وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي –
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مداخلة علمية

الاسمواللقب: نذير هدروق 1، طالب دكتوراه في تحضير بدني رياضي، جامعة محمد خيضر بسكرة.
Email/ nadir.hadroug@univ-biskra.dz

محمد خلاف 2، دكتور في التدريب الرياضي ، جامعة قسنطينة 2.
Email/ mohkhellaf25@gmail.com

زغيب محمد الطاهر3، طالب دكتوراه، تدريب رياضي، جامعة محمد خيضر بسكرة.
Email/ mohamed.zeghib@univ-biskra.dz

محور المداخلة.....التدريب الرياضي .....

عنوان المداخلة.....واقع تطبيق الحمولة التدريبية الفردية في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة، سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.....

الملخص:

هدف البحث:

- معرفة ما إذا كان المدربون يطبقون حمولة تدريبية فردية حسب الحالة البدنيةومركز اللعب في تنمية الصفات البدنية (مداومة هوائية، قوة وسرعة)لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.

منهج البحث:
المنهج الوصفي
عينة ومجتمع البحث:

وفي دراستنا يتمثل مجتمع الدراسة في المحضرين البدنيين لأندية الرابطة الوطنية المحترفة الأولى في كرة القدم والذين يبلغ عددهم 16 محضر بدني.وفي دراستنا هذه استخدمنا العينة القصدية، ونظرا لصغر مجتمع الدراسة إستخدمنا الطريقة المسح الشامل، بحيث تمثلت عينة الدراسة في مجتمع الدراسة ككل و المتمثل في 16 محضر بدني مع إستبعاد اثنين02 منهم أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

ادوات البحث:

إستخدمنا في دراستنا هذه الاستبيان كأداة لجمع البياناتومعلومات.

.النتائج:

- المحضرين البدنيين في البطولة الوطنية المحترفة الأولى يطبقون حمولة تدريبية فردية حسب الحالة البدنية فقط في تنمية الصفات البدنية لدى اللاعبين. أغلب المحضرين البدنيين وبنسبة 65% لا يأخذون بالاعتبار المتطلبات البدنية لمراكز اللعب، عند تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تدريب، أي لا يقومون بتفريد الحمولة حسب مركز اللعب الذي يحتله اللاعب. تبين من خلال هذه الدراسة أن هنالك نقص كبير في الوسائل التكنولوجية الحديثة لحساب ومراقبة الحمولة البدنية للاعبين، نظرا لغلائهاوالمحدودية الماديةللأندية.النقص عددي في أفراد الطاقم الفني وعدم توفر مساعدين، من الأسباب التي تعيق المحضر البدني في تفريد الحمولة البدنية خاصة من ناحية مراكز اللعب.

الكلمات المفتاحية ...الحمولة التدريبية الفردية، الصفات البدنية،لاعب كرة القدم المحترف.

Abstract :

Objective:

The study aimed to know the reality of applying the individual training load in developing the physical qualities of professional soccer players in the first championship in Algeria, senior- Male-.
Methods:

The sample:

The sample was represented in the coaches of fitness at the level of the national championship clubs, who numbered16 coach of fitness. The sample was chosen intentionally. The Method used in the study is the descriptive approach. The questionnaire was used as a tool to collect data and information.
Results:

- The coaches of fitness of the first professional national championship in Algeria apply individual loads according to physical condition only in their training for the physical qualities of the players.
- Most of the coaches of fitness, at a rate of 65%, do not take into account the physical demands of the playing positions, when training the physical qualities of soccer players training, that is, they do not separate the load according to the playing position occupied by the player.
- Through this study, it was found that there is a great lack of modern technological means for calculating and controlling the physical load of players, given their high costs and the limited financial resources of clubs. Numerical shortage in the technical staff and the lack of assistants, among the reasons that hinder the coaches of fitness in the individualization of the physical load, especially in terms of playing positions

Keywords: Individualization training load, physical qualities, professional soccer player.

- إشكالية الدراسة

يشهد التدريب الرياضي في العصر الحديث تطورا كبيرا مقارنة بما كان علية سابقا وهذا من حيث الإمكانيات والوسائل المتوفرة من جهة، و من حيث مستوى الأداء الرياضي من جهة أخرى، فمن الناحية البدنية للأداء الرياضي، فقد زادت نسبة الجهد البدني

المبذول من قبل الرياضيين، بحيث أصبحت المتطلبات البدنية أكبر، و هذا ما يستدعي مزيد من التنظيم و التحكم في العملية التدريبية من خلال مراقبة الحمولة التدريبية.

وللوصول بالرياضيين إلىأعلى مستويات الأداء، يوصي الخبراء والمختصون في التدريب الرياضي بضرورة احترام أسس ومبادئ التدريب الرياضي مع مراعاة خصوصية كل رياضي على حدا، وهذا ما يسمى بالفردية في التدريب، والتي أشار إليها " Tudor Bompa " بأنه من الضروري على المدرب الأخذ بعين الإعتبار قدرات الرياضيين وخصائصهم ومتطلباتهم البدنية بغض النظر عن مستوى الأداء، لأن الرياضيين لديهم سمات فيزيولوجية و سيكولوجية مختلفة، والتي ينبغي مراعاتها عند إعداد برنامج تدريبي".[1]

و يشير أيضا "Larry Kinny& all بأن استجابات و تكيفات الرياضيين لحمولات التدريب تختلف من رياضي لآخر، والوراثة تلعب دورا كبيرا في تحديد مستوى الرياضيين من ناحية الصفات البدنية كالقوة و المداومة و السرعة. [2] و هذا ما أصبح يعتمد عليه في عملية التحضير البدني الرياضي الحديث من خلال الإهتمام بالفردية في التدريب و إعطاء الحمولات التدريبية من خلال العتاد الحديث لمراقبة تأثير مختلف التمرينات البدنية على الرياضيين كل على حدا ، فالدراسات الحديثة تؤكد على أن الرياضيين يستجيبون بشكل جيد أثناء تنمية الصفات البدنية عندما يكون الحمل التدريبي فردي بحسب المميزات البدنية للرياضيين، خاصة في الرياضات الجماعية التي تكثر فيها الفروقات البدنية بين الرياضيين و هذا ما يستدعي ضبط و تحكم في إعطاء الحمولة بحسب متطلبات الجهد المطلوب خلال المنافسة و بحساب القدرات البدنية.[3]

و كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تكثر فيها الفروقات البدنية بين اللاعبين، أين أولى العديد من الباحثين أهمية بالغة للعمل بالحمولة التدريبية الفردية، حيث نجد اهتمام" Alexander dellal " في بحوثه على أنه منذ بداية التدريب يستوجب تكييف الحمولات أي يجب أن تكون الحمولات التدريبية بحسب الحالة البدنية للاعب، ففي تمارين المداومة مثلا يجب إجراء اختبارات لقياس السرعة الهوائية القصوى أو النبض القلبي الأقصى فلاعب لديه 210ن/د و آخر 175ن/د و الحصة التدريبية مبرمجة بشدة تعادل 75% من النبض الأقصى، هنا نفس النسبة لا يقابلها نفس عدد نبضات القلب لكلا اللاعبين، و ذلك لاختلاف النبض الأقصى بينهما لهذا فعمل اللاعب بحسب قدراته يساعده على التكيف مع مختلف الحمولات، و بالتالي يزيد مستوى قدراته البدنية[4]، و كذلك فالفردية في التدريب في كرة القدم تكون أيضا بحسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب فالمجهود البدني خلال المباراة يختلف بين اللاعبين، حيث أن لاعبي وسط الميدان يقطعون مسافات كبيرة خلال المباراة و تكون بشدة معتدلة إلى عالية، لهذا فالحمولة التدريبية يجب أن تركز على تمارين المداومة و القدرة الهوائية كالجري بالكرة أو بدون كرة، أما بالنسبة للاعبي الهجوم فيتميز أدائهم البدني بالحركات ذات الشدة العالية كالتسديد والجري السريع و القصير و تغيير الاتجاه كالمراوغة و القفزات لضرب الكرة بالرأس، و لهذا فالحمولة التدريبية يجب أن تركز على التمارين ذات الشدة العالية و اللحظية و كذا القوة الانفجارية

---

[1] Tudor bompa , periodization , 5th ED, human kinetics, 2009, p 38.

[2] Larry kenney& all, physiology of sport and exercise, 5 thed, human kinetics, 2012, p 212.

[3] Anna ilintskana&sobko Irina, the applying of the concept of individualization in sport, 2015.

[4]Jean Christophe hourcade, préparation physique les 30 question les plus souvent posées, vestiares magazine, 2010, p 16.

للأطراف السفلية، فتفريد الحمولة البدنية قاعدة أساسية في كرة القدم الحديثة و كل هذا من أجل تفادي العشوائية في التدريب، و رفع المستوى البدني للاعبين.[1]

واستنادا لما سبق سنقوم بتسليط الضوء على واقع البطولة المحترفة الأولىلكرة القدم في الجزائر، محاولين الكشف عما إذا كان المحضرين البدنيين يطبقون الحمولة التدريبية الفردية في تنمية الصفات البدنية (مداومة هوائية، قوة وسرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، وبالتالي تبلور التساؤل الرئيسي في أذهاننا، كما يلي:

هل يطبق المحضرين البدنيين حمولة تدريبية فردية في تنمية الصفات البدنية (مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين؟

التساؤلات الفرعية

- هل يطبق المحضرين البدنيين حمولة تدريبية فردية حسب الحالة البدنية في تنمية الصفات البدنية (مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين ؟
- هل يطبق المحضرين البدنيين حمولة تدريبية فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين ؟

فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية

- يطبق المحضرين البدنيين حمولة تدريبية فردية في تنمية الصفات البدنية (مداومة هوائية، قوةوسرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.

الفرضيات الفرعية

- يطبق المحضرين البدنيين حمولة تدريبية فردية حسب الحالة البدنية في تنمية الصفات البدنية (مداومة هوائية، قوة وسرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.
- يطبق المحضرين البدنيين حمولة تدريبية فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في تنمية الصفات البدنية (مداومة هوائية، قوة وسرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.

أهمية الدراسة

- إبراز أهمية الفردية في التدريب و تطبيق الحمولات التدريبية حسب خصائص و مميزات اللاعبين البدنية.
- الإطلاع على مستوى التحضير البدني للاعبي كرة القدم، على مستوى البطولة الوطنية المحترفة الأولى.

---

[1]AlexenderDellal& Al, Physical and technical activity of soccer players in the French First League – with special reference to their playing position, international sportmed journal, 2010, P 07.

- إظهار أهمية التدريب البدني في كرة القدم حسب خصوصيات ومتطلبات مراكز اللعب.

- إبراز مدى أهمية مراعاة أسس ومبادئ التدريب من أجل الوصول إلى مستويات الإنجاز الرياضي والتفوق.

- الكشف عن المشاكل والنقائص التي تعاني منها البطولة المحترفة الأولى من ناحية العتاد الحديث المخصص للتحضير البدني للاعبين، خاصة إذا أردنا العمل بمبدأ الخصوصية الفردية في التدريب التي تتطلب الوسائل والإمكانيات الحديثة المعمول بها دوليا.

- إبراز أهمية التكنولوجيا الحديثة في مراقبة الحمولة التدريبية وتفريدها بالنسبة للاعبين.

- مساعدة المدربين والعاملين في مجال التدريب والتحضير البدني من خلال إبراز هدف الدراسة والقيمة العلمية المضافة.

أهداف الدراسة

- معرفة ما إذا كان المدربون يطبقون حمولة تدريبية فردية حسب الحالة البدنية في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.

- معرفة ما إذا كان المدربون يطبقون حمولة تدريبية فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.

- ورغبته في معرفة ما إذا كان يعتمد ذلك في البطولة الوطنية المحترفة الأولى في كرة القدم في الجزائر.

منهج الدراسة

المنهج هو مجموعة من القواعد و الإجراءات و الأساليب التي تجعل العقل يصل إلى معرفة حقة بجميع الأشياء التي يستطيع الوصول إليها بدون أن يبدل مجهودات غير نافعة.[1]

و لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي، بهدف الوصول إلى نتائج حول دراستنا، و يعرف المنهج الوصفي " بأنه وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة كمية أو نوعية، كما أنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية و دقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة و ذلك من أجل الحصول على نتائج عملية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية.[2]

مجتمع الدراسة

المقصود بمجتمع الدراسة كل العناصر المراد دراستها، و إن سحب جزء من مجتمع الدراسة يسمى عينة.[3]

وفي دراستنا يتمثل مجتمع الدراسة في المحضرين البدنيين لأندية الرابطة الوطنية المحترفة الأولى في كرة القدم و الذين يبلغ عددهم 16 محضر بدني.

---

[1] مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، الأردن ، 2000، ص 60.

[2] محمد عبيدات و آخرون: منهجية البحث العلمي، ط2، دار وائل، الأردن ، 1999، ص 42.

[3] منذر الضامن: أساسيات البحث العلمي، ط2، دار المسيرة، عمان، الأردن ، 2009، ص 160.

عينة الدراسة

تعرف العينة بأنها " عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها و من ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي.[1]

وفي دراستنا هذه استخدمنا العينة القصدية والتي تعرف بأنها" العينة التي يعتمد الباحث فيها بأن تتكون من وحدات معينة اعتقادا منه أنها تمثل المجتمع الأصلي أحسن تمثيل، [2]ونظرا لصغر مجتمع الدراسة إستخدمنا الطريقة المسح الشامل، بحيث تمثلت عينة الدراسة في مجتمع الدراسة ككل والمتمثل في 16 محضر بدني مع إستبعاد اثنين02 منهم أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

- الإستبيان

إستخدمنا في دراستنا هذه الاستبيان كأداة لجمع البيانات و معلومات ، و يعرف الاستبيان بأنه " أحد وسائل البحث العلمي التي تستعمل على نطاق، حيث يتعلق بالبحث في أحوال الناس، ميولهم و اتجاهاتهم، و دوافعهم أو معتقداتهم، و هو يتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوص الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب أغراض البحث.[3]

النسبة المئوية

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات و النتائج من حالتها الكمية إلى النسبة المئوية، و قد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية ، و ذلك للحصول على النسبة المئوية لمعطيات كل سؤال.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100$$

اختبار كاف التربيع كا2

يتم هذا الإختبار من خلال المقاربة بين التكرارات المشاهدة عن طريق القياس مع التكرارات المتوقعة، ثم يتم مقارنة كا 2 المحسوبة ب كا2 المجدولة لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية من عدمها بين الفروض المقترحة و النتائج المتحصل عليها.

فإذا كانت كا2 المحسوبة أكبر من المجدولة، تكون هنالك فروق ذات دلاله إحصائية، أما إذا كانت كا 2 المحسوبة أصغر من المجدولة فليس هنالك فروق ذات دلاله إحصائية.

و يحسب اختبار كا2 وفق القانون التالي:

$$\Sigma \frac{(o-E)}{E} = x^2 \qquad E = \frac{\text{مجموع التكرارات}}{\text{عدد المتغيرات}}$$

O= عدد التكرارات المشاهدة.

---

[1] محمد عبيدات و آخرون: مرجع سابق، ص 84.

[2] فاطمة عوض صابر و ميرفت علي خفاجة: أسس و مبادئ البحث العلمي، ط 1، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، 2002، ص 196.

[3] جودت عزت عطوي: أساليب البحث العلمي، ط4، دار الثقافة، عمان، الأردن ، 2011، ص 99.

E= عدد التكرارات المتوقعة.

الجانب التطبيقي

مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى في ضوء الدراسات السابقة و الخلفية النظرية

تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن" المحضرين البدنيين يطبقون حمولة تدريبية فردية حسب الحالة البدنية في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين"، و للتأكد من صحة و نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة و تحليل الجداول في المحور الأول، و الآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة و الخلفية النظرية.

و حسب تحليل أجوبة الإستبيان، يتبين أن من خلال الجدول رقم (10) أن مجموع المؤشرات المتحصل عليها (100%) من المحضرين البدنيين يؤكدون بأن الحمولة التدريبية الفردية تحسن من الأداء البدني للاعبين، و هذا ما أكده(Vladimir 2000 zatsiorsky&williamcramer) بأن تفريد الحمولة التدريبية يحسن المستوى البدني للرياضيين، [1] و نجد أيضا من خلال الجدول (13) حيث كانت إجابات المحضرين البدنيين بنسبة 92,85% مؤكدين بأن العمل الهوائي يكون فردي بحسب نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA حيث أشار(Jean Christophe horcade 2017) إلى أن تفريد الحمولة التدريبية في العمل الهوائي يطور مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم، [2] أما من خلال الجدول رقم (12) فقد أكد المحضرين البدنيين بنسبة (100%) بأنهم يجرون اختبارات تقييم الحالة البدنية للاعبين، و كذلك في الجدول رقم (15) و الذي كانت نسبة الإجابات بنسبة 85,71% تؤكد على أن العمل على القوة العضلية باستخدام الأثقال يكون فردي بحسب نتائج اختبار التكرار الأقصى 1RM، نفس النسبة سجلت في الجدول رقم (10) حيث أكد أغلب المحضرين البدنيين بأن التدرب على السرعة يكون فردي بحسب نتائج اختبارات السرعة.

و في ضوء هذا التحليل الخاص بجداول المحور الأول للإستبيان الموجه للمحضرين البدنيين توصلنا إلى النقاط التالية:

- أغلب المحضرين البدنيين في البطولة الوطنية الأولى و بنسبة 90% يستخدمون الفردية في التدريب حسب الحالة البدنية فيما يخص برمجة الحمولات.
- كما أنهم يجرون إختبارات لتحديد الحالة البدنية لكل لاعب على حدة و معرفة القدرات و الخصائص البدنية لهم.
- أن تنمية الصفات البدنية المداومة، القوة و السرعة تكون بشكل فردي فلكل لاعب قدراته الخاصة.
- أكد المحضرين البدنيين بأن الحصص التدريبية بعد المباريات تكون فردية بين اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين، فالأساسيين يكون العمل معهم على تسريع عملية الاسترجاع لديهم، أما الإحتياطيين فيجرون حصة عالية الشدة حتى لا يتدهور مستواهم جراء عدم لعب المباريات.
- كما تبين بأن الحمولة التدريبية الفردية تحسن الأداء البدني للاعبين.

[1] Vladimir zatsiorsky&williamcramer, science and practice of strength training, 2ed, human kinetics, P 10.

[2] Jean Christophe hourcade, préparation physique les 30 question les plus souvent posées، P 16.

و في هذا الإطار تتفق دراسة Vincenzo Manzi (2013) مع دراستنا، و التي توصل فيها إلى القول بأن عند تطبيق الحمولة التدريبية بحسب القدرات البدنية الفردية للاعبين، يتطور مستواهم نظرا لتكيفهم الفردي مع الحمولة.

و بناءا على هذه الدراسات و استنادا إلى الخلفية النظرية التي إعتمدناها، بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا الجزئية الأولى القائلة: " يطبق المحضرين البدنيين حمولة فردية حسب الحالة البدنية في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين"، نأتي بقرار إثبات هذه الفرضية.

مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية في ضوء الدراسات السابقة و الخلفية النظرية

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن" المحضرين البدنيين يطبقون حمولة تدريبية فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين"، و للتأكد من صحة و نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة و تحليل الجداول في المحور الثاني، و الآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة و الخلفية النظرية.

و حسب تحليل أجوبة الإستبيان في المحور الثاني، يتبين من خلال الجدول رقم (21) أن مجموع المؤشرات المتحصل عليها (57%) من المحضرين البدنيين يؤكدون بأنّهم لا يقومون بتفريد الحمولات التدريبية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب، و نجد أيضا من خلال الجدول (22) حيث كانت إجابات المحضرين البدنيين بنسبة 57,14% تؤكد بأنهم لا يقومون بتطبيق حمولة تدريبية فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في العمل الهوائي، أما من خلال الجدول رقم (23) فقد أكد المحضرين البدنيين بنسبة (64,28%)على أنهم لا يقومون بتطبيق حمولة فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في تدريب القوة العضلية، و هذا ما بينه B. Öberg& al(2008 في دراستهم على أن تفريد تمارين القوه العضلية حسب نوع القوة العضلية المستعملة في كل مركز لعب يساعد المحضر البدني في تحديد احتياجات اللاعب في القوة العضلية و يسهل عليه بناء برنامج تدريبي جيد و فعال، و هذا من المواصفات الحديثة في الإعداد البدني للاعبين، [1] و كذلك في الجدول رقم (24) و الذي كانت نسبة الإجابات بنسبة 57,14% تؤكد على أن المحضرين البدنيين لا يقومون بتطبيق حمولة تدريبية فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في تدريب السرعة، أما في الجدول رقم (25) فسجلت نسبة 57,14% كإجابات تؤكد بأن المحضرين البدنيين لا يقومون بتطبيق حمولة فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في الألعاب المصغرة، كما سجلت نفس النسبة 57,14% كإجابات تبين بأن المحضرين البدنيين لا يستخدمون الوسائل التكنولوجية الحديثة في حساب و تفريد الحمولة التدريبية .

في ضوء هذا التحليل الخاص بجداول المحور الأول للاستبيان الموجه للمحضرين البدنيين توصلنا إلى:

- أن أغلب المحضرين البدنيين في البطولة الوطنية و بنسبة 65% لا يطبقون حمولة فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب.
- تنمية الصفات البدنية مداومة، قوة عضلية و سرعة من طرف المحضرين البدنيين لا تأخذ بعين الإعتبار المتطلبات البدنية لمراكز اللعب.

[1] B. Öberg& al, Muscle Strength and Flexibility in Different Positions of Soccer Players, researchegate, 2008.

- برمجة مختلف الألعاب المصغرة لا يكون بحسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب، نظرا لعدم القدرة على التحكم في الحمولة التدريبية خاصة في غياب التكنولوجية الحديثة.

- أغلب المحضرين البدنيين و بنسبة 60% لا يستخدمون الوسائل التكنولوجية الحديثة لحساب و تفريد الحمولة التدريبية، عند تنمية الصفات البدنية، كأجهزة ,GPS,CFM.

في هذا الإطار تتفق دراسة (Oussama ajemahri 2018) مع دراستنا،والتي توصلن فيها إلى القول بأن مدربي عدائي السرعة في المغرب لا يأخذون بعين الإعتبار القدرات الفردية للعدائين عند برمجة الحمولات التدريبية، و هذا ما يدل على أن الفردية في تدريب عدائي السرعة في مستوى ضعيف جدا.

و بناءا على هذه الدراسات و استنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدناها، بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا الجزئية الثانية القائلة: " يطبق المحضرين البدنيين حمولة تدريبية فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين"، نأتي بقرار نفي هذه الفرضية.

مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية

من خلال مناقشة، نتائج الفرضية الفرعية الأولى تبين بأن هذه الفرضية القائلة بأن المحضرين البدنيين يطبقون حمولة تدريبية فردية حسب الحالة البدنية في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، قد تحققت و بنتائج جد مقبولة، بينما قمنا بنفي الفرضية الفرعية الثانية لضعف نتائجها و القائلة بأن المحضرين البدنيين يطبقون حمولة فردية حسب المتطلبات البدنية لمراكز اللعب في تنمية الصفات البدنية (مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، و نظرا لأن إحدى الفرضيتين تحققت و الأخرى رفضت، يمكن القول بأن الفرضية الرئيسية للدراسة و القائلة بأن المحضرين البدنيين يطبقون حمولة تدريبية فردية في تنمية الصفات البدنية(مداومة هوائية، قوة و سرعة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفين قد تحققت بشكل نسبي.

خلاصة

من خلال هذه الدراسة يمكن القول بأن العمل بالحمولة التدريبية الفردية في البطولة الجزائرية المحترفة الأولى لكرة القدم لم يصل إلى درجة عالية من الدقة و الإحترافية، مقارنة بما هو معمول به على الصعيد الدولي، و هذا ما يستدعي المزيد من التنظيم و الجهد من طرف القائمين على البطولة الوطنية، من توفير لمختلف الوسائل و العتاد البشري و التكنولوجيات الحديثة في التحضير البدني و فرضها على أندية البطولة الوطنية، إذا ما أردنا الوصول إلى مستويات عالية و المنافسة على البطولات.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، الأردن، 2000.

- محمد عبيدات وآخرون: منهجية البحث العلمي، ط2، دار وائل، الأردن، 1999.
- منذر الضامن: أساسيات البحث العلمي، ط2، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2009.
- فاطمة عوض صابر وميرقت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، ط 1، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية 2002.
- جودت عزت عطوي: أساليب البحث العلمي، ط4، دار الثقافة، عمان، الأردن، 2011.

المراجع الاجنبية

- AlexenderDellal& Al, Physical and technical activity of soccer players in the French First League – with special reference to their playing position, international sportmed journal, 2010.
- Anna ilintskana&sobko Irina, the applying of the concept of individualization in sport, 2015.
- B. Öberg& al, Muscle Strength and Flexibility in Different Positions of Soccer Players, researchegate, 2008.
- Vladimir zatsiorsky&williamcramer, science and practice of strength training, 2ed, human kinetics.
- Jean Christophe hourcade, préparation physique les 30 question les plus souvent posées..
- Tudor bompa , periodization , 5th ED, human kinetics, 2009.
- Larry kenney& all, physiology of sport and exercise, 5 thed, human kinetics, 2012.
- Jean Christophe hourcade, préparation physique les 30 question les plus souvent posées, vestiares magazine, 2010.