

تقنيات مراقبة الحمل في الحصص التدريبية في كرة القدم

ط.د. جاب الله حسين / جامعة البويرة/ الجزائر / d.djbellah@univ-bouira.d

أ.د. قاسمي فيصل / جامعة تبسة/ الجزائر / faycalgasm@gmail.com

Abstract:

The study aimed to know the techniques of monitoring pregnancy during training sessions in football, as the training load is one of the most important components of the training sessions and varies according to the purpose of the classes and their place within the general annual program of the training process, and pregnancy in the training methodology affects several physiological and biological variables inside the athlete's body as a response Temporary adaptation of some functional devices for the external burden on them, and monitoring the load is a delicate process that depends on several considerations, including the trainer's experience and ability to carry out this process, as it requires equipment and applications dedicated to this purpose, and therefore the study community is represented in the coaches of football teams for the Wilayat of Tebessa in a sample. It was estimated at 44%, as we relied in our research on the descriptive approach, and after our evaluation of collecting the scientific material and conducting the exploratory and basic study and based on the data that were discussed statistically and descriptively, we came to the almost complete absence of pregnancy monitoring techniques during training sessions and that the majority of trainers do not pay attention to this process. They do not deal with it as one of the most important principles of sports training, and this reflects the weak formation in the emerging teams in this Specialization, and as recommendations, we believe that it is necessary for specialists to supervise the training of clubs in all its categories. We also ask managers to rely on the training methodology and to see the most important new applications used in this field.

Key words: pregnancy, training, soccer, coach

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة تقنيات مراقبة الحمل أثناء الحصص التدريبية في كرة القدم، حيث يعتبر الحمل التدريبي من أهم مكونات الحصص التدريبية ويختلف تبعاً لهدف الحصص ومكانها ضمن البرنامج السنوي العام لعملية التدريب، والحمل في منهجية التدريب يؤثر على عدة متغيرات فيزيولوجية وبيولوجية داخل جسم الرياضي وذلك كاستجابة وتكيف مؤقت لبعض الأجهزة الوظيفية للعبء الخارجي الواقع عليها، ومراقبة الحمل هي عملية دقيقة تتوقف على عدة اعتبارات من بينها مدى خبرة المدرب وقدرته على القيام بهذه العملية كما أنها تتطلب عتاد وتطبيقات مخصصة لهذا الغرض، وعليه تمثل مجتمع الدراسة في تدريبي فرق كرة لقدم لولاية تبسة بعينة قدرت ب 44%. حيث اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي، وبعد قيامنا بجمع المادة العلمية وإجراء الدراسة الاستطلاعية والأساسية وبناءاً على المعطيات والتي تم مناقشتها إحصائياً ووصفياً توصلنا إلى الغياب شبه الكلي لتقنيات مراقبة الحمل أثناء الحصص التدريبية وأن أغلبية المدربين لا يولون هذه العملية اهتماماً بالغاً ولا يتعاملون معها على أنها من أحد أهم مبادئ التدريب الرياضي وذا ما يعكس التكوين الضعيف في الفرق الناشئة في هذا التخصص، وكتوصيات نرى أنه من الضروري أن يشرف أصحاب الاختصاص على تدريب الأندية بكل فئاتها كما نطلب من المدربين الاعتماد على منهجية التدريب والاطلاع على أهم التطبيقات الجديدة المستخدمة في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: الحمل، التدريب، كرة

القدم، المدرب.

مقدمة وإشكالية البحث:

إن التدريب الرياضي يهدف بشكل عام إلى الارتقاء بالمستوى المتبع في المناهج التدريبية للوصول إلى الانجاز وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط أو اللعبة التي يمارسها، لذا فإن حمل التدريب الذي يستخدم في البرنامج التدريبي وما يتضمن ذلك من جرعات تدريبية لغرض إحداث تطور وتقدم بالمستوى الرياضي من خلال التطور الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم والى تنمية الصفات البدنية والحركية، إن حمل التدريب يشكل الوسيلة الرئيسة للارتقاء بمستوى اللاعب (EL-Dawoody, 2015).

إن أي تمرين بدني يؤديه الرياضي يقود إلى إحداث تغييرات تشريحية، فسيولوجية، كيميائية، نفسية داخل جسمه. فالمدرّب عندما يضع آلية مفردات خطة التدريب، يجب عليه أن يأخذ بنظر الاعتبار مكونات حمل التدريب الرياضي (حجم الحمل : المسافة وعدد التكرار) (شدة الحمل : نوعيته، السرعة) (كثافة الحمل: توالي). بحيث إن كل هذه المكونات يجب أن تنظم وتشكل طبقاً للميزات النفسية والوظيفية (العملية) للسباق. فمن خلال المراحل التدريبية التي تسبق السباق، يجب على المدرّب أن يحدد بدقة تامة أي من هذه المكونات يجب التركيز عليها من أجل تحقيق هدف الانجاز المخطط له في خطة التدريب. من جهة أخرى، فإن جميع مكونات الحمل التدريبي يجب أن تزداد نسبةً للتحسن الكلي الذي يحققه الرياضي، أي كلما ارتفع مستوى تحسن الرياضي، كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر. لذا فإن آليات مثل هذه الزيادة الدقيقة، يجب أن تراقب من قبل المدرّب، ليس فقط من خلال جميع مراحل خطة التدريب السنوية، بل يجب عليه أيضاً أن يراقب هذه الزيادة خلال سيرة حياة تدريب الرياضي كلها. (السعدي، 2018)

من أهم المشاكل التي تواجه التي تواجه المدرّبين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتقاء بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية و البدنية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف المنشود، بتحقيق أفضل الانجازات في الدورات الاولمبية وبطولات العالم. والحمل التدريبي يمثل الجزء الرئيسي والهام من العملية التدريبية، أو هو القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي في المجالين النظري و التطبيقي، وكذلك له التأثير الكبير على الانجاز لما تمثله من جزء هام جداً من الوحدة التدريبية والتمارين الرياضية.

وأيضاً يعد الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي لأنه يحوي في طياته كافة التغيرات التي تنعكس على أجهزة الرياضي الوظيفية نتيجة الشدة والحجم التي تقع على كاهله فضلاً عن الراحة التي تمثل عودة تلك الأجهزة جسم الرياضي إلى حالتها الطبيعية أو شبه الطبيعية لحصول التكيف المنشود ([http://tthanyan.blogspot.com/2013/07/blog-\(post_8.html](http://tthanyan.blogspot.com/2013/07/blog-(post_8.html)).

ومن خلال ما تم طرحه تتولد لدينا التساؤلات التالية:

- هل يهتم مدربوا الفرق الناشئة لولاية تبسة بعملية مراقبة الحمل التدريبي أثناء الحصص التدريبية؟

- هل يستعمل مدربوا الفرق الناشئة لولاية تبسة تطبيقات وعتاد مساعد لمراقبة الحمل التدريبي أثناء الحصص التدريبية؟

الفرضيات:

ولأن لكل تساؤل فرض حيث يرى بدر (1994) أن الفرضيات هي تفسير أو حل محتمل للمشكلة التي يدرسها الباحث كما تعرفها فاطمة عوض (2002) على أنها "تخمين مؤقت أو استنتاج ذكي يصوغه الباحث ويتبناه الباحث مؤقتاً لشرح بعض ما يلاحظه من ظواهر" (ص. 26)، وهي التي تحدد الاتجاهات التي يمكن البحث فيها حيث لا يمكن أن نسير في خطوات البحث ما لم نبدأ بتفسير مقترح للظاهرة أو المشكل موضوع البحث وعليه كانت الفرضية العامة للبحث كالتالي:

- لا يهتم مدربوا الفرق الناشئة لولاية تبسة بعملية مراقبة الحمل التدريبي أثناء الحصص التدريبية.

- لا يستعمل مدربوا الفرق الناشئة لولاية تبسة تطبيقات وعتاد مساعد لمراقبة الحمل التدريبي أثناء الحصص التدريبية.

مصطلحات الدراسة:

حمل التدريب:

عرف ما تفييف حمل التدريب الرياضي بأنه:

"كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الناشئ المختلفة أثناء ممارسة النشاط الرياضي"

حمل التدريب هو "المجهود البدني والعصبي الواقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف للنشاط الرياضي" (عيد، 2020).

التدريب الرياضي:

يرى matwin أن التدريب الرياضي يعني التحضير البدني والتقني والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الرياضية الموجهة لذلك (عبد الخالق، 1980، ص 11).

المدرّب الرياضي:

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تدريب وتربية اللاعبين وتؤثر في مستواهم تأثيراً مباشراً وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك يجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته (الداوودي، 2015).

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى اهتمام مدربي الفرق الناشئة لعملية تقنين ومراقبة الحمل التدريبي باعتبارها مبدأ مهم من مبادئ التدريب الرياضي والتي تؤثر بشكل مباشر على مستوى اللاعب.
- معرفة مدى تكوين المدربين القائمين على تدريب افرق الناشئة في كرة القدم في ولاية تبسة في مجال التحضير البدني.
- معرفة مدى استعانة المدربين باستعمال تطبيقات وعتاد مساعد لمراقبة الحمل التدريبي أثناء الحصص التدريبية.

الإجراءات الميدانية للبحث:

منهج البحث:

إن أي مسعى علمي يهدف إلى رفع الغموض الذي يكتنف ذهن الباحث حول موضوع معين لا ينطلق من فراغ، بل لابد من تباع نهج علمي دقيق لتحقيق تلك الغاية (بليقيدم، 2013، ص221)، ذلك المنهج الذي يعرفه (Anger.M(1997 بأنه: " مجموع الإجراءات المحددة والمعتمدة من أجل الوصول إلى حلول".

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ما للكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة (سعيد، 2008، ص 126).

مجتمع البحث:

تطلق كلمة مجتمع على جميع الحالات والأفراد والأشياء التي يتجه الباحث لدراستها وليس للمجتمع في علم الإحصاء حجم ثابت ومعروف وإنما يشكل وفقاً لهدف الباحث وإمكاناته (الغزاوي، 2008، ص 181)، وتمثل مجتمع بحثنا في مدربي الفرق الناشئة لولاية تبسة.

عينة الدراسة:

لما كان من العسير والصعب في كثير من الأحيان حصر جميع مفردات المجتمع الأصلي لذا فأن اختيار أسلوب العينات لتمثيل هذا المجتمع مع أقل قدر من التحيز والأخطاء أمر لا بد منه ومرغوب فيه (بدر، 1994، ص 324)، حيث تعرف على أنها إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوبة منه، التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات (ناصر، 2003)، وتعتبر العينة جيدة إذا كانت ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي (الفضيل، 2001، ص 104) وتعد في الدراسات الوصفية مقبولة ومعمول بنتائجها إذا وصلت من 10 إلى 20% من المجتمع الكلي للدراسة (Charles, 2002, p. 154)، وتمثلت عينة الدراسة في مدربي الفرق الناشئة لولاية تبسة.

أداة البحث:

الاستبيان:

الاستبيان وسيلة لتجميع الحقائق والبيانات عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل ويتعمد الاستبيان على مجموعة من الأسئلة ترسل لعدد كبير نسبيا من مفردات المجتمع " حيث ترسل هذه الأسئلة عادة لعينة ممثلة لجميع فئات المجتمع المراد فحصه أرائها" (أحمد بدر، 1994 ص 135)، ويرى " مروان عبد المجيد " أنه وسيلة استقراء المجتمع والعينة واستيضاحهم عما يلمون به من معرفة عن الموضوع وذلك لتبيان ما لم تكن تعرفه ليكون حاضرا من خلال برهنة ومشاهدة الآخرين.

الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

الصدق:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (ميرفت على خفاجة، 2002). ولأجل ذلك تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في ميدان بحثنا حيث تم الاتفاق على تعديل بعض العبارات رقم (2، 4، 9) وحذف واستبدال العبارات (3، 10، 12).

الثبات:

للتأكد من ثبات أداة البحث والتي تمثلت في الاستبيان، قمنا بتوزيعه على عينة مقدرتها ب 05 مدربين ثم سحبه، وبعد أسبوع قمنا بنفس العملية، بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط، ومن خلال حساب معاملات الصدق والثبات نستنتج أن أداة البحث مقبولة منهجياً وإحصائياً، وزيادة عن هذا قم بحساب الصدق الذاتي الذي يعرف إحصائياً بأنه الجذر التربيعي لمعامل الثبات والذي قدر 0.81 مما يعني أن شرط الصدق الذاتي قد تحقق.

المعالجة الإحصائية:

اعتمدنا في دراستنا هذه على:

النسبة المئوية، اختبار كاي تربيع.

مناقشة وتحليل النتائج:

➤ س5/ هل لديك شهادة في التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إن كان المدربين لديهم شهادات في التحضير البدني.

جدول رقم 01، يوضح شهادات المدربين في التحضير البدني.

م	د	ك	ك	النسبة	التكرارات	الإجابة
الثقة	الحرية	الجدولية	المحسوبة			
95	01	3.84	51.05	00%	ت ح 00	نعم
					ت م 11	
				100%	ت ح 22	لا
	ت م 11					
				100%	22	المجموع

يوضح الجدول أعلاه بيانات مستقاة من أفراد العينة حول ما إن كانت لديهم شهادات في التحضير البدني، حيث تظهر البيانات أن كل أفراد العينة التي خضعت للدراسة ليست لديهم شهادات في مجال التحضير البدني.

التحليل والتفسير:

عادة ما يكون اهتمام المدربين خاصة غير الأكاديميين منه موجه إلى تحضير اللاعبين من أجل المنافسة مع اهمال بقية العناصر المكونة حقيقة للأداء الرياضي، لهذا نجد أن اهتمامهم

يقتصر فقط على النتيجة مع إهمال بقية الجوانب المكونة للتفوق الرياضي، كذلك نلاحظ نقص كبير إن لم نقل انعدام دورات تدريبية مخصصة لهذا الشأن سواء من جانب فدرالية كرة القدم أو من جانب المعاهد الأكاديمية.

✚ في رأيك هل للتحضير البدني دور في حماية اللاعبين من الإصابة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إن كان للتحضير البدني دور في حماية اللاعبين من الإصابة.
الجدول رقم 02، يوضح دور التحضير البدني في حماية اللاعبين من وجهة نظر المدربين.

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك المحسوبة	ك الجدولية	د الحرية	م الثقة
نعم	ت ح 19	%86	51.05	3.84	01	95
	ت م 11					
لا	ت ح 22	%14				
	ت م 11					
المجموع	22	%100				

حسب نتائج الجدول رقم (02)، نرى ما نسبته %86 يرون أن للتحضير البدني دور في حماية اللاعبين من الإصابة بينما %14 منهم يرون عكس ذلك.

التحليل والتفسير:

تشير عدة دراسات أكاديمية أجريت في مجال التدريب الرياضي والتحضير البدني الى ان مرحلة التحضير البدني ((*préparation physique*) لها أثر كبير على مستوى اللياقة البدنية والصحية للاعبين نظرا لارتباطها الكبير بمستوى وظائف الأعضاء والأجهزة التي لها علاقة مباشرة مع الجهد البدني إضافة إلى أثرها على مستوى مكونات اللياقة البدنية من قوة ورشاقة وسرعة، لذا فهي تعد من أهم أساسيات علم التدريب الرياضي التي يجب على المدرب أن يوليها أهمية كبيرة أثناء تخطيطه للموسم التدريبي.

✚ هل لديك معلومات عن الاسترجاع أثناء الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اطلاع المدربين على معلومات عن الاسترجاع أثناء الحصص التدريبية.

جدول رقم 03، يوضح مدى اطلاع المدربين على معلومات عن الاسترجاع أثناء الحصص التدريبية.

م الثقة	د الحرية	ك الجدولية	النسبة	التكرارات	الإجابة
95	01	3.84	23%	ت ح 05	نعم
				ت م 11	
			77%	ت ح 17	لا
				ت م 11	
100%	22	المجموع			

يوضح الجدول أعلاه بيانات مبحوثي العينة حول سؤال مفاده معرفة ما إن كان لديهم عن الاسترجاع أثناء الحصص التدريبية، حيث وجدنا ما نسبته 77% ليست لديهم معلومات، و 23% منهم لهم معلومات.

هل لديك معلومات عن مدة الراحة الواجبة بعد الحصص التدريبية حسب نوع الشدة والهدف؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اطلاع المدربين على معلومات عن مدة الراحة الواجبة بعد الحصص التدريبية حسب نوع الشدة والهدف.

يوضح الجدول أعلاه أن 87% من أفراد العينة التي خضعت للدراسة (المدربين) ليست لديهم معلومات عن مدة الراحة الواجبة بعد الحصص التدريبية حسب نوع الشدة والهدف، و 23% منهم لديهم معلومات بهذا الشأن.

التحليل والتفسير:

التدريب هو علم قائم بحد ذاته مرتبط بعدة علوم أخرى مشكلة له كعلم وظائف الأعضاء والطب الرياضي والتغذية وغيرهم من العلوم المرتبطة بالحركة والجهد، وعادة ما نجد غياب تام لهذه المفاهيم والعلوم لدى الكثير من المدربين خاصة غير الأكاديميين منهم والذين يركزون فقط على الاهتمام بالنتائج والتسيير الارتجالي للحصص دون فهم حقيقة متطلبات النشاط

حسب الفئة العمرية والمستوى وعادة ما يقوم مدربي هذه الفئات بتدريبات دون تخطيط مسبق مع غياب خطة واضحة لتسيير عملية التدريب خلال الموسم وحسب كل مرحلة.

هل تهتم بمراقبة حمل التدريب أثناء الحصص؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدربين بمراقبة حمل التدريب أثناء الحصص
جدول رقم 04، يوضح مدى اهتمام المدربين بمراقبة حمل التدريب أثناء الحصص

م الثقة	د الحرية	ك الجدولية	النسبة	التكرارات	الإجابة
95	01	3.84	%14	ت ح 03	نعم
				ت م 11	
			%86	ت ح 19	لا
				ت م 11	
%100	22	المجموع			

من خلال بيانات الجدول أعلاه يتضح لنا أن أغلبية المدربين الممثلين لعينة الدراسة ليس لديهم اهتمام بمراقبة الحمل التدريبي للاعبين أثناء الحصص التدريبية حيث بلغت نسبتهم 86%، و 14% فقط من يولون اهتماما لهذا الجانب.

التحليل والتفسير:

إن مراقبة الحمل التدريبي يعد من الأولويات والمبادئ التي تقوم عليها عملية التدريب الرياضي نظرا لمدى أهميتها وأثرها المباشر على مستوى اللياقة البدنية واللياقة الوظيفية للاعب ويجب على المدرب الإلمام بها مهما كان مستوى التدريب والتنافس الذي هو فيه، لأنه حسب منهجية التدريب الحديثة يجب أن يعرف المدرب مستوى شدة الحمل حسب كل تمرين تماشيا مع هدفه ومستوى وشدة الحمل في الحصص ككل، كما أن الحصص التدريبية تختلف عن بعضها من خلال اختلاف درجة وشدة الحمل فهناك حصص موجهة للاسترجاع وحصص موجهة لتطوير إحدى الخصائص البدنية وعلى المدرب أن يعرف جيدا هذا الترتيب وأن يعمل بما يعرف بمبادئ الحمولة.

كيف تقوم بمراقبة الحمل للاعبين أثناء الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة طريقة مراقبة الحمل أثناء حصص التدريب.

جدول رقم 05، طريقة مراقبة الحمل أثناء حصص التدريب.

م الثقة	د الحرية	ك الجدولية	النسبة	التكرارات	الإجابة
95	01	3.84	%09	ت ح 02	طريقة RPE
				ت م 11	
			%91	ت ح 20	طريقة عد النبض القلبي
				ت م 11	
%100	22	المجموع			

يوضح الجدول أن ما نسبته 91% من المدربين الذين خضعوا للدراسة يلجئون إلى طريقة عد النبض القلبي كأداة تقييم شدة الحمل التدريبي ، بينما فقط ما نسبته 09% يقومون بتطبيق طريقة RPE.

التحليل والتفسير:

إن الحصص التدريبية في منهجية التدريب الحديثة تختلف تبعاً للهدف وشدة الحمل، وهذا تماشياً مع موقع ونوع الحصة إضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار الفئة العمرية والمستوى التدريبي للاعبين، وأن هذا الاختلاف في نوع الحصص يتبعه اختلاف من ناحية الحجم والشدة، وبالتالي فالمدرّب بحاجة إلى تقنين الحمل التدريبي عن طريق إحدى طرق معرفة مستوى وشدة الحمل التدريبي ومن بين أكثر الطرق التي يتبعها عادة المدربين خاصة لدى الهواة طريقة حساب النبض القلبي، وهناك طرق أخرى كطريقة RPE وهي عبارة عن أسئلة موجهة للاعب بعد نهاية الحصة حيث تترجم هذه الإجابات إلى أرقام لمعرفة مستوى الجهد المبذول من طرف اللاعب أثناء الحصة، إلا أن هذا يبقى غير كافي نظراً لأن كلا الطريقتين معرضتين لبعض العوامل الدخيلة التي تؤثر على مصداقية النتائج.

مناقشة النتائج:

بعد قراءتنا للمعطيات ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها توصلنا إلى:

✚ المدربون الممثلون لعينة الدراسة ليست لديهم شهادات تحضير بدني وهذا ما يعني نقص تكوينهم في الجوانب المتعلقة باللياقة البدنية للاعب وبالتالي ضعف التحكم في الحصص خاصة في الشق البدني (شدة وحجم الحمل، تقنين الحمل).

- ✚ غياب التكوين الأكاديمي والمهني في منهجية وعلوم التدريب والتحضير البدني وهذا ما لمسناه من خلال إجابات المبحوثين في بعض الأسئلة.
 - ✚ أفراد العينة التي خضعت للدراسة (المدرسين) ليست لديهم معلومات عن مدة الراحة الواجبة بعد الحصص التدريبية حسب نوع الشدة والهدف.
 - ✚ مبحوثي العينة ليست لديهم معارف ومعلومات تخص الاسترجاع أثناء الحصص التدريبية.
 - ✚ غياب ثقافة مراقبة الحمل التدريبي أثناء الحصص لدى أفراد العينة التي خضعت للدراسة.
 - ✚ التسيير العشوائي للحصص لتدريبية دون إتباع خطة وإستراتيجية واضحة لتحقيق هدف منشود والاكتفاء بتدريبات عادية غير مقننة وتفتقد لعملية الضبط العلمي والمهني.
 - ✚ عدم استخدام تطبيقات مساعدة في عمليات تقنين ومراقبة الحمل.
- ومن خلال ما تم طرحه من نتائج ومناقشة وتحليل توصلنا إلى قبول الفرضيات البحثية لهذه الدراسة.

الاستنتاج العام:

- ✚ غياب ثقافة مراقبة وتقنين الأحمال التدريبية لدى المدرسين القائمين على الفئات الشبانية في ولاية تبسة.
- ✚ غياب ثقافة برمجة التدريب وفق أهداف محددة مسبقا.
- ✚ افتقاد المدرسين عم معارف ومعلومات تخص الاسترجاع ومراقبة الحمل التدريبي.
- ✚ نقص تكوين المدرسين القائمين على تدريب الفئات الشبانية في مجال التحضير البدني.
- ✚ تسيير الحصص بشكل ارتجالي مع عدم القدرة على ضبط شدة ونوع الحصص التدريبية.

التوصيات:

- ✚ ضرورة تخطيط وبرمجة الحصص التدريبية لفئات الشبان وتجنب التسيير الارتجالي للحصص.
- ✚ تفعيل الدورات والأيام الدراسية التي تضم محور التحضير البدني وطرق مراقبة الحمل التدريبي.
- ✚ ضرورة اعتماد الفرق على اختلاف فئاتها العمرية على المحاضر البدني والذي سيقدم إضافة أكثر لهذه الفئات خاصة في المجال البدني باعتباره متخصص في هذا الشأن.
- ✚ ضرورة توفير العتاد والأجهزة التي تساعد على عملية ضبط ومراقبة الأحمال التدريبية للاعبين.
- ✚ إدماج حاملي الشهادات الأكاديمية التابعة لميدان STAPS والمختصين في مجال التدريب والتحضير البدني داخل الأندية والجمعيات الرياضية.
- ✚ ضرورة تفعيل عملية تقييم الحمل التدريبي من طرف المدربين من أجل ضبط منهجي وعلمي أكثر للحصص التدريبية.
- ✚ المتابعة الصحية الدائمة للاعبين من أجل تقييم اللياقة الصحية والبدنية لهم طيلة الموسم التدريبي.
- ✚ تفعيل الاهتمام بالتكوين لدى الفئات الشبانية وتوفير حوافز تساعد وتحفز الممارسة الرياضية لهم من أجل تجنب ظاهرة التسرب الرياضي.

المراجع:

- ✓ http://tthanyan.blogspot.com/2013/07/blog-post_8.html. (بلا تاريخ).
- ✓ Tamer EL-Dawoody. (2015, 04 09). حمل التدريب - مفهوم ومميزات أهداف ومكونات. <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1114-training-load.html>.
- ✓ أحمد عيد. (2020). حمل التدريب الرياضي. <https://gymnastics-coach.com/training-load>.

