



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص تحضير بدني رياضي

تأثير التدريب الزائد على الجانب البدني للاعبي كرة القدم أكابر

بحث وصفي اجري على لاعبي كرة قدم لولاية معسكر

إشراف الأستاذ:

* د/ادريس خوجة محمد رضا

إعداد الطالب:

● دوار عثمان

السنة الجامعي 2019-2020

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى التي غمرتني بِحُبِّها ووهبت حياتها وسخرتها في خدمة أبنائها الى التي لو أهديتها
كنوز الدنيا ما وقَّيتها حقها .

إلى أعلى ما في الوجود نبع الحنان ومصدر الحب وقرة عيني التي أضاءت دربي أُمي
الغالية "سلطانة" حفظها الله وأبقاها لنا.

إلى الذي يتعب من أجل أن نرتاح .

إلى الذي علمني معنى الرجولة .

إلى الذي لاأستطيع أن أردّ له خيره ما حييت.

إلى أبي العزيز: "والوالدة العزيزة

شكر وعرفان

الحمد لله الذي أعاننا على إنجاز هذا العمل المتواضع والذي هو في
الأخير ثمرة جهود الكثيرين معنا هؤلاء الذين مدُّوا لنا يد المساعدة

وعلى رأسهم الأستاذ الفاضل: *إدريس خوجة*

الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته ونصائحه. و اللاعبين والمدربين الذين

ساعدونا في الدراسة لإنجاز العمل المطلوب

ملخص البحث

عنوان البحث: تأثير التدريب الزائد على الجانب البدني للاعبي كرة القدم أكابر

* معرفة الإفراط في التدريب وأثاره السلبية لدى اللاعبين

* محاولة الخروج باقتراحات للرفع مستوى الإنجاز البدني للاعبين

* معرفة الأسباب المؤدية الى حدوث التدريب الزائد

* التعرف على طرق التدريب الحديثة في كرة القدم مما يسهل في تجنب حدوث الإفراط في التدريب لدى اللاعبين في

التدريب المنافسة وإعداد اللاعبين.

* فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.

مشكلة الدراسة: هل التدريب الزائد له تأثير على مستوى الإنجاز البدني للاعبين كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

- يؤثر التدريب الزائد على الجانب البدني للاعبي كرة القدم
- الزيادة المفرطة في أحمال التدريب لها تأثير على المستوى البدني للاعبين
- قلة الإمكانيات و قلة خبرة المدرب سبب في حدوث التدريب المفرط

إجراءات الدراسة:

العينة: عينة عشوائية مقصودة تتكون من 20 لاعب

المجال الزمني والمكاني: لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة ما بين (01-15) جانفي وفي الفترة

ما بين (01-05) فيفري تم توزيع الاستبيان على الأساتذة المعنيين

تم توزيع الاستبيان على لاعبي كرة القدم في النوادي التالية كالاتي:

فريق irbot لنادي وادي تاغية لكرة القدم و مقابلة مع 10 مدربين

المنهج المتبع: المنهج الوصفي الذي يتم بواسطته المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة ما

الأدوات المستعملة: الاستبيان وهو مجموعة من الأسئلة مرتبة على موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى

أشخاص معينين

النتائج المتوصل إليها :

- إن التدريب المفرط له دور في تقييم مستوى اللاعبين و ادائهم
- اثر التدريب المفرط على اللاعبين
- معرفة أسباب تدريب المفرط والخروج باقتراحات للرفع من مستوى الإنجاز البدني

Résumé

Le sport est aujourd'hui considéré comme une mesure du développement des nations et l'intérêt pour celui-ci s'est accru davantage en entraînement sportif. Notre prochaine recherche portera sur le surentraînement et la compréhension de ses conséquences et causes.

La condition dans laquelle se trouve l'athlète à la suite de la perte des processus adaptatifs atteints par l'athlète à la suite de la pression d'entraînement exagérée de la part de l'entraîneur ou l'athlète lui-même, en exerçant une intensité d'entraînement qui dépasse le niveau de leurs capacités physiques, donc il faut équilibrer le travail et le repos à travers les adeptes de la charge de l'entraînement, il faut :

Prendre en compte les doses d'entraînement et les réguler

Fournir des moyens et des installations auxiliaires

Prendre en compte des exercices de suivi et de leur intensité sans interruption

محتويات

الترتيب	المحتويات	الرقم
	-الإهداء.	أ
	- شكر وتقدير	ب
	ملخص البحث	ج
	-فهرس المحتويات.	د
	-فهرس الجداول.	هـ
	-فهرس الأشكال.	و
	الجانب النظري:	
	التعريف بالبحث	
1	مقدمة	12
2	إشكالية البحث	13
3	الفرضيات	14
4	أهداف البحث	15
.5	تحديد المفاهيم والمصطلحات	15
.6	الدراسات المشابهة	16
	الفصل الأول التدريب المفرط	
01	تمهيد	19
02	ماهية التدريب	20
03	مفهوم التدريب الرياضي	20
04	مفهوم التدريب المفرط	21
05	حالة فرط التدريب	21
06	أسباب حدوث حالة فرط التدريب	22
07	اعراض التدريب المفرط	23
08	العوامل المؤدية الى حالة فرط التدريب	25

	الفصل الثاني: الجانب البدني في كرة القدم	
29	تمهيد	1
30	مفهوم الإنجاز الرياضي	1
30	تعريف الإنجاز الرياضي	2
30	طرق تحقيق الإنجاز الرياضي	3
32	العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز الرياضي	4
32	قدرات الإنجاز الرياضي	5
33	العوامل الداخلية المحددة للإنجاز الرياضي	6
34	العوامل المساعدة للوصول للإنجاز الرياضي	1
35	اسس ومبادئ الإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي	2
37	نبذة تاريخية عن كرة القدم	01
38	تعريف كرة القدم	02
38	تعريف الصفات البدنية لكرة القدم	03
38	علاقة الصفات البدنية بالتدريب	04
<u>39</u>	مكونات الصفات البدنية	<u>05</u>
<u>39</u>	القوة	<u>06</u>
<u>40</u>	السرعة	<u>07</u>
<u>42</u>	التحمل	<u>08</u>
<u>43</u>	المرونة	<u>09</u>

<u>46</u>	الرشاقة	<u>10</u>
	جانب تطبيقي	
52	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	1
63	تحليل ومناقشة النتائج	2
101	مناقشة النتائج وفق الفرضيات	3
105	استنتاج	4
106	اقتراحات	5
107	خاتمة	6
109	قائمة المراجع	7

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	مواظبة اللاعبين على حضور الحصص التدريبية	62
02	معرفة مدى شعور يالتعب والإرهاق بعد الإنتهاء من التدريب	63
03	المعاونة من اضطرابات النوم	64
04	نوع شدة التدريبات المقدمة من طرق المدرب	65
05	مدة الحصص التدريبية	66
06	عدد الحصص التدريبية بالاسبوع	67
07	موقف اللاعب عند الشعور بالتعب الشديد اثناء الحصص التدريبية	68
08	معرفة مدى انتظام فترات الراحة و فترات النوم	69
09	معرفة امكانية اللاعب من أخذ الراحة الكافية بعد التدريب	70
10	اثر حجم التدريب رو كثافته على اللياقة البدنية	71
11	مدى توافق البرامج التدريبية مع الإمكانيات البدنية للاعب	72
12	هل الزيادة في حمل التدريب يؤدي الى تحسين مستوى الإنجاز البدني	73
13	تأثير التدريب المفرط على المهارات البدنية	74
14	معرفة الشعور بنقص الحيوية والطاقة اثناء الإفراط في التدريب	75
15	دور التدريبات البدنية في تحديد الإنجاز او المستوى المطلوب	76
16	احترام المدرب لمدة وشدة وحجم الحمل التدريبي	77
17	معرفة المطلوب من المدرب لرفع مستوى الإنجاز البدني	78
18	شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية	79
19	التعرض الى الإرهاق البدني أثناء المنافسة	80
20	الراحة المحددة للاستشفاء من جرعات التدريب العالية	81

82	اهتمام المدرب بالتنوع في عملية التدريب	21
83	هل سبب تدني المستوى البدني هو فرط التدريب	22
84	مدى اهتمام المدرب بالتحضير البدني قبل المنافسة	23
85	معرفة اللاعبين من قيامهم باختبارات قبل الالتحاق بالفريق	24
86	رأي اللاعبين في التدريبات المقدمة	25
87	هل التغذية مناسبة لهذه اللعبة	26
88	أعراض الإفراط في التدريب	27
89	نوع الشهادات المحصل عليها	28
90	عدد سنوات الخبرة	29
91	من يقوم بعملية التدريب	30
91	معرفة الحصص البدنية هل مبنية على أهداف محددة	31
93	اثر برنامج تدريبي على مستوى أداء اللاعبين	32
94	تعرض اللاعبين لانخفاض المستوى البدني	33
95	معرفة وجود صعوبات أثناء عملية تدريب	34
96	توفر المعلومات بالنسبة للمدربين عن الإفراط في التدريب	35

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الإنجازات الرياضية	31
02	يمثل العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز	32
03	نسبة مواظبة اللاعبين على حضور الحصص التدريبية	62
04	نسبة معرفة مدى شعور يالتعب والإرهاق بعد الإنتهاء من التدريب	63
05	نسبة المعاناة من اضطرابات النوم	64
06	نسبة نوع شدة التدريبات المقدمة من طرق المدرب	65
07	نسبة مدة الحصص التدريبية	66
08	نسبة عدد الحصص التدريبية بالاسبوع	67
09	نسبة موقف اللاعب عند الشعور بالتعب الشديد اثناء الحصص التدريبية	68
10	معرفة نسبة مدى انتظام فترات الراحة و فترات النوم	69
11	معرفة نسبة امكانية اللاعب من أخذ الراحة الكافية بعد التدريب	70
12	نسبة اثر حجم التدريب رو كثافته على اللياقة البدنية	71
13	نسبة مدى توافق البرامج التدريبية مع الإمكانيات البدنية للاعب	72
14	نسبة الزيادة في حمل التدريب يؤدي الى تحسين مستوى الإنجاز البدني	73
15	نسبة تأثير التدريب المفرط على المهارات البدنية	74
16	معرفة نسبة الشعور بنقص الحيوية والطاقة اثناء الإفراط في التدريب	75
17	نسبة دور التدريبات البدنية في تحديد الإنجاز او المستوى المطلوب	76
16	نسبة احترام المدرب لمدة وشدة وحجم الحمل التدريبي	77
17	نسبة معرفة المطلوب من المدرب لرفع مستوى الإنجاز البدني	78
18	نسبة شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية	79

80	نسبة التعرض الى الإرهاق البدني أثناء المنافسة	19
81	نسبة الراحة المحددة للاستشفاء من جرعات التدريب العالية	20
82	نسبة اهتمام المدرب بالتنوع في عملية التدريب	21
83	نسبة سبب تدني المستوى البدني هو فرط التدريب	22
84	نسبة مدى اهتمام المدرب بالتحضير البدني قبل المنافسة	23
85	معرفة نسبة اللاعبين من قيامهم باختبارات قبل الالتحاق بالفريق	24
86	نسبة رأي اللاعبين في التدريبات المقدمة	25
87	هل التغذية مناسبة لهذه اللعبة	26
88	أعراض الإفراط في التدريب	27
89	نسبة نوع الشهادات المحصل عليها	28

التعريف بالبحث

مقدمة:

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم وشهدت تطوراً متزايداً في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية و المهارية و الخططية و النفسية وترتبط هذه النواحي بعلاقات متداخلة الواحدة بالآخرى (ماهر محمد عواد ، جامعة بغداد ، 1990).

وأصبحت الرياضة الأكثر شعبية في العالم مع زيادة كبيرة في المشاركة من طرف الرجال، النساء والأطفال، مع مختلف مستويات الخبرة لديهم هذا الرأي ممارسة هذا النشاط. وقد اظهر استطلاع في للرأي أجراه الإتحاد الدولي لكرة القدم فيفا في عام (2006) أن حوالي 4 % من سكان العالم يشاركون مباشرة في كرة القدم . كاللاعبين وحكام أو مسؤولين (Althoff 2010) حيث تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات الطابع المتغير، ولذا يتجه إذا اللاعبين خلالها إلى التنوع والتغيير وفق لإختلاف طرق اللعب المستمرة، ويعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب والعلم حسب متطلبات وحاجيات المكان والزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى إنجاز، وعلى هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تسطير برنامج أن يكون وفق متطلبات وحاجيات الجسم الرياضي. وان التدريب الرياضي مجموعة مركبة من الطرق والقوانين والقواعد والنظريات المتعلقة باعداد اللاعب أو الفريق من اجل الوصول الى المستويات العليا وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والبحوث والنظريات واختبارات بدنية ومهارية وكملحق لهذه المعلومات، قامت بعض الدراسات الحديثة بدراسة أداء اللاعبين ومختلف الإستجابات الفسيولوجية المصاحبة له طوال المباراة كما ركزوا بشكل خاص على الحركات والفترات المهمة في المباراة (blomfled 2007)

أصبح الفوز في المباريات والحصول على المراتب المتقدمة والشهرة من الأهداف الأولى التي يسعا اليها كلا من المدرب و اللاعب وحتى لجمهور فأشعلت سوق التدريب بكل عناصره وصولاً للفوز حتى لو كان على حساب اللاعب مما أدى بالمدرسين الى زيادة جرعات التدريب من ناحية الشدة و عدد التكرارات و عدد الحصص و ايام التدريب لكن بتطبيق هذا الأسلوب التدريبي صاحبه ظهور حالات مرضية تم ملاحظتها والتي يطلق عليها مصطلح الإفراط في التدريب **overtraining** الذي يؤدي باللاعب الى تراكم التعب عليه و عدم إعطاء حق الرياضي فترة الراحة و الاستشفاء الكافي فيؤدي به الى الإجهاد و انخفاض مستوى الانجاز البدني او ثباته و التراجع في القدرة على المنافسة .

ان إحدى الصعوبات التي تواجه المدرب وخاصة التي تتعلق منها بكيفية إيجاد الحد الفاصل بين الإفراط في التدريب و زيادة التحميل في الوحدة التدريبية التي ينظر اليها المدرب كخطوة نحو تحسين وتطوير مستوى الإنجاز البدني للاعبين .

الإشكالية

على الرغم من التطور الحاصل في المجال الرياضي ولا سيما في الأساليب التدريبية التي انتهجت في هذا المجال والمستويات العالمية إلا أن مهمة التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعب كرة القدم وتهديهم ، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه الفريق. (الحشاب، وآخرون، 1999، ص12) كوهنا غير مستقرة و غير مضبوطة ، و في حراك دائم . وان بلوغ المستويات العالية في مختلف الرياضات يحتم تشكيل قاعدة واسعة للممارسين ، حيث يتم إعدادهم وصقل مواهبهم بطريقة منهجية وعلمية تشمل جميع الجوانب البدنية، المهارية، التكتيكية، المعرفية، وكذا النفسية حسب متطلبات كل مرحلة عمرية. ولقد ازداد الاهتمام بالجانب البدني في عملية الإعداد، لتحقيق أهداف سواء خلال المنافسة أو التدريب. لكن هناك عقبات ومشكلات تحول دون تقدمها بسبب عدم انتظام التدريب او الزيادة في الحمل أو جرعات التدريب و الحمل بعنى الافراط في التدريب والذي يعد من العوامل المؤثرة في الكفاءة الوظيفية لأجهزة واعضاء الجسم المختلفة، وكذلك على الناحية البدنية وبالتالي على مستوى الانجاز في الفعاليات الرياضية المختلفة

وقد اشارت العديد من الدراسات المتناولة للتدريب الرياضي خاصة في مجال التدريب الزائد الى تأثير درجة الحمل الزائد على كامل جسم الرياضي، هذه التأثيرات قد تكون بصورة بطيئة او سريعة ومن هذه الدراسات (إبراهيم عبد الله النعيمي، 2004) ودراسة (لورانتبوسكات، 2000) (ودراسة سكارنة جمال، 2008) و علاقته بالمتغيرات البدنية و من خلال الدراسة الاستطلاعية ، وخبرة الطالب لاحظ أن من أسباب تदन مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخيرة ، هو سوء سير و تنظيم التدريبات وزيادة الاحمال التدريبية و فرط التدريب على حساب اللاعبين مما ادى الى تدهور المستوى وعدم التجاوب معها ومثال على ذلك التدريب الزائد للاعب كرة القدم نتيجة فقدان عمليات التكيف التي وصل اليها اللاعب نتيجة الضغط التدريبي المبالغ به من قبل المدرب او اللاعب اي ممارسة شدة تدريبية تفوق امكانيته البدنية والفيسيولوجية

وعلى هذا السياق وبعد عرض هذه المتغيرات يتبادر في أذهاننا التساؤلات التالية :

1-2-التساؤل العام :

هل التدريب الزائد له تأثير على الجانب البدني للاعبين كرة القدم؟

2-الإشكالية الجزئية :

- هل يؤثر التدريب الزائد على الجانب البدني للاعبين كرة القدم؟
- هل الزيادة المفرطة في أحمال التدريب لها تأثير على المستوى البدني للاعبين ؟
- هل يمكن ان تكون قلة الامكانيات و قلة خبرة المدرب سبب في حدوث التدريب الزائد ؟

3-الفرضيات :

على غرار بعض البحوث السابقة التي لها علاقة بجانب التدريب الرياضي وتماشيا مع ما صغناه في الإشكالية , يمكن وضع الفرضيات التالية :

1-3-الفرضية العامة :

التدريب الزائد له تأثير على بمستوى الجانب البدني للاعبين كرة القدم؟

2-3-الفرضيات الجزئية:

- يؤثر التدريب الزائد على الجانب البدني للاعبين كرة القدم
- الزيادة المفرطة في أحمال التدريب لها تأثير على المستوى البدني للاعبين
- قلة الإمكانيات و قلة خبرة المدرب سبب في حدوث التدريب الزائد

4-أهداف البحث :

- معرفة_التدريب الزائد وأثاره السلبية لدى اللاعبين
- محاولة الخروج باقتراحات_للرفع مستوى الإنجاز البدني للاعبين

- معرفة الأسباب المؤدية الى حدوث التدريب الزائد
- التعرف على طرق التدريب الحديثة قي كرة القدم مما يسهل في تجنب حدوث الافراط في التدريب لدى اللاعبين في التدريب المنافسة وإعداد اللاعبين
- الكشف عن اثر ظاهرة التدريب المفرط على جسم الرياضي

5-مصطلحات البحث:

التدريب الزائد: هو تدريب مفرط يفقد القدرات البدنية (larousse.1989 p88)

هو الدلالة على فائض في التدريب الرياضي الذي يمكن ان يكون مضر للرياضي .يمكن ان يظهر في شكل انخفاض بسيط في القدرات البدنية وفي الرغبة ولكن يمكن ان يصل إلى فقدان الكلي للدافعية (hachette.2010.2009.p.55)

الجانب البدني : عن تعبير عن ما تملكه الشخصية من إمكانيات بدنية ونفسية وقدرات توافقية

مع عناصر البيئة الرياضية (احمد أمين فوزي .بثنية محمد فاضل 2005.ص 161)

كرة القدم: (football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم (rugby)أو كرة القدم

الأمريكية المعروفة). (soccer) (جميل، 1998 ،صفحة 50)

التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس وهي من الرياضات الترويحية.

الدراسات السابقة و المشاهدة :

الدراسة الأولى :

بعنوان " اثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين "

وكانت تهدف الى :

- معرفة حالة التدريب الزائد لأفراد العينة

- معرفة اذا كان هناك فرق في الاجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد بين افراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية

والذين يمارسون رياضة جماعية

- معرفة اذا كان هناك فرق في الاجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد بين افراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي

والذين يتابعون نظام خارجي

الإشكالية :

هل يظهر لدى افراد العينة حالة التدريب الزائد ؟

فرضيات البحث :

يتاثر الرياضي أكثر في الفترة الزمنية التي تجرى فيها الإختبارات التطبيقية والنظرية للسداسي الثاني حسب الاختبار للكشف عن التدريب

الزائد .

هناك فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد بين افراد العينة تبعا لنوع الرياضة (فردية -

جماعية)

هناك فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد بين افراد العينة

الذين يتابعون نظام داخلي و الذين يتابعون نظام خارجي

الدراسة الميدانية:

العينة:

المجال الزمني والمكاني: تم اختيار العينة بطريقة مقصودة وهم طلبة التربية البدنية والرياضية التواجدة بسيدي عبد الله التابع لجامعة الجزائر

السنة الثانية للسنة جامعية 2010-2011 الذين يمارسون نشاط رياضي في اندية جزائرية

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

الادوات المستعملة : اختبار للكشف عن التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب رياضي SFMS

مقابلة مع الرياضيين

الدراسة الثانية :

دراسة لورانت بوسكات تحت عنوان " التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى "

جامعة موريال كندا 2000. دكتوراه

مشكلة البحث كانت كالتالي: لا يوجد اي مؤشر اكلينيكي يسمح بتشخيص بدون اي خطر للوقوع في الخطا

كون ان البحوث تمحورت في دراسة المؤشرات البيولوجية معقدة وثمينة وتركو المؤشرات البسيطة مثل نبضات القلب وحمض اللبن

الفرضية :

الرياضي المتخصص في رياضات طويلة المدى اين العمل يكون هوائي وفي ظرف حمل 100 يسمح بمعرفة اذا كان الرياضي وقع في التدريب الزائد و ذلك بفضل متابعة نبضات القلب وحمض اللبن
هدف الدراسة:

التعرف اذا كان الرياضي المتخصص في المسافات نصف طويلة اثناء حمل 100 خلال 03 اسابيع يمكننا الكشف انه وقع في التدريب الزائد وذلك بمعرف اذا كانت نبضات القلب وحمض اللبن عامل اساسي في ذلك.
عينة البحث : 06 عدائين مسافات نصف طويلة و04 رياضيين الالعاب الثلاثية
منهج تجريبي

النتائج : اظهرت النتائج مختلف الاختبارات التي أجريت في المخبر ان نسبة حمض اللبن تنقص أثناء مجهود طويل المدى عند الرياضيين المصابين ببدء التدريب الزائد بالمقارنة مع الرياضيين الآخرين اما بالنسبة لنبضات القلب لم تظهر الدراسة أي اختلاف بين حالة الرياضيين أثناء التدريب الزائد وفي الحالة العادية
واقترح الباحث ان تكون بحوث أخرى لإثبات او نفي فرضيته الثانية

الدراسة الثالثة:

دراسة طالبة سكرانة جمال لتحضير ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي .
عنوان تحت:دراسة حالة ظهور أعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين
مشكلة دراسة :اذا حمل التدريب ضعف ما كان عليه .هل خلال هذه الفترة يصل السباحين الذين يمثلون عينة الدراسة الى حالة التدريب الزائد ؟

أهداف البحث :

التعرف على الحمل الزائد .اسبابه .اعراضه .علاجه طرق الوقاية منه كما يهدف البحث الى معرفة بروتوكول عند مجموعة من السباحين .
وضع اداة عمل بسيطة وسهلة تحت تصرف المدربين للكشف المبكر عن التدريب الزائد
فرضيات البحث :

- بالوتيرة التي تتم بها تدريبيات السباحين في بداية الموسم فمن الصعب ظهور التدريب الزائد في الفترة التحضيرية
- يمكن ملاحظة الكشف عن حالة تدريب زائد مبكرا بمتابعة البرنامج المقترح
- ان البرامج التدريبية الموضوعية من طرف المدربين للسباحين الجزائريين لا يعطون اهمية للتدريب الزائد

منهجية البحث : المنهج الوصفي

عينة البحث : اختيار عينة مقصودة فريق من 16 لاعب

الفصل الأول

تمهيد:

إن بلوغ المستويات العالمية و التطور السريع في مجالات الرياضية سواء في الالعاب الجماعية او الفردية ترافقه تكنولوجيا علم التدريب الرياضي . وان كل جهود المدربين في الميدان من اجل الارتقاء بهذا المستوى و والحالة التدريبية و بلوغ الوصول الى اهداف علمية و مستويات عالية و تجنب التدريب المفرط من خلال تنظيم عمليات التدريب و متابعة الرياضيين لتفادي فشل الرياضي و ارهاقه . كما إن هذه الظاهرة تعكس انخفاض الاداء خلال عمليات التدريب و قد لخص الباحث هذا المفهوم للتعرف على هذه الظاهرة .

1- ماهية ومفهوم التدريب :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة _ (أسس ونظريات التدريب الرياضي - 1999 ، ص24)

-مفهوم التدريب الرياضي:

*يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب ، 2002، ص13).

* ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (أسس ونظريات التدريب الرياضي . 1999 ، ص24)

* يرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكية عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب (أسس ونظريات التدريب الرياضي . 1999 ، ص24)

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد: ، مرجع سابق، ص21)

2- مفهوم التدريب الزائد:

يحدث ان يخفض مستوى أداء الرياضي بدون أي اسباب ظاهرة. وتصبح الجرعة التدريبية الإعتيادية عبئا ثقيلا عليه. بل ان الأمر قد يصل الى شعوره بالإهالك والتعب وتغيير المزاج وحتى فقدان الرغبة في التدريب . وقد يستغرق ذلك اسابيع قبل ان يسترد الرياضي مستواه السابق. هذا الانخفاض في المستوى الذي عادة ما يعقب فترة التدريب العنيف والمنافسات المكثفة كثيرا ما حير المدربين والرياضيين على السواء (هزاع محمد 1993ص.61.57)

هو الزيادة المفرطة في التدريب التي ينتج عنها انخفاض مزمن في أداء الرياضي وعدم القدرة على اداء التدريبات وقد تحدث بعض المضاعفات التي ربما تتطلب العناية الطبية (عدى طارق الحبيب.2008-12.02)

3- حالة التدريب الزائد:

هي حالة يكون فيها العبيء الملقى على الجسم من جراء التدريب البدني أكبر من قدرة الجسم على تحمله و بالتالي فبدلا من تحسن مستوى الرياضي نجد ان أدائه انخفض اذن فرط التدريب هو حالة من تدهور مستوى الرياضي وازدياده الشعور بالتعب والرهاق جراء الجرعات التدريبية الاعتيادية .

مع ما يصاحب ذلك من اوجاع في العضلات وتغير في المزاج وتشير بعض الدراسات ان زيادة شدة التدريب وحجمه لمدة 10 ايام فقط قد يقود الرياضي الى حالة من الارهاق والتعب وتدهور مستوى الأداء واذا لم يحصل على راحة كافية فان حالته ستتطور الى ظاهرة فرط التدريب بكلمات اخرى يمكن القول بكل بساطة

ان فرط التدريب ما هو الا نتيجة للافراط في التدريب مع التفريط في الراحة أي الإخلال بأهم قاعدتين من قواعد علم التدريب الرياضي فالمعروف ان التدريب الرياضي مبني على عدة قواعد ومن اهمها قاعدة زيادة العبء او توصي بإجهاد أجهزة الجسم بعبء (زيادة الحمل) و التدرج فقاعدة زيادة العبء إضافي حتى يحدث التكيف الفسيولوجي المنشود الا ان تلك القاعدة مهمة لا تؤخذ بها

(progression) بمعزل عن القاعدة الثانية التي لا تقل أهمية عن الأولى وهي قاعدة التدرج لكن عندما يحدث اختلال في التوازن بين هاتين القاعدتين المهمتين فان احتمالات حدوث فرط التدريب لدى الرياضي تكون واردة و يبدو ان المدربين و الرياضيين على السواء تحت ضغط المنافسات الرياضية تحطيم الأرقام القياسية ينحون اتجاه زيادة حجم التدريب وشدته بصورة لم يسبق لها مثيل حيث تشير التقديرات الى ان مستوى التدريب البدني من حيث الشدة و الحجم قد ازداد في العقدين الماضيين بمعدل يتجاوز 20 بالمئة مقارنة

بالسابق . (هزاع محمد 1993ص.61.57)

4- أسباب حدوث حالة التدريب الزائد :

1. إذا اخفق اللاعب في التكيف مع الضغوط التدريبية المستمرة طويلة المدى وعالية الشدة
2. إذا مارس اللاعب تدريبا عاليا الشدة في فترات مبكرة من البرنامج التدريبي وقبل ان يأخذ فترة كافية للتكيف مع الضغوط التدريبية .
3. عدم وجود فترات راحة كافية في البرنامج التدريبي
4. هناك دلائل تشير ان الزيادة في الحمل التدريبي لمدة 10 ايام فقط يمكن ان ينتج عنها أعراض فرط التريب لدى بعض اللاعبين
5. البرنامج التدريبي السيئ ومثال ذلك : زيادة سريعة في حجم وشدة وتلاحق فترات التدريب دون راحة كافية مما يؤدي الى وقوع كثير من اللاعبين في الزيادة المفرطة للتدريب ومن ثم الدخول في دوامة حالة فرط التدريب
6. اخفاق المدرب في الأخذ في الاعتبار الضغوط الأخرى التي تواجه اللاعب ربما يؤدي الى زيادة المخاطر
7. يمكن للبرنامج التدريبي المصمم بطريقة ملائمة ان يتسبب أحيانا ببعض المتاعب لبعض اللاعبين حيث يمكن ان تختلف استجابة اللاعبين لبرنامج تدريبي واحد على الرغم من تشابه مستوى اللياقة البدنية لديهم

(Budget R.Overtraining syndrom. Br J Sport Med 1990.24.-231-236)

تزيد احتمالية فرط التدريب في الضغوطات منها ما يلي :

- تتابع المنافسات و خصوصا عندما يتم التركيز على نوعية المجهود.مثل ارتفاع حجم التدريب او ارتفاع شدته
- رتابة التدريب والإخفاق في ادخال ايام الراحة كافية من برنامج التدريب ذي الحجم العالي
- الاصابة ببعض الامراض مما يؤدي الى نقص المناعة لدى اللاعب
- التغذية السيئة وخصوصا تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات والسوائل .
- الضغوط البيئية مثل المرتفعات وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة مما يجعل ضغط التدريب أكبر وبالتالي تؤخر فترة الاسترداد وتسهم في مخاطر في مخاطر فرط التدريب.
- الضغوط النفسية و الاجتماعية وعلاقة الرياضي بزمنائه و المدرب الأصدقاء العائلة
- السفر والجدول المزدحم ربما يكون ايضا احد الضغوط. ولكن البحوث تشير الى ان تأثير السفر يعتبر معقدا ولذلك يحتاج الى اخذه بعين

الاعتبار في ظل العوامل المذكورة . (Budget R.Overtraining syndrom. Br J Sport Med 1990.24.-)

(231-236)

5- أعراض التدريب الزائد :

يمكن تشخيص ظاهرة التدريب المفرط من خلال العديد من المؤشرات والأعراض الوظيفية و النفسية فظلا عن تلك الأعراض المتعلقة بالعملية التدريبية والتي يمكن ملاحظتها ميدانيا عن طريق استقاء المعلومات الخاصة بالرياضي من قبل المدرب بطرائق ووسائل مختلفة حسب ما هو متوفر ومتاح أمامه وهناك مؤشرات أخرى يمكن الحصول عليها من خلال اجراء الفحوصات المخبرية بعض المتغيرات الوظيفية التي يمكن ان يلجا الى الطاقم الطبي والتقني مما يمكن ان نقسم هذه المؤشرات الى ما يلي :

1-الأعراض الوظيفية والنفسية الميدانية لتشخيص التدريب الزائد:

قد تختلف هذه الأعراض من رياضي الى آخر وليس بالضرورة ان تظهر جميعا في وقت واحد (ابراهيم سالم السكار وآخرون.1998.ص157)

- انخفاض المقاومة العامة للجسم. ويكون ذلك واضحا في اصابة اللاعبين بالصداع والحرارة المرتفعة
- ألم متوسط الشدة في الرجلين
- فقدان الرغبة في مواصلة التدريب والمشاركة في المنافسات او المباريات الى جانب الرغبة في الانسحاب من المنافسة في بعض الأحيان
- الشعور بالملل والسام من روتين التدريب والمباريات
- فقدان الشهية او القابلية للطعام (عائد فاضل ملحم 1999.ص71)
- زيادة معدل ضربات القلب في حالة راحة
- ضعف او تاخر الشفاء
- تقرح الحنجرة
- زيادة تناول السوائل في المساء
- زيادة عملية العرق
- قلة النوم وانخفاض الرغبة الجنسية
- الكآبة
- بطئ عودة معدل ضربات القلب الى الحالة الطبيعية بعد التمرين
- انخفاض القدرة عند الجهد الاقصى

- الكسل واللامبالاة (weineck.j.1997.p490.)
 - سرعة التعب وعدم الشعور بالراحة حتى بعد الراحة بايام
 - فقد الوزن
 - الإحباط
 - التعب العضلي المزمن
 - زيادة القابلية للإصابات (ابراهيم سالم السكار وآخرون 1998.ص157)
 - 2-الأعراض الوظيفية المخبرية والفسولوجية لتشخيص التدريب المفرط
- وهناك أعراض أخرى يمكن الحصول عليها من خلال اجراء الفحوصات المخبرية بعض المتغيرات الوظيفية والتي يمكن ان يلجأ المدرب وطبيب الفريق عندما تتوفر العديد من المؤشرات الميدانية الدالة على ظاهرة التدريب المفرط وهي :
- انخفاض هرمون الكاتييكولامين في البلازما
 - انخفاض تركيز حامض اليوريك والكرياتين كايينيز
 - زيادة استهلاك الاكسجين عند مستوى المعدل الثابت من العمل او الأداء
 - التغير في مستوى الإنزيمات في الدم التي توجد بشكل طبيعي داخل الخلايا (نشوان ابراهيم النعيمي.2004 ص 09) نقلا عن
- jurgen weineck
- الإنخفاض في هرمون التيستوستيرون .
 - الإنخفاض في هرمون الكورتزون
 - انخفاض حاد في نسبة الحديد في الجسم
 - انخفاض في تركيز حمض اللبن في الدم
 - انخفاض في تركيز الهيموجلوبين في الدم وبالتالي خفض القدرة والسعة الأوكسوجينية
 - حدوث التهاب فيروسي او مرض للرياضي أثناء الموسم
 - انخفاض افراز الغدة الدرقية للتيروكسين (عائد فاضل ملحم 1999ص73-74)

المؤشرات المخبرية يتحصل عليها من خلال اجراء فحوصات طبية أغلبيتها بتعيير الدم داخل مختبر مختص بالفحوص الدموية وغيرها من الفحوصات الأخرى .

6- العوامل المؤدية إلى حالة التدريب الزائد :

على الرغم من ان ظاهرة التدريب المفرط ليست حالة مرضية يمكن معرفة و تتبع العوامل المؤدية اليها الا ان هناك جملة من العوامل المهيأة لحدوث التدريب المفرط لدى الرياضيين و هي تنقسم إلى عوامل داخلية وأخرى خارجية موضحة كالتالي :

العوامل الداخلية:

-الصحة العامة للرياضي

-تغذية الرياضي

-الحالة المزاجية للرياضي

-نوع شخصية الرياضي

-عوامل وراثية فيسيولوجية

-العمر

-نوع الجنس

-الدورة الشهرية بالنسبة للمرأة

عوامل خارجية:

-شدة التدريب البدني

-حجم التدريب البدني

-الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الرياضي

-الظروف المناخية المحيطة بالرياضي

-كمية النوم و نوعيته

-الالتهابات الجرثومية التي يصاب بها الرياضي

-الادوية التي يتعاطاها الرياضي

-التدخين والكحول

السفر من مكان الى اخر ('تغيير الوقت')(usitalo.A.Phys &sportsmed.2001)

بالإضافة الى ما سبق من قول .يمكن ان نورد بعض السيناريوهات التي تصور الحالة التي يكون عليه الرياضي والتي يمكن ان تقود الى حالة التدريب المفرط وذلك على النحو التالي :

✓ دخول الرياضي الى حالة مفرغة من التدريب الشاق المتواصل من عدم تحسن مستوى أدائه .يقوده الى زيادة الى زيادة حمل التدريب بصورة غير متدرجة , ظنا منه ان سبب عدم تحسن مستواه يكمن في نقص التدريب مما يؤدي في النهاية الى حدوث فرط التدريب .

✓ يحدث ان يكون الرياضي في لياقة بدنية جيدة جدا مما يجعله يشارك في العديد من المنافسات الرياضية الشديدة , وبالرغم من ان التعب والاجهاد قد يحل به نتيجة لمشاركاته المكثفة ,الا انه يستمر في المشاركة رغم شعوره بالإرهاك الجسدي والنفسي

✓ قد يصاب بعض الرياضيين المتميزين بالتهاب فيروسي اثناء قمة استعداده لمنافسة مهمة بالنسبة له مما يوقفه عن التدريب لبعض الوقت , ولكن مع اقتراب موعد المنافسة فإن الرياضي يزيد من شدة العبء التدريبي بشكل غير متدرج ,بغرض تعويض النقص في التدريب . ومن جراء توقفه بسبب المرض الأمر الذي يقود الى انهاك أكثر وتعب اشد وفي النهاية يحل به فرط التدريب

(مقال خالد بن صالح المزيني .أكتوبر .2000.عدد خامس .)

خلاصة:

من خلال دراستنا للتدريب الزائد . والتي تعتبر أهمية بالغة للمدرب في العملية التدريبية وذلك فالتطبيق الجيد لعملية التدريب يعطي نتائج حسنة والوصول إلى تحسن الأداء للاعبين و تطوير المستوى لتفادي الوقوع في التدريب المفرط الذي يعيق مستوى اللاعب و يؤدي به إلى انخفاض في المستوى لذا يجب الوقاية منه ودراسة جرعات التدريب و الحصص التدريبية بطريقة جيدة .

الفصل الثاني

مقدمة :

إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولا بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب الصحي هذا من جانب ومن جانب آخر فلا بد من ان تكون هنالك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي. إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصبا لتطوير المستوى الرياضي .

-01- الجانب البدني :

1-1 مفهوم الإنجاز الرياضي:

هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عميها الرياضي من خلال منافسة رياضية ما، وهو كذلك الكفاءة والقدرة والقوة. (سيدة أحمد عدة، 1988 ،ص 52)

1-2 تعريف الإنجاز الرياضي :

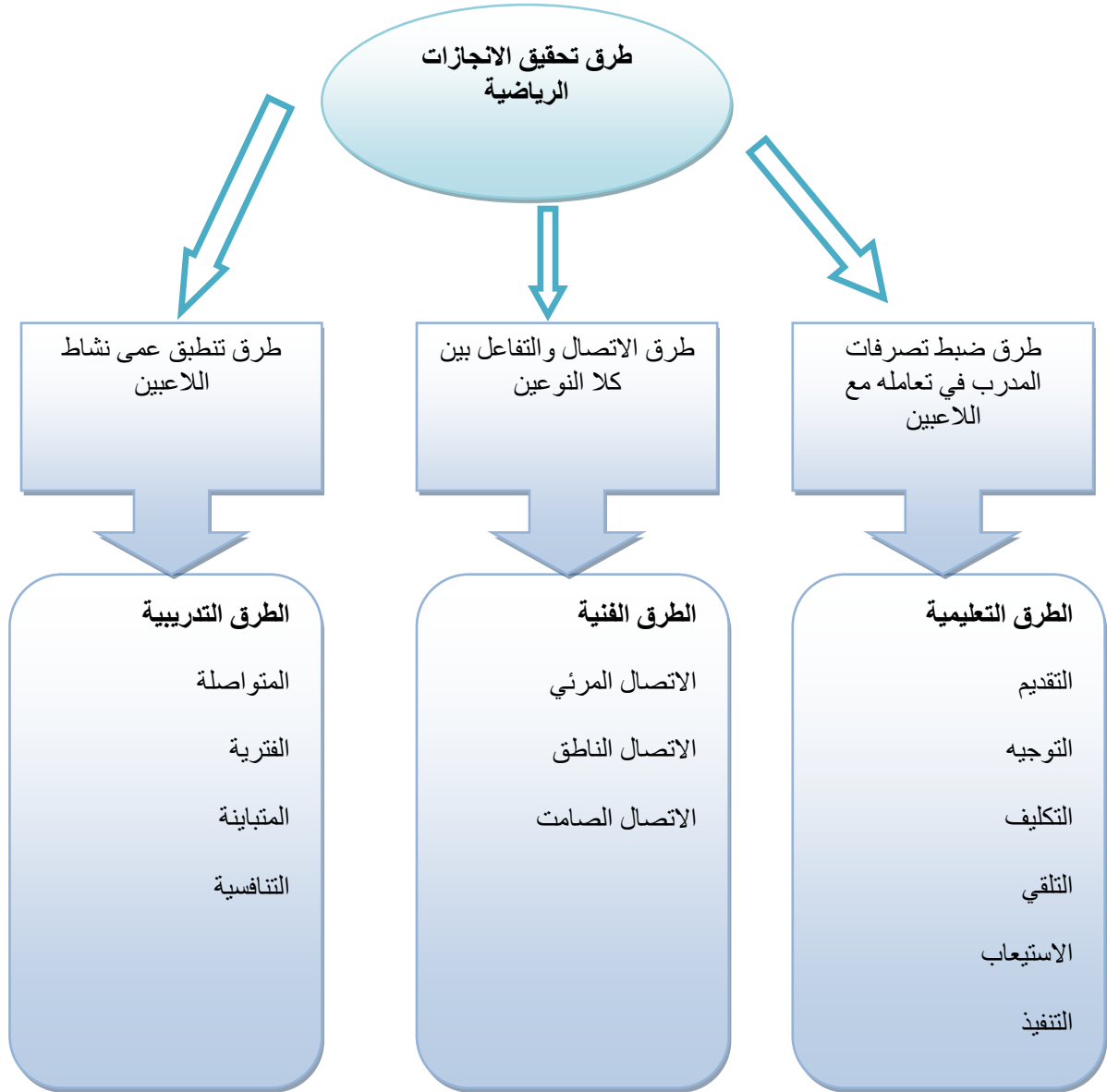
الإنجاز الرياضي يمثل درجة التحسن الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجلة في إطار معقد، وهي مشروطة بجملة من العوامل الخاصة، وتميز في قدرة الإنجاز الرياضي:

الإنجاز الرياضي الفردي وهو التعبير عن الإمكانيات القصوى لمفرد في نشاط رياضي في وقت معين .
أما الإنجاز الرياضي الجماعي فهو التعبير عن مستوى تطور رياضة ما.

(1997. Weinckp Jurgen p20).

2- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي :

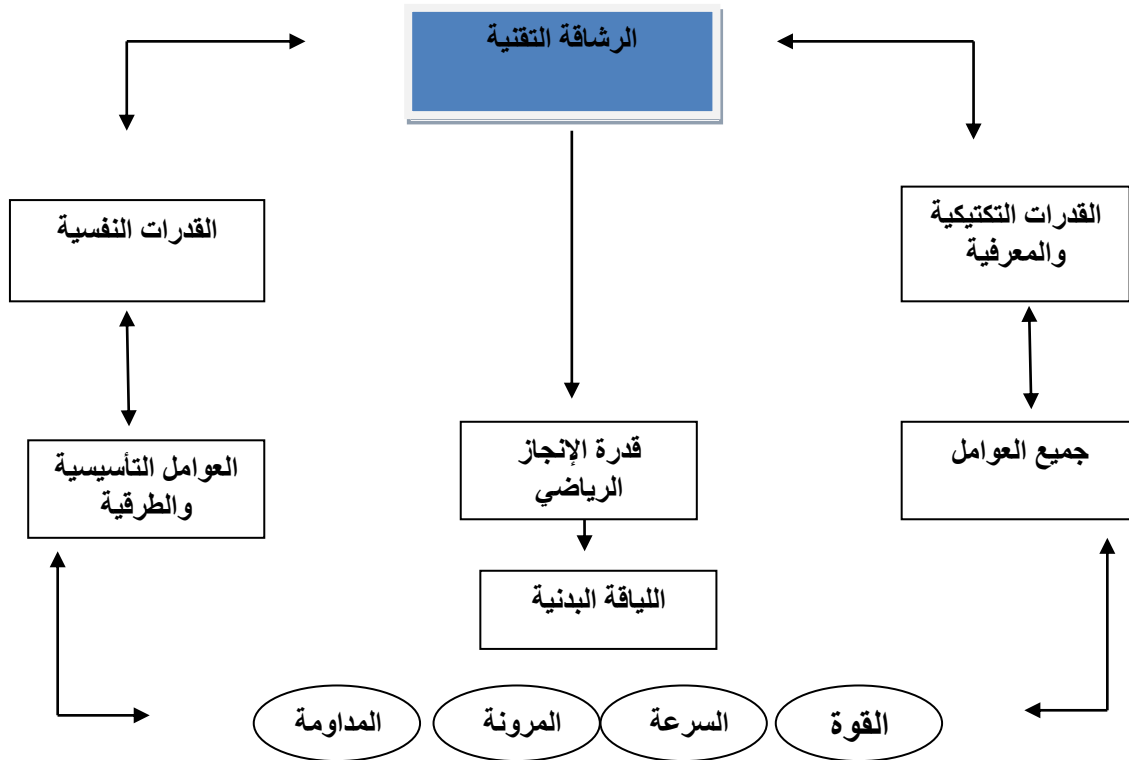
يقابل المدرب أثناء عممه صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق هف ما يسعى إليه، وليست كل الطرق ذات أهداف واحدة، فكل طريقة تدريب تحقق أهدافا معينة، كما أن نوع طرق التدريب يعمل عمى أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين، ويعتمد اختيار الطريقة التدريبية عمى عدد من الاعتبارات التي تحدد متطلبات نوع النشاط التخصصي الممارس والهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي والنفسي وكذا العمر التدريبي فضال عن قابلية اللعب لألداء لذا: "يجب أن تحقق الانجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء أو الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة التالية (محمد لطفي حسنين، 5002 ،ص 74)



الشكل (01) يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية.

- العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز الرياضي :

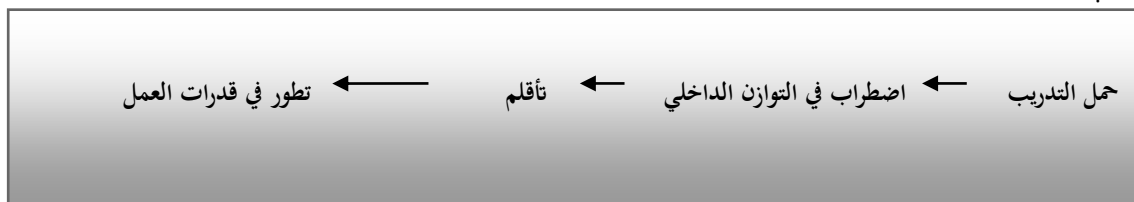
إن قدرة الإنجاز الرياضي هي محصلة مجموعة من العوامل، تدريبها معقد ولهذا يجب أن يكون هناك تطور متجانس لجميع هاته العوامل للوصول إلى الإنجاز الرياضي الأقصى وهاته العوامل مبينة في الشكل التالي :



الشكل رقم (02) : يمثل العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز. (Weinck Jurgen .1997p(16)

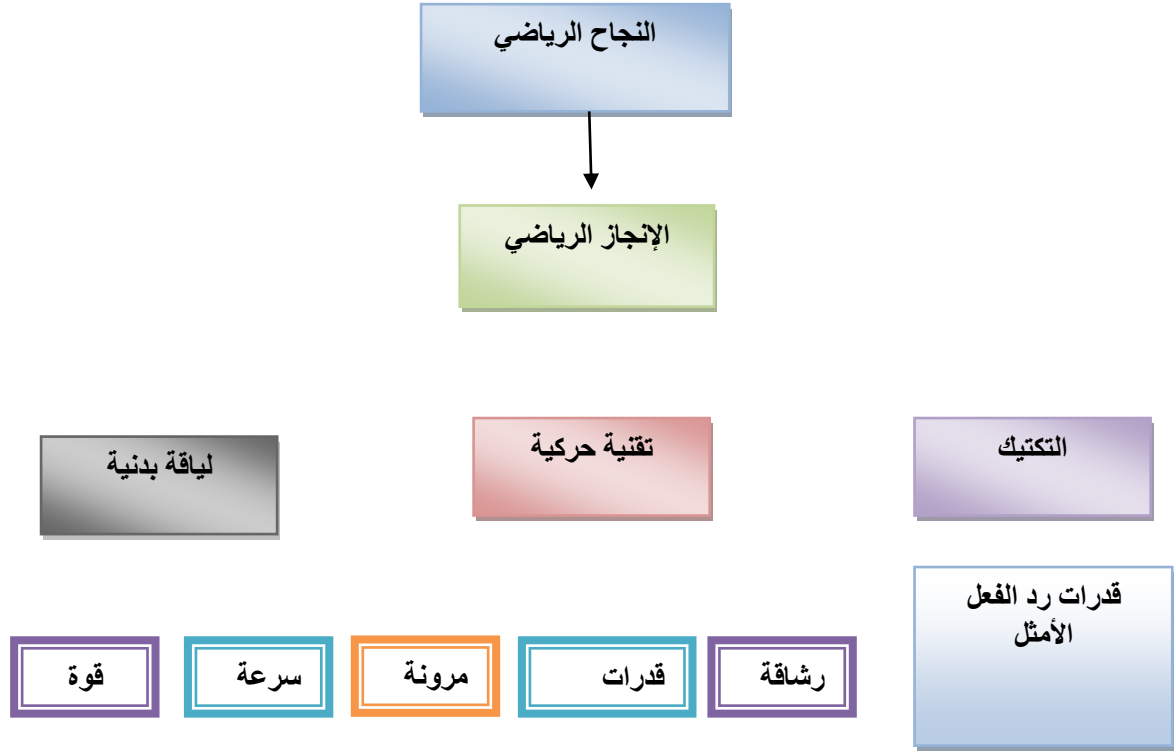
4- قدرات الإنجاز الرياضي:

إن التحسن في قدرات الإنجاز الرياضي يتحقق باستعمال التدريب المناسب من خلال التسلسل الآتي :



(. Jurgen Weinck .1997p20)

5- العوامل الداخلية المحددة للإنجاز الرياضي :



الشكل 03: يمثل العوامل الداخلية المحددة للإنجاز الرياضي

6- العوامل التي تساعد للوصول إلى الإنجاز الرياضي:

هناك عوامل وشروط تحدد بسرعة تطور الرياضي من أجل الوصول إلى الإنجاز الرياضي حيث أن هذه العوامل المتعددة لا بد من الأخذ بها والعمل على تطبيقها وهي :

1. التدريب الذي يستند ويركز على المعارف والخبرات العلمية .
 2. الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب مع توفر الإرادة القوية للاعب .
 3. وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لغرض الوصول إلى تحقيق الهدف .
 4. الانشداد في توصل النشاط الرياضي ذي المستوى العالي .
- إضافة إلى ما تم ذكره من عوامل هناك شروط مهمة أخرى يجب توفرها وهي :

أ- العوامل الداخلية :

- تكوين الجسم
 - النمط العصبي للفرد (المزاج - طبيعة الفرد)
 - الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم
 - القدرات الحركية الطبيعية
- ب- العوامل الخارجية : وتشمل التغذي الجيدة و النوم و الحياة اليومية المنتظمة وتنظيم أوقات الفراغ .
- ج- العوامل البيئية : وتشمل السكن الصحي والحياة العائلية المنتظمة واختيار الأصدقاء والراحة والاستقرار .
- د- العوامل المادية : تشمل أماكن التدريب والأجهزة والأدوات والتنوع في أساليب التدريب .
- هـ- العوامل المناخية : وتشمل المناخ الجيد ودرجة الحرارة والأمطار والبرودة .

إذ ان هناك إشارة من قبل اختصاصي التدريب الرياضي على وجود علاقة بين العوامل المناخية والانجاز الرياضي - مما يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار في مجمل العوامل التي ذكرت لما لها من أهمية ودور في تحقيق المستوى الرياضي الأفضل . (محاضرات ا.م.د. حسين حسون

-جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

7- أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي :

أ/ أسس التدريب :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي، وتشير الخبرات العلمية ونتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل وارتباط الوثيق بين أسس التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي ونذكر ما يلي:

*العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة .

*العلاقة بين الحمل والتكيف.

*الاستمرارية.

التقدم بدرجة الحمل .

*خصوصية التدريب

*الفردية في التدريب)

ب/ خطوات التدريب :

إن مفتاح الحل للإنجاز هو الحافز عمى العمل، وجود اتجاهات والدافعية له، فميس المهم ما عندنا من قدرات أو مواهب ولكن المهم هو وجود الحافز في الإنجاز والدافع له.(أمر الله السبتي، 1998، ص 65-66)

خلاصة :

ان تحقيق مستوى انجاز رياضي يتطلب استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من اجل الوصول الى حالة الكمال والثبات وهذا ما نشاهده عند المستويات العليا من تكتيك ة تكتيك و قدرات بدنية عالية و مواكبة كل ما هو جديد و يساهم في تحقيق الانجاز الرياضي والبدني سواء على الصعيد النظري او العملي .

1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها في بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن أو الدراسة، وقد اتفق جميع خبراء التربية البدنية والرياضية على أن لعبة كرة القدم بدأت ممارستها منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيش ويحتمل التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير كرة القدم، وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكتملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع. (فيصل رشيد وآخرون 1997.ص02)

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة 1453 م

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جازز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة، بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى Ha Our قانون هاور لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م، وأنشأت القوانين العشرة تحت عنوان اللعبة الأسهل، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة، وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين. وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا FIFA في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم، بينما سويسرا، دانمارك أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها. (المولى 1999ص09)

2-تعريف كرة القدم :

1.التعريف اللغوي:كرة القدم « Foot. Ball » هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم

بال"Rugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer»

2.1. التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم

قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

3- الصفات البدنية لكرة القدم :

1-3 تعريف الصفات البدنية :

ان تعريف الصفات البدنية كثر حولها الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي وذلك لصعوبة حصرها وتحديدتها

من ناحية ومن ناحية اخرى لختلاف مدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة فيما يلي نتناول اراء بعض

العلماء لمفهوم اللياقة البدنية ويعرفه بارلس بوشير ولارسون من أمريكا : مفهوم الصفات البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية

وخلقية واجتماعية وثقافية وبدنية

أما الخبير الروسي (كوريا كوفوسي) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية البدنية هي أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطوير

القدرات الحركية

كيورتن اللياقة البنية انما احد المظاهر للياقة العامة للفرد والتي تشمل العاطفية واللياقة العقلية .(عصام جبهي 1997 ص13)

2-3علاقة الصفات البدنية بالتدريب :

تمثل القدرات الأساسية القوة العضلية والسرعة و التحمل و المرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول لأداء المهاري الجيد حيث يتوقف

مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات من خلال ذات العنق بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق

التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب اما طرق التدريب الاساسية الخاصة

بتنمية والتقدم بمستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل فتتمثل فيما يلي :

* التدريب بالحمل المستمر

*التدريب الفترتي

*التدريب التكراري

*التدريب الدائري

* التدريب البليومتري.(احمد بسطويسي . 2008 ص 30)

3-3 مكونات الصفات البدنية :

1-القوة:

- تعتبر القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح تقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسنين (محمد ابراهيم شحاتة 2005 ص55)

القوة العضلية هي مقدار القوة التي تبذلها مجموعة عضلية ما لحركة واحدة أو تكرار واحد (محمد ابراهيم شحاتة 2005 ص55) أما تعريف القوة في مجال اللعبة فلها دور بالغ الأهمية في إنجاز لاعب كرة القدم خلال المباراة، ومن الطبيعي أنها تختلف عن القوة التي يحتاجها المصارع أو الرباع أو متسابقي ألعاب القوى , فالتدريب لهذه الصفة في مجال اللعبة يهدف أساسا إلى تقوية العضلات وتنميتها بما يتناسب ومتطلبات اللعبة، وترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى، حيث تكوّن مع السرعة صفة مركبة هي القوة السريع (قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة) . يحتاجها اللاعب لكي يتمكن من القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو لغرض التهديد، وخصوصا المفاجئ والقريب من هدف الخصم، بالإضافة إلى الانطلاقات المناسبة ومع المطاولة مكونة صفة مركبة هي مطاولة القوة(مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود) التي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على المقاومات المختلفة التي تحدث أثناء المباراة، وكذلك القدرة على الأداء الجيد من بدايتها إلى نهايتها دون هبوط في المستوى. وأن تطور القوة عند اللاعب تمكنه من سرعة تغيير الاتجاه أثناء الدحرجة بالكرة أو بدونها وكذلك أثناء المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة وهذه معايير أساسية لصفة المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة وهذه معايير أساسية لصفة الرشاقة وكذلك تمكنه من السيطرة على جسمه ضد قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة، والتي تشمل الجسم كله أو جزء منه.

(2000 page 23 Frédéric Lambertin).

ولأهمية هذه الصفة بالنسبة للاعب كرة القدم، لذا يجب على المدرب الإهتمام بها والعمل على تطويرها طبقا لمتطلبات اللعبة والتي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة وذلك عن طريق استخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو مقاومة الزميل بالإضافة إلى الاستفادة من الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود تلال أو تمارين صعود السلم، وعلى المدرب أن يكون شديد الحذر عند استخدام الأثقال من أجل تنمية وتطوير القوة، ولأجل تجنب الإصابات يجب أن يكون الحمل متدرجا ومناسبا لمستوى وقابلية اللاعبين ودرجة تقدمهم، بالإضافة إلى حالته الآنية أثناء التدريب، ومن الضروري الإهتمام بتطوير صفة القوة للأواسط وبالشكل الذي يتلاءم مع المرحلة العمرية من كافة النواحي الفسلجية والتشريحية من أجل الارتفاع التدريجي والمنظم لحمل القوة لأجل الارتفاع بمستوى أداء المهارات المختلفة. التدريب هذا من جانب ومن جانب آخر أنه هناك بعض المهارات الحركية تحتاج إلى توفر صفة. (احمد مختار 1989 ص 03)

2- السرعة :

ينظر إلى السرعة من وجهة علم الميكانيكا على أنها معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن أما في المجال الرياضي فتعتبر من القدرات البدنية الهامة في تحسين و التقدم بمستوى كثير من الفعاليات و الألعاب المختلفة لكرة القدم و اليد و السلة هذا بالإضافة إلى ألعاب القوة و السباحة و الملاكمة و المنزلات تلك الأنشطة و التي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت و المدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي و العصبي و بذلك يفهم مصطلح السرعة تحت التعاريف التالية:

"يقول علي فهمي البيك هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن " (مختار احمد ص 148)

" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في أقصر مدة Taelman ويعرفها

أما ثامر محسن وواثق ناجي فيعرفان السرعة على أنها " القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن.

وتعتبر السرعة من الصفات المهمة، وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها، حيث أن تنميتها تكون بصورة بطيئة قياسا بالصفات الأخرى، ومعروف في الميدان الرياضي أن هذه الصفة تتعلق بتكوين الرياضي نفسه، ويؤكد (هولمان) بأن السرعة تعتمد على :

القوى العظمى -التوافق -سرعة تقلص وانقباض العضلات -نوعية الألياف العضلية -نسبة طول الأطراف إلى الجذع -قابلية التليبية)

الاستجابة (ورد الفعل في البداية.

وتصنيف السرعة إلى:

*السرعة الانتقالية - *السرعة الحركية *سرعة الاستجابة (احمد بسطويسي ص 152)

مراحل تنمية السرعة :

أولاً: المرحلة الأولى: مرحلة التدريب الأساسي :

الغرض: تنمية القوة العضلية العامة لجميع عضلات الجسم مع التركيز على عضلات الرجلين والبطن والجذع والكتفين بالإضافة إلى تنمية القوة في اتجاه التحمل (تحمل القوة)

شدة التدريب: من متوسط وحتى أقل من القصوى (35-85) من الشدة القصوى للاعب باستخدام نظام الطاقة الهوائية وحدود النظم اللاهوائي .

ثانياً : المرحلة الثانية: مدخل للتدريب الخاص :

الغرض: تنمية كل من القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل

شدة التدريب: من المتوسط وحتى أقل من القصوى 55 % وحتى 75 % من الشدة القصوى

ثالثاً: المرحلة الثالثة: التركيز على تنمية السرعة القصوى :

الغرض: اكتساب السرعة القصوى ،

شدة التدريب : 85 ، % تكرار قليل لنفس المسافة السباق

رابعاً: المرحلة الرابعة ربط السرعة القصوى بالمهارة :

الغرض: تحمل السرعة القصوى وربطها بأداء المهارة

شدة التدريب: 75%- 100 ، تكرار قليل المسافة أكبر من السباق

خامساً المرحلة الخامسة: تدريب فرق القصوى:

باستخدام العدو على منحدرات العدو مع الشد من أعلى أحبال مطاطية أو العدو مع سحب الزميل بعوامل ميكانيكية كسيارة مثلاً

وبسرعة أعلى قليلاً من سرعة اللاعب واستخدام الحبال المطاطية الغرض تنمية السرعة فوق القصوى باستخدام عوامل مساعدة

شدة التدريب: 10-20 زيادة عن الشدة القصوى عن طريق الأساليب التي ذكرناها (احمد بسطويسي ص 160/159).

3-الطرق الرئيسة لتدريب السرعة ووسائل تنميتها:

تعتمد السرعة في تنميتها على طريقتين أساسيتين من طرق التدريب والطريقتان هما:

التدريب التكراري بالشدة القصوى - التدريب الفترتي بنوعية مرتفع ومنخفض الشدة

أولا : خصائص التدريب الفترتي منخفض الشدة :

الشدة: من 60 - 80 من الشدة القصوى

الراحة بين التمرينات : راحة مستحسنة قصيرة وتزداد كلما زادت شدة التمرين 40-90 ثا للمبتدئين. في 60-120 ثا للمبتدئين مع

ملاحظة النبض للراحة المستحسنة عندما يهبط معدل النبض إلى 120-130 للمبتدئين 110-120 للمبتدئين

ثانيا: خصائص التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

الشدة من 80-90 من الشدة القصوى

الراحة بين التمرينات : راحة مستحسنة أطول نسبيا وفي حدود 180.90 ثا للمتقدمين 120-240 ثا للمبتدئين وعندما يهبط معدل

النبض إلى 110-120 ثا للمتقدمين والمبتدئين

ثالثا : خصائص التريب التكراري

الشدة : 90-100

*الراحة 15-40ق

*حجم التدريب : يقل التكرار والتي تتراوح بين 3-6 تكرارات

*يشترط عند تدريب السرعة أن يكون اللاعب في أحسن حالة للاستطاعة والاستعداد

*ينصح أن يكون تدريب السرعة في أول الوحدة التدريبية

*تكون مدة الراحة كاملة وإيجابية بواسطة تمارين المد والاسترخاء العضلي وبما يساعد على سريان الدم بشكل جيد

3-التحمل :

3-1-تعريف: التحمل في المجالات الرياضية يعني "الجلد" الدوري التنفسي وهو بذلك يعتبر عنصر بدنيا فسيولوجيا هاما بين عناصر

البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وله ارتباط كبير بتلك القدرات سواء ارتباطه بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك

من عناصر خاصة كتحمل القوة وتحمل السرعة كصفتين هامتين حيث تلعبان دورا كبيرا في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات

الرياضية المختلفة وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل تلك الفعاليات والألعاب الرياضية.(بسطيوسي احمد ص175)

ماتيفيف "التحمل أو المطاولة الخاصة بالنسبة للنشاط الذي يحدث فيه التخصص الرياضي".

داتشكوف" هو مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد"

أما مفهوم التحمل عند لاعبي كرة القدم فيعرفها (كرامر) حيث يقول " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة". (حنفي محمود مختار ص 69).

3-2-أنواع التحمل :

أ - تحمل السرعة: تحمل السرعة هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة

ينظر ماتنيف 1964 إلى عنصر تحمل السرعة كونه إمكانية المقاومة التعب عند إنجاز العمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية .
بينما يعرف سيميكين 1970 عنصر تحمل السرعة كونه إمكانية البقاء على أعلى سرعة إيقاع حركي ممكن عند عدو المسافات القصيرة
يعرفه إيجولونسكي 1966 كونه إمكانية الرياضي الحفاظ على مستوى سرعته طيلة سباقه.(احمد البسطوي ص 208-209)
ب - تحمل القوة: ينقسم تحمل القوة أو تحمل القوة العضلية إلى :

التحمل العضلي الديناميكي -التحمل العضلي الثابت

و يمثل عنصر تحمل القوة العضلية دورا إيجابيا ورئيسيا في مستوى كثير من الفعاليات الرياضية كالمصارعة والملاكمة وجري المسافات المتوسطة وسباحة المسافات المتوسطة والطويلة تلك المسابقات والتي تعتمد أداؤها وإنجازها على عنصر التحمل العضلي حيث يمثل شكلا هاما من أشكال القوة العضلية بما له تأثير إيجابي على تحسين المستوى بصفة عامة سواء تحمل عضلي ديناميكي أو تحمل عضلي ثابت وعلى ذلك نعرض آراء بعض المتخصصين في معنى ومفهوم التحمل العضلي:

ينظر ماتنيف 1963 إلى عنصر تحمل القوة على أنه مجرد علاقة بين القوة والتحمل

أما إيجو لونسكي 1966 وسميكن 1970 فيعرفا التحمل القوة بأنها القدرة على إنجاز عمل عضلي عالي الشدة لأطول زمن ممكن وأبعد من ذلك ينظر كل منهما إلى جه آخر من أوجه القوة العضلية الثابتة حيث ارتباطها بالتحمل والتي تظهر كلى شكل القوة الثابتة حيث يعرفانها كمايلي :

يعرفها إيجولونسكي 1966 على أنها القدرة العمل العضلي الثابت أطول من ممكن وهذا لا يأتي إلا في حالة شد عضلي أقصى مع ثبات في طول ألياف العضلة.

أما إبراهيم سلامة 1980 فيقسم التحمل العضلي عن مونترزي إلى تحمل عضلي ديناميكي وتحمل عضلي ثابت وبذلك التحمل العضلي الديناميكي استمرار القدرة على العمل العضلي من تكرار مرتين بالشدة العالية إلى تكرار أكثر بشدة منخفضة ولفترة أطول.

ج-تحمل القوة المميزة بالسرعة :

وتذكر زيجفرت 1978 " إن ما دعاني إلى البحث في أهمية هذا العنصر هو مدى إحتياج لاعبي كرة الطائرة إليه وخصوصا في المباريات الأخيرة عند إقامة البطولات الخاصة سواء في الدورات الأولمبية أو العالمية أو القارية.

إن لاعبي الكرة الطائرة يؤدون القفز على الشبكة مرات ومرات وكل مرة يحتاج إلى بذل قوة مميزة بسرعة بهدف مباغتة الخصم ومتساقبي القرص ويؤدون الرميات الستة ببذل أقصى قوة مميزة بالسرعة في كل مرة فإذا لم يتصف بتحمل هذا العنصر فنجد أن مستواه في الرميات الأخيرة دون المستوى كذلك متسابق الوثب سواء (احمد بسطويسي ص 207-208)

4- المرونة:

تعتبر المرونة من الأسس المهمة في رفع مستوى الإنجاز للألعاب الرياضية المختلفة، وهذا ما أكده كمال عبد المجيد عن (ماينل) من أنها من العوامل المؤثرة للأداء الحركي، كما تكون مع باقي الصفات الأسس الهامة لاكتساب وإتقان الأداء الحركي.

ويعرفها هارا بأنها " : إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن " في حين يرى كل من (لارسون) و (يوكم) عن محمد صبحي حسنين على أنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ". أما تعريف المرونة لتامر محسن عن (باروفوز) "إنها تعبير عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة".

وتختلف درجة المرونة من رياضي إلى آخر طبقا للإمكانيات التشريحية-الفيسيولوجية للرياضي، وتتأثر بدرجة كبيرة من إمكانية الأوتار والعضلات والأربطة على الإستطالة. (عبد العلي نصيف 1989.ص56.55)

إن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة وتشمل جميع أجزاء الجسم لهذا فإن المرونة الواجبة لفريق كرة القدم هي ليست ذات نمط واحد حيث تكون المرونة حسب خصوصية مراكز اللاعبين بالإضافة إلى المرونة العامة التي يتوجب توفيرها عند جميع اللاعبين لبناء المرونة الخاصة. كما أن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف يجب أن تستجيب لمتطلبات وواجبات مركز حامي الهدف كما أن المرونة التي يحتاجها المدافع تختلف جزئيا عن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف أو المهاجم. وتوضح أهمية المرونة في كرة القدم خلال المباراة مثل أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة ، أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمير وخاصة أثناء الجري. وبالنظر لسهولة تطوير صفة المرونة عند الأواسط

يجب أن يكون الواجب. الرئيسي لتطويرها منصبا في هذه المرحلة العمرية وذلك عن طريق التدريب الشامل والمنظم في حين تدريب السنوات القادمة يكون هو المحافظة على المستوى الذي وصل إليه.(ممدوح محمدي 1998.ص04)

4-1- أنواع المرونة :

أ. التقسيم الأول :

يقسمها علاوي 1970م وعصام عبد الخالق 1984م ويتفق معها أحمد خاطر علي البيك 1984 وكما يلي :

المرونة العامة:عبارة عن إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية .1.

لمرونة الخاصة:وتمثل العلاقة بين مدى حركة المفصل والنشاط التخصصي ذات العلاقة وبذلك يمكن تعريفها "بالمدى الحركي الذي يمكن أن يصل عليه المفصل عند أداء النشاط تخصصي وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا التقنية الخاصة بنشاط رياضي معين وكذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته ويمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية.(طه اسماعيل ص 101).

ب . التقسيم الثاني :

تقسيم إبراهيم سلامة 1980م عن فليشمان Fleischman وفيت Fait

مرونة ممتدة بالإطالة: flexibilty Extend: وتعرف على أنها قدرة الفرد على مد وإطالة الجسم أو جزء منه إلى ابعده قدر ممكن وفي مختلف الاتجاهات"

. مرونة ديناميكية: flexibilty Dynamic: وتعرف على أنها قدرة الفرد على تكرار أو سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة

العضلية للمفاصل .

ج . التقسيم الثالث :

تقسيم سيرميف 1970 sermef م ويقسمها سيرميف حسب شكل المدى الحركي الذي يأخذه المفصل كما يلي :

المدى الإيجابي: وهو المدى الذي يصل إليه المفصل بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية. (بسطويسي احمد ص108)

المدى القسري: وهو أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية

المدى الديناميكي: أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة كالمرجحة مثلا

المدى التثريحي:المدى الطبيعي كحركة المفصل.

التقسيم الرابع:

يقسمها بسطويسي أحمد 1984م كما يلي :

* مرونة إيجابية: وتمثل العلاقة بين القوة الذاتية للعضلات العاملة وإطالة العضلات المقابلة على المفصل ومحصلتها "مدى حركة المفصل

* مرونة قسرية: وتمثل العلاقة السابقة بمساعدة خارجية. "

* مرونة ديناميكية: وتمثل علاقة بين مدى حركة المفصل وسرعة الحركة

* مرونة إستاتيكية: وتمثل مدى حركة المفصل والوضع الذي يستطيع المفصل الوصول إليه في الوضع.

4-2- طرق تنمية وتحسين صفة المرونة:

يعتبر اللاعب ذوي الخبرة أن تحسن مستوى مرونة مفصل عن طريق أداء تمارينات حتى الوصول إلى بداية الآلام وذلك عن آخر مرحلة من

مراحل مدة حركة المفصل من أفضل طرق تنمية المرونة، وهذه طريقة يستخدمها كثير من اللاعبين ذوو الخبرة، حيث يعرفون أكثرهم من

غيرهم متى يتوقفون أو يستمرون عند شعورهم بالألم وعلى ذلك يقدم مونرو Munrow 1969 أربعة طرق لتنمية المرونة والحفاظ

عليها كما يلي :

- الطريقة الأولى: تؤدي تمارينات ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة
- الطريقة الثانية: تؤدي تمارينات ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة
- الطريقة الثالثة : تؤدي تمارينات ديناميكية عند نهاية مدى الحركة
- الطريقة الرابعة : تؤدي تمارينات ثابتة عند نهاية مدى الحركة (Munrow.1969)

5- الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من الصفات المهمة للعبة لما تتطلبه من سرعة وتوافق في تغيير الاتجاه، وكذلك لإدماج عدة حركات في مهارة واحدة

فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بمستوى جيد تكون لديه القدرة على المراوغة بالكرة بسرعة وبدقة، بالإضافة إلى المقدرة الجيدة على

تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة (ابراهيم شعلان 1997ص85)

كما يشير (مانيل)(Manel) بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

إن تمارين تطوير الرشاقة يجب أن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب، فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء وفي الجزء الرئيسي للتدريب مع

الكرة وبدونها، وعلى شكل مسابقات وألعاب تتابعية عند ظهور علامات التعب البدني والعصي لدى اللاعبين. أما بخصوص تدريب

الأواسط يجب الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة وفق أسلوب علمي صحيح لأن هذه المرحلة العمرية تكون مصحوبة بالاضطرابات نتيجة للتغيرات التي تحدث في الأجهزة العضوية خلال هذه المرحلة. (B.Brugg Mann .1999.p58 -)

5-2- أنواع الرشاقة :

يفرق شتيبلر 1980م Stubler بين الرشاقة العامة والخاصة كما يلي :

1- الرشاقة العامة: يعرفها "بمقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة"

2- الرشاقة الخاصة: يعرفها شتيبلر Stubler بمقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة:

أما بيسطو بيسي أحمد 1984 فيفرق بين الرشاقة العامة والخاصة من منطلق ارتباط الرشاقة بكل من التوافق والتوازن والدقة كما يلي :

1- الرشاقة العامة: "إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة".

2- الرشاقة الخاصة: يعرفها أيضا: "إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة".

يفرق مانيل الرشاقة من الناحية المورفولوجية الخاصة بحجم العضلات العاملة في النشاط المعني إلى ثلاثة أنواع وهي كما يلي :

1- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالوقوف على اليدين والدوران على العقلة في

الجمباز، الرمي والوثب في ألعاب القوى ... الخ تلك الفعاليات التي تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي .

2- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة: حيث يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية الكبيرة دون الأخرى كما في

التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد والوثب مع ضرب الكرة بالرأس التصويب على هدف كرة السلة مع القفز لأعلى.

3- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس

كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة أو القدم، ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

5-3- طرق تنمية وتحسين صفة الرشاقة:

1- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتسهم الألعاب الرياضية

المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا.

2- يقول أربيلي : Arbley: أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بشرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمراعاة التدرج

من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة

3- ينصح هارا Harra وماتيفيف Matveyev باستخدام الطرق التالية في غضون عملية التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة .(ابراهيم شعلان ص 81 مرجع سابق)

أ . الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم

ب . التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتنطيط الكرة والتصويب

ج . تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم

د . التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضب الكرة بالرأس من الثبات والجري

هـ . تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيان.

و . أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد او تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها

ز . التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة طيبة لضرب كرة بالرأس.

ح . خلق مواقف غير معتادة لأداء تمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا عن الخضراء.

4- يجب على تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة.(ابراهيم شعلان مرجع سابق ص 85)

5- يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله. فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على علة ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عملا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء على سبيل المثال اللاعب عند التصويب يميل بجذعه للأمام حتى لا تعلق الكرة عن الهدف أو المرمى..

6- إن تمارين تطوير الرشاقة يجب أن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء وفي الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة وبدونها وعلى شكل مسابقات وألعاب تنبؤية عند ظهور علامات التعب البدني والعصبي لدى اللاعبين ومن المستحسن جعل اللاعبين يؤدون ثلاثة أو أربعة تمارين للرشاقة في كل فترة تدريبية يومية بالكرة وبدونها.(B.Brugg Mann.1999p 08 -)

خلاصة:

نظرا لأهمية هذه الصفات البدنية بالنسبة للاعبي كرة القدم، لذا يجب على المدرب الاهتمام بها والعمل على تطويرها طبقا لمتطلبات اللعبة والتي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة. حيث لا يمكن لأي رياضي تحقيق أي انجاز دون اكتساب الصفات البدنية بصورة شاملة و العمل بها وتحسينها

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات ، ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة.

حيث استعملنا فيه الاستبيان الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المفتوحة نصف مفتوحة والمغلقة والتي تناولناها في بحثنا هذا مكن أجل الوصول إلى نتائج أو حلول للإشكالية المطروحة. و لقبول الفرضيات المقدمة يف جانب النظري أو رفضها . لنا من الدراسة ان تكون أكثر دقة و أكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

مما شك في أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة ما مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث.

وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية لنادي رياضي irbot بولاية معسكر دائرة وادي الثاغية و كان الغرض ما يلي :

التعرف على النظام الداخلي للنادي وعدد اللاعبين وسنهم وتصنيفاتهم

- التعرف على أفراد النادي من خلال الإطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة و نوع الرياضة الممارسة من طرف أفراد النادي.

2 المنهج المتبع :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى كثافة التدريبات و الإفراط بها وعلاقتها بمستوى الإنجاز البدني للاعبين. فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة موضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من أحداث أو مجموعة من الأوضاع (حسين عبد الحميد رشوان 2003 ص 66).

ويعرف المنهج الوصفي أيضاً :هو مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف ظاهرة أو موضوع اعتماداً على جمع حقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لإستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج (بشير صالح الرشدي 2000 ص 59)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة لموضوع البحث التي تفيد في تحقيق الفهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها

(محمد علي محمد 1986 ص 181)

1-2- أدوات البحث :

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان"التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبياً من الأشخاص" (طلعت إبراهيم ،أساليب وأدوات ،1995م،ص185)

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها: "مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق". (فوزي ع الله العكش، 1986م، ص210)

ويعرف كذلك على أنه: "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها منت قبل المستجيب.

(غريب سيد أحمد، 1997م، ص314)

3- مجتمع البحث :

يقتصر مجتمع الإحصائي في البحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للمحافظة والقياس والتحليل الإحصائي .

ومن الناحية الاصطلاحية : هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وتكون هذه المجموعة (مدارس - فرق - تلاميذ -

سكان - كتب) (عمار بوحوش ومحمد محمود الذنابات 1995 ص56)

4- عينة البحث وكيفية اختيارها :

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع فيه البيانات الميدانية .

فالعينة اذا هي : "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم النتائج الدراسة على مجتمع كله ووحدات العينة تكون أشخاص ما تكون أحياء أو شوارعا او مدن او غير ذلك (رشيد زرواني 2007 ص334).

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من المجتمع الدراسة على مستوى نادي كرة القدم (اكابر) والمدربين وحرصا منا من مدى تقدير الثقة في

النتائج والمصادقية للواقع قمنا بإختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث اعطى لجميع افراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص

العينة بأي خصائص او مميزات وذلك بسببين :

العينة العشوائية تعطي فرص متكافئا لكل الافراد لأنها لا تأخذ بعين الإعتبار او تمييز او صفات أخرى

اختيار العينة العشوائية لأنها هي ابسط طرق اختيار العينات وقد شملت 20 لاعب كرة قدم *نادي irbot ولاية معسكر

5- متغيرات البحث:

• تعريف المتغير المستقل:

الأداة التي تؤدي المتغير فب قيمتها الى احداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات أخرى ذات صلة به (لويس صفحات 75.76).

تجديد المتغير المستقل : التدريب المفرط.

• تعريف المتغير التابع :

الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات اخرى , حيث أنه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير تابع .

تحديد المتغير تابع : الإنجاز البدني

مجالات البحث :

1- المجال المكاني :

2- أجري البحث على مستوى نادي الرياضي irbot وادي التاغية معسكر.

ومدربي قاعة متعددة الرياضات بمعسكر

المجال الزماني :

انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به هذه الدراسة الى مرحلتين:

مرحلة أولى : قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة ممتدة بين من (فيفري الى غاية منتصف افريل)

المرحلة الثانية :قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفريق بتاريخ 20جانفي الى

28جانفي(2020)

6- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة الى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب :

$$100 \longleftarrow \text{س}$$

$$X \longleftarrow \text{ع}$$

فإن :

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} = X$$

س

X: النسبة المتوية .

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س: عدد أفراد العينة

اختبار: كاف ترييع "كا2": يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها خلال الاستبيان وهي كما يلي :

كا2: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

ت ح= التكرارات الحقيقية (مشاهد)

ت ن= التكرارات النظرية (المتوقعة)

درجة الحرية ن = هـ -1 حيث هـ تمثل عدد الفئات

$$\text{كا}2 = \frac{\text{مجموع (ت ح - ت ن)}^2}{\text{ت ن}}$$

-الدراسة الإستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 01-01-2020 على عينة عددها 10 من اللاعبين. بعد توزيع الاستبيان على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

-المعاملات العلمية: قام الطالب الباحث بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية الاستبيان في الدراسة الحلية و اشتملت على:

-صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (الاستبيان) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق 1).

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من اللاعبين.

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

-الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالب الباحث إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبين).

-الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسين، 1995ص193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

-حساب معامل الثبات:

-معامل الثبات و الصدق للاستبيان:

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية

		0,96				المحور الأول
	0,98					
0,602	0.97	0.94	0.05	09	10	المحور الثاني
	0.96	0.93				المحور الثالث

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان تراوحت (محصورة) ما بين (0.96-0.98) بالنسبة إلى الصدق و(0.93-0.96) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 وهذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطلاب الباحثان أن الاستبيان الذي تم بناءه بغرض قياس إفراط في التدريب وعلاقته بمستوى انجاز البدني للاعب كرة القدم أكبر يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

- **الموضوعية:** تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170).

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز".
(علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذا الاستبيان بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم، وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من اللاعبين.

فتبين أن فقرات وعبارات أداة الاستبيان التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (الاستبيان الخاص باللاعبين) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

الدراسات الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل

والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف للدراسة، ولكي يتسنى

لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

1- النسبة المئوية:

$$\frac{100 \times \text{ع}}{100 \times \text{س}}$$

$$\text{فإن: } \times = \frac{\text{ع}}{\text{س}}$$

×: النسبة المئوية

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س : عدد أفراد العينة

2- اختبار حسن المطابقة (كا²):

يستخدم اختبار كا² بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق، بين تكرار حصل عليه الباحث.

(محمدخيري، 1999، صفحة 226، 228)

ويتم حسابه بالطريقة التالية:

حيث أن:

م : المجموع

ك ش : التكرار المشاهد

ك ت (كش) : التكرار المتوقع

درجة الحرية = عدد الاختبارات - 1.

$$\text{مجم} (ك ش - ك ت)^2 = \frac{\text{ك ش}^2}{\text{ك ت}}$$

ك ت

العينة

$$\frac{\text{التكرار المتوقع}}{\text{عدد الاختبارات}} =$$

عدد الاختبارات

درجة الحرية = عدد الاختبارات - 1

❖ معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

تحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالب الباحث بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائيا.

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث، بإتباع المنهج الوصفي، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

-2-1. عرض نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول على نحو

الآتي:

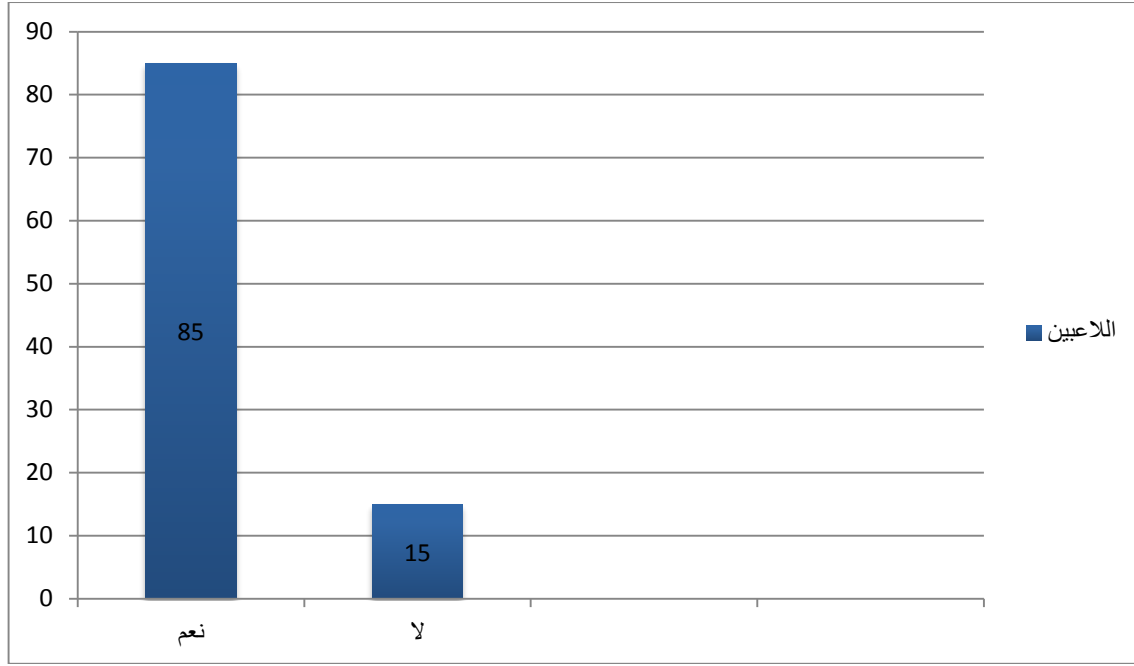
المحور الأول:

س1: هل تواظب في الحضور الحصص التدريبية؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	17	03	20
النسبة المئوية	85%	15%	%100
كا ² المحسوبة	9,8		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 01.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 1 تبين أن نسبة 56,67% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يواظبون في الحضور الحصص التدريبية وذلك ما يعني أن النادي يتابع انضباط اللاعبين , وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 2, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 9,8 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يواظبون في الحضور الحصص التدريبية.



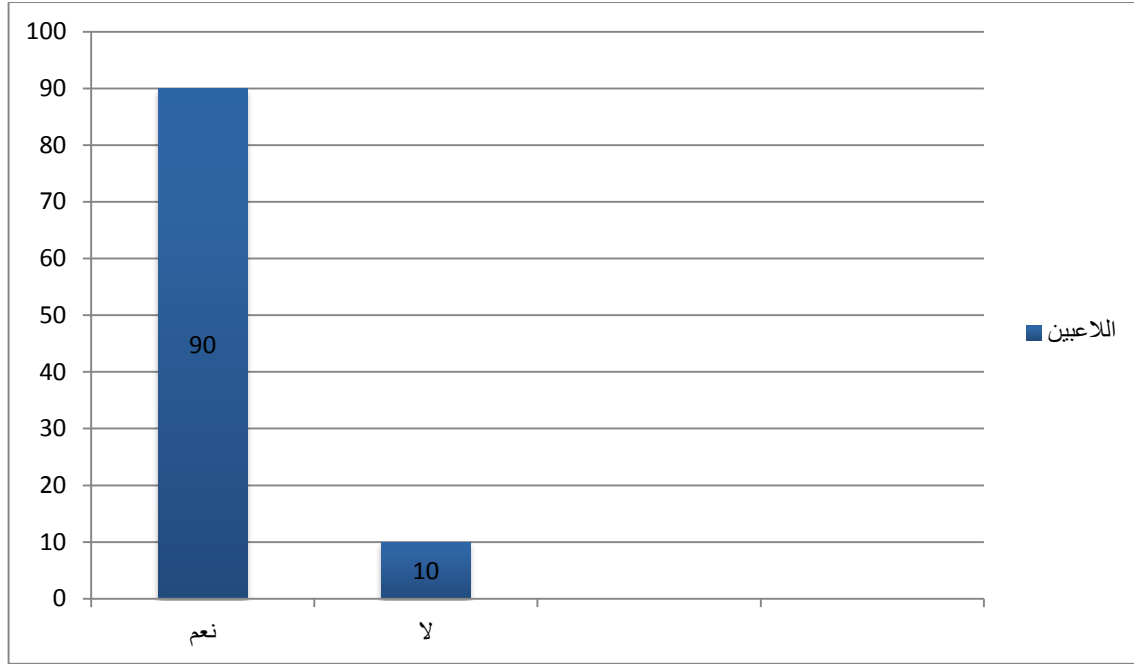
الشكل (1): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 01.

س2: هل تشعرون بالتعب والإرهاق بعد الانتهاء من التدريب ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	18	02	20
النسبة المئوية	90%	10%	%100
كا ² المحسوبة	12,8		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (3): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 2.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 2 تبين أن نسبة 90% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يشعرون بالتعب والإرهاق بعد الانتهاء من التدريب وذلك ما يعني أن النادي يقوم بالتدريب المفرط، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 3، وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 12,8 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق بعد الانتهاء من التدريب.



الشكل (2): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 2.

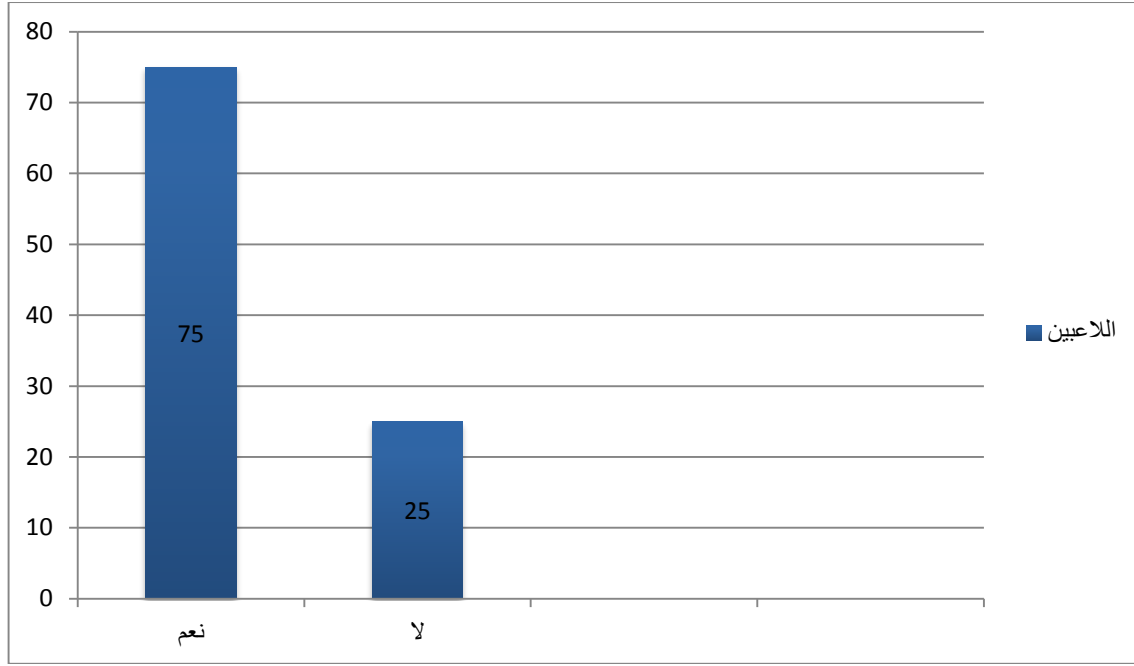
س3: هل تعاني من اضطرابات في النوم؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	15	05	20
النسبة المئوية	75%	25%	%100
ك ² المحسوبة	5		
ك ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للاعبين للسؤال رقم 3.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 3 تبين أن نسبة 75% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يعانون من اضطرابات في النوم وذلك ما يعني أن النادي لا يتابع اللاعبين أثناء الليل، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 4، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 5 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يعانون من اضطرابات في النوم.



الشكل (3): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 3.

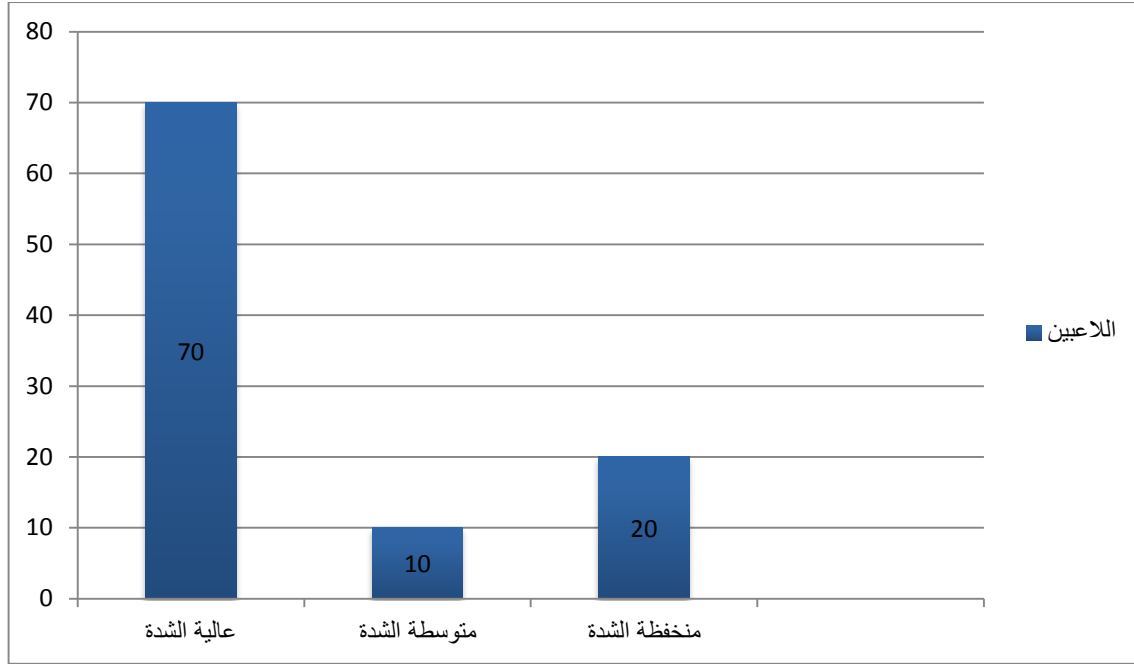
س4: هل ترى أن التدريبات المقدمة من طرف النادي ؟

الإجابات	عالية الشدة	متوسطة الشدة	منخفضة الشدة	المجموع
اللاعبين	14	02	04	20
النسبة المئوية	70%	10%	20%	%100
ك ² المحسوبة	12,40			
ك ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للاعبين للسؤال رقم 4.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 4 تبين أن نسبة 70% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يرون أن التدريبات المقدمة من طرف النادي كانت عالية الشدة وذلك ما يعني أن النادي كان يقوم بالتدريبات عالية الشدة، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 5، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 12,40 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن التدريبات المقدمة من طرف النادي كانت عالية الشدة.

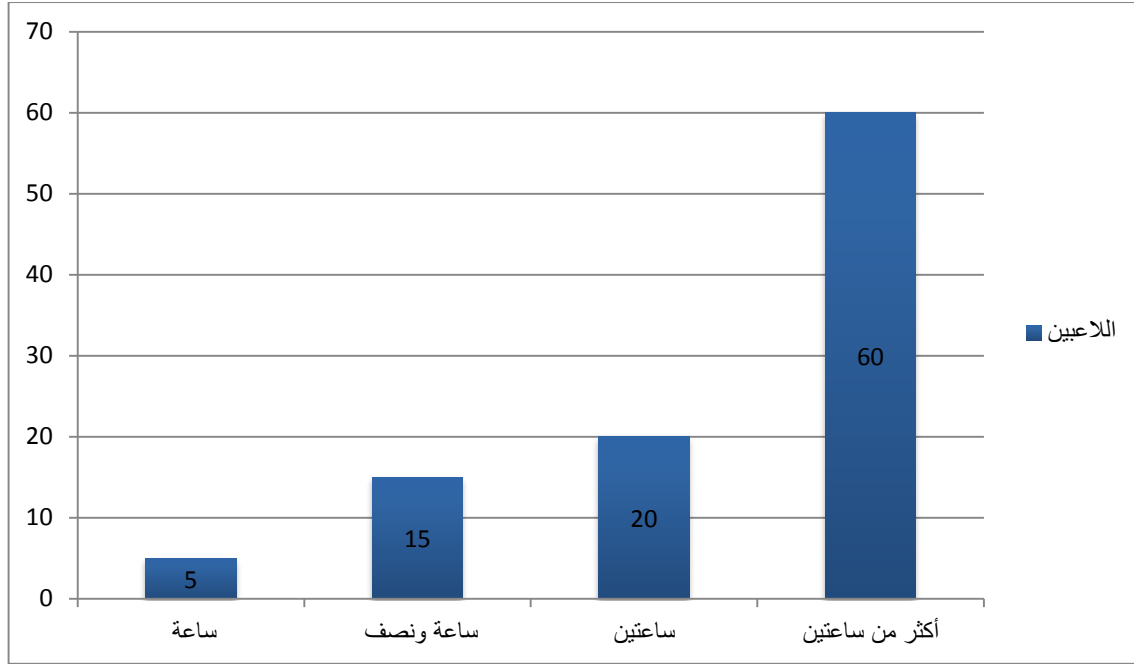


الشكل (4): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 4.

س5: هل مدة الحصص التدريبية؟

الإجابات	ساعة	ساعة ونصف	ساعتين	أكثر من ساعتين	المجموع
اللاعبين	01	03	04	12	20
النسبة المئوية	5%	15%	20%	60%	%100
ك ² المحسوبة	14				
ك ² الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (6): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للاعبين للسؤال رقم 5. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 5 تبين أن نسبة 60% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يتدربون أكثر من ساعتين وذلك ما يعني أن النادي كان يقوم بالتدريبات أكثر من ساعتين، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 6، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3 حيث كانت قيمتها تساوي 7,82 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 14 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن مدة الحصص التدريبية تفوق ساعتين.

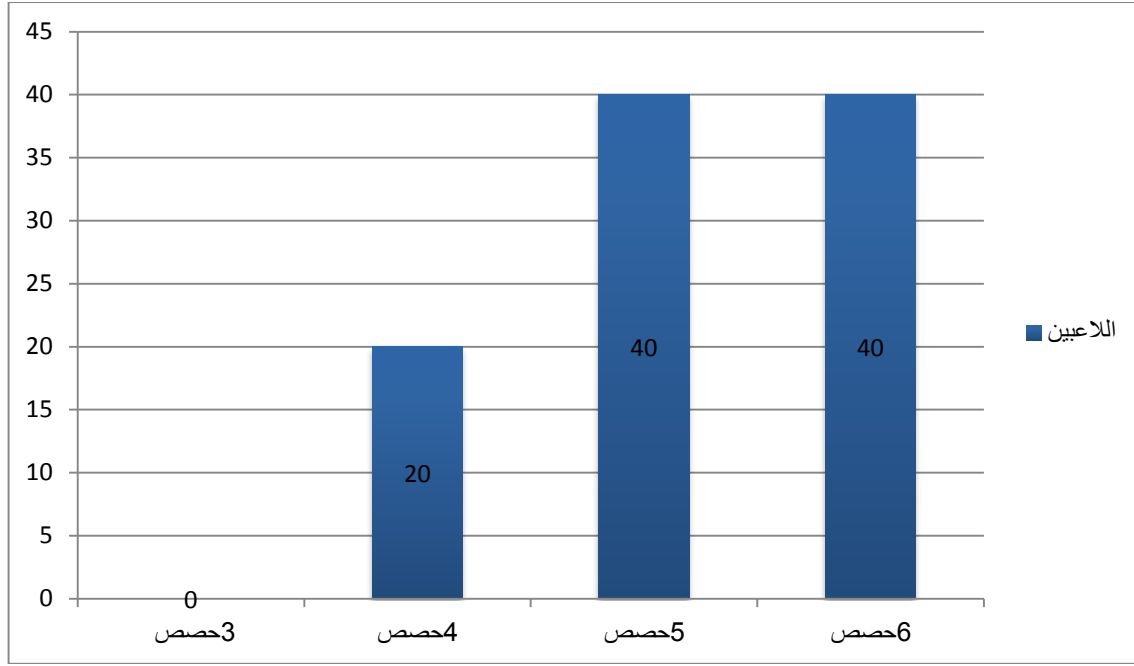


الشكل (5): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 5.

س6: ماهو عدد الحصص التدريبية في الأسبوع؟

الإجابات	3 حصص	4 حصص	5 حصص	6 حصص	المجموع
اللاعبين	00	04	08	08	20
النسبة المئوية	00%	20%	40%	40%	100%
كا ² المحسوبة	8,8				
كا ² الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (7): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 6. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 6 تبين أن نسبة 40% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يتدربون في الأسبوع 06 حصص وذلك ما يعني أن النادي يقوم بست حصص التدريبية في الأسبوع، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 7، وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3 حيث كانت قيمتها تساوي 7,82 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 8,8 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن عدد الحصص التدريبية في الأسبوع ست حصص.



الشكل (6): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 6.

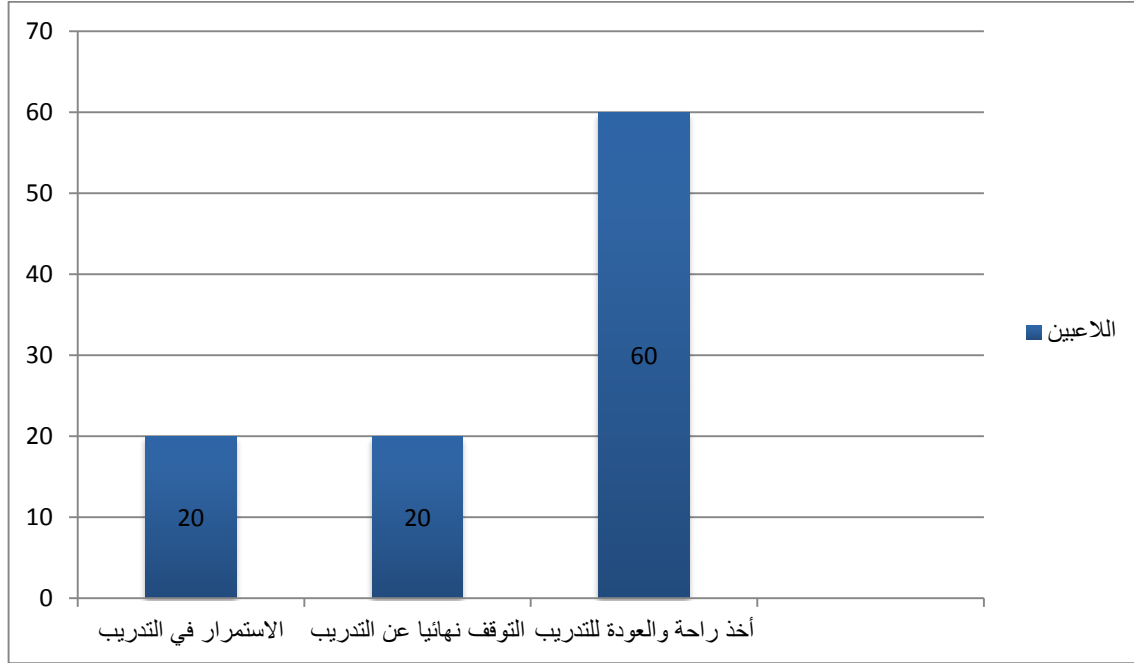
س7: ماهو الموقف الذي تتخذه عند الشعور بالتعب الشديد أثناء الحصة التدريبية ؟

المجموع	أخذ راحة والعودة للتدريب	التوقف نهائيا عن التدريب	الاستمرار في التدريب	الإجابات
20	12	04	04	اللاعبين
%100	60%	20%	20%	النسبة المئوية
	6,38			كا ² المحسوبة
	5,99			كا ² الجدولية
	2			درجة الحرية
	0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 7.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 7 تبين أن نسبة 60% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يتخذون موقف أثناء الشعور بالتعب الشديد أثناء الحصة التدريبية أخذ راحة والعودة للتدريب وذلك ما يعني أن النادي يعطي وقت من الراحة للاعبين أثناء شعورهم بالتعب, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 8, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 6,38 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين أثناء شعورهم بالتعب الشديد أثناء الحصة التدريبية يأخذون راحة ثم العودة للتدريب.

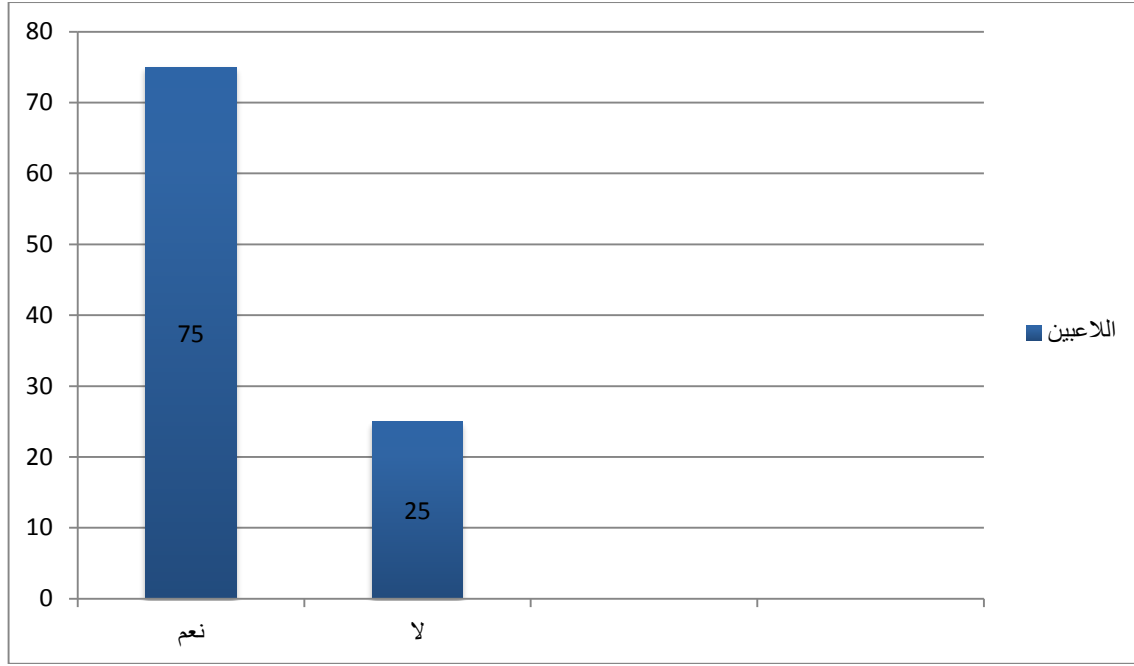


الشكل (7): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 7.

س8: هل لديك انتظام في فترات الراحة والنوم؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	15	05	20
النسبة المئوية	75%	25%	%100
ك ² المحسوبة	5		
ك ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للاعبين للسؤال رقم 8. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 8 تبين أن نسبة 75% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين لديهم انتظام في فترات الراحة والنوم وذلك ما يعني أن النادي يراقب اللاعبين في نظام الراحة والنوم , وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 9, وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 5 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين لديهم انتظام في فترات الراحة والنوم.



الشكل (8): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 08.

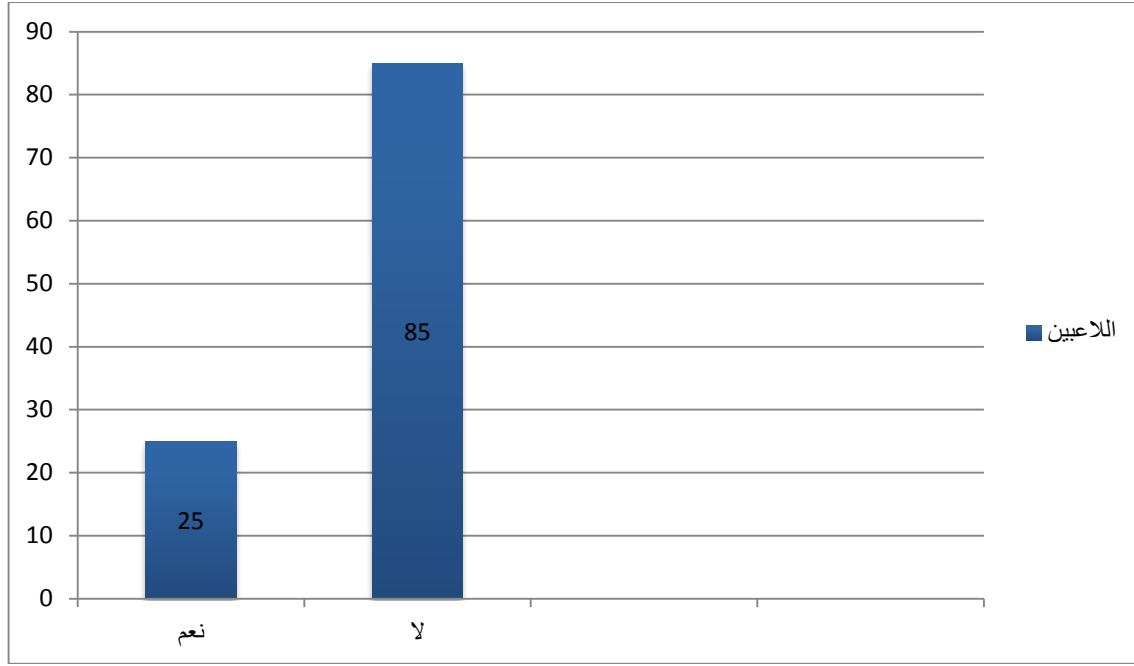
س9: هل تأخذ راحة كافية بعد التدريب؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	3	17	20
النسبة المئوية	15%	85%	%100
كا ² المحسوبة	11,33		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 9.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 9 تبين أن نسبة 85% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين لا يأخذون راحة كافية بعد التدريب وذلك ما يعني أن النادي لا يعطي الراحة الكافية للاعبين بعد التدريب , وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 10 , وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 11,33 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين لا يأخذون راحة كافية بعد التدريب.



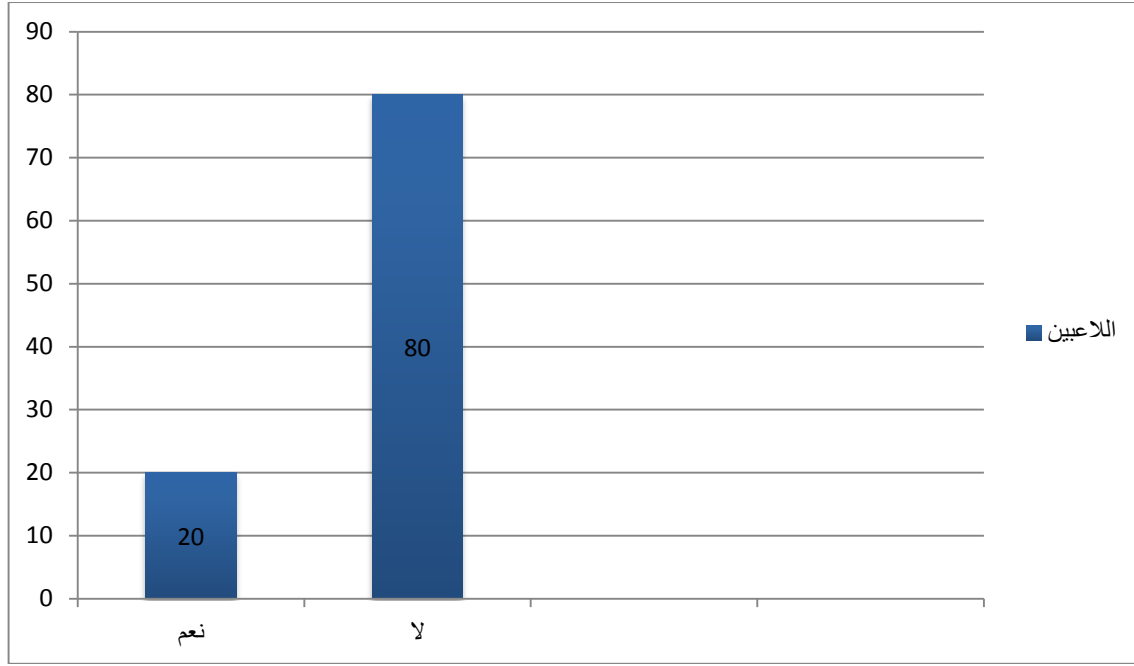
الشكل (9): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 9.

س10: هل يؤثر حجم التدريب وكثافته على اللياقة البدنية؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	4	16	20
النسبة المئوية	20%	80%	%100
ك ² المحسوبة	7,2		
ك ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للاعبين للسؤال رقم 10. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 10 تبين أن نسبة 80% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين لا يتأثرون بالحجم التدريب وكثافته على اللياقة البدنية وذلك ما يعني أن النادي يفرض في حجم التدريب وكثافته على اللياقة البدنية , وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 11, وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 7,20 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين لا يتأثرون بالحجم التدريب وكثافته على اللياقة البدنية.



الشكل (10): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 10.

المحور الثاني:

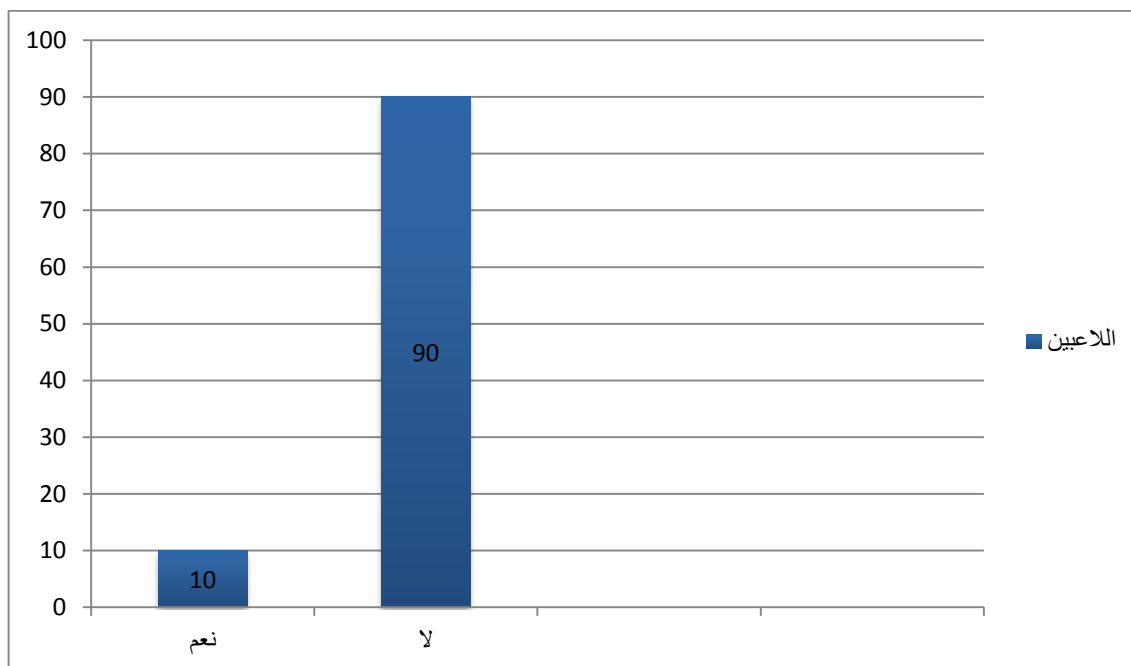
س11: في رأيك هل البرامج التدريبية المقدمة لكم تتوافق مع إمكانياتكم البدنية وهل هي كافية؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	2	18	20
النسبة المئوية	10%	90%	%100
كا ² المحسوبة	12,8		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 11.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 11 تبين أن نسبة 90% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يرون أن البرامج التدريبية المقدمة لهم لا تتوافق مع إمكانياتهم البدنية وذلك ما يعني أن النادي لا يقدم البرامج التدريبية حسب إمكانيات البدنية للاعبين, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 12, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 12,8 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن البرامج التدريبية المقدمة لهم لا تتوافق مع إمكانياتهم البدنية.



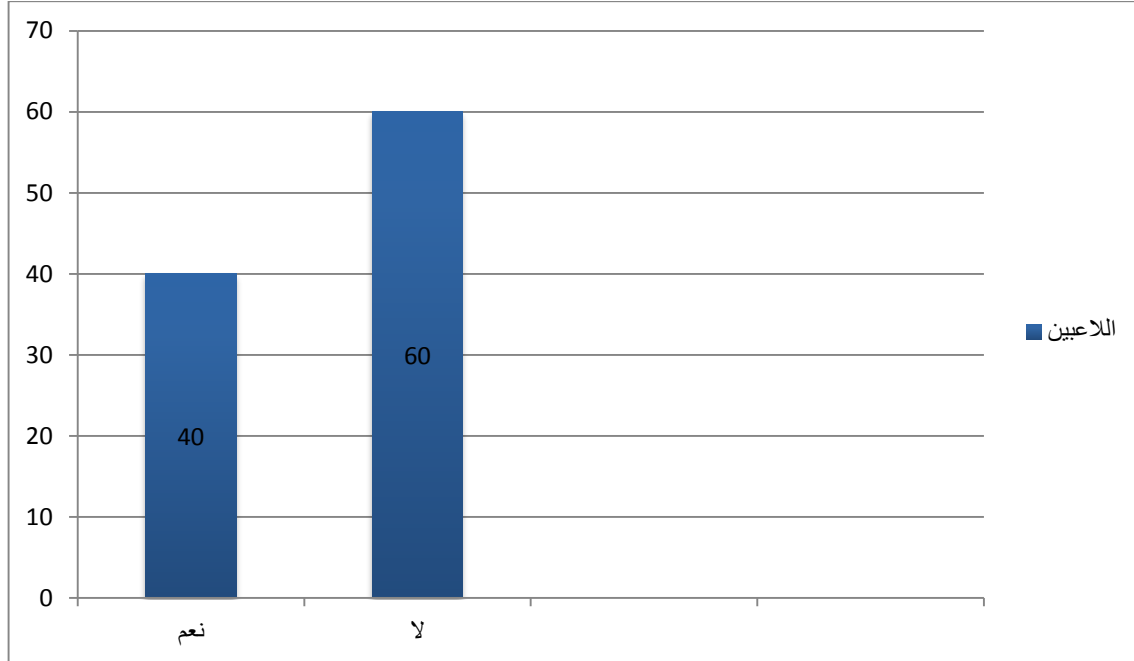
الشكل (11): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 11.

س12: هل الزيادة في حمل التدريب يؤدي إلى تحسين مستوى الانجاز البدني؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	12	8	20
النسبة المئوية	60%	40%	%100
كا ² المحسوبة	0,80		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 12. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 12 تبين أن نسب كانت متقاربة بين اللاعبين فمنهم من رأى أن الزيادة في حمل التدريب يؤدي إلى تحسين مستوى الانجاز البدني ومنهم من رأى عكس ذلك, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 13, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 0,8 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يرون أن الزيادة في حمل التدريب يؤدي إلى تحسين مستوى الانجاز البدني ومنهم من رأى عكس ذلك.



الشكل (12): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 12.

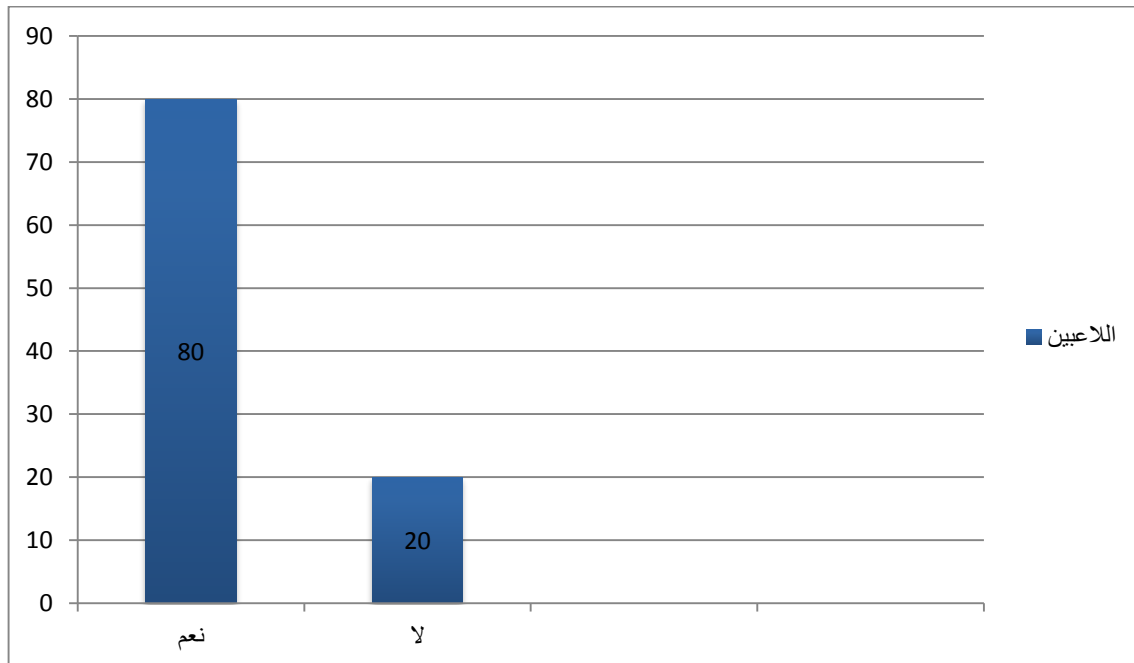
س13: هل يؤثر التدريب المفرط على مهاراتك البدنية؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	16	4	20
النسبة المئوية	80%	20%	%100
χ^2 المحسوبة	7,2		
χ^2 الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 13. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 13 تبين أن نسبة 80% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يرون أن التدريب المفرط يؤثر على مهاراتهم البدنية وذلك ما يعني أن النادي يقوم بتدريب مفرط مما يؤثر على أداء المهاري للاعبين , وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 14, وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها

تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 7,20 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن التدريب المفرط يؤثر على مهاراتهم البدنية.



الشكل (13): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 13.

س14: هل تشعر بنقص الحيوية والطاقة أثناء الإفراط في التدريب ؟

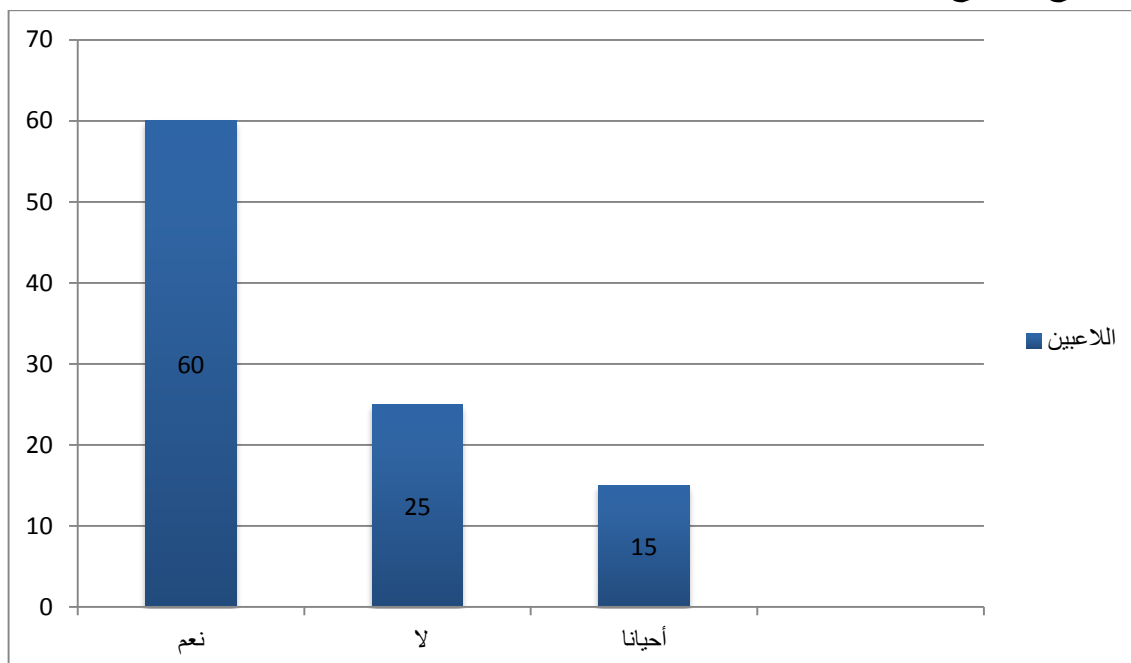
الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
اللاعبين	12	05	03	20
النسبة المئوية	60%	25%	15%	%100
χ^2 المحسوبة	8,33			
χ^2 الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 15.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 15 تبين أن نسبة 60% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يشعرون بنقص الحيوية والطاقة أثناء الإفراط في التدريب وذلك ما يعني أن النادي كان يقوم بتفريط في التدريبات, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 16, وهو ما يؤكد

مقدار كا^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة والتي تقدر ب 8,33 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب يشعرون بنقص الحيوية والطاقة أثناء الإفراط في التدريب.



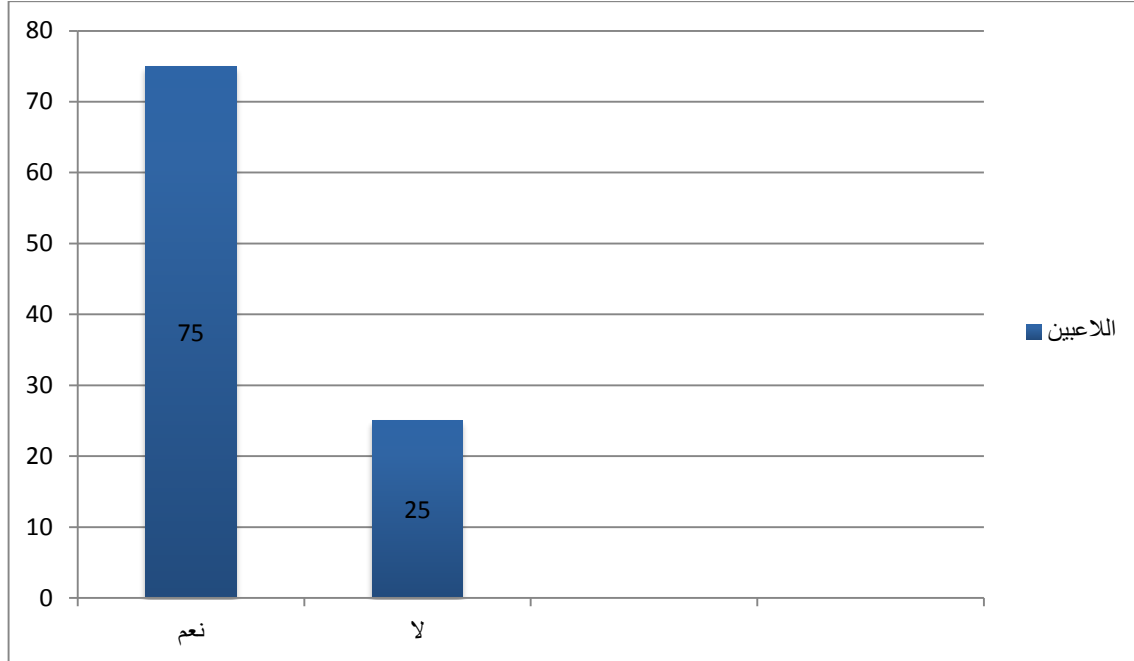
الشكل (14): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 14.

س15: هل التدريبات البدنية لها دور في تحديد الانجاز أو المستوى المطلوب ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	15	05	20
النسبة المئوية	75%	25%	%100
كا^2 المحسوبة	5		
كا^2 الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للاعبين للسؤال رقم 15. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 15 تبين أن نسبة 75% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يرون أن التدريبات البدنية لها دور في تحديد الانجاز أو المستوى المطلوب وذلك ما يعني أن النادي يقوم بتدريبات بدنية لما لها من دور في تحديد الانجاز أو المستوى المطلوب, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 16, وهو ما يؤكد مقدار كا^2 الجدولية عند مستوى الدلالة

0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 5 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن التدريبات البدنية لها دور في تحديد الانجاز أو المستوى المطلوب.



الشكل (15): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 15.

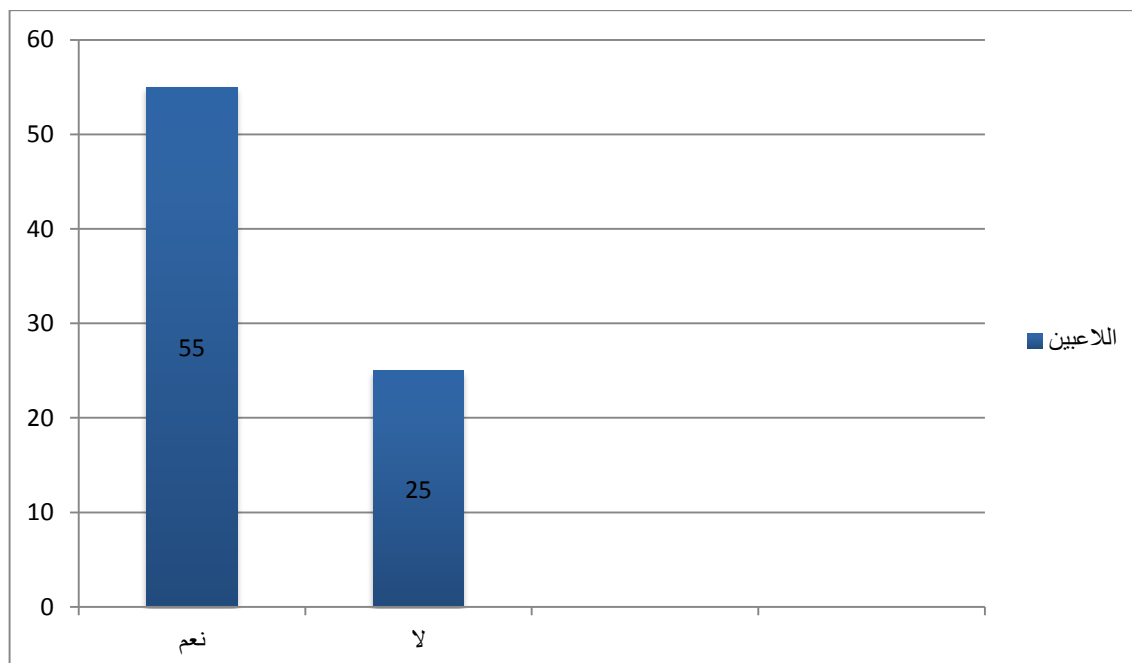
س16: هل يحترم المدرب مدة وشدة والحجم الحمل التدريبي؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	11	9	20
النسبة المئوية	55%	25%	%100
χ^2 المحسوبة	0,20		
χ^2 الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 16. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 16 تبين أن نسب كانت متقاربة بين اللاعبين فمنهم من رأى أن المدرب يحترم مدة وشدة والحجم الحمل التدريبي ومنهم من رأى عكس ذلك, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 17, وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة

0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 0,2 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يرون المدرب يحترم مدة وشدة والحجم الحمل التدريبي ومنهم من رأى عكس ذلك.



الشكل (16): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 16.

س17: في رأيك ما هو المطلوب من المدرب من أجل رفع مستوى الانجاز البدني؟

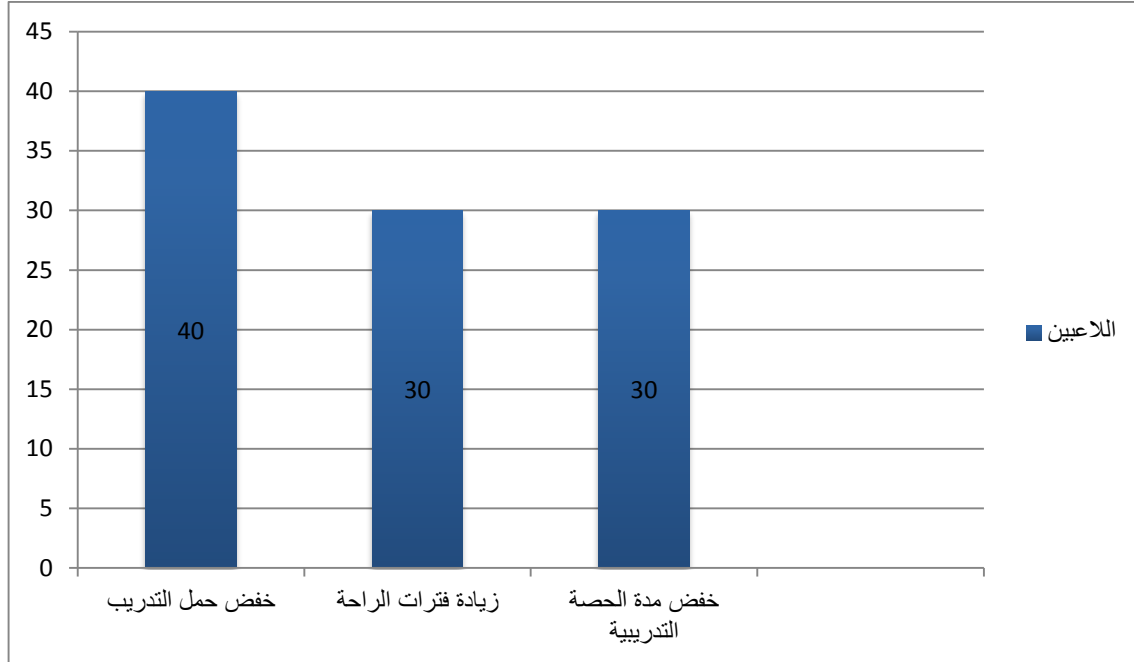
الإجابات	خفض حمل التدريب	زيادة فترات الراحة	خفض مدة الحصة التدريبية	المجموع
اللاعبين	08	06	06	20
النسبة المئوية	40%	30%	30%	%100
χ^2 المحسوبة	0,39			
χ^2 الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (18): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 17.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 17 تبين أن نسب كانت متقاربة بين اللاعبين فمنهم من رأى المطلوب من المدرب من أجل رفع مستوى الانجاز البدني خفض حمل التدريب و منهم من رأى زيادة فترات الراحة و منهم من رأى خفض مدة الحصة التدريبية, وهذا ما تم تمثيله في الجدول

رقم 18, وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أكبر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 0,39 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يرون أن المطلوب من المدرب من أجل رفع مستوى الانجاز البدني خفض حمل التدريب و منهم من رأى زيادة فترات الراحة و منهم من رأى خفض مدة الحصة التدريبية.



الشكل (17): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 17.

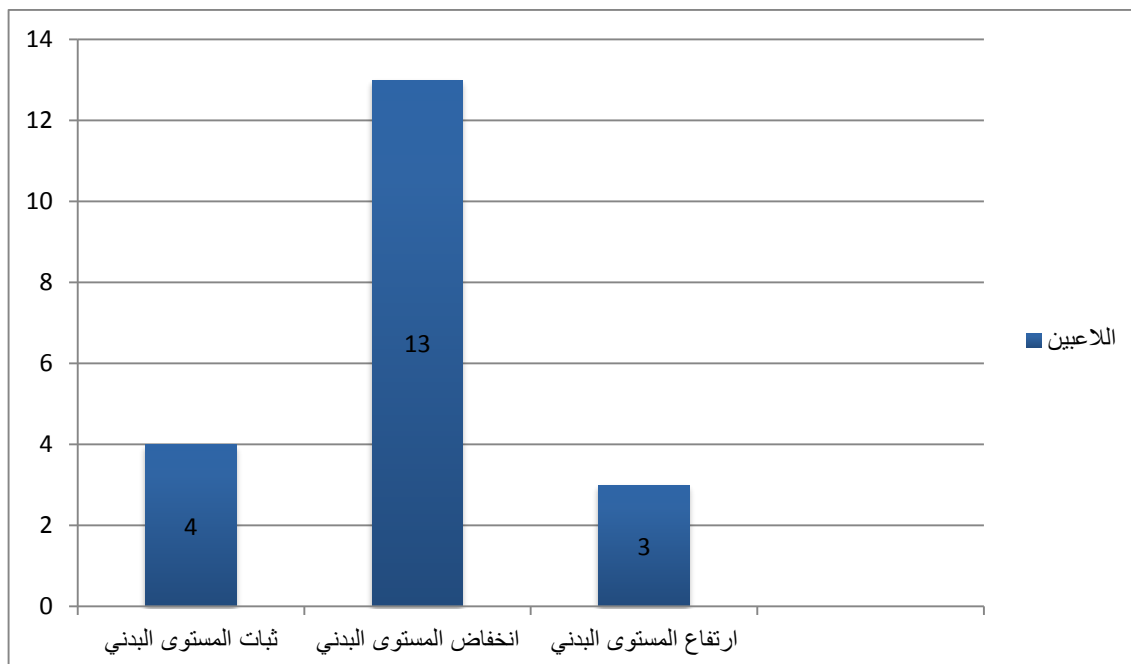
س18: هل شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تؤدي الى ؟

الإجابات	ثبات المستوى البدني	انخفاض المستوى البدني	ارتفاع المستوى البدني	المجموع
اللاعبين	04	13	03	20
النسبة المئوية	20%	65%	15%	%100
χ^2 المحسوبة	9,10			
χ^2 الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 18. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 18 تبين أن نسبة 65% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يرون أن شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تؤدي إلى

انخفاض في المستوى البدني وذلك ما يعني أن النادي يستعمل شدة حمولة التدريب الزائدة مما أثر على المستوى البدني, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 19, وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 9,10 وهذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تؤدي إلى انخفاض في المستوى البدني.



الشكل (18): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 18.

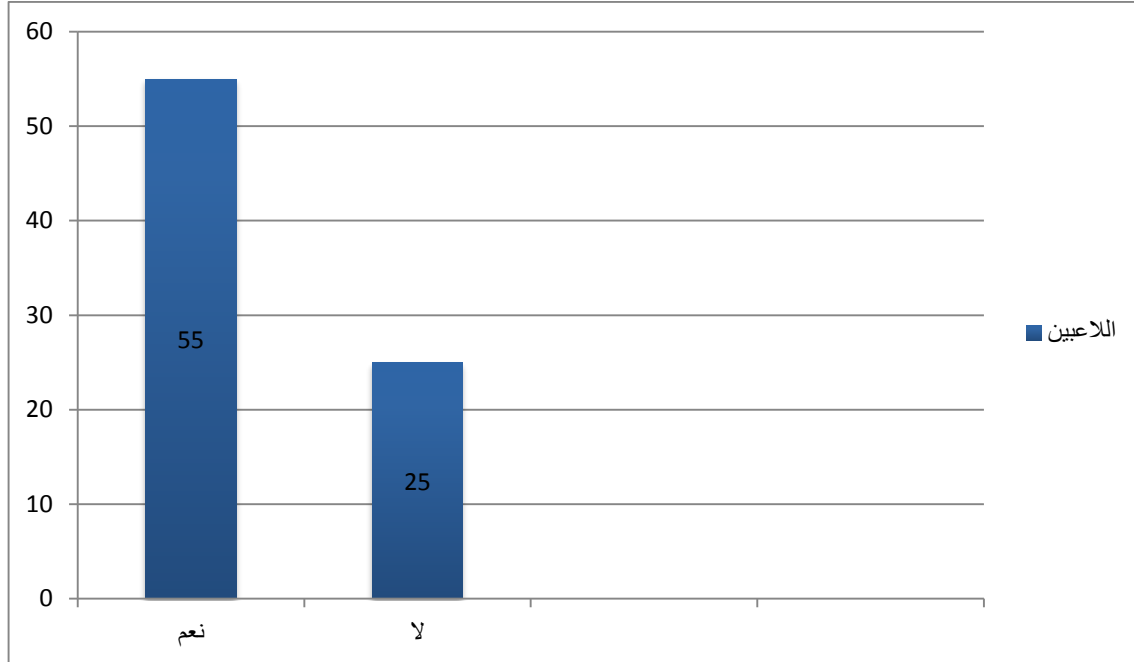
س19: هل تعرضت إلى الإرهاق البدني أثناء المنافسة بسبب الإفراط في التدريب؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	11	9	20
النسبة المئوية	55%	25%	%100
ك ² المحسوبة	0,20		
ك ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (20): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للاعبين للسؤال رقم 19.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 19 تبين أن نسب كانت متقاربة بين اللاعبين فمنهم من رأى أنه تعرض إلى الإرهاق البدني أثناء المنافسة بسبب الإفراط في التدريب

ومنهم من رأى عكس ذلك, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 20, وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 0,2 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يرون تعرض إلى الإرهاق البدني أثناء المنافسة بسبب الإفراط في التدريب ومنهم من رأى عكس ذلك.



الشكل (19): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 19.

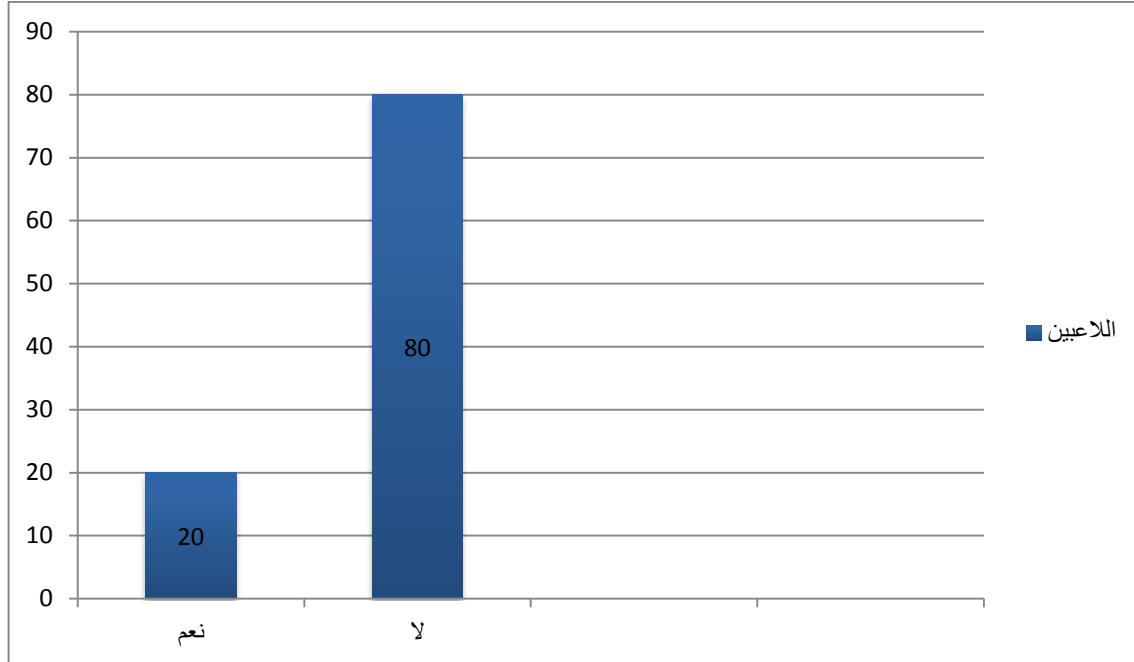
س20: هل الراحة المحددة كافية للاستشفاء من جرعات التدريب العالية؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	4	16	20
النسبة المئوية	20%	80%	%100
χ^2 المحسوبة	7,2		
χ^2 الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (21): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 20. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 20 تبين أن نسبة 80% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يرون أن الراحة المحددة غير كافية للاستشفاء من جرعات التدريب العالية وذلك ما يعني أن النادي لا يعطي الراحة اللازمة للاعبين, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 21,

وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 7,20 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يوافقون على أن الراحة المحددة غير كافية للاستشفاء من جرعات التدريب العالية.



الشكل (20): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 20.

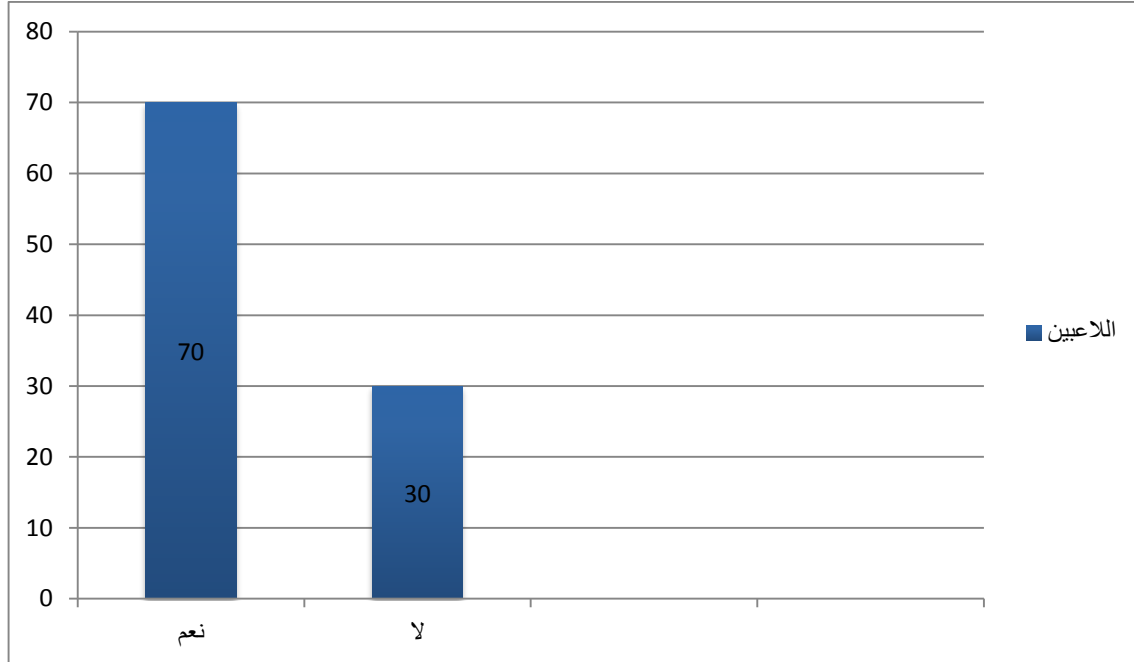
المحور الثالث:

س 20: هل يهتم المدرب بالتنوع في عملية التدريب؟

المجموع	لا	نعم	الإجابات
20	6	14	اللاعبين
%100	30%	70%	النسبة المئوية
	3,2		χ^2 المحسوبة
	3,84		χ^2 الجدولية
	1		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة

الجدول رقم (22): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 21. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 21 تبين أن نسب كانت متقاربة بين اللاعبين فمنهم من رأى أن المدرب يهتم بالتنوع في عملية التدريب ومنهم من رأى عكس ذلك،

وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 22, وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 0,2 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يرون أن المدرب يهتم بالتنوع في عملية التدريب ومنهم من رأى عكس ذلك.



الشكل (21): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 21.

س22: هل تدني المستوى البدني سببه إفراط في التدريب؟

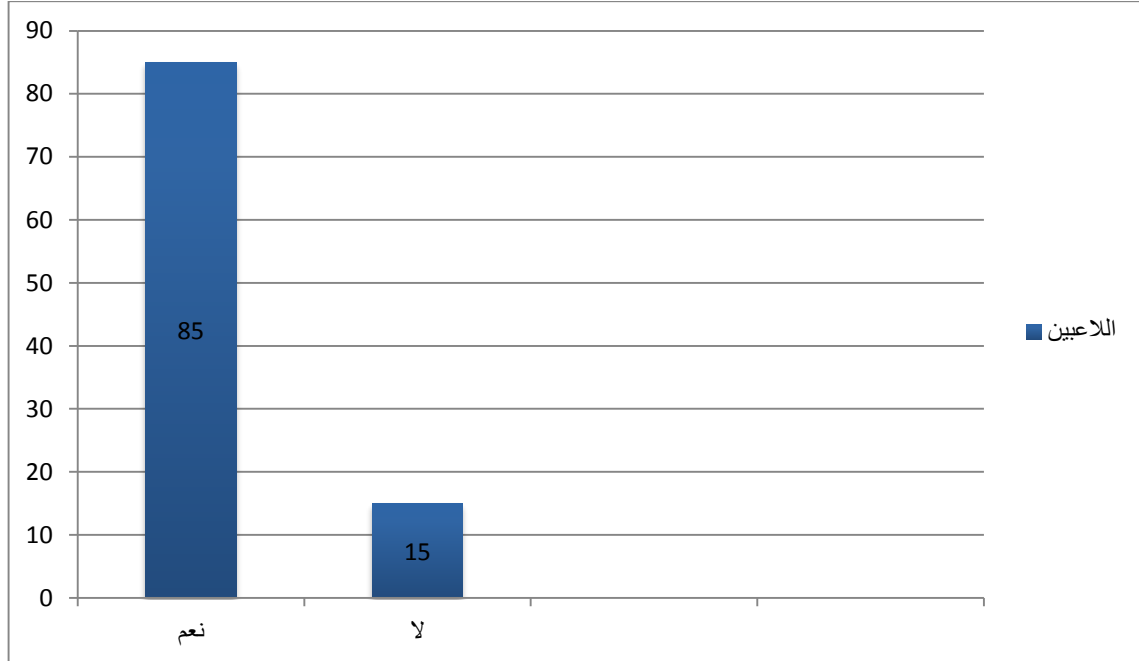
الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	17	03	20
النسبة المئوية	85%	15%	%100
χ^2 المحسوبة	9,8		
χ^2 الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (23): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 22.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 22 تبين أن نسبة 85% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يوافقون على أن تدني المستوى البدني سببه إفراط في التدريب وذلك ما يعني أن النادي يفطر في التدريب مما أدى إلى تدني في المستوى البدني , وهذا ما تم تمثيله في الجدول

رقم 23, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 9,8 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يوافقون على أن تديني المستوى البدني سببه إفراط في التدريب.



الشكل (22): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 22.

س 23: هل هناك اهتمام كبير للمدرب بالتحضير البدني قبل المنافسة ؟

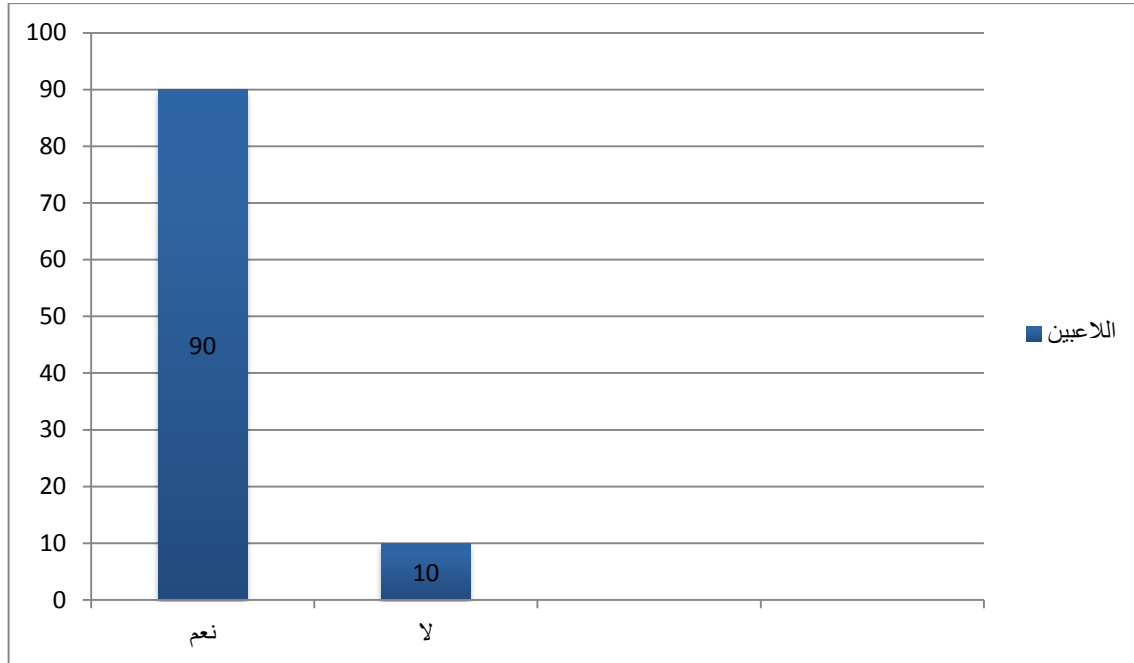
الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	18	02	20
النسبة المئوية	90%	10%	%100
كا ² المحسوبة	12,8		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (24): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 23.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 23 تبين أن نسبة 90% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يرون أن المدرب يعطي اهتمام كبير بالتحضير البدني قبل المنافسة وذلك ما يعني أن النادي يعطي أهمية للتحضير البدني قبل المنافسة, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 24, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها

تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 12,8 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يوافقون على أن المدرب يعطي اهتمام كبير بالتحضير البدني قبل المنافسة.



الشكل (23): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 23.

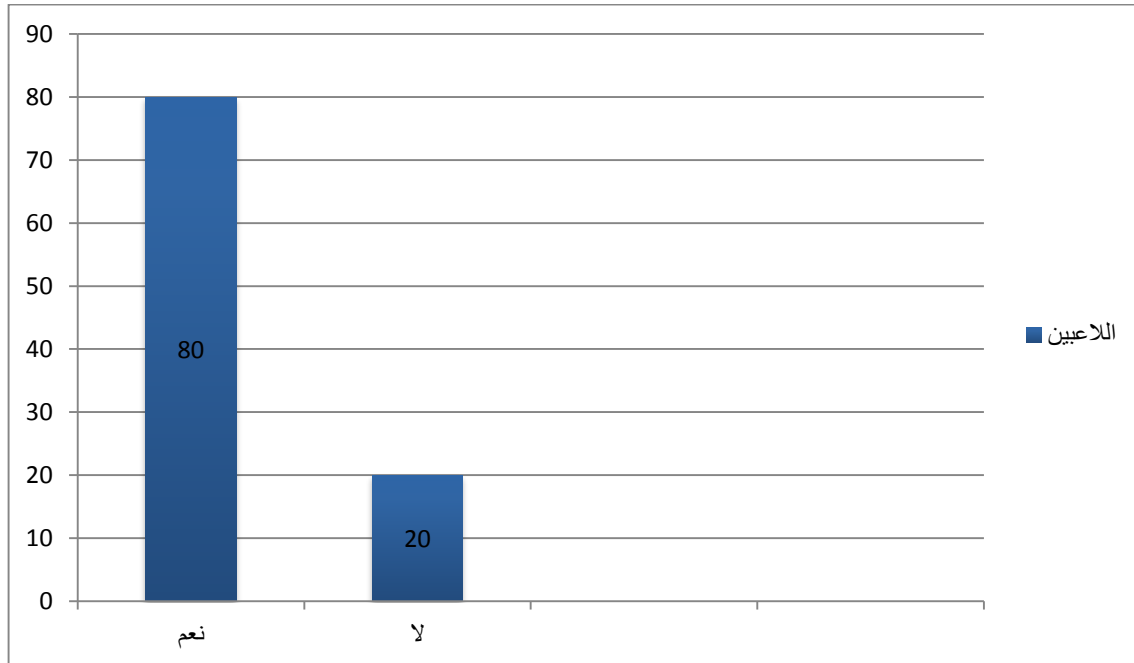
س24: هل قمتم باختبارات بدنية قبل الالتحاق بالفريق؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	16	4	20
النسبة المئوية	80%	20%	%100
χ^2 المحسوبة	7,2		
χ^2 الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (25): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 24. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 24 تبين أن نسبة 80% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين قاموا باختبارات بدنية قبل الالتحاق بالفريق وذلك ما يعني أن النادي يقوم باختبارات البدنية للاعبين قبل التحاقهم بالفريق , وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 25, وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها

تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 7,20 وهذا ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يقومون باختبارات بدنية قبل الالتحاق بالفريق.



الشكل (24): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 24.

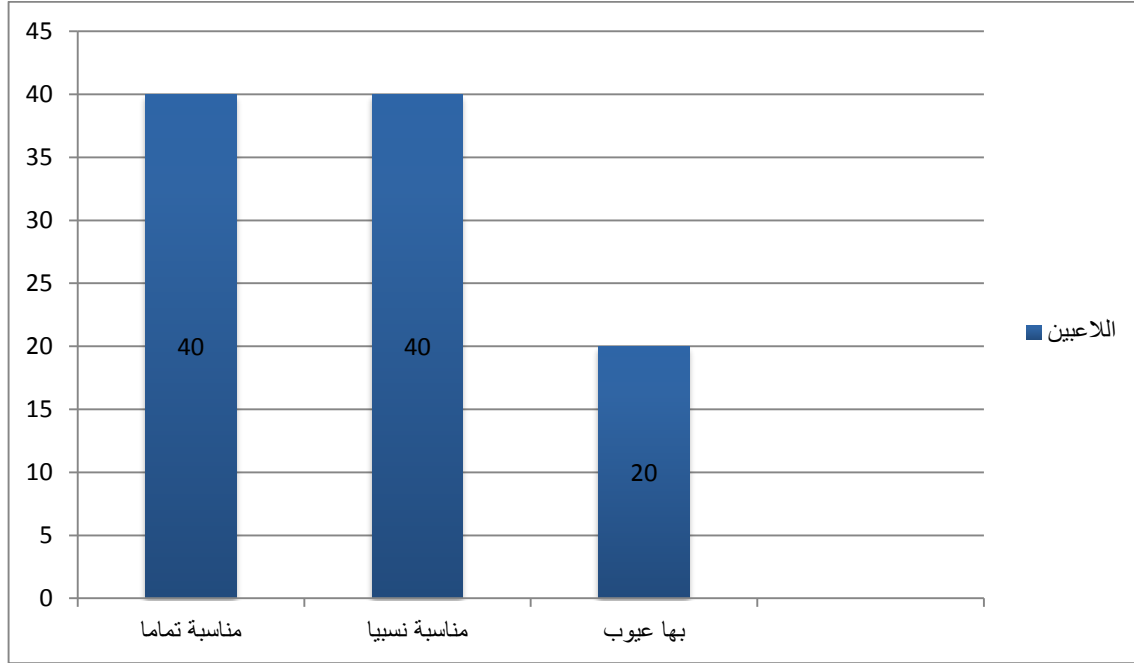
س25: في رأيك هل التدريبات المقدمة لكم؟

الإجابات	مناسبة تماما	مناسبة نسبيا	بها عيوب	المجموع
اللاعبين	08	08	04	20
النسبة المئوية	40%	40%	20%	%100
χ^2 المحسوبة	1,60			
χ^2 الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (26): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين للسؤال رقم 25.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 25 تبين أن نسب كانت متقاربة بين اللاعبين فمنهم من رأى أن التدريبات المقدمة لهم مناسبة تماما و منهم من رأى أنها مناسبة نسبيا و منهم من رأى أنها فيها عيوب, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 26, وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أكبر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر ب 0,39 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يرون أن التدريبات المقدمة لهم مناسبة تماما و منهم من رأى أنها مناسبة نسبيا و منهم من رأى أنها فيها عيوب.



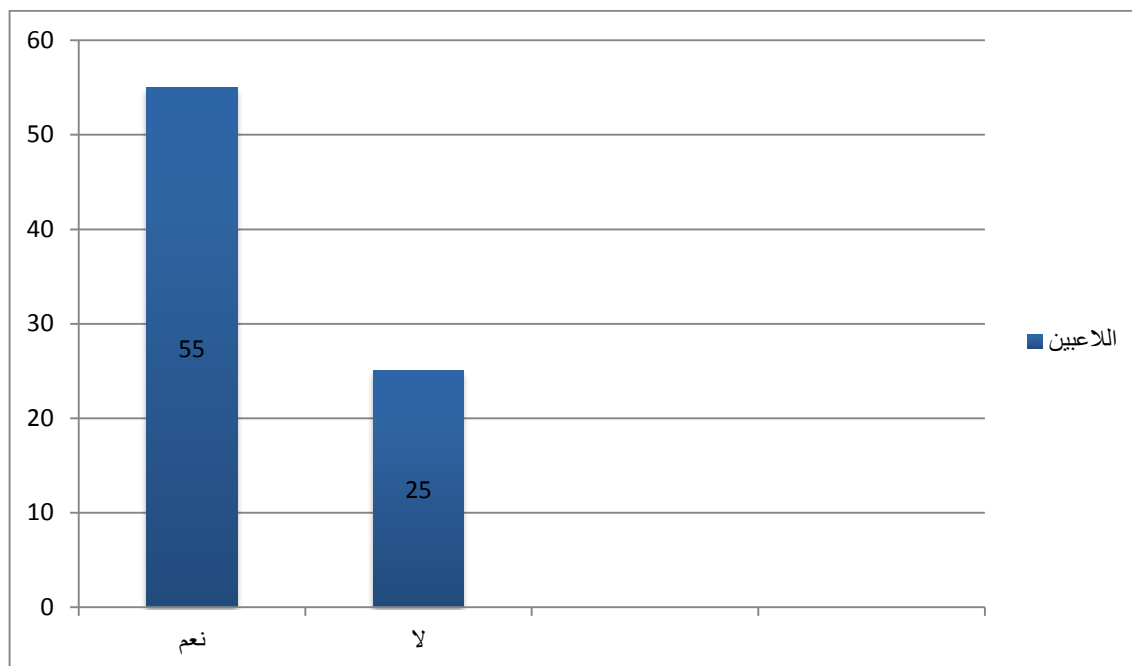
الشكل (25): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 25.

س26: هل التغذية الخاصة مناسبة لهذه اللعبة؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
اللاعبين	07	13	20
النسبة المئوية	35%	65%	%100
كا ² المحسوبة	1,80		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (27): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 26. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 26 تبين أن نسب كانت متقاربة بين اللاعبين فمنهم من رأى أن التغذية الخاصة مناسبة لهذه اللعبة ومنهم من رأى عكس ذلك, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 27, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 1,80 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يرون أن التغذية الخاصة مناسبة لهذه اللعبة ومنهم من رأى عكس ذلك.



الشكل (26): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 26.

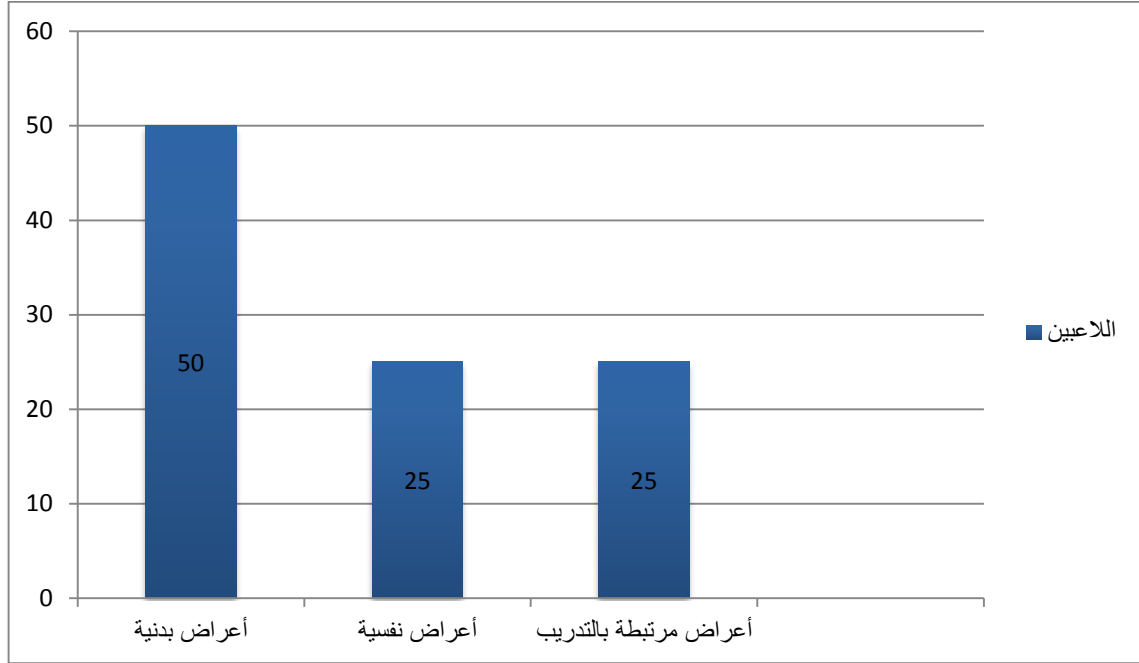
س 27: ماهي الأعراض التي عرفتموها عن الإفراط في التدريب؟

الإجابات	أعراض بدنية	أعراض نفسية	أعراض مرتبطة بالتدريب	المجموع
اللاعبين	10	05	05	20
النسبة المئوية	50%	25%	25%	%100
كا ² المحسوبة	2,51			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (28): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 27.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 27 تبين أن نسب كانت متقاربة بين اللاعبين فمنهم من رأى أن الأعراض التي عرفوها عن الإفراط في التدريب بدنية و منهم من رأى أنها نفسية و منهم من رأى أنها مرتبطة بالتدريب, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 28, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 2,51 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يرون أن الأعراض التي عرفوها عن الإفراط في التدريب بدنية و منهم من رأى أنها نفسية و منهم من رأى أنها مرتبطة بالتدريب.



الشكل (27): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 27.

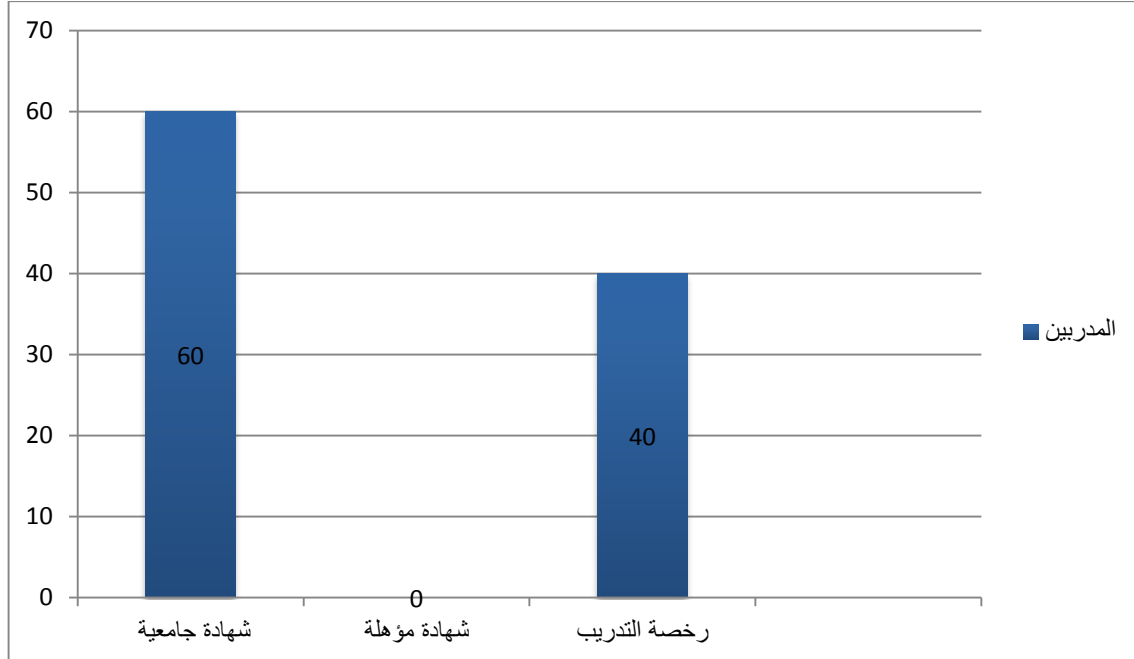
2-2-2. عرض نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

س1: ماهو نوع الشهادة المحصل عليها ؟

الإجابات	شهادة جامعية	شهادة وطنية	رخصة التدريب	المجموع
الأساتذة	6	00	04	10
النسبة المئوية	60%	00%	40%	%100
كا ² المحسوبة	5,60			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (29): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² لمدرسين للسؤال رقم 1. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 1 تبين أن نسب كانت متقاربة بين المدرسين فلبعض منهم لديه شهادة الجامعية والبعض الآخر لديه رخصة التدريب, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 29, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 5,60 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض المدرسين لديه شهادة الجامعية والبعض الآخر لديه رخصة التدريب.

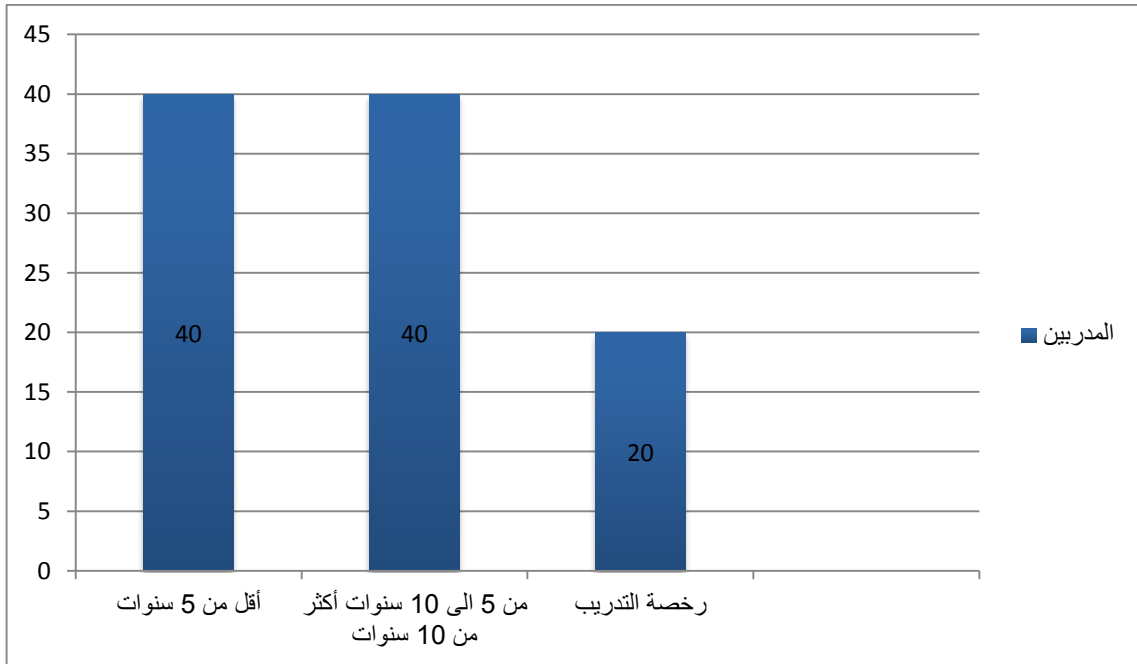


الشكل (28): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 1.

س2: ماهو عدد سنوات الخبرة ؟

الإجابات	أقل من 5 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	المجموع
المدرين	04	04	02	10
النسبة المئوية	40%	40%	20%	%100
كا ² المحسوبة	0,80			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (30): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين للسؤال رقم 2. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 2 تبين أن نسب كانت متقاربة بين المدرين فلبعض منهم لديه أقل من 5 سنوات خبرة والبعض الآخر لديه من 5 إلى 10 سنوات والبعض الآخر لديه أكثر من 10 سنوات , وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 30, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 0,80 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض للمدرين منهم من لديه أقل من 5 سنوات خبرة والبعض الآخر لديه من 5 إلى 10 سنوات والبعض الآخر لديه أكثر من 10 سنوات.



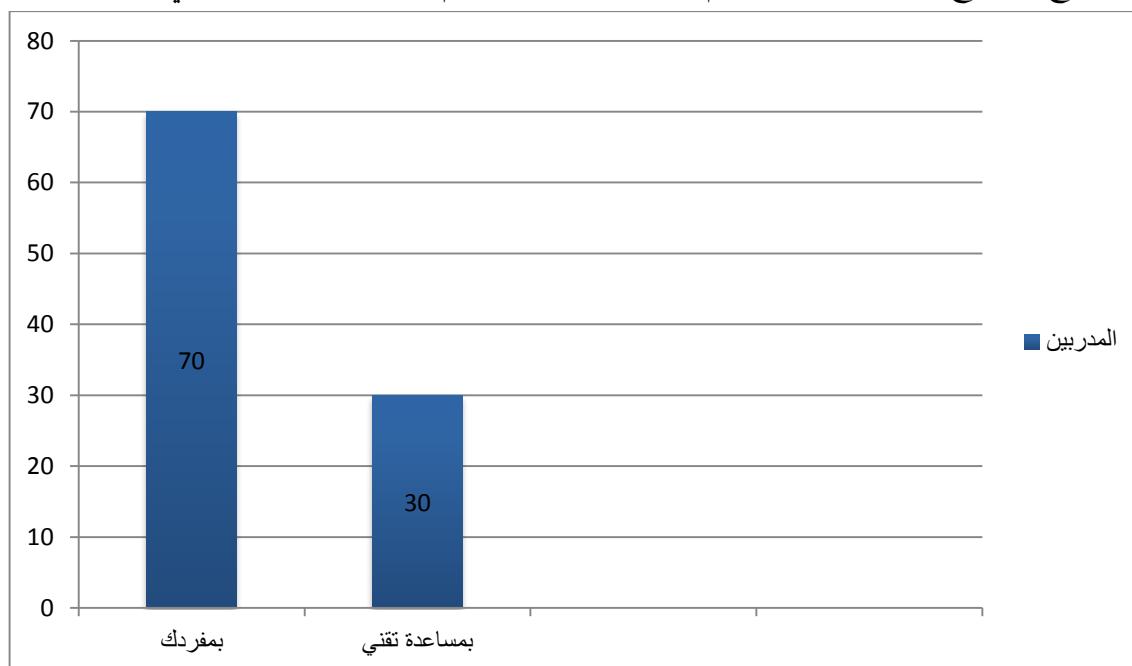
الشكل (29): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 2.

س3: هل تقوم بعملية التدريب؟

الإجابات	بمفردك	بمساعدة مدرب تقني	المجموع
المدرين	07	03	10
النسبة المئوية	70%	30%	%100
كا ² المحسوبة	1,6		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (31): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 3. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 3 تبين أن نسب كانت متقاربة بين المدرين فمنهم من يتدرب بمفردة ومنهم من يتدرب بمساعدة تقني, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 31, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 1,60 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض مدرين منهم من يتدرب بمفردة ومنهم من يتدرب بمساعدة تقني.

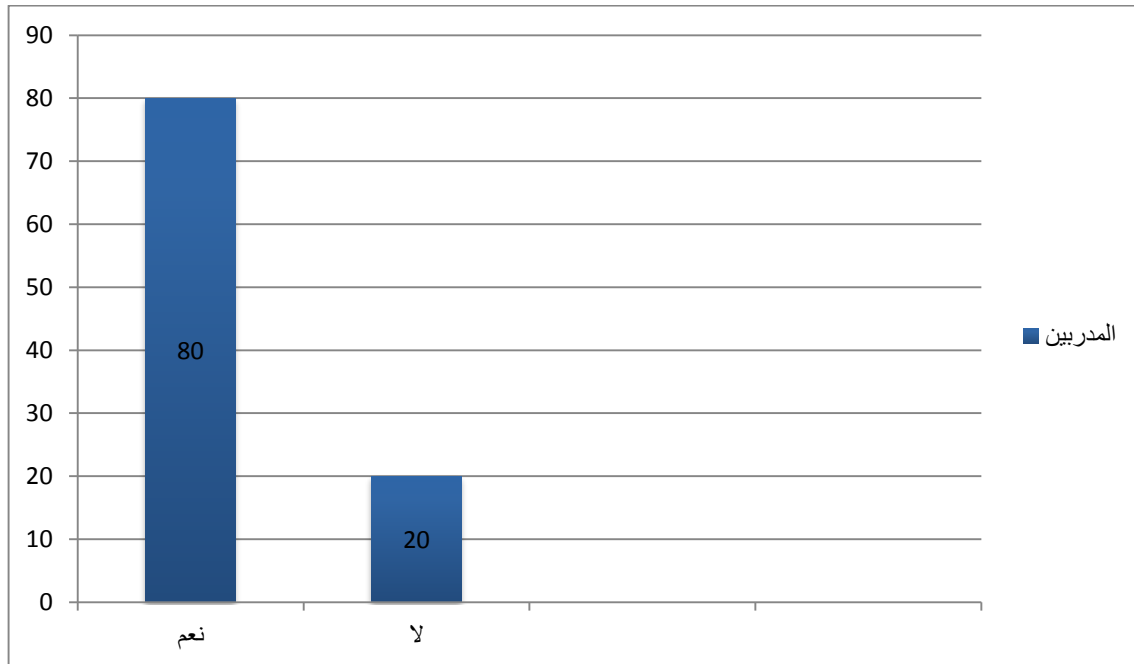


الشكل (30): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 03.

س4: هل الحصص التدريبية مبنية على أهداف محددة؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	08	02	10
النسبة المئوية	80%	20%	%100
كا ² المحسوبة	3,6		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (32): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 4. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 4 تبين أن نسب كانت متقاربة بين المدرين فمنهم من يعتقد أن الحصص التدريبية مبنية على أهداف معينة ومنهم من رأى عكس ذلك, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 32, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 3,6 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض المدرين يرون أن الحصص التدريبية مبنية على أهداف معينة ومنهم من رأى عكس ذلك.

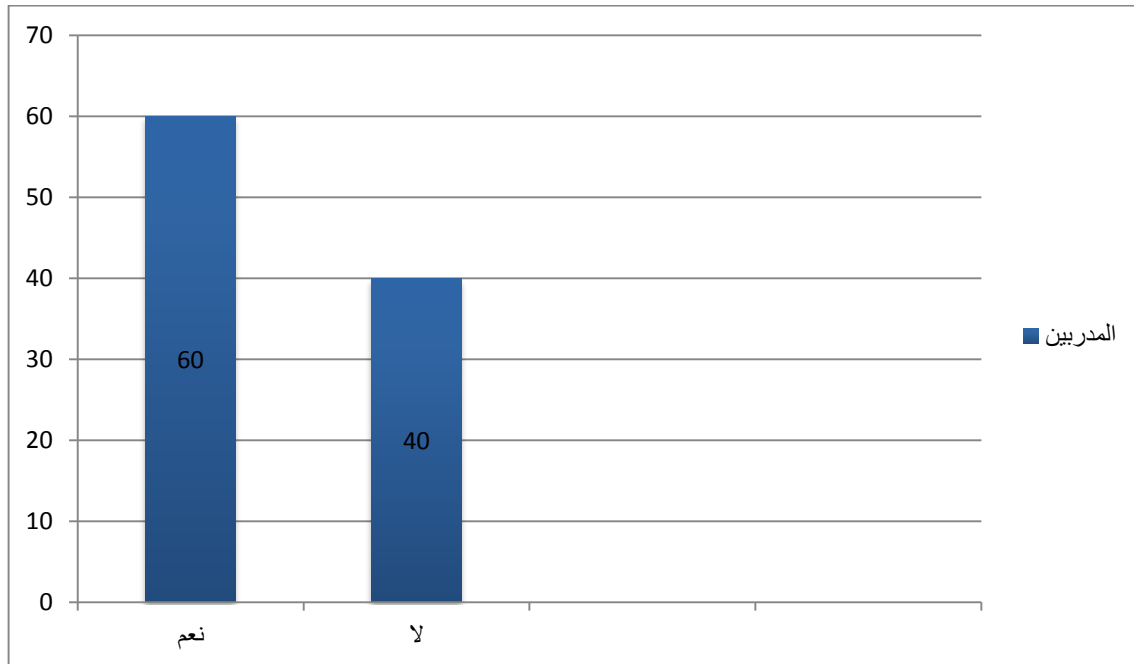


الشكل (31): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 4.

س5: هل البرنامج التدريبي مرتفع الشدة يؤثر على مستوى أداء اللاعبين؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
الأساتذة	06	04	10
النسبة المئوية	60%	40%	%100
كا ² المحسوبة	0,40		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (33): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 5. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 5 تبين أن نسب كانت متقاربة بين المدربين فمنهم من يعتقد أن البرنامج التدريبي مرتفع الشدة يؤثر على مستوى أداء اللاعبين ومنهم من رأى عكس ذلك, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 33, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 0,40 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض مدربين يرون أن البرنامج التدريبي مرتفع الشدة يؤثر على مستوى أداء اللاعبين ومنهم من رأى عكس ذلك.

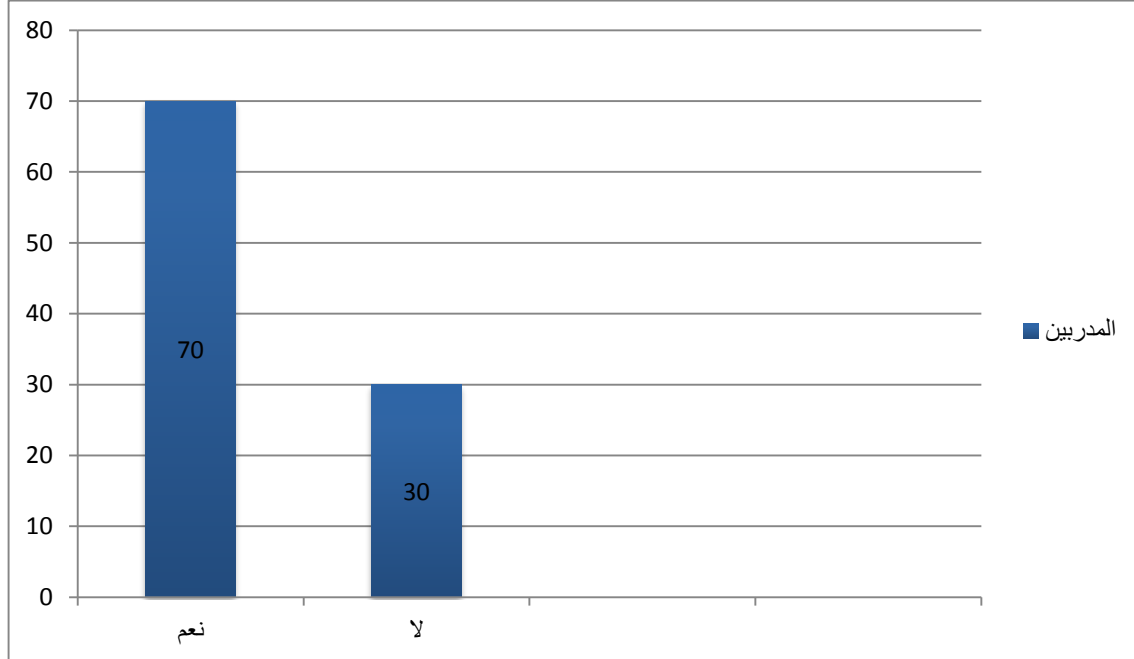


الشكل (32): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 5.

س6: هل تعرض اللاعبين لديك الى انخفاض مستوى البدني في مشوارك في التدريب؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرّبون	07	03	10
النسبة المئوية	70%	30%	%100
كا ² المحسوبة	1,6		
كا ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (34): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 6. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 6 تبين أن نسب كانت متقاربة بين المدرّبين فمنهم من يرى أن اللاعبين لديه تعرضوا إلى انخفاض مستوى البدني في مشوارهم في التدريب ومنهم من رأى عكس ذلك, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 34, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 1,6 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض مدرّبين يرون أن اللاعبين لديهم تعرضوا إلى انخفاض مستوى البدني في مشوارهم في التدريب ومنهم من رأى عكس ذلك.



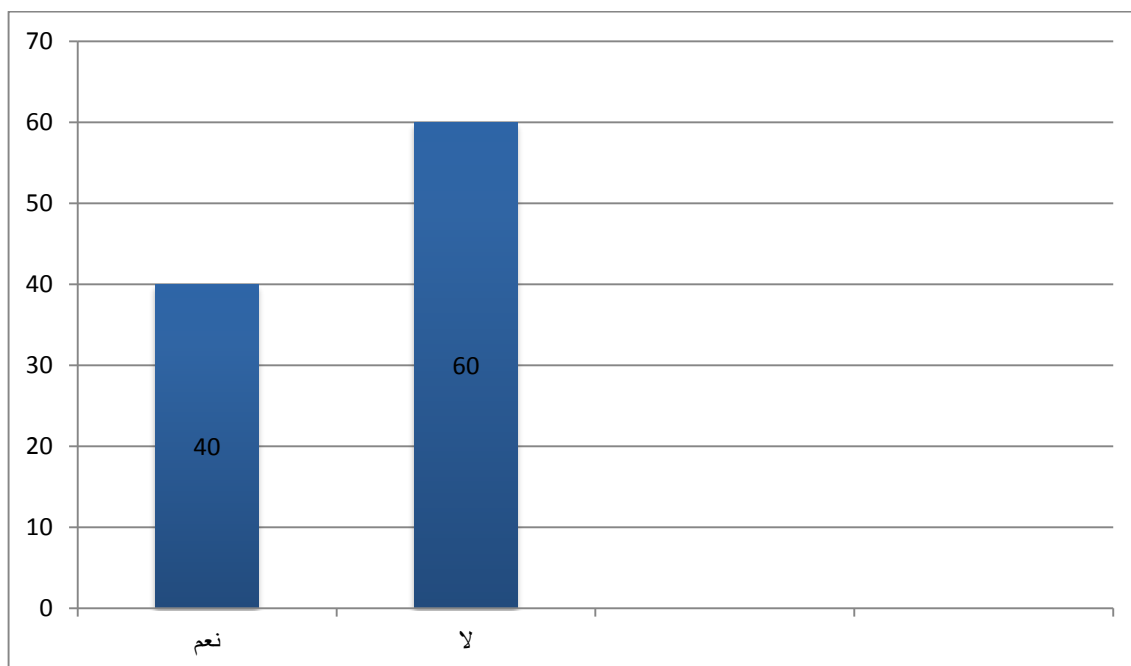
الشكل (33): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 6.

س7: هل تجد صعوبات أثناء التدريب؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	04	06	10
النسبة المئوية	40%	60%	%100
ك ² المحسوبة	0,40		
ك ² الجدولية	3,84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (35): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للاعبين للسؤال رقم 7. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 7 تبين أن نسب كانت متقاربة بين المدرين فمنهم من يجد صعوبات أثناء التدريب ومنهم لم يجد صعوبات أثناء التدريب, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 35, وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 0,40 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض مدرين يجدون صعوبات أثناء التدريب ومنهم لم يجد صعوبات أثناء التدريب.

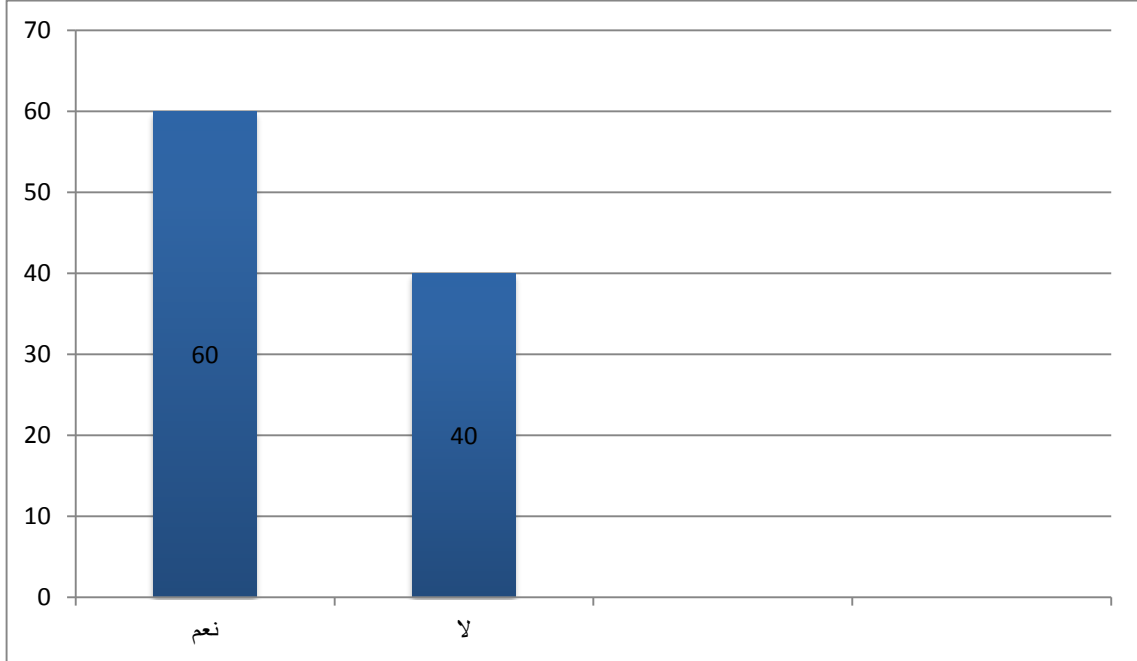


الشكل (35): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 7.

س8: هل تتوفر لديك معلومات عن الإفراط في التدريب؟

المجموع	لا	نعم	الإجابات
10	04	06	المدرين
%100	40%	60%	النسبة المئوية
0,40			كا ² المحسوبة
3,84			كا ² الجدولية
1			درجة الحرية
0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (36): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين للسؤال رقم 8. من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم 8 تبين أن نسب كانت متقاربة بين المدرين فمنهم من تتوفر لديه معلومات عن الإفراط في التدريب ومنهم لم تتوفر لديه معلومات عن الإفراط في التدريب, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 36, وهو ما يؤكد مقدار كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب 0,40 وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض المدرين تتوفر لديه معلومات عن الإفراط في التدريب ومنهم لم تتوفر لديه معلومات عن الإفراط في التدريب.



الشكل (36): يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 8.

خلاصة:

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية و حتى تكون للنتائج المتحصل عليها ذات منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المتحصل عليها و تحليل نتائج الإستمارة الاستبيان الخاصة بالعينة ، و كان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح الاستبيان و تفرغ نتائجه، وذلك باستعمال النسبة المئوية والكاف تربيع

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

بعد تفرغ البيانات من عينة البحث التي تم اختيارها، ومناقشتها في ضوء النتائج المتحصل عليها، ومن خلال ذلك نستطيع الحكم على الفرضيات المصاغة والتي تشكلت حسب طبيعة الموضوع المحدد، ولتحديد طبيعة العلاقة بين التدريب المفرط و مستوى الإنجاز البدني لدى لاعبي كرة القدم لنادي irbot ولاية معسكر استخدم الباحث الاستبيان والمقابلة كونهما أكثر ملاءمة لطبيعة البحث. وسنحاول في هذا الفصل إعطاء الصبغة العلمية للنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشتها وتحليلها ومقارنتها مع نتائج بعض البحوث الأخرى.

مناقشة الفرضية الأولى: والتي تنص على يؤثر التدريب الزائد على الجانب البدني للاعب كرة القدم

أظهرت نتائج الجداول (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10) من خلال إجابات المبحوثين وتحليلها توصلنا الى النتائج التالية – نستنتج: أن أغلب اللاعبين يواظبون في الحضور الحصة التدريبية. و أن أغلب اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق بعد الانتهاء من التدريب. و يعانون من اضطرابات من النوم. أن التدريبات المقدمة من طرف المدرب كانت عالية الشدة. و يرون أن مدة الحصة التدريبية تفوق ساعتين. أن عدد الحصة التدريبية في الأسبوع ست حصة أثناء شعورهم بالتعب الشديد أثناء الحصة التدريبية يأخذون راحة ثم العودة للتدريب. أن أغلب اللاعبين لديهم انتظام في فترات الراحة والنوم. نستنتج أن أغلب اللاعبين لا يأخذون راحة كافية بعد التدريب نستنتج أن أغلب اللاعبين لا يتأثرون بالحجم التدريب وكثافته على اللياقة البدنية. ومنه يمكن القول ان الفرضية الاولى تحققت .

ويعود السبب الى الطريقة المنتهجة في التدريب من طرف المدرب من خلال الحصة المقدمة و مدتها و شدة التدريب و عدم مراعاة الراحة الكافية للاعبين للإسترجاع والتي تتحدد في بعض أخطاء المرتكبة:

الخطأ في تشكيل حمل التدريب بحيث يتناسب مع طرق التدريب المستخدمة كالتدريب الفتري والدائري
سوء تشكيل درجة الحمل في غضون دورات الحمل بهدف معين دون ادخال عوامل التغيير والتشويق

لارتفاع الفجائي لدرجة حمل التدريب كما يحصل عند التدريب بعد فترة طويلة من الراحة

لخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة او سوء تشكيلها. (حسين، 1998، صفحة 149)

مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص الزيادة المفرطة في أحمال التدريبية لها تاثير على المستوى البدني للاعبين

أظهرت نتائج الجداول (11-12-13-14-15-16-17-18-19-20) من خلال اجابات توصلنا الى ان أغلب اللاعبين يرون أن البرامج التدريبية المقدمة لهم لا تتوافق مع إمكانياتهم البدنية و أن بعض اللاعبين يرون أن الزيادة في حمل التدريب يؤدي إلى تحسين مستوى الانجاز البدني ومنهم من رأى عكس ذلك. إن أغلب اللاعبين يرون أن التدريب المفرط يؤثر على مهاراتهم البدنية. و يشعرون بنقص الحيوية والطاقة أثناء الإفراط في التدريب و أغلب اللاعبين يرون أن التدريبات البدنية لها دور في تحديد الانجاز أو المستوى المطلوب حيث بعض اللاعبين يرون المدرب يحترم مدة وشدة والحجم الحمل التدريبي ومنهم من رأى عكس ذلك . و بعض اللاعبين يرون أن المطلوب من المدرب من أجل رفع مستوى الانجاز البدني خفض حمل التدريب و منهم من رأى زيادة فترات الراحة و منهم من رأى خفض مدة الحصة التدريبية و أغلب اللاعبين يرون أن شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصة التدريبية تؤدي إلى

انخفاض في المستوى البدني و أن بعضهم يرون تعرض إلى الإرهاق البدني أثناء المنافسة بسبب الإفراط في التدريب ومنهم من رأى عكس ذلك و أغلب اللاعبين يوافقون على أن الراحة المحددة غير كافية للاستشفاء من جرعات التدريب العالية. وهذا ما يثبت صحة

الفرضية الثانية

ويفسر الباحث هذا الاستنتاج وهذه النتائج ترجع الى ان اللاعبين يتعرضون الى الارهاق البدني و تدني و انخفاض المستوى البدني وكل راجع الى جرعات التدريب الزائدة وذلك بسبب الحمل المطبق على اللاعب ومدة الراحة والنوم سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي

مناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص قلة الامكانيات و قلة خبرة المدرب سبب في حدوث التدريب المفرط

أظهرت نتائج الجداول (21-22-23-24-25-26-27-28) من خلال الاجابات و الاستنتاجات توصلنا ان بعض اللاعبين يرون أن المدرب يهتم بالتنوع في عملية التدريب ومنهم من رأى عكس ذلك و أغلب اللاعبين يوافقون على أن تدني المستوى البدني سببه إفراط في التدريب و أن المدرب يعطي اهتمام كبير بالتحضير البدني قبل المنافسة. و أغلب اللاعبين يقومون باختبارات بدنية قبل الالتحاق بالفريق و أن بعض اللاعبين يرون أن التدريبات المقدمة لهم مناسبة تماما و منهم من رأى أنها مناسبة نسبيا و منهم من رأى أنها فيها عيوب حيث ان بعض اللاعبين يرون أن التغذية الخاصة مناسبة لهذه اللعبة ومنهم من رأى عكس ذلك. و أن بعض اللاعبين يرون أن الأعراض التي عرفوها عن الإفراط في التدريب بدنية و منهم من رأى أنها نفسية و منهم من رأى أنها مرتبطة بالتدريب وهذا ما

يثبت صحة الفرضية الثالثة

ويفسر الباحث ان هذه النتائج ترجع الى عدة أسباب بالنسبة لقلّة الإمكانيات عدم اتباع برنامج غذائي صحي و عدة اعراض سواء نفسية او بدنية سببها الافراط في التدريب و نقص قلة خبرة المدرب والتدريبات الغير مناسبة للاعبين

مناقشة المقابلة المقدمة للمدربين:

إن اجابات عينة المدربين على أسئلة المقابلة تمدنا بصورة كاملة عنهم من جميع النواحي فمن حيث الشهادة المتحصل عليها تبين بعض المدربين لديه شهادة الجامعية والبعض الآخر لديه رخصة التدريب وبعضهم من لديه أقل من 5 سنوات خبرة والبعض الآخر لديه من 5 إلى 10 سنوات والبعض الآخر لديه أكثر من 10 سنوات و من يتدرب بمفرده ومنهم من يتدرب بمساعدة تقني و يرون أن الحصص التدريبية مبنية على أهداف معينة ومنهم من رأى عكس ذلك و يرون أن البرنامج التدريبي مرتفع الشدة يؤثر على مستوى أداء اللاعبين ومنهم من رأى عكس ذلك و يرون أن اللاعبون لديهم تعرضوا إلى انخفاض مستوى البدني في مشوارهم في

التدريب و منهم يجدون صعوبات أثناء التدريب ومنهم لم يجد صعوبات أثناء التدريب. و تتوفر لديه معلومات عن الإفراط في التدريب ومنهم لم تتوفر لديه معلومات عن الإفراط في التدريب حيث يعتبر المدرب هو الركيزة الأساسية لسير برنامج التدريبي والتحكم في جرعات التدريب و في اطار التدابير الواجب اتخاذها لتفادي هذه الظاهرة فوجدنا ان بعض المدربين لديهم معلومات عن هذه الحالة ولكن لا ندري ان استعملوا هذه التدابير في مشوارهم ام لا ونجد ان جل المدربين عالجوا هذه الظاهرة

مناقشة الفرضية العامة:

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان ككل (المحاور 03) وكذا نتيجة المقابلة مع المدربين اثبتت ان التدريب المفرط في التدريب الرياضي له علاقة بمستوى الإنجاز البدني وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة طالبة سكرانة جمال لتحضير ماجيستر في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان دراسة حالة ظهور أعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين حيث اظهرت علاقته بكل من المتغيرات البدنية من جهة ومن جهة أخرى التدريب الرياضي علي المستوى البدني، و دراسة دراسة لورانت بوسكات تحت عنوان " التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى حيث اظهرت الكشف عن التدريب المفرط وهذا ما توصلنا اليه في دراستنا من التعرف على التدريب المفرط و علاقته بمستوى الإنجاز البدني لاعبي كرة قدم توصلنا الى ان هناك تأثير مباشر بين التدريب الزائد و الانجاز البدني

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج الاستبيان الموجه للاعبين والمقابلة الموجه للمدربين، وكذا مناقشتها وتفسيرها لمعرفة أهم الجوانب المتعلقة بهذه العلاقة بين التدريب المفرط و الإنجاز البدني، فكل من الفرضيات التي تنص على انه:

- يؤثر التدريب الزائد على الجانب البدني للاعب كرة القدم
 - الزيادة المفرطة في أحمال التدريب لها تأثير على المستوى البدني للاعبين
 - قلة الإمكانيات و قلة خبرة المدرب سبب في حدوث التدريب الزائد
- وبعدما تأكدنا من تحقق كل فرضية الذي يعني أنه تمت الإجابة عن التساؤلات التي أثارها الدراسة ونستخلص في الاخير ان
- التدريب الزائد له تأثير على الجانب البدني للاعب كرة القدم .

الإستنتاج العام :

إن التقنيات الحديثة في شتى الميادين ومن بينها ميدان التدريب الرياضي بحيث أصبحت طرقه وأساليبه تلعب دورا هاما في اكتساب الياقة البدنية والإتقان الجيد للمهارات الحركية وبالتالي تحقيق نتائج جيدة و مرضية اثناء المنافسة ولكم دون شك فان الوصول الى هذه النتائج مقرون بمدى الاهتمام بالجسم وصيانتته من الأخطار وعم التعرض لحالات تعيق تحقيق النتائج ولعل ما توصلت اليه من خلال دراستي هذه واستنادا الى نتائج الدراسة الميدانية التي اجريتها باستعمال المقابلة والاستبيان حسب النتائج المتحصل عليها من عملية تحليل نتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين والمدربين توصلنا الى الهامة التي لها اثر مباشر على وقوع حالة التدريب المفرط اثناء عمليات التدريب والتي يجب التجنب الوقوع فيها الناجمة عن سبب رفع جرعات التدريب و قلة خبرات المدرب و شدة التدريب العالية و نقص فترات الراحة الكافية للإسترجاع حيث يجب مراعاة البرنامج التدريبي و توفر الإمكانيات من استرجاع و فترات الراحة وعدم ارهاق اللاعبين وتدني مستوى الإنجاز وهذا راجع الى عدم كفاءة المدربين في تطبيق تقنين الاحمال التدريبية و نقص التكوين الدرجات لعالية في ميدان التدريب .

الاقترحات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث يمكن صياغة توصياته على النحو التالي:

- الاهتمام بالأسباب التي تؤدي الى التدريب الزائد
- إجراء دورات تكوينية للمدربين والدعوة للمشاركة في الملتقيات للاستفادة أكثر
- مراعاة جرعات التدريب وتقنينها
- توفير الوسائل والإمكانيات المساعدة
- الأخذ في الاعتبار الضغوط الأخرى التي تواجه اللاعب
- يجب الحذر من كثافة البرنامج التدريبية وتلاحق التدريبات دون فترات الراحة الكاملة

خاتمة :

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالي مقياسا لتطور الأمم وازدهارها وتحتل جزءا لا يستهان إذ أصبح الإهتمام بها شيء مهم وخاصة في ميدان التدريب الرياضي حيث يقع البحث الحالي ضمن الدراسات التي تسعى الى التعرف على آثار التدريبات الرياضية و تقنين الأحمال التدريبية وادراك العواقب والعوامل لعدم الوقوع في التدريب المفرط الذي تناولته دراستنا وبصفة عامة لبحثنا اهمية في مجال التدريب الرياضي والتركيز على رفع المستوى الإنجاز البدني الذي يسعى إليه كل مدرب ويعمل جاهدا للوصول الى المستويات العالية حيث وجدنا ان مصادفة حالات كثيرة إثناء التدريب مثل التدريب المفرط وبعد اخطر الحالات التي تؤدي بانخفاض الإنجاز البدني للاعبين لذا يجب إدراك كل الاحتياطات وكل وسائل الوقاية والأخذ بعين الاعتبار هذه الدراسة وما تناولته

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

1. ماهر محمد عواد. كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990
2. زهير الخشاب واخرون: كرة القدم ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ط2 ، جامعة الموصل، 1990،.
3. أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999
4. الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، ألبانيا، 2002،
5. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي . الطبعة الثانية . القاهرة 2001.
6. ابراهيم سالم السكاره اخرون موسوعة فيزيولوجية مسابقة المضمار مركز الكتاب للنشر و القاهرة 1998
7. عائد فاضل ملحم الطب الرياضي الفيزيولوجي دار الكندي للنشر الاردن 1999
8. نشوان ابراهيم النعيمي اطروحة دكتوراه جامعة الموصل كلية التربية الرياضية 2004
9. الدورية السعودي للطب الرياضي : خالد بن صالح مزيني، اكتوبر 2000، العدد خامس
10. برعي محمد جمال : فن التدريب الحديث ، دار الحامي الحامي للطباعة 1980
11. عمر السعيد . عبد القادر بوكشاوي "العلاقة بين مدرب كرة القدم واللاعبين وتأثيرها على النتائج " مذكرة ليسانس غير منشورة دالي ابراهيم جامعة الجزائر 2001
12. طارق حسن ، د- ساطع إسماعيل: توازن التدريب ، بغداد ، مطبع الكرار ، 2008
13. سيدة أحمد عدة، أثر التدريب أسلوبى التطبيق بتوجيه المدرسة على تنمية عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية، جامعة مستغانم، 1998
14. -محمد لطفي حسنين، الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006 ، ط1
15. محاضرات ا.م.د. حسين حسون -جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16. -أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، دار الفكر العربي 1998.
17. -زهير الخشاب واخرون: كرة القدم ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ط2 ، جامعة الموصل، 1990.
18. عصام ج هني، التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، دار الكتاب مصر، 1997،
19. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997،
20. عصام حلمي ، التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - إتجاهات ، مطابع القدس ، مصر 1997.
21. أحمد بسطويسى، أسس ومبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
22. مختار أحمد ، كرة القدم - الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية ، مطابع المنار، الكويت 1989 .
23. -قاسم حسن حسين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي، مطبعة النشر، بغداد ، 1990
24. طه إسماعيل، عمر أبو المجد، طرق تدريس التربية الرياضية ، ط2 ، دار الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة، 1989
25. ممدوح محمدي ، الإعداد المهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ، دار- الفكر العربي ، القاهرة - 1998

26. إبراهيم شعلان – خطط الكرات الثابتة في كرة القدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997
27. حسين عبد الحميد رشوان "في مناهج العلوم" مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر 2003
28. بشير صالح الرشدي. "مناهج البحث التربوي" ط1 كلية التربية جامعة الكويت. 2000.
29. محمد علي محمد "علم الاجتماع والمنهج العلمي" ط3 دار المعارف الجامعية، الإسكندرية. مصر 1986
30. - (" طلعت إبراهيم، أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1995
31. -). فوزي ع الله العكش، البحث العلمي المناهج والإجراءات، مطبعة العين الحديثة، العين، الإمارات العربية المتحدة، 1986
32. -) غريب سيد أحمد، تصميم وتنفيذ البحث، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1997
33. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبات "مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. ديوان مطبوعات جامعية. جزائر 1995

مجلات وانترنت

34. مجلة المكتبة الرياضية الشاملة www.sport.ta4a.us
35. مجلة هزاع محمد. ظاهرة فرط التدريب : المؤشرات الفيسيولوجية مجلة علوم الطب الرياضي الاتحاد العربي. البحرين 1993. العدد الاول 1988
36. عدى طارق الربيع 2008.02.12 www.iraqccnter.com

باللغة الأجنبية

- 01-Uusitalo, A, Phys & Sportsmed,: 2001
- 02-Budget R. Overtraining syndrome. Br J Sports Med 1990
- 03-Fry R, Morton E, Keast D. Overtraining in athletes: an update Sports Med 1991
- 04-Hawley C & Schoene R, Phys & Sportsmed,: 2003
- 05-Weinckp Jurgen 1997
- 06- Frédéric Lambertin – Football – Préparation physique intégrée Amphora 2000 p
- 07- Cédric Cattenoy – Ecole de Football. Amphora 2002.
- 08- Fredo Carel – La préparation du footballeur 1976.

استمارة استبيان للاعبين كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق كرة القدم irbot لولاية معسكر

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بعنوان :

تأثير التدريب الزائد على الجانب البدني للاعبين لدى لاعبي كرة القدم

وبصفتكم لاعبين لفرق كرة القدم بالولاية والأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات والحقائق في هذا الموضوع، برجو منكم الإجابة على من أسئلة هذا الاستبيان بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث بهدف اثراء البحث العلمي.

ملاحظة:الرجاء منكم قراءة الأسئلة ثم وضع علامة (x) في الخانة

المناسبة،.....وشكرا.

الاستبيان الخاص باللاعبين

أسئلة المحور الأول :

1- هل تواظب في حضور الحصص التدريبية ؟

نعم لا

2- هل تشعر بالتعب والارهاق بعد الانتهاء من التدريب ؟

نعم لا

3- هل تعاني من اضطرابات في النوم ؟

نعم لا

4- هل ترى ان التدريبات المقدمة من طرف المدرب :

عالية الشدة متوسطة الشدة منخفضة الشدة

5- كم مدة الحصة التدريبية :

ساعة ساعة ونصف ساعتين أكثر من ساعتين

6- ما هو عدد الحصص التدريبية في الأسبوع :

03 حصص 04 حصص 05 حصص 06 حصص

7- ما هو الموقف الذي تتخذه عند الشعور بالتعب الشديد أثناء الحصة التدريبية :

الاستمرار في التدريب التوقف نهائيا عن التدريب أخذ راحة و العودة للتدريب

8- هل لديك انتظام في فترات الراحة و النوم ؟

نعم لا

9- هل تاخذ راحة كافية بعد التدريب ؟

نعم لا

10- هل يؤثر حجم التدريب و كثافته على اللياقة البدنية ؟

نعم لا

أسئلة المحور الثاني:

01- في رأيك هل البرامج التدريبية المقدمة لكم تتوافق مع امكانياتكم البدنية هل هي كافية ؟

نعم لا

02- هل الزيادة في حمل التدريب يؤدي الى تحسين مستوى الإنجاز البدني؟

نعم لا

03- هل يؤثر التدريب المفرط على مهاراتك البدنية ؟

نعم لا

04- هل تشعر بنقص الحيوية والطاقة اثناء الافراط في التدريب ؟

نعم لا احيانا

05- هل التدريبات البدنية لها دور في تحديد الإنجاز او المستوى المطلوب ؟

نعم لا

06- هل يحترم المدرب مدة و شدة و حجم الحمل التدريبي ؟

نعم لا

07- في رأيك ما هو المطلوب من المدرب من اجل رفع مستوى الإنجاز البدني ؟

خفض حمل التدريب زيادة فترات الراحة خفض مدة الحصة التدريبية

08- هل شدة حمولة التريب الزائدة في الحصص التدريبية تؤدي

ثبات المستوى البدني انخفاض المستوى البدني ارتفاع المستوى البدني

09- هل تعرضت الى الإرهاق البدني أثناء المنافسة بسبب الافراط في التدريب ؟

نعم لا

10- هل الراحة المحددة كافية للإستشفاء من جرعات التدريب العالية ؟

نعم لا

أسئلة المحور الثالث:

01- هل يهتم المدرب بالتنوع في عملية التدريب ؟

نعم لا

02- هل تدني المستوى البدني سببه فرط التدريب ؟

نعم لا

03- هل هناك اهتمام كبير للمدرب بالتحضير البدني قبل المنافسة ؟

نعم لا

05- هل قمتم باختبارات بدنية قبل الالتحاق بالفريق ؟

نعم لا

06- في رأيك هل التدريبات المقدمة لكم :

مناسبة تماما مناسبة نسبيا بها عيوب

07- هل التغذية الخاصة مناسبة لهذه اللعبة ؟

نعم لا

08- ما هي الأعراض التي صادفتموها عن الإفراط في التدريب ؟

أعراض بدنية أعراض نفسية أعراض مرتبطة بالتدريب

المقابلة الموجهة للمدربين

01- ما هو نوع الشهادة المحصل عليها ؟

شهادة جامعية شهادة وطنية رخصة تدريب

02- ما هو عدد سنوات الخبرة ؟

أقل من 05 سنوات من 05 إلى 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

03- هل تقوم بعملية التدريب :

بمفردك بمساعدة مدرب ثاني

04- هل الحصص التدريبية مبنية على أهداف محددة ؟

نعم لا

05- هل البرنامج التدريبية مرتفع الشدة يؤثر على مستوى اداء اللاعبين ؟

نعم لا

06- هل تعرض اللاعبين لديك الى انخفاض مستوى البدني في مشاركتك في التدريب ؟

نعم لا

07- هل تجد صعوبات اثناء عملية التدريب ؟

نعم لا

08- هل تتوفر لديك معلومات عن الإفراط في التدريب ؟

نعم لا