

علاقة الحمل التدريبي بدافعية الممارسة للاعبين كرة القدم (صنف أكابر)

الاستاذ: نطاح كمال

جامعة محمد بوضياف المسيلة - الجزائر -

ملخص الدراسة :

تتلخص دراستنا في توضيح أهمية حمل التدريب في تطوير الجانب البدني والنفسي للاعبين كرة القدم صنف الأكبر وذلك من خلال الربط بينها أثناء عملية التخطيط للتدريب وأثر ذلك على العلاقة المترابطة بين هذين المتغيرين في التحضير الرياضي مما يساعد في تسيير عملية التدريب الرياضي وفق القدرات البدنية والنفسية للرياضيين، مما ينعكس إيجابا على السلوك الرياضي للاعبين أثناء التدريب والمنافسة وذلك لتوافق الجهود المطلوبة منهم مع أهداف التدريب، ولا يتحقق ذلك إلا باتباع الأسس العلمية لتقنين حمل التدريب وما يحتويه من شدة وحجم وزمن الراحة وقيمة الضغط العصبي الناتج عن أداء مختلف الجرعات التدريبية.

ولأجل دراسة هذه المشكلة تم اختيار عينة بحث تتمثل في فريق الوفاق الرياضي لكرة قدم لولاية المسيلة ولإثبات فرضيات الدراسة استعملنا مقياسين هما (مقياس يورج لقياس الجهد البدني ومقياس الدافعية للنشاط الرياضي)

حيث تم تقديم حصص تدريبية تحوي جرعات تدريبية منخفضة الشدة وأخرى مرتفعة الشدة تصل إلى الدرجة القصوى وفي كل مرة نقوم بقياس الجهد البدني المبدول (منخفض، أقصى) عن طريق مقياس يورج و متابعة ذلك بمقياس الدافعية

وقد جاءت النتائج موافقة لفرضيات الدراسة حيث تبين بعد عمليات التحليل والمناقشة أن للأحمال البدنية المنخفضة والقصوى لها أثر سلبي على الدافعية الرياضية.

Summary of study :

Under a title : the relation of training load with the motive of producing to football players (Senior category)

Our study (will be) summarized on the explaining of the importance of the training load on the evaluation or the development of the physical and psychological side for Senior football players through making a link between the physical and the psychological side during the time of organizing of the training and its affects on the linked relation between those changeable items in the sport preparation and that would help in the direction of sport training operation according to the physical and psychological ability of the sportsmen, thus, would have a positive affect on the sport behaviour of the players during the training and the competition due to the agreement of the needed efforts with the training goals. that would not be realized unless we follow the scientific bases for codifying the training load with what it contains of force strength, size time of relax and the amount or the quantity of the neurological stress resulted from doing the different training does.

To prove the hypothesis of study, we have used two scales; Borg scale to measure the physical effort and the stimulus scale for sport. There have been given training sessions

that contain low training force and high training force, and in each time we measure the physical efforts done (low, high) through Borg scale and following that using the stimulus scale . the results go in parallel with the hypothesis of study . After the analysis and the discussion we have a negative effect on the sport motivation .

مقدمة :

من أهم القواعد الأساسية للتدريب تشويق اللاعبين لمتابعتهم للحصة ويستفيد من وقته وتوضح الأفكار في نفسه ، وتثبت في ذهنه فبالتشويق تملك شعور اللاعب وانتباهه وإرادته فإذا قل انتباه اللاعب عجز المدرب عن إفادته إلا إذا استعمل سلطته.

وهناك فرق بين ما يتعلمه اللاعب برغبة وشوق ويجد فيه لذة وبصغي إليه بعقله وما يجبره على الانتباه إليه ولا يجد فيه رغبة ولذة فالرغبة في التدريب والشوق إليه توظف إرادة اللاعب فينتبه إلى الحصة التدريبية طائعا مختارا من غير أي مجهود يبذله المدرب وأنتا تنتظر من المدرب أن يحفز اللاعب على التدريب ولا يثبط نفوسهم باللوم والتأنيب وأن يعمل على أن تكون الحصص جذابة تتفق مع ميولهم وتلائم مستوياتهم .

وبقوة الإرادة وبالعادة قد يكسب اللاعب الرغبة في التدريب فيشارك فيها مشاركة فعالة إراديا أي مصحوبا بالإرادة حتى يكسب الرغبة في التدريب ، فقد يميل إليها بعد نفوره منها وربما يكون هذا الأسلوب من الأساليب التي يعتمد عليها المدرب الماهر ، فالرغبة قد تكتسب والتحفيز قد يولد في النفس فيكتسب الدافعية للتدريب ، ومن الحكمة أن يفكر المدرب في ميول اللاعب وقدراتهم وأوقات تعيمهم كي يستطيع تسيير الحصص التدريبية بطريقة علمية تجمع بين التدريب الفعال مع تنظيم المجهودات البدنية أو الأحمال التدريبية مع الرغبة في الاستمرار في التدريب والممارسة . وتأتي هذه الدراسة لمحاولة معرفة العلاقة بين متغيري الحمل التدريبي مثلا في شقيه (الأدنى والأقصى) ودافعية الممارسة عند لاعبي كرة القدم لصف الأكبر.

1- الإشكالية

إن الرياضة نظام اجتماعي كبير، وهي واقع ملموس في حياتنا اليومية ، فأصبحت تحتل مكانة هامة و كبيرة في المجتمع ومن أكبر الدلائل الهامة هو تخصيص مساحات زمنية كبيرة في وسائل الإعلام بمختلف أنواعها سواء المكتوبة أو السمعية أو البصرية، ولممارسة أي نشاط بدني رياضي لا بد من تنظيم التمارين أو النشاطات البدنية التي يؤديها اللاعب بما في ذلك أنواع التمارين المختلفة والمنافسة ، وفقا لتحقيق أهداف الحصة التدريبية وما يتناسب مع قدرات اللاعب .

فاختيار النشاطات والوسائل المناسبة وتحفيز اللاعبين وتنظيم منافسات وتقديم الحصة وفق الشكل الذي يوفر الترويح والترفيه للاعب كلها عوامل تساعد على سهولة جلب اللاعبين وتمسكهم بالحصة التدريبية . وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تحضير وتنظيم مختلف النشاطات البدنية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات البدنية للاعبين وكذا الوقت والجهد المناسبين لها لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب وتقصد بهذا ضرورة اختيار جرعات الأحمال الموافقة لهذه القدرات ، " هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني و النشاط الرياضي و مراحل الراحة داخل إطار الدرس معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها" (1).. ولتحقيق هذه العوامل يستعمل المدرب أسلوبا من الأساليب التدريبية ذلك ليكون أكثر منهجية في

(1) - كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين :أسس التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ،بدون طبعة ،مصر،القاهرة، 1997

عملية التدريب وخاصة لتحقيق الأهداف و الوصول إلى قلب اللاعب من أجل تنمية رغباته و إثارة الدافع فيه حتى يبذل جهدا أكبر، ومنه فعلى المدرب أن يستعمل كل الأساليب التدريبية الضرورية من أجل ذلك والتي يسعى بالتكامل مع شخصيته لضمان السير الحسن للحصة ، و تنمية الدافعية للاعبين نحو ممارسة النشاط و عدم إهمالهم للجانب البدني لما له من تأثير على دوافع اللاعبين وقدرتهم على الممارسة.

فإذا كان لتنظيم الحمل التدريبي داخل إطار الحصة التدريبية دور فعال في تحقيق أهداف الحصة

فهل للحمل التدريبي علاقة بدافعية ممارسة النشاط في رياضة كرة القدم ؟

مما ينتج لدينا بعض التساؤلات :

- هل للحمل التدريب المنخفض أثر على دوافع ممارسة اللاعبين ؟

- هل للحمل التدريب الأقصى أثر على دوافع ممارسة اللاعبين ؟

2- فرضيات الدراسة :

1-2 الفرضية العامة

الحمل التدريب علاقة بدافعية ممارسة اللاعبين في كرة القدم .

2-2 الفرضيات الجزئية .:

- الحمل التدريب المنخفض أثر سلبي على دوافع الممارسة للاعبين كرة القدم .

- الحمل التدريب الأقصى أثر سلبي على دوافع الممارسة للاعبين كرة القدم .

3- أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث في محاولة تحقيق إضافة نوعية في مجال التدريب الرياضي ، كون الحمل البدني عامل أساسي في عملية التدريب فهو يؤدي ويساهم في تطوير قدرات اللاعبين إلى جانب القيام بدراسة بعض العوامل التي يتوقف عليها الحمل البدني في الحصة التدريبية والتي ندرج من أهمها العوامل التالية :

- يعتبر عامل محم في مواظبة اللاعبين للحصص التدريبية، وفي تحقيق أهدافها بصفة عامة والدوافع بصفة خاصة .
- إهمال دور الحمل البدني في الحصة التدريبية يؤثر سلبيا و ذلك بنفور اللاعبين منها أو في الآثار السلبية على صحتهم كظهور أعراض الحمل الزائد .

4- أهداف البحث

- إن لكل دراسة غاية ترحى من ورائها و أهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود و يبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة يمكن تلخيص أهداف البحث فيه .
- إثبات أهمية العمل وفق الأسس العلمية للحمل التدريبي وأثره على اللاعبين في الحصة التدريبية
- إبراز دور الحمل التدريبي كعامل محم في تنظيم وتحقيق وتنمية دوافع اللاعبين .
- معرفة بعض التأثيرات البدنية للحمل التدريبي على قدرات اللاعبين و أساليب تنمية .
- معرفة دور ومهام الحمل التدريب في الجانب النفسي للاعبين .

5- أسباب اختيار الموضوع

كان وراء اختيارنا لهذا الموضوع العديد من الأسباب نذكر منها:
أ- أهمية أساليب التدريب و أثرها على اللاعبين في تنمية دافعيتهم ممارسة النشاط .

ب- عدم وجود معرفة علمية لأثر الأحوال البدنية المختلفة الدرجة العالي على دوافع اللاعبين .

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

يمكن تعريف المفهوم أنه الوسيلة الرمزية التي يستعين بها الباحث عن المعاني والأفكار المختلفة بغية توصيلها للآخرين. وتعتبر المفاهيم من الصفات المجردة التي تشترك فيها الأشياء والواقع والحوادث دون ما تحديد الواقعة أو الحادثة بعينها أو الأشياء بذاتها.

1-6-1 تعريف الدافعية

- لغة : من فعل دفع دفعا بمعنى ابعث شخص أو شيء أو أزاله عن مكانه ، جعله يتقدم بواسطة دافع بمعنى محرك يدفع قاربا شرعيا ، و يدافع كذا بمعنى بداعي كذا ، و الدافع المحرض على فعل شيء⁽¹⁾
- اصطلاحا : تعددت مفاهيم الدافع كغيره من المفاهيم النفسية الأساسية إذ يعرف بأنه مجموعة من الظروف الداخلية و الخارجية التي تحرك الفرد من اجل إعادة التوازن.⁽²⁾
و هناك من يعرفه سير فعال داخلي بسبب التوتر و يدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفيض ذلك التوتر.⁽¹⁾

مفهوم الدافعية :

هي الطاقة التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية.⁽²⁾

- الدوافع إجرائيا :

الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد و توجهه لتحقيق هدف معين فالدوافع ليست شيء مادي أو حالات يمكن رؤيتها مباشرة و إنما هي حالة يستنتج وجودها من أتماط السلوك .

2-6-2 الحمل التدريبي :

لغة ، حمل ، حمل أي العبء أو الجهد

أو يعني الجهد البدني والنفساني الذي يعمله الفرد لتحقيق هدف معين⁽³⁾ .

اصطلاحا :هو العبء أو الجهد الواقع على الجسم ، و الذي يتطلب استهلاك طاقته و يؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي بدوره استشارة عملية الاستشفاء ، و نتيجة لذلك لا يصل الجسم إلى مجرد حالة استشفاء فقط بل يصل إلى حالة من التعويض الزائد أو أفضل من حالته قبل الأداء.⁽⁴⁾

الحمل إجرائيا :هو مقدار العمل الواقع على الجسم ، و ينتج عنه استخدام طاقة معين لأداء العمل ، الذي يؤدي إلى التعب و استهلاك طاقة الجسم و يكون الجهد البدني على عدة أشكال (قوة ، سرعة ، مقاومة ، شغل ، قدرة... الخ)

7- الدراسات السابقة و المرتبطة :

الدراسة الأولى:

(1) صبحي حمودي و آخرون :المنجد في اللغة العربية المعاصرة ،ص 120

(2) خليل المعاينة :علم النفس التربوي ،دار الفكر للنشر و الطباعة ،بيروت ،ط 1 ،2000 ،ص 22

(1) فوزي محمد جبل :الصحة النفسية و السيكولوجية الشخصية ،المكتبة الجامعية بالإسكندرية ،2000،ص 363

(2) صالح محمد علي أبو جادو :علم النفس التربوي ،دار السيرة ،ط 1 ،الأردن ،عمان ،ص 22

(3) —أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ،1998 ،ص 72

(4) —أبو العلاء عبد الفتاح : التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ،1997 ،ص 43

- دراسة اياد محمد عبد الله الزبيدي 2010 بعنوان أثر اختلاف التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم الشباب .

وقد هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية :

- أثر التحكم في شدة الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم الشباب .
 - أثر التحكم في حجم الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم .
 - أثر التحكم في شدة حجم الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم
- وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) لاعبا من لاعبي شباب ناد الموصل في كرة القدم دون سن (19) سنة ، و تم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع تجريبية بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة .

و تم التوصل إلى النتائج التالية :

- 1 - تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي اعتمدت على أسلوب التحكم بشدة و حجم الحمل التدريبي البدني على المجموعتين التجريبتين الأخريين اللتين اعتمدتا أسلوب التحكم بشدة الحمل ، و أسلوب التحكم بحجم الحمل ، إذ أحدثا تطورا في جميع الصفات البدنية و المهارات الأساسية التي تناولها البحث .

الدراسة الثانية:

- دراسة ذو الفقار صالح عبد الحسين 2005 بعنوان دراسة تركيز الانتباه وتأثيره باختلاف الحمل البدني لدى لاعبي الخطوط المختلفة لكرة القدم .

وهدفت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية :

- هل هناك اختلاف في ضربات القلب بين اللاعبين حسب مراكزهم قبل الحمل المقتن و بعد الحمل المقتن .
 - هل تأثر تركيز الانتباه بالحمل المقتن أم بالحمل غير المقتن (حمل المباريات) .
 - هل هناك اختلاف في تركيز الانتباه بين اللاعبين حسب مراكزهم قبل الحمل المقتن و بعد الحمل المقتن .
 - هل هناك اختلاف في تركيز الانتباه بين اللاعبين حسب مراكزهم قبل و بعد الحمل غير المقتن .
- وقد استخدام المنهج الوصفي ، لعينة بحث (15) لاعبا ، اختبروا بالطريقة العمدية من لاعبي شباب الطلبة للموسم 1999-2000

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- عدم وجود فروق في معدل القلب (النبض) قبل الحمل المقتن و بعد الحمل المقتن و قبل المباريات .
- وجود فروق بمعدل القلب (النبض) بعد المباريات و لصالح الدفاع والوسط .
- عدم وجود فروق بتركيز الانتباه قبل الحمل المقتن و بعده و قبل حمل المباريات (الحمل الغير مقتن) .

الجانب التطبيقي

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن القيام بهذا النوع من البحوث يستلزم إجراء دراسة استطلاعية جادة، حيث تلعب الدراسة الاستطلاعية دورا بالغ الأهمية في أي بحث علمي ، فهي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها التصورات الأولية، و الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة استشرافية من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، كما تعتبر أيضا سندا قويا في توضيح مدى إمكانية إجراء هذه الدراسة و الامكانيات والوسائل اللازمة لإنجازها. حيث قمنا بأخذ جزء من عينة الدراسة الأساسية و قمنا بتوزيع استمارتي المقاييس عليهم وذلك بهدف التعرف على إمكانية إجراء البحث و حساب

الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة كما قمنا بأخذ موافقة مسؤولي ومدربي فريق وفاق المسيلة لكرة القدم على توقيت إجراء الدراسة الأساسية

2- مجالات الدراسة :

1-2 المجال المكاني :

أجري البحث الميداني بولاية المسيلة على فريق وفاق المسيلة لكرة القدم

2-2 المجال الزماني:

قمنا بإجراء هذه الدراسة سنة: 2010 .

3- الشروط العلمية للأداة:

1-3- ثبات مقياس الجهد البدني:

وتم ثبات المقياس باعتماد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، حيث تم توزيع المقياس وبعد أسبوع تم إعادة توزيعه على نفس المجموعة وتم حساب دلالة معامل الارتباط بين المقياسين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ حيث كان $r=0.80$ وهي دالة إحصائية

2-3- صدق مقياس الجهد البدني:

هناك شروط عديدة لصدق المقياس وقد اعتمدنا في دراستنا على الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار الذي يساوي 0.89.

3-3- ثبات مقياس الدافعية:

حيث تم توزيع المقياس وبعد أسبوع تم إعادة توزيعه على نفس المجموعة وتم حساب دلالة معامل الارتباط بين المقياسين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ حيث كان $r=0.86$ وهي دالة إحصائية

4- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي

1-4 المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

- تحديد المتغير المستقل : "الحمل التدريبي "

2-4 المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (1).

- تحديد المتغير التابع: "دافعية الممارسة " .

5- عينة الدراسة وكيفية اختيارها :

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها يجلو على النحو التالي :

(1) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (1).

و العينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي دراستنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة ، فريق وفاق المسيلة صنف أكبر وقد تم اختيار العينة قصدا ، و اشتملت على 16 لاعب في كرة القدم لفريق وفاق المسيلة .

6- المنهج المتبع

المنهج الوصفي :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة علمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع " (1)

7- الأدوات المستعملة :

الأداة : هي الوسيلة المستخدمة في جميع البيانات وهناك الكثير من الأدوات التي تستخدم لجمع البيانات و يمكن استخدام عدة أدوات في بحث واحد من اجل الدقة العلمية (2).

أن عملية جمع البيانات تحتاج إلى عناية كبيرة من خلال اختيار الباحث للأدوات اللازمة لجمعها كالملاحظة والمقياس، المقابلة ، الاستبيان و التي تتوقف على طبيعة الموضوع وطبيعة البيانات و المعلومات المتوفرة حول الموضوع وكذا المنهج المستخدم و عليه يختار الباحث الأدوات الدقيقة لدراسة موضوعه .

- لقد اعتمدنا في دراستنا على المقاييس التالية :

1 مقياس بورج لقياس الجهد البدني

2 مقياس الدافعية

8- إجراءات التطبيق الميداني

- **المرحلة الأولى:** قمنا بتسليم استمارات المقاييس إلى مدرب الفريق المعني للاطلاع عليها سلفاً حتى يتم فهمها بالشكل الأمثل ومن ثم توضيحها للاعبين خالية من أي غموض، كما تم الإبقاء على توقيت وأهداف الحصص التدريبية كما هي موجودة في البرنامج الأسبوعي للمدرب.
- **المرحلة الثانية:** حيث بعد إتمام الحصص التدريبية للفريق في ظروفها العادية والطبيعية وفي نفس التوقيت المعتاد وفق الأهداف المبرمجة في البرنامج الأسبوعي للمدربين، (يتم اختيار حصتين إحداها تميز بحمل تدريبي يصل إلى الدرجة القصوى والأخرى تميز بحمل تدريبي منخفض) مباشرة يقوم المدرب بتوزيع

(1) - رشيد زرواتي : "مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، ط1، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر :

2008 ، ص (334)

(1) - حسين عبد الحميد رشوان : " في مناهج العلوم " ، بدون طبعة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر : 2003 . ص (

(2) محمد شفيق : البحث العلمي ، الخطوات المنهجية ، إعداد البحوث الاجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر

استمارات المقاييس ثم شرح أهدافها وتوضيحها للاعبين الذين يقومون بعد ذلك بالإجابة عنها وإعادتها للمدرب.

- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

- قمنا بجمع نتائج المقاييس عن كل لاعب حيث وضعنا جدولاً سجلنا فيه درجات مقياس الجهد البدني الذي يحس به اللاعب ودرجة الدافعية التي تقابله.

- أما الطريقة التي استعملناها لتحليل النتائج إحصائياً، فقد استعملنا نظام الزمر الإحصائية SPSS

- تحليل ومناقشة نتائج المقاييس:

من أجل القيام بعملية التحليل الموضوعي لنتائج المقاييس التي تكشف العلاقة بين قيمة المجموعات البدنية المبذولة ومدى انعكاس هذا الجهد على دافعية الممارسة للنشاط الرياضي، وبعد توزيع استمارات المقاييس قمنا بجمعها وفرزها ثم تحليل ومناقشة أحويتها وكانت النتائج كما هي موضحة.

الجدول رقم 1: يبين علاقة الحمل الخفيف المنخفض بدافعية الممارسة

معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند 0.05	الاستنتاج الإحصائي
1,577	0,126	غير دال

من خلال الجدول رقم 1:

قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين $r = 1,577$

وبعد إجراء اختبار (ت) ستودنت بمعنوية معامل الارتباط، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.126 وهذا ما يثبت أن الارتباط غير دال عند مستوى دلالة 0.05 ومنه نقبل الفرض الصفري القائم بعدم وجود ارتباط ونرفض الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة الارتباط وبالتالي كلما نقصت درجة الحمل إلى أدنى مستوياتها نقصت معها درجة الدافعية الرياضية وهذا ما يوافق الفرضية الأولى القائمة بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين حمل التدريب المنخفض ودافعية الممارسة الرياضية.

الجدول رقم 2: يبين علاقة حمل التدريب الأقصى بدافعية الممارسة الرياضية

معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند 0.05	الاستنتاج الإحصائي
-0,427	0,641	غير دال

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 2 يتضح لنا ما يلي:

بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين وجد أن قيمته تساوي $r = -0,427$

وبعد إجراء اختبار (ت) ستودنت بمعنوية معامل الارتباط، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.641 وهذا ما يثبت أن الارتباط غير دال عند مستوى دلالة 0.05 ومنه نقبل الفرض الصفري القائم بعدم وجود ارتباط بين المتغيرين ونرفض الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة الارتباط بين المتغيرين وبالتالي كلما بلغت درجة حمل التدريب أقصى درجاتها نقصت درجة الدافعية الرياضية إلى أدنى مستوياتها. وهذا ما يوافق الفرضية الثانية القائمة بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين حمل التدريب الأقصى والدافعية الرياضية.

- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

- الفرضية الأولى:

بنيت فرضيتنا الأولى على أساس أن لحمل التدريب المخفض علاقة ارتباطيه سالبة مع الدافعية الرياضية للاعبي كرة القدم، وانطلاقا من تحليل نتائج المقاييس ومن الجدول رقم 1 يؤكد إثبات هذه الفرضية أي كلما كان حمل التدريب منخفض كانت درجة الدافعية الرياضية أقل

- الفرضية الثانية

بنيت فرضيتنا الثانية على أساس أن لحمل التدريب الأقصى علاقة ارتباطيه سالبة مع الدافعية الرياضية للاعبي كرة القدم، وانطلاقا من تحليل نتائج المقاييس ومن الجدول رقم 2 يؤكد إثبات هذه الفرضية أي كلما كان حمل التدريب يصل إلى أقصى درجاته كانت درجة الدافعية الرياضية أقل

- خلاصة عامة:

من خلال ما تم تناوله في هذا البحث لعلاقة حمل التدريب بدافعية الممارسة لكرة القدم يتبين أن هناك تأثير متبادل للجانبين النفسي والبدني ويوضح هذا من خلال نتائج البحث حيث دلت على ضرورة الربط بين هذين المتغيرين خلال التخطيط للعملية التدريبية لأن إهمال احدهما يؤدي إلى خلل في التحضير الرياضي للاعبين وهذا ما دلت عليه نتائج البحث وقد ظهر هذا جليا عند قيامنا بالدراسة الاستطلاعية حيث وجدنا تركيز المدربين ينصب كله على الجانب البدني و الخططي مما يؤدي إلى نفور اللاعبين من التدرّب يوميا بصفة منتظمة .
و من خلال خطة البحث التي اعتمدنا فيها على دراسة المادة العلمية النظرية التي جمعناها في ثلاثة فصول شملت كل ما يتعلق بمتغيرات وكل ماله علاقة بهذه المتغيرات ثم قمنا بالإجراءات الميدانية اللازمة لإثبات صحة الفروض أو نفيها من خلال مقياسي الجهد البدني والدافعية الموجهان للاعبين
ولقد جاءت نتائج الدراسة الميدانية مشجعة حيث أظهرت ذلك الدور الفعال لحمل التدريب في تطوير الدافعية عند الرياضيين مما ينعكس إيجابيا على إقبالهم على الممارسة والتدريب
وبالرغم من الوصول إلى إثبات فرضيات الدراسة إلا أن هذه الدراسة تحتاج إلى إمكانيات مادية وأساليب علمية ، كما يحتاج هذا النوع من الدراسة إلى تضافر جهود العديد من المختصين منهم أخصائيين في فيزيولوجيا التدريب والرياضة واخصائيين في علم النفس الرياضي ومختصين في نظريات ومناهج التدريب الرياضي.