

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين حمل التدريب البدني المُنظَّم والاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كُرة القدم (16،18) سنة. وخلصت الدراسة الى أن حمل التدريب له أثر سلبي على مزاجية افراد العينة مما يؤدي الى التقليل من الاستمتاع الرياضي. توجد علاقة إيجابية بين الحمل البدني المعتدل والاستمتاع الرياضي لدى عينة الدراسة. توجد علاقة إيجابية بين الحمل البدني العالي والاستمتاع الرياضي لدى عينة الدراسة. هناك علاقة إيجابية بين الحمل البدني المنظم والاستمتاع الرياضي لدى عينة الدراسة. كلمات مفتاحية: حمل تدريب بدني مُنظَّم; استمتاع الرياضي; لاعب; كرة قدم.

Abstract:

The aim of the study was to learn about the fluency between the burden of organized physical training and the enjoyment of the athlete of the older person (16.18 years).

The study concluded that the training load has a negative effect on the sample's mood, which reduces the sports enjoyment. There is a positive relationship between moderate physical pregnancy and athletic enjoyment in the study sample. There is a positive relationship between high physical pregnancy and athletic enjoyment in the study sample. There is a positive relationship between organized physical pregnancy and athletic enjoyment in the study sample.

Keywords: Physical training was carried; enjoyment of athlete; player; football.

حمل التدريب البدني المنظم وعلاقته بالاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (16- 18) سنة.

Organized physical training carried
and its relationship to sporting
enjoyment by footballers (16-18
years)

محمد هيزوم*

جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر)

mh.hizoum@lagh-univ.dz

مصطفى مجادي

جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر)

m.medjadi@lagh-univ.dz

عبد الكريم ملياني

جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر)

a.meliani@lagh-univ.dz

مقدمة:

متجاهلين الطبيعة الإنسانية لهؤلاء الشبان مما ينتج عنه نتائج وخيمة على مستقبلهم الرياضي وحتى العملي والصحي جراء تلك الجهود الحارقة للعادة التي أدت ببعض منهم إلى دفع حياته ثمنًا لذلك والبعض الآخر الابتعاد والهروب عن الممارسة خوفاً على نفسه من مُضاعفات خطيرة، فكان لزاماً على أولئك الذين يبحثون عن الفوز بالاهتمام باللاعب كإنسان وليس كآلة وذلك بتقويمه رياضياً من حيث قدراته البدنية والمهارية والخططية وتقويمه نفسياً من حيث دافعيته وانفعالاته وحبّه لهذا النشاط، ودرجة الاستماع بممارسته، ممّا يُسهل إرشاده وتوجيهه من خلال عمل برامج تتماشى وكيفية تدريبه وتطوير قدراته على بذل جهود أكبر بصفة تدريجية مما يضمن له التطور الحركي، المهاري و البدني موازاة مع إحساسه بالرغبة والاستمتاع بالتدرب.

ولأجل هذا ارتأينا دراسة مشكلة تتعلق بتنظيم الحمل البدني وعلاقة ذلك بالاستمتاع الرياضي للاعبين الشبان، فالحمل البدني هو مقدار الجهد المبذول من خلال شدة وحجم التمرين او الحصّة التدريبية المقدمة للاعب ومدى توافقه مع زمن الراحة للاسترجاع من التمرين السابق للمرور إلى التمرين اللاحق، ومدى تأثير ذلك على استمتاع اللاعبين الشبان بالتدريب.

ومما سبق نطرح اشكالية الدراسة

هل توجد علاقة ارتباطية بين حمل التدريب البدني المنظم والاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (16-18) سنة ؟
وحتى تتمكن من الإجابة على هذا التساؤل العام يجب الاجابة عن التساؤلات الجزئية التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الحمل التدريبي الصغير والاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (16-18) سنة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الحمل التدريبي المتوسط والاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (16-18) سنة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الحمل التدريبي الكبير والاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (16-18) سنة ؟

إن تقدم وازدهار الأمم يُقاس بمدى ثقافة وتطور فكر العنصر البشري المكوّن لهذه الأمة أو تلك، وتقدم العنصر البشري لأمة ما مُرتبط بما يقدمه العلماء والمربون من مناهج وسبل ووسائل مُستوحاة من مختلف العلوم والبُحوث والتي يتم تطبيقها في المدارس والجامعات وكافة مُؤسّسات الدولة.

ولأن هذا العنصر البشري هو الحلقة الأهم والهدف في عملية التطور كان لزاماً على من وضع التطور والرقي نصب عينيه العمل بجد واجتهاد من أجل الاعتناء بهذا العنصر ودفعه بشتى الأساليب للمضي قدماً إلى الأمام وتحدي الصعاب والمشاكل التي تعترض طريقه وما أكثرها في حياة الإنسان.

ومن خلال مقولة «روستام أكراموف» في المقدمة التي وضعها لكتابه بعنوان انتقاء وتحضير لاعبي كرة القدم الشبان والتي جاء فيها: " العمل لصالح الشباب هو عمل من أجل المستقبل. (R & Tadj, 1990, p. 7)

و من خلال هذه المقولة إشارة واضحة إلى مدى أهمية العنصر البشري بصفة عامة وعنصر الشباب بصفة خاصة في ضمان مستقبل أفضل للأمم ، ويعتبر المجال الرياضي في عصرنا هذا من أكثر المجالات اهتماما وذلك لما أصبح للرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة من اهتمام واسع في أوساط الشباب، حيث شدّت الانتباه لما لها من انعكاسات نفسية من حيث ممارستها أو متابعتها، ولما لها كذلك من دور اجتماعي على كافة طبقات المجتمع دون أن ننسى تأثيرها الاقتصادي حيث أصبحت مجالاً خصباً للاستثمار وريح الأموال ممّا جعل الإقبال على كرة القدم من طرف الشباب إقبالاً منقطع النظير و جعل الكل يطمح إلى الشهرة وتقاضي مبالغ خيالية ككبار نجوم اللعبة الحاليين، والتثقل إلى أكبر العواصم ودول العالم لتمثيل بلدانهم، فبلغت بهذا لعبة كرة القدم مُستوى العالمية ممّا جعلها تفقد بعضاً من قيمتها الإنسانية حيث أصبح اللاعبون يندفعون إلى التدريب بشكل دائم وبأقصى مجهود ممكن بضغط من المدربين ورؤساء الأندية

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الحمل البدني المنظم والاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (16-18) سنة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الحمل التدريبي الصغير والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة.

- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الحمل التدريبي المتوسط والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة.

- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الحمل التدريبي الكبير والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة.

أهداف الدراسة

تهدف من خلال هذه الدراسة للوصول إلى ما يلي:

- معرفة نوع العلاقة بين الحمل البدني المنظم و الاستمتاع الرياضي للفئات الشبانية لكرة القدم 16-18 سنة.

- معرفة كيفية تنظيم الحمل البدني من حيث الشدة والحجم والراحة بما يوافق مؤهلات الشبان للفئة العمرية قيد الدراسة.

- معرفة كيفية ترشيد عملية التدريب بما يوافق قدرات الشبان من الناحية البدنية والنفسية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات

الحمل البدني:

هو كمية التدريبات والمجهودات ذات الاتجاهات المختلفة والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات. (عثمان، 2000 ، صفحة 87)

التعريف الإجرائي: هو مقدار الجهد البدني المطبق على اللاعبين من طرف المدرب أثناء القيام بالتمارين البدنية خلال حصة التدريبية واحدة أو سلسلة من الحصص التدريبية اليومية والأسبوعية والشهرية والسنوية وتأثير ذلك الجهد على النواحي البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الشبان.

الاستمتاع الرياضي

يعرف على أنه " استجابة الفرد الفعالة الايجابية لخبرته الرياضية التنافسية التي تعكس المشاعر والإدراكات المختلفة له مثل: السرور، الحب، وخبرة المرح. (رضوان، 1998، صفحة 147)

التعريف الإجرائي: هو ذلك الشعور الإيجابي الذي ينتاب الرياضي خلال ممارسته للنشاط الرياضي وتحت تأثير الجهود البدنية المختلفة الشدة دون شعور بالملل أو محاولة الهروب من النشاط أو تغييره، بل على العكس من ذلك فإن الرياضي يستغرق في هذا النشاط ويشعر بالرضا والمتعة والجاذبية والإشباع .

الدراسات المرتبطة

قمنا بجمع وحصص مجموعة قليلة من الدراسات المشابهة لموضوع الدراسة:

الدراسة الأولى: دراسة مؤيد جاسم عباس الحمداني بعنوان: " بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية " أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005.

وهدف هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- معرفة تأثير بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل التدريبي في الوحدة التدريبية على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية لعينة البحث.

- معرفة التحميل الأمثل في تطور المستوى الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية لعينة البحث.

- معرفة نسبة التطور لدى عينة البحث في التكيف البدني والفسيولوجي للقوة العضلية . (الحمداني ، 2005)

الدراسة الثانية: دراسة درويش محمد 2008 بعنوان: " دراسة مقارنة في ديناميكية الجهد البدني وبعض الخصائص البدنية والفيزيولوجية لدى لاعبي كرة اليد أكابر أثناء مرحلة المنافسة "

2. الطريقة و الأدوات

1.2 الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة والطويلة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية وتمت عبر مرحلتين:

ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، والمجلات والمحاضرات، وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية البحث.

حيث قمنا بأخذ موافقة أغلبية مسؤولي ومدربي فرق كرة القدم على مستوى ولاية الأغواط والتي يبلغ عددها 33 فريق.

2.2 ضبط متغيرات الدراسة

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

المتغير المستقل:

هو المتغير الذي من المحتمل أن يؤدي إلى نتيجة ما و يمكن تحديده في دراستنا بحمل التدريب البدني: (الحمل البدني الصغير - الحمل البدني المتوسط - الحمل البدني الكبير).

المتغير التابع:

هو المتغير الذي يمكن معرفته من خلال معرفة مقدار تأثير المتغير المستقل عليه، ويمكن تحديد المتغير التابع في دراستنا بالاستمتاع الرياضي.

3.2 عينة الدراسة وكيفية اختيارها

تم اختيار عينة البحث بصفة عشوائية حيث تتكون من مجموعتين من المجتمع الكلي الذي يتمثل في فرق كرة القدم لولاية الأغواط، والذي يحوي: 292 لاعب من الفئة العمرية (16-18 سنة) موزعين على 33 فريق.

المجموعة الأولى:

تتمثل في: 90 لاعبًا من الفئات الشبانية (16-18 سنة)،

حيث تمثل العينة نسبة: 30.82% من المجتمع الكلي.

المجموعة الثانية:

مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، السنة الجامعية 2009/2008.

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤل التالي: هل يوجد فرق في ديناميكية الجهد البدني وبعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية أثناء مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة اليد أكابر ذكور بين القسم الممتاز والقسم " 1 أ. " (درويش، 2008)

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال الدراسات السابقة التي تطرقنا لها يظهر أن أغلب هذه الدراسات اهتمت بالجانب الفسيولوجي للحمل التدريبي وتأثيره على الرياضيين سواء من الناحية البدنية أو الطاقوية، أو تطوير المهارات الحركية في حين لم نجد أي دراسة اهتمت بتأثير هذا المتغير على الجانب النفسي عموماً وعلى الاستمتاع الرياضي خصوصاً، وعلى نحو آخر يمكن الاستفادة من هذه الدراسات على الخصوص في الجانب النظري لما تزخر به من معلومات عن الحمل التدريبي وعن التدريب الرياضي وطرقه وتأثيراته الفسيولوجية.

المنهج المستخدم في البحث:

ان صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث

أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر في محتوى ونتائج البحث " (تركي، 1984، صفحة 131)

واستناداً إلى هذه الحقيقة وانطلاقاً من طبيعة دراستنا التي هي حول العلاقة بين حمل التدريب البدني والاستمتاع الرياضي فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة (العلاقات الارتباطية) هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على معرفة طبيعة العلاقات الارتباطية بين مجموعة من المتغيرات من خلال معلومات وتحليلها ومناقشتها.

لإختبار صحة الفروض قمنا بمجموعة من المعالجات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) وإخترنا العلاقات بمعامل الارتباط بيرسون

3. عرض و مناقشة نتائج الدراسة

لقد كانت المقاييس الخاصة بالجهد البدني والاستمتاع الرياضي وسيلة فعالة من اجل معرفة ردّ فعل اللاعبين الشبان من حيث الإحساس بقيمة الجهد البدني المبذول ومدى انعكاس هذا الأخير على استمتاعهم بالنشاط الرياضي، وبعد توزيع استمارات المقاييس عليهم قمنا بجمعها وفرزها ثم تحليل ومناقشة أحويتها وكانت النتائج كما هي موضحة:

1.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين الحمل التدريبي الصغير والاستمتاع الرياضي للاعب كرة القدم (16-18) سنة. "

ولاختبار صحة هذا الفرض قمنا باستخدام اختبار بيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين الحمل التدريبي الصغير والاستمتاع الرياضي. والجدول التالي (01) يوضح ذلك.

الجدول 1: يوضح العلاقة بين الحمل البدني الصغير

والاستمتاع الرياضي

معامل الارتباط	م الدلالة	sig	الدلالة
-0.866	0.05	0.041	دال

المصدر: الباحثون عن مخرجات SPSS

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 1 يتضح لنا ما يلي:

بعد حساب مُعامل الارتباط r بين المتغيرين وُجد أن قيمته تساوي: -0.86 ، وهي سالبة تقترب من الواحد السالب . (-1) .

وبعد إجراء اختبار بمعنوية معامل الارتباط ، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.041 وهذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05 ومنه نرفض الفرض الصفري القائم بعدم

تتمثل في : 24 مُدرّب للفئات الشبانية من مختلف فرق الولاية تم اختيارهم بصفة عشوائية كذلك ، ووُزعت عليهم استمارات الاستبيان .

4.2 الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث

اعتمدنا في دراستنا على مقياسين لجمع البيانات الميدانية:

مقياس - BORG " بورج " لقياس الجهد البدني.

مقياس الاستمتاع بالنشاط البدني من إعداد "

DIBORA - ديورا " و تعريب وتقنين صدقي نور

الدين محمد .

5.2 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

ثبات مقياس الجهد البدني :

ويتم 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 0.87 ، و هي دالة إحصائية.

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 0.93 .

ثبات مقياس الاستمتاع الرياضي:

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 0.89 ، و هي دالة إحصائية.

صدق مقياس الاستمتاع الرياضي :

وقد اعتمدنا في دراستنا على الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار الذي يساوي 0.94 .

6.2 الأساليب الإحصائية المستعملة

وجود ارتباط ونقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة الارتباط ، وبما أنه يساوي $0.86 -$ ، هذا يعني أن الارتباط قوي وسالب وبالتالي كلما نقصت درجة الحمل إلى أدنى مستوياتها نقصت معها درجة الاستمتاع الرياضي وهذا ما يوافق الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأن هناك علاقة ارتباطيه سالبة بين حمل التدريب البدني الصغير و الاستمتاع الرياضي.

3.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه " توجد علاقة ارتباطيه إيجابية بين الحمل التدريبي الكبير والاستمتاع الرياضي للاعب كرة القدم (16-18) سنة " ، والجدول التالي(03) يوضح ذلك .

الجدول 3: يُوضِّح العلاقة بين الحمل البدني الكبير

والاستمتاع الرياضي

معامل الارتباط	م الدلالة	sig	الدلالة
0.821	0.05	0.031	دال

المصدر: الباحثون عن مخرجات *spss*

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 3 يتضح لنا ما يلي:

أنه بعد حساب مُعامل الارتباط بين المتغيرين وُجد أن قيمته تساوي : 0.821 ، وهي مُوجبة كبرى تقترب من الواحد (1) .

وبعد إجراء اختبار " ت " بمعنوية مُعامل الارتباط ، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.031 و هذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05 ومنه نرفض الفرض الصفري القائم بعدم وجود ارتباط بين المتغيرين ونقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة الارتباط بين المتغيرين وبما أنه يساوي 0.82 ، هذا يعني أن الارتباط قوي وموجب وبالتالي كلما كانت درجة الحمل البدني ملائمة لقدرات اللاعبين أو تزيد قليلا زادت درجة الاستمتاع الرياضي .

هذا ما يوافق الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بأن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الحمل البدني الكبير والاستمتاع الرياضي .

استنتاجات الدراسة

يؤثر حمل التدريب الخفيف جدا سلبا على مزاجية افراد العينة مما يؤدي الى التقليل من الاستمتاع الرياضي .

توجد علاقة إيجابية بين الحمل البدني المعتدل والاستمتاع الرياضي للاعب كرة القدم (16-18) سنة .

2.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه " توجد علاقة ارتباطيه إيجابية بين الحمل التدريبي المتوسط و الاستمتاع الرياضي للاعب كرة القدم (16-18) سنة " ، والجدول التالي(02) يوضح ذلك .

الجدول 2: يُوضِّح العلاقة بين الحمل البدني المتوسط

والاستمتاع الرياضي

معامل الارتباط	م الدلالة	sig	الدلالة
0.780	0.05	0.021	دال

المصدر: الباحثون عن مخرجات *spss*

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

بعد حساب مُعامل الارتباط بين المتغيرين وُجد أن قيمته تساوي: 0.780 ، وهي موجبة كبرى تقترب من الواحد (1) .

وبعد إجراء اختبار " ت " بمعنوية مُعامل الارتباط ، اتضح أن مستوى الدلالة يساوي 0.021 وهذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05 و منه نرفض الفرض الصفري القائم بعدم وجود ارتباط بين المتغيرين ونقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة ارتباط بين المتغيرين ، وبما أنه يساوي 0.78 ، هذا يعني أن الارتباط قوي وموجب وبالتالي كلما كانت درجة الحمل البدني مُعتدلة وملائمة لقدرات اللاعبين زادت درجة الاستمتاع الرياضي ، و هذا ما يوافق الفرضية الجزئية الثانية القائمة على أساس وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الحمل البدني المُتوسَّط والاستمتاع الرياضي .

يحتاج هذا النوع من الدراسة إلى تضافر جهود العديد من المختصين منهم أخصائيين في فيزيولوجيا التدريب والرياضة واخصائيين في علم النفس الرياضي ومختصين في تدريب الفئات الشبانية ومختصين في نظريات ومناهج التدريب الرياضي - .

اقتراحات:

التقويم المستمر للاعبين الشبان من حيث المهارات الحركية والقدرات البدنية (التأقلم مع الأحمال البدنية) ومن جهة أخرى لسلوكهم داخل الفريق ومدى تفاعلهم مع أفكار وأهداف المدرب.

التكوين المتواصل للمدربين على كافة الأصعدة سواءً المتعلقة بطرق ومناهج التدريب أو المتعلقة بعلم النفس الرياضي.

تكليف أكثر الإطارات كفاءة بتدريب الفئات الشبانية، وعدم الاعتماد فقط على خبرة وتجربة اللاعبين القدامى كمدربين .

تخصيص مراكز تتوفر على الأجهزة الملائمة لتقويم الرياضيين أحسن تقويم وقياس مدى تقدمهم وتماشيهم مع مراحل التدريب.

توفير فرص و أوقات للاعبين الشبان خارج أوقات التدريب ، مثل الرحلات وغيرها.

الاهتمام بالعمل القاعدي مع الناشئين و الأصغر بالطرق العلمية لأن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى تكوين قاعدة صلبة للرياضيين لتحميمهم من حُطورة الانسحاب من النشاط الرياضي جراء نقص التكوين وعدم القدرة على مُسايرة التدريبات و ملاحظة وجود فروق بين اللاعبين .

البحث عن التنوع والتجديد في أسلوب التدريب من طرف المدربين لتجنب ملل اللاعبين وهروهم من الحصص التدريبية.

توجد علاقة إيجابية بين الحمل البدني العالي والاستمتاع الرياضي للاعبي كرة القدم (16-18) سنة .

سرعة وشدة حمل التدريب العالي لا تترك مجال للاستمتاع الرياضي لدى للاعبي كرة القدم (16-18) سنة.

هناك علاقة إيجابية بين الحمل البدني المنظم والاستمتاع الرياضي للاعبي كرة القدم .

من خلال ما سبق يتضح لنا انه كلما قل الحمل البدني الى أدنى مستوياته قل الاستمتاع الرياضي، ونفس الشيء إذا زاد الحمل الى اعلى مستوياته، بينما يزيد الاستمتاع الرياضي كلما اعتدل حمل التدريب.

4. خاتمة:

تعود أهمية بحثنا من خلال دور الحمل التدريبي في تطوير الجانب البدني والنفسي للاعبين الشبان وفي التأثير المتبادل للجانبين النفسي والبدني على اللاعبين وما مدى ارتباطهما ببعضهما البعض مما يساعد في تسيير عملية التدريب لهذه الفئة الشبانية وفق قدراتهم البدنية والنفسية، مما يجعلهم أكثر اشتراكا واستمتعا بالنشاط الرياضي وذلك بما يوافق المجهودات المطلوبة منهم حسب أهداف التدريب وكذلك بأقل تعب بدني ممكن، ولا يتحقق ذلك إلا بتنظيم علمي محكم لحمل التدريب وما يحتويه من شدة التمرين وحجمه والراحة بين التمرينات وقيمة الضغط العصبي الناتج عن أداء التمرين مع التسيير الأمثل للحصص التدريبية وفق قدراتهم البدنية والنفسية والتأثير الإيجابي على هذه الفئة حتى يصبحون أكثر إقبالا على التدريب (التدريب بالألعاب، المنافسات، الجوائز) ولقد جاءت نتائج الدراسة الميدانية مشجعة حيث أظهرت ذلك الدور الفعال للحمل البدني في تطوير الاستمتاع الرياضي للاعبين الشبان مما ينعكس إيجابيا على حبهم وإقبالهم على الممارسة، وعدم الانسحاب من النشاط الرياضي وتحويلهم إلى وجهات أخرى قد ترهن مستقبلهم ، خاصة هذه الفئة من الشباب (16-18) سنة التي تتزامن مع مرحلة المراهقة. وبالرغم من الوصول إلى إثبات فرضيات الدراسة إلا أنها لم تصل إلى مبتغاها النهائي لأنها تستلزم وقتا أطول وإمكانات علمية ومادية واسعة ، كما

Bibliographie

R , A., & Tadj, A. (1990). *sélection et préparation des jeunes footballeurs*,. Alger: office des publication universitaires.

محمد درويش . (2008). دراسة مقارنة في ديناميكية الجهد البدني وبعض الخصائص البدنية والفيزيولوجية لدى لاعبي كرة اليد أكابر أثناء مرحلة المنافسة " ، السنة الجامعية. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر.

محمد عثمان. (2000). : حمل التدريب والتكيف ، . القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.

محمد تركي. (1984). : مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.

محمد نصر الدين رضوان. (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة (الإصدار 1). مصر: مركز الكتاب للنشر.

مؤيد جاسم عباس الحمداني . (2005). بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية . بغداد، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، العراق: أطروحة دكتوراه.