



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية  
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية  
الصفحة الرئيسية للمجلة: [www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552](http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552)



## ظاهرة التدريب الذاتي داخل الوسط الجامعي في ظل بعض مبادئ التدريب الرياضي

### *The phenomenon of self-training within the university environment Under some principles of sports training*

محفوظ قطاوي<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> جامعة محمد الشريف مساعديّة، سوق اهراس، الجزائر.

#### Key words:

self-training  
sports training  
university community.

#### Abstract

The study aims to shed light on the phenomenon of self-training within the university community in light of some principles of sports training (the principle of recuperation, the principle of individual differences, gradation in the training load) , The study relied on the descriptive approach in the survey method, representing the statistical community in the sports training students (80) affiliated with the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities at the University of Souk Ahras, and the sample was represented in (70) male and female students for the academic season 2019/2020, The researcher prepared a questionnaire consisting of three axes and (20) questions , After adjusting the attic parameters of the measurement tool, the researcher used the (spss) program to process the data. The study concluded that the students who practice self-training take into account the three principles of sports training , (the principle of recuperation, the principle of individual differences, gradation in the training load)

#### ملخص

#### معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2022/01/08

القبول: 2022/02/08

#### الكلمات المفتاحية:

التدريب الذاتي  
التدريب الرياضي  
الوسط الجامعي.

تهدف الدراسة الحالية الى تسليط الضوء على ظاهرة التدريب الذاتي داخل الوسط الجامعي في ظل بعض مبادئ التدريب الرياضي (مبدأ الاسترجاع، مبدأ الفروق الفردية، التدرج في الحمل التدريبي)، حيث ترمي الى معرفة مدى التزام الطلبة افراد العينة بهذه المبادئ الثلاثة اثناء تدريبهم ذاتيا وبدون مدرب، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تمثل المجتمع الاحصائي في طلبة تخصص التدريب الرياضي (80) طالبا منتسبا لمعهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس، وتمثلت عينة الدراسة في (70) طالبا من كلا الجنسين (ذكور واناث) مسجلين في لموسم الجامعي 2020/2019، قام الباحث بإعداد اداة استبيان متكون من ثلاثة محاور اساسية و (20)سؤالا، المحور الاول مبدأ الاسترجاع (07) اسئلة، المحور الثاني مبدأ الفروق الفردية (06) اسئلة، المحور الثالث مبدأ التدرج في الحمل التدريبي (07)اسئلة، وبعد ضبط المعاملات العلمية لأداة القياس استخدم الباحث برنامج ( SPSS (لمعالجة البيانات اصدار 22، توصلت الدراسة الى ان الطلبة الذين يمارسون التدريب الذاتي يلتزمون بمبادئ التدريب الرياضي الثلاثة (مبدأ الاسترجاع، مبدأ التدرج في الحمل، مبدأ الفروق الفردية)، واوصى الباحث باجراء دراسات مشابهة على المبادئ الاخرى .

## 1- مقدمة

التي يقوم بها الطلبة وفقا للهدف الرئيسي من التدريب وكذا وفقا وما يناسب الرياضي وقدراته حتى نتجنب إمكانية عزوفه عن التدريب

في هذا الإطار يجب أن لا يغفل الطالب الرياضي عن تقنين تنظيم مختلف التمرينات الرياضية والحرص التدريبي وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع قدراته، وكذلك الوقت والجهد المناسبين لها لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بهذا ضرورة اختيار الحمل الموافق لهذه القدرات فلا احد ينكر دور هذا العامل في الحصنة التدريبي لأنه احد أهم المبادئ الأساسية والمنهجية في التدريب بالإضافة إلى معرفة الوقت المناسب لتكرار الحمل التدريبي بما يناسب القدرات الفردية للطلاب، لذا وفي ضوء ما سبق يتوقع الباحث ان الطلبة الرياضيين يهتمون كليا بالالتزام بمبادئ التدريب الرياضي اثناء تدريبهم الذاتي، ويهدف الباحث من خلال هذه الدراسة الى محاولة ترشيد ظاهرة التدرج الذاتي وفق الاطر والاسس العلمية للتدريب كما تهدف الى الكشف عن الاختلالات والاشياء التي قد تضر بصحة هذه الظاهرة وتقلل من نواتجها التدريبي لذلك تسائل الباحث حول مدى مراعاة والتزام الطلبة الرياضيين بمبادئ التدريب الرياضي اثناء التدرج الذاتي؟

### 2. التساؤل العام للدراسة

- هل يراعي الطلبة مبادئ التدريب الرياضي اثناء مع مصادر التدرج الذاتي؟

#### 2.1. التساؤلات الفرعية للدراسة

- هل يراعي الطلبة فترات الراحة والاسترجاع اثناء التعامل مع مصادر التدرج الذاتي؟

- هل يراعي الطلبة مبدأ الفروق الفردية اثناء التعامل مع مصادر التدرج الذاتي؟

- هل يراعي الطلبة التدرج المنتظم في الحمل التدريبي اثناء التعامل مع مصادر التدرج الذاتي؟

#### 2.2. فروض الدراسة

- لا يراعي الطلبة فترات الراحة والاسترجاع اثناء التعامل مع مصادر التدرج الذاتي؟

- لا يراعي الطلبة مبدأ الفروق الفردية اثناء التعامل مع مصادر التدرج الذاتي؟

- لا يراعي الطلبة التدرج المنتظم في الحمل التدريبي اثناء التعامل مع مصادر التدرج الذاتي؟

### 3. مصطلحات الدراسة

3.1. ظاهرة التدرج الذاتي: هو عبارة عن الأفعال التي تخطط بشكل دوري للحصول على المعرفة ذاتيا بهدف تحقيق أهداف شخصية و أيضا هو تعلم المتدرب مما حوله من أحداث سواء

يعتبر المدرب الرياضي ركيزة أساسية في عملية التدريب الرياضي إذ انه يضمن توصيل المعلومات والمعرفة إلى المتدربين وفق أساليب تدريبيية تعتمد على المنطق العلمي من خلال مجموعة من العلوم البيولوجية و الفيزيولوجية الدقيقة وغيرها للارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان ومحاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبيية حيث يعتمد المدرب على المعرفة والخبرة

ورغم الأهمية الكبيرة للمدرب الرياضي إلا أن ما يعيشه الطالب الجامعي في وقتنا الحاضر من مشاكل وضيق للوقت وصعوبات بالنسبة للطلبة وذلك لضعف إمكانياتهم ومحدوديتها في تغطية تكاليف المدرب و لنقص المدربين المتخصصين وأيضا لغياب الصالات المتخصصة ومع التطور الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والتعلم الإلكتروني أدى إلى ظاهرة جديدة تسمى بالتدريب الذاتي (أي التمرن الفردي دون استشارة مدربين إذ انتشرت واستفحلت في الوسط الجامعي للأسباب التي ذكرت أعلاه كما انه لا يكفي بالتدريب التقليدي الذي قد لا يؤدي في بعض الأحيان إلى الأهداف المرجوة منه.

ويذكر "سعاد بهلول" (2012) في دراستها عن التعلم الذاتي القائم على الانترنت وعلاقته بتحسين المستوى العلمي للطلاب الجامعي حيث توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين التعلم الذاتي القائم على الانترنت وتحسن المستوى العلمي للطلاب الجامعي. كما تشير الباحثة "بوكرفالته نبيلة" (2009)، في دراستها عن التعلم الذاتي لدى طلبة البكالوريا المستند الى الانترنت وكشفت عن وجود اتجاهات جد قوية لدى العينة نحو هذا النوع من التعلم.

ان وصول أي طالب رياضي إلى المستوى العالي يتطلب تطبيق برنامج رياضي مميز وهذا باعتماده على مبادئ والأسس العلمية ومما لا يمكن الاستغناء عنه التدرج في الحمل التدريبي ومبدأ الاستجابة الفردية والمعرفة الصحيحة لفترات الراحة والحمل. ونظرا لتوجه الطلبة لممارسة الرياضة دون الاستعانة بالمدرب جعلنا نبحث في مجال معرفتهم ومصادرهم التي اعتمدوا عليها وما المشاكل التي واجهتهم.

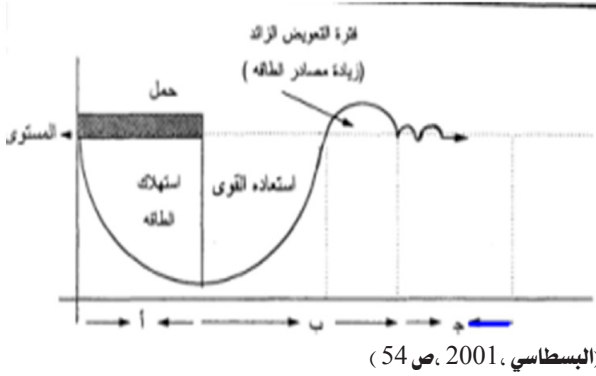
إن تقنين فترة الراحة اثناء أداء التدريب الرياضي له أهمية كبيرة في قدرتهم على استيعاب الأحمال التدريبيية وكذا التدرج في الحمل التدريبي يسمح بتحقيق الهدف الرياضي في أسرع وقت ممكن وكذلك تطبيق كل من الطرق التدريبيية المختلفة ومراعاة الفوارق الفردية تسمح بالتقدم الحيوي المطلوب لتحقيق النتائج العالية في اقصر فترة ممكنة.

إن تحفيز الطالب الجامعي نحو الرياضة يتطلب إعداد وتخطيطا شاملا، وعلاقة بين مختلف العوامل التي تساعد على تحقيق هذه الغاية حيث يكون تنظيم التمرينات أو الحصص

فالتدريب الذي يقوم به اللاعب يلقي تأثيراً على أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية، ومن ثم يظهر التعب وهبوط تدريجي في مستوى القدرة الوظيفية لهذه الأجهزة نتيجة لاستهلاك مصادر الطاقة الأمر الذي يحتم إعطاء اللاعب فترة من الراحة لاستعادة الشفاء وتعويض مصادر الطاقة ، (امر الله، 1998).

### شكل 1

#### يوضح العلاقة بين فترات الحمل وفترات الراحة



أ- فترة أداء التمرين (استهلاك الطاقة)

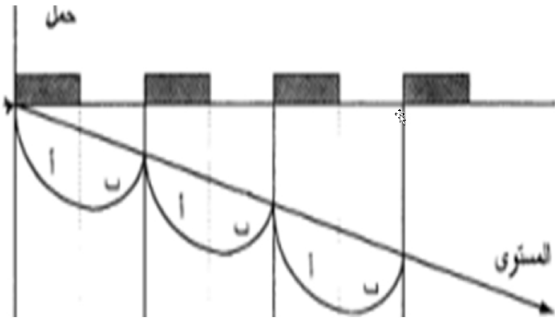
ب- فترة الراحة (استعادة القوى-زيادة مصادر الطاقة)

ج- العودة لنقطة البداية (الحالة قبل التمرين)

والتوقيت الصحيح لتكرار الحمل (فترة التعويض الزائد) هو أساس عملية التكيف والتي تعد أهم دليل على تحسين المستوى وإمكانية الارتقاء به ، والتوقيت غير المناسب لتكرار الحمل يؤدي بدوره إلى انخفاض و تذبذب في المستوى، وتكرار الحمل أو التمرين في فترة استعادة الشفاء وقبل الوصول إلى فترة التعويض الزائد شكل (1) يؤدي إلى انخفاض المستوى الوظيفي تدريجياً وإحلال التعب لاستهلاك مصادر الطاقة، وعدم إعطاء الوقت المناسب لتعويضها أو زيادة مصادرها .

### شكل (2)

يوضح المستوى عند تكرار الحمل قبل الوصول لفترة التعويض الزائد



(البسطاسي، 2001، ص 55)

كان ذلك من البنية الداخلية أو الخارجية و مما يمر به من تجارب وخبرات والاستفادة منها ( بهلول ، 2011 ).

### 3.2. التدريب الرياضي

هي تلك العمليات التعليمية و التنموية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين كما أنها أيضا تعتبر عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الإنسان من خلال توظيف البرامج البدنية و الرياضية ( مفتي، 2010).

### 3.3. الوسط الجامعي (الجامعة) :

تعرف الجامعة على انها المصدر الاساسي للخبرة والمحور الذي يدور حوله النشاط الثقالي في الآداب والعلوم والفنون فمهما كانت اساليب التكوين وادواته فان المهمة الاولى للجامعة ينبغي ان تكون دائما هي التوصيل الخلاق للمعرفة الانسانية في مجالاتها النظرية و التطبيقية و تنمية الظروف الموضوعية لتنمية الخبرة الوطنية التي بدونها لا يمكن ان يحقق المجتمع أي تنمية حقيقية في المجالات الاخرى (فضيل، 2006).

- اجرائيا : يتمثل الوسط الجامعي في هذه الدراسة في جامعة طلبة محمد الشريف مساعديّة سوق اهراس

### 4. الجانِب النظري للدراسة

#### 1.4 مبادئ التدريب الرياضي

- مبدأ الفروق الفردية:

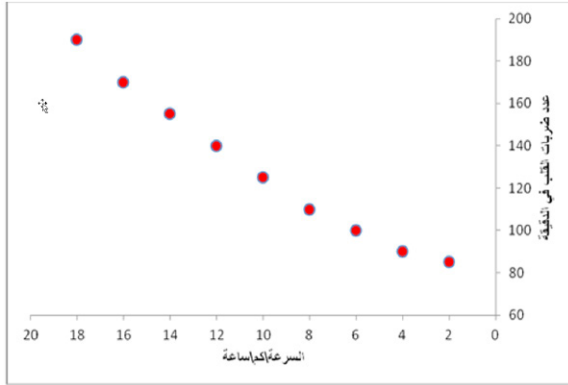
المقصود بمبدأ الفردية انه يجب الأخذ بعين الاعتبار قدرات الفرد و أهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد . فتميم البرنامج التدريبي الرياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن شخص عمره ثلاثين عاما، وهذا ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشاب مقارنة بفتاة فان تصميم البرنامج الرياضي للشاب يختلف عن الفتاة ، فمثلا يتصف التدريب في كرة القدم بالجماعة من حيث شكل الأداء مع التركيز على صفة الفردية للتدريب عموما، حيث انه يراعي الفروق الفردية من حيث مستوى البدني و المهاري أو العمر و غيرها، حيث أن اللاعبين جميعا ليسوا متشابهين في استجابتهم للتدريب بنفس الطريقة، بحيث تلعب الوراثة دور كبير في العملية التدريبية (أنواع الألياف بطيئة - سريعة - إفراز الهرمونات... ) وهذا ما يطرح السؤال حول التحسن الرياضي الملحوظ بعد برنامج معطى، بينما هناك تأخر لدى آخر لنفس البرنامج، ولذلك لابد لجميع البرامج أن تأخذ بعين الاعتبار القدرات و الاحتياجات الخاصة للرياضيين (خالد، 2016).

- مبدأ الراحة والعمل (الاسترجاع)

يعد فهم العلاقة الصحيحة بين مستوى الحمل و فترة الراحة المناسبة هي المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، حيث يلقي التدريب على أعضاء الجسم المختلفة عينا يحتاج اللاعب بعدها إلى الراحة لاستعادة قواه وإمكانية التكرار مرة ثانية بالمستوى الذي يتناسب و اتجاه الحمل،

## الشكل (2)

يوضح يوضح طبيعة العلاقة بين السرعة وعدد نبضات القلب (كيفية زيادة عدد نبضات القلب مع زيادة السرعة)



(حران، 2010، ص 01)

التكيفات الفسيولوجية: وتعني التغيرات الايجابية التي تحدث لاجهزة الجسم المختلفة كنتيجة لممارسة النشاط البدني بانتظام مثل زيادة حجم القلب، زيادة حجم العضلات، زيادة حجم الدم، زيادة حجم الرئتين وانخفاض عدد نبضات القلب أثناء الراحة وأثناء التمرين على نفس الشدة.

بغض النظر عن الفئة العمرية المتدربة، الجنس، نوع الرياضة الممارسة، الهدف من ممارسة الانشطة البدنية والرياضية سواء كانت الممارسة من أجل الصحة او من أجل تحقيق الانجاز الرياضي (الرياضة التنافسية). الحالة الصحية للفرد، نوع الاعاقة ومستوى الاعاقة فإن هناك مبادئ عامة للتدريب الرياضي يجب التعرف عليها.

- مبدأ الخصوصية: المقصود بمبدأ الخصوصية هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال. فعلى سبيل المثال الشخص الذي ينوي تحسين مستواه في مهارات الحاسوب فيجب عليه الدراسة والتدريب على استخدام الحاسوب. وهذا ينطبق تماما على مجال النشاط البدني والرياضة فالفرد الذي يريد تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب عليه اختيار التمرينات والانشطة التي تنمي ذلك العنصر (المشي السريع والجري الخفيف مثلا) ولا يجوز اختيار وممارسة تمارين القوة العضلية لأنها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل الدوري التنفسي. ولقد أثبتت الابحاث والدراسات العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربه فعند تدريب عضلات الطرف السفلي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي والعكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي.

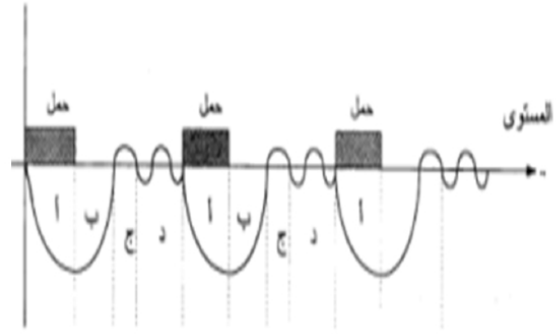
أ- فترة أداء الحمل

ب- فترة استعادة الشفاء

كما أن إطالة فترة الراحة والعودة لنقطة البداية ثم تكرار التمرين الشكل (3) يؤدي إلى تذبذب المستوى وتكون الزيادة في مستوى القدرة الوظيفية غير ملحوظة.

الشكل 3

يوضح تذبذب التعويض الزائد بعد اطالة فترة الراحة



(البسطاسي، 2001، ص 56)

أ- فترة أداء التمرين

ب- فترة استعادة الشفاء

ج- فترة التعويض الزائد

د- العودة إلى نقطة البداية.

- مبدأ الإنعكاسية (استمرارية التدريب): المقصود بمبدأ الانعكاسية أن الشخص يفقد التكيفات الرياضية التي اكتابها في حالة ما اذا توقف عن ممارسة النشاط البدني والرياضة. وفي المجال الرياضي لقد اثبتت الدراسات والابحاث العلمية التي أجريت في أواخر الستينات ان التطور والتغير الايجابي الذي ينتج عن ممارسة الرياضة والانشطة البدنية بانتظام يفقد في حالة التوقف عن الممارسة او في حالة إجبار الشخص على الرقود والبقاء في السرير. فلذلك عند الوصول لمستوى معين في الرياضة أو مستوى معين في اللياقة البدنية فيجب المحافظة عليه من خلال الاستمرارية في الممارسة (حران، 2010)

- مبدأ التكيف

الاستجابات الفسيولوجية: وتعني التغيرات التي تحدث على الجسم خلال ممارسة الوحدة أو الجرعة التدريبية مثل زيادة عدد نبضات القلب، زيادة عدد مرات التنفس، ارتفاع درجة حرارة الجسم والتعرق وزيادة الشعور بالتعب.

## 2.4 ظاهرة التدريب الذاتي

التدريب الذاتي هو النشاط التدريبي الذي يتم عن طريق قيام المتدربين بتدريب أنفسهم بأنفسهم من خلال التدريب المبرمج، أو أي مواد تدريبية أخرى لتحقيق أهداف واضحة دون تدخل خارجي.

ويعرفه البعض بأنه النشاط الذي يقوم به المتدرب مدفوعاً برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته في عملية التدريب والتدريب (LEW HARDY, 2007).

## مواقع الإنترنت كمصادر للتدريب الذاتي

تقدم مواقع كثيرة على الإنترنت خدمات للراغبين في التدريب الذاتي تتمثل في برامج وإرشادات تدريبية في كثير من التخصصات الرياضية

كما تسهر هذه المواقع على مراعات تفاصيل مهمة جدا كبرامج التغذية المصاحبة لعملية التدريب الذاتي أو اجراءات السلامة الواجب الالتزام بها عند تطبيق المحتوى الإلكتروني، حيث نجد ممثلاً موقع

Trainftw، لخلق حلول لبرمجة صالات الألعاب الرياضية والأفراد ليكونوا قادرين على التدريب جنباً إلى جنب مع تحسين إمكانات اللياقة البدنية لديهم.

يقدم هذا الموقع العديد من الخدمات للرياضيين وهي تقديم البرامج التدريبية المحترفة للرياضيين وبرنامج التغذية.

يقدم برامج work out home الذي يسمح للرياضيين بالتدريب في منزلهم وفق إمكانات محدودة و أيضاً برنامج

Monthly Chaleng، حيث يضع هذا البرنامج تحدي في شهر للرياضيين مع القيام به ومراقبة النتائج، كما يقدم أيضاً نصائح تنافسية وهذا عبر تقنية الفيديو التعليمية و يسمح الموقع للرياضيين بتقديم المزيد عن أنفسهم حتى يتمكنوا من الرد عليهم على وجه التحديد و قدر الإمكان، وأيضاً توجيه الرياضيين الذين ليسوا متأكدين من برنامج تدريباتهم عن طريق تقديم استشارة معلومات عن أنفسهم ليقوم الموقع بتوجيههم.

## اليوتيوب كمصدر للتدريب الذاتي

هذا الموقع عبارة عن منصة أمريكية لمشاركة الفيديوهات عبر الإنترنت ومقرها في سان برونو، كاليفورنيا. الخدمة، التي تم إنشاؤها في فبراير 2005 من قبل ثلاثة موظفين سابقين في باي بال - تشاد هيرلي وستيف تشين وجويد كريم - اشترتها

جوجل في نوفمبر 2006 مقابل 1.65 مليار دولار أمريكي وتعمل الآن كإحدى الشركات الفرعية للشركة. يُعد موقع اليوتيوب ثاني أكثر مواقع الويب زيارةً في العالم بعد بحث جوجل، وفقاً لتصنيفات أليكسا على الإنترنت ويستغل الطلبة هذه المنصة بشكل كبير للحصول على المحتوى التدريبي المرغوب فيه، <https://ar.wikipedia.org>.

## 5. الإجراءات المنهجية للدراسة

**منهج الدراسة:** انتهجت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته اهداف الدراسة

**مجتمع وعينة الدراسة:** تم اختيار (70) طالبا من جامعة من جامعة محمد الشريف مساعديّة بالطريقة القصدية ممن يمارسون التدريب الرياضي بصفة منتظمة وبطريقة ذاتية بدون مدرب

## مجالات الدراسة

**المجال الزمني:** لقد تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 01/02/2019 إلى غاية 15/08/2020.

**المجال البشري:** تمت الدراسة على الطلبة تخصص تدريب رياضي

## 6. وسائل وادوات الدراسة

**الاستبيان:** مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها. (عمار 1995)

حيث قمنا باستخدام طريقة الاستبيان بطريقة التوزيع الثلاثي و الثنائي "ليكرت" كأداة لجمع البيانات لكونها من أنجع و أنجح الطرق في جمع البيانات التي نريدها لنتحقق بذلك من الإشكالية التي قمنا بطرحها، وكان الآتي

**المحور الأول:** يحمل عنوان "التدرج في الحمل التدريبي من أهم المبادئ الواجب إتباعها من الرياضي للوصول للهدف المطلوب" يضم سبعة أسئلة (07)، من السؤال الأول إلى السؤال السابع.

**المحور الثاني:** يحمل عنوان مبدا الراحة والاسترجاع بعد التدريب للرفع من أداء البدني" يضم سبعة أسئلة (07)، من السؤال الثامن إلى السؤال الرابع عشر.

**المحور الثالث:** يحمل عنوان "يجب مراعاة الفروق الفردية في حالة التدريب في مجموعات" يضم ستة أسئلة (06)، من السؤال الخامس عشر إلى السؤال العشرون.

## 7. المعاملات العلمية لأداة الدراسة

## 1.7. صدق الاستبيان

## جدول 2 يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني مراعاة فترات الراحة والاسترجاع

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
01	ما هو عدد الحصص التدريبيّة التي تبرمجها في الأسبوع	0.732
02	هل تأخذ راحة كافية بعد التدريب ؟	0.710
03	هل تمتلك وسائل تقنيّة لعمليّة الاسترجاع ؟	0.886
04	هل تقوم بحصص استرجاع متكررة بعد عمليّة التدريب ؟	0.742
05	هل تشعر بعد عمليّة الاسترجاع بالتححرر من مخلفات التعب ؟	0.637
06	هل تعتمد على نظام غذائي صحي أثناء عمليّة الاسترجاع ؟	0.976
07	ماهي التقنيات التي تستخدمها للاسترجاع ؟	0.721

الصدق الظاهري : اعتمد الباحث طريقة الصدق الظاهري ويقوم على فكرة مدى مناسبة العبارة الاستبيان لما يقيس ولمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان في صورته الأولى على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة واختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة اللغوية والعلمية لعبارات الاستبيان، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتحسين أداة الدراسة.

صدق الاتساق الداخلي : ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان: مدى اتساق جميع فقرات الاستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه أي أن العبارة تقيس ما وضعت لقياسه ولا تقيس شيء آخر. وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط 'بيرسون' بين درجة كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة

## جدول 3 يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول (التدرج في الحمل)

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الثانية المعرفة الصحيحة لفترات الراحة والحمل لها دور في عملية التدريب للرفع من الأداء البدني، أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $t$  الجدولية، في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الأول، صادقة ومتسقة داخليا

2.7 ثبات أداة الاستبيان : يقصد بثبات الاستبيان؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، كما هو مبين في الجدولين 3 و 4 على التوالي

## جدول 3 يوضح ثبات الاداة بطريقة التجزئة النصفية

محور	عدد العبارات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
01	07	0.775	0.873
02	07	0.829	0.907
03	06	0.924	0.960

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
01	كيف كان إحساسك بشدة التمرين الأخيرة ؟	0.731
02	كيف كنت تشعر أثناء أدائك للحصة التدريبيّة ؟	0.739
03	هل تحسن أدائك منذ بدايتك للتدريب ؟	0.728
04	هل تحب أن تقوم بنشاط بعد الحصة التدريبيّة ؟	0.754
05	هل أنت محفز للحصة التدريبيّة المقبلة ؟	0.754
06	هل تعرضت لإصابة من قبل جراء جرعة تدريبيّة زائدة ؟	0.877
07	هل تشعر بالإرهاق الشديد بعد التمرين ؟	0.829

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الثالث: التدرج في الحمل التدريبي من أهم المبادئ الواجب إتباعها من الرياضي للوصول للهدف المطلوب، أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $t$  الجدولية، في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الأول، صادقة

## جدول 4 يمثل ثبات الاستبيان باستخدام معامل الفاكرونبارخ

محور	عدد العبارات	معامل الفا كرونبارخ
01	07	0.895
02	07	0.923
03	06	0.910

الطلبة يولون اهمية بالغة لهذا المبدأ التدريبي اثناء تدريبهم الذاتي عكس ما توقعه الباحث ونستنتج تحقق الفرض البديل 2.9: نتائج الفرض الثاني :

الطلبة لا يولون اهمية لمبدأ الراحة -الاسترجاع اثناء التدريب الذاتي

جدول 6 يوضح نتائج الفقرات الخاصة بمبدأ الراحة والاسترجاع

فقرة	sig	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> «كاي تربيع» CHI-SQUIRE		مستوى الدلالة	نتائج
			المحسوبة	الجدولية		
1	0.017	1	5.714	3.841	0.05	دال
2	0.001	1	11.200	3.841	0.05	دال
3	0.004	1	8.229	3.841	0.05	دال
4	0.017	1	5.714	3.841	0.05	دال
5	0.009	1	6.914	3.841	0.05	دال
6	0.003	1	4.629	3.841	0.05	دال

## 8. الوسائل الاحصائية :

بعد جمع البيانات الخاصة بالدراسة عن طريق إجابات العينة على عبارات الاستبيان وتمت معالجها بالمعالج الإحصائي (spss) ، كما قمنا بمجموعة من الأساليب الإحصائية :

استخراج التكرارات

النسب المئوية

- استخدام طريقة كاي تربيع .

- معامل الارتباط بيرسون

- معامل الفا كرونبارخ.

## 9. عرض ومناقشة النتائج

### 1.9 نتائج الفرض الاول

الطلبة لا يولون اهمية لمبدأ التدرج في الحمل اثناء التدريب الذاتي .

## جدول 5 يوضح نتائج الفقرات الخاصة بمبدأ التدرج في الحمل

فقرة	sig	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> «كاي تربيع» CHI-SQUIRE		مستوى الدلالة	نتائج
			المحسوبة	الجدولية		
1	0.000	1	27.62	3.84	0.05	دال
2	0.004	1	8.22	3.84	0.05	دال
3	0.009	1	6.91	3.841	0.05	دال
4	0.031	1	4.62	3.841	0.05	دال
5	0.004	1	9.65	3.841	0.05	دال
6	0.017	1	5.714	3.841	0.05	دال
7	0.00	1	12.85	3.841	0.05	دال

## تعليق على الجدول

يظهر الجدول 5 نتائج الفقرات الخاصة بمبدأ التدرج في الحمل ، حيث نرى تحقق فروق دالة ، اذ نجد انه وفي اغلب الفقرات نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية وان قيمة sig بلغت في اغلب الحالات 0.000 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد وجود فروق دالة احصائيا ، ويجعلنا نتخلى عن الفرض الصفري ونتقبل الفرض البديل ، وقد ثبت هذا جليا من خلال مقارنة النسب المئوية المتعلقة باجابات الطلبة حيث تاكد ان

## تعليق على الجدول

يظهر الجدول 6 نتائج الفقرات الخاصة بمبدأ الراحة والاسترجاع حيث نرى تحقق فروق دالة ، اذ نجد انه وفي اغلب الفقرات نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية وان قيمة sig قد تراوحت بين 0.001 و 0.017 في اغلب الحالات عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد وجود فروق دالة احصائيا ، ويجعلنا نتخلى عن الفرض الصفري ونتقبل الفرض البديل ، وقد ثبت هذا جليا من خلال مقارنة النسب المئوية المتعلقة باجابات الطلبة حيث تاكد ان الطلبة يولون اهمية بالغة لهذا المبدأ التدريبي اثناء تدريبهم الذاتي عكس ما توقعه الباحث ونستنتج تحقق الفرض البديل وهو ان الطلبة فعلا ياخذون فترات استرجاع كافية بين وحدات التدريب الذاتي.

## 3.9 نتائج الفرض الثالث :

الطلبة لا يولون اهمية لمبدأ الفروق الفردية اثناء التدريب الذاتي

## جدول 7 يوضح نتائج الفقرات الخاصة بمبدأ الفروق الفردية

فقرة	sig	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> «كاي تربيع» CHI-SQUIRE		مستوى الدلالة	نتائج
			المحسوبة	الجدولية		
1	0.001	1	11.200	3.841	0.05	دال
2	0.000	1	14.629	3.841	0.05	دال
3	0.000	1	12.857	3.841	0.05	دال
4	0.002	1	9.657	3.841	0.05	دال
5	0.004	1	8.229	3.841	0.05	دال
6	0.031	1	4.629	3.841	0.05	دال

## تعليق على الجدول

ان الطلبة الرياضيين واثناء تدريبهم الذاتي يلتزمون بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي موضوع الدراسة، ويفسر الباحث هذه النتائج الى كون التدرّب الذاتي المرتكز على المصادر الالكترونية غالباً والمتمثلة في مواقع واب ومنصات يوتيوب توفر الى جانب المحتوى التدريبي محتوى توجيهي ارشادي بخصوص المبادئ العلمية العامة للتدريب الرياضي ما يمكن الطلبة من الاستفادة منها وتوظيفها على الوجه الاكمل اثناء تدريباتهم الذاتية، يوصي الباحث ان تجرى دراسات مماثلة على المبادئ التدريبية الأخرى، كما ينصح بدراسات في اوساط جامعية اخرى على مستوى الوطن، ويقترح ان تؤسس لجان على مستوى الجامعات لتنظيم وتأطير ظاهرة التدرّب الذاتي من خلال توفير مدرّبين ملحقين ومستخدمين لدى الجامعة

## تضارب المصالح

يعلن المؤلف أنه ليس لديه تضارب في المصالح.

## المصادر والمراجع

1. أبو علا، عبد الفتاح. (1998)، ط1، الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
2. احمد، البسطوسي، 1999، سس و نظريات التدريب، القاهرة، مصر
3. أديب، محمد الخالدي. (2003)، ط1، سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
4. أمر الله، البساطي. (1998)، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
5. بو جليدة، حسان. (2010)، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر.
6. حماد، مفتي إبراهيم. (1998)، التدريب الحديث القاهرة، دار الفكر العربي مصر.
7. حنفي، محمود مختار. (2001)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر..
8. حنفي، محمود مختار. (2017)، المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
9. خالد، تميم الحاج. (2017)، ط1، أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن.
10. خير الدين، هني. (1999)، ط1، تقنيات التدريس، دار دون للنشر، مصر
11. الريماوي، محمد عودة. (1994)، ط1، سيكولوجية الفروق الفردية، دار الشروق، عمان.
12. عبد الحلیم، الشاذلي. (2001)، ط2، علم النفس العام، المكتبة العربية، الاسكندرية، مصر
13. عبد العلي، نصيف. (1988)، ط1، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
14. علي، فهمي البيك وآخرون. (2003)، المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، مصر، 2003.
15. عمار، بوحوش، وآخرون. (1995)، ط4، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
16. قاسم، حسن حسين. (1997)، ط1، علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
17. محمد، حسن العلاوي. (2004)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات

يظهر الجدول 7 نتائج الفقرات الخاصة بمبدأ الفروق الفردية حيث نرى تحقق فروق دالة، اذ نجد انه وفي اغلب الفقرات نجد ان كا2 المحسوبة اكبر من كا2 الجدولية وان قيمة sig قد تراوحت بين 0.001 و 0.03 في اغلب الحالات عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد وجود فروق دالة احصائيا، ويجعلنا نتخلى عن الفرض الصفري ونتقبل الفرض البديل، وقد ثبت هذا جليا من خلال مقارنة النسب المئوية المتعلقة باجابات الطلبة حيث تاكد ان الطلبة يولون اهمية بالغة لهذا المبدأ التدريبي اثناء تدريبهم الذاتي عكس ما توقعه الباحث ونستنتج تحقق الفرض البديل وهو ان الطلبة فعلا يولون اهمية كبيرة لهذا المبدأ وياخذون بعين الاعتبار الفوارق الفردية اثناء اختيارهم للاحجام التدريبية اثناء تدريبهم الذاتي

## 10. استنتاجات

- يولي الطلبة اهمية بالغة لمبدأ التدرج في الحمل اثناء تدريبهم الذاتي
- يولي الطلبة اهمية بالغة لمبدأ الراحة والاسترجاع اثناء تدريبهم الذاتي
- يولي الطلبة اهمية بالغة لمبدأ الفروق الفردية اثناء تدريبهم الذاتي

## 11. مناقشة النتائج

ان نتائج الدراسة الحالية تعتبر على غير العادة غير قابلة للنقاش في ضوء دراسات سابقة كون الدراسات السابقة والمشابهة لظاهرة التدرّب الذاتي منعدمة تماما حسب اطلاع الباحث، ان الدراستين اللتان استشهد بهما الباحث في متن الموضوع متعلقتان بالتعلم الذاتي، ولم تقع يد الباحث على دراسة شبيهة في مجال التدريب الرياضي، لذلك يوصي الباحث بمزيد من الدراسات في الموضوع للاحاطة بهذه الظاهرة المستحدثة من جميع جوانبها

## 12. خاتمة

لقد سعت الدراسة الحالية الى تقصي ظاهرة التدرّب الذاتي والتي يلجا اليها اغلبية الطلبة الرياضيين في حالة انعدام المدرب المتخصص او بعد الاقامات الجامعية عن مكان التدريب، حيث اقترح الباحث من خلال دراسة استطلاعية اجراها ان الطلبة الرياضيين يمارسون التدرّب الذاتي بعشوائية وان الاصابات المسجلة عند هاته الفئة انما تعود اسبابها الى عدم التزامهم بمبادئ التدريب الرياضي واسسه العلمية لذلك جاءت هذه الدراسة لتقصي هذا الامر وتبينه، حيث اشغلت هذه الدراسة على ثلاثة مبادئ وهي مبدأ التدرج في الحمل، مبدأ فترات الراحة والاسترجاع، مبدأ الفروق الفردية وبعد اجراء الدراسة الميدانية ومعالجة البيانات توصل الباحث الى انتفاء الفروض الصفريّة وتحقق الفروض البديلة حيث تبين



، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر .

18. محمد، حسن (2004) ، ط 2 ، طرق التدريب، دار مجدلاوي ، عمان، الأردن.

19. محمد ، عثمان. (2000)، الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي القاهرة، مصر .

20. محمد ، حسن علاوي (2001) ، ط 3 ، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.

21. مروان ، عبد المجيد إبراهيم. (2002)، النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

### كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

قطاوي محفوظ (2022)، ظاهرة التدريب الذاتي داخل الوسط الجامعي في ظل بعض مبادئ التدريب الرياضي، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 14، العدد 02، جامعة حسبيبة بن بوعلبي بالشلف، الجزائر، الصفحات: 232-240