدانية كما خصص الفصل الثاني منه لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها. وأخيرا قمنا بعرض بعض الإستنتاجات والتي أرفقناها ببعض التوصيات على شكل اقتراحات وحلول لما توصلنا إليه من نتائج ثم خاتمة.

### 01 / الإشكالية:

إن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم، و ذلك لإستقطابها لعدد كبير من الجماهير و من مختلف الأعمار و مختلف الشرائح، و نظرا للشهرة التي بلغتها هاته الرياضة من خلال الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات و البحوث المختلفة التي حققت تطورا كبيرا و ملحوظا في كرة القدم بالنسبة لجميع الجوانب ( الوظيفية، البدنية و المهارية

## التعريف بالبحث

و الخطئية) مما أدى إلى تغيير طابع اللعب الذي يتميز بالسرعة و القوة و الأداء الفني الرفيع المتميز، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى المدربين الذين ابتدعوا أساليب جديدة و إتبعوا الأسس العلمية الصحيحة في وضع المناهج التدريبية لرفع المستوى العام لفرقهم و الإرتقاء بها لأعلى المستويات الفنية.

رغم التطور الذي حدث في طرق رفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب الحديث والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة، لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف العام والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أنه مازالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين و المختصين في لعبة كرة القدم، كما تتطلب البحث عن وسائل و أساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني و المهاري لدى اللاعبين، حيث هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب في بلدنا و منها التقنين الجيد للأحمال التدريبية خلال الحصص التدريبية بالموزاة مع الفئة العمرية للاعبين و كذلك بمراحل التدريب السنوية المختلفة. (محمد ع.، 2019).

ومن وجهة نظر الباحث المعززة بالتجربة الميدانية الشخصية التي عايشناها مع مختلف الفئات العمرية (أصغر حتى فئة الأكبر)، ونظراً لأهمية تقنين حمولة التدريب في كل مرحلة من مراحل التدريب، جاء هذا البحث لتسليط الضوء على أهم المعوقات التي تواجه مدربي كرة القدم في تقنين حمل التدريب ومعرفة الأسباب الرئيسية وراء هذه المعوقات.

مما سبق فإن الباحث يحاول التعرف على أهم معوقات تقنين حمل التدريب

لدى مدربي كرة القدم وهذا من خلال طرح **التساؤل العام** لإشكالية بحثنا وهو كالتالي:

**التساؤل العام:** ماهي معوقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم في البطولة الجزائرية لكرة القدم هواة؟

**التساؤلات الجزئية:** يتفرع عن التساؤل العام مجموعة من التساؤلات الجزئية نوجزها كما يلي:

01 - هل معوقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم ترجع إلى ضعف الكفاءة المعرفية والعلمية للمدربين؟

## التعريف بالبحث

02- هل معوقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم هواة ترجع إلى نقص الإمكانيات والعتاد واللوازم الرياضية؟

03 - هل معوقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم هواة ترجع لأسلوب حياة اللاعبين ومدى التزامهم؟

### 02.فرضيات البحث:

1.2.الفرضية العامة: تعترض مدربي كرة القدم هواة العديد من المعوقات في تقنين الحمولة المناسبة للتدريب.

### 2.2. الفرضيات الجزئية:

1- معوقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم هواة ترجع إلى ضعف الكفاءة العملية والمعرفية للمدرب.

2- معوقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم هواة ترجع إلى نقص الإمكانيات المادية والعتاد واللوازم.

3- معوقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم هواة ترجع إلى أسلوب حياة اللاعبين وعدم التزامهم.

### 03/أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على أهم معوقات تقنين الحمل التدريبي لدى مدربي كرة القدم.
- التعرف على علاقة الكفاءة العلمية والمعرفية بتقنين حمل التدريب وأثرها التطور على البدني للاعبين.
- التعرف على تأثير نقص أو توفر العتاد والوسائل في تقنين حمل التدريب وأثرها على التطور البدني للاعبين.
- التعرف على مدى تأثير أسلوب حياة اللاعبين و إلتزامهم في التدريبات في تقنين حمل التدريب وأثرهما على التطور البدني للاعبين.



## التعريف بالبحث

- التعرف على الآثار السلبية لعدم التحكم في حمل التدريب.

- التعرف على أهم الطرق لقياس الحمل التدريبي.

### 04/أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية البحث في إفادة وإثراء المكتبة الجزائرية بوجه عام، ومحاولة أيضا لتنوير القارئ على تسيير شؤون الكرة في البطولة الجزائرية، بمجمل الاختلالات والمعوقات التي ترافق وتصاحب عمل المدرب في الإشراف المباشر والاهتمام بصفة خاصة بمهامه في تحضير فريقه لمختلف المواعيد سواء الرسمية أو الودية التحضيرية، خاصة إعدادهم من الناحية البدنية من خلال توزيع الأحمال التدريبية وفق البرنامج والأهداف المسطرة.

كما يكتسي هذا البحث أهميته أيضا نظرا لنقص الدراسات التي تشخص بصفة دقيقة الصعوبات التي تعترض مدربي كرة القدم في البطولة الجزائرية هواة، وتجعل من أدائهم لمهامهم في غاية الصعوبة لاسيما تقنين حمولة التدريب، حيث ان هذا التشخيص من شأنه فتح الفرصة لإمكانية تذليل هاته الصعوبات وبالتالي توفير بيئة عمل محفزة وحاضنة للأهداف والبرنامج المسطر، ما من شأنه ان يعود بالإيجاب على المدربين بصفة خاصة وعلى الكرة الجزائرية بصفة عامة.

### 05/ تعريف مصطلحات البحث:

- **حمل التدريب:** هو العبء أو المجهود البدني و العصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة ( كالجهاز العصبي والدوري و العضلي) نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة.

هو حجم المجهود البني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث (الشدة- الحجم-الكثافة). (أشرف محمود.2016.108).

### المدرّب الرياضي:

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في

## التعريف بالبحث

عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة. (حماد، 2001، صفحة 31)

**- كرة القدم:** هي لعبة جماعية، المهمة الأساسية فيها هي تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في المقابل يجب المقاومة من أجل الحفاظ على مرمى الفريق نظيف، ولذا فإن الصعوبة الكبرى تتعلق أساساً في مهارة معرفة عمل الفريق كمجموعة متكاملة وكذا مهارات اللاعبين وذلك لخلق الظروف الحسنة والملائمة ومحاولة اللاعبين خلق وضعية متنوعة لتنفيذ الوظائف التكتيكية وفق استراتيجية معينة. (محمود، 2016، صفحة 26).

## 06/ الدراسات السابقة والمشابهة:

**الدراسة الأولى:** للباحث خويلدي الهواري ونشرت الدراسة بمجلة تفوق في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية 2022/11/15

**الموضوع:** معوقات تقنين حمولة التدريب في المرحلة التحضيرية لدى مدربي كرة القدم.

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي للملائمة لطبيعة الموضوع.

**عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة أساسية تتكون من 25 مدرب في مجال التدريب في كرة القدم من بين مدربي ولاية باتنة أين تم استخدام إستبيان يحتوي على عبارات مقسمة إلى أربع محاور.

**أهم نتائج الدراسة:** خلص الباحث إلى تعدد العوامل المؤثرة في تقنين حمولة التدريب حيث جاءت الأسباب المتعلقة بالجانب المادي في الصدارة ثم تلتها العوامل المرتبطة بأسلوب حياة اللاعبين وجاءت العوامل المرتبطة بالجانب المعرفي للمدربين في مؤخرة ترتيب العوامل المؤثرة في تقنين حمولة التدريب.

**الدراسة الثانية:** دراسة ماستر للطالبان داودي حبيب شيباني مختار 2022.

**الموضوع:** تكيم الحمل التدريبي وعلاقته بالإصابات العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

## التعريف بالبحث

**المنهج المتبع:** طبيعة المشكلة التي وقع عليها اختيار الطالب استوجبت إختيار المنهج الوصفي عن طريق أحد صوره وهو الدراسة المسحية.

**عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على لاعبي كرة القدم الهواة لمستوى ما بين الجهات -مجموعة الغرب في الموسم الرياضي 2021/2022. تم اختيار فريق النادي الهاوي لمولودية بلدية الحساسنة، حيث تكونت العينة من 30 لاعب من الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و36 سنة، تم اختيارهم بالطريقة عمدية حيث يمارسون كرة القدم تنافسيا ومنخرطون في التدريب منتظم على الأقل 4 حصص أسبوعيا بالإضافة إلى المنافسة الرسمية.

**أهم نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى أن الأحمال التدريبية غير مناسبة لعدم إتخاذ وإتباع أساليب ومناهج علمية

ضعف النتائج مقارنة مع الدراسة النظرية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق واللاعبين في التدريبات وذلك بسبب المستوى الضعيف للبطولة التي ينشط فيها النادي بالإضافة إلى الغيابات الكثيرة للاعبين وعدم المواظبة في التدريبات ونقص عدد الحصص التدريبية اليومية والأسبوعية. - نقص الخبرة للقائمين على العملية التدريبية ونقص الإمكانيات المادية والمنشآت.

**الدراسة الثالثة:** الطالب علوش محمد أطروحة دكتوراه سنة 2019.

**الموضوع:** " تقييم حمل التدريب لمختلف الفئات العمرية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية".

**المنهج المتبع:** باعتبار أن البحث يتعلق بتقييم حمل التدريب خلال الحصص التدريبية عند الفئات الشبانية في أندية كرة القدم المحترفة الجزائرية، والذي يهدف إلى معرفة كمية ونوع الحمل التدريبي (الرتابة والإجهاد) عند مختلف الفئات الشبانية وباستخدام طريقة حصة إدراك الجهد البدني، إستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي. حيث إستعمل الباحث نمط من أنماط الدراسات الوصفية الذي يعرف بتحليل المحتوى وهو " طريقة موضوعية ومنظمة تصف بشكل كمي ومنظم ودقيق لشكل ومحتوى المادة المكتوبة أو المسموعة لأي مجتمع او شخص ما "

**عينة الدراسة:** كانت الدراسة الميدانية على الأندية المحترفة للجزائر العاصمة فتي أصاغر وأواسط بتعداد 100 لاعب كرة قدم.

**أهم نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى عدم التحكم في برمجة قيم الحمولة التدريبية عند العديد من المدربين. حيث أظهرت نتائج الدراسة ضعف قيم حمل التدريب لدى هذه الفئات خلال الحصص التدريبية، إذ تم مقارنتها بقيم حمل التدريب أثناء المباريات حيث كان متوسط الحمولة التدريبية خلال الحصص لفئة أقل من 16 سنة تصل إلى 245 و.أ في حين نجد هذه القيمة أثناء المنافسة تساوي 652 و.أ كما وجد الباحث تقريبا نفس الفارق في فئة أقل من 19 سنة

**الدراسة الرابعة:** للطالب الباحث رضوان محمد أطروحة دكتوراه الموسم الجامعي 2016-2017.

**الموضوع:** "تقييم الحمل التدريبي خلال الحصص التدريبية لدى أندية كرة القدم المحترفة الجزائرية".

**المنهج المتبع:** استعمل الباحث نمط من أنماط الدراسات الوصفية الذي يعرف بتحليل المحتوى وهو "طريقة موضوعية ومنظمة تصف بشكل كمي ومنظم ودقيق لشكل ومحتوى المادة المكتوبة أو المسموعة لأي مجتمع أو شخص ما" وكون الدراسة ترتبط بتقييم حمل التدريب خلال الحصص التدريبية لأندية كرة القدم المحترفة الجزائرية، والتي تهدف إلى معرفة كمية ونوع الحمل التدريبي (الرتابة والإجماع) عند مختلف الأندية وباستخدام طريقة حصة إدراك الجهد البدني.

**عينة الدراسة:** دراسة ميدانية على أندية الرابطة المحترفة الجزائرية حيث تم أخذ عينة متكونة من 20 لاعبا ينشطون في ناديين مختلفين ضمن أندية الرابطة الأولى المحترفة.

**أهم نتائج الدراسة:** توصل الباحث إلى وجود ضعف تحكم المدربين حتى في المستوى العالي في قيم الحمولة التدريبية المبرمجة خلال الوحدات التدريبية حيث تبين بعد عرض نتائج الدراسة التباين الكبير بين نتائج اللاعبين الذين خضعوا لنفس الاختبارات.

**الدراسة الخامسة:** لمحمد فاروق يوسف صالح مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة العدد الواحد والعشرون - سبتمبر 2013 م

**الموضوع:** "المعوقات المواجهة لمدربي كرة القدم بأندية محافظة الدقهلية"

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث، المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة وهدف الدراسة.

**عينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مدربي أندية الدقهلية لكرة القدم بلغت 60 مدرب كرة قدم ناشئين وكبار ومن لديهم خبرة تدريبية لمدة ال تقل عن 5 سنوات

## التعريف بالبحث

**أهم نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى أن مدربي محافظة الدقهلية لكرة القدم تواجههم العديد من المعوقات و التي درسها الباحث على شكل محاور تمثلت في معوقات العوائد المالية للمهنة الرؤية المجتمعية للتدريب، معوقات تتعلق بالإشراف الإداري ، معوقات تتعلق بالتعامل مع اللاعبين - معوقات تتعلق بالإمكانيات المادية و المالية ، بالإضافة إلى معوقات تتعلق أسلوب حياة اللاعبين.

الفصل الأول / التدريب  
الرياضي ومتطلبات التخطيط  
الحديث في كرة القدم



### تمهيد:

يعتمد الإنجاز الرياضي على استكمال الإعداد البدني دائما كخطوة أولى، وله في ذلك جانب رئيسي في مجال الثقافة الرياضية وهو كامل على الطريق الأمثل للبناء الجسماني والحركي للفرد. إن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطوير المتناسق للشخصية في الفرد، ولعل التقدم الكبير في نتائج المستويات الرياضية ما هو إلا نتاج للتطور العلمي في مختلف العلوم مرتبطة بالتدريب الرياضي. وإن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية والفكرية، و هذا يتطلب تخطيطا من اجل الوصول إلى الهدف المنشود وفق المعايير المحددة، و هذا يسمح لنا بوضع برنامج مقنن يعتمد على الأسس العلمية و ذلك حسب متطلبات و قدرات اللاعبين. من هذا المنطلق سيتطرق الطالب الباحث خلال هذا الفصل إلى موضوع التدريب الرياضي مفهومه التطرق إلى التخطيط بأنواعه و الوصول إلى الوحدة التدريبية.

### 01-1/ مفهوم التدريب الرياضي: يفهم من لفظ " التدريب الرياضي " بانه " عملية الإعداد

المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين، لبلوغ هدف و لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع " أو هو: رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب بإستعمال الوسائل والإمكانيات المتاحة.

والتدريب الحديث لا يتوقف على هاذين الجانبين، بل يشمل أيضا عملية التنظيم والتخطيط ومتابعة كل ما يتصل باللاعب نظريا وعمليا، وتتوقف العملية التدريبية على دور ومؤهلات القائم بالتدريب " المدرب " في إعداد وتهيئة اللاعبين وعليه فالمدرّب هو المسؤول وهو قائد العملية التدريبية ويجب عليه:

01- أن يحب عمله ويحترمه ويعطيه كل ما عنده، وينذل كل جهده لأجله.

02- يتحمل مسؤوليته في قيادة الفريق وكل ما يتعلق بالعملية التدريبية.

## الفصل الأول=====التدريب الرياضي و متطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم

أن يكون ذا مواصفات جيدة في القيادة، ويمتلك خبرة وشخصية مؤثرة ومحبوبة من لدن اللاعبين (الهيتمي د.، 2011، الصفحات 14-15).

إن التدريب العلمي المرتبط بالتطورات الحديثة في التدريب الرياضي يعد من أساسيات نجاح التدريب، لهذا يتطلب من المدرب أن يكون متابعاً ومنسجماً مع التطورات الخاصة في علم التدريب، ويمتلك معلومات ومعارف وخبرات واسعة تجعله قادراً على قيادة العملية التدريبية والفريق إلى النجاح. (الهيتمي د.، 2011، صفحة 16).

كما يعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف - أساساً- إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن من نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية"

و في ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، و علم وظائف الأعضاء)(الفيسيولوجي)، و علم الميكانيكا...إلخ)، و العلوم الإنسانية (كعلم النفس و علم التربية.....إلخ) و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته و إمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته. (3) (علاوي، 1990، صفحة 36)

**01-2/ الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم:** لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعداداً متكاملًا من النواحي الفيسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة اشتراكه في أي بطولة، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إلماماً كاملاً بخصائص التدريب والتي يعتبر من أهمها مايلي:

- 1- يراعي التدريب الرياضي في كرة القدم الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم مع التخصص في التدريبات البدنية والفنية التي تصل باللاعب لهذا المستوى.
- 2- يهدف التدريب في كرة القدم الإعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.

## الفصل الأول=====التدريب الرياضي و متطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم

- 3- تراعي عملية التدريب في كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى آدائهم ويجب مراعاة ذلك عند عملية التخطيط للتدريب الرياضي طبقا للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.
- 4- يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل بما يضمن التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه باستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره.
- 5- تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالاستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون إنقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجمة من خلال تخطيط التدريب بقدر طويل المدى.
- 6- إن عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يكمل بعضها الآخر وهي إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية من خلال تنمية الصفات الإرادية والتربوية.
- 7- إن عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتتلاءم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب ولذلك فهي تحدد وتنظم أسلوب معيشة اللاعب من حيث النوم والتغذية ونظام حياته اليومية بما يتلاءم مع ما يبذله من مجهود أثناء التدريب والمباريات.
- 8- تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس الرياضي والاجتماع الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتشريح والفيسيولوجي والطب الرياضي وغيرهم مع الإستفادة من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين وصلوا لمستويات عالية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب الرياضي يسهم في الإرتقاء بالعملية التدريبية للاعب كرة القدم.
- 9- تتسم عملية التدريب في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالإعتماد النفس والإستقلال في التفكير والإبتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط المدرب. (فتحي، 2017، الصفحات 22-23)

## الفصل الأول=====التدريب الرياضي و متطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم

### 01-3/البرمجة وتخطيط التدريب في كرة القدم: التخطيط الرياضي يعتبر العمل الأساسي

لتحديد

وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الإرتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي.

#### 01-3-1/ تعريف التخطيط: التخطيط الرياضي عبارة عن إطار علمي منظم يتم من خلاله

تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافهم وكذا المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية واضحة دقيقة متسلسلة الترتيب منها ما هو نهائي يتم التوصل إليه بعد مدة طويلة منها ما هو مرحلي وتمهيدي للمراحل اللاحقة بعد ذلك.

10- والتخطيط الرياضي هو عملية تحديد ما هو ضروري وهام لتحقيق هدف معين، ويتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله وكيفية أدائه وما يستغرقه من وقت ومكان تنفيذه والقائم على هذا التنفيذ.

11- وتخطيط التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تقدم وتحسين مستوى الإنجاز للاعبين والتقدم بالحالة التدريبية لهم من خلال ترتيب الواجبات والمتطلبات الرئيسية التي تحقق أهداف الخطة الموضوعية.

12- وتعتبر خطة السنوي من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة.

13- ويتطلب التخطيط الجيد للتدريب في كرة القدم تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة

14- في نظريات وطرق التدريب، وتحديد كم وحجم ووسائل وطرق التدريب وكيفية تشكيل وتقنين الأحمال التدريبية وذلك للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية من خلال إعدادهم إعدادا شاملا من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية. كتاب أساسيات تدريب

كرة القدم - أحمد عطية - ص 277

#### 01-3-2/ أهمية التخطيط:

01-التخطيط هو الجسر الذي نعبّر من خلاله للوصول إلى أهدافنا

## الفصل الأول=====التدريب الرياضي و متطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم

- 02-يساعد التخطيط في سرعة إنجاز العمل بالشكل المطلوب
- 03-يؤدي التخطيط إلى المعرفة والمتابعة الصادقة لما سيتم تنفيذه
- 04-يحافظ على الوقت والجهد والمال من الضياع.
- 05-يقضي على الفوضى.
- 06-يساعد على ترتيب الأولويات لدى العاملين والقائمين على البرامج.
- 07-يساعد في تحديد مواعيد زمنية بضبط بدء الأنشطة وإنهاءها
- 08-يساعد على إستمرارية الجهود.
- 09-يساعد في تحديد مهام العاملين في البرنامج وطريقة أدائهم.
- 10-يزيد من فاعلية وإنتاجية القائمين على البرامج والخطط.
- 11-يساعد على جعل البرامج والخطط أكثر شمولية وتكاملا.
- 12-يضع التخطيط جميع العاملين أمام مسؤوليات محددة.
- 13يساعد على معرفة مواقع الضعف سواء أكانت في الخطة أم البرنامج أم العناصر القائمة على تصميم البرامج ووضع الخطط، ومن ثم تحديد البرامج التدريبية اللازمة للإرتقاء بالكفاءات من الجوانب العلمية والإدارية والقيادية. (كتاب أساسيات التدريب الرياضي موفق أسعد محمود الهيتي ص 109).

**01-10/مدرب كرة القدم:** يعتبر مدرب كرة القدم حجز الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية و التي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، و قد ثبت من خلال أداء الدراسة النفسية و التربوية أن نجاح عملية التعلم و التدريب يرجع 60% منها للمدرب وحده، و قد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أنه من أهم العوامل التي تساهم بالوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج لمدرب كفى يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية الطبية التي تعمل معه، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب في التدريب والمنافسات و يعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب

## الفصل الأول=====التدريب الرياضي و متطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم

الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية و المعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين و إعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة، لذا يجب أن يلم المدرب بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب، فهذا التطور المعرفي و الفني يسهم في الإرتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي بما يحقق المستويات الرياضية العليا، لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم المتكامل تربويا و مهنيا من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية و الفنية و النفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه و خاصة في أداء عمله و مهامه التربوية و التدريبية المهنية. (فتحي، 2017، صفحة 24)

### 1-10-01/صفات وخصائص مدرب كرة القدم:

- 1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمته في تدعين وتربية وتدريب اللاعبين للوصول للمستويات العالية.
- 2- ان يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار
- 3- أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
- 4- أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة
- 5- أن يكون قادرا على إختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
- 6- يجب أن يكون قدوة ومثالا يحتذى لأنه المثل الأعلى للاعبيه.
- 7- أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في إكتشاف المواهب.
- 8- أن يكون ذكيا متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية.
- 9- أن يكون قادرا على القيادة وحسن التصرف في مجابهة المشكلات.
- 10- أن يبني علاقاته على الحب و الإحترام المتبادل مع زملاءه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني، الإداري، الطبي، الحكام، الجمهور) و لذلك لتنفيذ واحترام القوانين ومراعاة اللعب والتنافس النظيف و الشريف.

## الفصل الأول=====التدريب الرياضي و متطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم

**01-10-2/واجبات مدرب كرة القدم:** إن عملية التدريب تلقي على المدرب عدة مسؤوليات جسيمة نتيجة طبيعة العمل والعلاقة المتعددة مع اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية المعاونة وإدارة النشاط الرياضي بالناديو مجلس إدارة النادي وسوف نحدد هنا بعض من تلك الواجبات على المدرب أن يحققها خلال عمله في تدريب الفريق.

### أولاً: الواجب التربوي:

- 1- أن يكون المدرب قدوة ومثالا يحتذى به في جميع تصرفاته.
- 2- أن ينمي الولاء والحب والانتماء للنادي الذي يلعب له الفريق.
- 3- أن يعمل على بث روح الجماعة والعمل الجماعي بين أعضاء الفريق.
- 4- تشكيل دوافع اللاعبين وميولهم للإستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
- 5- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والقيادة والثقة بالنفس والمثابرة والطموح بين اللاعبين.
- 6- أن يكون ملتزماً سلوكياً في تصرفاته كقائد تربوي عند إدارته للمباراة.

### ثانياً: الواجب التعليمي والفني:

- 1- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة لمتطلبات الأداء في كرة القدم.
- 2- أن يعمل على إكساب لاعبيه المهارات الأساسية والقدرات الحركية والخططية من خطط وطرق اللعب الضرورية.
- 3- أن يعمل على إكساب لاعبيه المعلومات والمعارف لنواحي الأداء والخطط وقانون كرة القدم
- 4- أن يضع سياسة التعاون وتوزيع الإختصاصات مع الأجهزة التي يعمل معها لعدم تضارب الإختصاصات.
- 5- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج وخطة التدريب على مدار الموسم.
- 6- وضع لائحة للفريق لتنظيم سير العمل مع وضع ضوابط للثواب والعقاب والمكافآت لتكون حافز للاعبين.



## الفصل الأول=====التدريب الرياضي و متطلبات التخطيط الحديث في كرة القدم

7- أن يهتم بالتدريب الفردي للاعبين بنفس الاهتمام بالتدريب الجماعي وذلك للإرتقاء بالمستوى البدني والفني للفريق.

8- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب والمباريات للتعرف على نقاط القوة والضعف ووضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني والمهاري و الخططي حتى لا تتفاقم وتتضاعف هذه الأخطاء

9- أن يراجع المدرب سير خطة التدريب وتقييم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المقننة والتحليل المستمر والاختبارات البدنية الفنية المقننة للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب والمباريات الحية والرسمية.

10- أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل وقراءة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على مدى تنفيذ وتطبيق لاعبيه لخطة المباراة حتى يتمكن من تقييم وإصلاح الأخطاء وبالتالي تطوير لعب الفريق.

11- أن يعد ويجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب والمدرب والمباريات وتخطيط توزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقييم أساليب وطرق وخطة التدريب.

### خلاصة:

و أخيرا يمكن القول ان تطور رياضة كرة القدم يكون بالإعداد المتكامل للاعب بدنيا و مهاريا و خططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق اعلى مستوى بالاداء المتكامل، و لكي نفهم اهداف و واجبات الاعداد المتكامل في كرة القدم علينا ان نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع و تغيير في طابع و اسلوب و طرق اللعب الحديثة و الذي واكبه تنوع في خطط اللعب الدفاعية و الهجومية الذي استوجب تحضير و تهيأت اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الاداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة .



الفصل الثاني / الحمل التدريبي وطرق  
تقييمه وتسييره

تمهيد:

يتعرض الإنسان إلى كثير من العوامل والمتغيرات التي لا يمكن تجاوزها، ومن هذه العوامل والمتغيرات ما تكون خارجية ناتجة من المحيط الخارجي الذي يتواجد فيه الفرد، أو داخلية وهي المؤثرات الناتجة من اللاعب نفسه، إذ يتعرض جسم اللاعب إلى أول تغيير في حالته الداخلية بسبب التغيرات الخارجية التي تمثل حمل التدريب، وبعد ذلك تحصل عملية التكيف للاعب بالتدرج بسبب هذا التغيير. إن تكرار العمل الجديد يؤدي إلى زيادة تقبل الجسم له مع حصول تطبع وتكيف للاعب على ذلك.

ويعتمد هذا على ما يمتلكه اللاعب من لياقة وقدرات خاصة يستطيع من خلالها تقبل حمل التدريب، إذ يؤدي ذلك إلى زيادة التنظيم للجسم وتحسين عمل الأجهزة الداخلية كالجهاز العصبي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري... الخ» بسبب أداء الأحمال التدريبية بشكل صحيح، فضلا عن ذلك تحصل تغيرات كيميائية في الجسم تؤدي إلى تحسين العمل على بناء الطاقة التي تمكن اللاعب من الحصول على إنجاز جيد، وهذا ما يسعى له المدرب واللاعب.

إن التغيير في حمل التدريب يؤدي إلى تغيير في نظام الجسم، وبالتالي يؤدي هذا إلى زيادة الطاقة وتحسين عمل الجهاز التنفسي والعصبي. إن حمل التدريب: «هو القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي في المجالين النظري والتطبيقي على حد سواء. وهذا يؤكد على ضرورة استخدام التدرج بالحمل التدريبي وحمل المنافسة من خلال التغيير المنظم والمقنن لمكونات الحمل التدريبي بما يخدم تطور المستوى، مثل زيادة شدة التمرينات أو زيادة كميته، أو الإقلال منها أو العمل على تقصير أوقات الراحة البينية، أو استخدام الحمل الأقصى بالنسبة لمقدرة اللاعب واستخدام هذه المتغيرات تمكن اللاعب من تحمل الجهود القصوى والصبر على شدة وصعوبة التدريب وما يشكله من تعب وإرهاق وهذا يعني أن اللاعب أصبحت له القدرة للتغلب على الإحساس بالتعب والإجهاد. (الهيبي د.، 2011، الصفحات 61-63).

**1-02/ تعريف حمل التدريب:** بأنه التأثير الناتج من عملية التدريب على الوظيفية والنفسية للفرد أو هو "كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة في أثناء ممارسته للنشاط البدني".

كما يعرف بأنه "كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية".

ويرى المؤلف أن حمل التدريب هو كمية المثيرات التي تعطى للاعب على وفق وسائل التدريب المستخدمة التي تؤثر على الأعضاء الداخلية وتؤدي إلى حصول تكيفات وظيفية تساعد على الارتقاء بالحالة التدريبية العامة.

## 02-2/أنواع وأشكال حمل التدريب:

تقسيمات الحمل التدريبي: تنقسم أنواع الحمل إلى:

1- الحمل الخارجي

2- الحمل الداخلي

3- الحمل النفسي

**1/ الحمل الخارجي:** وهو الحمل الذي يشتمل على كل أنواع الحركات أو التمرينات التي يقوم بها اللاعب بهدف تطوير حالته البدنية والجسمية ومقدرته المهارية أو زيادة كفاءته الخططية من خلال قوة ومدى المثير الحركي وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو مجموعة المثيرات وإنجازها خلال وحدة زمنية محددة.

وهذه الحركات أو التمرينات يمكن قياسها بمقاييس كمية وكيفية ويمكن تحديدها زيادة ونقصا وشدة وحجما حسب متطلبات برنامج وهدف التدريب البدني والأسبوعي.

**2- الحمل الداخلي:** يقصد بالحمل الداخلي ردود الأفعال التي تحدث في الأجهزة الفسيولوجية والنفسية وكذا التغيرات التي تحدث في قسم الكيمياء الحيوية بالجسم تحت تأثير التدريب نتيجة الحمل الخارجي. وحيث أن الحمل الخارجي يمكن التحكم فيه من حيث سرعة الأداء أو مقدار قوة التمرينات

أو دوام فترة المثير، فإن ذلك ينعكس على الأجهزة الحيوية للجسم.

ومن هنا نستطيع القول أن هناك تأثير وعلاقة قوية طردية بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي، إذ أنه كلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة التغيرات الوظيفية والكيميائية الحادثة للأجهزة المختلفة

## الفصل الثاني=====حمل التدريب و طرق تقييمه و تسييره=====

بالجسم، وكذلك كمية التحميل النفسي أي كلما زادت التغيرات الداخلية في الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، كلما دل ذلك على إرتفاع درجة الحمل الخارجي.

ويعتبر النبض أحد ردود الأفعال الداخلية والمؤشرات الدالة التي يجب أن يستخدمها المدرب كمؤثر فسيولوجي لتوجيه الحمل ودرجته وشدته حسب هدف التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التغيرات الوظيفية التي تحدث في الأعضاء الداخلية في نتيجة تكرر الحمل الخارجي، لأ، عملية التكيف تحدث مع كل حمل على حدة، ومعنى ذلك أنه كلما زادت وتقدمت الأجهزة الوظيفية للأعضاء الداخلية لجسم نتيجة لتدريب، كلما زادت الحاجة لزيادة الأحمال التدريبية.

ومن جهة أخرى: يجب أن نلاحظ عند تقسيم الحمل والتخطيط له أن الأحمال التدريبية المتشابهة التركيب لا تؤدي بالضرورة إلى أن تكون الأحمال الداخلية أيضا متشابهة ويرجع سبب ذلك للعوامل الآتية:

1-مستوى مقدرة اللاعب الفردية على أداء الحمل.

2-الحالة العملية للاعب وكذلك الحالة النفسية والفسولوجية والعقلية للاعب. (فتحي، 2018.ص 251)

### 3-الحمل النفسي :

لغرض الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية والخططية للاعبين يجب الأخذ بنظر الاعتبار الجوانب النفسية؛ لارتباطها الوثيق بوسائل تطويرها وبنائها وتميئها بالنواحي الأخرى وخاصة فيما يتعرض له اللاعب من إثارة وتوتر وشد وضغوط نفسية عدة في أثناء المنافسات، وهذا يؤدي إلى حصول بعض التغيرات الفسيولوجية لذا "فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب في أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما".

المواقف الانفعالية التي لها علاقة وثيقة بالتدريب والمنافسة تؤدي الى زيادة العبء الذي يقع على أجهزة الجسم. ويتضح الحمل النفسي بصورة أكثر في فارق الضغط والمجهود المبذول خلال زمن المنافسة، والمجهود المبذول خلال هذا الزمن في مواقف التدريب المختلفة". (الهيبي، 2011. ص66).

## 02-3/ مكونات حمل التدريب:

### 1- الشدة (شدة الحمل):

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء . ووحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي:

- ( أ ) درجة السرعة : وتقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الجرى أو السباحة أو التجديف.  
( ب ) درجة قوة المقاومة : وتقاس بالكيلو جرام كما في رياضة رفع الأثقال ، أو في التمرينات باستخدام . الأثقال  
( ج ) مقدار مسافة الأداء : وتقاس بالسنتيمتر أو بالمترا كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى .

(د) توقيت الأداء ( سرعة أو بطء اللعب ) : كما في الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد .. إلخ ، أو في المنازلات الفردية مثل المصارعة والملاكمة والسلاح

### 2/ الحجم (حجم الحمل):

و يتكون من:

- ( 1 ) فترة دوام التمرين الواحد : ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم الفرد ، مثل الجرى 100 م ، أو السباحة 400 م أو رفع ثقل زنته 50 ، كجم لمرة واحدة مثلا  
(ب) عدد مرات تكرار التمرين الواحد : مثل تكرار الجرى لمسافة 100 م أربع مرات ، أو السباحة لمسافة 400 م خمس مرات ، أو رفع ثقل زنته 50 كجم والتكرار 10 مرات

### 3-الكثافة (كثافة الحمل):

يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة ( الساعة التدريبية ) . والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً ( أي استعادة الشفاء ) . وبالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب (1)

## الفصل الثاني=====حمل التدريب و طرق تقييمه و تسييره=====

وتتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة الحمل . وكبدأ عام يجب أن وجم يصل الفرد في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة طيبة ، ويرى العلماء أن فترة الراحة البينية المناسبة هي التي تصل نبضات القلب في نهايتها إلى حوالي 120 نبضة دقة في الدقيقة.

وتنقسم فترة الراحة إلى نوعين رئيسيين هما:

( 1 ) راحة سلبية:

وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماماً ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود . مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة

( 2 ) راحة إيجابية ( نشطة ):

وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء ، أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة. إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادته القدرة على العمل ، ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب ، مثل أداء بعض تمارين المرونة والاسترخاء عقب تمارين التقوية العنيفة ، أو الجري الخفيف بعد العدو السريع .

**02-4-1/ طرق وأساليب التحكم في درجات حمل التدريب:** يتحكم المدرب بدرجات حمل التدريب

من خلال الارتفاع أو الانخفاض بمكوناته وذلك باستخدام أساليب مختلفة؛ لغرض تحقيق الهدف الذي يريد الوصول إليه ويتوقف اختيار المكون الذي يرغب المدرب الارتفاع به وتنميته على:

**الهدف من التدريب:** إن الهدف المحدد للوحدة التدريبية أو للتمرين المعين هو الذي يتحكم بمقدار يعني التغير الذي يجب أن يحصل في مكونات حمل التدريب. فإذا كانت التمارين تعطى بهدف تحسين سرعة أو تنمية قوة أو دقة أداء مهاري فإن ذلك . أن شدة الحمل في أداء مثل هذه التمارين تكون عالية وعلى ذلك يجب أن يكون حجم التدريب متوسطاً، أما في حالة التدريب على التحمل فإن التمارين المعطاة تكون ذات حجم كبير وشدة متوسطة.

**الحالة التدريبية للاعب:** إن المستوى الذي يصله اللاعب والذي يحدد إمكاناته وقابلياته يكون مؤشراً ومعياراً للمدرب في التلاعب بمكونات الحمل التدريبي بما يحقق الأهداف المخطط لها إذ إن

اللاعب الناشئ يجب أن يعطى تمارين ذات شدة متوسطة وحجماً كبيراً، أما اللاعب المدرب جيداً وخاصة إذا كانت حالته التدريبية عالية فإن نوع التمارين التي تعطى له يجب أن تتصف بالشدة العالية والحجم المتوسط.

**الفروق الفردية:** يجب أن يراعي المدرب نوعية التمارين في البرنامج من حيث الشدة والحجم على وفق عمر كل لاعب أو حالته الصحية أو عمره الرياضي وكذلك المستويات بين اللاعبين والطول والوزن ... الخ.

**فترة الموسم الرياضي:** يختلف الحمل من حيث الشدة والحجم على وفق فترة الموسم الرياضي بل أنه خلال الفترة الواحدة يختلف الحمل خلال مراحلها المختلفة تحدد نوعية النشاط مقدار شدة وحجم الحمل، فالتدريب على المسافات الطويلة يختلف عن التدريب على المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة من حيث الشدة والحجم، كذلك التدريب على الوثب في ألعاب القوى يختلف عن التدريب على الوثب في ألعاب كرة القدم وكرة السلة إن طبيعة اللعبة ومكوناتها ومتطلباته وقانونها لها دور مهم في التحكم بمكونات الحمل التدريبي... الخ. (الهيبي د.، 2011، صفحة 96)

**و هناك عدة أساليب للتحكم بدرجات حمل التدريب هي:**

- 1- التحكم: بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في شدة الحمل.
- 2- التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في حجم الحمل.
- 3- التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في فترات الراحة البيئية كثافة الحمل.

**02-4-1/التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في شدة الحمل:**

أ-تغيير سرعة الأداء: وهو التغيير في سرعة الركض أو سرعة أداء المناولة وكذلك زيادة أو انخفاض السرعة في حالة عودة المدافعين إلى أماكنهم وانطلاق المهاجمين.

ب/ التغيير في توقيت الأداء (صعوبة الأداء: تتغير صعوبة الأداء من خلال زيادة صعوبة التمارين أو الإقلال من درجة الصعوبة كما هو الحال عند التغيير في المساحات المحددة للتمرينات مهارية والخطية، فكلما زادت مساحة الأداء زادت الصعوبة وإذا قلت انخفضت درجة الصعوبة أو في حالة إشراك عدد قليل من اللاعبين في مساحة كبيرة أو بالعكس.

## الفصل الثاني=====حمل التدريب و طرق تقييمه و تسييره=====

ج-التغيير في درجة المقاومة «الثقل المستخدم في التدريب»: مثل تقليل الثقل أو درجة المقاومة في تمارين القوة العضلية بأنواعها المختلفة".

د-التغيير في طبيعة العوائق والأدوات: مثل زيادة أو نقصان عدد الحواجز أو الموان وارتفاعها أو الهجوم ضد مدافع ايجابي أو مدافع سلبي.

### 02-4-2/التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في حجم الحمل:

أ-التغيير في فترة دوام المثير الفترة المحددة للأداء»: مثل زيادة أو خفض زمن أداء التمرين الواحد مثلاً زيادة أو نقصان زمن التمرين المحدد للمطولة فزيادة الزمن تعني زيادة الحمل وإقلال الزمن يعني انخفاض الحمل.

ب - التغيير في عدد تكرارات الأداء: مثل زيادة أو تقليل عدد مرات تكرار الأداء في تمرين التهديف على حائط مقسم على شكل مستطيلات لمدة (٣٠ ثا) وتكراره (٥) مرات تكون الصعوبة أكبر فيما إذا كان تكرار الأداء ٢-٣ مرات.

ج-التغيير في عدد مرات الإعادة في الوحدة التدريبية:

### 02-4-3/التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في فترات الراحة البنينة كثافة الحمل:

أ- التغيير في فترة الراحة البنينة: مثل إطالة أو تقصير فترة الراحة بين تمرين والتمرين الذي يليه أو بين كل مجموعة من التمارين والتي تليها فمثلاً تمرين التحكم في الكرة في الهواء لمدة ٦٠ ثا وفترة الراحة بين كل أداء وآخر ٦٠ ثا والتكرار ٦ مرات، فإذا تم تقليل زمن الراحة من ٦٠ ثا إلى ٣٠ ثا فإن درجة الحمل تكون عالية، وأن زيادة زمن الراحة من ٦٠ ثا إلى ٧٥ ثا فإن درجة الحمل تكون أقل، والشيء نفسه ينطبق على زيادة أو تقليل زمن الراحة بين المجموعات.

ب-التغيير في نوع الراحة يعد التغيير في نوع الراحة الايجابية أو السلبية: هو تغيير في درجة الحمل، فالراحة في حالة اختيار التمارين بدقة تسهم في سرعة استعادة الاستشفاء بدرجة أفضل من الراحة السلبية" ويستطيع المدرب تغيير أحد العناصر الثلاثة وتثبيت العناصر الأخرى مثلاً التغيير في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرارات وزمن فترة الراحة" كما انه يمكن تغيير عنصرين وتثبيت الآخر.

### 02-5/تقويم الحمل التدريبي تعتبر مرحلة هامة في تخطيط التدريب وتنفيذه ونستعمل لذلك

طريقتين وهما:



## الفصل الثاني=====حمل التدريب و طرق تقييمه و تسييره=====

أ/ الأسلوب موضوعي: نعني بالأسلوب الموضوعي قياس درجة الحمل باستخدام الأجهزة العلمية وهو أكثر دقة يستخدم من خلاله الأجهزة العملية وذلك من خلال الفحوصات والتحليل الميدانية والمعملية المختلفة. وما زال هناك صعوبة في استخدامه بمدى واسع في انواع الرياضات المختلفة

ب / الأسلوب التقديري: هناك طريقتين لتقويم الأسلوب التقديري:

❖ تقدير درجة الحمل المقترح قبل التنفيذ:

وهي الطريقة الأكثر شيوعا في تخطيط برامج التدريب وتمثل في:

-خبرة المدرب.

-دراسة قدرات اللاعبين وتحليلها.

-الاستعانة بمسجلات التدريب التراكمية.

-مقارنه الاحمال المقترحة مع شبيبتها في المراجع والبرامج العلمية المشابه

❖ تقدير درجة الحمل أثناء وبعد تقديمه للاعب:

يستعمل المدرب الملاحظة الموضوعية وذلك من خلال استمارة يراعى فيها كل

-المؤشرات الفسيولوجية : لون البشرة، التنفس، عدد ضربات القلب في الدقيقة،..... الخ.

- مؤشرات نفسية: تعبيرات الوجه، الألفاظ التلقائية، التركيز العام، ... الخ. - الأداء الحركي بشكل عام.

(الهييتي د.، 2011، صفحة 100).

### 02-6 / حساب حمل التدريب:

يمكن ببساطة حساب حمل التدريب بواسطة المعادلة التالية:

حمل التدريب = حجم حمل التدريب X شدة حمل التدريب

وبهذه الطريقة يمكن التعبير عن حمل التدريب في شكل رقم واحد يجمع بين حجم شدة حمل التدريب من خلال المعادلة السابقة بناءا على طريقة (RPE) والتي من خلالها يعبر الرياضي عن شعوره بشدة التدريب بإعطاء درجة من 10 درجات على أن يكون سؤال الرياضي عقب

## الفصل الثاني=====حمل التدريب و طرق تقييمه و تسييره=====

التدريب في فترة لا تزيد عن 30 دقيقة، وبناء على ذلك يمكن تقييم حمل جرعة التدريب كلها عن طريق المعادلة التالية:

حمل التدريب = درجة إحساس الرياضي بالتعب (RPE) X دوام جرعة التدريب بالدقيقة

مثال: حساب حمل التدريب لجرعة تدريب زمنها 60 دقيقة و 5 درجة إحساس الرياضي بالتعب (عبدالفتاح و خريط 2016، صفحة 256).

حمل التدريب =  $5 \times 60 = 300$  وحدة تحكيمية (UA).

### 02-7-/- أخطاء التدريب:

- ✓ تجاهل الإستشفاء بين توالي دورات التدريب الصغيرة والمتوسطة وعدم استخدام جرعات تدريبية عامة بهدف الإستشفاء
- ✓ التعجل بتحميل الرياضي بمتطلبات تفوق درجة تكيفه واستعداده لتحملها
- ✓ - زيادة حمل التدريب بسرعة كبيرة عقب العودة من الانقطاع عن التدريب بسبب الإصابة او المرض
- ✓ استخدام احمال كبيرة عند أداء شدات الأحمال القصوى او الأقل من الأقصى
- ✓ استخدام أحمال كبيرة ذات شدات عالية في بداية تدريب التحمل.
- ✓ قضاء وقت كبير في التركيز والانتباه لأداء احمال تدريبية مركبة.
- ✓ زيادة عدد المنافسات ذات المتطلبات الفسيولوجية والنفسية تكون على حساب قلة التدريب واختلال الروتين اليومي لحياة الرياضي.
- ✓ عدم توازن استخدام طرق التدريب الأساسية.
- ✓ فقد ثقة الرياضي بالمدرّب نتيجة لتحديده أهداف تفوق قدرة الرياضي على تحقيق مهام ما يؤدي الى تكرار شعور الرياضي بالفشل. (خريط، 2016، صفحة 257).

## 02-8/ الحمل الزائد في التدريب: هو حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من

الاعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي.

كما يعرف بأنه زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب. (الخواجة، 2005، صفحة 96).

هو الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وينظر الى التدريب الزائد على انه الظاهرة المعوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد. (شغاتي، 2014، صفحة 196).

### 02-8-1/أسباب الحمل الزائد:

#### 02-8-1-1/عوامل ترتبط بعملية التدريب وتشمل:

- عدم العناية بمرحلة الاستشفاء.
- زيادة اعباء التدريب فضلا عن العباء الأخرى.
- الزيادة المفاجئة في شدة الحمل وخاصة بعد الانقطاع عن التدريب لمدة زمنية بسبب المرض او الاصابة.

- زيادة حجم التدريب مع زيادة شدة الحمل.
- عوامل ترتبط بنظام حياة اللاعب وتشمل
- النوم غير كافي

- تنظيم سيء للحياة اليومية للاعب.
- تناول الكحوليات والتدخين والقهوة.
- المعيشة في بيئة غير ملائمة. - سوء التغذية.
- التعرض لتوترات الحياة اليومية.

#### 02-8-1-2/عوامل ترتبط بالجوانب الاجتماعية للاعب تشمل النقاط التالية:

- التفاعل الزائد مع الإحباطات والمشاكل العائلية
- الشعور بعدم الرضا عن النفس.

-احتراف بعض المهن الحرة.

-الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الاستثارة كالضوضاء والتلفزيون. - عدم الرضا الأسري عن ممارسة الألعاب للرياضة.

-عوامل ترتبط بالحالة الصحية للاعب تشمل النقاط التالية:

-الأمراض التي تسبب الحمى الشديدة

- ألام المعدة.

-حالات الغثيان والإغماء

## 02-8-2/ تأثير الحمل الزائد على اللاعبين: تؤدي ظاهرة الحمل الزائد الى تقليل فاعلية منهاج

التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظرا لما نسميه من هبوط في المستوى

- يتأثر الجهاز العصبي تأثرا سلبيا بظاهرة الحمل الزائد مثل باقي الأجهزة الحيوية الأخرى

مما يكون له بالتالي مردود سلبي على المقدرة الحركية للفرد الرياضي

- يحدث التدريب الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة تدريبية أخرى خلال الموسم

الرياضي خاصة، حيث يتعرض اللاعبون خلال هذه الفترة أعباء نفسية وبدنية متزايدة نتيجة

المنافسات وتزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين المصابين بالتدريب الزائد اعلى من غيرهم.

-تعرض نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين المصابين بالحمل الزائد أعلى من غيرهم.

(الباشتاي والحواجة، 2005، صفحة 96).

## 02-8-3/ أعراض الحمل الزائد:

أعراض الحمل الزائد يقصد بها " التغيرات التي تطرأ على الحالة الطبيعية المعتادة للاعب نتيجة

أصابته بالحمل الزائد وأعراض الحمل الزائد يمكن تقسيمها الى أعراض رئيسية كما يلي:

## 02-8-3-1/الأعراض النفسية للحمل الزائد:

- ارتفاع ملحوظ في درجة توتر اللاعب وعدم الاستقرار وسهولة الاستثارة.

-انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية.

- ابداء الرغبة في عدم تقبل النقد من المدرب أو الزملاء وارتفاع درجة الحساسية إتجاهه. -

انخفاض الدرجة الرابطة بين المدرب واللاعب المصاب.

- انخفاض مستوى الدافعية.
- النظر الى بعض القرارات التحكيمية الادارية) على انها متحدية.
- زيادة درجة ابداء الضجر والاستياء.
- سرعة الاستسلام وانخفاض درجة الكفاح وقوة الإرادة في الأداء.
- توهم بعض الأمراض.
- الرغبة في عدم الارتباط الدقيق بالمواعيد.

### 02-3-8/الأعراض البدنية للحمل الزائد:

- هبوط مستوى التحمل وانواعه.
  - هبوط في مستوى السرعة وانواعها.
  - هبوط في مستوى القوة العضلية.
- ### 02-3-8/الأعراض الفسيولوجية للحمل الزائد:

- انخفاض درجة الشهية للطعام.
- ارتباك مواعيد الاستيقاظ والنوم.
- هزال عام واحساس بالضعف.
- زيادة غير طبيعية في الزمن اللازم لاستعادة النبض لمعدله الطبيعي. - عدم المقدرة على تجنيد قوى الجسم لأداء الوظائف المعتادة.
- انخفاض في كفاءة التنفس.
- الشعور ببرودة الجو بدرجة مبالغ فيها.

### 02-3-8/4/الأعراض المهارية للحمل الزائد:

- ظهور اخطاء متكررة ومتنوعة غير متوقعة في الأداء المهاري.
- ابداء درجات من الصعوبة في محاولة اصالح اخطاء الأداء المهاري.
- اداء مهاري ابطاً من المعتاد.
- انخفاض في درجة انسيابية الاداء.
- انخفاض درجة تركيز الانتباه خلال الاداء المهاري.

## 02-8-3-5/ الأعراض الخطئية للحمل الزائد:

-ضعف في مقدرة اللاعب على إدراك العالقات بين المتغيرات المختلفة المتاحة له خلال تنفيذ الواجب الخططي المحدد.

- سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الواجب الخططي.
- خلل في الالتزام بتطبيق بعض الإرشادات الخطئية المتفق عليها سلفا مع المدرب والزملاء.
- عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة بصورة مثلى في الأداء الخططي.
- ضعف استغلال القدرات الخطئية التي يتميز بها الفرد الرياضي.

## 02-9-1/ علاج الحمل الزائد:

على المدرب الوقوف بجانب اللاعب إذا ما تعرض للحمل الزائد، وفيما يلي بعض النقاط التي يمكن ان تسهم بصورة فعالة في بدء العلاج:

-التتبع الدقيق من قبل المدرب لتأثير البرنامج التدريبي على الفرد الرياضي من خلال التقويم الذاتي والاستعانة بسجلات التدريب بصورة مستمرة.

-تعويد اللاعبين على رصد حمل التدريب وملاحظة معدل ضربات القلب ووزن الجسم وحرارته.

-الاسراع في العلاج عن طريق تعديل البرنامج التدريبي واعادة تخطيطه على اساس خفض درجة الحمل.

-استحداث أو زيادة الراحة وخاصة الإيجابية منها او تضمين برنامج التدريب أنشطة رياضية ترويحية تنسم بالتنوع.

-توقف اللاعب عن المسابقات والمباريات. (الخواجة، 2005، صفحة 102).

## 02-11/ استخدام تكنولوجيات الذكاء الاصطناعي في تقنين حمل التدريب:

في السنوات الأخيرة، حقق الذكاء الاصطناعي تقدماً كبيراً، ويستخدم الآن في مختلف الصناعات، بما في ذلك الرياضة، حيث يعمل الذكاء على تغيير صناعة الرياضة بعدة طرق، حيث يجعل عملية التدريب أكثر تنافسية وأكثر كفاءة، كما أنه يساعد في تحليل أداء الرياضيين والتنبؤ به.

وهناك العديد من التطبيقات المحتملة للذكاء الاصطناعي في صناعة الرياضة، حيث أصبح منتشرًا في كل مكان، بحيث تظهر الإحصائيات أن قطاع الذكاء الاصطناعي في صناعة الرياضة سيصل إلى 19.2 مليار دولار بحلول عام 2030، أما فيما يتعلق بالتطبيقات العملية، فيمكن على سبيل المثال استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل كميات كبيرة من البيانات لتحديد الأنماط والاتجاهات (أنماط وأساليب التدريب الملائمة والاتجاهات التكتيكية والتكتيكية للاعبين، كما يمكن استخدام هذه المعلومات لتحسين أداء اللاعب واتخاذ قرارات استراتيجية وفهم طبيعة الرياضة بشكل أفضل.

وهناك العديد من الفوائد المحتملة لاستخدام الذكاء الاصطناعي في صناعة الرياضة، فيمكن أن يساعد الفرق الرياضية على توفير الوقت والمال مع تحسين الأداء أيضًا، فعلى سبيل المثال، يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي في خفض نفقات تحليل أفلام الفيديو التي يحتاج المدربون إلى مراجعتها، يمكن أيضًا استخدام الذكاء الاصطناعي لإنشاء برامج تدريب مخصصة للرياضيين بناء على احتياجاتهم.

**02-11-1/تطبيقات وحالات استخدام الذكاء الاصطناعي في الرياضة:** لقد تحدثنا قليلاً عن الصناعة نفسها واستخدام الذكاء الاصطناعي في الصناعة بشكل عام، الآن دعونا نتعمق في بعض التطبيقات ونستخدم حالات الذكاء الاصطناعي في صناعة الرياضة.

### **02-11-1/إنشاء نماذج تنبؤية لأداء اللاعب - Create Predictive Models:**

تتمثل إحدى طرق استخدام الذكاء الاصطناعي في إنشاء نماذج تنبؤية لأداء اللاعب في استخدام خوارزميات التعلم الآلي Machine Learning Algorithms لتحليل البيانات حول الأداء السابق، حيث تتضمن هذه البيانات إحصائيات اللاعب والإصابات والسجلات التأديبية. الذكاء الاصطناعي وصناعة الرياضة. (المليجي، 2023 المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي).

ومن خلال تحليل هذه البيانات، يمكن للذكاء الاصطناعي تطوير نماذج يمكنها التنبؤ بكيفية أداء اللاعب في المستقبل، كما يمكن استخدام هذا النوع من الذكاء الاصطناعي أيضاً لعمل تنبؤات حول عدد من الأشياء المختلفة، مثل:

- ما مدى احتمالية إصابة اللاعب؟

- ما مدى احتمالية أن ينخفض أداء اللاعب في فترة معينة؟

- ما مدى احتمالية تألق اللاعب في الفترة القادمة؟

## 11-02-1-2 / تحليل المباريات وتحديد الأنماط والاتجاهات: Analysis of Matches -

استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل المباريات Analysis of Matches له فوائد عديدة، يمكن أن يساعد الفرق الرياضية على تحديد الأنماط والاتجاهات التي ربما لم يكونوا على دراية بها، كما يمكن أن يساعدهم ذلك في اتخاذ قرارات استراتيجية Strategic Decisions أفضل أثناء اللعب، مما يمنحهم ميزة تنافسية.

تتمثل إحدى طرق استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل المباريات في استخدام خوارزميات التعلم الآلي لتحديد وتتبع حركات وسلوكيات اللاعبين أو المدربين أو الحكام أو غيرهم في الملعب، وهذا الإجراء يمكن أن يساعد الفرق الرياضية على فهم حركة اللاعبين واستمرارية اللعبة بشكل أفضل، بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي 2-11-02 / لتقييم أداء

**اللاعبين Evaluate Players Performance**، كما يمكن أن يساعد ذلك الفرق الرياضية على تحديد اللاعبين الذين يؤديون أداءً جيدًا، وأيهم يحتاج إلى التحسين.

## 11-02-1-2 / كشف أوضاع الجسم والأطراف لتحديد الأداء:

استنادًا إلى التطورات الحالية في الذكاء الاصطناعي والتعلم العميق (Deep learning) استخدمت الدكتورة لي Li وفريقها البحثي نموذجًا للذكاء الاصطناعي لاكتشاف أطراف أجسام اللاعبين ووضعياتهم حتى يمكن التعرف على حركاتهم ثم تحليلها، حيث تعالج هذه التقنية لقطات الفيديو، وتكتشف الخصائص الفردية للاعبين وتحدد ما إذا كانوا يجرون أو يمشون أو يقفزون، والقدم التي يمررون الكرة بها، وقد استخدم الباحثون التعلم العميق (وهو) أحدث التقنيات



الحديثة للتعلم الآلي) والرؤية الحاسوبية Computer Vision لتدريب نظام الذكاء الاصطناعي على القيام بذلك.

وقد تم تغذية منظومة الذكاء الاصطناعي بالآلاف من تسجيلات مباريات كرة القدم لكثير من الفرق واللاعبين والمواقف المختلفة التي تحدث خلال اللعب في المباريات لقطات ومقاطع فيديو من مختلف الزوايا ومناطق الملعب، وتستطيع منظومة الذكاء الاصطناعي تقييم أداء اللاعب ومهاراته المختلفة عن طريق رصد تحركاته العضلية خلال المباراة وأسلوبه في الجري والقفز والتمرير وغير ذلك من مهارات اللعب، وتقوم المنظومة عن طريق المعادلات الخوارزمية بتقييم أداء كل لاعب وقياس موهبته الحقيقية في اللعب.(استخدامات الذكاء الاصطناعي في مجال الرياضة The Uses of Artificial Intelligence in the Field of Sports 2 ، نور الدين صغير \* 1 عجل طوي مجلة التراث -العدد 04- ديسمبر 2023)

### 2-2-11-02/تتبع اللاعبين للحصول على بيانات الأداء الفردي:

بالإضافة إلى النظر في الإجراءات التي تم اتخاذها في المباراة، قام الباحث المساعد الذي يعمل في هذا المشروع، الدكتور "شريدهار رانجبا Dr. Shree dhar Rangappa ، بتدريب الشبكة العصبية العميقة deep neural network لتتبع الخصائص الفردية للاعبين وجمع البيانات حول أداء الفرد خلال فيديو المباراة، حيث سيساعد تتبع اللاعب في معرفة كيفية ارتباط موقع اللاعب بالآخرين-

معلومات مهمة للغاية عندما يتعلق الأمر بتحليل جماعية الفريق.

### 3-11-102/ مجال المعدات والألبسة الرياضية

#### 1-3-11-02/قمصان Player Tek

لم يقتصر الذكاء الاصطناعي في مجال التدريب الرياضي ومساعدة المدربين على إعداد خططهم وفقا للبيانات، بل تجاوز كل التوقعات، حيث قامت شركة "كاتابولت" الأسترالية بابتكار جهاز على قمصان اللاعبين، يقوم بمتابعة الحالة البدنية للرياضيين أطلق عليه اسم Player ek " وهو جهاز يرتديه اللاعب من خلال قميص أسود قصير ويمتاز بخفته الشديدة؛ مما لا يؤثر على أداء الرياضي خلال التدريب او المباريات، والشكل الآتي يوضح ذلك:



يقوم هذا الجهاز باستخدام خاصية "حساس السرعة وحساس مغناطيسي ونظام تحديد المواقع العالمي"، من أجل قياس حالة اللياقة البدنية للاعب خلال التدريب أو المباريات، حيث يعمل على حساب المسافة التي قام اللاعب بانجازها، والسرعة القصوى التي وصل لها اللاعب وعدد المرات التي وصل بها لسرعته القصوى، وذلك بجانب قياس ضربات القلب ومجهود اللاعب مما يجعل المدرب البدني يقيس الحالة البدنية لكل لاعب بشكل منفرد. الجهاز أيضا يسجل تركز اللاعب وعدد مرات توقفه خلال التدريب أو المباراة، ويظهر خريطة حرارية أيضًا لتحركاته، وكل هذه المعلومات يتم تسجيلها على الجهاز الصغير الذي يرتديه اللاعب، ويصبح للمدرب تحميله من خلال برنامج ملحق بهذا الجهاز يكون على خاصية الـ Bluetooth، ويسجل الجهاز من الحركة ليسمح للجهاز الفني المقارنة بين أداء اللاعب في أوقات مختلفة. (مصطفى، 2019).

### RC-COMPUTER /2-3-11-02 حذاء



لقد فاق الذكاء الاصطناعي كل التوقعات، حيث اعتبارات كثير من الدراسات أن الحذاء الرياضي يمكن أن يعكس الأداء لدى الكثير من الرياضيين، وقد قامت شركة Puma بتصميم الحذاء الذكي الذي يمكن بواسطته تخزين البيانات الخاصة لمدة ثلاثين يوماً، كما يعمل على شحن بطارية Lithium polymer الخاصة بالحذاء أو تفريغ البيانات منه بواسطة USB صغيرة، هذا الحذاء قد يشكل بديلاً عن البرامج التقنية الأخرى الموجودة في الهواتف أو الساعات الذكية والتي ترصد حركتنا وتسجل بياناتنا. كما يستخدم الحذاء الذكي المطور من شركة Puma في مقياس تسارعي

ثلاثي المحاور، يعمل على قياس معدل حرق السعرات الحرارية إلى جانب قياس المسافة وهي خاصية أضيفت إلى الإصدار الجديد حصراً، إلا أن إعلان الشركة أنها لن تنتج سوى 86 زوجاً من هذا الحذاء شكّل خيبة أمل للرياضيين الذين يتطلعون إلى مزج الرياضة والتقنيات المتطورة والذكية في الوقت نفسه. \* استخدامات الذكاء الاصطناعي في مجال الرضّة The Uses of Artificial Intelligence in the Field of Sports 2 ، نور الدين صغير \* 1 عجل

طوي مجلة التراث -العدد 04- ديسمبر 2023

4-11-02/التكنولوجيا الحديثة والقياس:

1-4-11-02/ساعة قياس نبضات القلب:

وصلت التكنولوجيا في العالم المعاصر إلى أبعاد تبدو أنها تسابق الزمن وتلحق بالمستقبل بسرعة استثنائية نشهدها مؤخراً، أدخلت تغييراتها ووضعت يدها في معظم المنتجات مهما كان هدفها أو عملها فلن تفلت من يد التقانة التي لا تشعب لكن على ما يبدو فقد تفلت وللأسف آلة ميكانيكية واحدة من قبضة التكنولوجيا على مدار تطوراتها وهي "الساعة التقليدية" فمنذ أن ظهرت الأجهزة الذكية و الهواتف النقالة فقد صُرف النظر تماماً عن وضع أي ساعة. معصم في اليد، و التي أصبحت كقطعة مجوهرات يرتديها الناس للتباهي بسعرها و حجم القيراط الماسي الذي يزين عقاربها، والذي أفقدها برأي أي من عمليتها أوالخدمات الحقيقية التي تقدمها ساعة polar

## مميزات الساعة

- اختبار لياقة: يخبرك بالضبط كيفية تطوير اللياقة البدنية الخاص بك.
- مؤشر تشغيل: يعرض كيفية تطور أدائك.
- حساب السعرات الحرارية: يخبرك بالضبط كم عدد السعرات الحرارية التي قد استهلكت.
- يساعدك على إيجاد التوازن المثالي بين الراحة والتدريب.
- تحفيز ردود الفعل على الفور بعد التدريب.

## وظائف أساسية:

- 1- حساب متوسط ومعدل ضربات القلب القسوى.
  - 2- حساب متوسط ، والحد الأدنى والحد الأقصى لمعدل ضربات القلب من كل لفة.
  - 3- معدل ضربات القلب نبضة في الدقيقة أو : معدل ضربات القلب هو قياس الأداء، وعمل قلبك. ويمكن التعبير عن معدل ضربات القلب بالحد الأقصى لضربات القلب في عدد النبضة في الدقيقة (ب) / دقيقة) أو كنسبة مئوية
  - 4- المعدل القلبي الأقصى على أساس السن وأكبر عدد من دقائق القلب في الدقيقة الواحدة (ب) / دقيقة) خلال أقصى مجهود بدني. وتشير التقديرات.
- التقريبية لمعدل ضربات القلب الأقصى عند طرح . عند طرح عمرك من 220.

## 02-11-4-2/الجوارب الذكية:

قامت شركة جوجل منذ مدة بابتكار مفهوم مثير للاهتمام يجعل من الحذاء الخاص بك جهاز كمبيوتر يمكنك ارتداؤه إذ بإمكانه التعليق على الأنشطة الرياضية الخاصة بك من أجل المساعدة على تحفيزك للحفاظ على رشاقته. يبدو أن هذا المفهوم قد تم تحويله إلى منتج فعلي، ولكن بدلا من حذاء ذكي فنحن حصلنا على جوارب ذكية، كشفت شركة Heapsylon التقنية الأمريكية عن جوارب ذكية" تستطيع تحليل النشاط الحركي لمرتديها، وهي نتاج لمستشعرات طورتها الشركة يمكن وضعها في النسيج وأطلقت عليها اسم Sensoria.

## تركيبة الجوارب الذكية:

وتضم جوارب Sensoria Fitness Socks مستشعرات دقيقة في النسيج، ترتبط تلك المستشعرات بجهاز يتم ارتدائه في الساق قادر على الاتصال بالهواتف الذكية عبر تقنية البلوتوث. وتتشابه وظائف استشعار الحركة للجوارب SensoriaFitness Socks أجهزة استشعار الحركة التي تنتجها عدد من شركات الأدوات الرياضية وأبرزها جهاز "نايكي Fuel Band" ، إلا أن تلك الجوارب تعد الأولى التي تستشعر الحركات الخاطئة في المشي أو الركض. (طويل، 2023 - 61 ص50 - 04 العدد / 13 مجلة - التراث )

## عمل الجوارب الذكية:

هذا وقد تم تزويد الجورب بتطبيق لربطه بالهاتف الذكي بحيث يعطي التطبيق العديد من المعلومات التي تساعدك اثناء ممارستك للرياضة، كعدد السعرات الحرارية التي احرقتها وكذا المسافة التي قطعتها، بالإضافة الى عدد الخطوات وتخطيط لتوزع الضغط على جميع أجزاء القدم أثناء الحركة الشيء الذي من شأنه ولا شك ان يساعدك على تقييم ادائك واصلاح بعض الاخطاء والممارسات اللاصحية التي قد تقوم بها اثناء نشاطك الرياضي.

ويستطيع الجورب الذكي إرسال تنبيهات تظهر على هاتف المستخدم عند ارتكابه أخطاء، مثل ملامسة كعب القدم قبل مقدمتها أثناء الجري.

وبفضل استشعار الجوارب الذكية تلك للحركات الخاطئة في المشي أو الركض يقوم مدرب افتراضي، عبر تطبيق الهواتف الذكية، بإعطاء النصائح للمستخدم بطرق الركض والمشي الصحيحة التي تجنبه الإصابة.

وأشارت الشركة إلى أن جوربها قابل للغسيل، ويأتي معه سوار إلكتروني:

تثبيته على الجورب أعلى القدم، يقوم بالاتصال بالهاتف الذكي ونقل البيانات عبر تقنية "بلوتوث".

**3-4-11-02 القميص الذكي:** كان السائد في تفرد الملابس أن تواكب متغيرات الموضة وتستجيب لمعايير تناسق الألوان والأشكال، لكن ثورة حقيقية يعرفها قطاع النسيج، حيث سيتم إنتاج جيل جديد من الملابس يكون مزودا بتكنولوجيا متطورة تحفظ صحة وسلامة مرتديها.



الموضة في ملابس المستقبل هي خاصياتها التكنولوجية الذكية.

يعكف الباحثون في معهد هندسة الغزل والنسيج في منطقة دينكيندورف، جنوب غرب ألمانيا، على تصميم ألبسة "ذكية". والمثير في الأمر هو سعيهم لإدماج الإلكترونيات في أقمشة الملابس اليومية كما يذكر مدير معهد تقنية الغزل والنسيج هاينريش بلانك، والذي يعمل في مشروعه خبراء من مختلف التخصصات بما فيهم مختصين في علمي الأحياء والفيزياء وعلم التحكم الآلي. ويعرض بلانك في المختبر نتائج بحثه، ومنها قميص يبدو عاديا ولكن يوجد في بطائه الداخلية أجهزة استشعار إلكترونية مهمتها تسجيل إشارة القلب الكهربائية أو ما يعرف بتخطيط القلب ومراقبة تنفس الصدر وحركة البطن.

**02-11-4-4/موضة المستقبل:** ملابس ذكية تقيس نبضات القلب وتنقذ حياة مرتديها. بدلة أو فستان على الموازة تلبسه فتقيس إلكترونيات صغيرة مزروعة في قماشه معدل نبضات قلبك الدالة على مستوى صحتك وترسل النتيجة إلى كميوتر للتحليل الطبي هذا ما يسعى إليه مصممو الأزياء بألمانيا وما ستكون عليه موازة المستقبل. (طويل، 2023. 50-61 ص. - 04 العدد / 13 مجلة - التراث )

قيص قصير الكم "تيشيرت" فيه أجهزة صغيرة جداً لقياس الضغط والحرارة والمراقبة النبض الملابس الذكية تقوم بتشخيص الحالة الصحية لمرتديها ستساعد ملابس المستقبل "الذكية" في إنقاذ حياة مرتديها. حيث أصبح في وسع قميص أن يحدد ما إذا كان الشخص الذي يرتديه في صحة جيدة أم مهدداً بسكتة قلبية، هذا ما كشفتته شركة فرنسية عرضت القميص خلال معرض مستهلكي الأجهزة الإلكترونية في لاس فيغاس، وقدمت الشركة الفرنسية نسيجاً جديداً يسجل حرارة الجسم ودقات القلب (طويل، 2023. 50-61 ص. - 04 العدد / 13 مجلة- التراث )

### خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة و متطورة وتوجيه تربيوي منظم. حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة

## الفصل الثاني=====حمل التدريب و طرق تقييمه و تسييره=====

بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها و خصائصها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي



الفصل الأول / منهجية البحث  
والإجراءات الميدانية

### تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات، وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

### 01-1/ الدراسة الإستطلاعية:

مما لا شك فيه أن السير الحسن لأي بحث ميداني مرهون بإتباع الباحث لعدد المراحل إذ تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي يهدف من خلالها الباحث إلى إلقاء نظرة استشرافية على البيئة التي يعمل فيها مجتمع البحث (المدرسين) من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية ولمعرفة مدى ملاءمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث، وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية قام من خلالها بزيارة إلى بعض الأندية والاتصال بصفة مباشرة بالطاقم التدريبي المتواجد على مستوى ولاية مستغانم قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة ومعرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة بموضوع الدراسة، ولقد قمنا بهذه الخطوة بغيت الوصول لمجموعة من الأهداف من بينها:

01- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع سير العملية التدريبية وأخذ فكرة واضحة ومقربة عن الواقع الحالي للتدريب من حيث الوسائل والأجهزة والمرافق الرياضية المتوفرة، والبرامج التدريبية المطبقة وكذا الذهنيات.

02- التحقق من ملاءمة الاستبيان وفهم عينة البحث لفقراته والمصطلحات المتواجدة في الاداة حيث أبدى جميع المدرسين إهتماما كبير بموضوع الدراسة خاصة أن موضوع الدراسة يعتبر من بين الإشكاليات التي تَوْرَق العديد منهم.

03-تحديد الوقت الذي يحتمل أن يستغرقه المبحوث في الإجابة على الاستبيان.

01-دراسة الخصائص السكومترية للأداة (محمد، 2006، صفحة 224).

الخطوة الموالية قام الباحث بدراسة استطلاعية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2024/02/05 - 2024/02/15 وذلك بتوزيع الإستمارة الإستبائية على المديرين وبعد الحصول على الإجابات أعاد توزيع نفس الإستمارة على نفس العينة بفارق زمني قدر بعشرة (10) أيام كاملة قصد إيجاد الأسس العلمية للأداة.

## 01-2/ منهج الدراسة:

من المؤكد أن البحث العلمي سلسلة منظمة من المراحل المضبوطة بجملة من القواعد والتي تسعى في كل العلوم للوصول إلى حقيقة تسمى الموضوعية والدقة والترتيب ولقد تعددت المناهج العلمية للبحث تبعا لتعدد مواضيع الدراسة، وذلك من أجل الوصول إلى الحقائق بطريقة علمية دقيقة، والمنهج هو مجموعة من العمليات والخطوات يتبعها الباحث بغية تحقيق أهداف بحثه، ونظرا لطبيعة وأهداف الدراسة فاختيار المنهج يكون انطلاقا من طبيعة الموضوع المتناول، ولما كان موضوع الدراسة يتعلق بتحديد و بطريقة موضوعية أهم المعوقات التي تقف في سبيل قدرة المديرين على ضبط و تقنين حمل التدريب بشكل دقيق ومدروس يحقق من خلاله الأداء الرياضي و النتائج الجيدة، كان لزاما علينا اختيار المنهج الوصفي والذي يعرف بأنه: " أحد أشكال التحليل والتعبير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كليا عن طري جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (محمد، 2006، صفحة 370).."

استوجب على الباحث الاعتماد على أحد أنماط الدراسات الوصفية وهو الإستبيان وهذا نظرا لملائمته طبيعة الإشكالية المطروحة للدراسة.

## 01-3/مجمع وعينة الدراسة:

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث، إذ انها تمثل نموذجا يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث، إذ تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يعني الباحثان عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي (قنديلجي، 1999، صفحة 179)

## الفصل الأول===== منهجية البحث و إجراءاته الميدانية=====

بعد الدراسة الاستطلاعية التي اجراها الطالب الباحث، تم تحديد مجتمع البحث الأصلي المتمثل في مدربي كرة القدم ويعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث، ويقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها بحيث تكون العينة عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من كل ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل.

ومن أجل ذلك قمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية بحيث هذا الاختيار يكون بطريقة يمكن لكل عنصر من عناصر المجتمع يكفي ليمثل المجتمع المأخوذ منه، وعليه تم اختيارنا لعينة من المدربين صنف أكبر ينشطون في بطولة الهواة بولاية مستغانم في مختلف المستويات. وعلى هذا تشكلت عينة دراستنا من 30 مدرباً والجدول المرفق يبين خصائص العينة المدروسة بدقة.

### 4-01-مجالات الدراسة:

**المجال المكاني:** لقد تم تطبيق إجراءات البحث المختلفة في إقليم ولاية مستغانم أين تم التنقل إلى الملاعب الخاصة بالأندية وتسليم الاستبيانات للمدربين.

**المجال الزمني:** المجال الزمني أو المدة الزمنية التي استغرقت في الدراسة، كانت مقسمة حسب الخطوات العلمية لإنجاز البحوث العلمية بدءاً بتحديد الموضوع بدقة وطرح الإشكالية وهذا في أواخر شهر ديسمبر 2023، لتليها مرحلة تصميم الجانب النظري وجمع المعلومات الخاصة بالبحث إلى مرحلة التطبيق الميداني التي كانت خلال الموسم الرياضي 2024/2023، أي بداية شهر فيفري 2024 بدءاً بالدراسة الاستطلاعية لاختبار مدى صدق وثبات الأداة مع نسبة جزئية من عينة البحث.

وبعدها مباشرة فضلنا إجراء الدراسة الأساسية في هذه الفترة الممتدة من 2024/02/20 إلى غاية 10 ماي 2024 واستغلال بصفة خاصة مرحلة العودة من البطولات أين يظهر بدقة مستوى

اللياقة البدنية للاعبين وتكون الحالة التدريبية للاعبين ممكنة القياس، كما يسهل على المدرب تقييم الحمولة التي برمجها خلال هذه الفترة ومدى توافقها مع الحمولة الحقيقية للمنافسة.

**المجال البشري:** مدربي كرة القدم على مستوى ولاية مستغانم والبالغ عددهم 30 مدرباً من مختلف بلديات الولاية ومن مختلف المستويات. في حين شملت الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها مع المدربين 10 مدربين.

### 01-5/أدوات البحث:

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت لقد استخدم الباحث لأجل إنجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

قصد الاحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الباحث بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع زيادة على المجالات والملتقيات والمنشورات العلمية فضلا عن شبكة الإنترنت (وباهي، 2013، صفحة 61))

### 01-5-1/استمارات جمع البيانات:

01/استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين لتحديد الأهمية النسبية لكل سؤال أو عبارة المدرجة ضمن محاور الإستمارة الإستبائية أنظر الملحق رقم

02/وثيقة تسهيل المهمة الصادرة عن رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية

### 01-5-3/الاستبيان:

يعتبر أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم أو دوافعهم أو معتقداتهم، وتأتي أهمية

## الفصل الأول===== منهجية البحث و إجراءاته الميدانية=====

الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت. (سامي، 1999، صفحة 62).

وقد استعان الطالب الباحث بالاستبيان لغرض جمع المعلومات وكان ذلك على عدة مراحل بداية بالصياغة الأولى لعبارات وأسئلة محاور الدراسة ثم عرضها على السادة الأساتذة المحكمين و بعد إجراء التعديلات المقترحة من قبلهم على الإستبيان وإخراجه في صورته النهائية تم توزيعه على المدربين من عينة الدراسة..

\*استبيان موجه لمدربي كرة القدم والبالغ عددهم 30 مدربا على مستوى ولاية مستغانم بغية تسليط الضوء على اهم المعوقات التي يواجهها مدربو كرة القدم في تقنين حمل التدريب.

**01-6/الثبات والصدق:** يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. ويذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا ما أعيد استخدامه مرة أخرى Source

معامل ثبات ألفا كرونباخ: تم حسابه للاستبيان ككل فكانت النتائج كالتالي:  
جدول رقم (01): معاملات ثبات الاستبيان ككل.

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المحاور
.921	10	المحور الأول/معوقات متعلقة بضعف الكفاءة العلمية و المعرفية للمدربين
	08	المحور الثاني/معوقات متعلقة بأسلوب حياة اللاعبين و مدى إلتزامهم
	08	المحور الثاني/ معوقات متعلقة بتوفر العتاد و الوسائل

## الفصل الأول===== منهجية البحث و إجراءاته الميدانية=====

26	مجموع عبارات أداة الدراسة
----	---------------------------

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للاستبيان (0.92) وهي قيمة مرتفعة مما يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

معامل ثبات التجزئة النصفية:

تم تقسيم عبارات الاستبيان إلى نصفين، النصف الأول يضم البنود الفردية، والنصف الثاني يضم البنود الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط فكانت النتائج كالتالي:

الجدول (02): معامل ثبات التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة جوتمان وسبيرمان براون
0.95	0.97

يتضح من الجدول أن معامل الثبات مرتفع ويمكن الوثوق به.

- صدق المقارنة الطرفية (التمييزي)

جدول رقم (03): يوضح المقارنة الطرفية بين المجموعتين العليا والدنيا.

المتغير	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	قيمة P	القرار
	العليا	05	129.40	.547	5.98	8	0.00	دالة إحصائيا احصائيا 0.01
	الدنيا	05	118.20	4.14				
				7				

## الفصل الأول ===== منهجية البحث و إجراءاته الميدانية =====

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ ان قيمة ت بلغت 5.98 وهي دالة احصائيا عند 0.01، وبالتالي يمكن القول بان الاستبيان استطاع ان يميز بين المجموعتين العليا والدنيا وبالتالي فهو يتمتع بمؤشر صدق تمييزي .

**الصدق الظاهري:** من اجل التأكد من صدق اختبار استخدمنا الصدق الظاهري حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي من اجل الاستفادة من آرائهم حول سلامة صياغة العبارات وملائمتها للمحاور، وقد تعديل بعض العبارات وحذف واضافة اخرى.

**01-7/الوسائل الإحصائية:** إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على تحليل و التفسير و التأويل و الحكم. كما تختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة و لذلك تبعا لهدف الدراسة، فقد تم إجراء التحليل الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للبيانات الوصفية على البرنامج الإحصائي SPSS 22. وذلك لحساب النسب المئوية لعرض البيانات الخاصة ببعض متغيرات الدراسة، التكرارات، <sup>2</sup>كا المحسوبة . كاي الجدولية و الدلالة Sig

- معادلة كا<sup>2</sup> لتحديد الإستقلالية .

معادلة النسبة المئوية: تحسب كالتالي :

معادلة كا<sup>2</sup> : تحسب كالتالي ( :تو - تم ) 2

كا<sup>2</sup> = مج — تو



عرض و تحليل  
و مناقشة النتائج

## 02-1/ عرض وتحليل نتائج تطبيق الإستبيان:

المحور الأول: المتعلق بالكفاءة المعرفية للمدرب

1-بصفتك مدربا هل تتحكم جيدا في الاختبارات البدنية

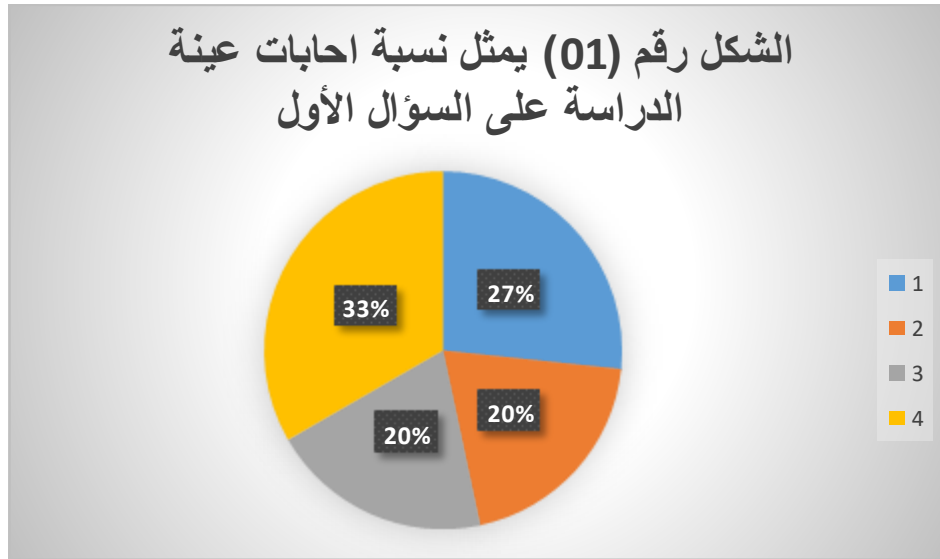
الجدول رقم (04): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الأول

الاجابات	التكرارات	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	08	%26.67	1.46	7.81	0.69
اتفق	06	%20.00			
محايد	06	20.00%			
لا اتفق	10	33.33%			
لا اتفق تماما	00	00.00%			
درجة الحرية		3	مستوى الدلالة		0.05

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الأول متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (%26.67، %20.00، %20.00، %33.33، %0.00)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 1.46 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 7.81 (عند 0.05) وبدرجة حرية 03، وهذا ما

## الفصل الثاني ===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج =====

يدل على عدم وجود فروق دالة احصائية بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الأول، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة لا تتحكم جيدا في الاختبارات البدنية.



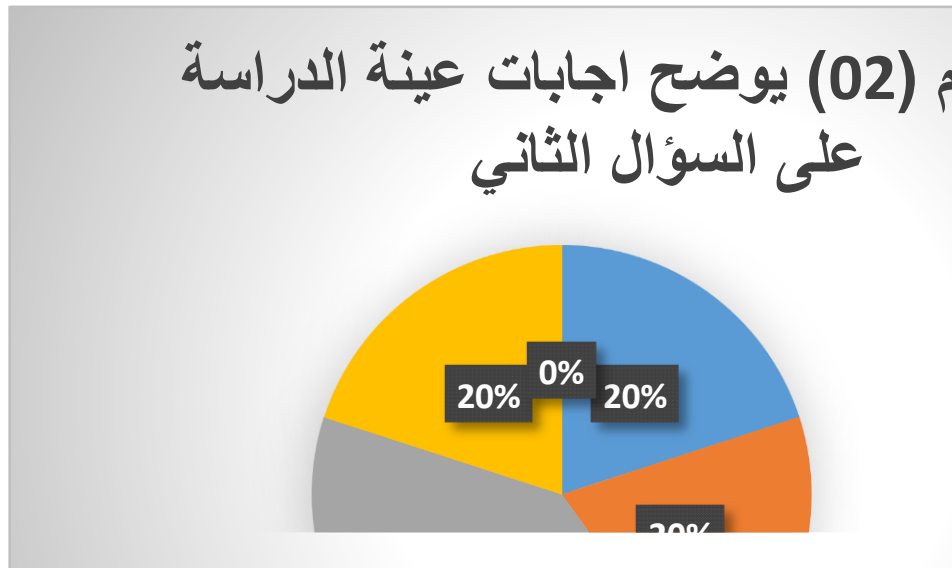
2- البيئة الحالية التي تعمل بها مناسبة بشكل جيد للإطلاع والبحث بالنسبة لك كمدرّب  
الجدول رقم (05): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول

الدالة Sig	كاي الجدولية	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة	التكرار	الاجابات
0.69	7.81	3.60	20.00%	06	اتفق تماما
			20.00%	06	اتفق
			40.00%	12	محايد
			20.00%	06	لا اتفق
			00.00%	00	لا اتفق تماما
غير دالة احصائيا					

## الفصل الثاني ===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج =====

0.05	مستوى الدلالة	3	درجة الحرية		

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثاني متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (20%، 20%، 40%، 20%، 0.00%) ، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 3.60 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 7.81 (عند 0.05) وبدرجة حرية 03، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثاني، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى البيئة الحالية التي تعمل بها غير مناسبة بشكل جيد للإطلاع والبحث بالنسبة لك كمدرب.



3- هل ترى أن المستوى التعليمي للمدرب يعيقه عن الإطلاع والبحث  
الجدول رقم (06): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول

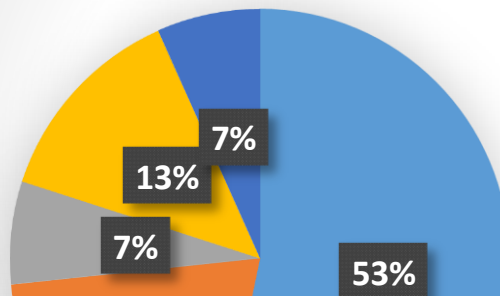
الإجابات	التكرار	النسبة	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	16	53.33%			0.000
اتفق	06	20.00%			

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

دالة احصائيا	13.28	22.66			
			06.67%	02	محايد
			13.33%	04	لا اتفق
			06.67%	02	لا اتفق تماما
0.01	مستوى الدلالة		4	درجة الحرية	

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثالث متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (53.33%، 20%، 06.67%، 13.33%، 06.67%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 22.66 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 7.81 (عند 0.01) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثالث، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان المستوى التعليمي للمدرب يعيقه عن الاطلاع والبحث لصالح من اجابوا (اتفق تماما، واتفق).

### م (03) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال الثالث



## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

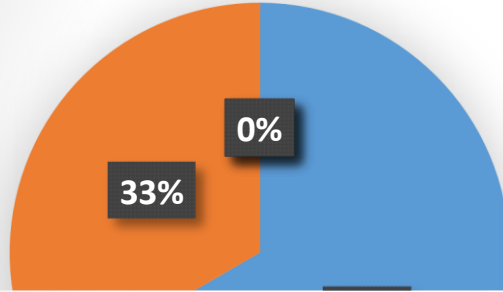
4- تحكم المدرب بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يساعده على تقنين حمل التدريب

الجدول رقم (07): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	20	66.67%	3.33	3.84	0.068
اتفق	10	33.33%			
محايد	00	%0.00			
لا اتفق	00	%0.00			
لا اتفق تماما	00	%0.00			
درجة الحرية	1		مستوى الدلالة	0.05	

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الرابع متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (66.67% ، 33.33% ، %0.00 ، %0.00 ، %0.00) ، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 3.33 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 3.84 (عند 0.05) وبدرجة حرية 01، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الرابع، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان تحكم المدرب بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يساعده على تقنين حمل التدريب.

م (04) يوضح احابات عينة الدراسة  
على السؤال الرابع



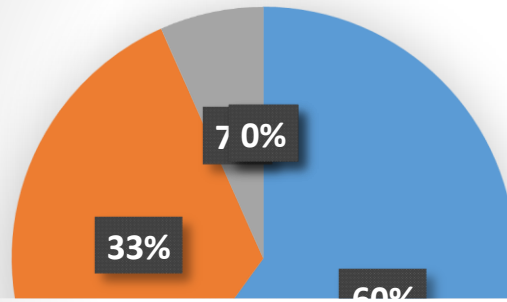
5- معرفة المدرب للعلاقة بين الحمل والراحة يجعله يتحكم في حمولة التدريب جيدا  
الجدول رقم (08): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول

الدلالة Sig	كاي الجدولية	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابات
0.002	دالة احصائيا 9.21	12.80	60.00%	18	اتفق تماما
			33.33%	10	اتفق
			6.67%	02	محايد
			0.00%	00	لا اتفق
			0.00%	00	لا اتفق تماما
0.01	مستوى الدلالة	2	درجة الحرية		

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الخامس متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (60.00% ، 33.33% ، 06.67 % ، 0.00% ، 0.00%) ، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 12.80 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان معرفة المدرب للعلاقة بين الحمل والراحة يجعله يتحكم في حمولة التدريب جيدا لصالح من أجابوا اتفق تماما واتفق.

### (05) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس



6- عدم تسطير برنامج شهري أو أسبوعي كثيرا ما جعلك تلجأ إلى مايسمى ببرنامج تسيير أزمة (وضع برنامج يومي عشوائي)

1الجدول رقم (09): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول

الدلالة Sig	كاي الجدولية	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابات
0.000	13.28		20.00%	06	اتفق تماما
			53.33%	16	اتفق

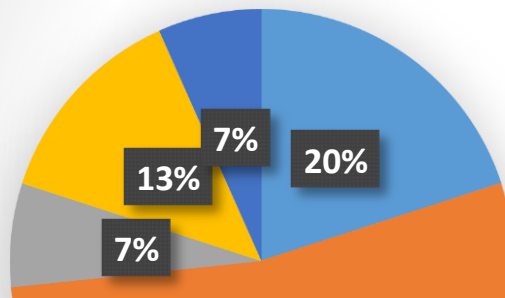


## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

دالة احصائيا	22.66				
			06.67%	02	محايد
			13.33%	04	لا اتفق
			06.67%	02	لا اتفق تماما
0.01	مستوى الدلالة	4	درجة الحرية		

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال السادس متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (20.00%، 53.33%، 06.67%، 13.33%، 06.67%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 22.66 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 13.28 (عند 0.01) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال السادس، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان عدم تسطير برنامج شهري أو أسبوعي كثيرا ما جعلك تلجأ إلى مايسمى ببرنامج تسيير أزمة (وضع برنامج يومي عشوائي) لصالح من أجابوا اتفق واتفق تماما.

### م (06) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال السادس



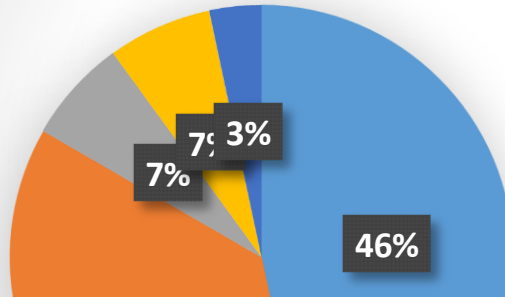
## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

7- عدم إلمامك بالجانب العلمي المرتبط بتكميم حمل التدريب يجعلك عاجزا عن ضبط المحمولة بدقة  
الجدول رقم (10): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول

الإجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	14	46.67%	24.33	13.28	0.000
اتفق	11	36.67%			
محايد	02	06.67%			
لا اتفق	02	06.67%			
لا اتفق تماما	01	3.33%			
درجة الحرية		4	مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال السابع متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (46.67%، 36.67%، 06.67%، 06.67%، 3.33%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 24.33 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 13.28 (عند 0.01) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال السابع، ومنه نستنج ان عينة الدراسة ترى ان عدم إلمامك بالجانب العلمي المرتبط بتكميم حمل التدريب يجعلك عاجزا عن ضبط المحمولة بدقة وذلك لصالح من أجابوا اتفق تماما واتفق.

م (07) يوضح احابات عينة الدراسة  
على السؤال الثامن

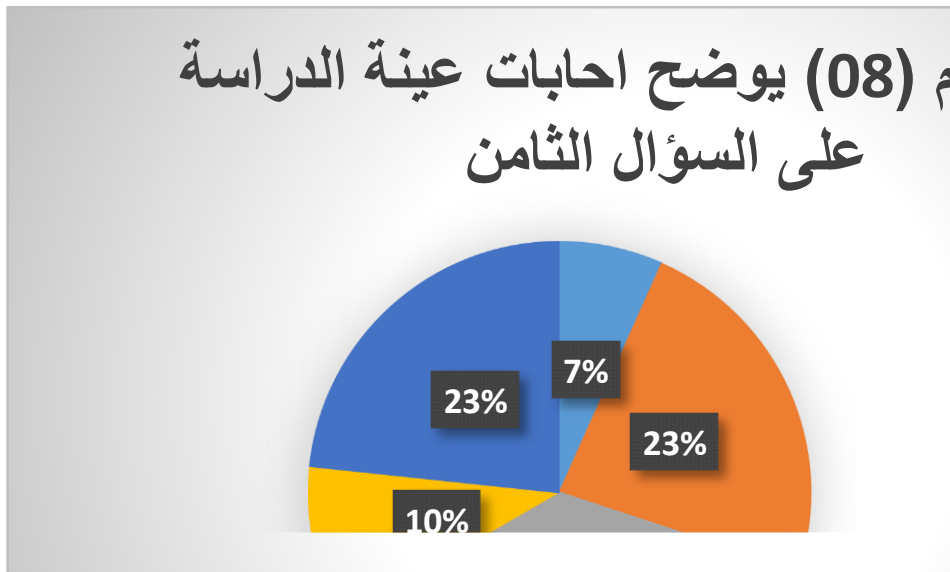


8- هل ترى أنك ملم بكل الطرق التدريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي الحديث؟  
الجدول رقم (11): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	02	06.67%	8.66	9.49	0.070
اتفق	07	23.33%			
محايد	11	36.67%			
لا اتفق	03	10%			
لا اتفق تماما	07	23.33%			
درجة الحرية	4		مستوى الدلالة	0.05	

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثامن متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (06.67%، 23.33%، 36.67%، 10%، 23.33%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 8.66 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 9.49 (عند 0.05) وبدرجة حرية 4، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثامن، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة أنها غير ملمة بكل الطرق التدريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي الحديث.



9- أعتقد أن صياغتك للأهداف التدريبية اليومية والأسبوعية تتم بطريقة سليمة يترجمها الأداء والنتائج المحققة.

الجدول رقم (12): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09) للمحور الأول

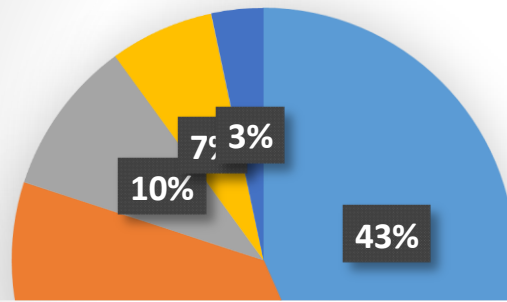
الاجابات	التكرار	النسبة	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	13	43.33%	20.66	13.28	0.000
اتفق	11	36.67%			
محايد	03	10%			

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

			06.67%	02	لا اتفق
			3.33%	01	لا اتفق تماما
0.01	مستوى الدلالة	4			درجة الحرية

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال التاسع متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (43.33%، 36.67%، 10%، 06.67%، 3.33%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 20.66 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 13.28 (عند 0.01) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال التاسع، ومنه نستنج ان عينة الدراسة ترى تعتقد أن صياغتها للأهداف التدريبية اليومية والأسبوعية تتم بطريقة سليمة يترجمها الأداء والنتائج المحققة وذلك لصالح من أجابوا اتفق تماما واتفق.

### م (09) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال التاسع



10- عدم تحكمي في تقنين حمولة التدريب بصفة جيدة يشكل دائما عقدة كبيرة بالنسبة لي.  
الجدول رقم (13): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	المحسوبة <sup>2</sup> كاي	كاي الجدولية	الدلالة Sig
----------	---------	--------	---------------------------	--------------	-------------

الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

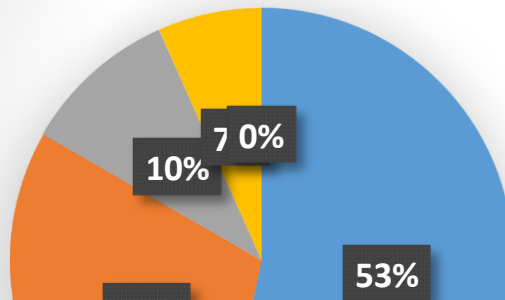
0.001	11.34	16.66	53.33%	16	اتفق تماما
دالة احصا ئيا			30%	09	اتفق

## الفصل الثاني ===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج =====

			03	10%	محايد
			02	6.67%	لا اتفق
			00	0.00%	لا اتفق تماما
0.01	مستوى الدلالة	3	درجة الحرية		

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال العاشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (53.33%، 30%، 10%، 0.00%، 6.67%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 16.66 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 11.34 (عند 0.01) وبدرجة حرية 03، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين اجابات عينة الدراسة على السؤال العاشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان عدم تحكمها في تقنين حمولة التدريب بصفة جيدة يشكل دائما عقدة كبيرة بالنسبة لها وذلك لصالح من اجابوا اتفق تماما واتفق.

### م (10) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال العاشر



- نتائج المحور الثاني المتعلق بأسلوب حياة اللاعبين و مدى التزامهم

11- مدة الراحة الليلية خلال المراحل التدريبية غير كافية.

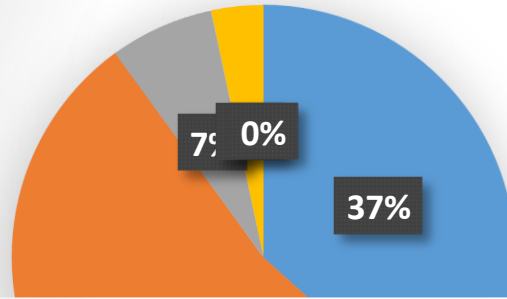
الجدول رقم (14): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (11) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	11	36.67%	20.93	11.34	0.00
اتفق	16	53.33%			
محايد	02	06.66%			
لا اتفق	01	3.33%			
لا اتفق تماما	00	00.00%			
	درجة الحرية	3	مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الحادي عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (36.67%، 53.33%، 06.66%، 3.33%، 0.00%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 20.93 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 11.34 (عند 0.01) وبدرجة حرية 03، وهذا ما يدل عدم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الحادي عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان مدة الراحة الليلية خلال المراحل التدريبية غير كافية لصالح من اجابوا اتفق واتفق تماما.



م (11) يوضح اجابات عينة الدراسة  
على السؤال الحادي عشر



12- الحياة اليومية الغير منظمة تؤثر كثيرا على إلتزام وانضباط اللاعبين خلال التدريبات وبالتالي نقص في حمولة التدريب

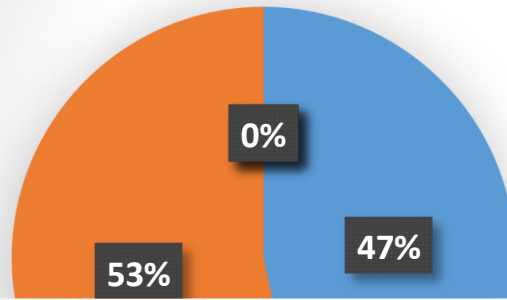
الجدول رقم (15): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (12) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كاي المحسوبة <sup>2</sup>	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	14	46.67%	0.13	3.84	0.71
اتفق	16	53.33%			
محايد	00	%00.00			
لا اتفق	00	%00.00			
لا اتفق تماما	00	%00.00			
درجة الحرية	1		مستوى الدلالة		0.05

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثاني عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (46.67%، 53.33%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 0.13 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 3.84 (عند 0.05) وبدرجة حرية 01، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين اجابات عينة الدراسة على السؤال الثاني عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان الحياة اليومية الغير منظمة تؤثر كثيرا على إلتزام وانضباط اللاعبين خلال التدريبات وبالتالي نقص في حمولة التدريب.

### م (12) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الثاني عشر



13- سوء الحالة المزاجية بسبب المشاكل الاجتماعية يؤثر كثيرا على المردود البدني في التدريبات. الجدول رقم (16): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13) للمحور الثاني

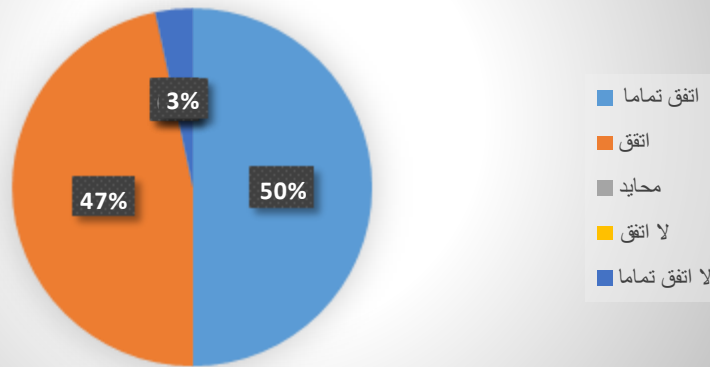
الاجابات	التكرار	النسبة	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	15	50%	12.20	9.21	0.00
اتفق	14	46.67%			
محايد	0	0%			
			دالة احصائيا		

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

			0%	0	لا اتفق
			3.33%	1	لا اتفق تماما
0.01	مستوى الدلالة	2			درجة الحرية

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثالث عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (50%، 46.67%، 0%، 0%، 3.33%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 12.20 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثالث عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن سوء الحالة المزاجية بسبب المشاكل الاجتماعية يؤثر كثيرا على المردود البدني في التدريبات.

الشكل رقم (13) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال الثالث عشر



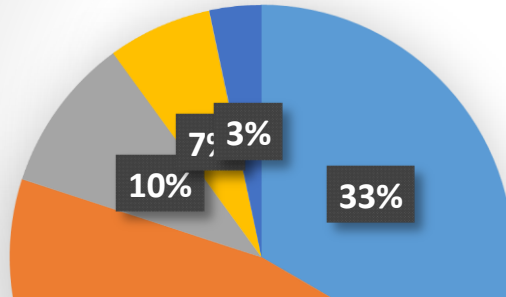
14- هل ترى أن محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب يؤثر على سيرورة البرنامج  
الجدول رقم (17): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (14) للمحور الثاني

## ===== الفصل الثاني ===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج =====

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	10	33.33%	21.66	13.28	0.00
اتفق	14	46.67%			
محايد	03	10.00%			
لا اتفق	02	6.67%			
لا اتفق تماما	01	3.33%			
درجة الحرية	4	مستوى الدلالة	0.01		

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الرابع عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (33.33%، 46.67%، 10%، 6.67%، 3.33%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 21.66 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 13.28 (عند 0.01) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الرابع عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب يؤثر على سيرورة البرنامج وبالتالي كانت إجابات العينة لصالح من أجابوا باتفق تماما واتفق.

م (14) يوضح اجابات عينة الدراسة  
على السؤال الرابع عشر



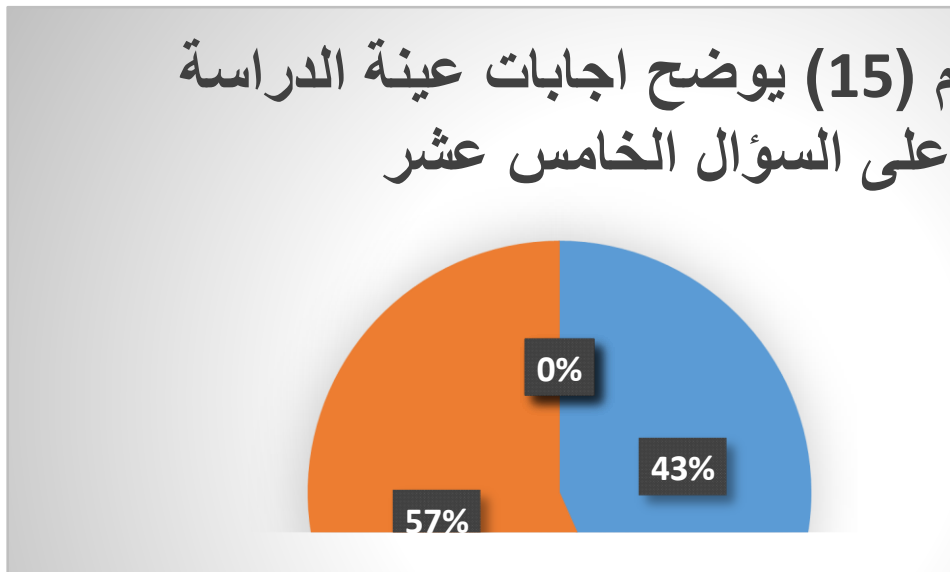
15- عدم إلتزام اللاعبين بتعليمات المدرب وقناعتهم به يؤثر بشكل سلبي ومباشر على العملية التدريبية

الجدول رقم (18): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (15) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	13	43.33%	0.53	3.84	0.46
اتفق	17	56.67%			
محايد	0	0%			
لا اتفق	0	0%			
لا اتفق تماما	0	0%			
درجة الحرية	1		مستوى الدلالة		0.05

## الفصل الثاني=====عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الخامس عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (43.33%، 56.67%، 0%، 0%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 0.53 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 3.84 (عند 0.05) وبدرجة حرية 1، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة عدم إلتزام اللاعبين بتعليمات المدرب وقناعتهم به يؤثر بشكل سلبي ومباشر على العملية التدريبية.



16- وجود التغذية الراجعة داخل المجموعة (مدرب-لاعبين) يساعد على سير التدريبات بشكل فعال

الجدول رقم (19): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (16) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة Sig
اتفق تماما	08	26.67%	7.66	0.10
اتفق	11	36.67%		
محايد	03	10%		
لا اتفق	04	13.33%		
غير دالة احصائيا			9.49	

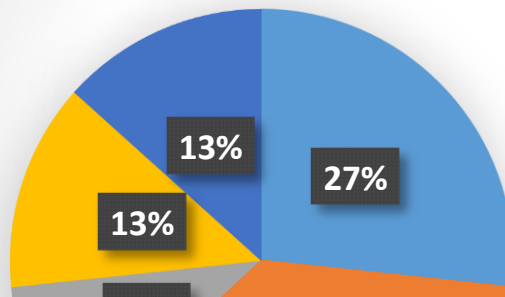
## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

			04	13.33%	لا اتفق تماما
0.05	مستوى الدلالة	4	درجة الحرية		

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الأول متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (26.67%، 36.67%، 10%، 13.33%، 13.33%)، وحسب

نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 7.66 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 9.49 (عند 0.05) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال السادس عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى انه لا توجد فروق في وجود التغذية الراجعة داخل المجموعة (مدرب-لاعبين) يساعد على سير التدريبات بشكل فعال

### م (16) يوضح اجابات عينة الدراسة على السؤال السادس عشر



17- تأخر المستحقات المالية للاعبين يؤثر على تفاعلهم مع المدرب خلال التدريبات

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

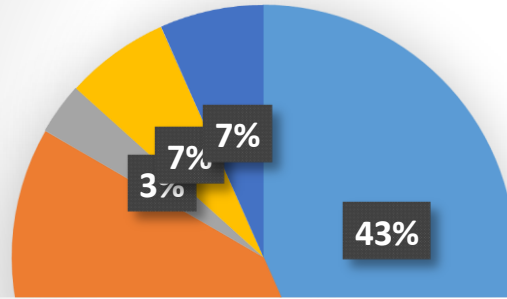
الجدول رقم (20): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (17) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	13	43.33%	23.66	13.28	0.00
اتفق	12	40.00%			
محايد	01	03.33%			
لا اتفق	02	06.67%			
لا اتفق تماما	02	06.67%			
درجة الحرية	4	مستوى الدلالة	0.01		

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال السابع عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (43.33%، 40%، 03.33%، 06.67%، 06.67%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 23.66 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 13.28 (عند 0.01) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال السابع عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى تأخر المستحقات المالية للاعبين يؤثر على تفاعلهم مع المدرب خلال التدريبات لصالح من اجابوا اتفق تماما واتفق.



م (17) يوضح اجابات عينة الدراسة  
على السؤال السابع عشر



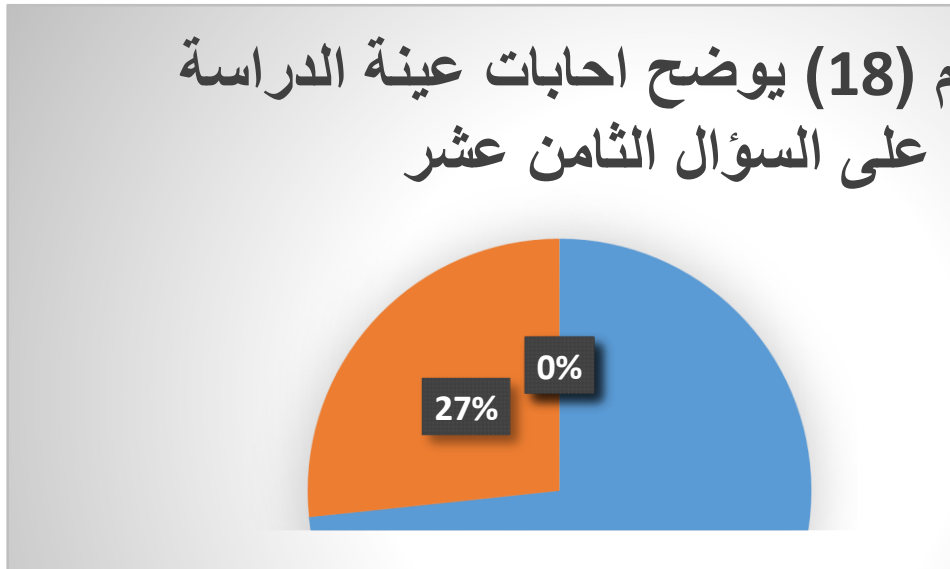
18- الإنتظام والإستمرارية في التدريبات ترفع من الكفاءة البدنية للاعبين خلال التدريبات أو المباريات

الجدول رقم (21): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (18) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	22	73.33%	6.53	3.84	0.011
اتفق	08	26.67%			
محايد	00	%0			
لا اتفق	00	%0			
لا اتفق تماما	00	%0			
	درجة الحرية	1	مستوى الدلالة	0.05	

## الفصل الثاني ===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج =====

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثامن عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (73.33%، 26.67%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 6.53 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 3.84 (عند 0.05) وبدرجة حرية 01، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين اجابات عينة الدراسة على السؤال الثامن عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن الانتظام والإستمرارية في التدريبات ترفع من الكفاءة البدنية للاعبين خلال التدريبات أو المباريات لصالح من اجابوا اتفق تماما.



- نتائج المحور الثالث المتعلق بالوسائل والعتاد

19- غياب الأدوات والأجهزة الحديثة المستعملة في تقنين حمل التدريب كان له تأثير كبير في عملي.

الجدول رقم (22): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (19) للمحور الثالث

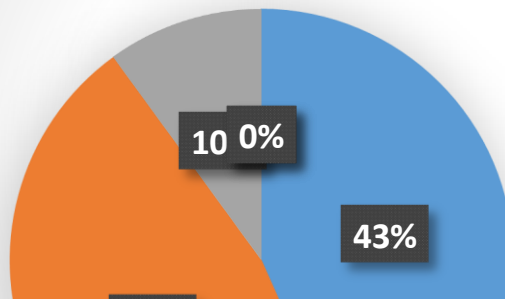
الاجابات	التكرار	النسبة	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	13	43.33%	7.40	5.99	0.02
اتفق	14	46.67%			
محايد	3	10%			
			دالة احصائيا		

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

			0%	0	لا اتفق
			0%	0	لا اتفق تماما
0.05	مستوى الدلالة	2	درجة الحرية		

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثالث عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (43.33%، 46.67%، 10%، 0%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 7.40 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 5.99 (عند 0.05) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال التاسع عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن غياب الأدوات والأجهزة الحديثة المستعملة في تقنين حمل التدريب كان له تأثير كبير في عملي لصالح من اجابوا باتفق تماما واتفق.

### م (19) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال التاسع عشر



20- خلال مساري التدريبي كان دائما عدم توفر ملاعب مهيئة ومجهزة بكل ضروريات التدريب يشكل عائقا كبيرا في ضبط حمولة التدريب.

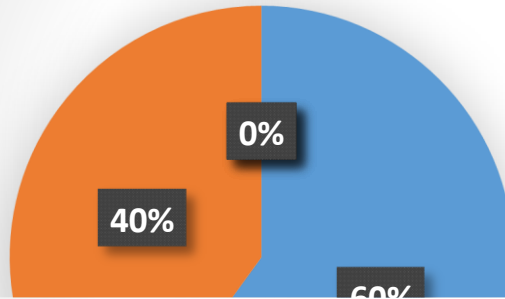
## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

الجدول رقم (23): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (20) للمحور الثالث

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	18	60%	1.20	3.84	3.84
اتفق	12	40%			
محايد	0	0%			
لا اتفق	0	0%			
لا اتفق تماما	0	0%			
	درجة الحرية	1	مستوى الدلالة	0.05	دالة احصائيا

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال العشرون عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (60%، 40%، 0%)، و حسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 1.20 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 3.84 (عند 0.05) وبدرجة حرية 1، هذا ما يدل على عجم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال العشرون ، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان خلال مساري التدريبي كان دائما عدم توفر ملاعب مهيئة ومجهزة بكل ضروريات التدريب يشكل عائقا كبيرا في ضبط حمولة التدريب.

م (20) يوضح احابات عينة الدراسة  
على السؤال العشرون



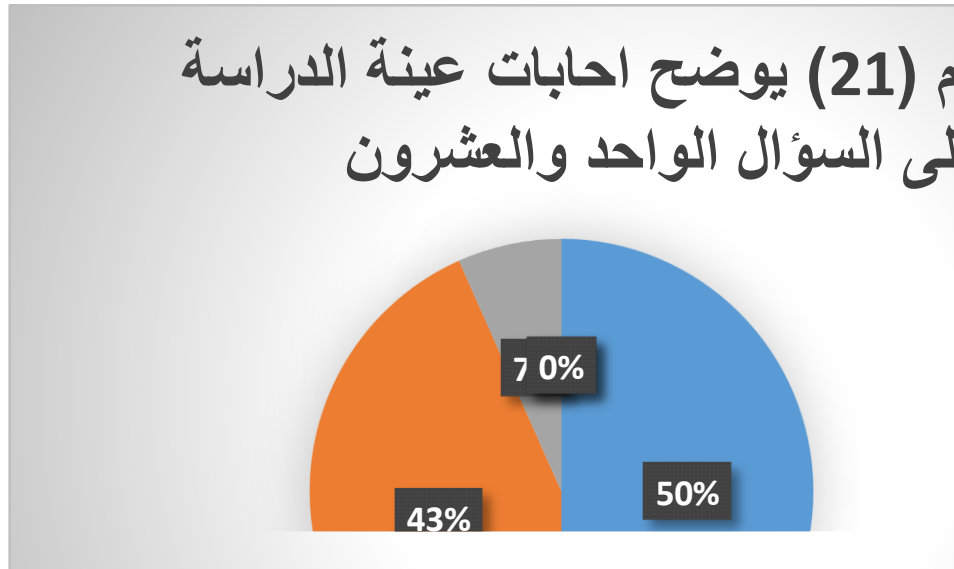
21- هل تعتقد أن وجود العتاد واللوازم الرياضية يساعد في ضبط وتقنين حمولة التدريب؟  
الجدول رقم (24): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (21) للمحور الثالث

الاجابات	التكرار	النسبة	كاي المحسوبة <sup>2</sup>	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	15	50%	9.80	9.21	0.007
اتفق	13	43.33%			
محايد	2	06.67%			
لا اتفق	0	0%			
لا اتفق تماما	0	0%			
درجة الحرية	2		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الواحد والعشرون متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (50%، 43.33%، 6.67%، 0%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 9.80 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الواحد والعشرون، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة تعتقد أن وجود العتاد واللوازم الرياضية يساعد في ضبط وتقنين حمولة التدريب لصالح من اجابوا اتفق تماما واتفق.



22- لطالما شكل عدم توفر أدوات ووسائل الإستشفاء عائقا كبيرا في ضبط حمولة تدريبية ثابتة وموحدة

الجدول رقم (25): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (22) للمحور الثالث

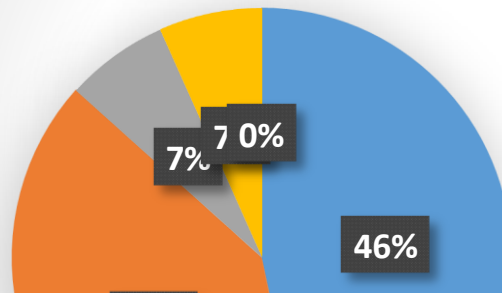
الاجابات	التكرار	النسبة	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	14	46.66%	16.40	11.34	0.001
اتفق	12	40%			
محايد	2	6.66%			
لا اتفق	2	6.66%			
لا اتفق تماما	0	0%			

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

0.01	مستوى الدلالة	3	درجة الحرية
------	---------------	---	-------------

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثاني والعشرون عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (46.66%، 40%، 6.66%، 6.66%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 16.40 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 11.34 (عند 0.01) وبدرجة حرية 03، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثاني والعشرون ، ومنه نستنج ان عينة الدراسة ترى انه لظالما شكل عدم توفر أدوات ووسائل الاستشفاء عائقا كبيرا في ضبط حمولة تدريبية ثابتة وموحدة لصالح من اجابوا اتفق تماما واتفق.

### م (22) يوضح اجابات عينة الدراسة لى السؤال الثاني والعشرون



23- توفر الإسترجاع الغذائي الجيد يساعد على ضبط وتقنين حمولة تدريبية مرتفعة دون قلق  
الجدول رقم (26): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (23) للمحور الثالث

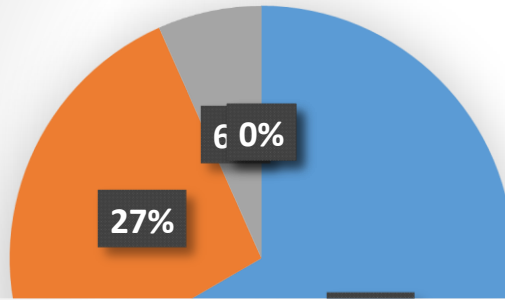
الاجابات	التكرار	النسبة	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق تماما	20	66.67%	16.80	9.21	0.00
اتفق	08	26.67%			
محايد	2	6.66%			
لا اتفق	0	0%			

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

			0%	0	لا اتفق تماما
0.01	مستوى الدلالة	2			درجة الحرية

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثالث والعشرون متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (66.67%، 26.67%، 6.66%، 0%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 16.80 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثالث والعشرون، ومنه نستنج ان عينة الدراسة ترى أن توفر الإسترجاع الغذائي الجيد يساعد على ضبط وتفتين حمولة تدريبية مرتفعة دون قلق لصالح من اجابوا باتفق تماما .

### م (23) يوضح احابات عينة الدراسة لى السؤال الثالث والعشرون



24- ألا ترى أن البرنامج التدريبي بحمولته يتأثر بغياب المتابعة الطبية النسيقة للاعبين



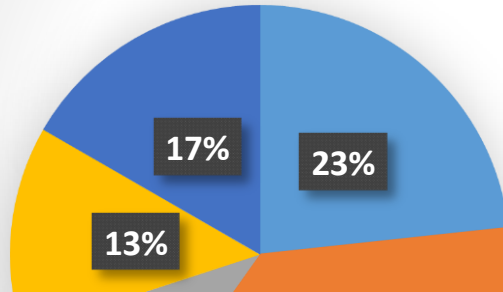
## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

الجدول رقم (27): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (24) للمحور الثالث

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	07	23.33%	6.66	9.49	0.15
اتفق	11	36.67%			
محايد	3	10%			
لا اتفق	4	13.33%			
لا اتفق تماما	5	16.67%			
درجة الحرية	4		مستوى الدلالة		0.05

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الرابع والعشرون متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (23.33%، 36.67%، 10%، 13.33%، 16.67%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 6.66 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 9.49 (عند 0.05) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الرابع والعشرون.

## م (24) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال الرابع والعشرون



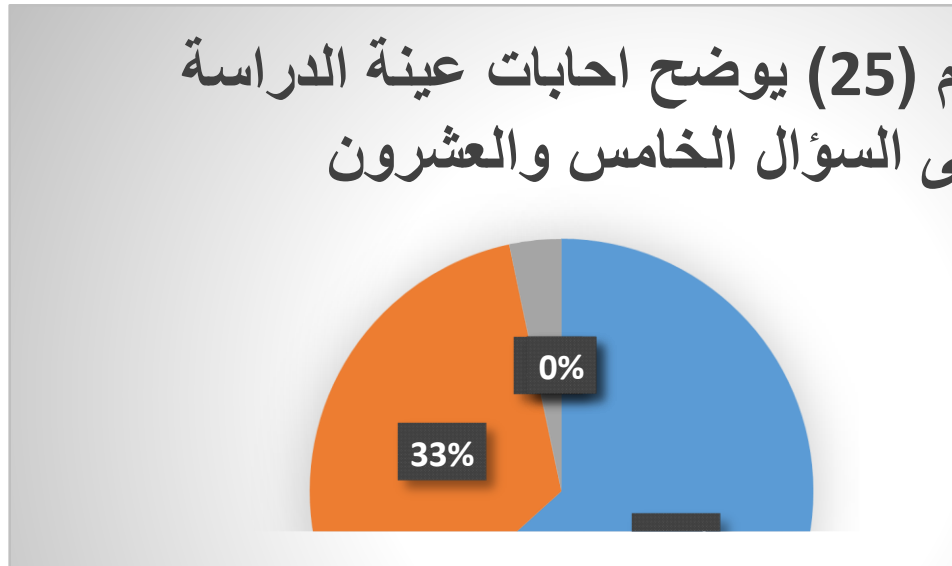
25- عوامل الأمن والسلامة خلال التدريبات مهمة جدا لتسلسل العملية التدريبية.  
الجدول رقم (28): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (25) للمحور الثالث

الاجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	19	63.33%	16.20	9.21	0.00
اتفق	10	33.33%			
محايد	1	3.33%			
لا اتفق	0	0%			
لا اتفق تماما	0	0%			
	درجة الحرية	2	مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الخامس والعشرون متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (63.33%، 33.33%، 3.33%، 0%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

المحسوبة 16.20 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس والعشرون، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان توفر عوامل الأمن والسلامة خلال التدريبات مهمة جدا لتسلسل العملية التدريبية.



26- يعد عدم توفر النادي على محضر بدني مختص من بين أكبر عوائق ضبط حمولة التدريب الجماعية او الفردية

الجدول رقم (29): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (26) للمحور الثالث

الاجابات	التكرار	النسبة	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق تماما	17	56.67%	28.66	13.28	0.00
اتفق	7	23.33%			
محايد	3	10%			
لا اتفق	2	6.67%			
لا اتفق تماما	1	3.33%			

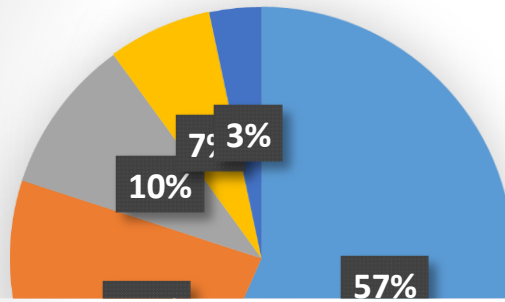
===== الفصل الثاني ===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج =====

0.01	مستوى الدلالة	4	درجة الحرية		

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال السادس العشرون متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (56.67%، 23.33%، 10%، 6.67%، 3.33%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 28.66 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 13.28 (عند 0.01) وبدرجة حرية 04، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال السادس والعشرون، ومنه نستنج ان عينة الدراسة ترى أن عدم توفر النادي على محضر بدني مختص من بين أكبر عوائق ضبط حمولة التدريب الجماعية او الفردية لصالح من اجابوا باتفق تماما.

### م (26) يوضح احابات عينة الدراسة على السؤال السادس والعشرون



الجدول رقم (30): يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الأول.

عبارات المحور الأول / المتعلق بالكفاءة المعرفية للمدرب	المحسوبة $\chi^2$	الدلالة Sig	مستوى الدلالة
1- بصفتك مدربا هل تتحكم جيدا في الاختبارات البدنية.	1.46	0.69	غير دالة احصائيا أكبر من 0.05
2- البيئة الحالية التي تعمل بها مناسبة بشكل جيد للإطلاع والبحث بالنسبة لك كمدرب	3.60	0.69	غير دالة احصائيا أكبر من 0.05
3- هل ترى أن المستوى التعليمي للمدرب يعيقه	22.66	0.00	دالة احصائيا عند

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

0.05			عن الإطلاع والبحث
غير دالة احصائيا أكبر من 0.05	0.068	3.33	4- تحكم المدرب بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يساعده على تقنين حمل التدريب
دالة احصائيا عند 0.05	0.002	12.80	5- معرفة المدرب للعلاقة بين الحمل والراحة يجعله يتحكم في حمولة التدريب جيدا
دالة احصائيا عند 0.05	0.000	22.66	6- عدم تسطير برنامج شهري أو أسبوعي كثيرا ما جعلك تلجأ إلى ما يسمى ببرنامج تسيير أزمة (وضع برنامج يومي عشوائي)
دالة احصائيا عند 0.05	0.000	24.33	7- عدم إلمامك بالجانب العلمي المرتبط بتكثيم حمل التدريب يجعلك عاجزا عن ضبط الحمولة بدقة
غير دالة احصائيا 0.05	0.070	8.66	8- هل ترى أنك ملم بكل الطرق التدريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي الحديث.
دالة احصائيا عند 0.05	0.000	20.66	9- أعتقد أن صياغتك للأهداف التدريبية اليومية والأسبوعية تتم بطريقة سليمة يترجمها الأداء والنتائج المحققة
دالة احصائيا عند 0.05	0.001	16.66	10- عدم تحكمي في تقنين حمولة التدريب بصفة جيدة يشكل دائما عقدة كبيرة بالنسبة لي

الجدول رقم (31): يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثاني

مستوى الدلالة	الدلالة Sig	المحسوبة	عبارات المحور الثاني المتعلق بأسلوب حياة اللاعبين ومدى التزامهم
دالة احصائيا من 0.05	0.00	20.93	1- مدة الراحة الليلية خلال المراحل التدريبية غير كافية

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

غير دالة احصائيا اكبر من 0.05	0.71	0.13	2- الحياة اليومية الغير منظمة تؤثر كثيرا على إلتزام وانضباط اللاعبين خلال التدريبات وبالتالي نقص في حمولة التدريب
دالة احصائيا عند 0.05	0.00	12.20	3- سوء الحالة المزاجية بسبب المشاكل الاجتماعية يؤثر كثيرا على المردود البدني في التدريبات.
دالة احصائيا 0.05	0.00	21.66	4- هل ترى أن محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب يؤثر على سيرورة البرنامج
غير دالة احصائيا عند 0.05	0.46	0.53	5- عدم إلتزام اللاعبين بتعليمات المدرب وقناعتهم به يؤثر بشكل سلبي ومباشر على العملية التدريبية
غير دالة احصائيا عند 0.05	0.10	7.66	6- وجود التغذية الراجعة داخل المجموعة (مدرب-لاعبين) يساعد على سير التدريبات بشكل فعال
دالة احصائيا عند 0.05	0.00	23.66	7- تأخر المستحقات المالية للاعبين يؤثر على تفاعلهم مع المدرب خلال التدريبات
دالة احصائيا 0.05	0.011	6.53	8- الإنتظام والإستمرارية في التدريبات ترفع من الكفاءة البدنية للاعبين خلال التدريبات أو المباريات

الجدول رقم (32): يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث

مستوى الدلالة	الدلالة Sig	المحسوبة $\chi^2$	عبارات المحور الثالث المتعلق بالوسائل والعتاد
---------------	-------------	-------------------	---

## ===== الفصل الثاني ===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج =====

دالة احصائيا 0.05	0.02	7.40	1- خلال مساري التدريبي كان دائما عدم توفر ملاعب مهيئة ومجهزة بكل ضروريات التدريب يشكل عائقا كبيرا في ضبط حمولة التدريب.
غير دالة احصائيا أكبر من 0.05	0.27	1.20	2- البيئة الحالية التي تعمل بها مناسبة بشكل جيد للإطلاع والبحث بالنسبة لك كمدرّب
دالة احصائيا عند 0.05	0.00	9.80	3- هل تعتقد أن وجود العتاد واللوازم الرياضية يساعد في ضبط وتقنين حمولة التدريب
دالة احصائيا أكبر من 0.05	0.001	16.40	4- لطالما شكل عدم توفر أدوات ووسائل الإستشفاء عائقا كبيرا في ضبط حمولة تدريبية ثابتة وموحدة
دالة احصائيا عند 0.05	0.00	16.80	5- توفر الإسترجاع الغذائي الجيد يساعد على ضبط وتقنين حمولة تدريبية مرتفعة دون قلق
غير دالة احصائيا عند 0.05	0.15	6.66	6- ألا ترى أن البرنامج التدريبي بحمولته يتأثر بغياب المتابعة الطبية النسيقة للاعبين



## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

دالة احصائيا عند 0.05	0.00	16.20	7- عوامل الأمن والسلامة خلال التدريبات مهمة جدا لتسلسل العملية التدريبية
دالة احصائيا 0.05	0.00	28.66	8- يعد عدم توفر النادي على محضر بدني مختص من بين أكبر عوائق ضبط حمولة التدريب الجماعية او الفردية

### 02-2/ تفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

#### \*مناقشة الفرضية الأولى :

نص الفرضية الأولى هو " معوقات تقنين حمل التدريب لدى المدربين راجع الى نقص الكفاءة العلمية و المعرفية للمدربين " ومن خلال الجدول رقم ( 30 ) الذي يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الأول حيث أن 6 من أصل 10 عبارات كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05. مما يبين ان عدد كبير من المدربين يرون ان الكفاءة العلمية والمعرفية عند كثير من المدربين هو من ابرز عراقيل عملية تقنين الامثل للحمل التدريبي في رياضة كرة القدم.

كما اتفقت دراستنا مع دراسة محمد فاروق يوسف صالح (2013) بعنوان **المعوقات المواجهة لمدربي كرة القدم بأندية محافظة الدقهلية** حيث توصل الباحث الى ان المدربين في المجال الرياضي لا يعتمدون على الاسلوب العلمي في المجال الرياضي. وبالتالي و من خلال القراءة السابقة للنتائج نستطيع القول ان الفرضية الجزئية " معوقات تقنين حمل التدريب لدى المدربين راجع الى نقص الكفاءة العلمية و المعرفية للمدربين " تحققت من وجهة نظر المدربين.

## مناقشة الفرضية الثانية :

نص الفرضية الثانية هو " معوقات تقنين حمل التدريب لدى المدربين متعلقة بأسلوب حياة اللاعبين ومدى إلتزامهم " ومن خلال الجدول رقم (31) الذي يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثاني ، حيث حيث أن 5 من أصل 8 عبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05. مما يبين أن عدد كبير من المدربين يرون ان لأسلوب حياة اللاعبين دور كبير في نجاح أو فشل العملية التدريبية لهذا اعتبره المدربين انه من اهم معوقات تقنين الحمل التدريبي في كرة القدم. كما اتفقت دراستنا مع دراسة كل من كتاب خالد و خويلدي الهواري تحت عنوان " معوقات تقنين حمولة التدريب في المرحلة التحضيرية لدى مدربي كرة القدم " حيث جاءت المعوقات الخاصة بأسلوب حياة اللاعبين في المركز الثاني من حيث التأثير. وبالتالي و من خلال القراءة السابقة للنتائج نستطيع القول ان الفرضية الجزئية الثانية " معوقات تقنين حمل التدريب لدى المدربين راجع الى نقص أسلوب حياة اللاعبين و مدى إلتزامهم " تحققت من وجهة نظر المدربين.

## مناقشة الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة هو " معوقات تقنين حمل التدريب لدى المدربين متعلقة بنقص الامكانيات والعتاد " ومن خلال الجدول رقم ( 32) الذي يوضح إجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث ، حيث أن 6 من أصل 8 عبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05. مما يوحي لنا ان عدد كبير من مدربي كرة القدم يرون انا من اهم معوقات تقنين حمولة التدريب هو نقص الامكانيات والعتاد وهذا ما اشارت اليه العديد من الدراسات على راسها دراسة دراسة كل من كتاب خالد و خويلدي الهواري تحت عنوان " معوقات تقنين حمولة التدريب في المرحلة التحضيرية لدى مدربي كرة القدم " حيث جاءت المعوقات الخاصة بالإمكانيات المادية و العتاد و الوسائل في المركز الأول من حيث التأثير. كما رأى الباحث عطاب ابراهيم ( 2009 ) في دراسته تحت عنوان " أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم " انه بالرغم من

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

الكفاءة العالية للمدربين في الجزائر إلا ان العائق الأكبر الذي يحول دون الوصول الى الاهداف والنتائج المرجوة كان سببه نقص الوسائل المادية والموارد المالية. كما ساندت ايضا دراسة محمد فاروق يوسف صالح (2013) بعنوان "المعوقات المواجهة لمدربي كرة القدم بأندية محافظة الدقهلية الطرح وأكدت ان من ابرز المعوقات العملية التدريبية كان نقص الوسائل والعتاد عليه .و من خلال القراءة السابقة للنتائج نستطيع القول ان الفرضية الجزئية الثالثة " معوقات تقنين حمل التدريب لدى المدربين راجع الى نقص الإمكانيات المادية و الوسائل " تحققت من وجهة نظر المدربين.

### 02-3/الإستنتاجات:

ان تحقيق الوصول باللاعبين الى مستويات أعلى للدخول في المنافسات وتحقيق النتائج المسطرة لا يتحقق إلا بتوفير بيئة ملائمة للتدريب ولممارسة الأفكار الحديثة, ولا يتم هذا إلا بالتعرف و تشخيص العوائق و الصعوبات التي تعترض طريق المدربين، والتي تحول دون الوصول الى تطبيق الافكار التدريبية الحديثة.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها والموسومة بـ معوقات تقنين حمل التدريب لدى مدربي كرة القدم في البطولة الجزائرية هواة تم استنتاج ما يلي:

\* إلى أن التدريب الرياضي الفعال أيا كان نوعه قوامه الاساسى الإمكانيات ووسائل الخاصة وانه من الصعب التقدم بالنشاط الرياضي وتطويره و تحقيق نتائج جيدة بدون توافر الإمكانيات والمنشآت و الملاعب القانونية للتدريب.

\*إن من أهم الأسباب المؤدية إلى وجود إختلالات في ضبط حمل التدريب هو عدم الاعتماد على الأسلوب العلمي في

وضع الخطط و البرامج التدريبية بسبب نقص الكفاءة العلمية و المعرفية للعديد من المدربين.

\* يرى الباحث أن عدم توفر الوقت الكافي للاعبين للتدريب لانشغالهم بأعمال أخرى ،فمن الطبيعي أن يتشتت جهد اللاعب ما بين ضمان معيشته الأسرية ودخله المادي وما بين انشغاله

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

بالتدريب وقد ظهر ذلك واضحا في العديد من الفرق ولدى العديد من المدربين ، حيث أن الدخل المادي الضعيف جدا وتدنى المستوى المعيشي للاعبين أصبح من أهم المعوقات في عمل المدرب و تقنينه للحمل التدريبي الفردي أو الجماعي.

\* إن غياب إتصال داخلي جيد وفعال ومباشر بين اللاعبين والمدرب من شأنه التأثير وبصفة مباشرة على عمل المدرب وتجسيده لبرنامجهم، حيث يصبح المجال مفتوح لخلق تكتلات داخل الفريق تؤثر لا محالة على سيرورة العملية التدريبية وبالتالي على نتائج الفريق.

### 4-02/توصيات واقتراحات:

01/ ضرورة توفير بيئة عمل محفزة من خلال فتح المجال لذوي الكفاءات العلمية الممزوجة والمصقولة بالخبرة المهنية.

02/ توفير الوسائل المادية والمالية اللازمة كقاعدة أولية لبداية أي مشروع رياضي طموح من خلال رصد الميزانيات اللازمة لكل المستويات الرياضية وفق متطلبات كل صنف.

03/ تحسين المستوى العلمي للمدربين من خلال تكوينهم من خلال اجراء ايام دراسية من اجل

الاطلاع على اخر

04/ الزيادة في انجاز دراسات وابحاث اخرى في مجال تقييم حمل التدريب ذلك لفترة طويلة اي لعدة اسابيع وطيلة الموسم الرياضي للوصول الى تحديد عتبة الحمولة التدريبية لكل رياضي.

05/ إجراء مقارنة بين مستوى حمل التدريب المطبق التدريبات المحمولات التدريبية المفروضة خلال المنافسات الرسمية وتحديد الفوارق ومنه الإختلالات لتصحيحها.

06/ توفير الحوافز المادية والمعنوية للمدربين وحثهم على نتائج افضل

07/ ضرورة التعمق في دراسات من هذا النوع لان الاحاطة المعرفية بالمشكلة هي الخطوة اولى لايجاد الحلول.

## 5-02 / الخاتمة:

إن تقنين حمل التدريب بما يتناسب والقدرة الفسيولوجية للرياضي تعد من اهم العوامل لنجاح المنهج التدريبي ومن ثم تحسين الانجاز الرياضي سواء الفردي أو الجماعي، اذ يعد حمل التدريب هو الوسيلة لاحداث التاثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته وتكيف اجهزته . ويعتبر استخدام **الحمل البدني الملائم** للرياضي هو الشيء المهم اذ ان استخدام احمال بدنية يقل مستواها عن امكانية الرياضي الفسيولوجية لن تؤدي الى تطور اجهزته الداخلية ويصبح التدريب مضيعة للوقت، اما اذا زادت هذه الاحمال عن قابلية الرياضي فانها سوف تؤدي الى الارهاق وتدهور حالة الرياضي الصحية وكثرة الاصابات و الوقوع في فخ التدريب الزائد كما سبق الإشارة إليه في الجزء الأخير من الفصل الثاني ضمن الجانب النظري.

غير أن هذا المسعى لا يتجسد لا يتحقق الا في توفر **بيئة ملائمة للتدريب** ولتجسيد الأفكار الجديدة لتدريب رياضي حديث يواكب التطورات الحاصلة في الميدان الرياضي.

من خلال تجربتنا الشخصية في الميدان وكذا ملاحظة ومتابعة بعض مقابلات كرة القدم في بطولة الهواة أين سجلنا إختلالات وضعف في مستوى المردود البدني للاعبين خلال المقابلات، دفعتنا للقيام بهذه الدراسة المتواضعة لتناول هذا الموضوع بطريقة علمية **قصد** المساهمة ولو بالشيء اليسير للكشف على بعض أو أهم العوائق التي تعترض المدربين وتحول دون وصولهم للتمكن من ضبط الحمل التدريبي المناسب لعناصر الفرق التي يشرفون عليها وبالتالي الدخول بقوة في المنافسات وتحقيق النتائج والأهداف المسطرة. وقد جاءت محتويات الدراسة على شقين:

معطيات نظرية مأخوذة من المراجع والمصادر العلمية المتخصصة في ميدان التدريب الرياضي، وذلك بغرض بناء القاعدة والخلفية النظرية التي اعتمدنا عليها في المرحلة التطبيقية للدراسة مدعمة ومفسرة للنتائج المحصل عليها

## الفصل الثاني===== عرض و تحليل و مناقشة النتائج=====

بالإضافة إلى الجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بجمع البيانات الخاصة بكل المبحوثين من أفراد العينة و بعد تحليل و مناقشة هذه النتائج توصلنا الى ان المدربين تعترضهم العديد من العوائق و الصعوبات التي تؤثر على عملية تقنين و ضبط حمل التدريب بشكل دقيق من بينها عوائق تتعلق بالجانب العلمي و المعرفي للمدرب نفسه و عدم إلمامه بمختلف طرق ضبط الحمل لاسيما منها الطرق الحديثة، عوائق أخرى تتعلق باللاعبين و مدى التزامهم بالبرنامج المسطر، و أخيرا و ليس آخر العامل المهم و المتعلق بالإمكانيات المادية و المالية و كذا الهياكل التدريبية و الوسائل أين ثبت من خلال نتائج هذه الدراسة أن لها تأثير كبير على عمل المدربين بصفة عامة وعلى تقنين و ضبط الحمل التدريبي بصفة خاصة.

وفي الاخير فان هذه الدراسة التي قمنا بها لايمكن في اي حال من الاحوال ان تلم بجميع جوانب الموضوع الواسعة والمتداخلة لذا فان افاق ومجالات البحث مفتوحة لبحوث ودراسات اخرى قد تكشف عن عوائق أخرى.

ويبقى نجاح أي مشروع رياضي طموح مرهون بتوفير بيئة مناسبة للمدربين بالإضافة إلى اعتمادهم في مهامهم على نمط التدريب المبني على اسس علمية فهو يساهم في الوصول باللاعب الى الاداء المثالي والارتقاء بمستوى الفريق ككل.

# قائمة المصادر و المراجع

## الكتب:

\* أبو العلاء عبد الفتاح و ريسان خريبط (2016) التدريب الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .

\* أحمد عطية فتحي (2017) اساسيات كرة القدم.

\* احمد عطية فتحي. (2017). اساسيات التدريب في كرة القدم (المجلد 2). مصر: جامعة بنها.

\* آخرون وباهي. (2013). مقدمة في الإختبارات و المقاييس في المجال الرياضي القاهرة - مصر مكتبة الانجلو المصرية.

\* أشرف محمود (2016) الإعداد البدني و الإحماء في التدريب الرياضي . الطبعة الأولى .

\* حنفي محمود مختار. (1997). كرة القدم للناشئين. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

\* عبد الستار جبار الضمد. (2002). البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي (المجلد الولي ) بنغازي ليبيا دار شموع الثقافة لنشر والتوزيع.

\* عامر إبراهيم قنديلجي. (1999) البحث العلمي و إستخدام مصادر المعلومات . عمان: دار اليازوري العلمية .

\* عريفج سامي. (1999) مناهج البحث العلمي و أساليبه عمان ط 2 دار الجدلاوي للنشر و التوزيع.

\* عريفج سامي. (1999) مناهج البحث العلمي و أساليبه عمان ط 2 دار الجدلاوي للنشر

و التوزيع.

\*عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا . الأردن: مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع .

\* موفق عبد المجيد المولى / - جبار رحمة الكعبي / د فاطمة عبد مالح (2019). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم. بغداد.

\*مفتي إبراهيم حماد. (2001) التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : دار الفكر العربي .

\*محمد حسن علاوي (1990) علم التدريب الرياضي . القاهرة: دار المعارف

\*محمد حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجة .(2005). مبادئ التدريب الرياضي . الأردن : دار وائل للنشر .

\* ملحم سامي محمد .(2006) مناهج البحث في التربية و علم النفس . عمان: دار المسيرة .

\*موفق أسعد محمود الهيبي. (2011) أساسيات التدريب البراضي . الأنبار.

## الرسائل الجامعية والمنشورات العلمية:

\*علوش محمد (2019). أطروحة دكتوراه تقييم حمل التدريب لمختلف الفئات العمرية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية .

\*خروبي فيصل. (2010). ماجستير دراسة العلاقة بين كل من السرعة و الإرتقاء مع قوة الاطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم .

\*عمر موسى آدم. (2019). معوقات تنفيذ برامج الاعداد البدني في كرة القدم لاندية الدرجة الاولى من وجهة نظر الفنيين بولاية الخرطوم محلية أمدرمان .رسالة ماجستير السودان. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

\*محمد إبراهيم المليجي أستاذ علوم الحركة المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي - وزارة الشباب والرياضية المجلد يناير 202.



\* استخدامات الذكاء الاصطناعي في مجال الرياضة The Uses of Artificial Intelligence in the Field of Sports 2  
نور الدين صغير \* 1 عجل طوي مجلة  
الترث -العدد 04- ديسمبر 2023



## قائمة تحكيم الإستشارة الإستبائية

في بحر استكمال إجراءات التخصيص لإكمال بحث لنيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة تدرب رياضي تخصص خضير بندي

### تحت عنوان

"موقوفات تفنين حمولة التدريب لدى مدربي كرة القدم في البطولة الجزائرية هواة"

- دراسة مسحية لعينة من مدربي ولاية مستغانم -

تخمس من الأستاذة الأفاضل إبداء رأيهم بكل موضوعية فيما يخص الإستشارة الإستبائية المقترحة لهذه البرسة:

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
1.	د. جمال خردق	أستاذة	
2.	د. شامسة سادويكي	أستاذة م. ب	
3.	كوتشور كوتشور	أستاذة م. ب	
4.	فعلول مسوس	" " "	
5.	رفيت دراميا	" " "	

إعداد الطالب  
بن قنود حكيم

## الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis - Mustaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 23/04/2024  
Ref :32 / S.T / 2024

مستفانم في: 23/04/2024  
الرقم: 32 / س.ت / 2024

Sport training departement

قسم: تدریب رياضي

إلى السيد : مدير مديرية التربية و الرياضية لولاية مستغانم .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

- بن قذور حكيم

المسجل في السنة الثانية ماستر لتحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2023-2024  
وهذا قصد توزيع الاستمارات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج ليل شهادة الماستر الرياضي



تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

الموافقة



University Abdelhamid Ibn Badis - Mustaganem -  
P.O.Box 188 Mustaganem 27000 Algiers TEL : + 213 (0) 45 42 11 28 FAX : + 213 (0) 45 42 11 28  
WebSite : <http://www.univ-mustag.com> Email : [departement@univ-mustag.com](mailto:departement@univ-mustag.com)

Date : 2024/04/23



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
تخصص تحضير بدني

### إستارة إستبائية

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تدريب  
رياضي تخصص تحضير بدني

### تحت عنوان

"معوقات تقنين حمولة التدريب لدى مدربي كرة القدم في البطولة الجزائرية هواة"

- دراسة مسحية لعينة من مدربي ولاية مستغانم -

الرجاء منكم الإجابة عن هذه الأسئلة والعبارات بموضوعية وصدق مع وضع علامة "x" في الخانة  
المناسبة ونحيطكم علما أن معلوماتكم سوف تبقى سرية وتستغل فقط لأغراض البحث العلمي

شكرا على مساعدتكم

إعداد الطالب

بن قدور حكيم

السنة الجامعية 2024/2023

### البيانات الشخصية:

الجنس:

ذكر  أنثى

السن:

25 إلى 34 سنة  35 إلى 44 سنة  أكثر من 45 سنة

### المستوى التعليمي:

متوسط  ثانوي  جامعي

### الشهادة التدريبية:

ليسانس  ماجستير  دكتوراه   
 Caf A  Caf B  Caf C   
 FAF 1  FAF2  FAF3   
 أخرى

### الخبرة المهنية:

أقل من 05 سنوات   
 من 06 إلى 12 سنة   
 من 13 إلى 19 سنة   
 أكثر من 20 سنة

### ما هو المستوى الذي دربت فيه:

بطولة الهواة  البطولة المحترفة

### ماهي الأصناف التي أشرفت عليها:

U10  U 12  U13   
 15U  U17  U19   
 U 21  أكابر

معوقات تتعلق بالكفاءة العلمية والمعرفة للمدرب

أسئلة المحور الأول

التقييم					السؤال أو العبارة	الرقم
لا أتفق تماماً	لا أتفق	محايد	أتفق	أتفق تماماً		
01	02	03	04	05		
					بصفتك مدرباً هل تتحكم جيداً في الاختبارات البدنية.	1.
					البيئة الحالية التي تعمل بها مناسبة بشكل جيد للإطلاع والبحث بالنسبة لك كمدرب.	2.
					هل ترى أن المستوى التعليمي للمدرب يعيقه عن الإطلاع والبحث؟	3.
					تحكم المدرب بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يساعده على تقنين حمل التدريب.	4.
					معرفة المدرب للعلاقة بين الحمل والراحة يجعله يتحكم في حمولة التدريب جيداً	5.
					عدم تسطير برنامج شهري أو أسبوعي كثيراً ما يجعلك تلجأ إلى ما يسمى ببرنامج تسيير أزمة (وضع برنامج يومي عشوائياً).	6.
					عدم إلمامك بالجانب العلمي المرتبط بتكميم حمل التدريب يجعلك عاجزاً عن ضبط الحمولة بدقة	7.
					هل ترى أنك لم بكل الطرق التدريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي الحديث؟	8.

## الملاحق

					9. أعتقد أن صياغتك للأهداف التدريبية اليومية والأسبوعية تتم بطريقة سليمة يترجمها الأداء والنتائج المحققة؟
					10. عدم تحكيمي في تقنين حمولة التدريب بصفة جيدة يشكل دائماً عقدة كبيرة بالنسبة لي

معوقات متعلقة بأسلوب حياة اللاعبين ومدى التزامهم

أسئلة المحور الثاني

الرقم	السؤال أو العبارة	التقييم				
		أنتفق تماماً	أنتفق	محايد	لا أنتفق	لا أنتفق تماماً
		01	02	03	04	05
1.	مدة الراحة الليلية خلال المراحل التدريبية غير كافية.					
2.	الحياة اليومية الغير منظمة تؤثر كثيرا على إلتزام وانضباط اللاعبين خلال التدريبات وبالتالي نقص في حمولة التدريب.					
3.	سوء الحالة المزاجية بسبب المشاكل الاجتماعية يؤثر كثيرا على المردود البدني في التدريبات.					
4.	هل ترى أن محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب يؤثر على سيرورة البرنامج؟					
5.	عدم إلتزام اللاعبين بتعليمات المدرب وقناعتهم به يؤثر بشكل سلبي ومباشر					

## الملاحق

					على العملية التدريبية
					6. وجود التغذية الراجعة داخل المجموعة (مدرب-لاعبين) يساعد على سير التدريبات بشكل فعال
					7. تأخر المستحقات المالية للاعبين يؤثر على تفاعلهم مع المدرب خلال التدريبات
					8. الإنتظام والإستمرارية في التدريبات ترفع من الكفاءة البدنية للاعبين خلال التدريبات أو المباريات

معوقات متعلقة بالجانب المادي (اللوجستيكي) العتاد والوسائل

### أسئلة المحور الثالث

التقييم					السؤال أو العبارة	الرقم
لا أتفق تماما	لا أتفق	محايد	أتفق	أتفق تماما		
01	02	03	04	05		
					1. غياب الأدوات والأجهزة الحديثة المستعملة في تقنين حمل التدريب كان له تأثير كبير في عملي.	
					2. خلال مساري التدريبي كان دائما عدم توفر ملاعب مهيئة ومجهزة بكل ضروريات التدريب يشكل عائقا كبيرا في ضبط حمولة التدريب.	
					3. هل تعتقد أن وجود العتاد واللوازم الرياضية يساعد في ضبط وتقنين حمولة التدريب؟	
					4. لطالما شكل عدم توفر أدوات ووسائل الإستشفاء عائقا كبيرا في ضبط حمولة تدريبية ثابتة وموحدة.	
					5. توفر الإسترجاع الغذائي الجيد يساعد على ضبط وتقنين حمولة تدريبية مرتفعة	



## الملاحق

					دون قلق
					6. ألا ترى أن البرنامج التدريبي بجمولته يتأثر بغياب المتابعة الطبية النسيفة للاعبين؟
					7. عوامل الأمن والسلامة خلال التدريبات مهمة جدا لتسلسل العملية التدريبية.
					8. يعد عدم توفر النادي على محضر بدني مختص من بين أكبر عوائق ضبط حمولة التدريب الجماعية او الفردية.