



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
- جامعة محمد بوضياف المسيلة -
معهد علو وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

دور الحمل التدريبي المنتظم في تنمية دوافع ممارسة
الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد
- أقل من 20 سنة -
دراسة ميدانية لهواة برج الغدير
برج بوعريريج

إشرافه الدكتور:

ديلمي محمد

إعداد الطالب:

نعوي منير

السنة الجامعية: 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

يارب شكرك واجب محتتم
عد الحسا بعرض السماء مقدارها
مالي أرى نعم الإله تحيطني
دعني أحدث بالنعيم فإنني

ها أنا ذا بالشكر أتكلم
يرضيك أني بعد شكرك مسلم
من كل جنب ثم لا أتكلم
ممن يقر ولست ممن يتكلم

بعد شكرنا لله تعالى على فضله و مّنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم
والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام
على من بعثه رحمة للعالمين وهداية للضالين،

نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سندا لنا في مشوارنا الدراسي

إلى الدكتور *ديلمي محمد* الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا

بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين.

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى السيد الدكتور *بوسكرة* مدير المعهد

وإلى قسم التدريب الرياضي بدون إستثناء

ونتقدم بتحيةة إجلال وتقدير لأساتذتنا الكرام اللذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وصلنا إلى

ما نحن عليه .

نشكر مدير المركب الرياضي ببرج الغدير على المساعدات والتسهيلات التي قدمها لي

ألف تحية وشكر

منير نحوي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا

وَأَنْتُمْ الْأَغْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ

مُؤْمِنِينَ

صدق الله العظيم
سورة آل عمران (الآية 139)

قائمة المحتويات

- كلمة شكر
- فهرس المحتويات
- الجداول والأشكال
- مقدمة.....أ.

الجانب التمهيدي (الإطار العام للدراسة)

الصفحة

- 1- الإشكالية.....3
- 2- فرضيات البحث.....4
- 1-2- الفرضية العامة.....4
- 2-2- الفرضيات الجزئية.....4
- 3- أهمية الدراسة.....4
- 4- أهداف الدراسة.....4
- 5- أسباب اختيار الموضوع.....5
- 6-5- تحديد المفاهيم والمطلحات.....6
- 7- الدراسات السابقة والمرتبطة.....8-7

الجانب النظري:

الفصل الأول : حمل التدريب والوحدة التدريبية

أولاً: حمل التدريب

تمهيد

- 1- تعريف حمل التدريب.....13
- 2- تعاريف بعض المدارس الخاصة بحمل التدريب.....13
- 3- أنواع حمل التدريب.....14
- 1-3- الحمل الخارجي.....14
- 2-3- الحمل الداخلي.....14
- 4- مكونات حمل التدريب.....14
- 1-4- شدة الحمل.....15
- 1-1-4- تعريف ومفهوم شدة الحمل.....15
- 2-1-4- كيفية تحديد شدة الحمل.....16
- 3-1-4- تحديد شدة الحمل باستخدام «معدل ضربات القلب».....17-16
- 2-4- حجم (سعة) الحمل.....17
- 1-2-4- تعريف ومفهوم حجم الحمل.....17
- 2-2-4- كيفية تحديد حجم الحمل.....18
- 3-4- كثافة الحمل.....18

- 181-3-4- تعريف ومفهوم كثافة الحمل.
- 19.....2-3-4- الراحة البيئية.
- 19.....5- درجات حمل التدريب.
- 19.....1-5- تعريف ومفهوم درجات حمل التدريب.
- 20.....2-5- درجات حمل التدريب الرئيسية.
- 20.....1-2-5- الحمل الأقصى.
- 22-21-20.....2-2-5- الحمل الأقل من لأقصى.
- 22-23.....3-2-5- الحمل المتوسط.
- 25-24-234-2-5- الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط
- 25.....5-2-5- الراحة لايجابية.
- 26.....6- ضبط الحمل والتحكم به.
- 27-26.....7- طرق ضبط الحمل والتحكم فيه.
- 27.....8- إرشادات تراعى في العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم به.
- 28-27.....9- الحمل الزائد: **over training**.
- 28.....1-9- الأسباب التي تؤدي إلى الحمل زائد.
- 292-9- أعراض وعلامات الحمل الزائد.
- 30-29.....3-9- علاج حالات الحمل الزائد.

ثانيا: الوحدة التدريبية

- 30.....1- مفهوم الوحدة التدريبية.
- 30.....2- بناء الوحدة التدريبية.
- 31.....1-2- مقدمة الوحدة التدريبية.
- 31.....1-1-2- الإحماء العام.
- 32-31.....2-1-2- الإحماء الخاص.
- 322-2- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- 33-32.....3-2- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية.
- 33.....3- ديناميكية الوحدة التدريبية.
- 34.....4- أنواع الوحدات التدريبية.
- 34.....1-4- الوحدة التعليمية.
- 35-34.....2-4- الوحدة التعليمية التدريبية.
- 35.....3-4- الوحدة التدريبية.
- 35.....4-4- الوحدة التقويمية.
- 36-35.....5-4- الوحدة الاستشفائية.
- 36.....5- أنواع أخرى لحصص التدريب الرياضي.

خلاصة

الفصل الثاني : الدوافع لدى المراهق

تمهيد

- 1- مفهوم الدافعية..... 39
- 2- تعريف الدافع..... 40
- 4- تقسيمات الدوافع:..... 40
- 1-4- التقسيمات الثنائية:..... 40
- 2-4- التقسيمات الثلاثية:..... 40
- 5- الدافع وسلوك الإنسان:..... 41
- 6- الدوافع والمراهقة..... 41-42
- 7- الدوافع وعملية النضج..... 43
- 8- الدوافع وعملية التدريب..... 43
- 9- الدافعية والتعلم..... 44
- 10- أنواع الدوافع..... 45
- 1-10- الحواجز الأساسية..... 45
- 2-10- الدوافع الاجتماعية..... 45
- 3-10- دوافع الاستشارة الحسية..... 46
- 4-10- دوافع النمو..... 46
- 5-10- الأفكار كدوافع..... 46
- 11- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي..... 46
- 1-11- الدوافع المباشرة..... 46
- 2-11- الدوافع غير المباشرة..... 47
- خلاصة

الفصل الثالث : كرة اليد

مقدمة

- 1- تعريف كرة اليد..... 50
- 2- خصائص لعبة كرة اليد..... 50
- 1-2- أرضية الميدان..... 50
- 2-2- المرمى..... 50-51
- 3-2- الكرة (المادة، الحجم):..... 51
- 3- خصائص لاعب كرة اليد..... 51

- 3-1-1- الخصائص المرفولوجية.....51
- 3-1-1- النمط الجسماني.....51
- 3-1-2- الطول.....51
- 3-1-3- الوزن.....51-52
- 3-2- الخصائص البدنية.....52
- 3-3- الخصائص الفسيولوجية.....52
- 3-4- الخصائص الحركية.....52-53
- 3-5- الخصائص النفسية.....53
- 3-5-1- المواجهة والمثابرة للانتصار.....53
- 3-5-2- التحكم في كل انفعالاته.....53
- 3-5-3: الدافعية.....53
- 4- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية.....53
- 4-1- تصنيف "كوديم" (kodym) للأنشطة الرياضية.....53_54
- 4-2- تصنيف "تشارلز أ بوتشر" (charles a. bucher) للأنشطة الرياضية.....54
- 4-3- تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) للأنشطة الرياضية.....54
- 4-4- تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) للأنشطة الرياضية.....54-55
- 5- مميزات كرة اليد.....55
- 6- أهداف كرة اليد:.....55-56
- 7- اللياقة البدنية في كرة اليد.....56
- 7-1- مفهوم اللياقة البدنية.....56
- 7-2- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد.....56-57
- 7-1-2- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد.....57
- 7-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد.....57

خلاصة

الفصل الرابع: خصائص ومميزات الفئة المدروسة

تمهيد

- 1- مفهوم المراهقة.....61
- 2- تعريف المراهقة.....61-62
- 3- مراحل المراهقة.....62
- 3-1- المراهقة المبكرة(12-14).....62-63
- 3-2- المراهقة الوسطى(16-17).....63
- 3-3- المراهقة المتأخرة(18-21).....63

65-64-63.....	4- العمر الزمني و العمر البيولوجي
66.....	5- مظاهر النمو خلال المرحلة.....
66.....	5-1- مفهوم النمو.....
66.....	5-2- النمو الحركي.....
67-66.....	5-3- النمو الجسمي.....
68-67.....	5-4- النمو العقلي.....
68.....	5-5- النمو الفيزيولوجي.....
68.....	5-5-1- العوامل الفيزيولوجية.....
69-68.....	5-5-2- العوامل المرفولوجية.....
69.....	5-5-2-1- الطول والوزن.....
69.....	5-5-2-2- العظم.....
69.....	5-5-2-3- العضلات.....
70-69.....	5-5-2-4- الدهون.....
71-70.....	5-6- التغيرات الاجتماعية.....
72-71.....	5-7- التغيرات النفسية.....
73-72.....	5-8- التغيرات الانفعالية.....
73.....	6- مشاكل المراهقة المبكرة.....
73.....	6-1- المشكلات النفسية.....
73.....	6-2- المشكلات الصحية.....
73.....	6-3- المشكلات الانفعالية.....
74.....	6-4- المشكلات الاجتماعية.....
74.....	6-5- مشاكل الرغبات الجنسية.....
74.....	7- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.....
74.....	8- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق.....
74.....	9- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق.....
76-75.....	10- اهتمامات المراهق.....

خلاصة

الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

80	1- الدراسة الاستطلاعية.....
80	1-1- مجالات البحث.....
80	1-1-1- المجال المكاني.....
80	1-1-2- المجال الزمني.....
81-80	2-1- الشروط العلمية للأداة.....
81	3-1- تحديد متغيرات الدراسة.....
81	4-1- العينة وطريقة اختيارها.....
82	2- المنهج المستخدم.....
82	2-1- أدوات الدراسة.....
83-82	3- إجراءات التطبيق الميداني.....
83	4- حدود الدراسة.....
84	5- المعالجة الإحصائية.....

خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

113-87	عرض وتحليل النتائج.....
115-114	الاستنتاج العام.....
116	اقتراحات.....
117	خلاصة عامة.....
118	قائمة المراجع.....

الملاحق

الجدول

الصفحة	الجدول
21.....	جدول رقم:1 يوضح تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره.....
22.....	جدول رقم:2 يوضح تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقل من الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره.....
23.....	جدول رقم:3 يوضح تحديد الدرجات الفرعية للحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره.....
25.....	جدول رقم:4 يوضح تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره.....
26.....	جدول رقم:5 يوضح ضبط الحمل والتحكم فيه وتشكيله نموذج مقترح للارتفاع التدريجي بالحمل.....
44.....	جدول رقم:6 يوضح قائمة "جاج برليتزر" العوامل المكتسبة منها وغير المكتسبة والسماوات الثابتة وغير الثابتة.....
65.....	جدول رقم:7 مراحل العمر التشريحي.....
88.....	جدول رقم:8 يبين شدة التدريب لحصة اليوم.....
89.....	جدول رقم:9 يبين الحالة المعنوية للاعبين في حالة حمل عالي.....
90.....	جدول رقم:10 يبين إحساسات اللاعبين تجاه الجهد القوي خلال الحصة التدريبية.....
91.....	جدول رقم:11 تجاوب اللاعبين مع المدرب واندماجهم في الحصة التدريبية خلال الجهد البدني القوي.....
92.....	جدول رقم:12 العلاقة بين اللاعبين والمدرب خلال الجهد البدني القوي.....
93.....	جدول رقم:13 يبين تأثير الجهد البدني القوي في الحالة النفسية للاعبين بعد نهاية الحصة التدريبية.....
94.....	جدول رقم:14 يبين مدى التحفيز داخل الحصة.....
95.....	جدول رقم:15 يبين مدى رغبة اللاعبين في ممارسة نشاط ما بعد الحصة التدريبية ذات الحمل القوي.....
	جدول رقم:16 يبين عدد التدريبات في الأسبوع التي يرغب أن يتلقاها اللاعبون وذلك نظرا للجهد البدني المفروض في كل
96.....	الحصص.....
97.....	جدول رقم:17 يبين رغبات اللاعبين وإقبالهم على الحصة التدريبية بعد الجهد البدني القوي.....
98.....	جدول رقم:18 يبين أفضل الحصص التدريبية بالنسبة للاعبين.....
94.....	جدول رقم:19 يبين شدة التدريب لحصة اليوم.....
101.....	جدول رقم:20 يبين الحالة المعنوية للاعبين في حالة حمل خفيف.....
102.....	جدول رقم:21 يبين إحساسات اللاعبين تجاه الجهد الضعيف خلال الحصة التدريبية.....
103.....	جدول رقم:22 تجاوب اللاعبين مع المدرب واندماجهم في الحصة التدريبية خلال الجهد البدني الضعيف.....
104.....	جدول رقم:23 العلاقة بين اللاعبين والمدرب خلال الجهد البدني الضعيف.....
105.....	جدول رقم:24 يبين تأثير الجهد البدني الضعيف على الحالة النفسية للاعبين بعد نهاية الحصة التدريبية.....
106.....	جدول رقم:25 يبين مدى كون الجهد البدني الضعيف عامل محفز داخل الحصة.....
107.....	جدول رقم:26 يبين مدى رغبة اللاعبين في ممارسة نشاط ما بعد الحصة التدريبية ذات الحمل الضعيف.....
	جدول رقم (27): يبين عدد التدريبات في الأسبوع التي يرغب أن يتلقاها اللاعبون وذلك نظرا للجهد البدني المفروض في
108.....	كل الحصص.....
109.....	جدول رقم:28 يبين رغبات اللاعبين وإقبالهم على الحصة التدريبية بعد الجهد البدني الضعيف.....
110.....	جدول رقم:29 يبين أفضل الحصص التدريبية بالنسبة للاعبين.....

جدول رقم 30: يمثل الدلالة الإحصائية للمحور الأول..... 111

جدول رقم 31: يمثل الدلالة الإحصائية للمحور الثاني..... 112

الشكل	الصفحة
شكل رقم: 01	يمثل مثلث مكونات حمل التدريب..... 14
شكل رقم: 02	يمثل أساليب التعبير عن شدة حمل الجهد البدني..... 15
شكل رقم: 03	يوضح العلاقة التفاعلية التبادلية بين سلوك الفرد والعوامل الداخلية والعوامل الخارجية..... 44
شكل رقم: 04	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 08..... 88
شكل رقم: 05	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 09..... 89
شكل رقم: 06	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 10..... 90
شكل رقم: 07	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 11..... 91
شكل رقم: 08	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 12..... 92
شكل رقم: 09	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 13..... 93
شكل رقم: 10	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 14..... 94
شكل رقم: 11	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 15..... 95
شكل رقم: 12	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 16..... 96
شكل رقم: 13	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 17..... 97
شكل رقم: 14	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 18..... 98
شكل رقم: 15	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 19..... 99
شكل رقم: 16	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 20..... 100
شكل رقم: 17	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 21..... 101
شكل رقم: 18	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 22..... 102
شكل رقم: 19	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 23..... 103
شكل رقم: 20	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 24..... 104
شكل رقم: 21	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 25..... 105
شكل رقم: 22	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 26..... 106
شكل رقم: 23	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 27..... 107
شكل رقم: 24	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 28..... 108
شكل رقم: 25	تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 29..... 109

مقدمة:

إن التطور التكنولوجي والعلمي والمعرفي المتسارع في نموه في وقتنا الحاضر، قد شمل جميع المجالات ومختلف الميادين من حيث إضافة أو تغيير بعض المفاهيم أو الطرق التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها، ويعتبر المجال الرياضي بكل فروعها سواء الإدارية أو التدريبية احد هذه المجالات التي قد شملها هذا التطور، ويعتبر الأخير المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق نتائج سواء للفرد أو الجماعة وذلك انطلاقاً مما يراه مفتي إبراهيم حماد(1998). وبالنظر إلى أهمية التدريب الرياضي يتضح انه وسيلة هامة في تطوير وتحسين مختلف الصفات النفسية، البدنية المهارية والخططية وغيرها للفرد.

ومن بين أهم هذه القواعد في التدريب تشويق اللاعب لينتبه إلى الحصة ويستفيد من وقته وتتضح الأفكار في نفسه، وتثبت في ذهنه فبالتشويق تملك شعور اللاعب وانتباهه وإرادته. فإذا قل انتباه اللاعب عجز المدرب عن إفادته، إلا إذا استعمل سلطته وإرغامه على الانتباه، وتهديده بالعقاب أو شيء من هذا القبيل، حيث أن هناك فرق كبير بين ما يتعلمه اللاعب برغبة وشوق ويجد فيه لذة ويصغي إليه بعقله وأذنيه وما يجبر على الانتباه عليه ولا يجد فيه رغبة أو لذة. كما تلعب الدافعية دوراً فعالاً كونها تقوم بإثارة انتباه المتعلم وتحافظ على دوامه طيلة فترة التعلم والدافعية هي قوة ذاتية تحرك السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف ما وتحافظ على دوام ذلك السلوك ما دامت الحاجة قائمة لذلك.⁽¹⁾

فالرغبة في التعلم والشوق إليه واللذة توقظ إرادة اللاعب فينتبه إلى الحصة طائعا مختاراً من غير أي مجهود من المدرب، بمعنى أنه إذا كان الأطفال والمراهقون يشتركون في البرنامج التدريبي أملين في تحسين مهاراتهم بينما المدرب أو البرنامج يركز على النتائج {المكسب-الفوز} فإن النتائج السلبية وإخفاق اللاعب في تحقيق النتائج التي يضعها المدرب تمثل نوعاً من الضغوط النفسية التي تجعل من الرياضة خبرة سلبية وتؤثر في قرار الانسحاب من الرياضة.⁽²⁾

وإننا ننتظر من المدرب أن يشوق اللاعبين إلى العمل ويشجعهم ولا يشبط نفوسهم وأن يعمل على أن تكون الحصة مشوقة جذابة تتفق مع ميولهم وتلاءم مستواهم بقوة الإرادة وبالعادة قد يكسب الرغبة في اللعب فينتبه إلى التدريب انتباهاً إرادياً مكتسباً أي مصحوباً بالإرادة حتى يكتسب الرغبة والشوق إلى الحصة التدريبية. وكما يرى "جولد1987" أنه إذا رأى المراهق أو الناشئ أن التكلفة أكبر من الفوائد وأن عوامل الجذب للنشاط الرياضي محدودة، مقابل أن عوامل الطرد كثير ومؤثرة فإن الرياضي يصبح عرضة للانسحاب. أما إذا كانت البدائل المتاحة لا تمثل جاذبية له أكثر من الرياضة التي يمارسها فإنه يبقى مستمراً في الرياضة.⁽³⁾

(1) - سعد الدين عبد الرحمن: السلوك الإنساني، ط3، مكتبة الفلاح 1983، ص49.

(2) - عصام بدوي، أسامة كمال راتب: التدريب الرياضي علم وفن، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص102.

(3) - عصام بدوي، أسامة كمال راتب: المرجع السابق، ص103.

كتاب التمهيد إطار العلم والرسالة

1- الإشكالية:

إن جلب لاعبي كرة اليد نحو الحصص التدريبية يتطلب إعداد وتخطيطاً شاملاً ، وعلاقة بين مختلف العوامل التي تساعد على تحقيق هذه الغاية حيث يكون تنظيم التمرينات البدنية التي يؤديها اللاعبون بما في ذلك أشكال اللعب المختلفة والمنافسة والأنشطة وفقاً لتحقيق أهداف الحصة وكذا وفقاً وما يتناسب مع قدرات اللاعبين حتى نتجنب إمكانية عزوف اللاعبين عن التدريب .

وقد أشارت* سوزانا ميلر* إلى أنه لا يكون سلوك دون تحفيز لذلك يجب إدخال مشير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به تنمي الفكر أو التركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع.⁽¹⁾

فتحفيز اللاعبين وتنظيم المنافسات وتقديم الجانب النظري وفق الشكل الذي يوفر الترويح والترفيه للاعب كلها عوامل تساعد على سهولة جلب اللاعبين وتمسكهم بالحصة فقد يمكن أن نفرض على اللاعبين المحييء إلى الحصة لكن لا نستطيع أن نجبرهم على الممارسة بالشكل الأمثل إذا لم تراعى العوامل التي سبق ذكرها .

كما تشير نتائج البحوث المعنية بدراسة دوافع المشاركة أو الانسحاب من الرياضة وخاصة للأطفال المراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع ، ومن أمثلة الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة الرغبة في تحقيق الاستمتاع والمشاركة واكتساب الأصدقاء وتحسين وتطوير مهاراتهم والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية وتحقيق خبرات النجاح والتفوق وقد استطاع كل من ويس weiss وبيتلشكوف petlichkoff 1989 تصنيف أسباب مشاركة النشء إلى أربعة فئات هي (1) الكفاية (2) الانتماء (3) اللياقة (4) الاستمتاع . ومن ناحية أخرى فإن أسباب انسحاب النشء من الرياضة برغم تعددها وتنوعها تصارع الاهتمامات وحدوث الإصابة وعدم الحصول على الاستمتاع وعدم تحسن المهارة وعدم حب المدرب.⁽²⁾

وفي كل هذا يجب ألا نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات البدنية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين ، وكذا الوقت والجهد المناسبين لها لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب ، ونقصد بهذا ضرورة اختيار الحمل الموافق لهذه القدرات فلا أحد ينكر دور هذا العامل في الحصة التدريبية لأنه أحد أهم المبادئ الأساسية والمنهجية في التدريب فإذا كان من المؤكد أن لتنظيم الحمل البدني داخل الحصة التدريبية دور فعال في تحقيق بعض أهداف الحصة ، فهل للحمل التدريبي المنتظم دور في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد؟

هذا التساؤل العام جرننا كذلك إلى طرح التساؤلين الفرعيين التاليين:

1) هل للحمل التدريبي القوي جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية؟

2) هل للحمل التدريبي الضعيف جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية؟

(1) - سوزانا ميلر : سيكولوجية اللعب، ترجمة عيسى حسن، عالم المعرفة، الكويت، 1987، ص192
(2) - لورا ودمان: التدريب الرياضي، ترجمة عصام بدوي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ط1، ص100

2- فرضيات البحث:

2-1: الفرضية العامة:

✓ للحمل التدريبي المنتظم دور ايجابي في تنمية دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي خلال الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد.

2-2: الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى:

✓ للحمل التدريبي القوي جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية.

الفرضية الثانية:

✓ للحمل التدريبي الضعيف جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية.

3- أهمية الدراسة:

إن أهمية اختيار الموضوع فرضه واقع الملاحظة الميدانية التي يجسدها المدربون أثناء القيام بالعملية التدريبية والتي تحض بالاهتمام، خاصة في عصرنا الحالي كونها تعتبر سبيل التطور والتقدم كما تعود أهمية البحث إلى الدور الفعال الذي يلعبه الحمل البدني خلال الحصة التدريبية حيث يعتبر كعامل مهم في تعلم لاعبي كرة اليد بالحصة وفي تحقيق أهدافها بصفة عامة والدوافع بصفة خاصة، وكذا التأثير السلبي لإهمال دور الحمل البدني في الحصة التدريبية سواء بنفور اللاعبين منها أو في الآثار السلبية على صحتهم كظهور أعراض الحمل الزائد.

كما يعتبر نقص تناول البحوث من هذا النوع بالدراسة من أهم العوامل التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع.

4- أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإمام بما يحمله هذا البحث. و من خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- ✓ إبراز دور الحمل البدني كعامل مهم في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية.
- ✓ إبراز دور الحمل البدني على الحالة النفسية للاعبين خلال الحصة التدريبية.
- ✓ تزويد أنفسنا وكذا أساتذتنا بمختلف المعلومات للعمل مع مراعاة هذا الجانب.
- ✓ إثراء مكتباتنا الجامعية ببحوث يمكنها ملاءم الفراغ الموجود فيها

5- أسباب اختيار الموضوع:

تم اختيار الموضوع بناء على الأسباب التالية:

- ✓ قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع بالأخص.
- ✓ الميل والرغبة الشخصية في إنجاز هذه الدراسة.

- ✓ محاولة فهم أسباب عزوف بعض لاعبي كرة اليد عن التدريب.
- ✓ معرفة دور الحمل البدني المنتظم في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تعريف حمل التدريب:

" هو كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني "

" الجهد البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ "

يلاحظ أن تعريفات حمل التدريب قد ركزت على مسميات منها الجهد أو العبء أو النشاط البدني إلا أن ذلك لا يتعارض مع كون جزء من هذا الأداء فرديا مهاريا أو خططيا⁽¹⁾

التعريف الإجرائي:

هو ذلك الجهد المطبق على الجسم أثناء ممارسة نشاط بدني.

مفهوم الدافعية:

ربما يكون من المناسب تناول مفهوم الدافعية من خلال التعاريف الآتية:

- تعريف "ريمون توماس". إنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك وإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف.⁽²⁾
- ✓ وحسب "ألد رمان ريشا رد": أنها ميل يقوم بتوجيه واختيار السلوك بعلاقة مع انعكاساته.
- وإتباع الهدف الناتج عن طريق قاعدة اشتراك ماضية بين بعض المثيرات واستجابة اللذة والألم.⁽³⁾
- ✓ أما "مصطفى عشوي" يرى أنها الطاقة التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق توازنه الداخلي وتهيئ له التكيف مع البيئة الخارجية.⁽⁴⁾

التعريف الإجرائي:

هي استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

ومن تعاريف الدافعية نحدد الإشارة إلى ثلاثة عناصر هامة هي:

***الدافع:** حالة من التوتر تنير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

***الباعث:** عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك علي ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلي تحقيقه من قيمة.

***التوقع:** هي مدى احتمال تحقيق الهدف.⁽¹⁾

وبما أن الدافع يعتبر من المفاهيم الخلافية في مجال علم النفس الرياضي. ولا يتسع المجال للخوض في تفاصيل هذا الخلاف إلا أننا سنحاول ولو بالقدر القليل الخوض في مختلف جوانب هذا المفهوم.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، 2001، ط2، ص63

(2) rymonothomas .préparation psychologique de sportif .adition ligot -paris 1991-p32.

(3) aloramanr-r /manuel psychologique du sportif .adition ligot paris 1983.p214.

(4) - مصطفى عشوي :مدخل إلي علم النفس الرياضي المعاصر .ديوان المطبوعات الجامعية ص121.

(1) - أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضة دار الفكر العربي ط 1 ص72.

تعريف الدافع:

هو الحالة الداخلية أو استعداد داخلي فطري أو مكتسب ، شعوري أو لاشعوري عضوي أز اجتماعي أو نفسي يشير الشعور ذهنيا أو حركيا. (2)

-تعريف محمد حسن علاوي : هي الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد أو توجهه لتحقيق هدف معين. (3)
-ويؤكد هذا ((لندال)) أنه حالة الداخلية تنتج عن حالة ما وتعمل هذه الحالة علي تنشيط واستشارة السلوك الموجهة نحو تحقيق الحالة المنشطة. (4)

المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (5)

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد". (6)

اصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (7)
أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (1)
أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة *adolescere* تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

الدراسات السابقة تعتبر أساس ومصدر لكل باحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى ، وتمهيد لبحوث قادمة فيما يتعلق بهذا المجال يمكن القول أن الدراسات والأبحاث التي تطرقت إلى مثل هذه المواضيع في بلادنا تعتبر جد ناقصة وقليلة بحيث أننا لا نكاد نعث على مواضيع تساعدنا على فهم بعض الأمور الغامضة علينا لكن هناك بعض الدراسات المرتبطة نذكر منها:

(2) - أحمد عزة راجع: أصول علم النفس ط2 دار المعارف الإسكندرية 1979، ص54.

(3) - قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي. مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب مطابع التعليم بغداد 1997. ص56

(4) - جميل طيب: علم النفس الرياضي. ط2. ص/432.

(5) - فؤاد يحي السيد: المرجع السابق، ص272-257.

(6) - إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972، ص 275.

(7) - عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999، ص 100.

(1) - تركي راجع: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989، ص 241.

الدراسة الأولى:

مذكرة بعنوان { أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (17-19 سنة) } وكانت تهدف إلى إبراز أهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعب لان يرقى في مستوى أداءه المهاري . وكانت إشكالية البحث كالتالي:

ما هي أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ؟.

مما جرهم إلى طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- ✓ هل للدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ؟
- ✓ هل للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل للتفوق و الكسب الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى أداءه المهاري؟ .

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- ✓ للدافعية أهمية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

الفرضية الجزئية الأولى:

- ✓ الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب لها تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

الفرضية الجزئية الثانية:

- ✓ الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب لها اثر على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

الفرضية الجزئية الثالثة:

- ✓ إنما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين أداءه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي في المنافسة .

وكانت نتائج البحث كالتالي:

- ✓ إن للدافعية الخارجية و علاقاتها مع المدرب لها تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .
- ✓ كما يمكن القول أن للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.
- ✓ للتفوق و الكسب الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى أداءه المهاري

الدراسة الثانية:

مذكرة بعنوان :

{ الرضا الوظيفي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط } من إعداد الطالبات: "خوجة فوزية" "بلباي

آسيا" "جليد هدى" وكانت إشكالية بحثهم في عدة نقاط:

- ✓ هل توجد علاقة بين الرضا الوظيفي لأساتذة التعليم المتوسط ودافعيتهم للإنجاز؟

- ✓ إذا حقق العمل لأستاذ التعليم المتوسط حاجياته فهل تزيد دافعيته للإنجاز؟

✓ إذا لم يحقق العمل لأستاذ التعليم المتوسط حاجياته فهل تنقص دافعيته للإنجاز؟

✓ وكانت أهداف بحثهم:

✓ كشف العلاقة بين الرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط للمساهمة في إصلاح المنظومة التربوية.

✓ معرفة العوامل الداخلية والخارجية التي تجعل من أستاذ التعليم المتوسط راضيا عن عمله لما لها من تأثير في دافعية الإنجاز لديه.

✓ كما كانت فرضيت بحثهم كالآتي:

✓ توجد علاقة بين الرضا الوظيفي لأستاذ التعليم المتوسط ودافعية إنجازته للعمل.

✓ عندما يحقق العمل لأستاذ التعليم المتوسط حاجاته تزيد دافعية إنجازته للعمل

✓ عندما لا يحقق العمل لأستاذ التعليم المتوسط حاجاته تنقص دافعية إنجازته للعمل

والنتائج المحصل عليها كانت كما يلي:

يمكن القول أنه توجد علاقة بين الرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط ولكن هذه العلاقة ليست محققة في جميع العناصر، حيث لم نتوصل إلى إيجاد علاقة بين مستوى الرضا عن المرتبات والمزايا المادية وعلاقته بعناصر دافعية الإنجاز ونرجع عدم وجود هذه العلاقة إلى ضعف مرتب أستاذ التعليم المتوسط. وأنه إذا حقق العمل للأستاذ حاجاته تنقص دافعيته للإنجاز وعليه فإن العلاقة بين الرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز كانت واضحة في هذه الدراسة هذا ما أكدته الدراسات التي توصلت إليها مدرسة العلاقات الإنسانية التي ألحت على الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي وبمحيط العمل لتحقيق الرضا الوظيفي، وبالتالي زيادة الدافعية للإنجاز المرجوة.

الدراسة الثالثة:

- **مذكرة تحت عنوان:** "دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين" من اعداد الطلبة تهلاني يوسف، مسعود

إسماعيل، كانوني نذير، تحت اشراف الاستاذ حسان شريط، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر، الموسم الجامعي 2000-2001 و كان هدفهم ابراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق و ابراز دور الجماعة و الاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة.

و كانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للاعبين، اما عينة البحث فكانت عشوائية و كانت النتائج كالتالي :

- الادور الذي تلعبه الصحافة في نقل الاحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل الى هذه الرياضة بصفة كبيرة

- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل النفسية و تحقيق الاندماج الجيد في الجماعة .

- دور البيئة في اقبال الرياضيين على الرياضات الجماعية

الجانب النظري

الفصل الأول

حمل التدريب والوحدة التدريسية

تمهيد

إذا ما أدى الفرد الرياضي تمرينا سواء كان بدنيا أم مهاريا أم خططيا فإن هذا الأداء سوف يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية المختلفة بجسمه، فعلى سبيل المثال تحدث تأثيرات على الجهاز العضلي حيث تزداد درجة توتر العضلات (درجة انقباضها) بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدى بها التمرين، وفي ذات الوقت يزداد معدل ضربات القلب ويزداد تنبيه الجهاز العصبي بدرجة تتناسب مع شدة أداء التمرين وهكذا .

يمكن وصف تأثيرات التمرين المؤدى بعبء أو بحمل بدني وعصبي واقع على أجهزة جسم الفرد الرياضي وتتناسب درجة تأثيراته طرديا على الأجهزة الوظيفية مع شدة التمرين المنفذ

أولاً: حمل التدريب

1- تعريف حمل التدريب:

" هو كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني "

" الجهد البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ "

يلاحظ أن تعريفات حمل التدريب قد ركزت على مسميات منها الجهد أو العبء أو النشاط البدني إلا أن ذلك لا يتعارض مع كون جزء من هذا الأداء فردياً مهارياً أو خططياً⁽¹⁾

2- تعاريف بعض المدارس الخاصة بحمل التدريب:

أولاً: المدرسة الروسية

✓ يذكر علي البيك 1984 م عن فيتسيخوفسكي 1971 vaitsikhovsky أن حمل التدريب " هو المجموع

العام المؤثر على الناحية الحيوية للرياضي من حيث التمرينات المؤداة وفترات الراحة بينها ، وكذا الوسائل المختلفة التي تعمل على الاسراع من عملية استعادة الشفاء "

✓ أما إيناسيفسكي 1970 iniasevsk م فيعرفه " بمقدار تأثير التدريبات البدنية والمهارية ونظام أدائها على الناحية الوظيفية الحيوية للاعب "

✓ ويعرفه ماتيف 1977 matvief م " تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية "

ثانياً: المدرسة الألمانية

يعرفه هارا 1969 hara م " المجهود البدني والعصبي الواقع على هاكل الرياضي في كل وحدة تدريبية "

يعرفه شولن 1986 scholich "العبء البدني المقنن من حيث الشدة والحجم والراحة ليس فقط في كل وحدة تدريبية ولكن على مدار السنة والسنوات التدريبية "

ثالثاً: المدرسة الأمريكية

يعرفه كونسلمان 1977 councelman " حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والحجم والراحة "

مما تقدم نجد عدم وجود اختلاف في معنى ومفهوم حمل التدريب، وذلك من خلال تعاريف كل من المدارس سواء الروسية أو الألمانية أو الأمريكية⁽²⁾

3- أنواع حمل التدريب:

هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب كما يلي:

حمل تدريب خارجي outer load

حمل تدريب داخلي Inner load

(1) - مقتي ابراهيم حماد: المرجع السابق، ص63.

(2) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 ص59، ص60.

3-1- الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي " كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي (اللاعب أو اللاعب) والتي يتم تنفيذها أيا كان الهدف منها " .

قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة، أو المهارات الحركية كأداء الإرسال في التنس أو التصويب في كرة اليد وكرة السلة أو القدرات الخطئية أو الصفات الإرادية.

يلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤداة يتعلق بالبيئة التدريبية.

3-2- الحمل الداخلي:

يقصد بالحمل الداخلي " التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي " أو " ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة أداء الحمل الخارجي " .

الحمل الخارجي يؤدي إلى ردود أفعال لأجهزة الجسم (زيادة معدل النبض ، زيادة معدل التنفس.....الخ) . يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره، فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء تمرين أو واجب بدني وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة، ومنه يمكن الاستدلال على مقدار الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب، وتعتبر هذه الطريقة هي واحدة من أسهل طرق تقييم حمل التدريب الداخلي⁽¹⁾

4- مكونات حمل التدريب:

يتركب حمل التدريب و يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية و هي كما يلي:

✓ شدة الحمل.

✓ حجم (سعة) الحمل.

✓ كثافة الحمل.



شكل رقم(1): حجم الحمل

مثلث مكونات حمل التدريب

ومن خلال المكونات الثلاثة للحمل يمكن وصفه بسهولة، كما يمكن تشبيه المكونات بمثلث يطلق عليه

(مثلث مكونات حمل التدريب)

4-1- شدة الحمل:

4-1-1- تعريف ومفهوم شدة الحمل:

يقصد به " درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني) " .

يعتبر مكون شدة حمل التدريب أهم المكونات الثلاثة له .

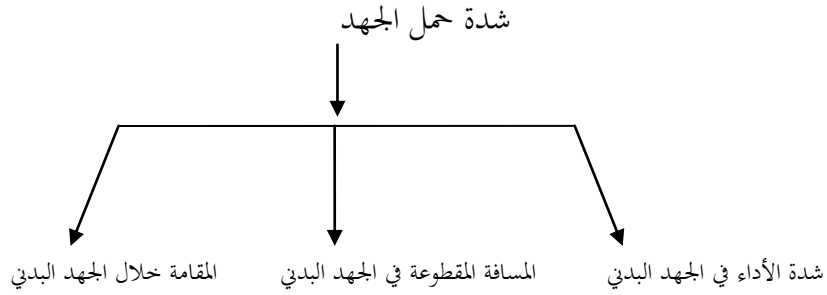
لما كانت طبيعة أداء التمرينات (الجهد البدني) تختلف من واحد إلى آخر، فإن التعبير عن شدة كل منها يختلف

أيضا من تمرين إلى آخر (من جهد إلى آخر) . ومن ثم فإن تحديد شدة حمل التمرين (الجهد البدني) يمكن تصنيفها

(1) - مقفي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص64، ص65

طبقا لطبيعة تنفيذه. إما بالسرعة المؤدى بها الجهد البدني (سرعة أداء التمرين) أو بالمسافة المقطوعة في الجهد البدني (مسافة أداء التمرين) أو بالمقاومة التي يلقاها اللاعب أثناء الأداء.

يعبر عن شدة حمل الجهد البدني أو شدة حمل التمرين من خلال السرعة المؤدى بها مثل جري بسرعات مختلفة كالعدو بالسرعة القصوى أو الجري بالسرعة الأقل من القصوى أو المتوسطة، وبالتالي فإن شدة الحمل سوف تختلف طبقا لاختلاف السرعة المؤدى بها الجهد. ونفس الشيء يمكن تطبيقه على سرعة أداء قيادة الدراجة أو السباحة أو التجديف *شكل رقم (3)



شكل رقم (2):

أساليب التعبير عن شدة حمل الجهد البدني

يعبر عن شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلال المسافة المقطوعة وينطبق على تمارين الوثب سواء للأعلى أو للأمام أو تنفيذ رميات أو دفعات بالأدوات المستخدمة في الرياضات المختلفة كما هو الحال في رمي القرص أو دفع الجلة أو الكرة الطبية وغيرها، حيث تقاس بالمسافة سواء كان ذلك بالمتر ووحداته أو بالبوصة. يعبر عن شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلال مقدار المقاومة التي يلقاها الفرد الرياضي أثناء الأداء، وينطبق ذلك على مقدار الثقل الذي يعمل على مقاومته، إذ كلما زادت المقاومة زادت شدة الحمل.⁽¹⁾

4-1-2- كيفية تحديد شدة الحمل:

- ✓ شدة حمل الجهد البدني (التمرين) فردية، أي تختلف من لاعب إلى آخر.
- ✓ شدة الحمل يمكن تحديدها بسهولة في التمارين أو الأنشطة ذات الحركة الوحيدة، أو الحركة الوحيدة المتكررة عن أنشطة المنازلات والألعاب نظرا لتنوع وتداخل الأداء البدني خلالهما.
- ✓ أسهل طريقة لتحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طريقة (معدل ضربات القلب Heart Rate Method) وخاصة تلك التي تهدف إلى تطوير عنصر التحمل.
- ✓ يمكن تحديد شدة الحمل باستخدام العدد الكلي لضربات القلب خلال أداء الحمل (الجهد البدني).

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص64، ص66

4-1-3- تحديد شدة الحمل باستخدام «معدل ضربات القلب Heart Rate Method»

تعتمد هذه الطريقة على استخدام معدل ضربات القلب كمؤشر للعبء البدني الواقع على أجهزة جسم الفرد الرياضي بشكل عام، وعلى الجهازين الدوري والتنفسي بشكل خاص، حيث يكون ذلك مؤشر لحجم الأوكسجين الذي يستهلكه الجسم خلال أدائه للحمل، فكلما زادت شدة الجهد البدني (الحمل) زاد معدل ضربات القلب من خلال التعرف على معدل ضربات القلب لدى الفرد الرياضي عند أداء حمل معين يمكن وضع معدل معين له كهدف نحاول الوصول إليه كأسلوب مقنن للارتفاع بشدة حمل الجهد البدني المؤدى وهو ما يطلق عليه "معدل ضربات القلب المستهدف T.H.R Target Heart Rate".

وهناك أسلوبان يمكن من خلالهما الحصول على "معدل ضربات القلب المستهدف" هما:

✓ طريقة م كارفونين M.karvonen.

✓ طريقة أقصى معدل للنابض.

1- طريقة كارفونين:

توصل كارفونين وآخرون إلى طريقة سميت باسمه من خلال احتساب احتياطي أقصى معدل ضربات القلب ، وهو ما يعادل الفارق بين أقصى معدل للنابض أثناء أداء مجهود بين أقصى معدل للنابض خلال الراحة.

فبفرض أن لاعبا يبلغ أقصى معدل للنابض له أثناء أداء جهد بدني 203 نبضة/دقيقة وأقصى معدل لنابضه خلال الراحة هو 63 نبضة/ دقيقة يكون بذلك احتياطي أقصى للنابض = 203-63=140 نبضة / دقيقة.⁽¹⁾

إن شدة حمل الجهد المطلوب تقديمها للفرد الرياضي يمكن الاستعاضة عنه «بمعدل النابض المستهدف t.h.r» كدلالة لهذه الشدة حيث يمكن تحديدها بنسبة من احتياطي أقصى معدل لضربات القلب وليكن نسبة 80% منه على سبيل المثال.

ولما كان احتياطي أقصى معدل لضربات القلب في المثال السابق 140 نبضة /دقيقة، فإن 80% كمعدل نابض مستهدف يمكن احتسابه من المعادلة التالية:

$$\begin{array}{l} \text{احتياطي أقصى} \quad \times \quad \text{النسبة المئوية لمعدل} \quad + \quad \text{أقصى معدل للنابض} \\ \text{معدل النابض المستهدف} = \\ \text{معدل للنابض} \quad \times \quad \text{النابض المستهدف} \quad + \quad \text{أثناء الراحة} \\ = \quad 140 \quad \times \quad \frac{80}{100} \quad + \quad 63 \\ = \quad 175 \quad \text{نبضة / دقيقة} \end{array}$$

إذن فشدة الحمل التي تعادل 80% لهذا الفرد الرياضي تكون عند معدل 175 نبضة / دقيقة.

(1) - مقفي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص65، ص66-67

2- طريقة أقصى معدل للنض M.H.R Maximum Heart Rate :

وهي طريقة أسهل نسبيا من الطريقة السابقة حيث يتم الحصول على معدل النبض المستهدف كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للاعب بتحديد نسبته من معدل أقصى نبض له. ويلاحظ أن هناك متغيرا واحدا فقط في هذه الطريقة يتم من خلاله تحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلاله وهو "أقصى معدل لضربات القلب" وفيما يلي مثال:
نفرض أن فردا رياضيا يبلغ أقصى معدل لنبضه 195 نبضة / دقيقة خلال المجهود البدني (الحمل) ونريد أن نقدم له حملا يعادل 70% من أقصى شدة يتحملها، ففي هذه الحالة نحسب النبض المستهدف المعبر عن شدة الحمل المطلوبة كما يلي:

$$\text{النبض المستهدف لشدة الحمل } 70\% = 195 \times \frac{70}{100} = 137 \text{ نبضة / دقيقة}$$

إذن فشدة حمل التمرين الذي ينفذه التي تعادل 70% لهذا الفرد الرياضي لا بد أن ترفع معدل نبضه إلى 137 نبضة / دقيقة.

4-2- حجم (سعة) الحمل:

4-2-1- تعريف ومفهوم حجم الحمل:

حجم الحمل هو " أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب، ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكرارها خلال أداء الجهد البدني (التمرين).⁽¹⁾
يعبر حجم الحمل عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني (التمرين).
حجم الحمل يتكون من بعدين رئيسيين هما:

✓ البعد الأول: عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدم.

✓ البعد الثاني: عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه.

4-2-2- كيفية تحديد حجم الحمل:

لنفترض أن المدرب حدد عدد مرات إعادة تكرار التمرين 4 مرات، أي يؤدي الفرد الرياضي التمرين 15 مرة أو 30 ثانية ويكرر هذا 3 مرات أخرى، أي يصبح عدد مرات أداء التمرين 4 مرات وهو ما يمثل البعد الثاني في حجم الحمل.

لما كان عدد مرات التمرين قد لا يكرر بنفس العدد فإننا نضع المعادلة التالية لتحديد حجم الحمل:

حجم الحمل = عدد مرات أو زمن أداء التمرين لأول مرة + عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثاني مرة + عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثالث مرة + الخ

يلاحظ في تطبيق المعادلة السابقة أنها قد تكون عدد مرات أو الزمن المستغرق أو المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدمة في الأداء، كما أننا تركناها مفتوحة وغير محددة بعدد مرات تكرار الأداء.

(1) - مفتي ابراهيم حماد: المرجع السابق، ص66، ص67

يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتم أيضا من خلال ربط الأداء البدني ببعض المهارات الحركية، ولتحديد حجم الحمل في هذه الحالة وبفرض أن المطلوب تطوير التحمل بالارتباط مع مهارات أو خطط فإنه يكون كما في المعادلة التالية:

$$\text{حجم الحمل} = \text{تحمل هوائي مركب مع مهارة (1) لزمن 3 دقائق} + \text{تحمل هوائي مركب مع مهارة (2) لزمن 3 دقائق} + \text{تحمل هوائي مركب مع مهارة (1) (2) لزمن 3 دقائق}$$

ويلاحظ فيما سبق أنه ليس بالضرورة تكرار نفس التمرين بكافة مركباته وإنما لابد من تكرار الصفة البدنية المطلوب تطويرها وهي التحمل الهوائي في الوقت الذي استخدمت فيه مهارات حركية متنوعة.⁽¹⁾

4-3- كثافة الحمل:

4-3-1- تعريف ومفهوم كثافة الحمل:

يقصد بكثافة الحمل "مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني (التمرين) أو بين الجهود البدنية (التمرينات) المكونة للحمل".
التعريف السابق لكثافة الحمل يعكس العلاقة الزمنية بين تكرارات أداء الجهد البدني المكونة للحمل.
لتوضيح مفهوم كثافة الحمل نقدم مثلا لحمل (جهد بدني) وليكن جلوس من الرقود 20 مرة ويعاد تكراره لعدد 4 مرات. إن الفترة الزمنية بين كل تكرار وآخر تحدد كثافة الحمل ولتوضيح ذلك نقدم حالتين تختلف إحداها عن الأخرى في كثافة الحمل كما يلي:

الحالة الأولى:

أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 60 ثانية.

تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 60 ثانية.

تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة.

الحالة الثانية:

أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 90 ثانية.

تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 90 ثانية.

تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة ثم راحة 90 ثانية.

بمقارنة الحالة الأولى بالثانية نجد أن فترة الراحة بين كل تكرار وآخر في الحالة الأولى 60 ثانية فقط في حين أنها 90 ثانية في الحالة الثانية ، وبذلك نجد أن كثافة الحمل في الحالة الأولى أكبر.

فقد يرى المدرب أو مخطط البرنامج أن تزداد فترة الراحة البينية الثانية عن الأولى وتزداد الثالثة عن الثانية.

4-3-2- الراحة البينية:

وتعرف بأنها " الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين ".

وتنقسم الراحة البينية إلى من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

(1) - مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005، ط1، ص67، ص68

- **الراحة الإيجابية:** وفيها تستغل الراحة البينية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

- **الراحة السلبية:** وهي تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق، ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء.

تنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

راحة كاملة: وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى المستويات المتدنية ويصل فيها النبض غالباً ما بين 110 إلى 120 نبضة/دقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي.

راحة غير كاملة: ويصل معدل النبض فيها غالباً ما بين 140 إلى 180 نبضة/دقيقة.⁽¹⁾

5- درجات حمل التدريب:

5-1- تعريف ومفهوم درجات حمل التدريب:

تعرف درجات حمل التدريب بأنها " درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدّة-الحجم-الكثافة) في الفرد الرياضي، وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله ".

تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معاً بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي، فكلما تزداد الشدة والكثافة وقل الحجم للحمل تزداد الدرجة الكلية له، وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح.

الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب:

- لسهولة تحديد درجات حمل التدريب كان لابد من وجود معايير تنسب إليه هذه الدرجة.

- اتفق على أن يكون المعيار الأساسي هو " الحد الأقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمله خلال تنفيذه للحمل".

- ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الأقصى لدرجة حمل التدريب) يختلف من فرد رياضي إلى آخر.

5-2- درجات حمل التدريب الرئيسية:

كي يمكن أن نتعرف بسهولة على درجات حمل التدريب كان لابد من وجود درجات رئيسية يمكن أن ينسب إليها.

درجات حمل التدريب الرئيسية المتفق عليها كما يلي:

✓ الحمل الأقصى.

✓ الحمل الأقل من الأقصى.

✓ الحمل المتوسط.

✓ الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).

✓ الراحة الإيجابية.

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات الحملية إذ أن التغيير في

درجات الحمل المقدم طبقاً لاعتبارات محددة يعتبر أمراً ضرورياً، حيث أن لكل منها دورها الهام والفعال في رفع مستوى

اللاعب⁽¹⁾

(1) - مهند حسين البشتاوي: المرجع السابق، ص 69

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 72، ص 73

5-2-1- الحمل الأقصى:

وصفه: "هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء".
تأثيره: "العبء البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي إلى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء ويجعله يبدي الرغبة لا شعوريا في توقفه عنه".

أهميته واستخدامه: يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى اللاعب وخاصة في تمارين التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي وتمارين القوة العضلية .
درجات الحمل الأقصى: تتراوح درجات الحمل الأقصى ما بين 100% و 90% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله أدائه.

عدد مرات تكرار الحمل الأقصى: يتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب تكرار الحمل الأقصى ما بين 1 إلى 5 مرات

تحديد درجات الحمل الأقصى عمليا: يستطيع المدرب الرياضي أن يحدد درجات الحمل الأقصى الفرعية بصورة عملية من خلال عدد المرات التي يستطيع أن يكررها اللاعب ويُقترح الجدول رقم: (02) . ويتم ذلك بتقديم حمل للفرد الرياضي يمثل أداؤه لمرة واحدة حملا أقصى، فإذا لم يستطع أدائه فهذا معناه أن الحمل أكبر من مستوى قدراته، أما إذا استطاع أدائه لمرة واحدة فهذا يعني أنه يعادل درجة حمل بين 100% / 98% أما إذا استطاع أدائه لمرتين فهذا يعادل درجة 98% / 96% وهكذا.

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى : لما كان التعب الذي يحل بالفرد الرياضي بعد أدائه للحمل الأقصى شديدا جدا فإنه يتطلب فترة راحة أطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الأخرى حتى يتمكن من استعادة شفاؤه، وتستغرق عادة ما بين 5/4 دقائق كمعدل، وتزداد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

الدرجة الفرعية للحمل الأقصى	عدد مرات تكرار الحمل الأقصى
98/100% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ أداء الحمل لمرة واحدة
96/98% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل مرتين
94/96% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 3 مرات
92/94% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 4 مرات
90/92% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 5 مرات

جدول رقم (2) : تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره.

نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقصى:

- ✓ ينصح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسات مباشرة (يوماً أو يومين على الأقل) حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي من الاستشفاء منه قبل الدخول فيها.
- ✓ ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة (اليوم التالي لها).

- ✓ عدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين.
- ✓ لا يستخدم عندما يكون الفرد الرياضي مجهدا أو مريضا ولا يستخدم في حالات الطمث عند الفتيات.
- ✓ يجب أن يتوقف الفرد الرياضي عند أدائه إذا ما شعر بالألم.
- ✓ لا يستخدم في مرحلة الانتقال.

5-2-2- الحمل الأقل من الأقصى:

وصفه: " هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى " .

تأثيره: " بما أن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عالٍ أيضا لكن ليس بالدرجة القصوى " .⁽¹⁾

أهميته واستخدامه:

- ✓ يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الفرد الرياضي.
- ✓ يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي (المهاري أو الخططي) مثل حالة التدريب على المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة.
- ✓ تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم.
- ✓ يستعاض به عن الحمل الأقصى في كثير من الأحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى.

درجات الحمل الأقل من الأقصى: تتراوح درجات الحمل الأقل من القصوى بنسبة مئوية ما بين 90 و75%.

من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه.

عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى: يتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب تكراره خلال الحمل الأقل من

الأقصى ما بين 6 إلى 10 مرات

تحديد درجات الحمل الأقل من الأقصى عمليا : يستطيع المدرب أن يحدد درجة الحمل الأقل من الأقصى بصورة

عملية من خلال عدد المرات التي يستطيع أن يكررها اللاعب للحمل، ويُقترح جدول رقم(03) حيث يختبر المدرب

الفرد الرياضي بتقديم حمل يمثل عدد مرات أدائه الدرجات المختلفة للحمل الأقل من الأقصى المبينة بالجدول.

الدرجة الفرعية للحمل الأقل من الأقصى	عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى
87/90 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 6 مرات
84/87 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 7 مرات
81/84 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 8 مرات
78/81 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 9 مرات
75/78 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 10 مرات

جدول رقم (03): تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقل من الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره

(1) - مهند حسين البشتاوي المرجع السابق، ص72.

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى: يتطلب أداء الحمل الأقل من الأقصى فترة راحة طويلة نسبيا لكنها أقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى، وتبلغ ما بين 2 إلى 4 دقائق كمعدل وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقل من الأقصى:

- ✓ ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيوم، وفي أحيان كثيرة ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين.
- ✓ ينصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال⁽¹⁾.

5-2-3- الحمل المتوسط:

وصفه: "هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب".
تأثيره: يقل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى والأقل من الأقصى، ومن ثم فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في أدائه بدرجة مرضية دون ما ظهور أعراض للإرهاق.
أهميته واستخدامه:

- ✓ يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام أي من الحملين الأقصى أو الأقل من الأقصى.
- ✓ يستخدم بمدى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب والإرتقاء بمستوياتها.
- ✓ يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات.
- ✓ يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعد المنافسة مباشرة.

درجات الحمل المتوسط: تقدر درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية تتراوح ما بين 75%/50% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.

عدد مرات تكرار الحمل المتوسط : يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها للحمل المتوسط ما بين 11 إلى 20 مرة

تحديد درجات الحمل المتوسط عمليا : يستطيع المدرب الرياضي أن يحدد درجات الحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره مسترشدا بالجدول رقم(04)

الدرجة الفرعية للحمل المتوسط	عدد مرات تكرار الحمل المتوسط
72.5/75% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 11 مرة
70/72.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 12 مرة
67.5/70% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 13 مرة
65/67.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 14 مرة
62.5/65% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 15 مرة
60/62.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 16 مرة
57.5/60% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 17 مرة

(1) - مهند حسين البشتاوي: المرجع السابق: ص75.

✓ تكرار الحمل 18 مرة	55/57.5٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
✓ تكرار الحمل 19 مرة	52.5/55٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله
✓ تكرار الحمل 20 مرة	50/52.5٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله

جدول رقم (04): تحديد الدرجات الفرعية للحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره⁽¹⁾

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل المتوسط: يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمن يتراوح ما بين 2/1 دقائق كمعدل، وتزيد أو تقل طبقا للهدف من الحمل.

نصائح تراعى عند استخدام الحمل المتوسط:

✓ الاحتراس من التراخي في تنفيذه حتى لا تنخفض درجة الحمل وتصل إلى الحمل الأقل وهو الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).

✓ ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني.⁽¹⁾

5-2-4- الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

وصفه: " هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط."

تأثيره: يؤدي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الفرد الرياضي مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليها، وبالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب.

أهميته واستخدامه: يجب الإشارة هنا إلى كافة درجات الحمل متساوية في الأهمية إذ أنها تستخدم بالتبادل خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي وتتفاعل معا خلاله لإنتاج المستوى العالي للفرد الرياضي، ويمكننا تحديد أهمية واستخدامات الحمل الخفيف في النقاط التالية:

✓ يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة أداء الأحمال القصوى والأقل من القصوى.

✓ يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها التي تتطلب عبئا بدنيا خفيفا.

✓ يستخدم على نطاق واسع في فترة الانتقال.

✓ يستخدم بهدف إضفاء روح المرح والسرور والاستمتاع خلال وحدة التدريب.

درجات الحمل الخفيف: تقدر درجاته بنسبة مئوية ما بين 35/50٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.

عدد مرات تكرار الحمل الخفيف: يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي أن يكررها خلال أدائه للحمل الخفيف 21 إلى 30 مرة.

(1) - مهند حسين البشتاوي: المرجع السابق: ص75.

(1) - مقفي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص77، ص78

تحديد درجات الحمل الخفيف عمليا: يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل الخفيف من خلال عدد مرات تكراره مسترشدا بالجدول رقم(05)

الدرجة الفرعية للحمل الخفيف	عدد مرات تكرار الحمل الخفيف
48.5/50% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 21 مرة
47/48.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 22 مرة
45.5/47% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 23 مرة
44/45.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 24 مرة
42.5/44% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 25 مرة
41/42.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 26 مرة
39.5/41% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 27 مرة
38/39.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 28 مرة
36.5/38% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 29 مرة
35/36.5% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله	✓ تكرار الحمل 30 مرة

جدول رقم(05): تحديد الدرجات الفرعية للحمل الخفيف عمليا من خلال عدد مرات تكراره.

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الخفيف:

بما أن هذا الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء كبيرة على الأجهزة الحيوية للفرد الرياضي فإن الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين 1 دقيقة إلى 45 ثانية وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.⁽¹⁾

نصائح تراعى عند استخدام الحمل الخفيف:

✓ لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.

✓ عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل منه.

5-2-5- الراحة الايجابية:

وصفها:

" هي أقل درجات الأحمال التي يمكن أن تتعرض لها اللاعب "

تأثيره:

لا تكون هناك أي أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية للاعب خلال الممارسة الرياضية، بل على العكس فقد أثبتت الدراسات أن التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي إلى سرعة استعادة الفرد الرياضي لشفائه من الأحمال السابقة.⁽²⁾

6- ضبط الحمل والتحكم فيه:

يستطيع المخطط أو المدرب الرياضي تشكيل الحمل والتحكم فيه وضبطه من خلال التغير بالزيادة والنقصان في أي مكوناته (الشدة - الحجم - الكثافة)، والتغير في أي مكون من هذه المكونات.

(1) - مقتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص79

(2) - مهند حسين البشتاوي: المرجع السابق ص80

الجدول رقم(06) يوضح مقترحا للارتفاع التدريجي بدرجة حمل التدريب بالأثقال من خلال التغير في المكونات الثلاثة حيث يقوم الفرد الرياضي بالأداء ضد مقاومة (ثقل بالكيلو).

ترتيب الحمل	شدة الحمل ك	حجم الحمل		كثافة الحمل والراحة بين التكرارات /دق
		عدد مرات أداء التمرين	عدد مرات تكرار التمرين	
الأول	20	10	3	2
الثاني	20	10	4	2
الثالث	20	15	4	2
الرابع	20	15	4	1.5
الخامس	25	15	3	2
السادس	25	15	3	1.5
السابع	25	20	3	1.5
الثامن	25	20	4	2
التاسع	25	20	4	1.5
العاشر	30	15	3	2
الحادي عشر	30	20	3	2
الثاني عشر	30	20	4	2
الثالث عشر	30	20	4	1.5

جدول رقم (06): يوضح ضبط الحمل والتحكم فيه وتشكيله نموذج مقترح للارتفاع التدريجي بالحمل.

يلاحظ في الجدول أن الحمل الثاني تزيد درجته عن الأول ، والحمل الثالث تزيد درجته عن الثاني وهكذا، والاختلاف في الدرجة سيكون راجعا إما إلى زيادة الشدة أو الحجم أو الكثافة (نقص فترة الراحة).
من الأهمية مراعاة تثبيت درجة الحمل.⁽¹⁾

7- طرق ضبط الحمل والتحكم فيه:

أ- باستخدام شدة الحمل:

- * التغيير في سرعة أداء التمرين (مثال: استخدام أقصى سرعة للأداء، أداء بسرعة متوسطة، ببطء).
- * التغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين (مثال: استخدام زيادة المسافة، نقصان المسافة).
- * التغيير في درجة المقاومة (مثال: استخدام أقصى مقاومة، مقاومة متوسطة، بسيطة).
- * التغيير في الموانع والأدوات.

ب- باستخدام حجم الحمل:

- * التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو في زمن أدائه.
- * التغيير في عدد مرات تكرار أداء التمرين أو في أزمته تكراره.

(1) - مهند حسين البشتاوي: المرجع السابق، ص81

ج- باستخدام كثافة الحمل

- * التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متساوية.
- * التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متزايدة.

8- إرشادات تراعى في العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه:

- ✓ التدرج عند زيادة أي مكون من المكونات الثلاثة بهدف زيادة الحمل.
- ✓ أسهل أساليب الارتقاء بالحمل هو التغيير في مكون واحد فقط و تثبيت المكونات الأخرى.
- ✓ يفضل البدء بزيادة مكون حجم الحمل إذا ما رغب المدرب الارتقاء بدرجة الحمل الكلية.
- ✓ مراعاة أن يتم الزيادة في أحد مكويي الشدة والحجم، أما إذا كان عامل الوقت يتطلب الارتقاء السريع بالحمل فيمكن زيادة الشدة وأحد مكويي الحجم بدرجة مناسبة.
- ✓ مراعاة أن ترتبط زيادة الشدة بخفض الكثافة (زيادة الراحة البينية).
- ✓ بالنسبة للناشئين ينصح البدء بزيادة الحجم قبل البدء بزيادة مكويي الشدة والكثافة.⁽¹⁾

9- الحمل الزائد: over training

إن مشكلة الحمل الزائد تناولها الباحثين، هارارarra 1961 ، هتتenger 1974 ، وهولما hollmon 1974 ، ومولر 1975 muller وآخرون، وقد تناولوا هذه المشكلة من كل جوانبها، والحمل الزائد في مجال التدريب الرياضي، يعني زيادة في حجم مثير التدريب مع عدم تقنين مكونات الحمل والذي لا يتناسب مع قدرات اللاعب وإمكاناته والذي يسبب له الإجهاد، الأمر الذي يؤثر سلبا على مستوى تقدمه حيث يؤدي إلى هبوط المستوى بدنيا ومهاريا ونفسيا.

إن مثيرات التدريب الداخلية يصعب على المدرب تحديدها وقياسها قياسا مباشرا أو آنيا، لأنها إما الجسم، أو عدم تركيز أو انخفاض في مستوى اللاعب قبل أو أثناء أو بعد التدريب..... الخ تلك العوارض التي يمكن الاستدلال عليها وملاحظتها على اللاعب كل تلك العلاقات تدل على مستوى الحمل الداخلي الواقع على كاهل الرياضي، أما المثير الخارجي يمكن الاستدلال عليه من خلال المستوى البدني أو المهاري فهذا من السهل معرفته وتقويمه مباشرا أو آنيا عن طريق الاختبار والقياس.⁽²⁾

9-1- الأسباب التي تؤدي إلى الحمل الزائد:

لقد أوضح "هارا" الأسباب التي تؤدي إلى الحمل الزائد فيما يلي:

(أ) أخطاء رئيسية في نظام التدريب وهي كما يلي:

- ✓ إهمال فترة الراحة الايجابية.
- ✓ جرعات التدريب غير مقننة وغير مناسبة.
- ✓ رفع حمل التدريب المفاجئ بعد فترات الراحة.
- ✓ بقاء أسلوب التدريب على وتيرة واحدة وعدم التنوع.

(1) - مقتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص82
(2) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص100

✓ عدم الثقة في المدرب.

ب) أسلوب الحياة

✓ عدم النوم الكافي والذي يجب أن لا يقل عن ثمان ساعات نوما عميقا ومتواصلا وحتى عشر ساعات إذا تطلب الأمر ذلك.

✓ التعود على تعاطي المشروبات الكحولية أو المكيفات.

✓ الإكثار من التدخين وشرب المنبهات كالقهوة والشاي.

✓ السكن الغير مناسب وغير مريح.

✓ سوء التغذية وعدم التنوع في الوجبات ومحتوى الطعام.

ج) المحيط العائلي

✓ عدم الانسجام في عائلة مستقرة.

✓ مشاكل عاطفية.

✓ عدم الاستقرار بسبب العمل والدراسة.

د) الحالة الصحية

✓ التعرض لأمراض الجهاز الهضمي المختلفة أو المزمنة.

✓ التعرض للأمراض السارية كالأنفلونزا، البرد، أو الزكام.

✓ التهاب اللوزتين والجيوب الأنفية.

✓ الإصابة بأنواع الحمى المختلفة.

وهنا يجب أن نفرق بين التعب أو الإجهاد الذي يشعر به اللاعب بعد التدريب اليومي والذي يزول سريعا بعد أداء الوحدات التدريبية، أما الإجهاد الذي يؤدي إلى الحمل الزائد فيدوم فترة زمنية أطول ويترك آثارا جانبية وتكون عواقبه وخيمة على مستوى اللاعب إذا لم يعمل على التخلص منها.⁽¹⁾

فالإجهاد بدرجة كبيرة علامة من علامات الحمل الزائد، وعلى ذلك يطرأ على اللاعب من جراء ذلك تغيرات واضحة وملحوظة في سلوكه العام، وخصوصا أثناء حياته اليومية، فنلاحظ عليه التمرد والانطوائية والقلق وعدم النوم العميق ليلا وهروب من الواقع والثرثرة وعدم المقدرة على التركيز

9-2- أعراض وعلامات الحمل الزائد:

أ) أعراض وعلامات نفسية

✓ معارضة دائمة للمدرب وعدم سماع النصح والارشاد.

✓ إثارة سريعة من اللاعب لأقل وأتفه الأسباب.

✓ العناد وحب المجادلة مع المدرب والزملاء.

✓ الانطواء عند المدرب والزملاء وأفراد الأسرة.

(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص 101

✓ بلادة وعدم الرغبة في التدريب والهرب منه.

ب) أعراض وعلامات المستوى

✓ خروج اللاعب عن الفورمة الرياضية المناسبة.

✓ عدم انسيابية وإيقاع بطيء للحركة.

✓ الخوف من السباقات والابتعاد عن جو المنافسات.

✓ زيادة أو نقص كبير في الوزن .

✓ انخفاض في مستوى القدرات البدنية والمهارية.

ج) أعراض وعلاقات اجتماعية وصحية

✓ فقدان كبير للشهية وللأكل مع اضطراب في الجهاز الهضمي.

✓ الشعور بالدوار ، أرق دائم ، الشعور بالعرق لأقل مجهود.

✓ زيادة ملحوظة في النبض الطبيعي.

مما تقدم وعندما يتأكد المدرب بحالة اللاعب فعليه إيقاف الحمل الحالي وتغيير أسلوب التدريب (إيقاع التدريب) والبدء في علاج اللاعب من عدة نواحي نفسية وبدنية وإبعاد اللاعب عن جو المنافسات نهائياً مع عمل برنامج غذائي وطبي مقنن له، وهنا ينصح "هارا" بأن لا يترك اللاعب التدريب نهائياً، ولكن يقلل من الوحدات وشدتها مع إطالة فترات الراحة، وبعد العلاج يمكن اللاعب العودة مباشرة إلى التدريب والذي يجب أن يرفع شدته تدريجياً كما ينصح "هارا" بالاجراءات التالية لعلاج الحمل الزائد.

9-3- علاج حالات الحمل الزائد:

أ) العلاج الطبيعي:

✓ السباحة يوميا من 20 إلى 30 دقيقة.⁽¹⁾

✓ تدليك مسحي خفيف.

✓ تمارين رياضية عامة بسيطة وبشدة مخففة.

✓ عدم استخدام حمامات البخار.

✓ عدم التعرض لأشعة الشمس القوية المباشرة.

ب) العلاج الغذائي:

✓ تنويع كميات ونوع الغذاء .

✓ الابتعاد عن تعاطي المنبهات كالقهوة والشاي.

✓ تعاطي الفيتامينات المركبة بجرعات مناسبة.

ج) العلاج بتغيير منطقة السكن والتدريب:

(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص101، ص102

يستحسن أن يغير اللاعب مكان التدريب والإعاشة إلى مكان آخر كالغابات أو قرب الشواطئ لفترة من الزمن، كما يستحسن أن يغير اللاعب مكان سكنه لفترة.

ثانيا: الوحدة التدريبية The Training Unit

1- مفهوم الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى.. بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يربط بهدف ونوع كل دورة وموسم، هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى.

والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم أو مرتين إلى ثلاث مرات، وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والموسم التدريبي والهدف من كل وحدة، كما أن لكل وحدة هدفا قد يكون تدريبيًا أو تعليميًا أو تدريبيًا تعليميًا أو استشفائيًا، وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى أخرى ومن موسم لآخر حيث ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث أنها جزء لا ينفصل عن تلك الوحدات.

2- بناء الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية، حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف كل وحدة سواء كان تعليميًا أو تدريبيًا.....الخ، وبذلك تبنى مكونات الوحدة لتحقيق تلك الأهداف كما يلي: (1)

1) المقدمة وتشمل:

- الجزء التمهيدي من 5 إلى 10 دقائق.

- الجزء الإعدادي من 25 إلى 35 دقيقة.

2) الجزء الرئيسي 35 إلى 55 دقيقة.

3) الجزء الختامي من 15 إلى 20 دقيقة.

وبذلك يكون حجم الوحدة من 80 إلى 120 دقيقة

2-1- مقدمة الوحدة التدريبية:

تتضمن مقدمة الوحدة التدريبية على جزأين أساسيين الجزء التمهيدي والذي يستغرق من 5 إلى 10 دقائق حيث تكتمل فيه الأمور الإدارية الخاصة باللاعبين من حضور وغياب وتأمين الجوانب التربوية الخاصة بالوحدة التدريبية، هذا بالإضافة إلى تعيين المهام الخاصة بمفردات التدريب لكل لاعب على حدة إذا كان التدريب فرديًا، أو لكل جماعة إذا كان

(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص103، ص104

التدريب جماعيا، هذا إلى جانب حث وشحن اللاعبين نفسيا للإقبال على الوحدة التدريبية بروح عالية لتنفيذ مهام التدريب.

أما الجزء الثاني (الإعدادي) من المقدمة فهو خاص بإعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا، وذلك عن طريق الإحماء العام والخاص الذي يستغرق في حدود 35/25 دقيقة حسب مستوى اللاعب ونمطه ودرجة حرارة الجو حيث يحتاج اللاعب لوقت أطول في الطقس البارد.

2-1-1- الإحماء العام:

تستخدم تمارين الإعداد العام ذي الشدة القليلة والمتوسطة لغرض الإحماء العام، وتؤدي مثل تلك التمارين حيث تشمل جميع أنحاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة للجسم، وقد يؤدي الإحماء العام على شكل ألعاب بسيطة كألعاب المطاردة والتتابعات المختلفة والألعاب الصغيرة أو ألعاب الكرات..... الخ، تلك الألعاب والتي تتميز بجهد بدني منخفض، وبذلك يعمل الإحماء العام مع الإحماء الخاص في تهيئة اللاعب لأداء أفضل للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اللاحقة.

2-1-2- الإحماء الخاص

يذكر أبو العلاء عبد الفتاح 1997م.... "إذا كان هدف الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين العصبي المركزي والعصي الإرادي فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي والعصي الطربي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية الإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم".⁽¹⁾

وبذلك ينصح في جزء الإحماء الخاص أداء تمارين الإعداد البدني وتمارين المسابقات ذي الشدة المتوسطة وفوق المتوسطة والتي تتناسب مع النشاط البدني الممارس وعلاقته باستعادة الشفاء، وبذلك تقع أهمية الإحماء عامة في ثلاثة عناصر بدنية فسيولوجية ونفسية، فمن الناحية البدنية تتمثل في إعداد العضلات والمفاصل للعمل بكفاءة عالية عن طريق زيادة قابلية العضلات على الانبساط والانقباض حيث يساعد في ذلك تمارين المرونة حيث تقلل لزوجة العضلات والتي تعمل على تفادي الشد و التمزقات التي قد تصيب أنسجة العضلات.

أما من الناحية الفسيولوجية فيعمل الإحماء بشكل عام على سرعة توصيل الأكسجين والغذاء إلى العضلات مما يزيد من معدل التمثيل الغذائي ودرجة حرارة الجسم مع تقليل الدين الأوكسيجيني، هذا بالإضافة إلى تأخير ظاهرة التعب عند اللاعبين، كما يعمل الإحماء الجيد المناسب على وقاية القلب من الجهد المفاجئ والذي قد يترتب عنه أضرار صحية.... قد تكون ذات تأثير سلبي على عملية التدريب.

كما تعمل فترة الإحماء على راحة اللاعب النفسية حيث خلوته مع نفسه بعد عزل كل المتغيرات الحياتية التي يتعايشها والتركيز فقط على كل متطلبات الوحدة التدريبية.

(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص330

2-2- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

يمثل كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية أهمية خاصة ولا تفضيل لإحدى هذه الأجزاء عن الأخرى، فلكل جزء واجباته وأهدافه التي يجب تحقيقها من خلال أداء الوحدة التدريبية، وبذلك يعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية أساس تشكيلها حيث يمثل في حدود 55/35 دقيقة والذي يرتبط ارتباطا وثيقا بنوع وشكل الوحدة، هل هي وحدة تدريبية أم تعليمية أو تعليمية تدريبية أو استشفائية أو تقويمية، حيث يتوقف على ذلك تقنين وتشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة وحجم وراحة، هذا بالإضافة إلى نوع وشكل وترتيب التمرينات والتي ترتبط بأشكال وأنواع تلك الوحدات، وبذلك تختلف من وحدة تدريبية إلى أخرى فالوحدات التدريبية أو التعليمية التدريبية... مثلا قد يكون الهدف منها هو مدخل لتعليم التكنيك أو مدخل لتعليم ولتدريب الخطة الخاصة بالمهارة، أو قد يكون الهدف التعليمي هو تحسين وتثبيت مستوى الأداء (التكنيك) أو تحسين وتثبيت مستوى تنفيذ الخطة الخاصة بالألعاب ككرة القدم أو السلة، كرة اليد والكرة الطائرة..... الخ، هذا بخلاف الوحدات التدريبية التنافسية أو الإستشفائية أو التقويمية حيث لكل منها تشكيل وهدف خاص تسعى لتحقيقه.

وتقع أهمية كبرى بالنسبة للجزء الأساسي للوحدة التدريبية فيما يخص ليس فقط ترتيب أولوية تنمية القدرات البدنية المتمثلة في التمرينات الخاصة بذلك، بل يتعدى ذلك إلى ترتيب الجزء الخاص بتعليم وتحسين مستوى كل من المهارات الفنية والخططية والتي سوف نتعرض له فيما بعد عندما نتكلم عن ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية.

2-3- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية:

يمثل الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى جانب أهميته البدنية جانبا فسيولوجيا هاما حيث تخليص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية والمتمثلة بصورة رئيسية في حامض اللاكتيك والذي يسبب التعب⁽¹⁾ العضلي، وهذا لا يتأتى إلا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي للوحدة التدريبية حيث يعمل على سرعة استعادة الشفاء وتحقيق التعويض الزائد، وبذلك يعود عمل كل من القلب والرئتين وغيرهما من أعضاء وأجهزة الجسم الداخلية إلى حالتهم الوظيفية الطبيعية، ويذكر "هارا" بأن للجزء الختامي للوحدة التدريبية أهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها إذا ما أدبت على أحسن وجه حيث تتوفر دوافع نفسية وإثارة الشوق لحضور ومتابعة الوحدات التدريبية اللاحقة، وبذلك ينهي الوحدة التدريبية وهو راض تماما عنها.

والزمن المخصص للجزء الختامي يتوقف على أمور قد تتعلق بكل لاعب على حدة فدرجة إجهاد اللاعب من التمرينات قد تؤثر في إطالة الزمن الخاص بهذا الجزء كما لهدف الوحدة دخل كبير في ذلك، ف 15 إلى 20 دقيقة قد تكون كافية لعودة اللاعب من خلال أداء بعض تمرينات التهدئة إلى حالته الطبيعية.⁽¹⁾

3- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية:

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات والأنشطة والألعاب الرياضية دورا إيجابيا في تقدم المستوى، وبذلك تمثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية والخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل للتدريب والتي نعرضها فيما يلي:

(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص 331، ص 332.
(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص 333.

✓ **بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة:** بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الإعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية، بحيث تكون العضلات غير مجهدة كما ينصح بأن تؤدي بعد التمرينات التوافقية إن وجدت في الوحدة التدريبية، كما ينصح أن تكون لتمرينات الإعداد البدني العام أسبقية الأداء عن تمرينات الإعداد البدني الخاص، أما بالنسبة لأداء تمرينات السرعة فينصح بأدائها قبل تمارين القوة، هذا لارتباطها بالقدرات التوافقية للاعب والتي تتطلب عدم وصول العضلات إلى حالة الإجهاد عند تنمية مثل تلك القدرات ومنها السرعة بأشكالها المختلفة حيث يعمل التعب كعائق للتقدم بنمو تلك القدرات. أما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أداؤها متأخرا عن كل تمرينات القدرات البدنية، وبالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى يجب أن يكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل القوة، كما أن لتمرينات سرعة الأداء وسرعة رد الفعل والسرعة القصوى أسبقية الأداء عن تمرينات السرعة الانتقالية، وتمرينات السرعة الانتقالية لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل السرعة.

✓ **بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي واللاهوائي:** بصورة عامة وبخصوص نظم الطاقة الهوائية واللاهوائية فينصح بأسبقية أداء التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي كما ينصح أيضا بأسبقية أداء تمرينات التحمل اللاهوائي الفوسفاتي والتي تحتاج إلى زمن أقل وشدة عالية عن التمرينات الخاصة بتمرينات التحمل اللاهوائي اللاكتيكي والتي تحتاج إلى زمن أطول نسبيا.

✓ **بالنسبة للمهارات الفنية والخططية:** تحتاج كل من المهارات الفنية والخططية قدرات توافقية عالية بالإضافة إلى عملية التركيز عند الأداء، الأمر الذي يستدعي إعطاؤها أولوية الترتيب في الوحدة التدريبية بعد المقدمة مباشرة وقبل التمرينات الأساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيدا عن الإجهاد وبذلك فعند تعلم أو تطبيق أو تحسين مثل تلك المهارات ينصح بأن يكون لها الأسبقية في الأداء عن القدرات البدنية الخاصة والتي تكلمنا عنها، حيث تلعب تلك المهارات الفنية (التكنيكية) والخططية (التكتيكية) دورا إيجابيا في الوصول إلى مستوى أفضل بالنشاط المعني.⁽¹⁾

4- أنواع الوحدات التدريبية:

تختلف أنواع الوحدات التدريبية حسب هدف بنائها وأسلوب تنفيذها، هذا بالإضافة إلى اتجاه تأثيرها والذي نعرضه فيما يلي:

- ✓ الوحدة التعليمية.
- ✓ الوحدة التعليمية التدريبية.
- ✓ الوحدة التدريبية.
- ✓ وحدة المنافسات.
- ✓ الوحدة التقويمية.
- ✓ الوحدة الاستشفائية.

(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص 334

4-1- الوحدة التعليمية:

تمثل الوحدة التعليمية في مجال التدريب أولى الوحدات الخاصة بتعليم والتعرف على المهارات الفنية والخططية، والتي تحتاج من المدرب سرد بعض المعلومات النظرية حول تاريخ وتكنيك مهارات الألعاب وتعويضها بالوسائل التعليمية المختلفة ان أمكن ذلك، وتؤدي مثل تلك الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة وخصوصا مع المبتدئين، حيث تختلف مثل تلك الوحدات مع المتقدمين عند التركيز على الأداء الفني (التكنيك) لجزء مهارة جديدة أو شرح المهارات الخططية، فيمكن بذلك تأديتها في بداية موسم المسابقات أو الفترة الخاصة بذلك والتي يحددها المدرب.

4-2- الوحدة التعليمية التدريبية:

يذكر "هارا" 1979 بأن الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالسنة التدريبية بعد الوحدات التعليمية، حيث يمكن للاعب تطبيق ما تعلمه والتدريب بصفة أفضل، حيث يساعد في ذلك عمليات التغذية الراجعة المختلفة فيؤدي اللاعب ما تعلمه حديثا ثم يشاهد ما أداه حتى يقف على أخطائه، وذلك منذ البداية حتى لا تستفحل مثل تلك الأخطاء، وبدورة التغذية الراجعة يمكن تحسين والسيطرة المبدئية على التكنيك الجيد الخاص بالمهارة، وبذلك يكون اللاعب قد بدأ في السيطرة على النواحي الفنية المختلفة المتعلمة حديثا من قبل المدرب وتعتبر الوحدة التعليمية التدريبية ذات أهمية للمبتدئين والناشئين وذلك في أولى مراحل تعلمهم للمهارات الرياضية والتدريب عليها حتى يصل اللاعب من مرحلة الادراك الأولى للمهارة الى الادراك الجيد والذي يتميز بخلوة من الأخطاء الفنية بقدر الإمكان.⁽¹⁾

أما بالنسبة للمتقدمين فتمثل مثل تلك الوحدات أهمية فنية كبيرة أيضا عند تعلمهم مهارات جديدة، أو عند تصحيح الأخطاء عن طريق المشاهدة ثم الأداء، حيث تساعد التغذية المرتدة أيضا دورا إيجابيا في الوصول بطريقة الأداء الفني الى أعلى مستوى ممكن.

4-3- الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية وحدة رئيسية متكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية والتدريبية بغرض تنمية وتحسين القدرات البدنية والتكنيك الخاص بالمهارة وصولا الى الوحدات النموذجية والتي تأخذ الشكل النهائي الممثل لاعداد اللاعب المتكامل لأداء المنافسة، وبذلك لا يمكن الفصل بين هاتين الوحدتين حيث أن الوحدة التدريبية يجب أن تكون نموذجية دائما في مراحل تشكيلها، بحيث تُخدم المرحلة سواء في الدورة التي تمثلها (صغرى -متوسطة- كبرى) أو الهدف المناط إليها.

فلكل وحدة تدريبية أهداف بدنية ومهارية فنية، خططية، نفسية وتربوية يجب أن تحققها جميعا فقد تكون الوحدة ذات هدف تدريبي خاص بتنمية قدرات بدنية معينة كالقوة القصوى أو للسرعة القصوى لعداء 100م أو المرونة والقوة للاعب الجمباز.

4-4- الوحدة التقويمية:

تعتبر الوحدات التقويمية وحدات خاصة بقياس المستوى، وذلك منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب ومعرفة ما ينقصه من قدرات بدنية أو مهارات فنية أو خططية، ويمتد أهمية مثل تلك

(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص 335 .

الوحدات الى التدريب طويل المدى والذي يستمر أكثر من سنوات، ويساعد في ذلك تسجيل مستويات اللاعب المختلفة في (كراسة التدريب) الخاص بكل لاعب حتى يتمكن المدرب من وضع الخطة المناسبة والتي تلبي حاجيات ومتطلبات ونواقص اللاعب بدنيا ومهاريا ونفسيا، وبذلك تعتبر وحدات تقويمية ليس فقط لمستوى اللاعب ولكن للخطة نفسها، وطرق ووسائل التدريب المستخدمة.

4-5- الوحدة الاستشفائية:

تمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الايجابية والنشطة بين مراحل ومواسم التدريب المختلفة والمتضمنة الدورات التدريبية، وذلك بهدف إعادة الاستشفاء من الأحمال التدريبية الكبيرة الواقعة على كاهل اللاعب، وبذلك تعمل مثل تلك الوحدات على تقدم المستوى من خلال التعويض الزائد لمرحلة ما بعد الاستشفاء وبذلك فموقعها على مدار السنة التدريبية يرتبط بحالة اللاعب الفسيولوجية بالمقام الأول، درجة اجتهاده، والمبني على شدة مشير التدريب، ولذلك فهي متطلبة بنسبة متفاوتة، حيث تكثر بين الوحدات التدريبية ذات الأحمال العالية أو بعدها مباشرة كما يكتر استخدام مثل تلك الوحدات عندما يزداد حجم التدريب اليومي والذي قد يصل الى ثلاث وحدات تدريبية يومية، كما ينصح بأن يعقب البطولة أو المنافسة أو المباراة وحدة تدريبية استشفائية خاصة، أو بين دورتين منافسة، وبذلك يمكن تمثيل تلك الدورات كدورات صغرى استشفائية.⁽¹⁾

5- أنواع أخرى لحصص التدريب الرياضي:

-هناك ثلاث حصص للتدريب ذات أهداف مختلفة ومنها :

-حصص ذات هدف واحد.

-حصص ذات هدف متعدد.

-حصص ذات أكبر شمولية.

***1-حصص ذات هدف واحد:** تمتد هذه الحصص الى الارهاق بشكل عميق ومحدد للخزائن الملائمة، الذي يؤدي الى أكثر أهمية ويمكن الحصول على تأثير خاص ومحدد.

من إيجابيات هاته الحصص هو التحديد للفعالية الفسيولوجية المبحوثة.

***2-حصص ذات هدف متعدد:** لهذه الحصص تأثير على العضوية، كما أنها أقل عمقا من الحصص التدريبية السابقة لكن أكثر عموما بالرغم من أنها في بحث متواصل الى تطور متناسق لكل المحسنات في نفس الوقت، إلا أنها لا تستطيع الوصول إلى التطور الهائل.

***3-حصص ذات أكبر شمولية:** تستعمل في هذه الحصص مجموعة من التقنيات في البحث لتطوير واحد أو اثنين من السمات بدون إهمال الآخرين.⁽²⁾

(1) - بسطويسي أحمد: المرجع السابق، ص336، ص337.

(2) - kouhis, contrôle et évolution du processus d entraînement et de compétition lors de la période compétition chez les équipes n1, ISTS, bibliothèque national des sciences technologique et sport, alger , 1999, p26

خلاصة

إن موضوع حمل التدريب هو موضوع هام وحساس إذ يعبر عنه بكمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني، كما يعتبر الجهد والعبء البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ.

ومن خلال ما تطرقنا إلى ذكره في هذا الفصل تبين لنا أن لحمل التدريب درجات في الحمل الأقصى، الحمل الأقل من الأقصى، الحمل المتوسط، الحمل الخفيف، الراحة الإيجابية.

ومن خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل أيضا الوحدة التدريبية والأجزاء الرئيسية المكونة لها وأنواعها.

الفصل الثاني

الدوافع لدى المراهق

تمهيد

التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية والقدرات النفسية التي تساعد اللاعبين على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى أداء رياضي ممكن. والأبطال الرياضيون على أعلى المستويات يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططوي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا هاما في تحقيق الفوز. ومن بين العوامل النفسية المهمة في الجانب الرياضي نجد الدوافع (الدافعية) حيث تتأثر هذه الأخير نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس القدر بل يختلف من رياضي إلى آخر فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب له وتحريضه على بذل الجهود ومنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسؤولية معينة أو توجيه العقاب أو تحذيره كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية واستخدامها عند الحاجة دون اللجوء إلى تطبيق ذلك على كل مجموعة.

والمدرب الرياضي الذي يواجه مشكلة انخفاض مستوى فريقه أثناء المباريات الرسمية بالرغم من ارتفاع مستواهم أثناء التدريب وفي المباريات الودية يهمله معرفة أسباب ذلك وبذلك يحاول رفع دعمه للاعبيه أثناء المباريات الرسمية عن طريق مختلف الدوافع خاصة إذا كان يتعلق الأمر بلاعب في سن المراهقة ، فلا يخفى على أحد أن هذه المرحلة لها مميزاتها وخصائصها ، لذا وجب معرفة كل جوانب الدوافع لدى المراهق حتى يسهل على المدرب عملية التدريب وهذا ما سنجده في هذا الفصل.

1- مفهوم الدافعية:

ربما يكون من المناسب تناول مفهوم الدافعية من خلال التعاريف الآتية:

تعريف «ريمون توماس»: "أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك وإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف".⁽¹⁾
وحسب «ألدريمان رشارد»: "فإنها ميل يقوم بتوجيه واختيار السلوك بعلاقة مع انعكاساته وإتباع الهدف الناتج عن طريق قاعدة اشتراك ماضية بين بعض المثيرات واستجابات اللذة والألم".⁽²⁾

أما «مصطفى عشوي» فيعرفها: "على أنها الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيئ له التكيف مع البيئة الخارجية".⁽³⁾

ويمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى ثلاثة عناصر هامة هي:

الدافع: حالة من التواتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

الباعث: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

التوقع: هو مدى احتمال تحقيق الهدف.⁽⁴⁾

وبما أن الدافع يعتبر من المفاهيم الخلاقية في مجال علم النفس ولا يتسع المجال للخوض في تفاصيل هذا الخلاف إلا أننا سنحاول ولو بالقدر القليل الخوض في مختلف جوانب هذا المفهوم.

2- تعريف الدافع:

"هو حالة داخلية أو استعداد داخلي فطري أو مكتسب، شعوري أو لا شعوري، عضوي أو اجتماعي أو نفسي يثير الشعور ذهنياً أو حركياً".⁽⁵⁾

تعريف «علاوي»: "هي الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين".

ويؤكد هذا «النادل»: "بأنها حالة داخلية تنتج عن حاجة ما، وتعمل هذه الحالة على تنشيط واستشارة السلوك الموجهة نحو تحقيق الحاجة المنشطة".⁽⁶⁾

ونستنتج من التعاريف السابقة أن الدوافع عبارة عن حالات داخلية أو قوى داخلية تثير سلوكيات الفرد لتحقيق هدف معين.

(1)rymond- thomas. Preparation psychologique du sportif . adition vigot- paris 1991- p32.

(2)aldraman- r-b, manuel psychologique du sport, edition vigot, paris 1983 , p214.

(3) - مصطفى عشوي: المرجع السابق ، ص 121.

(4) - أسامة كامل راتب: المرجع السابق، ص 72.

(5) - أحمد عزة راجع: المرجع السابق، ص 54.

(6) - قاسم حسن حسين: المرجع السابق، ص 56.

وعليه نعرف الدافع: " على أنه القوة النفسية الرامية لتحقيق هدف معين وفق متطلبات محدودة " وبعد التعرف يمكن أن تكون الدوافع شاملة للنشاط الرياضي كما تخص بها في الجوانب الاجتماعية.

3- نماذج عن الدوافع:

التقليد: يعتبر من بين الدوافع الفطرية وعليه يعمل الطفل على تقليد الكبار في حركاتهم فمثلا يحاول تقليد أبيه داخل البيت في معظم حركاته وكذا خارج البيت عندما يشاهد لاعب يحسن مداعبة الكرة ويسعى دائما لإنجاز عمل مثله، وهكذا يزداد اهتمامه وميله لذلك اللاعب حتى يصل في الأخير إلى تقليده حتى في الملابس.

حب الاستطلاع: هو أيضا من الدوافع الفطرية وفيه يسعى الطفل إلى اكتساب كل ما يحيط به من الوسائل والمواقف لذا على المربين استغلال هذا الدافع بربطه بنشاطاته.⁽¹⁾

4- تقسيمات الدوافع:

4-1- التقسيمات الثنائية: حيث قسم بعض العلماء ومنهم على سبيل المثال "موراي" الدوافع الإنسانية إلى

نوعين:

1) الدوافع الأولية أو الفطرية أو البيولوجية: وهي الدوافع الضرورية لبقاء الكائن الحي مثل دوافع الجوع ، العطش والجنس.

2) الدوافع المتعلمة أو المكتسبة أو الثانوية أو الاجتماعية النفسية: وهي الدوافع التي يتم تعلمها عن طريق التنشئة الاجتماعية وعمليات التطلع الاجتماعي مثل الدوافع إلى التحصيل، النجاح، الانتماء وغير ذلك.

4-2- التقسيمات الثلاثية:

من النظريات النفسية التي أعطت اهتماما بالغا للدوافع نظرية "ماسلو" التي يمكن إيجاز الدوافع من وجهة نظره كالاتي:

✓ دوافع بيولوجية: وينتج عن عدم إشباعها اضطرابات عضوية.

✓ دوافع نفسية: ويؤدي عدم إشباعها إلى اضطرابات نفسية.

✓ دوافع تحقيق الذات والإنسانية الكاملة: وينشأ عن عدم إشباعها اضطرابات روحية.

وعليه فالدوافع مهمة للسلوك الإنساني تدفعه وتوجهه وتسهم في تحقيق الصحة النفسية له.⁽²⁾

5- الدافع وسلوك الإنسان:

لعل ما يمكن أن تقرره في سهولة ويسر هو أن الإنسان العادي أو الطبيعي يسعى دائما لتحقيق أهدافه وأغراضه ويسلك سبلا كثيرة من أجل أن يصل إلى ما يصبو إليه ، وهو بين ذلك ينشط حيناً وتخبو قوته أحيانا ويزدهر في نفسه الأمل في بعض الأوقات وأوقات يصيبه اليأس و الملل.

وفي جميع هذه الحالات لا نتردد في أن نقول أن وراء هذا الفرد دافعا يدفعه إلى أن يسلك ويحاول أن يصل إلى هدفه، وبهذا يصبح الدافع كامنا خلف سلوك الفرد والهدف قابعا أمامه حيث يدفعه أحدهما ويجذبه الآخر.

(1) - حسن محمد خير الدين: مقدمة العلوم السلوكية، مديرية التكوين والتربية.

(2) - حنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية ، ط 1، 2000 ، دار الفكر ص40.

ولهذا فقد أصبح موضوع الدوافع من الموضوعات التي نشأت مع نشأة علم النفس على أنه دراسة لسلوك الإنسان ولهذا أيضا كثرت الدراسات حول الدوافع "motives" والدافعية motivation ودور هذه المفاهيم في تحصيل الفرد ووصوله إلى أهدافه وفي أنماط سلوكه وأنواع نشاطاته وتعددت أيضا تبعا لذلك التغييرات والتوضيحات الخاصة بالدوافع الإنسانية والسلوك الإنساني، وأصبح من الضروري عند دراسة مثل هذا الموضوع أن تناقش الآراء المختلفة والتجارب المتنوعة التي أسهمت في بناء فكرة المشتغلين بعلم النفس عن الدوافع والدافعية ، فكثيرا ما نلاحظ أن تحصيل بعض الأفراد أقل مما تؤهلهم له قدراتهم فقد نجد أن فردا ما يتمتع بقدرة رياضية أو فنية عالية ولكنه في تحصيله في ميدان الرياضيات أو الفنون أقل بكثير مما تؤهله له هذه القدرات أو تلك.

ويمكن أن نحادل أو نناقش في هذه الملاحظة فنقول أن هناك خطأ في تقدير قدرة الفرد أو قياسها وذلك الخطأ بالزيادة، ويصبح هذا الخطأ هو مصدر عدم مطابقة (كمية) القدرة التي يتمتع بها الفرد لمستوى تحصيله.

ونحن نقبل هذا المنطق ونقبل بجانبه أيضا أن هذا الخطأ ليس المصدر الوحيد لعدم مطابقة كمية القدرة لدى الفرد لمستوى تحصيله وإنتاجه وإذ أن هناك مصدرا آخر قد يكون على جانب أكبر من الأهمية وهو أن الفرد ليس لديه الاهتمام أو الميل أو القابلية لأن يقوم بعمل ما بينما تكون لديه القدرة لأن يقوم بهذا العمل أو بمعنى أصح يمكنه أن يعمل ولكن لا يريد أن يعمل وبمعنى أكثر دقة يمكن أن نقول أنه ليس لدى الفرد الدافع الكافي أو الدافعية لأن يقوم بهذا العمل أو ذلك، ولذلك نجد أن صاحب القدرة الرياضية أو القدرة الفنية الفائقة لم يحقق في ميدان الرياضيات أو الفنون ما كان ينتظر منه أن يحققه، ولهذا يمكن القول أن الفرد الإنسان بحكم تركيبه من ناحية القدرات عقلية كانت أو عضلية فإنه يشبه إلى حد كبير تلك الآلة المعقدة التركيب ذات القدرة الفائقة لأن تفعل أشياء عديدة ولكنها في حالة سكون، ثم تعمل وتحقق ما هو مطلوب منها عندما تتوفر لها القوة الدافعة لأن يبدأ العمل. والفرد له من القدرة بحكم تركيبه من الناحية العضلية لأن يجري بدلا من أن يمشي على مهل ولكنه لا يجري إلا إذا توفرت له القوة الدافعة أو الدافعية لذلك فهو إما أن يجري هربا من شيء ما أو طمعا في شيء ما.⁽¹⁾

6- الدوافع والمراهقة:

قدم كل من "جولد Gould" و"بيتلشكوف Petlichkof" من خلال مراجعتهم المكثفة نموذجا تكامليا يفسر لنا أسباب أو دوافع مشاركة النشء من أطفال ومراهقين للرياضة أو نشاط بدني معين، حيث يبين هذا النموذج أن قرار الاستمرار أو الانسحاب من الرياضة لا يرجع للعوامل أو الأسباب التي يقررها المراهق أو الطفل للمشاركة أو الانسحاب، ولكن هناك عوامل أخرى يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار منها الجوانب الشخصية سواء ما يتعلق بالجوانب البدنية أو النفسية . ومنها كذلك العوامل الموقفية التي تتفاعل معا لتدعيم الدافعية، إضافة إلى ذلك هناك عوامل تتعلق بإدراك المراهق للمكافآت التي يحصل عليها نظير الاشتراك.... والمكافآت تفسر على محمل العائد والتكلفة ، بمعنى إذا كان الأطفال والمراهقون يشتركون في البرنامج الرياضي أملين في تحسين مهاراتهم بينما المدرب أو البرنامج يركز على النتائج (المكسب أو الفوز)، فإن النتائج السلبية وإخفاق اللاعب في تحقيق النتائج التي يضعها المدرب يمثل نوعا من الضغوط النفسية السلبية التي تجعل الرياضة خبرة سلبية وتؤثر في قرار الانسحاب من الرياضة، وإن القليل من المراهقين

(1) - سعد عبد الرحمن: السلوك الإنساني، ط3، مكتبة الفلاح، 1983، ص41.

يكون لديهم الوعي بأسباب اشتراكهم من ناحية وأهداف المدرب من ناحية أخرى وكيف يستطيعون الموازنة للاستمرار في برنامج التدريس والمنافسة الرياضية لذلك قد ينسحب هؤلاء الأطفال أو المراهقين من الرياضة ويتطلعون للاشتراك في برامج رياضية أخرى تلبي احتياجاتهم، ومعنى آخر كما يرى "جولد 1987" أنه إذا رأى الناشئ أن التكلفة أكبر من الفوائد وأن عوامل الجذب للنشاط الرياضي محدودة مقابل أن عوامل الطرد كثيرة ومؤثرة فإن الرياضي عندئذ يصبح عرضة للانسحاب... أما إذا كانت البدائل المتاحة لا تمثل جاذبية له أكثر من الرياضة التي يمارسها فإنه يبقى مستمرا في الرياضة ربما من أجل اكتساب وتكوين الأصدقاء والشعور بالانتماء لجماعة الفريق.

هذا ويرغم أن دراسة دوافع المشاركة في الرياضة تمثل واحدا من أكثر مجالات البحوث في مجال رياضة الشباب والناشئين، فإن القليل من تلك الدراسات التي اهتمت بتقديم نموذج تكاملي يوضح أسباب المشاركة والانسحاب من الرياضة، ومن ذلك ما قام به "بارنت barent" و"سمول smoll" "سميث 1992"، "كورتز 1979" بهدف معرفة تأثير سلوك التدريب والتغذية الراجعة على النمو النفسي للنشء والشباب الرياضي.

واستخلاصا من مراجعة الدراسات والبحوث السابقة يبدو أن هناك اتجاهين للبحوث ساهما بشكل جوهري في فهمه لعملية الدافعية وسيكولوجية التدريب للأطفال والمراهقين.

وعلى ضوء ما سبق يتوقع أن يتضمن الاستعراض المرجعي توجهين رئيسيين على النحو التالي:

- ✓ الاتجاه الأول: يختص بتناول نظرة شاملة حول لماذا الأطفال والمراهقون يشتركون أو ينسحبون من الرياضة؟ ويتحقق ذلك من خلال استخلاص البيانات المستمدة من نتائج الدراسات والبحوث الحديثة في هذا المجال.
- ✓ الاتجاه الثاني: يهتم بمعرفة العوامل البيئية التي تسهم في عملية الدافعية، ويوجه التركيز على نحو خاص حول كيف يؤثر سلوك المدربين في النمو النفسي للرياضيين وكيف أن البيئة الرياضية يمكن أن تمثل عاملا مهما لتحقيق المزيد من الخبرات الإيجابية للنشء المشاركين في الرياضة وفي هذا السياق فإن هناك برنامجين لتطوير الدافعية

(إعداد روبرتسون 1992 في أستراليا) و(هيلاري 1988 hillary في نيوزيلاندا)⁽¹⁾

7- الدوافع وعملية النضج:

يقول "وودورث" و"ماركويد": أن بعض الدوافع هي نتيجة عمل نضج فسيولوجي وعضلي للفرد أي أن دافع الجنس على سبيل المثال ينشأ عند الفرد عندما تنضج الأجهزة المختلفة للجهاز التناسلي عند الإنسان فلا يشعر الإنسان بالتوتر و إلهام الجنس عليه إلا إذا كانت الغدد الجنسية ناضجة متكاملة، وهنا يجب القول أن مثل هذه الدوافع التي ترتبط فقط بتكوين الفرد ثم بنضوجه هي دوافع فطرية، فالطفل حديث الولادة يشعر بالآلام الجوع ويعبر عن ذلك ببكائه وصراخه حيث يكون معدل هذا البكاء والصراخ أعلى بكثير منه في حالة أخرى غير الجوع، كما سبق أن صورناه على أنه حالة تفاعل وليس حالة توتر مرتبط بنضج الجهاز الهضمي عند الطفل حديث الولادة ولكن ما يجب قوله هو أنه في الحالتين - حالة الجوع والجنس - هناك اختلاف وتباين بين الطفل حديث الولادة وطفل السنة الثالثة وبين المراهق والبالغ والاختلاف هنا رغم ارتباط الدافع في كلتا الحالتين ينضج الجهاز المناظر وفسولوجيته، يمكن التعبير عن الدافع أو محاولة إشباعه فالطفل حديث الولادة يبكي ويصرخ عندما يحس بالجوع والطفل في السنة الثالثة أو أكبر من ذلك يبحث عن

(1) - لورا ودمان: المرجع السابق، ص62.

الطعام أو يسأل أمه أن تعطيه شيئاً يأكله عندما يحس بالجوع والطفل في سن المراهقة يعبث بأعضائه التناسلية عندما يشعر بدافع الجنس محاولة منه لتحقيق ما يحس به من توتر (إذا كان ذلك حقيقة) بينما تختلف عند البالغ فيسعى إلى إشباع حاجاته الجنسية على صورة أخرى.

وهكذا نرى أن النضج هو الذي يحدد الطريقة التي يسعى بها الفرد لإشباع دافعه أو إزالة أو تخفيف التوتر الذي يحس به.

8- الدوافع وعملية التدريب:

تلعب عملية التمرن أو التدريب دوراً كبيراً في إشباع الدوافع حيث تؤدي عمليات التكرار المتعددة للموقف من تقليل وإسقاط الأخطاء ، وتم الوصول إلى إشباع الدوافع ومثلاً على ذلك : الصبي الذي تفرض عليه الظروف أن يستخدم أدوات المائدة للمرة الأولى ، فعند إمساكه للشوكة والسكين لتناول الطعام وهو جائع ينتهي به الأمر إما أن يترك هذه الأدوات ويتناول طعامه بيده حتى يشبع بدافع الجوع أو أن يستعمل هذه الأدوات استخدام غير ماهر ويترك المائدة وهو مازال جائعاً لم يشبع حالة الجوع بعد ، وعند تكرار الموقف فإن الطفل في أحسن الحالات سوف يتمرن ويسقط الأخطاء في كل مرة حتى يصل إلى المستوى الذي يمكنه من خلاله استخدام أدوات المائدة بمهارة كافية يستطيع بعدها أن يشبع دافع الجوع .

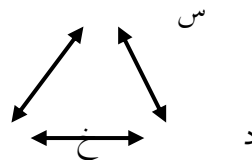
وهكذا بالنسبة لبقية الدوافع فإن إشباعها يحتاج إلى تدريب ، وبذلك نجد أن ميكانيكية إشباع الدافع هي التي تتوقف على التمرن والتدريب وليس الدافع كحالة من حالات التفاعل الذي يؤدي إلى التوتر هو الذي يتوقف على التمرن والتدريب والتكرار الناجح.⁽¹⁾

9- الدافعية والتعلم:

تلعب الدافعية دوراً هاماً في التعلم كونها تقوم بإثارة انتباه المتعلم وتحافظ على دوامه طيلة فترة التعلم، والدافعية هي قوة ذاتية تحرك السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف ما وتحافظ على دوام ذلك السلوك مادامت الحاجة قائمة لذلك ، كما يمكن للدافعية أن تشار إما بعوامل داخلية ذاتية (حاجات-ميول-اهتمامات) أو خارجية بيئية (كالأفكار-الأشخاص-الأشياء).

إن المخطط التالي يوضح العلاقة التفاعلية التبادلية بين سلوك الفرد والعوامل الداخلية والعوامل الخارجية حيث:

س: السلوك خ: عوامل خارجية د: عوامل داخلية



شكل رقم: (3)

(1) - سعد عبد الرحمن: المرجع السابق، ص 49-50.

يوضح العلاقة التفاعلية التبادلية بين سلوك الفرد والعوامل الداخلية والعوامل الخارجية ولقد حدد "جاج برلينز" 1981 مجموعة من العوامل الداخلية ثم وضعها في قائمة تبين العوامل المكتسبة منها وغير المكتسبة والسمات الثابتة وغير الثابتة والقائمة هي: (1)

جدول رقم: (1) قائمة "جاج برلينز" توضح العوامل المكتسبة منها وغير المكتسبة والسمات الثابتة وغير الثابتة

غير مكتسبة	مكتسبة	طبيعتها السمة
- الرغبة في الاستكشاف	- الحاجة للتحصيل والأنجاز	السمات الثابتة
- الخوف من فقدان الوعي	- الحاجة للقوة والسلطة	
- الانجذاب للجنس الآخر	- الحاجة للانتماء	
- الجوع والعطش والتعب	- القلق من الاختيار	
- الحاجة للتدخين	- حالات الخوف	

10- أنواع الدوافع

10-1- الحوافز الأساسية: تكون الحوافز الأساسية عبارة عن دوافع تنشط السلوك بهدف إشباع الحاجات ذات الأصول الفسيولوجية المرتبطة بالبقاء على قيد الحياة وتنشأ الحوافز لتحقيق الحاجة إلى الأكسجين، الماء، الطعام، الجنس، وتفادي الألم، ويقال أن الحاجة تنشأ عندما تكون الميكانيزمات الآلية في الجسم غير قادرة على إبقائه على حالة متزنة، وبافتراض أن الحافز الذي تم تنشيطه عندما يؤدي إلى قيام الكائنات بفعل ما من أجل تصميم حالة عدم الاتزان، وعلى الرغم أن الحواس تنشأ لتحقيق الحاجات الجسمية، فإن السلوك الذي تثيره قد يتأثر بالخبرة بقدر كبير.

10-2- الدوافع الاجتماعية:

✓ يبدو أن الكثير من السلوك الإنساني يكون موجها نحو إشباع دوافع اجتماعية تلك التي يتم إشباعها على الاتصال بالآخرين بالتفاعل معهم على سبيل المثال: تظهر الحاجات الاجتماعية لإشباع حاجات مرتبطة بمشاعر الحب.

✓ القبول: قبول الاستحسان والاحترام. ويعتمد الأطفال منذ بداية حياتهم على الآخرين حتى يتمكنوا من النمو بصورة طبيعية بواسطة الإشارة الحسية والاجتماعية التي يوفرها الآخرون. وذلك عندما يشعرون بالحب ويؤيد ذلك تمكن الأفراد الذين يتلقون قدرا كبيرا من العون الاجتماعي من مواجهة الأزمات التي يتعرضون لها بصورة أكثر ملائمة وغالبا ما يشعر الأفراد بالاضطراب العميق عندما يكونوا منبوذين من قبل أفراد مجتمعتهم ومعزولين اجتماعيا.

(1)- جمال مفقال القاسم: علم النفس التربوي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2000، ص62.

10-3- دوافع الاستشارة الحسية:

يحتاج الإنسان إلى استشارة ونحن غالبا ما نزود أنفسنا بالإثارة من خلال أحلام اليقظة، التصغير. حيث أنه عندما يكيف الفرد عن أنشطة الاستشارة الذاتية تصبح الأعمال اليومية الروتينية مثيرة للضجر والإجهاد، ويزداد الشعور بالاضطراب والاكتئاب، والشعور بأن الفرد كآلة وفي الوقت نفسه تتناقص الأعمال الإبتكارية التلقائية. عندما يحصل الأفراد على المعلومات بمعدل معين يعملون بأكثر فاعلية، وعندما يتم الإفراط أو التفريط في التوتر والإجهاد وحرمان الأفراد من الخبرات الحسية لفترات زمنية طويلة يتدهور الأداء.

وقد وجب أن الأفراد الذين صنفوا على أنهم من يسعون بدرجة مرتفعة إلى الإحساسات يتصفون بأربع صفات هي:

✓ الرغبة في البحث عن الاستشارة في أنشطة جسمانية تتسم بالمخاطرة ولكنها مقبولة اجتماعيا.

✓ الرغبة في السعي نحو خبرات عقلية وحسية غير عادية والحية بأسلوب غير نمطي.⁽¹⁾

✓ الميل إلى إقامة الحفلات المعاصرة، شرب الخمر، والمغامرات الجنسية.

✓ وجود درجة منخفضة من التحمل للخبرات الثابتة والمتكررة.⁽¹⁾

10-4- دوافع النمو:

لمعرفة السبب الذي يصبو من أجله الناس للحصول إلى مستوى التمكن أو الامتياز أو لصقل موهبة في مواقف لا يحتمل فيها وجود تقدير لذلك يفترض كثير من علماء النفس وجود حاجات أساسية لنمو الكفاءة وتحقيق الاستعدادات الكامنة.

ويفترض أن تلك الحاجات تثير دوافع النمو التي ترتبط ارتباطا قويا بدوافع الاستشارة الحسية، الاستكشاف والمعالجة. وهناك تأييد على وجود دوافع النمو من الملاحظات التي تشير إلى أن الصغار في كل أنحاء العالم الذين في نفس العمر تقريبا يسعون إلى تحقيق التآزر بين الحركات الجسمانية، إقامة العلاقات مع الآخرين والتفكير بصرف النظر عن ظروفهم الخاصة.

10-5- الأفكار كدوافع:

في المجتمع الأمريكي ومجتمعات أخرى كثيرة يبحث الأفراد عن القيم والمعتقدات والأهداف والخطط لتوجيه سلوكهم، وبينما توجد بحوث أخرى قليلة في هذا الموضوع فإن الملاحظات غير المنتظمة تشير إلى أن الأفكار يمكن أن تثير الدافعية بصورة قوية بل أنها قد تتفوق في ذلك على حوافز أساسية جدا.

كما أن الحاجة إلى الاتساق العقلي أو المعرفي غالبا ما تثير السلوك وأنه إذا تصارعت أو تناقضت الجوانب المعرفية كل منها مع الأخرى، فإن الأفراد يشعرون بعدم الارتياح وفي نفس الوقت يشعرون نحو احتزال

التنافر المعرفي وفي مثل تلك الحالات يبحث الأفراد عن معلومات جديدة، يغيرون سلوكهم أو يبدلون اتجاهاتهم، وقد وصف عالم النفس "ليون فستنجر" ثلاثة مآزق أو مواقف عامة تنشط التنافر المعرفي وتستثير السلوك وهي:

✓ يحدث التنافر عندما لا تتسق الجوانب المعرفية للشخص مع المعايير الاجتماعية.

✓ ينشأ التنافر عندما يتوقع الأفراد حدوث حدث ما ويقع آخر بدلا منه.

(1) جمال مثقال القاسم: علم النفس التربوي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2000، ص63.

(1) - موريس روكلان: ترجمة علي زيغود، تاريخ علم النفس، ط1، منشورات عويدات، بيروت، 1972، ص110.

✓ يحدث التنافر عندما يقوم الأفراد بسلوك يختلف مع اتجاهاتهم العامة.⁽²⁾

11- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة

11-1- الدوافع المباشرة: يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

✓ الإحساس بالرضا للإشباع كنتيجة للنشاط البدني.

✓ المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

✓ ج- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة

والجرأة وقوة الإرادة والاشترك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي.

11-2- الدوافع غير المباشرة: من أهم الدوافع غير المباشرة ما يلي:

✓ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

✓ ب- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

✓ ج- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.

د- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضي يشترك في الأندية

والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.⁽¹⁾

⁽²⁾ - موريس روكلان: نفس المرجع السابق، ص111

(1) - لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، دار ماكجروهيل للنشر، الرياض، ط2، 1980، ص433، ص434.

خلاصة

إن موضوع الدافعية هو موضوع هام وحساس إذ يتصل بالدرجة الأولى بدراسة دوافع السلوك البشري من جهة ومن جهة أخرى يكفي استخدام العاملين في قطاع الرياضة لهذا الموضوع الهام وأهميته الإحاطة بجميع جوانبه. ومن خلال ما تطرقنا إلى ذكره في هذا الفصل تبين لنا أن هناك العديد من النظريات والدراسات النفسية والسلوكية، وهذا بالرغم من أنه هناك بعض التوجهات المهمة في المجال الرياضي بدراسة موضوع الدوافع. وما يمكن تمييزه هو أهمية الدافعية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي نشاط كرة اليد بصفة خاصة باعتبارها جزءاً من الكل وبالأخص إذا تم استغلالها واستخدامها في تطوير قدرات اللاعبين المهارية والحركية بالتنسيق مع التحضير البدني إذ بتعزيز دافعية الانجاز لدى اللاعب يمكنه أن يؤدي مهامه على أحسن وجه في ظل حماس ونشاط كبيرين من خلال اكتساب خبرة نجاح وتجنب الفشل كما يكون ذلك وراء تطوير مستويات أداء وإنجازات اللاعبين.

الفصل الثالث

كرة اليد

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع ورغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، إلا أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويجي في معظم دول العالم. وسنتطرق في هذا الفصل إلى نشاط كرة اليد فنعطي تعريف كرة اليد ثم خصائص كرة اليد و خصائص لاعب كرة اليد ومكانة كرة اليد في الأنشطة الرياضية، ومميزات كرة اليد ثم أهداف كرة اليد واللياقة البدنية في كرة اليد.

1- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة⁽¹⁾.

2- خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتتملى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب.

وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم التكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

2-1- أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40م وعرضها 20م محدودة بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5سم مقسمة إلى منطقتين متساويتين.

كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة بـ 4.5 متر من منتصف الملعب.

2-2- المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رأسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وباتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية (يجب أن يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط المرمى)⁽²⁾

يجب أن يكون القائمان والعارضة بسلك 08سم×08سم مربع مقطوع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشابها وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الأخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة تركيب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

2-3- الكرة (المادة، الحجم):

(1) - إعداد جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، مرجع سابق، ص 371.

(2) - منير جرحس: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 03، 334.

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية مماثلة وأن لا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60 سم ووزنها من 450 إلى 470 غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 إلى 50 سم ووزنها من 325 إلى 400 غ

3- خصائص لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص تتناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء والنتائج وكغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

3-1- الخصائص المرفولوجية:

للخصائص المرفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة، وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد.

3-1-1- النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب⁽¹⁾ كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات⁽²⁾

3-1-2- الطول: هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدائرك سنة 1978 كان 188 سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2 متر في الاتحاد السوفياتي آنذاك.

3-1-3- الوزن:

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي، وعادة يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب⁽²⁾.

3-2- الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية⁽³⁾.

(1) - منير جرجس: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 03، 334 .

(2) - كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1997، ص 25.

(3) - منير جرجس: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 336.

وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

- ✓ السرعة: ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.
- ✓ المداومة (الحمل): ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.
- ✓ القوة: ومن أنواعها: القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.
- ✓ المرونة: تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها⁽⁴⁾.

3-3- الخصائص الفسيولوجية:

وتتمثل في:

- ✓ تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- ✓ قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- ✓ تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.
- ✓ للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- ✓ نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

3-4- الخصائص الحركية:

تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتمثل في:

- ✓ التوازن: يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات
- ✓ الرشاقة: وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.
- ✓ التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء⁽⁵⁾.

3-5- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

3-5-1- المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بجم المواجهة و أخذ المسؤولية و إعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على

الخصم⁽⁶⁾.

(2)- كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 59، 156.

(3)- محمد صبحي حسنين: التحليل العاملي للقدرات البدنية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1996، ص 220.

(4)- كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مرجع سابق، ص 156.

(5)- منير حرجس: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 337.

3-5-2- التحكم في كل انفعالاته:

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضورا ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

3-5-3: الدافعية:

حب الانتصار والفوز يجعل اللاعب أكثر دافعية وتحفز⁽⁷⁾.

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين اللذين يفتقدون للسماة الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية⁽⁸⁾.

4- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

4-1- تصنيف "كوديم" (kodym) للأنشطة الرياضية:

- ✓ أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- ✓ أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد.

وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها كوديم إلى مختلف الألعاب الجماعية، وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.

4-2- تصنيف "تشارلز أ بوتشر" (charles a. bucher) للأنشطة الرياضية:

- ✓ - الألعاب الجماعية. - التتابعات.
- ✓ - الرياضات الفردية والثنائية. - ألعاب ذات تنظيم بسيط.
- ✓ - أنشطة شكلية. - أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.
- ✓ - الرياضة المائية. - نشاط الخلاء في الشتاء.

وتقع كرة اليد ضمن الألعاب الجماعية ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.

(3)- claud Bayer: formation des joueurs,ed vigot, paris,1995,p 20.

(4)- منير جرجس: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص337

4-3- تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) للأنشطة الرياضية:

- ✓ - التمرينات.
- ✓ - الجمباز.
- ✓ - الرقص.
- ✓ - ألعاب القوى.
- ✓ - السباحة.
- ✓ - الأنشطة الشتوية.
- ✓ - الطيران الرياضي.
- ✓ - المنازلات.
- ✓ - الدراجات.
- ✓ - الانزلاق.
- ✓ - الرماية.
- ✓ - الألعاب.

وتقع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد و السلة والطائرة... الخ.⁽¹⁾

4-4- تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) للأنشطة الرياضية:

- ✓ - ألعاب القوى.
- ✓ - الألعاب المائية.
- ✓ - ألعاب الصغرة.
- ✓ - ألعاب الفردية والزوجية.
- ✓ - الجمباز.
- ✓ - الألعاب الكبيرة.
- ✓ - الانزلاق.

وتقع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم كرة السلة وكرة اليد.

وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء والدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية... الخ.⁽⁹⁾

5- مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- ✓ لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى يحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.
- ✓ تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد⁽¹⁰⁾.
- ✓ كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.
- ✓ التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة.
- ✓ النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها:
- ✓ حجم التدريب مرتفع.
- ✓ شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.
- ✓ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
- ✓ إطارات تقنية مؤهلة⁽¹¹⁾.

(1) - كمال عبد الحميد وآخرون: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص 19، 20، 21.

(1) - كمال عبد الحميد وآخرون: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص 19، 20، 21.

(2) - كمال درويش عماد الدين وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مرجع سابق، ص 59.

7- أهداف كرة اليد:

- تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للاهتمام الكبير والإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعد على النمو الجيد والمتوازن وانطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن هذه التأثيرات:
- ✓ تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.
 - ✓ انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرها جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.
 - ✓ تنمي عند الشباب روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.
 - ✓ تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والحجل والأناية.
 - ✓ تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
 - ✓ تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من الطاقة الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعدوانية التي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
 - ✓ تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
 - ✓ تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي.

7- اللياقة البدنية في كرة اليد:

7-1- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطوية أو نفسية.... الخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي:

القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل. (1)

7-2- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

7-2-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

(3) - ياسر ديور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص 19.

(1) - كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص 75.

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في كرة اليد يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الآخر، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:

الشمول: أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل: السرعة، والقوة، والجلد... الخ، دون إهمال أي منها.

الاتزان: أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر.

الحجم المناسب: أي يجب أن يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب.

7-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة كرة اليد

ومتطلباتها، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- ✓ أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.
 - ✓ أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.
 - ✓ يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.
 - ✓ أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.
- ويحتاج لاعب كرة اليد إلى:

✓ **القوة العضلية:** حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس ومقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين ومما لا شك فيه أن التمريبات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية.

✓ **القدرة العضلية:** حتى يستطيع اللاعب الوثب (عالي، طويل) ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التمريض أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التمريبات الطويلة القوية والتصويب بقوة على المرمى.

✓ **السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:** حتى يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء للهجوم أو الدفاع وأداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللاعب.

✓ **الجلد الدوري التنفسي والجلد العضلي:** حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى طول فترة المباراة.

✓ **المرونة المفصالية والمطاطية العضلية:** لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية.⁽¹⁾

✓ **الرشاقة:** حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاهه وأوضاع جسمه بسرعة ووفقا للغرض الحركي المطلوب، هذا بالإضافة لما تتطلبه التحركات الأمامية، الخلفية، الجانبية، المائلة من مكونات الرشاقة.

✓ **الدقة:** حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة⁽²⁾

(1) - كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص 76.

(2) - كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون، رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص 55-58.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية حديثة العهد إلا أنها اكتسبت شعبية كبيرة وزاد الإقبال على ممارستها مع مرور السنين وتتميز هذه اللعبة بضرورة الاحتكاك بين اللاعبين مما يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية والمعروف أن الإصابة شائعة في كرة اليد ومتنوعة وترتبط بالزيادة في عدد ممارسي الرياضة، ومن خلال كل ما سبق وحسب ما جاء في العناصر السالفة الذكر نكون قد أعطينا صورة مبسطة عن نشاط كرة اليد، إضافة إلى ذلك نجد أن لعنصر: اللياقة البدنية لكرة اليد علاقة بالجانب الميداني.

الفصل الرابع

خصائص ومميزات الفئة المدروسة

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في حياته، تحدد على غرارها مميزات الطرق و الحملات أثناء التعل و التدريب وهذا ما يجعل الاختصاصين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة و الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح الممارسة فمن المهم أن يعرف المدرب الخصائص و الاحتياجات الفرد و الجوانب الملموسة لنموه و تطوره كي يستطيع برجة نظام تعليمي و تدريبي قائم على أسس و قواعد علمية .

1- مرحلة المراهقة:

- مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام⁽¹⁾، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁽²⁾

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق.⁽³⁾

ومفهوم فؤاد بهي السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة.⁽⁴⁾

أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁽⁵⁾ ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.⁽⁶⁾

2- تعريف المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج.⁽⁷⁾

(1) - محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ص 19.

(2) - فؤاد بهي السيد: المرجع السابق، ص 257-272.

(3) - شادلي مول: علم نفس الطفل المراهق، دار المعارف، ط5، بيروت، لبنان، 1981، ص 291.

(4) - فؤاد بهي السيد: المرجع السابق، ص 257، 272.

(5) - ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2، سوريا، 1985، ص 206.

(6) - عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1994، ص 129.

(7) - فؤاد بهي السيد: المرجع السابق، ص 257-272.

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد".⁽¹⁾

اصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.⁽²⁾ أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁽³⁾ أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة *adolescere* تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.

3- مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة يمكن ذكرها

فيما يلي:

3-1- المراهقة المبكرة (12-14): وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باحتياز صراعاته.

3-2- المراهقة الوسطى (16-17): وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله

(1) - إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972، ص 275.

(2) - عبد الرحمان العيسوي: المرجع السابق، ص 100.

يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها.⁽¹⁾

3-3- المراهقة المتأخرة (18-21): وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن الباقية والوجهة وحسب الطهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع، واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه، وخاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.⁽²⁾

4- العمر الزمني و العمر البيولوجي:

يواجه تحديد العمر المناسب لبدء الممارسة و التدريب في نشاط رياضي معين مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي حيث يزيد أو ينقص مستوى نمو الصفات البيولوجية لناشئ معين مستوى نمو هذه الصفات عن أقرانه من نفس العمر، و أحيانا أخرى يلاحظ نقص الطول و الوزن بمقارنة بأقرانه، لذا من الضروري عند تحديد العمر المناسب؛ لانتقاء الناشئين لنشاط رياضي معين مراعاة العمر الزمني و العمر البيولوجي معا؛ نظراً للفروق الفردية في معدلات النمو بين أفراد العمر الزمني الواحد، فكثيرا ما تفوق ناشئون كانوا يعانون في البداية تأخر في النمو ثم ظهرت مواهبهم في مرحلة عمرية متأخرة، و يؤكد هذا فكرة عدم الاعتماد المطلق في عملية الانتقاء على نتائج الاختبارات الأولية، و إنما يجب أن تتبعها دراسة مدى التقدم في فهناك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية مع التقدم في العمر، و قد دل تحليل ديناميكية نمو القوة العضلية على أن فترة النمو من 13-17 سنة يزداد فيها نمو القوة العضلية بدرجة كبيرة من حيث زيادة وزن العضلة، وتحسن تنظيم العمل في الجهاز العصبي المركزي، كما تدل بعض الدراسات التي قام بها "فيلين" على أن فترة النمو من 13-14 سنة تزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبيا، و في سن 15 سنة تتساوى قوة العضلات الباسطة و القابضة. كما تبين أن نمو قوة العضلات القابضة للجدع يزداد بدرجة كبيرة في الفترة من 14-16 سنة، كما يزداد نمو القوة المميزة بالسرعة في الفترة من 12-15 سنة.

(1) - محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 164.

(2) - أسامة كامل راتب: النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، ص 207.

أما السرعة فيزداد معدل نموها لتقترب من سرعة البالغين في فترة من 4 أو 5 سنوات حتى 13 أو 14 سنة، و تشمل سرعة الحركة الواحدة لأصبع الإبهام، الرسغ، الساعد، العضد، الرقبة، الجذع، الفخذ، الساق، و الرجل، ثم يقل نمو السرعة قليلا حتى عمر 16-17 سنة ثم تصل إلى أقصى نمو لها في عمر ما بين 20-30 سنة. وتعتبر المرحلة العمرية من 7-9 سنوات من أكبر الفترات التي تزداد فيها سرعة التردد الحركي (تكرار الحركة في الوحدة الزمنية) بينما تقل سرعة نمو هذه الصفة في الفترة من 10-11 سنة، ثم ترتفع سرعة النمو مرة أخرى في الفترة من 12-13 سنة، ثم يبدأ نمو سرعة الحركة في البطء ابتداء من عمر 14 سنة حتى يتوقف تماما في عمر 16 سنة. وتدل نتائج الدراسات التي تناولت سرعة الزمن الرجوع على أن سرعة الزمن الرجوع تكون بطيئة في الفترة من 6-7 سنوات و من 9-11 سنة، بينما تزداد سرعة زمن الرجوع لدى الأطفال المدربين في الفترة من 13-14 سنة، و فيما يتعلق بالانقباض العضلي الثابت تبدأ زيادة نم هذه الصفة في المرحلة العمرية من 13-14 سنة، و ترجع أهمية الانقباض الثابت إلى مقدرة عضلات الجذع و الظهر على الاحتفاظ بانتصاب القامة وتبعاً لقوة هذه العضلات يتحدد القوام الجيد للناشئ.

جدول رقم: 7 مراحل العمر التشريحي⁽¹⁾

مراحل النمو	العمر الزمني بالسنوات	المرحلة	السن	خصائص النمو
الطفولة المبكرة	0-2	حديث الولادة الرضيع الحبو المشي	0-30 يوم 1-8 شهر 9-12 شهر 1-2 سنة	النمو السريع للأعضاء
قبل المدرسة	3-5	الحضانة الروضة الاستعداد للمدرسة	3-4 سنوات 4-5 سنوات 5-6 سنوات	مرحلة متفاوتة في ريثم النمو، وفيها تحدث تغيرات هامة ومعقدة من للنواحي: الوظيفية، السلوكية والشخصية
سن المدرسة	6-18	قبل المراهقة	6-11 إناث 7-12 ذكور	نمو بطيء و متزن في الكفاءة الوظيفية لبعض الأعضاء مع زيادة فعاليتها.
		المراهقة المبكرة	11-13 إناث 12-14 ذكور	نمو سريع، تطور في الطول، الوزن، مع زيادة الفاعلية في بعض الأعضاء: النضج الجنسي، مع تغير في الاهتمامات والسلوك

(1) - خيرية إبراهيم السكري ومحمد جابر بريقق: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6-18 سنة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2001، ج2، ص26.

نمو نسبي لنضج الوظيفي لأعضاء، يتسم بالاتزان.	13-18 إناث 14-18 ذكور	المراهقة المتأخرة		
فترة البلوغ و تتم على نحو مضاعف باستكمال و إتمام كل من النواحي الوظيفية و السمات النفسية و تصبح في حالتها القصوى.	19-25 سنة	مرحلة الرشد	25-19	سن الرشد (البلوغ)

5- مظاهر النمو خلال المرحلة:

كما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

5-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد.⁽¹⁾

5-2 النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن *Gorkin*" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجعل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.

(1) - سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، ص25.

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

5-3- النمو الجسمي:

لقد اثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيراً مضطرباً حتى الخامسة عشر عند البنين.⁽¹⁾

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتورت *chetlort* سنة 1938م أبحاثاً عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30كغ ويزيد سنوياً بحوالي 2كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ.⁽²⁾

5-4- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

- الذكاء:

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطرداً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية.

- الانتباه: تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

- التذكر: يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.⁽³⁾

- التخيل:

(1) - محمد سلامة آدم: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص، 45.

(2) - سلامة لكرم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 45.

(3) - نور حافظ: المراهق، دار النشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990، ص48.

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما انه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

5-5- النمو الفيزيولوجي:

لعل من ابرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة:

- من الجانب الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك *Kiobachke* أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا انه لا يجب إهمال اثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم 8سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12سم³ في أوائل المراهقة.⁽¹⁾

5-5-1- العوامل الفيزيولوجية:

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الارقومترية ذات ذبذبة *F.C* تقدر ب: 170 دقة/ دقيقة.

5-5-2- العوامل المرفولوجية:

5-5-2-1- الطول والوزن:

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته.

فالتغير في الطول يتم حسابه بالسنتمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يصل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا ويطء طوال فترة الطفولة.

(1) - محمد سلامى آدم، توفيق حداد: المرجع السابق، ص48.

وهذه المعدلات متغيرة وان كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فان البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف.⁽¹⁾

5-5-2-2- العظم:

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكلسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا.⁽²⁾

5-5-2-3- العضلات:

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون. ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزى بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ.

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة.⁽³⁾

5-5-2-4- الدهون:

بدا ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بان المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بان عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

وأحدث دراسة في هذا المجال توضح أنه عندما تزيد الدهون في الجسم فان الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة.

(1) - بماء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، ط2002، 1، دار الفكر العربي، ص 187.

(2) - نفس المرجع السابق، ص 188.

(3) - بماء الدين إبراهيم سلامة : المرجع السابق، ص 188.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحث على تطور خلايا دهنية جديدة. وتعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية. ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها. وعند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون.⁽¹⁾

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين $VO_2 Max$ في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

5-6- التغيرات الاجتماعية:

- تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة ويمكن أن نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي:
- ✓ ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدوث بعض الانحرافات الجنسية.
 - ✓ يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.
 - ✓ تصرفاته تصبح متناقضة تماماً فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار.
 - ✓ تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجاً إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته خبرات ومهارات جديدة.
 - ✓ الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع.
 - ✓ يحتاج كثيراً للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدراته.
 - ✓ ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
 - ✓ يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
 - ✓ زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الجنس، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج والأسرة.
 - ✓ تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد النزعة الاستقلالية. زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر.

(1) - بماء الدين إبراهيم سلامة : المرجع السابق، ص 188-189.

- ✓ الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- ✓ الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية.
- ✓ الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته
- ✓ الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه.
- ✓ الاهتمام بالموطن وحبه أكثر.

5-7- التغيرات النفسية:

- إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بان هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي:⁽¹⁾
- ✓ تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.
 - ✓ نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل انه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففيها يفكر ويتأمل وينضج.
 - ✓ تخفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها.⁽¹⁾

ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكلفا يتحمل المسؤولية الكاملة.

5-8- التغيرات الانفعالية:

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بانفعالات عنيفة إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب قلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية:⁽²⁾

(1) - فؤاد يحي السيد: المرجع السابق، ص 276.

(1) - فؤاد يحي السيد: المرجع السابق، ص 275.

(2) - عبد الرحمن العيسوي: المرجع السابق، ص 142.

- ✓ الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطبع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.
- ✓ ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.
- ✓ نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.
- ✓ ظهور الصعوبات التعليمية في الإكتمالية والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها:
- ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.
- ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية.
- ✓ صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.
- ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية.⁽¹⁾

6- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والحجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء ، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

6-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

6-2- المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه

(1) - خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971، ص72.

6-3- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن جسم الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

6-4- المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

6-5- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

7- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم بدون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد⁽¹⁾ برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.⁽²⁾

(1) - محمدي سمير، أبي إسماعيل: مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثر ت ب ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 1999-2001، ص 38.

8- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية- رفع مستوى الأداء الرياضي:

- ✓ إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- ✓ تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- ✓ تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.⁽²⁾

9- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضاً من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عالياً. ومما ذكرناه سابقاً أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وثيقة في الحياة.

10- إهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموماً نجد طبيعة الفرد، وذكاءه، واستعداداته وحي مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسدي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة.⁽¹⁾

(2) - محمدي سمير، أبي إسماعيل: مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثر ت ب ر على صحة نفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 1999-2001، ص 38.

(3) - محمدي سمير، أبي إسماعيل: المرجع السابق، ص 38.

(1) - محي الدين مختار: المرجع السابق، ص 170.

خلاصة:

من خلال تتبعنا لمختلف مراحل النمو في فترة المراهقة يتضح لنا بأن الفترة ليست مجرد تغيير فزيولوجي سريع فحسب ، وإنما هي مرحلة هامة تلمس بالدرجة الأولى الجانب النفسي والانفعالي وخاصة الاجتماعي للمراهق ، فتسير به نحو اكتمال النضج ، ورغم ما تشمله هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي ، وعدم الاستقرار الانفعالي وصعوبة الاندماج في المجتمع فالمراهقة كما يصفها البعض أنها أزمة يمر بها الفرد سرعان ما تزول ، فهي مرحلة من مراحل النمو التي لا يستطيع الفرد التهرب منها ، وعلى ضوء ما سبق ذكره نقول أن مرحلة المراهقة هي عملية شاملة تتميز بأبعاد وجدانية وتربوية واجتماعية بدايتها تكون بيولوجية ونهايتها تكون نفسية واجتماعية .

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية المتبعة

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية، ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا على فصلين. الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني و الزماني، وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذا إجراءات التطبيق الميدان وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان الدراسة بالاطلاع على ميدان دراسته أو الإطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية.⁽¹⁾

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية أيضا إلى التأكد من مدى ملائمة دراسة البحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

في هذه الدراسة والتي تناولت فيها موضوع "دور الحمل التدريبي المنتظم في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد" صنف أواسط' {17-19 سنة} اخترت نادي "الوداد الرياضي (wrbg) لبرج الغدير" المتخصص في كرة اليد من أجل إلقاء نظرة عليه بغية تشخيص وجمع المعلومات والأفكار التي ترتبط مباشرة مع موضوع بحثي، وبطبيعة الحال موضوع انشغالي، وبالتالي تجسيد الدراسة النظرية والفرضيات المطروحة على أرض الواقع عن طريق تحديد عينة البحث ومنهج الدراسة المتبع وضبط عينة البحث.

1-1- مجالات البحث:

1-1-1- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مجموعة من لاعبين نادي الجيل الصاعد لبرج الغدير لكرة اليد الذي ينشط في القاعة المتعددة الرياضات بـ برج الغدير ولاية برج بوعريريج.

1-1-2- المجال الزمني:

قمت بتوزيع الاستمارة الإستبائية على اللاعبين أو العينة على مرحلتين حيث امتدت المرحلة الأولى من 09 أبريل 2015م إلى غاية 14 أبريل 2015م والتي كانت فيها الحصص التدريبية عالية الشدة، كما امتدت المرحلة الثانية من 15 أبريل 2015م إلى غاية 20 أبريل 2015م حيث كانت الحصص التدريبية ذات شدة ضعيفة، وكان هذا بحضوري قصد قراءة الأسئلة وإزالة اللبس والغموض إن وجد.

1-2- الشروط العلمية للأداة:

أ) الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.⁽²⁾ كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.⁽³⁾ كما يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.⁽⁴⁾

(1) رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، الجزائر 2008، ص23

(2) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص321.

(3) محمد صحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص183.

(4) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، 1999، ص13.

ب) الثبات: إذا أجري اختبارا ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية.

ج) الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.⁽¹⁾ وفي دراستي تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة قصد تحكيمه وتعديله واتخذت كل النصائح بعين الاعتبار.

1-3- تحديد متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لي جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

- تعريف المتغير المستقل: "متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به."
تحديد المتغير المستقل: الحمل البدني.

- تعريف المتغير التابع: "متغير يؤثر فيه المتغير المستقبل": وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقبل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع."⁽²⁾
تحديد المتغير التابع: دوافع ممارسة الأنشطة البدنية.

1-4- العينة وطريقة اختيارها:

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة النتائج الدراسية أو خطؤها بتوقف على طريقة اختيار العينة الملائمة للبحث عن أهم مشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة حتى تمثله تمثيلا صحيحا

تضم عينة بحثي 24 لاعبا كرة يد (فئة أوسط) والذين تتراوح أعمارهم بين 17 و 19 سنة من نادي "الجيل الصاعد لبرج الغدير" والذين ينشطون بالقاعة المتعددة الرياضات (السعيد سلاحجة) بـ برج الغدير ولاية برج بوعرييج.⁽³⁾

2- المنهج المستخدم:

من أجل دراسة هذه المشكلة وطرحها، واستجابة لطبيعة الموضوع المقترح اعتمدت على المنهج العلمي الوصفي، فهو يعتمد على وصف ما هو كائن في الواقع، إذ نصّف الظاهرة ثم الكشف عن الحقائق والوصول إلى حلول لها ومراحل هذا المنهج هي كالتالي:

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: نفس المرجع ص145.

(2) مويريس أنجريس: منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية- تدريبات علمية- ترجمة كمال بوشرف، دار القصة للنشر، الجزائر 2004، ص22

(3) رشيد زرواتي: المرجع السابق، ص122

- نقوم بملاحظة الظاهرة في الوقت الحاضر وللأشياء الموجودة بالفعل أثناء القيام بالدراسة.
- الدراسة العلمية للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين.
- محاولة الكشف عن الأوضاع القائمة للاستعانة بها في الدراسة والتخطيط المستقبلي لذا قمنا بدراسة وصفية شاملة لظاهرة معينة، وهو يهدف إلى حصر عناصر الظاهرة بصورة دقيقة ومتصلة تفيد في تحقيق فهم أحسن، كما يستخدم هذا المنهج لمواجهة المشاكل الإنسانية والاجتماعية بشكل واسع، وعلى هذا الأساس يمكن اعتباره طريقة علمية هامة في جمع وتفسير البيانات والمعلومات قصد الاستفادة منها، واستعمالها لدراسة بعض المشكلات التي نحن بصدد دراستها.

التعريف بالمنهج:

المنهج الوصفي الاستقصائي هو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها.

كما أنه يهدف إلى حصر عناصر الظاهرة بصورة دقيقة ومتصلة، تفيد في تحديد فهم أحسن، ويستخدم هذا المنهج لمواجهة المشاكل الإنسانية والاجتماعية بشكل واسع، وعلى هذا الأساس يمكن اعتباره طبقة علمية هامة في جمع وتفسير البيانات والمعلومات قصد الاستفادة منها واستعمالها لدراسة بعض المشكلات التي نحن بصدد دراسة إحداها.

2-1- أدوات الدراسة:

الاستمارة الإستبائية:

إن طبيعة بحثي تتطلب استخدام الاستمارة الإستبائية كأداة من أدوات جمع البيانات، ووضعت الاستمارة لجمع من أفراد العينة للعرف على رأيهم حول موضوع البحث، ألا وهو: دور الحمل التدريبي المنتظم في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

وقد قمت باختيار الاستبيان لكونه يسمح لي بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة ويكون تعريف هذه الأنواع من الأسئلة كما يلي:

الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة أو عدم موافقة وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستوجب اختيار واحد منها.⁽¹⁾

✓ **الأسئلة المفتوحة:** في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم والتعبير عن المشكلة، وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء سائدة في المجتمع.

✓ **الأسئلة الاختيارية:** هذا المبحث يجد جدول عريض للأجوبة المفتوحة، وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهد فكري كما هو الحال في الأسئلة المغلقة، إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات ممكنة.

✓ **الأسئلة النصف مفتوحة:** يحتوي هذا النوع من الأسئلة عن نصفين، النصف الأول يكون مغلقاً أي الإجابة فيه تكون مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.⁽¹⁾

(1) رجي مصطفى عليان - عثمان محمد غنيم: مناهج وأساليب البحث العلمي، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2000، ص90.

(1) - رجي مصطفى عليان - عثمان محمد غنيم: مناهج وأساليب البحث العلمي، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2000، ص91، 90.

فيما يخص الجانب المنهجي فقد أوجبت علينا طبيعة الموضوع استخدام الاستبيان كتنقية بحث من أجل الوصول إلى جمع العدد الكبير من المعلومات الخاصة ببحثنا، وكذلك من أجل إثبات مدى صحة فرضياتنا وقد تم بالطريقة التالية:
طرح مجموعة من الأسئلة تهدف إلى جمع معلومات خاصة بموضوع الدراسة.

3- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف قمة بطباعة الاستمارة الخاصة بالاستبيان الموجه للاعبين كرة اليد "أواسط" توجهت بتاريخ 09 أبريل 2015م إلى الفريق الرياضي "الجبل الصاعد لبرج الغدير" فالتقية بالمشرفين الذين استقبلني وتوجهنا للاعبين برفقة المدرب حيث اتفقت معه على أن أوزع 24 استمارة استبيان موجهة للاعبين على مرتين حيث يكون في الأسبوع الأول التدريب عالي الشدة بعدها مباشرة أقوم بتوزيع الاستمارة، وفي الأسبوع الثاني يكون التدريب منخفض الشدة بعدها مباشرة أقوم بتوزيع نفس الاستمارة، كما قمة بشرح الأسئلة التي وجدوا فيها الغموض وساعدتهم في الإجابة والسماح لهم بالوقت الكافي لها.

4- حدود الدراسة:

- ✓ اقتصرت دراستي على نادي "الوداد الرياضي لبرج الغدير - "برج بوعريريج" لكرة اليد وهذا بحكم قربه من مقر سكنائي
- ✓ وكذا سهولة الاتصال مع اللاعبين والمدرب
- ✓ تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة من مصاريف التنقل وإلى غير ذلك من التكاليف.

5- المعالجة الإحصائية

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمت الطريقة الإحصائية لبحثي لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمت ما يلي:

لقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر وهذا بفضل اللجوء الى برنامج احصائي يتمثل في spss اختبار بيرسون كا²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين

$$\chi^2 = \frac{t.ح \times ت.ب}{ت.ب}$$

كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت.ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية)

ت.ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$

درجة الحرية : ن = ه-1، حيث ه تمثل عدد الفئات

النسب المئوية:

طريقة حسابها النسب المئوية تساوي : عدد التكرارات $\times 100$ / العينة

ع ← % 100

ت ← س

س = ت $\times 100$ / ع

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

متوسط الحساب المرجح : $\bar{x} = \frac{\sum ni \times i}{\sum ni}$ $\times i$ - هو المشاهدة (الرتبة في هذه الحالة)

ni هو تكرار المشاهدة (التكرار)⁽¹⁾

⁽¹⁾ - عبده علي :صيف السامرائي . طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية. بدون طبعة. جامعة بغداد . 1977. ص75

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

الفصل السادس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

بعءما اافقء مع المءرب على أن ءكون ءصص الأسبوع ءاء شءة
عالية وءعء الاسءماراء الاسءببانب على اللاعببب وءءصءء على
النءابء الءالبء:

- العبارة رقم (01): كيف كان احساسك بشدة تدريب اليوم؟

- الهدف من العبارة رقم (01): أردنا من خلال هذا السؤال تحديد شدة التدريب لحصة اليوم.

- الجدول رقم (08) يبين شدة التدريب لحصة اليوم وقيم كا² للعبارة رقم (01).

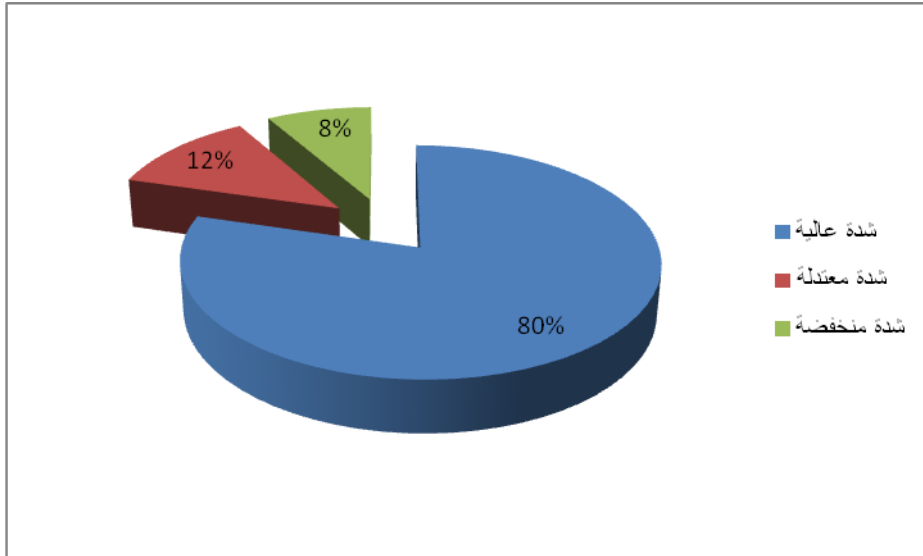
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	شدة منخفضة		شدة معتدلة		شدة عالية		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	10.23	8.33	2	12,5	3	79.16	19	العبارة رقم (15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (01)، يتبين أن 79.16% من اللاعبين كانت إجاباتهم عن الحصة التدريبية لهذا اليوم كانت ذي شدة عالية وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (04)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 10.23 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن شدة التدريب اليوم كانت عالية.

الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (08)



- العبارة رقم(02): كيف كنت تشعر أثناء أدائك للحصة التدريبية؟

- الهدف من العبارة رقم(02): معرفة دور الجهد البدني القوي على الحالة المعنوية للاعبين.

- الجدول رقم(09) يبين الحالة المعنوية للاعبين في حالة حمل عالي. وقيم K^2 للعبارة رقم (02).

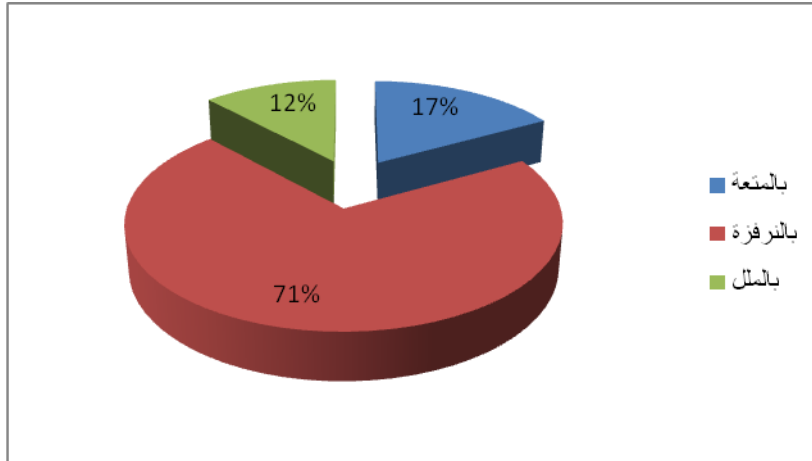
درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	بالمثل		بالنرفزة		بالمتعة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	9,84	12,5	3	70,83	17	16,66	4	العبارة رقم(15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(02), يتبين نسبة 70,83% من اللاعبين كانوا يشعرون بالنرفزة أثناء الحصة التدريبية ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(05), وهو ما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02), حيث كانت قيمة ك² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تساوي 9,84 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلبي على الحالة المعنوية للاعبين.

الشكل رقم(05): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (09)



-العبارة رقم(03): ما رأيك في الحصة التدريبية لهذا اليوم؟

-الهدف من العبارة رقم(03): أردنا من خلال هذا السؤال تصنيف إحساسات اللاعبين تجاه الجهد القوي خلال الحصة التدريبية.

-الجدول رقم(10): يبين إحساسات اللاعبين تجاه الجهد القوي خلال الحصة التدريبية. وقيم كا² للعبارة رقم (03).

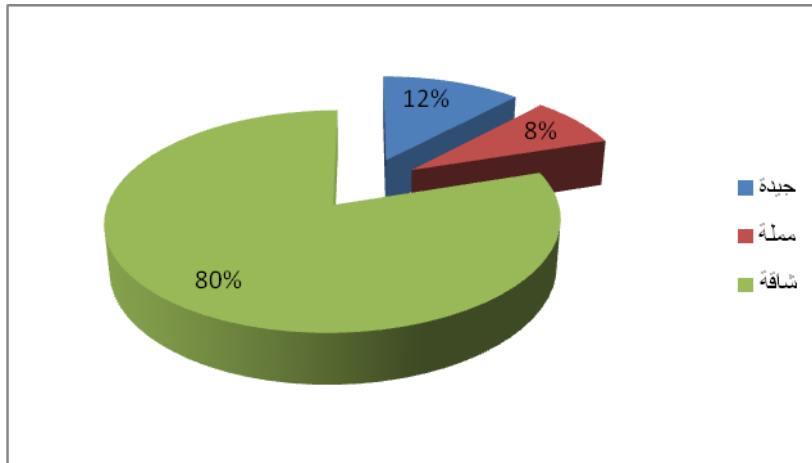
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	شاقة		مملة		جيدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	9,84	79.16	19	8.33	2	12.5	3	العبارة رقم(15)

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(03)، يتبين نسبة 79,16% من اللاعبين كان إحساسهم تجاه الجهد المعطى شاقا، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(06)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 9,84 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلبي على معنويات وإحساسات اللاعبين أثناء الحصة التدريبية.

الشكل رقم(06): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (10)



- العبارة رقم(04): كيف كنت تتفاعل مع أوامر المدرب أثناء الحصة التدريبية؟

- الهدف من العبارة رقم(04): معرفة دور الجهد البدني القوي على تجاوب اللاعبين مع المدرب واندماجهم في الحصة التدريبية.

- الجدول رقم(11): يبين تجاوب اللاعبين مع المدرب واندماجهم في الحصة التدريبية خلال الجهد البدني القوي. وقيم ك² للعبارة رقم (04).

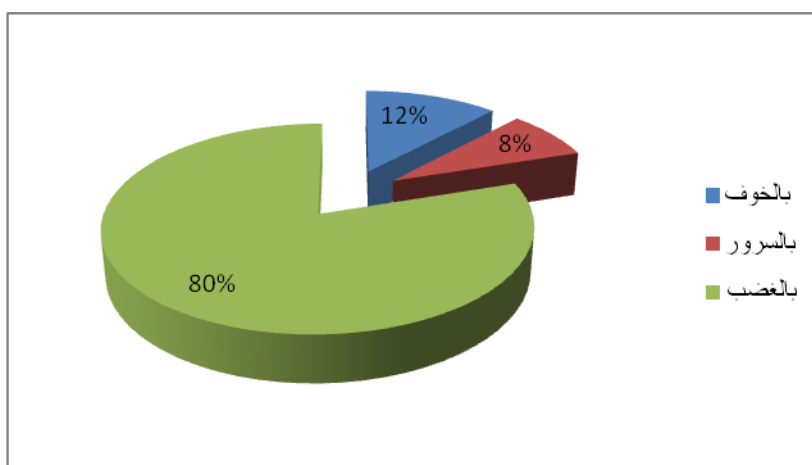
درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	بالغضب		بالخوف		بالسرور		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	10.23	79.16	19	12.5	3	8.33	2	العبارة رقم(15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(04)، يتبين نسبة 79.16% من اللاعبين كانوا ينفعلون بالغضب مع أوامر المدرب، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(07)، وهو ما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة ك² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تساوي 10.23 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلبي على اندماج اللاعبين في الحصة التدريبية.

الشكل رقم(07): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (11)



- العبارة رقم (05): هل أنت راض على طريقة مدربك في التدريب ؟ إذا كانت الإجابة بلا. لماذا؟
- الهدف من العبارة رقم (05): معرفة دور الجهد البدني القوي على العلاقة بين اللاعبين والمدرب.
- جدول رقم (12): العلاقة بين اللاعبين والمدرب خلال الجهد البدني القوي. وقيم K^2 للعبارة رقم (05).

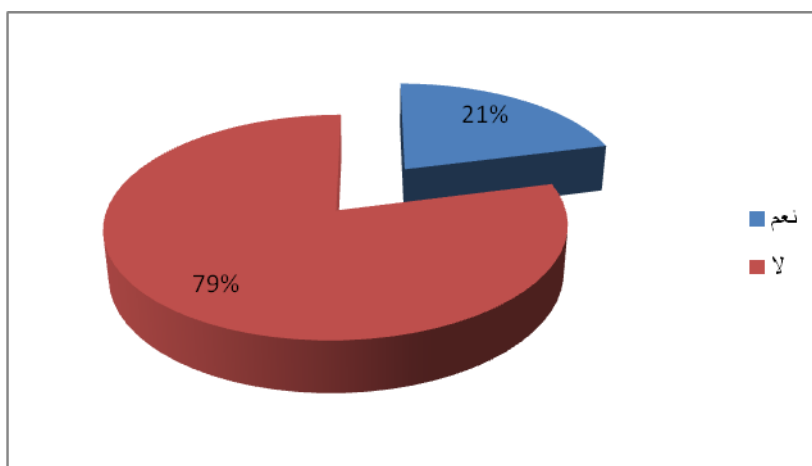
درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	14.59	79.16	19	20.83	5	العبارة رقم (04)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (05)، يتبين نسبة 79.17% من اللاعبين كانوا غير راضين على طريقة مدربهم في التدريب ، ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (08)، وهو ما يؤكد مقدار K^2 عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة K^2 الجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة K^2 المحسوبة والتي تساوي 14.59 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلبي على العلاقة بين المدرب واللاعبين.

الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (12)



- العبارة رقم (06): ماهو إحساسك بعد نهاية الحصة ؟

- الهدف من العبارة رقم (06): معرفة دور الجهد البدني القوي في التأثير على الحالة النفسية للاعبين بعد نهاية الحصة التدريبية.

- الجدول رقم (13): يبين تأثير الجهد البدني القوي على الحالة النفسية للاعبين بعد نهاية الحصة التدريبية. وقيم كا² للعبارة رقم (06).

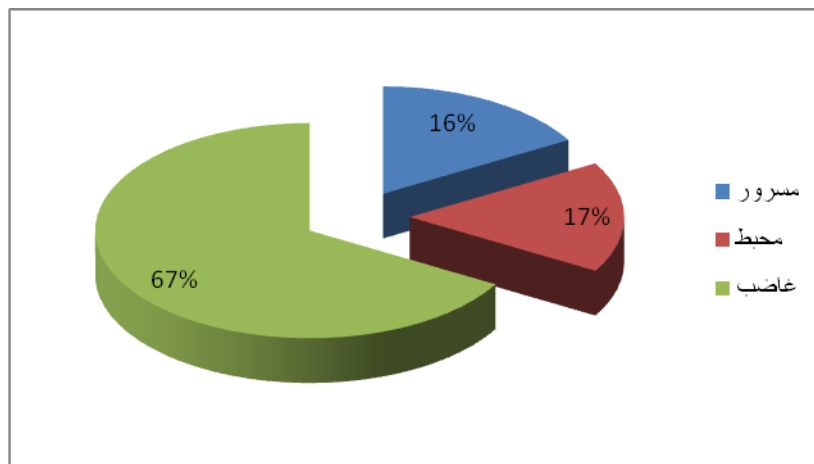
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	غاضب		محبط		مسرور		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	12.86	66.66	16	16.66	4	16.66	4	العبارة رقم (15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (06)، يتبين نسبة 66.66% من اللاعبين يشعرون بالغضب بعد نهاية الحصة التدريبية، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (09)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 12.86 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلبي على الحالة النفسية للاعبين حتى بعد نهاية الحصة التدريبية.

الشكل رقم (09): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (13)



- العبارة رقم (07): صنف حصة التدريب لهذا اليوم؟

- الهدف من العبارة رقم (07): معرفة رغبة اللاعبين في الممارسة أثناء الحصة التدريبية.

- الجدول رقم (14) مدى كون الجهد البدني القوي عامل محفز داخل الحصة. وقيم K^2 للعبارة رقم (07).

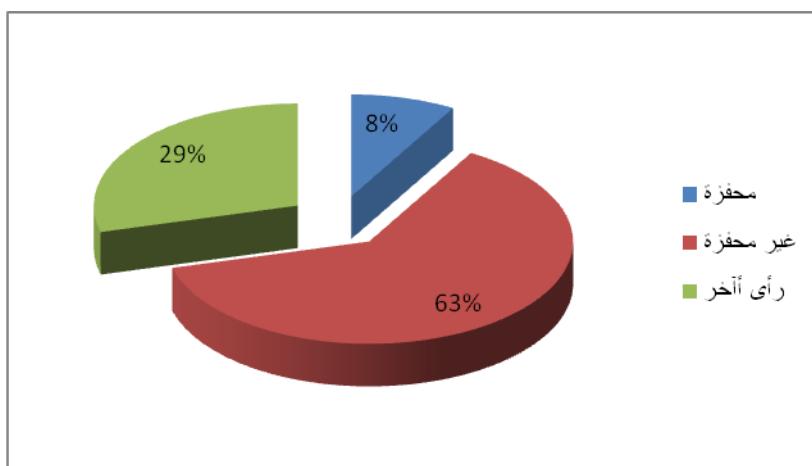
درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	رأي آخر		غير محفزة		محفزة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	11,24	29,16	7	62,50	15	8,33	2	العبارة رقم (15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (07)، نسبة 62.50% من اللاعبين صنفوا الحصة على أنها غير محفزة، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (10)، وهو ما يؤكد مقدار K^2 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة K^2 الجدولة = 05.99 وهي أصغر من قيمة K^2 المحسوبة والتي تساوي 11,24 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلبي في تنمية رغبة اللاعبين وأدائهم خلال الحصة التدريبية.

الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (14)



- العبارة رقم(08): هل تحب أن تمارس نشاطا ما بعد الحصة التدريبية ؟

- الهدف من العبارة رقم(08): معرفة دور الجهد البدني القوي على قدرة اللاعبين ورغبتهم في ممارسة نشاط ما بعد الحصة التدريبية.

جدول رقم(15): يبين مدى رغبة اللاعبين في ممارسة نشاط ما بعد الحصة التدريبية ذات الحمل القوي. وقيم كا² للعبارة رقم(08).

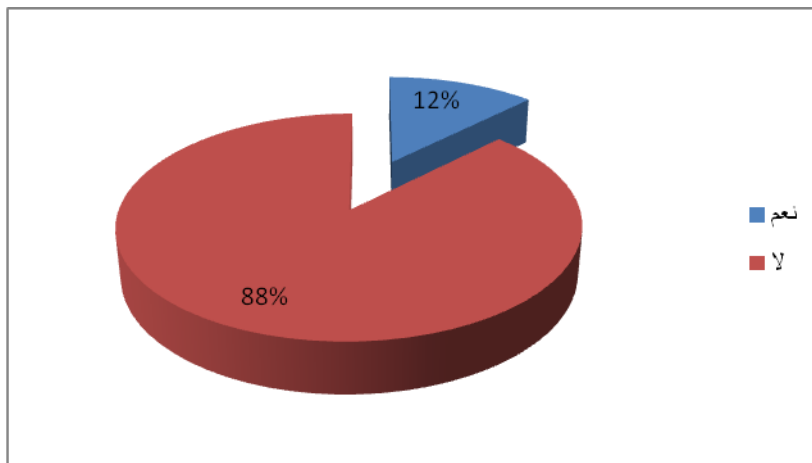
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	26,88	87,50	21	12,50	3	العبارة رقم(04)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(08)، يتبين نسبة 87.50% من اللاعبين كان إجاباتهم بلا أي أنهم لا يرغبون في ممارسة نشاط بدني بعد الحصة التدريبية ،، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(11)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 26,88 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلمي على حب اللاعبين للحصة التدريبية.

الشكل رقم(11): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (15)



- العبارة رقم(09): هل ترغب في ممارسة الحصة التدريبية لأكثر من ثلاث مرات في الأسبوع؟

- الهدف من العبارة رقم(09): معرفة عدد التدريبات في الأسبوع التي يرغب أن يتلقاها اللاعبون وذلك نظرا للجهد البدني المفروض في كل الحصص.

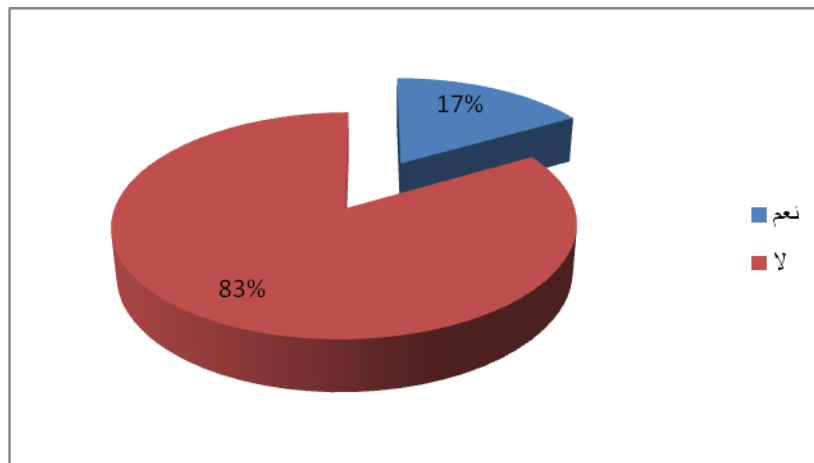
جدول رقم(16) يبين عدد التدريبات في الأسبوع التي يرغب أن يتلقاها اللاعبون وذلك نظرا للجهد البدني المفروض في كل الحصص. وقيم كا² للعبارة رقم(09).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	19,2	83,33	20	16,66	4	العبارة رقم(04)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(09)، يتبين نسبة 83.33% من اللاعبين لا يرغبون في ممارسة التدريب لأكثر من ثلاث مرات في الأسبوع ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(12)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 19,2 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. -الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلمي في تنمية رغبة اللاعبين في أدائهم للحصص التدريبية.

الشكل رقم(12): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (16)



-العبارة رقم(10): كيف تنتظر الحصة التدريبية المقبلة؟

-الهدف من العبارة رقم(10): معرفة مدى انعكاس الجهد البدني القوي على رغبات اللاعبين وإقبالهم على الحصة التدريبية.

-الجدول رقم(17) مدى كون الجهد البدني القوي عامل محفز داخل الحصة. وقيم كا² للعبارة رقم (10).

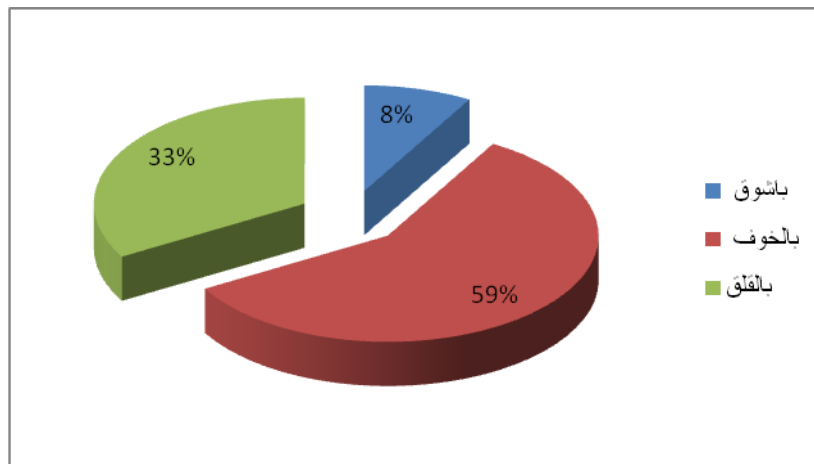
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	بالقلق		بالخوف		بالشوق		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	12,26	33,33	8	58,33	14	8,33	2	العبارة رقم(15)

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(10)، نسبة 58.33% من اللاعبين كانوا ينتظرون الحصة التدريبية المقبلة بالخوف، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(13)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 12,26 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلبي على إقبال اللاعبين للحصة التدريبية.

الشكل رقم(13): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (17)



- العبارة رقم(11): ما هي أفضل الحصص التدريبية لديك ؟

- الهدف من العبارة رقم(11): معرفة أفضل الحصص التدريبية بالنسبة للاعبين.

- الجدول رقم(18) يبين أفضل الحصص التدريبية بالنسبة للاعبين . وقيم كا² للعبارة رقم (11).

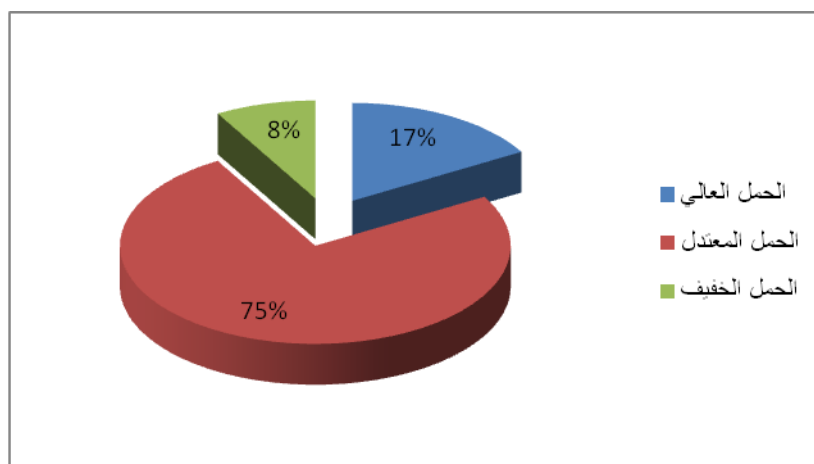
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	ذات الحمل الخفيف		ذات الحمل المعتدل		ذات الحمل العالي		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	8,33	8,33	2	75	18	16.66	4	العبارة رقم(15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(11), نسبة 75.00% من اللاعبين يفضلون الحصص التدريبية ذات الحمل المعتدل ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(14), وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02), حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 8,33 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستخلص أن أغلبية اللاعبين يفضلون الحصص التدريبية ذات الحمل المعتدل.

الشكل رقم(14): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (18)



بعءما اافقء مع المءرب على أن ءكون ءصص الأسبوع ءاء شءة
منءفضة وزعت الاسءماراء الاسءببانب على اللاعبب وءءصء
على النءابء الءالبه:

-العبارة رقم(01): كيف كان إحساسكم بشدة التدريب لحصة اليوم ؟

-الهدف من العبارة رقم(01): تحديد شدة التدريب لحصة اليوم.

-الجدول رقم(19) (: يبين شدة التدريب لحصة اليوم وقيم كا² للعبارة رقم (01)

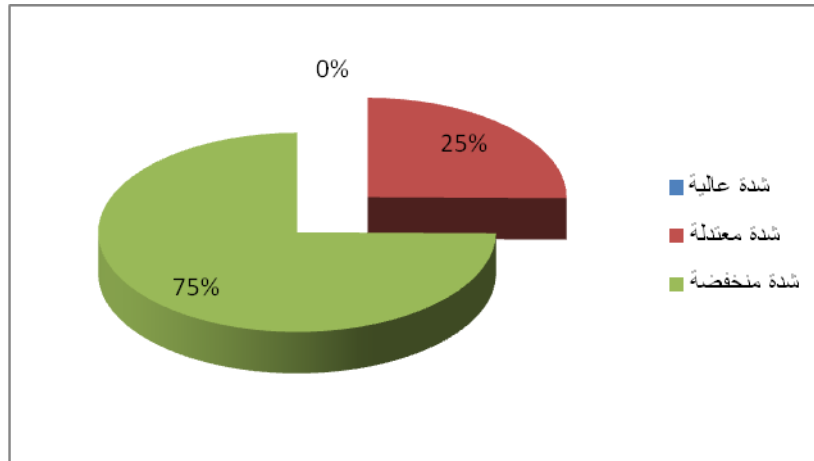
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	شدة منخفضة		شدة معتدلة		شدة عالية		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	22,16	74,84	19	25,16	5	00	00	العبارة رقم(15)

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(01), نسبة 74,84% من اللاعبين كانت إجاباتهم عن الحصة التدريبية لهذا اليوم ذات شدة منخفضة، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(15), وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02), حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 22,16 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج: نستخلص أن أغلب اللاعبين كانوا يحسون بان شدة التدريب كانت منخفضة لحصة هذا اليوم.

الشكل رقم(15): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (19)



- العبارة رقم(02): كيف كنت تشعر أثناء أدائك للحصة التدريبية ؟

- الهدف من العبارة رقم(02): دور الجهد البدني الخفيف على الحالة المعنوية للاعبين.

- جدول رقم (20): يبين الحالة المعنوية للاعبين في حالة حمل خفيف . وقيم كا² للعبارة رقم (02)

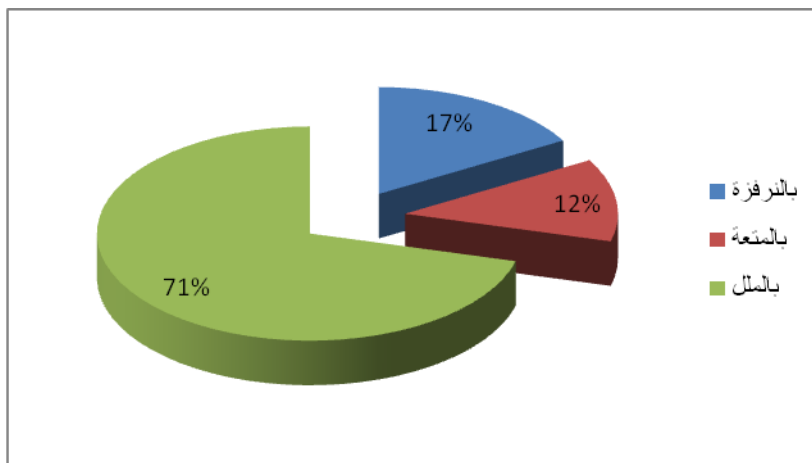
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	بالمثل		بالمتعة		بالنرفزة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	9.84	70,83	17	12,50	3	16,66	4	العبارة رقم(15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(02)، نسبة 70,83% من اللاعبين كانوا يشعرون بالمثل أثناء الحصة التدريبية، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(16)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 9.84 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستخلص أن للجهد البدني الضعيف دور سلبي على الحالة المعنوية للاعبين أثناء أدائهم للحصة التدريبية.

الشكل رقم(16): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (20)



- العبارة رقم (03): ما رأيك في الحصة التدريبية لهذا اليوم؟

- الهدف من العبارة رقم (03): تصنيف إحساسات اللاعبين اتجاه الجهد المعطى لهم خلال الحصة التدريبية.

- جدول رقم (21): يبين إحساسات اللاعبين تجاه الجهد الضعيف خلال الحصة التدريبية. وقيم كا² للعبارة رقم (03)

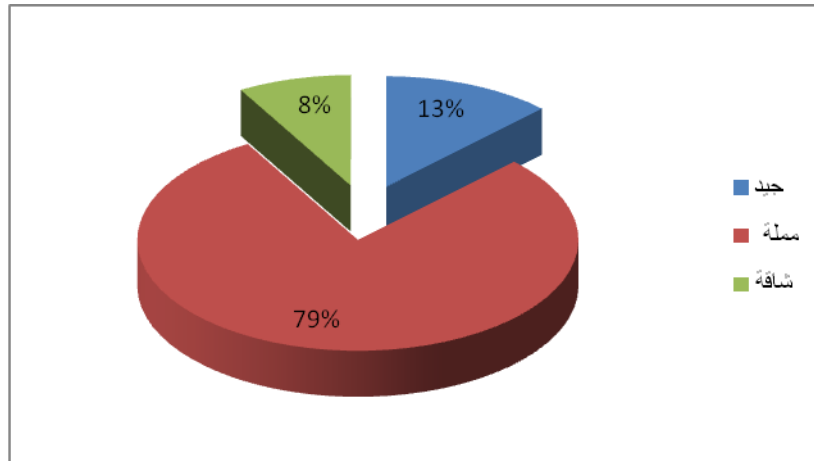
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	شافة		مملة		جيدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	10,23	8,33	2	79,16	19	12,5	3	العبارة رقم (15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (03)، نسبة 79.16% من اللاعبين كان يحسون بالملل، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (17)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 10,23 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستخلص أن للجهد البدني الضعيف دور سلبي على معنويات وإحساسات اللاعبين أثناء الحصة

الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (21)



- العبارة رقم (04): كيف كنت تنفعل مع أوامر المدرب أثناء الحصة التدريبية؟

- الهدف من العبارة رقم (04): معرفة دور الجهد البدني الخفيف على تجاوب اللاعبين مع المدرب.

- جدول رقم (22): يبين تجاوب اللاعبين مع المدرب واندماجهم في الحصة التدريبية خلال الجهد البدني

الضعيف. وقيم كا² للعبارة رقم (04)

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	بالغضب		بالخوف		بالسرور		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	23,86	87,5	21	4,16	1	8,33	2	العبارة رقم (15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (04)، نسبة 87.5% من اللاعبين كانوا ينفعلون

بالغضب مع أوامر المدرب ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (18)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة

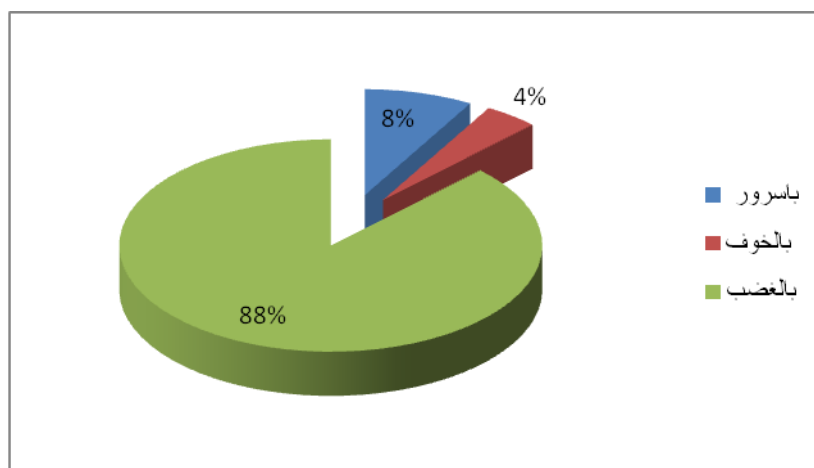
(0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي

تساوي 23,86 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستخلص أن للجهد البدني الضعيف دور سلبي على اندماج وتجاوب اللاعبين مع المدرب أثناء الحصة

التدريبية

الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (22)



- العبارة رقم (05): هل أنت راض على طريقة مدربك في التدريب ؟

- الهدف من العبارة رقم (05): معرفة دور الجهد البدني الخفيف على العلاقة بين اللاعبين والمدرب.

جدول رقم (23): العلاقة بين اللاعبين والمدرب خلال الجهد البدني الضعيف. وقيم χ^2 للعبارة رقم (05).

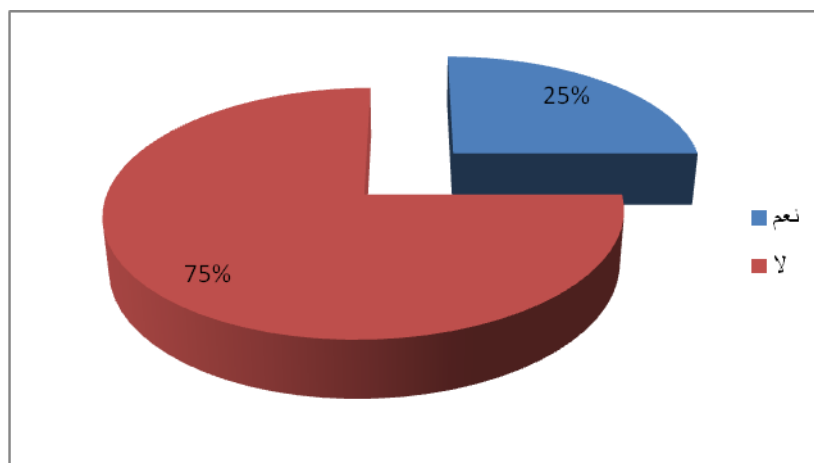
درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	11,52	75	18	25	6	العبارة رقم (04)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (05)، أن نسبة 75.00% من اللاعبين كانوا غير راضين على طريقة مدربهم في التدريب ، ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (19)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تساوي 11,52 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستخلص أن للجهد البدني الخفيف دور سلبي على العلاقة بين المدرب واللاعبين.

الشكل رقم (19): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (23)



- العبارة رقم (06): ما هو إحساسك بعد نهاية الحصة ؟

- الهدف من العبارة رقم (06): معرفة دور الجهد البدني الضعيف في التأثير الحالة النفسية للاعبين حتى بعد نهاية الحصة التدريبية.

- جدول رقم (24) يبين تأثير الجهد البدني الضعيف على الحالة النفسية للاعبين بعد نهاية الحصة التدريبية وقيم كا² للعبارة رقم (06)

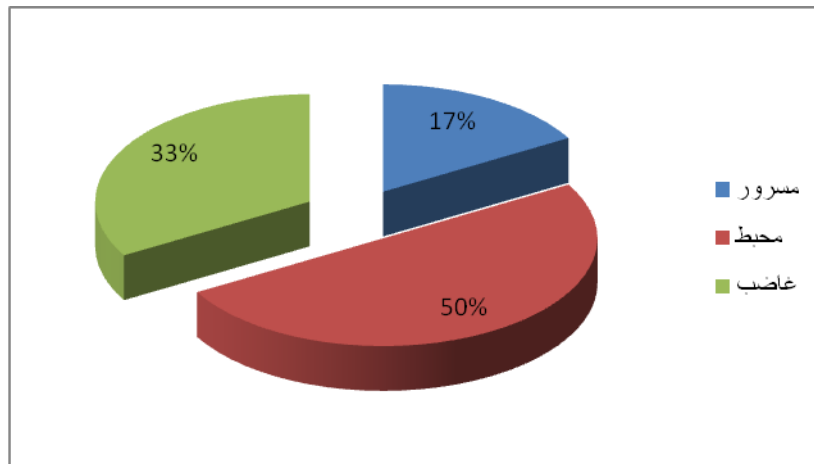
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	غاضب		محبط		مسرور		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	7,66	33,33	8	50	12	16,66	4	العبارة رقم (15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (06), 50.00% من اللاعبين يشعرون بالإحباط بعد نهاية الحصة التدريبية ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (20), وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02), حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 7,66 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستنتج أن للجهد البدني الخفيف دور سلبي على الحالة النفسية للاعبين حتى بعد نهاية الحصة التدريبية.

الشكل رقم (20): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (24)



-العبارة رقم(07): صنف حصة التدريب لهذا اليوم؟

-الهدف من العبارة رقم(07): معرفة رغبة اللاعبين في الممارسة أثناء الحصة التدريبية.

- جدول رقم (25): يبين مدى كون الجهد البدني الضعيف عامل محفز داخل الحصة وقيم كا² للعبارة رقم (07)

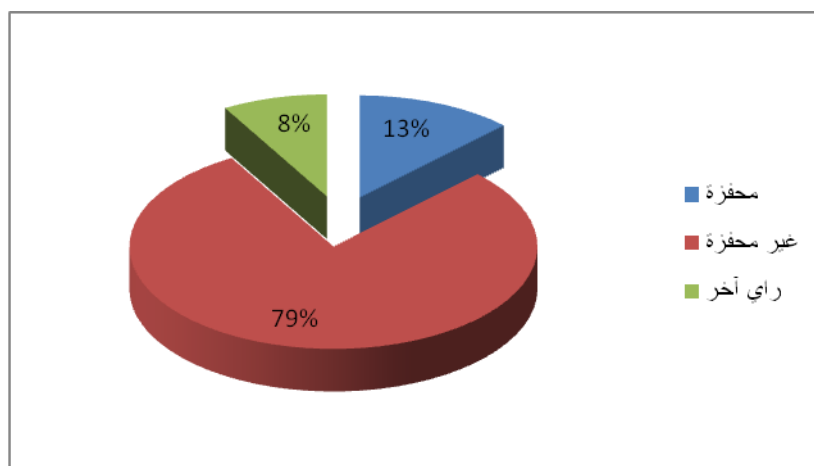
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	رأي آخر		غير محفزة		محفزة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	10,23	8,33	2	79,16	19	12,5	3	العبارة رقم(15)

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(06) نسبة 79.16% من اللاعبين صنفوا الحصة على أنها غير محفزة ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(21)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 10,23 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج: نستخلص أن للجهد البدني الخفيف دور سلبي في تنمية رغبة اللاعبين وأدائهم خلال الحصة التدريبية

الشكل رقم(21):التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (25)



- العبارة رقم (08): هل تحب أن تمارس نشاطا ما بعد الحصة التدريبية ؟

- الهدف من العبارة رقم (08): معرفة دور الجهد البدني الخفيف على قدرة اللاعبين ورغبتهم في ممارسة نشاط ما بعد الحصة التدريبية.

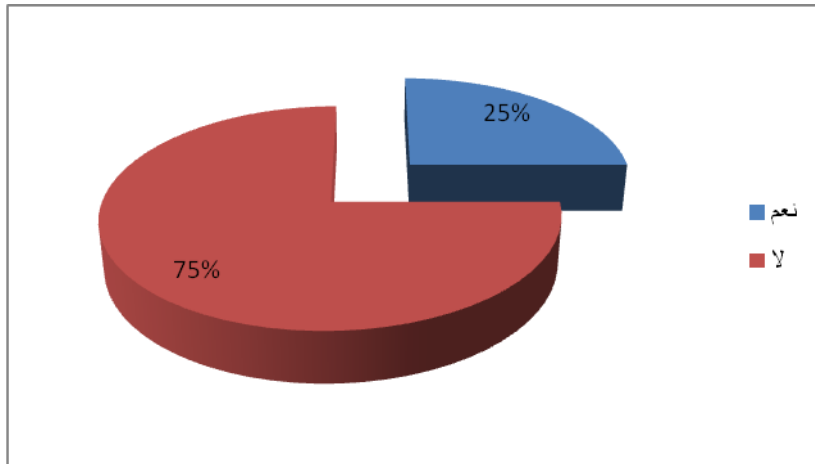
جدول رقم (26): يبين مدى رغبة اللاعبين في ممارسة نشاط ما بعد الحصة التدريبية ذات الحمل الضعيف. وقيم χ^2 للعبارة رقم (08).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	11,52	75	18	25	6	العبارة رقم (04)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (08)، نسبة 75.00% من اللاعبين كان إجاباتهم بلا أي أهم لا يرغبون في ممارسة نشاط بدني بعد الحصة التدريبية ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (22)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تساوي 11,52 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. - الاستنتاج: نستخلص أن للجهد البدني الخفيف دور سلمي على حب اللاعبين للحصة التدريبية.

الشكل رقم (22): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (26)



- العبارة رقم (09): هل ترغب في ممارسة الحصة التدريبية لأكثر من ثلاث مرات في الأسبوع؟

- الهدف من العبارة رقم (09): معرفة عدد التدريبات في الأسبوع التي يرغب أن يتلقاها اللاعبون وذلك نظرا للجهد البدني المفروض في كل الحصص.

جدول رقم (27) يبين عدد التدريبات في الأسبوع التي يرغب أن يتلقاها اللاعبون وذلك نظرا للجهد البدني المفروض في كل الحصص وقيم χ^2 للعبارة رقم (09).

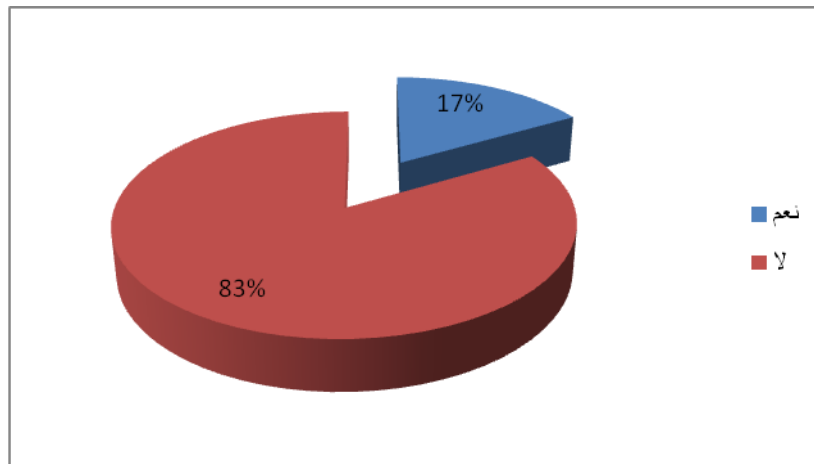
درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	9,32	70,17	17	29,16	7	العبارة رقم (04)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (09)، نسبة 70.83% من اللاعبين لا يرغبون في ممارسة التدريب لأكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (23)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تساوي 9,32 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: أن للجهد البدني القوي دور سلمي في تنمية رغبة اللاعبين في أدائهم للحصص التدريبية.

الشكل رقم (23): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (27)



- العبارة رقم(10): كيف تنتظر الحصة التدريبية المقبلة ؟

- الهدف من العبارة رقم(10): معرفة مدى انعكاس الجهد البدني الخفيف على رغبات اللاعبين وإقبالهم على الحصة التدريبية.

- جدول رقم (28): يبين رغبات اللاعبين وإقبالهم على الحصة التدريبية بعد الجهد البدني الضعيف وقيم كا² للعبارة رقم (10)

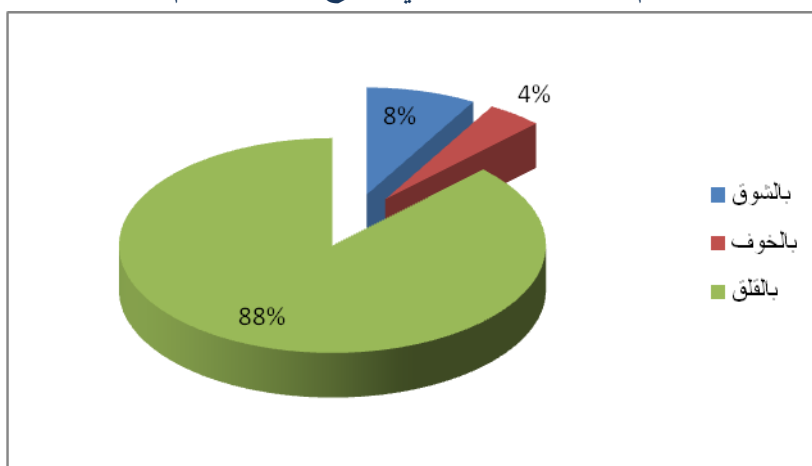
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	بالقلق		بالخوف		بالشوق		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	23,86	87,5	21	4,16	1	8,33	2	العبارة رقم(15)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(10) أن نسبة 87.50% من اللاعبين كانوا ينتظرون الحصة التدريبية المقبلة بالقلق، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(24)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 23,86 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستخلص أن للجهد البدني الخفيف دور سلبي على إقبال اللاعبين للحصة التدريبية.

الشكل رقم(24): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (28)



العبارة رقم(11): ما هي أفضل الحصص التدريبية لديك ؟

-الهدف من العبارة رقم(11): معرفة أفضل الحصص التدريبية بالنسبة للاعبين.

جدول رقم (29): يبين أفضل الحصص التدريبية بالنسبة للاعبين وقيم كا² للعبارة رقم (11)

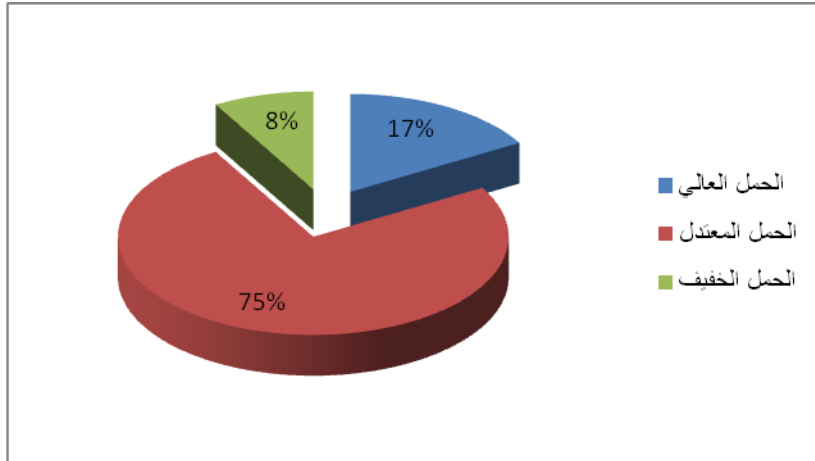
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	ذات الحمل الخفيف		ذات الحمل المعتدل		ذات الحمل العالي		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	05.99	8,33	8,33	2	75	18	16,66	4	العبارة رقم(15)

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(11) أن نسبة 75.00% من اللاعبين يفضلون الحصص التدريبية ذات الحمل المعتدل، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم(25)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=05.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 8,33 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج: نستخلص أن أغلبية اللاعبين يفضلون الحصص التدريبية ذات الحمل المعتدل.

الشكل رقم(25): التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم (29)



مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :

1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الجدول رقم الدلالة الاحصائية المحور الأول

نتائج المحور الأول			
الدلالة الإحصائية	المجدولة ² كا	المحسوبة ² كا	العبارات ² كا
دالة	5,99	10,23	العبارة رقم 01
دالة	05.99	9,84	العبارة رقم 02
دالة	05.99	10,23	العبارة رقم 03
دالة	05.99	10,23	العبارة رقم 04
دالة	03.84	14,59	العبارة رقم 05
دالة	05.99	12,86	العبارة رقم 06
دالة	05.99	11,24	العبارة رقم 07
دالة	03.84	26,88	العبارة رقم 08
دالة	03.84	19,2	العبارة رقم 09
دالة	05.99	12,26	العبارة رقم 10
دالة	05.99	8,33	العبارة رقم 11

بالنسبة للفرضية الاولى والتي تقول بأن للحمل التدريبي القوي جدا دور سلمي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصص التدريبية ، و من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجداول رقم: (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) المتعلقة بهذا المحور والتي تخص الحمل البدني العالي الشدة فإنني توصلت إلى أن الجهد البدني القوي له دور سلمي على الحالة المعنوية للاعبين، حيث كان أغلبية اللاعبين يشعرون بالنفزة والغضب وعدم الرضا على طريقة المدرب وهذا نظرا لأنهم يرون أن الحصص كانت شاقة حتى أن أغلبيتهم كانوا ينتظرون الحصص المقبلة بالخوف.

1-2 مقارنة النتائج بالفرضية الاولى :

من خلال نتائج الدراسة الحالية وكذلك الدراسات السابقة والمشاهدة يمكن القول بأن الفرضية الأولى والتي تقول بأن الحمل التدريبي القوي جدا له دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية قد تحققت

2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الجدول رقم الدلالة الاحصائية المحور الثاني

نتائج المحور الثاني			
الدلالة الإحصائية	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	ك ² العبارات
دالة	5,99	22,16	العبارة رقم 01
دالة	05.99	9,84	العبارة رقم 02
دالة	05.99	10,23	العبارة رقم 03
دالة	05.99	23,86	العبارة رقم 04
دالة	03.84	11,52	العبارة رقم 05
دالة	05.99	7,66	العبارة رقم 06
دالة	05.99	10,23	العبارة رقم 07
دالة	03.84	11,52	العبارة رقم 08
دالة	03.84	9,32	العبارة رقم 09
دالة	05.99	23,86	العبارة رقم 10
دالة	05.99	8,33	العبارة رقم 11

بالنسبة للفرضية الثانية والتي تقول بأن للحمل البدني الضعيف جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية ، ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الجداول رقم (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) المتعلقة بهذا المحور والتي تخص الحمل الخفيف فإنني توصلت إلى أن الجهد البدني الضعيف هو الآخر له دور سلبي على الحالة المعنوية للاعبين حيث كان أغلبيتهم يشعرون بالملل والقلق والإحباط والذي

جعلهم يحكمون على أن الحصة كانت غير محفزة وهذا ما لاحظته من خلال إجاباتهم على السؤال السابع والذي أردت من خلاله معرفة رغبة اللاعبين في الممارسة أثناء الحصة التدريبية

وفقد وصفه "مفتي إبراهيم حماد" على أنه الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط، حيث ينصح بعدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل منه وكذا عدم استخدامه بهدف تنمية الصفات البدنية.⁽³⁾ وفي هذه الحالة وحسب "مفتي إبراهيم حماد" فإن الحمل البدني الخفيف يؤثر سلبا على دوافع ورغبة اللاعبين في ممارسة النشاط الرياضي والذي يظهر عليهم جليا في عدة أعراض نفسية والمتمثلة في الملل والتراخي اتجاه الحصة التدريبية

2-2 مناقشة النتائج بالفرضية الثانية :

من خلال نتائج الدراسة الحالية وكذلك الدراسات السابقة والمشاهدة يمكن القول بأن الفرضية الأولى والتي تقول بأن "للحمل التدريبي الضعيف الشدة دور سلبي في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال الحصة التدريبية" قد تحققت .

⁽³⁾ مفتي ابراهيم حماد: المرجع السابق: ص103،102.

الإستنتاج العام:

بعد الدراسة الميدانية التي قمت بها في بداية بحثي والنتائج المتحصل عليها المتعلقة بالفرضيات المدرجة في مذكريتي والتي عاجلت مشكلة البحث المطروح، ومن خلال الاستبيان الذي قدمته على مرحلتين اتضح أن الفرضيات التي تم تسطيرها مسبقا قد تحققت وتم إثباتها من خلال أجوبة اللاعبين التي تميزت عموما بالصدق والحرية وكما هو معروف فان الحمل البدني الزائد والذي تناوله كلا من "هارا" و "هولما" "مولر" وآخرون يعني زيادة في حجم مثير التدريب مع عدم تقنين مكونات الحمل والذي يتناسب مع قدرات اللاعب وإمكاناته والذي يسبب له الإجهاد الأمر الذي يؤثر سلبا على مستوى تقدمه حيث يؤدي إلى هبوط المستوى بدنيا ومهاريا ونفسيا.⁽¹⁾ وفي هذه الحالة فان الحمل البدني الزائد يؤثر سلبا على دوافع ورغبة اللاعب في ممارسة النشاط الرياضي والذي يظهر عليه جليا في عدة أعراض نذكر منها الأعراض النفسية والتي تتمثل في الإثارة السريعة للاعب لأقل وأتفه الأسباب وكذا معارضة دائمة لأوامر المدرب وعدم سماع النصح والإرشاد. ومن بين الأعراض السلبية كذلك نجد أعراض وعلامات المستوى والتي تتمثل في خروج اللاعب عن الفورمة الرياضية المناسبة والخوف من السباقات والابتعاد عن جو المنافسات بالإضافة إلى أعراض وعلاقات اجتماعية وصحية وفي هذه الحالة ينصح "هارا" بأن لا يترك اللاعب التدريب نهائيا ولكن يقلل من شدته مع إطالة فترات الراحة.⁽²⁾

ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الجداول رقم: (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) المتعلقة بالمحور الأول والتي تخص الحمل البدني العالي الشدة فإنني توصلت إلى أن الجهد البدني القوي له دور سلبي على الحالة المعنوية للاعبين، حيث كان أغلبية اللاعبين يشعرون بالنرفزة والغضب وعدم الرضا على طريقة المدرب وهذا نظرا لأنهم يرون أن الحصص كانت شاقة حتى أن أغلبيتهم كانوا ينتظرون الحصص المقبلة بالخوف. كل هذه النتائج أدت إلى إثبات صحة الفرضية الأولى والتي تنص على أن للحمل البدني القوي دور سلبي في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال الحصص التدريبية. أما في ما يخص الحمل الخفيف فقد وصفه "مفتي إبراهيم حماد" على أنه الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط، حيث ينصح بعدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل منه وكذا عدم استخدامه بهدف تنمية الصفات البدنية.⁽³⁾ وفي هذه الحالة وحسب "مفتي إبراهيم حماد" فإن الحمل البدني الخفيف يؤثر سلبا على دوافع ورغبة اللاعبين في ممارسة النشاط الرياضي والذي يظهر عليهم جليا في عدة أعراض نفسية والمتمثلة في الملل والتراخي اتجاه الحصص التدريبية ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الجداول رقم (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) المتعلقة بالمحور الثاني والتي تخص الحمل الخفيف فإنني توصلت إلى أن الجهد البدني الضعيف هو الآخر له دور

(1) مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق: ص78.

(2) بسطويسي أحمد: المرجع السابق: ص100.

(3) مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق: ص103+102.

سليبي على الحالة المعنوية للاعبين حيث كان أغلبيتهم يشعرون بالملل والقلق والإحباط والذي جعلهم يحكمون على أن الحصة كانت غير محفزة وهذا ما لمسناه من خلال إجاباتهم على السؤال السابع والذي أردنا من خلاله معرفة رغبة اللاعبين في الممارسة أثناء الحصة التدريبية ومنه فإنني توصلت إلى ثبوت صحة الفرضية الجزئية الثانية والتي كانت صياغتها كالتالي: "للحمل البدني الضعيف الشدة دور سليبي في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال الحصة التدريبية".

ومن كل ما تقدم ذكره سابقا وحسب تعريف "شولسن 1987" لحمل التدريب المنتظم على أنه العبء البدني المقنن من حيث الشدة والحجم والراحة ليس فقط في كل وحدة تدريبية ولكن على مدار السنة والسنوات التدريبية.⁽¹⁾ من خلال هذه الدراسة استنتجت أن للحمل البدني المنتظم دور ايجابي في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال الحصة التدريبية وهذا ما يزيد من قوة تعلقهم وشغفهم وكذا تحسين مردودهم خلال الحصة التدريبية.

(1) - بسطويسي أحمد : المرجع السابق، ص 60.

إقتراحات

الإقتراحات:

إن جلب لاعبي كرة اليد نحو الحصة التدريبية يتطلب إعدادا وتخطيطا شاملا قبل كل شيء، وكذا معرفة العوامل التي تساعد على تحقيق الهدف المسطر من طرف المدرب، لذا وجب عليه أن يضع بعض الاحتياطات عند تخطيطه لأي حصة تدريبية والمتعلقة بمجموعة من العوامل التي تساعد على ذلك.

ولهذا نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر سواء كانوا مدربين أو مسئولين، والتي نأمل أن تكون بناءة حتى يسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدهونها خلال عملهم والتي لخصناها في مجملها في هذه النقاط:

- ✓ مراعاة قدرات اللاعبين البدنية من أجل معرفة مختلف الفروق الفردية بين كل أعضاء الفريق.
- ✓ إتباع الطرق العلمية في التدريب الذي يكون على أساس منهجي يحترم مختلف العناصر الأساسية لتخطيط التدريب كالتردد في الحمولة والاستمرارية والفردية في العمل.
- ✓ توفير بيئة ملائمة للاعبين بحيث تزيد دوافع مشاركتهم وبالتالي تحسن مستواهم.
- ✓ مراعاة شدة الحمل وكذا أنواعه خلال الحصص التدريبية، واتباع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها، فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض.
- ✓ مراعاة الجانب النفسي للاعب قبل الشروع في أي عمل تدريبي.
- ✓ الأخذ بمحمل الجد هذه الدراسة للتوسع في مجال الدوافع لدى اللاعبين قصد الوصول إلى نتائج مرضية في النشاط.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

القرآن الكريم: سورة النمل، الآية (19).

قائمة الكتب باللغة العربية

- 01- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972.
- 02- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية-، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 03- أحمد عزة راجع: أصول علم النفس ، دار المعارف الإسكندرية 1979، ط12.
- 04- أسامة كامل راتب: النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- 05- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ط1.
- 06- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 07- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، ط2002، 1 ، دار الفكر العربي.
- 08- تركي رايح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989.
- 10- جمال مثقال القاسم: علم النفس التربوي ، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2000.
- 11- جميل طيب :علم النفس الرياضي . ط2 .
- 12- حسن محمد خير الدين: مقدمة العلوم السلوكية، مديرية التكوين والتربية.
- 13- حنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية ، ط1، 2000 ، دار الفكر.
- 14- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971.
- 15- خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6-18 سنة، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 2001، ج2.
- 16- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، الجزائر، 2008.
- 17- سعد عبد الرحمن: السلوك الإنساني، ط3، مكتبة الفلاح، 1983.
- 18- سعديّة محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت.
- 19- سلامة لكرم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 20- سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب، ترجمة عيسى حسن، عالم المعرفة، الكويت، 1987.
- 21- شادلي مول: علم نفس الطفل المراهق، دار المعارف، ط5، بيروت، لبنان، 1981.
- 22- عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999.
- 23- عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1994.
- 24- عبده علي: صيف السامرائي. طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية. بدون طبعة. جامعة بغداد، 1977.
- 25- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 26- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي ، مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1990.
- 27- القاموس المزدوج: عربي فرنسي، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، مكتب الدراسات والبحوث، ط2، 2005.

- 28- لندال دافيدوف ، ترجمة للسيد الطواب وآخرون: مدخل علم النفس، ط2، دار ماكجير وهوول USA، 1980، القاهرة، 1983، ص.431
- 29- لندال دافيدوف: مدخل علم النفس ، دار ماكجروهيل للنشر، الرياض، ط2 ، 1980.
- 30- لورا ودمان: التدريب الرياضي، ترجمة عصام بدوي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ط1.
- 31- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط1، 1998، القاهرة.
- 32- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 33- محمد سلامة آدم: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 34- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 35- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986.
- 36- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 37- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، 1999.
- 38- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر ، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 39- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، 2001، ط2.
- 40- ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2، سوريا، 1985.
- 41- مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005، ط1.
- 42- موريس أنجوس: منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية- تدريبات علمية- ترجمة كمال بوشرف، دار القصبه للنشر، الجزائر 2004.
- 43- موريس روكلان: ترجمة علي زيغود، تاريخ علم النفس، ط1 ، منشورات عويدات، بيروت، 1972.
- 44- نور حافظ: المراهق، دار النشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990.

قائمة الكتب باللغة الأجنبية

- 55- aldraman- r-b, manuel psychologique du sport, edition vigot, paris 1983.
- 56- kouhis, contrôle et évolution du processus d entraînement et de compétition lors de la période compétition chez les équipes n1, ISTS, bibliothèque national des sciences technologique et sport, alger , 1999.
- 57- rymond- thomas. Préparation psychologique du sportif. Addition vigot- paris 1991.

الرسائل العلمية

- 58- محمدي سمير، أبي إسماعيل: مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثر ت ب ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 1999-2001.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني وذهني

استمارة استبيان موجهة للاعبين .

في

إطار بحثي لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " دور الحمل التدريبي المنتظم في تنمية دوافع ممارسة

الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد."

لي الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات واضحة ودقيقة حول

الأسئلة المطروحة لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، وأشكركم على المساعدة.

ولعلمكم أن هذه الأسئلة لا تستخدم لأي غرض سوى لدراسة موضوع البحث.

وفي الأخير تقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف الدكتور:

ديلمي محمد

من إعداد الطالب:

. نحوي منير .

معلومات شخصية

السن: سنة:

الجنس:

المستوى الدراسي:

الأسئلة:

السؤال الأول:

كيف كان إحساسك بشدة التدريب لخصبة اليوم؟

شدة عالية شدة معتدلة شدة ضعيفة

السؤال الثاني:

كيف كنت تشعر أثناء أدائك للخصبة التدريبية؟

بالممتعة بالترفة بالملل

السؤال الثالث:

ما رأيك في الخصبة التدريبية لهذا اليوم؟

جيدة مملة شاقة

السؤال الرابع:

كيف كنت تنفعل مع أوامر المدرب أثناء الخصبة التدريبية؟

بالسرور بالخوف بالغضب

السؤال الخامس:

هل أنت راض على طريقة مدريك في التدريب؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا. لماذا؟

السؤال السادس:

ما هو إحساسك بعد نهاية الخصبة التدريبية؟

مسرور محبط غاضب

السؤال السابع:

صنف الخصبة التدريبية لهذا اليوم ، هل هي؟

محفزة غير

رأي آخر.....

السؤال الثامن:

هل تحب أن تمارس نشاطا ما بعد الحصة التدريبية ؟

نعم

السؤال التاسع:

هل ترغب في ممارسة الحصة التدريبية لأكثر من ثلاث مرات في الأسبوع ؟

لا

نعم

السؤال العاشر:

كيف تنتظر الحصة التدريبية المقبلة ؟

بالقلق

بالخوف

بالشوق

السؤال الحادي عشر:

ما هي أفضل الحصص التدريبية إليك ؟

✓ ذات الحمل العالي

✓ ذات الحمل المنتظم


✓ ذات الحمل الضعيف

المدرّب: منير نحوي	المرحلة: مرحلة المنافسة	المكان: ملعب كرة اليد
الهدف: تحضير بدني عالي الشدة	رقم الحصة: 01	التخصص: كرة اليد
المرحلة: أوسط	المدة: 1 ساعة و45 دقيقة	الوسائل: أقماع+صفارة+مقياتي

المراحل	الأهداف	التمرينات	المدة أو التكرار	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- التهيئة النفسية والتحصير فيزيولوجي عام.	- الجري حول الملعب 3 كل اللاعبين في مجموعة واحدة . - إجراء مختلف الحركات و الألعاب التسخينية . - الاسترجاع:- شرب السوائل - إجراء تمرينات المرونة والإطالة العضلية(التمديدات العضلية الخاصة).	30د	- جري حول الملعب - شرح أهداف الحصة من طرف المدرّب أثناء التمديدات.
المرحلة الرئيسية	التحصير البدني عالي الشدة	- جري سريع مسافة 400م - مشي خفيف لمدة دقيقة - القفز في المكان 3×3 راحة لمدة 10 ثواني - القفز فوق الحواجز(5حواجز) 10 مرات - رفع الركبتين لمسافة 40 م×3 - جري سريع 30 م×5	1سا	- احترام تعليمات المدرّب. - محاولة توزيع الجهد على فترات العمل. - محاولة التركيز أثناء الأداء.
المرحلة الختامية	الاسترجاع العودة للهدوء	- جري الاسترجاع. - إجراء تمديدات عضلية عامة .	15د	العودة للهدوء.

المدرّب: منير نحوي	المرحلة: مرحلة المنافسة	المكان: ملعب كرة اليد
الصف: أوسط	المدة: 1سا و45د	الوسائل: أقماع+صفارة+ميقاتي
الهدف: تحضير بدني عالي الشدة	رقم الحصة: 02	التخصص: كرة اليد

المراحل	الأهداف	التمرينات	المدة أو التكرار	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- التهيئة النفسية والتحصير فيزيولوجي عام.	- الجري حول الملعب ⁹ كل اللاعبين في مجموعة واحدة . - إجراء مختلف الحركات و الألعاب التسخينية . - الاسترجاع:- شرب السوائل - إجراء تمارين المرونة والإطالة العضلية (التمديدات العضلية الخاصة).	30د 15د	- جري حول الملعب - شرح أهداف الحصة من طرف المدرّب أثناء التمديدات.
المرحلة الرئيسية	التحصير البدني عالي الشدة	سباق سريع : -20م×10 راحة 2د -30م×09 راحة 2د -40م×08 راحة 2د -60م×07 راحة 2د	1سا	- احترام تعليمات المدرّب. - محاولة توزيع الجهد على فترات العمل. - محاولة التركيز أثناء الأداء.
المرحلة الختامية	الاسترجاع العود للهدوء	- جري الاسترجاع. - إجراء تمديدات عضلية عامة .	15د	العودة للهدوء.

المدرّب: نحوي منير	المرحلة: مرحلة المنافسة	المكان: القاعة المتعددة الرياضات برج الغدير
الهدف: تحضير بدني منخفض الشدة	رقم الحصة: 03	الوسائل: كرة+ أقماع+ صفارة+ ميقاتي
المرحلة: المرحلة التحضيرية	المدّة: 1 ساعة و30د	التخصص: كرة اليد 

المراحل	الأهداف الإجرائية	التمرينات	المدّة أو التكرار	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	التهيأة النفسية وتحضير فيزيولوجي عام. إعداد كل من الجهاز الدوري والجهاز التنفسي لتقبل المجهود المطلوب او الغاية المنشودة . إعداد بدني بواسطة المهارات الحركية.	- الجري حول الملعب 3 كل اللاعبين في مجموعة واحدة . - إجراء مختلف الحركات و الألعاب التسخينية . - الاسترجاع:- شرب السوائل - إجراء تمارين المرونة والإطالة العضلية (التمديدات العضلية الخاصة).	15د	- جري حول الملعب - شرح أهداف الحصة من طرف المدرّب أثناء التمديدات.
المرحلة الرئيسية	تحضير بدني منخفض الشدة تمرينات الكرة بين اللاعبين	- الجري بطيء بين الأقماع 3مرات - استرخاء تمرين (1): 3 لاعبين على خط ال 6م جناحين وموزع معه كرة * تمرير الكرة للجناحين من المرمى بعد تنفيذهما ثاني الركبتين كاملا مع الوثب عاليا مرتين . * تمرير الكرة للجناحين من المرمى بعد تنفيذهما ثاني ومد الذراعين وضع الانبساط المائل مرتين . * تمرير رقود مرة واحدة ثم الوقوف لاستلام الكرة . يتم تنفيذ التمرير ببطء حتى يتسنى للاعب الجناح القيام بالتمرين (الجري الخفيف) حتى آخر الملعب. ملاحظة: تبادل المهام.	15د 15د 30د	- احترام تعليمات المدرّب. - محاولة توزيع الجهد على فترات العمل. - محاولة التركيز أثناء الأداء. البيدين في حالة استرخاء دون أي توتر. التفاهم بين العناصر فهم مركباته .
المرحلة الختامية	الاسترجاع العودة للهدوء	- جري الاسترجاع. - إجراء تمديدات عضلية عامة .	15د	العودة للهدوء.

المكان: القاعة المتعددة الرياضات برج الغدير	المرحلة: مرحلة المنافسة	المدرّب: نحوي منير
الوسائل: كرة+ أقماع+ صفارة+ ميقاتي	المدة: 15د	الصف: اواسط
التخصص: كرة اليد	رقم الحصة: 04	الهدف: تحضير بدني منخفض الشدة

المراحل	الأهداف الإجرائية	التمرينات	المدة أو التكرار	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	التهيأة النفسية وتحضير فيزيولوجي عام. إعداد كل من الجهاز الدوري والجهاز التنفسي لتقبل المجهود المطلوب او الغاية المنشودة . إعداد بدني بواسطة المهارات الحركية.	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب 3 كل اللاعبين في مجموعة واحدة . - إجراء مختلف الحركات و الألعاب التسخينية . - الاسترجاع:- شرب السوائل - إجراء تمارينات المرونة والإطالة العضلية (التمديدات العضلية الخاصة) . 	15د	<ul style="list-style-type: none"> - جري حول الملعب - شرح أهداف الحصة من طرف المدرب أثناء التمديدات.
المرحلة الرئيسية	تحضير بدني منخفض الشدة تعلم مختلف انواع التنطيط	<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الأعداد البدني باستخدام المهارات الحركية : الجري اماما (15م) ثم للجانب (15م) معا واستمرار التبادل لمسافة 100م تكرر تغيير الاتجاه - يقف مجموعة من اللاعبين بكرات على شكل قاطرة مواجهه لمنتصف الملعب: - يقوم المدرب بوضع قائم بلاستيك أو قمع على مسافة (20) متر تقريبا منهم. - يقوم اللاعب الأول بالقاطرة بالجري وتنطيط الكرة للقائم والعودة لخط البداية ويخرج بعد وصوله اللاعب الثاني.... وهكذا - يستمر التدريب حتى يطلب المدرب من اللاعبين التوقف 	15د 30د	<ul style="list-style-type: none"> احترام تعليمات المدرب. محاولة توزيع الجهد على فترات العمل. محاولة التركيز أثناء الأداء. اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر. التفاهم بين العناصر فهم مركباته .
المرحلة الختامية	الاسترجاع العودة للهدوء	<ul style="list-style-type: none"> - جري الاسترجاع. - إجراء تمديدات عضلية عامة . 	15د	العودة للهدوء.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Ministère de L'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université de M'sila
Institut des Science et Technique
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

المسيلة في ٢٠١٥/٠٤/٢٥

الرقم: 2015/023

إلى السيد: ...
بي.ج. الغدير

الموضوع: تسهيل مهمة

في إطار الدراسات الميدانية لطلبة السنة: الثانية ما سبقت... تدريب رياضي .
يشرفنا أن نلتزم من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلبة :

- ...

- ...

- ...

تحية أخوية ورياضية

رئيس القسم

جامعة المسيلة
قسم العلوم الرياضية
أحمد حقاوة

النادي الرياضي للهواة اكتشفنا
المواهب الرياضية

قائمة اللاعبين
قائمة اللاعبين

تاريخ الإزدياد	الإسم و اللقب الاسم و اللقب
1998-01-02	مروش أحمد
1998-05-16	عربي عبد السلام
1997-12-04	بلخظر عبد اللطيف
1997-12-04	علي صوشة أيمن
1997-06-14	شخشوخ عبد الرحيم
1996-11-25	بن سعدي يوسف
1996-12-24	غروط السعيد
1997-03-08	بلفوضيل وليد
1998-11-31	درارحة عاطف
1997-09-05	خبيبة فراس
1997-06-13	خبيبة أشرف
1997-11-29	بن روضة محمد
1997-01-27	فيلالي عبد اللطيف
1997-07-23	لزرق طارق
1998-12-28	بلحاج فاتح
1997-10-31	زواوي رامي
1997-12-25	حسائي عقبة
1997-09-03	بن سعدي سامي
1997-06-01	مروش أحمد
1997-08-17	بوطريق يعقوب
1997-07-04	بوطريق اسحاق
1997-04-16	طرش زياد
1997-10-10	بن عيسى عبد الرؤوف
1997-05-08	زواوي اياد
1997-08-30	مسعودي أحمد

المدرّب : خضور أنور

الرئيس



تَعَزَّوْا بِعَوْنِ اللَّهِ

ملخص البحث

موضوع الدراسة: "دور الحمل التدريبي المنتظم في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد - صنف أواسط (17-19 سنة)

هدف الدراسة: أهداف من خلال دراستي هذه إلى إبراز دور الحمل البدني كعامل مهم في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية وكذا إبراز دور الحمل البدني على الحالة النفسية للاعبين خلال الحصة التدريبية وكذا التأثير السلبي لإهمال دور الحمل البدني في الحصة التدريبية سواء بنفوس اللاعبين منها أو في الآثار السلبية على صحتهم كظهور أعراض الحمل الزائد. وعلى ضوء هذا جاءت الإشكالية على النحو التالي: فهل للحمل البدني المنتظم دور في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد؟ وللإجابة على هذه الإشكالية فتم بصياغة الفرضيات كالتالي:

- ✓ للحمل التدريبي المنتظم دور إيجابي في تنمية دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي خلال الحصة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد.
 - ✓ للحمل التدريبي القوي جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية.
 - ✓ للحمل التدريبي الضعيف جدا دور سلبي في تنمية دوافع لاعبي كرة اليد لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة التدريبية.
- العينة: حرصا مني على الوصول إلى نتائج موضوعية ومطابقة للجانب النظري قمت باختيار عينة من لاعبي كرة اليد والتي تمثلت في أواسط نادي هواة "الجيل الصاعد لبرج الغدير" بـ برج بوعريريج.
- المجال الزمني والمكاني: أجريت هذه الدراسة على مستوى دائرة برج الغدير ولاية برج بوعريريج في الفترة الممتدة من 09 أبريل 2015 إلى غاية 20 أبريل 2015.

المنهج: اعتمدت على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد دراسته.

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقط استعملت تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أجمع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة بحثي .

النتائج المتوصل إليها: أثبتت الدراسة أن للحمل البدني المنتظم دور إيجابي في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد، وكذا أن كل من الحمل البدني القوي والضعيف جدا لهما دور سلبي على تنمية دوافعهم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. **إستخلاصات وإقتراحات:**

- ✓ مراعاة الجانب النفسي للاعب قبل الشروع في أي عمل تدريبي.
- ✓ مراعاة شدة الحمل وكذا أنواعه خلال الحصة التدريبية.
- ✓ توفير بيئة ملائمة للاعبين بحيث تزيد دوافع مشاركتهم وبالتالي تحسن مستواهم.
- ✓ إتباع الطرق العلمية في التدريب الذي يكون على أساس منهجي يحترم مختلف العناصر الأساسية لتخطيط التدريب.