

الحمل التدريبي وعلاقته بالإستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18 سنة)

جامعة المسيلة

أ. نطاح كمال / أ. صغيري راجح
الملخص:

إن نجاح أي مشروع احترافي في الميدان الرياضي سواء في كرة القدم أو باقي الرياضات الجماعية والفردية ، لابد من تضافر مجموعة من العوامل كالأموال والمنشآت الرياضية ومسيرين وإداريين على درجة عالية من الكفاءة ، ومدرّبين مكونين تكوين عالي المستوى إضافة إلى معاهد وجامعات تدرس وتبحث في كل صغيرة وكبيرة تخص هذا المجال وتؤطر وترسكل الاطارات التي لها علاقة مباشرة وغير مباشرة بالميدان الرياضي

ولعل من أهم العوامل المساهمة في نجاح أي مشروع احترافي والتي سننصها بالذكر هي التكوين في الميدان الرياضي وفي كرة القدم بشكل خاص مادام أن كرة القدم هي الرياضة التي دخلت عالم الاحتراف في الجزائر

فالتكوين الممنهج والعلمي هو قاعدة أساسية لإنشاء أجيال قادرة على المنافسة ومواكبة التطور الذي تعرفه مختلف المجتمعات والدول ، في الميدان الرياضي فوجب علينا تكوين رياضيين متطورين من جميع النواحي بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا ونظريا وخلقيا ومزج هذه الصفات في الفرد الرياضي الواحد مما يكسبه القدرة على تخطي الصعاب والتأقلم مع الظروف الصعبة وإيجاد الحلول الممكنة للمشاكل التي تعترض طريقه سواء أثناء أداء الواجبات الرياضية ، وهذا ليس بالأمر الهين لأنه ليس من السهل أن تجمع بين الصفات البدنية والنفسية في الفرد الواحد وهذا ما أردنا معالجته في هذه المداخلة بعنوان

حمل التدريب وعلاقته بالإستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18 سنة)

حيث تعود أهمية مداخلتنا في توضيح أهمية حمل التدريب في تطوير الجانب البدني والنفسي ومدى التأثير المتبادل لهذين العاملين مما يساعد في تسيير عملية التدريب وفق قدراتهم البدنية والنفسية ، مما يجعلهم أكثر اشتراكا واستمعا بالتدريب وذلك لتوافق المجهودات المطلوبة منهم مع أهداف التدريب ، ولا يتحقق ذلك إلا بتنظيم محكم لحمل التدريب وما يحتويه من شدة وحجم وزمن الراحة وقيمة الضغط العصبي الناتج عن أداء الواجبات التدريبية وفق قدراتهم البدنية والنفسية ، والتأثير الإيجابي على هذه الفئة حتى يصبحون أكثر إقبالا وإحساسا بالمتعة أثناء التدريب

ولأجل دراسة هذه المشكلة تم اختيار عينة بحث من أربع فرق كرة قدم لولاية المسيلة منها (وفاق المسيلة، أمل بوسعادة، نجم مقرة ، اتحاد حمام الصلعة)

ولإثبات فرضياتنا استعملنا مقياسين هما (مقياس بورج لقياس الجهد البدني ومقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضي من تعريب محمد صدقي نور الدين)

حيث تم تقديم حصص تدريبية معينة وفي كل مرة نقوم بقياس الجهد البدني المبذول (ضعيف ، متوسط ، فوق المتوسط ، أقصى) عن طريق مقياس بورج ومدى استمتاع اللاعبين بالنشاط الممارس

وقد جاءت النتائج موافقة لفرضيات الدراسة

حيث أن للحمل البدني الضعيف والأقصى تأثير سلبي على الاستمتاع الرياضي

في حين أظهرت النتائج أن للحمل البدني المتوسط وفوق المتوسط تأثير إيجابي على درجة الاستمتاع الرياضي.

مقدمة

إن تقدم وازدهار الأمم يتوقف على مدى تقدم وتطور العنصر البشري المكون لهذه الأمة أو تلك، وتقدم العنصر البشري لأمة ما مرتبط بما يقدمه العلماء والمربون من مناهج ووسائل وأساليب مستمدة من مختلف العلوم والبحوث ويتم تطبيقها في المدرسة والجامعة وكافة مؤسسات الدولة.

ولأن العنصر البشري هو هدف عملية التطور كان لزاما على من وضع التطور والرقى نصب عينيهِ العمل بجِد واجتهاد من أجل الاعتراف بهذا العنصر ودفعه بمختلف الأساليب للمضي قدما إلى الأمام وتحدي الصعاب والمشاكل التي تعترض طريقة وما أكثرها في حياة البشر. وتحضرنا هنا مقولة للمدرب الوطني راجح سعدان في المقدمة التي وضعها لكتاب "انتقاء وتحضير لاعبي كرة القدم الشبان من تأليف "روستام أكراموف" والتي جاء فيها "العمل لصالح الشبان هو عمل من أجل المستقبل"⁽¹⁴¹⁾ وفي هذه المقولة إشارة واضحة إلى مدى أهمية العنصر البشري بصفة عامة وعنصر الشبان بصفة خاصة في ضمان مستقبل أفضل للأمة، ويعتبر الميدان الرياضي في عصرنا الحالي من أكثر الميادين اهتماما وذلك لما أصبح للرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة من اهتمام واسع في أوساط الشبان، حيث شدد الانتباه لما لها من دور نفسي من حيث ممارستها أو متابعتها، ولما لها كذلك من دور اجتماعي على كافة طبقات المجتمع دون أن ننسى تأثيرها الاقتصادي حيث أصبحت مجالا خصبًا للاستثمار ورجح الأموال مما جعل الإقبال عليها (كرة القدم) من طرف عنصر الشبان إقبال منقطع النضير جعل الكل يتطلع إلى الشهرة ورجح الأموال والتنقل إلى أكبر العواصم ودول العالم لتمثيل بلدانهم، فبلغت بهذا لعبة كرة القدم مستوى العالمية.

مما جعلها تفقد بعضا من قيمتها الإنسانية فأصبح اللاعبون يندفعون إلى التدريب بشكل دائم وبأقصى مجهود ممكن بضغط من المدربين ورؤساء الأندية متناسين الطبيعة الإنسانية لهؤلاء الشبان مما انجر عليه نتائج وخيمة على مستقبلهم الرياضي وحتى العملي والصحي جراء تلك الجهود الحارقة للعادة التي أدت ببعض منهم إلى دفع حياته ثمنا لذلك والبعض الآخر الابتعاد والهروب عن الممارسة خوفا على نفسه من مضاعفات خطيرة، فكان لزاما على أولئك الذين يبحثون عن الفوز بالاهتمام باللاعب كنسان وليس كآلة وذلك بتقويمه رياضيا من حيث قدراته البدنية والمهارية والخططية وتقويمه نفسيا من حيث دافعيته وافتعالاته وحببه لهذا النشاط، ودرجة الاستماع بممارسته، مما يسهل إرشاده وتوجيهه من خلال عمل برامج تتماشى وكيفية تدريبه وتطوير قدراته على بذل مجهود أكبر بصفة تدريجية مما يضمن له التطور الحركي المهارى والبدني موازاة مع إحساسه بالرغبة والاستمتاع بالتدريب.

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

- الإشكالية:

يعتبر التدريب الرياضي أحد الأسس المهمة في تطوير الحركة الرياضية في كل مجتمع فبالإضافة إلى التسيير الناجع والهياكل الرياضية والتدعيم المادي والمعنوي وتوفر المواهب، إلا أن التدريب يعتبر من أهم السبل لتحقيق النتائج المطلوبة كما قال حنفي محمود مختار "هو العمل على تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخططية للاعب، ومهمة المدرب هنا هي استثارة حماس ووعي اللاعب حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب ويجب هنا أن يدرك المدرب واللاعب أن المواظبة على التدريب هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة"⁽¹⁴²⁾

ومن خلال هذا التعريف يظهر أن للتدريب هدفين واضحين هما تطوير اللاعب حركيا سواء بدنيا أو مهاريا أو خططيا وكذلك ضرورة وجود الرغبة وحب التدريب وهذا ما يجب توفره خاصة لدى الفئات الشبانية لأن لاعبي هذه الفئة يتعرضون أثناء التدريب لأنواع عدة من الضغوطات التي لا يتحملونها مثل التعب جراء الجهد البدني المكثف وصيحات واحتجاجات المدرب وضغط الوالدين والأصدقاء، فالتدريب عملية ترتبط بتربية الفرد ككل وليس التركيز على جانب دون آخر كما قال الله أحمد البساطي "أن عملية التدريب ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها، وبذلك يتأكد أهمية الدور التربوي والنفسى بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب"⁽¹⁴³⁾

⁽¹⁴¹⁾ R.A Akramov, traduit: Tadj. A.R, sélection et préparation des jeunes foot balleurs, office des publication universités, Alger, 1990, P7.

⁽¹⁴²⁾ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 7.

⁽¹⁴³⁾ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 26.

وهذا ما يبين أن التعامل مع هذه الفئة أمر ليس بالبسيط، إذا كان المدرب أو المربي الرياضي يفتقد إلى عنصر- الكفاية المهنية وغير مدجج بالمعارف والمعلومات العلمية، وأولى المعلومات والمعارف الواجب توافرها في مدربي الفئات الشبانية هي كيفية تسير عملية التدريب وتنظيم الأحوال التدريبية يوميا وأسبوعيا وشهريا وموسميا، مع تحقيق أهداف التدريب سواء بتطوير قدراته الحركية من الناحية البدنية والمهارية والخططية مع ما يوافق قدراته النفسية حتى يحافظ على الإقبال للتدرب بحماس وحب ورغبة مع شعوره بالاستمتاع بهذا التدريب لأن الاستمتاع بالتدريب يجعل الرياضي يحافظ على اشتراكه الدائم في ممارسة النشاط الرياضي كما قال محمد صديقي نور الدين " أنه سببا رئيسيا لاشتراك النشء والشباب والكبار في الرياضة"⁽¹⁴⁴⁾

ولعل أهم ما يجب مراعاته من طرف مدربي الشبان لتحقيق تلك الأهداف هو درجة تحمل شدة وحجم حمل التدريب للاعبين لأن الحمل البدني هو اللبنة الأساسية في تطوير قدرات اللاعبين بما لذلك من انعكاس على حالاتهم النفسية والصحية وعلى استمتاعهم بالنشاط التدريبي سواء إيجابيا أو سلبيا، كما قال الدكتور أبو العلا عبد الفتاح "إن الزيادة الهائلة في الأحوال التدريبية تتطلب أن يكون المدرب على وعي ومقدرة وعلم لتقنين الأحوال التدريبية بالشكل الملائم حتى لا تؤدي هذه الأحوال إلى التأثير العكسي على الحالة الوظيفية وانعكاس ذلك بالتالي على الحالة الصحية للرياضي"⁽¹⁴⁵⁾

وأمام هذا المشكل ارتأينا معرفة العلاقة بين الحمل البدني المنظم والاستمتاع الرياضي من خلال الإجابة على التساؤل العام الآتي

- هل هناك علاقة إرتباطية بين الحمل البدني المنظم والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة؟

وحتى تتمكن من الإجابة على هذا التساؤل العام يجب الإجابة عن التساؤلات الجزئية التالية:

- هل هناك علاقة إرتباطية بين الحمل البدني الخفيف جدا والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة؟
- هل هناك علاقة إرتباطية بين الحمل البدني المعتدل والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة؟
- هل هناك علاقة إرتباطية بين الحمل البدني العالي والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة؟
- هل هناك علاقة إرتباطية بين الحمل البدني الأقصى والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة؟

2- فرضيات الدراسة:

تتبع هذه الفرضيات من خلال الاطلاع على مختلف النظريات والدراسات السابقة التي تناولت الموضوع.

1-2- الفرضية العامة:

- هناك علاقة إرتباطية إيجابية بين الحمل البدني المنظم والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة إرتباطية سلبية بين الحمل البدني الخفيف جدا والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة.
- هناك علاقة إرتباطية إيجابية بين الحمل البدني المعتدل والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة.
- هناك علاقة إرتباطية إيجابية بين الحمل البدني العالي والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة.
- هناك علاقة إرتباطية سلبية بين الحمل البدني الأقصى والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة.

3- أهمية البحث:

تعود أهمية بحثنا في توضيح أهمية حمل التدريب في تطوير الجانب البدني والنفسي- للاعبين الشبان و في التأثير المتبادل للجانبين النفسي- والبدني على اللاعبين وما مدى ارتباطها ببعضها البعض مما يساعد في تسير عملية التدريب لهذه الفئة الشبانية وفق قدراتهم البدنية والنفسية، مما يجعلهم أكثر اشتراكا واستمعا بالنشاط الرياضي وذلك بما يوافق المجهودات المطلوبة منهم حسب أهداف التدريب وكذلك بأقل تعب بدني ممكن، ولا يتحقق ذلك إلا بتنظيم علمي محكم لحمل التدريب وما يحتويه من شدة التمرين وحجمه والراحة بين التمرينات وقيمة الضغط العصبي الناتج عن أداء التمرين مع التفسير الأمثل للحصص التدريبية وفق قدراتهم البدنية والنفسية والتأثير الإيجابي على هذه الفئة حتى يصبحون أكثر إقبالا على التدرب (التدريب بالألعاب، المنافسات، الجوائز).

(144) محمد صديقي نور الدين : علم نفس الرياضة، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 2004، ط1، ص 147.

(145) أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ط1، ص 28.

4- أهداف الدراسة:

نهدف من خلال هذه الدراسة الوصول إلى ما يلي:

- معرفة نوع العلاقة بين الحمل البدني المنظم و الاستمتاع الرياضي للفئات الشبانية لكرة القدم 16-18 سنة.
- معرفة كيفية تنظيم الحمل البدني من حيث الشدة والحجم والراحة بما يوافق مؤهلات الشبان للفئة العمرية قيد الدراسة.
- معرفة كيفية ترشيد عملية التدريب بما يوافق قدرات الشبان من الناحية البدنية والنفسية.
- معرفة الدور النفسي للأحمال البدنية المنظمة في مستقبل هذه الفئة العمرية.
- معرفة مكانة الحمل التدريبي في برنامج التدريب السنوي لمدربي الفئات الشبانية.
- معرفة استخدام المدربين للحمل التدريبي لقياس الجهد البدني للاعبين الفئات الشبانية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

من خلال تجربتنا كمدرسين للفئات الشبانية لاحظنا ما يلي :

- عدم الاهتمام بتنظيم الحمل البدني من طرف المدربين المشرفين على الفئات الشبانية.
- عدم الربط بين قدرات لاعبي الفئات الشبانية من الناحية النفسية والبدنية.
- ضرورة تنظيم الحمل البدني للفئات الشبانية قصد الوصول بهم إلى المستويات العالية من المنافسة .
- محاولة فهم علاقة الحمل البدني بالحالة النفسية ودوره في تحسين مستوى الأداء للفئات الشبانية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة.
- عدم تناسب بعض الواجبات التدريبية مع أهداف التدريب العامة للفئات الشبانية

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات ضرورة حتمية في أي دراسة علمية، فهناك البعض يترجمها ترجمة حرفية والبعض الآخر يترجمها حسب المعنى

1-6- الحمل البدني:

كمية التدريبات والمجهودات ذات الاتجاهات المختلفة والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات.

ومن وجهة نظر فسيولوجية يشير سيد عبد المقصود عن فرخوشانسكي (1988) للحمل بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيف- وفي المجال التطبيقي يشير علي البيك (1984) عن أنيا سيفسلي للحمل التدريبي بمقدار تأثير التدريبات البدنية المختلفة ونظام أدائها على الناحية الحيوية للاعب، كما يعرفه بالوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم⁽¹⁴⁶⁾

ويعرفه محمد عثمان بأنه: "الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية"⁽¹⁴⁷⁾.

أما محمد سعد الدين فيعرفه بأنه: "ذلك العبء أو الجهد البدني الواقع على كاهل أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي والجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي والجهاز العضلي..."⁽¹⁴⁸⁾

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

2-6- الاستمتاع الرياضي:

(146) أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص: 27 - 28.

(147) محمد عثمان: حمل التدريب والتكيف، دار الفكر العربي: القاهرة، 2000، ص97.

(148) محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط2، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997، ص75.

يعتبر الاستمتاع الرياضي من أهم دوافع ممارسة النشء للنشاط الرياضي باعتباره يمثل مفتاح الدافعية في الرياضة ووجه هام للخبرات الرياضية سواء في مواقف الممارسة أو مواقف المنافسة.
استجابة الفرد الفعالة الايجابية لخبرته الرياضية التنافسية التي تعكس المشاعر والإدراكات المختلفة له مثل: السرور، الحب، وخبرة المرح.
(149)

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

3-6 كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، يستعملون الكرة وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بمسك الكرة بيده داخل منطقة تعرف بمنطقة الجزاء⁽¹⁵⁰⁾.

الجانب التطبيقي

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن القيام بهذا النوع من البحوث يستلزم إجراء دراسة استطلاعية جادة، حيث تلعب الدراسة الاستطلاعية دورا بالغ الأهمية في أي بحث علمي، فهي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها التصورات الأولية، و الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة استشرافية من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، كما تعتبر أيضا سندا قويا في توضيح مدى إمكانية إجراء هذا البحث الذي لا يتطلب إمكانيات ووسائل كبيرة لإنجازه.

حيث قمنا بأخذ موافقة أغلبية مسؤولي ومدربي فرق كرة القدم على مستوى ولاية المسيلة والتي يبلغ عددها 23 (أنظر الملحق 5) فريق موزعة على المستويات التالية:

- النوادي الرياضية للهواة لكرة القدم ما بين الرابطات 03.
- النوادي الرياضية للهواة لكرة القدم للأقسام الجهوية 12.
- النوادي الرياضية للهواة لكرة القدم للقسم الولائي 8.

2- مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة على مستوى ولاية المسيلة، حيث وقع الاختيار على بعض فرق الولاية، كما تنقلنا إلى بعض الدوائر والبلديات الأخرى لتوزيع استمارة الاستبيان على مدربي الفئات الشبانية لهذه الفرق.
- **المجال الزمني:** وهي الفترة التي تم فيها إجراء البحث وتطبيق المقاييس وتوزيع استمارة الاستبيان وتحليل ومناقشة النتائج وامتدت من جوان 2009-أفريل 2010

(149) محمد صدقي نور الدين: مرجع سابق، ص 147، 148.

(150) رشيد فرحات: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار النضير عبور، ط2، 1999، ص 21.

3- الشروط العلمية للأداة:

3-1- ثبات مقياس الجهد البدني:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة والتي وضع من أجلها ، والثبات يعزى إلى اتساق القياس ، يتسم بالصيغة الإحصائية نظرا لأن التحليل المنطقي لأي اختبار لا يعطى أي دليل علمي عن الثبات ، ويتم ثبات المقياس باعتماد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، حيث تم توزيع المقياس وبعد أسبوع تم إعادة توزيعه على نفس المجموعة وتم حساب دلالة معامل الارتباط بين المقياسين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ حيث كان $r=0.87$ وهي دالة إحصائيا

3-2- صدق مقياس الجهد البدني:

هناك شروط عديدة لصدق المقياس وقد اعتمدنا في دراستنا على الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار الذي يساوي 0.93.

3-3- ثبات مقياس الاستمتاع الرياضي:

حيث تم توزيع المقياس وبعد أسبوع تم إعادة توزيعه على نفس المجموعة وتم حساب دلالة معامل الارتباط بين المقياسين عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ حيث كان $r=0.89$ وهي دالة إحصائيا

3-4- صدق مقياس الاستمتاع الرياضي:

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

3-5- صدق الاستبيان:

إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني به قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها وتعد الأداة صادقة إذ قاست ما أعدت لقياسه فقط ، ولقد رأى الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان ، حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس ومحتوياته للوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة ، وباستخدام طريقة استطلاع آراء المحكمين ، قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة شوهدهم بتجربة وخبرة كبيرين في مجال البحث العلمي للأخذ بآرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة ، وقد استفدنا من الملاحظات التي حصلنا عليها وعلى هذا الأساس تم استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها .

وإضافة بعض العبارات التي رأوا أنها من الأنسب إضافتها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي للاستمارة الاستبائية ، وبعد ذلك تم عرضها مرة أخرى على الأساتذة والمحكمين قصد تحكيمها ، وقد أجمعوا على صدق فحوى الاستبيان لهذه الدراسة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله.

3-6- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة والتي وضع من أجلها ، والثبات يعزى إلى اتساق القياس ، يتسم بالصيغة الإحصائية نظرا لأن التحليل المنطقي لأي اختبار لا يعطى أي دليل علمي عن الثبات ، ويتم ثبات الاستبيان بعرض الاستبيان لمجموعة من المختصين للإجابة عنها ثم استرجاعها وبعد مدة يتم إعادة توزيع نفس الاستبيان من جديد للإجابة عنها ، ويتم التوصل إلى النتائج باستعمال معامل الارتباط r .

4- متغيرات الدراسة:

4-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي من المحتمل أن يؤدي إلى نتيجة ما ويمكن تحديده في هذه الدراسة من خلال الحمل البدني - الحمل البدني الخفيف جدا - الحمل البدني المعتدل - الحمل البدني العالي - الحمل البدني الأقصى.

4-2- المتغير التابع:

هو المتغير الذي يمكن معرفته من خلال معرفة مقدار تأثير المتغير المستقل عليه تحديد المتغير التابع : الاستمتاع الرياضي.

5- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

يعتبر اختيار عينة البحث من أهم الخطوات التي يجب على الباحث مراعاتها بدقة ، وذلك لما لها من أهمية في الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية وموضوعية، فالعينة هي جزء من الكل أو من الجميع، يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل ، بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي. ومن خلال ما ورد سابقا تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية التي تتكون من مجموعتين من المجتمع الأصلي الذي يمثل في فرق كرة القدم لولاية المسيلة ، والذي يحوي 23 فريق.

■ المجموعة الأولى: تتمثل في 90 لاعبا من الفئات الشبانية 16-18 سنة للفرق التالية:

- فريق أمل بوسعادة.
- فريق نجم مقرة.
- فريق سيدي عيسى.
- فريق وفاق المسيلة.
- فريق اتحاد حمام الضلعة.

■ المجموعة الثانية: تتمثل في 24 مدرب للفئات الشبانية من مختلف فرق الولاية، وزعت عليهم استمارات الاستبيان، حيث تم الاختيار بطريقة عشوائية كذلك

6- المنهج المستخدم:

"إن صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر في محتوى ونتائج البحث" (1)

واستنادا إلى هذه الحقيقة وانطلاقا من طبيعة دراستنا التي هي دراسة العلاقة بين الحمل التدريبي والاستمتاع الرياضي فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة (العلاقات الارتباطية) هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على معرفة طبيعة العلاقات الارتباطية بين مجموعة من المتغيرات من خلال معلومات وتحليلها ومناقشتها.

حيث "يهدف المنهج الوصفي إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً" (2)

ويعرف كذلك على أنه الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسته لكي يصل إلى نتائج يقينية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة" (3)

ويعرف كذلك بأنه "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى".

كما يمكن تعريفه "البحث عن أوصاف للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص أنهم يصورون الوضع الراهن في بعض الأحيان ويحددون العلاقات التي توجد بين الظواهر أو التيارات التي تبدو في عملية النمو، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة" (4)

7- أدوات الدراسة:

لإنجاز بحث علمي ذو قيمة علمية معتبرة لا بد من الاعتماد على أدوات فعالة تسهل على الباحث الوصول إلى الحقائق العلمية بطرق أكثر فعالية ، مما يجعل النتائج تتسم بثقة أكبر.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا أثناء جمع المعلومات النظرية والميدانية على مجموعة من الأدوات منها:

(1) تركي محمد، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984 ، ص131.

(2) عمار بوحوش ، محمد محمود الدينيات ، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، المؤسسة الوطنية للكتاب - ط2 ، الجزائر - 1990 ، ص 22.

(3) علي عبد الواحد وإي ، مناهج البحث ، معجم العلوم الاجتماعية ن الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 1975 ، ص 598.

(4) حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ن 1999 ، ص122.

7-1- المقاييس:

يعتبر القياس النفسي أداة للحصول على عينة من سلوك في موقف معين ، وبذلك يمكن جمع بيانات عن هذا السلوك في أسلوب منظم. (151)

ويتضمن القياس النفسي في أي مجال ثلاثة خطوات عامة هي:

- التعرف على الصفة أو الوظيفة التي تريد قياسها وتحديدتها.
 - تحديد مجموعة من العمليات التي يمكن من خلالها أن تعبر الصفة عن مظاهرها وأن تصبح قابلة للملاحظة.
 - تحديد مجموعة من الإجراءات والتعريفات لترجمة المشاهدات إلى صيغ كمية، تعبر عن مقدار الصفة⁽¹⁵²⁾.
- وقد اعتمدنا في دراستنا على مقياسين لجمع البيانات الميدانية:

- مقياس بورج لقياس الجهد البدني.
- مقياس الاستمتاع بالنشاط البدني من إعداد ديورا ومن تعريف وتقنين صديقي نور الدين محمد

■ مقياس بورج لقياس الجهد البدني:

هو طريقة لقياس مستوى قوة التمرين البدني أو الجهد العضلي أو كم تشعر بقوة عمل الجسم - عند عمل الجسم - وهو يعتمد على الأحاسيس البدنية التي يشعر بها الجسم أثناء التمرين البدني الذي يتضمن ارتفاع دقات القلب، ارتفاع التنفس، زيادة التعرق، التعب العضلي.

وبالرغم من أنه مقياس شخصي وأو ذاتي إلا أن قياس الجهد العضلي للفرد يمكن أن يقر الحكم العادل للمستوى الحقيقي للقلب أثناء التمرين البدني (بورج 1998)⁽¹⁵³⁾

■ مقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضي:

صمم هذا المقياس للتعرف على أسباب استمتاع النشء بالنشاط البدني الرياضي، وأيضا مدى الاستمتاع بالنشاط البدني الرياضي الممارس، وذلك لمساعدة المدرسين على توجيه الرياضيين بصورة تسمح باستمرار اشتراكهم الرياضي، من إعداد العالم ديورا وتم تعريبه وتقنيه من طرف العالم صديقي نور الدين محمد⁽¹⁵⁴⁾

8- إجراءات التطبيق الميداني

■ **المرحلة الأولى:** قمنا بتسليم استمارات المقاييس إلى مدرّبي الفرق المعنية للاطلاع عليها سالفًا حتى يتم فهمها بالشكل الأمثل ومن ثم توضيحها للاعبين خالية من أي غموض، كما تم الإبقاء على توقيت وأهداف الحصص التدريبية كما هي موجودة في البرنامج الأسبوعي للمدرّبين.

■ **المرحلة الثانية:** حيث تمت الحصص التدريبية لكل فريق في ظروفها العادية والطبيعية وفي نفس التوقيت المعتاد وفق الأهداف المبرمجة في البرنامج الأسبوعي للمدرّبين، وبعد نهاية الحصص التدريبية مباشرة يقوم المدرّب بتوزيع استمارات المقاييس ثم شرح أهدافها وتوضيحها للاعبين الذين يقومون بعد ذلك بالإجابة عنها وإعادتها للمدرّب.

9- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

- قمنا بجمع نتائج المقاييس عن كل لاعب حيث وضعنا جدولًا سجلنا فيه درجة الجهد البدني الذي يحس به اللاعب ودرجة الاستمتاع الرياضي التي تقابلها.
- كما قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها من الاستبيان في جداول. حتى يسهل علينا تحليلها إحصائيًا.
- وقد تم تحليل النتائج وفقًا لفرضيات الدراسة .

(151) فيصل عباس: الاختبارات النفسية - تقنياتها وإجراءاتها، دار الفكر العربي، ط 1 ن بيروت، 1996 ، ص 17.

(152) ناهدة سكر: الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ط 1 ، الأردن ، 2003 ، ص 10.

(153) محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 134

(154) صديقي نور الدين محمد، مرجع سابق، ص 162، 164.

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

10- حدود البحث

قمنا بهذه الدراسة على مستوى فرق كرة القدم لولاية المسيلة، حيث أن:

- نتائج هذه الدراسة لا تتعدى حدود الولاية وما جاورها لاختلاف الظروف والمحيط الرياضي عبر مناطق القطر الجزائري، وإمكانية تأثير هذا الاختلاف على هذه النتائج.

- إن هذه النتائج لا يمكن تعميمها على كل ولايات القطر الجزائري.

تحليل النتائج ومناقشتها

- تحليل ومناقشة نتائج المقاييس:

لقد كانت استمارتي المقاييس للجهد البدني والاستمتاع الرياضي وسيلة فعالة من أجل معرفة رد فعل اللاعبين الشبان من حيث الإحساس بقيمة الجهد البدني المبذول ومدى انعكاس هذا الجهد على استمتاعهم بالنشاط الرياضي، وبعد توزيع استمارات المقاييس عليهم قمنا بجمعها وفرزها ثم تحليل ومناقشة أجزائها وكانت النتائج كما هي موضحة.

الجدول رقم 4: يبين علاقة الحمل الخفيف جدا بالاستمتاع الرياضي

معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند 0.05	الإثبات
-0.866	0.041	دال

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 4 يتضح لنا ما يلي:

أنه بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين وجد أن قيمته تساوي $r = -0.86$ وهي سالبة تقترب من ناقص الواحد.

وبعد إجراء اختبار (ت) ستودنت بمعنوية معامل الارتباط، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.041 وهذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05 ومنه نرفض الفرض الصفري القائم بعدم وجود ارتباط وقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة الارتباط وبما أن $r = -0.86$ هذا يعني أن الارتباط قوي وسالب وبالتالي كلما نقصت درجة الحمل إلى أدنى مستوياتها نقصت معها درجة الاستمتاع الرياضي وهذا ما يوافق الفرضية الأولى القائمة بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحمل البدني الخفيف جدا والاستمتاع الرياضي.

الجدول رقم 5: يبين علاقة الحمل المعتدل بالاستمتاع الرياضي

معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند 0.05	الإثبات
0.780	0.021	دال

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 5 يتضح لنا ما يلي:

أنه بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين وجد أن قيمته تساوي $r = 0.780$ وهي موجبة وكبرى تقترب من الواحد.

وبعد إجراء اختبار (ت) ستودنت بمعنوية معامل الارتباط، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.021 وهذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05 ومنه نرفض الفرض الصفري القائم بعدم وجود ارتباط بين المتغيرين وقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة ارتباط بين المتغيرين وبما أن $r = 0.78$ هذا يعني أن الارتباط قوي وموجب وبالتالي كلما كانت درجة الحمل البدني معتدلة وملائمة لقدرات اللاعبين زادت درجة الاستمتاع الرياضي، وهذا ما يوافق الفرضية الثانية القائمة بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحمل البدني المعتدل والاستمتاع الرياضي.

الجدول رقم 6: يبين علاقة الحمل العالي بالاستمتاع الرياضي

معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند 0.05	الإثبات
0.821	0.031	دال

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 6 يتضح لنا ما يلي:
أنه بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين وجد أن قيمته تساوي $r = 0.821$ وهي موجبة وكبرى تقترب من الواحد.
وبعد إجراء اختبار (ت) ستودنت بمعنوية معامل الارتباط، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.031 وهذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05 ومنه نرفض الفرض الصفري القائم بعدم وجود ارتباط بين المتغيرين وقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة الارتباط بين المتغيرين وبما أن $r = 0.82$ هذا يعني أن الارتباط قوي وموجب وبالتالي كلما كانت درجة الحمل البدني مرتفعة وملائمة لقدرات اللاعبين زادت درجة الاستمتاع الرياضي.
وهذا ما يوافق الفرضية الثالثة القائمة بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحمل البدني العالي والاستمتاع الرياضي.

الجدول رقم 7: يبين علاقة الحمل الأقصى بالاستمتاع الرياضي

معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند 0.05	الإثبات
-0.782	0.000	دال

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 7 يتضح لنا ما يلي:
بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين وجد أن قيمته تساوي $r = -0.782$ وهي سالبة تقترب من الواحد السالب (-1).
وبعد إجراء اختبار (ت) ستودنت بمعنوية معامل الارتباط، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.000 وهذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01 ومنه نرفض الفرض الصفري القائم بعدم وجود ارتباط بين المتغيرين وقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود علاقة الارتباط بين المتغيرين وبما أن $r = -0.78$ هذا يعني أن الارتباط سالب وبالتالي كلما بلغت درجة الحمل البدني أقصى درجاتها نقصت درجة الاستمتاع الرياضي إلى أدنى مستوياتها.
وهذا ما يوافق الفرضية الرابعة القائمة بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحمل البدني الأقصى والاستمتاع الرياضي.
- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

- الفرضية الأولى:

بنيت فرضيتنا الأولى على أساس أن للحمل البدني الخفيف جدا علاقة ارتباطية سالبة مع الاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم، وانطلاقا من تحليل نتائج المقاييس ومن الجدول رقم 4 يؤكد إثبات هذه الفرضية أي كلما كان الحمل البدني خفيف جدا كانت درجة الاستمتاع الرياضي أقل وهذا ما دعمته نتائج الاستبيان الموجودة في الجدول 32 والجدول 48

- الفرضية الثانية:

بنيت فرضيتنا الثانية على أساس أن للحمل البدني المعتدل علاقة ارتباطية موجبة مع الاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم، وانطلاقا من تحليل نتائج المقاييس ومن الجدول رقم 5 يؤكد إثبات هذه الفرضية أي كلما كان الحمل البدني معتدل ويوافق قدرات اللاعبين كانت درجة الاستمتاع الرياضي أكبر وهذا ما دعمته نتائج الاستبيان الموجودة في الجدول 33 والجدول 49.

الفرضية الثالثة:

بنيت فرضيتنا الثالثة على أساس أن للحمل البدني العالي علاقة ارتباطيه موجبة مع الاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم، وانطلاقاً من تحليل نتائج المقاييس ومن الجدول رقم 6 يؤكد إثبات هذه الفرضية أي كلما كان الحمل البدني عالي (فوق المتوسط) كانت درجة الاستمتاع الرياضي أكبر وهذا ما دعمته نتائج الاستبيان الموجودة في الجدول 34 والجدول 50

- الفرضية الرابعة

بنيت فرضيتنا الرابعة على أساس أن للحمل البدني الأقصى علاقة ارتباطيه سالبة مع الاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم، وانطلاقاً من تحليل نتائج المقاييس ومن الجدول رقم 7 يؤكد إثبات هذه الفرضية أي كلما كان الحمل البدني يصل إلى أقصى درجاته كانت درجة الاستمتاع الرياضي أقل وهذا ما دعمته نتائج الاستبيان الموجودة في الجدول 31 والجدول 51 ومن خلال مناقشتنا للفرضيات الفرعية للدراسة والتي تم إثباتها مما يعني إثبات الفرضية العامة القائلة بأن للحمل البدني المنظم دور في الاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (16-18) سنة.

خلاصة عامة:

إن الاهتمام بالتدريب الرياضي ورغم الكم الهائل والواسع لمختلف المؤلفات والدراسات والبحوث العلمية إلا أن هذا الاهتمام لم يوجه بنفس الدرجة إلى الاهتمام بتدريب الشبان و حتى البحوث التي اهتمت بهذا الجانب لم تعط أهمية معتبرة لموضوع الحمل البدني بالرغم من دوره الفعال في تطوير الفورمة الرياضية للاعبين وانعكاس ذلك على حهم وإقبالهم واستمتاعهم بالرياضة عموماً وكرة القدم خصوصاً وقد ظهر هذا جلياً عند قيامنا بالدراسات السابقة حيث وجدنا أغلبية المكتبات الجزائرية التي قمنا بزيارتها تفتقد تماماً لبحوث تناولت موضوع الحمل البدني بصفة عامة، وعلاقته بالاستمتاع الرياضي بصفة خاصة الذي هو الآخر لم نجد له أثر في كل مكتبة اقترينا منها. حيث دلت الدراسة الاستطلاعية الأولى للبحث على إهمال شبه كلي للمتغيرين السابقين لدى مدربي الفئات الشبانية بالرغم من أهميتها من الناحية التطبيقية ودورها في التكوين الصحيح للاعبين الشباب ومدى تأثير ذلك على مستقبلهم الرياضي ولأجل هذا أردنا من خلال هذه الدراسة تبيان دور هذين العاملين في تكوين الرياضيين الشبان وذلك من خلال خطة بحث اعتمدنا فيها على دراسة المادة العلمية النظرية التي جمعناها في ثلاثة فصول شملت كل ما يتعلق بمتغيرات وكل ماله علاقة بهذه المتغيرات ثم قمنا بالإجراءات الميدانية اللازمة للإثبات صحة الفروض أو نفيها من خلال مجموعة من المقاييس التي دعمت بالاستبيان موجه إلى مجموعة من المدربين المختصين. ولقد جاءت نتائج الدراسة الميدانية مشجعة حيث أظهرت ذلك الدور الفعال للحمل البدني في تطوير الاستمتاع الرياضي للاعبين الشبان مما ينعكس إيجابياً على حهم وإقبالهم على الممارسة، وعدم الانسحاب من النشاط الرياضي وتحويلهم إلى وجهات أخرى قد ترهن مستقبلهم ، خاصة هذه الفئة من الشباب (16-18) سنة التي تتزامن مع مرحلة المراهقة. وبالرغم من الوصول إلى إثبات فرضيات الدراسة إلا أنها لم تصل إلى مبتغاها النهائي لأنها تستلزم وقتاً أطول وإمكانيات علمية ومادية واسعة ، كما يحتاج هذا النوع من الدراسة إلى تضافر جهود العديد من المختصين منهم أخصائيين في فيزيولوجيا التدريب والرياضة وأخصائيين في علم النفس الرياضي ومختصين في تدريب الفئات الشبانية ومختصين في نظريات ومناهج التدريب الرياضي.

قائمة المراجع أولاً: المراجع باللغة العربية

- 1- إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998
- 2- أبو العلا عبد الفتاح: فيزيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 3- أبو العلا عبد الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 4- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للنشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 5- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 6- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 7- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، 1996
- 8- بهاء الدين إبراهيم سلامة: بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 9- تركي محمد: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984
- 10- تيريس عوديشو أنويا: دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 202

- 11- حامد زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1995.
- 12- حسن أحمد الشافعي، سوزان مرسي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999
- 13- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 14- رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، دار النصير عبور، 1999.
- 15- رومي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، 1986
- 16- ريسان خريط مجيد، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري: التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء، ط1، جامعة سببا، ليبيا، 2001.
- 17- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1982.
- 18- سهير سالم: في سيكولوجية السعادة، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2008
- 19- عبد الرحمن العيسوي: تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
- 20- عبد المجيد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 21- عصام حلمي: استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 22- عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1982
- 23- علي الديري، محمد علي محمد: مناهج التربية الرياضية، ط1، دار الفرقان، الأردن، 1993
- 24- علي عبد الواحد وافي: مناهج البحث، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1975
- 25- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات: دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، ط2، الجزائر، 1990
- 26- فتحي المهنشيش، يوسف الدرسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا، 2002.
- 27- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 28- فيصل عباس: الاختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، 1996
- 29- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للمرحلة 4، جامعة بغداد، العراق، 1997.
- 30- كمال جمال الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الجامعة الأردنية، 2001.
- 31- محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1996
- 32- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، 1999
- 33- محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 34- محمد صديق نور الدين: علم النفس الرياضية، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2004.
- 35- محمد عثمان، حمل التدريب والتكيف، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000
- 36- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998
- 37- محمود بني يونس: سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2006
- 38- مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، دار الطباعة والنشر، عمان، 1999
- 39- مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
- 40- مروان عيد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 41- ناهد سكر: الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، 2003

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

- 42-Alain Touraine, la société poste industrielle, Ed , Donoél, Paris, 1996.
- 43-Edouardo Lembos, L'animation de groupe de culture et de loisirs, Ed, E.S.C 2ieme Ed, Paris,1981.
- 44-G. Friedman, ou va travail?, Ed, Gallimard, Tom.
- 45-Gilles cometti: la preparation physique en basket, Ed Chiron, Paris, 2002.
- 46-Guilmane millet, Stéphane Perry, physiologie de l'exercice musculaire, Ed Elipses marketing, Paris, 2005.
- 47-Habil Dornhoff, l'éducation physique et sportive, office des publications universitaires, Alger, 1993.
- 48-J.Cazanouve, sociologie de la radio – télévision , Ed, P.U.F, 5ieme Ed, Paris, 1980.
- 49-L' Gordon et K. Iopon: L'homme après le travail, Ed, parages, Moscow, 1976.
- 50-Paul Foul quui, vocabulaire des sciences sociales, P.U.F, Paris, 1978.
- 51-R.M de casabianca, sociabilité et loisirs chez L'Enfant de la chausc et niestlé, Paris,1986.
- 52-Roustame Akramov, traduit: Tadj. A.R, sélection et préparation des jeunes foot balleurs, office des publication universitaires, Alger, 1990.

ثالثا: الرسائل الجامعية

- 53-أحمد بوسكرة، النشاط البدني المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية، رسالة دكتوراة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، السنة الجامعة 2008/2007.
- 54-جاسم عباس الحمداني: بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفيزيولوجي والبدني للقوة العضلية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- 55-حازم عزيز أمين كنعان، تأثير حمل بدني خاص متزايد الشدة والحجم في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي للطيارين المعرضين للتعبيل في أثناء الطيران، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- 56-درويش محمد: دراسة مقارنة في ديناميكية الجهد البدني وبعض الخصائص الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة اليد أكبر أثناء مرحلة المنافسة، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2009/2008.
- 57-صحراوي عمر: ديناميكية الجهد وأثره في تحديد الأنظمة الطاقوية أثناء المنافسة للألعاب الإفريقية 2007 في كرة السلة أكبر ذكور، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008/2007.
- 58-عايد حسين عبد الأمير: تأثير أحمال بشدة مختلفة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة العضلية وحركة المدافع بكرة السلة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.