

## أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين

د . سكارنة جمال علي

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

ملخص:

يهدف هذا المقال الى تحليل أثر التدريب الزائد عند طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة الجزائر 3 الذين يمارسون نشاط رياضي في احدا النوادي الجزائرية و في مختلف النشاطات الرياضية. هذه الدراسة هي متابعة لأفراد العينة مدة عشرة (10) أسابيع باختبار للكشف عن التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب الرياضي SFMS المكون من أربعة و خمسون (54) فقرة يجيبون عليه في كل نهاية أسبوع. زائد مقابلة مع كل فرد من افراد العينة. نتائج المتحصل عليها خلال هذه الدراسة سمحة بالإجابة على العديد من التساؤلات، كعملية الاسترجاع عند أفراد العينة، الفرق بين أفراد العينة الذين يمارسون نشاط رياضي فردي و الذين يمارسون نشاط رياضي جماعي، و كذا المقارنة بين أفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي (ساكنين بالأحياء الجامعية) ...

### Résumé :

Cet article vise à l'analyse de l'effet du surentraining sur les étudiants de l'IEPS (institut d'éducation physique et sportif) de l'Université d'Alger 3 qui suivent en parallèle une carrière sportif dans différentes disciplines sportif.

L'étude est consiste en un suivi de dix (10) semaines de notre échantillon, qui doit répondre a un test de détection du surentraining proposé par la société Française de médecine du sport chaque fin de semaine .et un entretien avec ses derniers.

Les résultats obtenus de cette étude a permis de répondre a plusieurs interrogation, tel que la récupération de ses athlètes, la différence entre les pratiquants de sport individuel et du collectif, ainsi que la comparaison entre qui suit un régime interne (habite dans une cite universitaire) avec ceux qui suit un régime externe....

### مقدمة:

ان البحث الحالي يقع ضمن الدراسات التي تسعى الى التعرف على آثار التدريبات الرياضية و ارتباطها بالاسترجاع، مع ادراك بعض العواقب التي تتجم عن عدم التخطيط و انجاز رزمنة خاضعة لمنطق العلم بكل أبعاده كانت فسيولوجية، نفسية ام اجتماعية، بحيث الموضوع الحالي الذي يدرس حالة التدريب الزائد عند الرياضي الجزائري و بصفة خاصة الرياضي و في نفس الوقت طالب بمعهد التربية البدنية و الرياضية، لا يسمح بالتحكم بصفة مضبوطة في حمل تدريبيه و ظروف استرجاع قواه. موضوع البحث يبين العلاقة بين التدريب الزائد و مختلف محاوره من جهة و كمتغير مستقل و من جهة أخرى هذا الرياضي الذي عليه عبئ التدريبات و المنافسات مع فريقه، زيادة على الدروس التطبيقية و النظرية بمعهد التربية البدنية و الرياضية . و مما سبق ذكره توجهت الدراسة نحو :

- معرفة حالة التدريب الزائد لدى أفراد العينة.
  - الوقوف على الفترة الزمنية التي تآثر أكثر حسب اختبار الكشف عن التدريب الزائد لدى أفراد العينة.
  - التعرف على ما إذا كان هناك فرق في الاجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و الذين يمارسون رياضة جماعية.
  - معرفة ما إذا كان هناك فرق في الاجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد بين أفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي و الذين يتابعون نظام خارجي.
  - معرفة ما إذا كان هناك اتصال بين أفراد العينة و مدربيهم حول ما يقومون به في معهد التربية البدنية و الرياضية.
  - معرفة ما إذا كانت هناك مراقبة و متابعة لعملية الاسترجاع من طرف المدربين. و من خلال الأهداف التي سطرته لهذه الدراسة افترض الباحث أن :
  - 1- يتأثر الرياضي أكثر في الفترة الزمنية التي تجرى فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني حسب الاختبار للكشف عن التدريب الزائد.
  - 2- هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاجوبة الاختبار الكشف عن التدريب الزائد عند افراد العينة، وهذا تبعا لنوع الرياضة الممارسة (فردية و جماعية).
  - 3- هناك فرق ذو دلالة احصائية في أجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد ما بين أفراد العينة الذين هم في نظام داخلي أي يسكنون بالأحياء الجامعية و الذين يتابعون نظام خارجي أي يسكنون مع أهلهم.
  - 4- الرياضيين في اتصال متواصل مع مدربيهم و يتبدلون معهم الأخبار عما يقومون به في معهد التربية البدنية و الرياضية.
  - 5- هناك متابعة للرياضيين من جانب الاسترجاع و لكن غير كافية.
- و لاختبار هذه الفرضيات، قام الباحث بإنجاز خطة بحث، قام من خلالها بصياغة الفرضيات، المنهج المتبع و الأدوات التي استعملت في هذه الدراسة كما هو موضح في ما يلي:
- 1- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لتلائمه مع طبيعة الموضوع.
- 2- أدوات البحث : استخدم الباحث كل من :
- الاختبار للكشف عن التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب الرياضي SFMS.

-المقابلة تم من خلالها صقل العينة والتعرف على مدى علاقة أفراد العينة بمدربيهم و الاسترجاع.  
**3-مجتمع و عينة البحث :** تم اختيار مجتمع البحث بطريقة مقصودة ،وهم طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية المتواجد بسبدي عبد الله و التابع لجامعة الجزائر 3 ،من السنة الثانية كلاسيكي ( أخر دفعة ) للسنة الجامعية 2010 / 2011 الذين يمارسون نشاط رياضي في نادي من الأندية الجزائرية .سبب اختيار هذا المجتمع يعود إلى أن عدد الحصص التطبيقية هو الأكبر بالنسبة للسنوات الأخرى عدد الإجمالي لمجتمع البحث 51 رياضي.

تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة ،و عددهم 16 رياضي أي ما يعادل نسبة 34.04% من مجتمع البحث .08 منهم يمارسون رياضة جماعية و التي تقدر نسبيا ب 50% من عينة البحث ،و 17.02% من مجتمع البحث .و ثمانية 08 يمارسون رياضة فردية أي ما يعادل 50% من عينة البحث و 17.02% من مجتمع البحث .كذلك بالنسبة للتقسيم حسب المسكن (نظام داخلي أو خارجي) ،بحيث 08 رياضيين يتابعون النظام الداخلي و 08 الآخرون يقطنون بالجزائر العاصمة و ضواحيها.

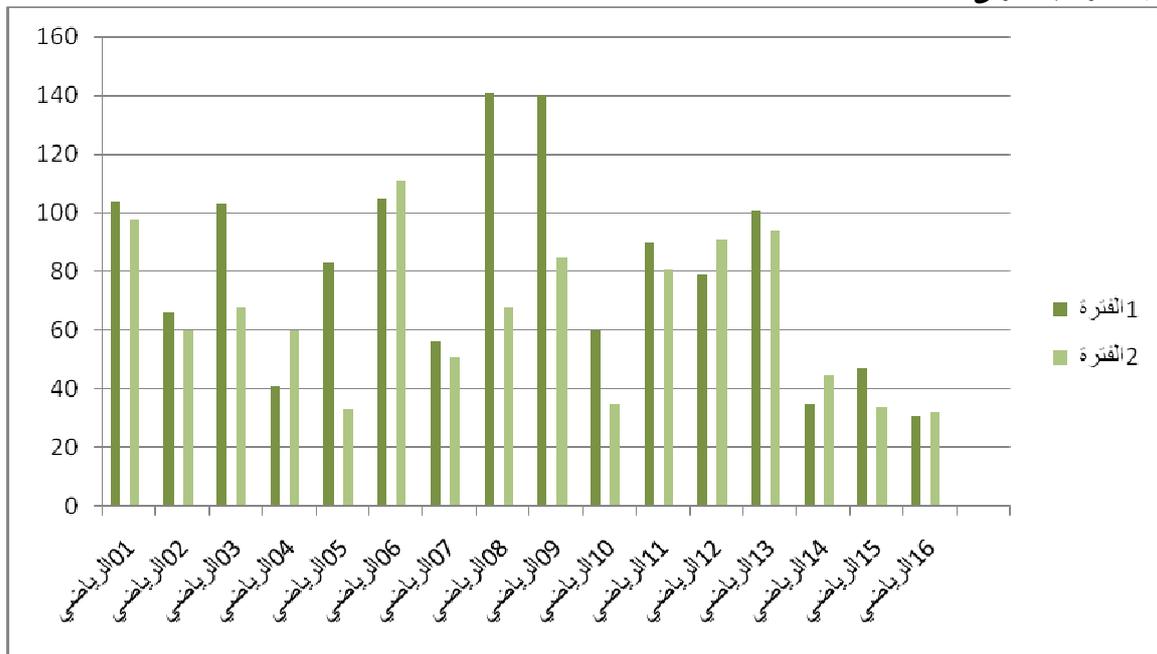
**4-المعالجة الإحصائية :** تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية لاختبار فرضيات الدراسة :

\***المعالجة الوصفية:**المجموع ،التكرارات ،النسب المئوية.

\* **المعالجة التحليلية :** ارتباط حسب بيرسن ،كاف تربيع ، معامل ارتباط cronbach alpha .

و كانت النتائج وفقا لفرضيات البحث كالتالي :

\***بالنسبة للفرضية الأولى :**



**شكل يوضح الأجوبة بنعم خلال الخمسة أسابيع الأولى مقارنة بالخمس أسابيع الثانية لكل أفراد العينة**

الرسم البياني السابق المتمثل في الاعمدة البيانية بين لنا أجوبة أفراد العينة و ذلك بالمقارنة بين الخمسة أسابيع الأولى بالخمسة أسابيع الثانية ،نلاحظ فرق في طول الاعمدة خاصة عند كل من الرياضي رقم ثلاثة خمسة ،ثمانية ،تسعة و عشرة و هذا لأعمدة الفترة الأولى التي هي أكثر تمثيل .عند بعض الرياضيين من العينة كرياضي أربعة ،سنة ،اثني عشر و أربعة عشر هناك فرق يميل نحو الفترة الثانية .هذا يبين لنا أن فترة الدروس التطبيقية و النظرية هي الأكثر تمثيل حسب تحليل لأجوبة الاختبار للكشف عن التدريب الزائد .هذا ما توصلت اليه الدراسة الثالثة التي أجريت عند مجموعة من السباحين الجزائريين أين الفترة التحضيرية والتي تأثر فيها السباحون خاصة في الاسترجاع و بظهور عدة حالات للتدريب الزائد. أفراد العينة هم مع فرقهم في فترة تنافسية بحيث لبد كما قال محمد عبد الرحمان اسماعيل " بإطلاق المنافسات يعاد النظر في البرنامج التدريبي حيث تقل الحصص التدريبية باعتبار أن في هذه الفترة التدريبات تتماشى و اهمية المنافسات و عددها في الاسبوع أو الشهر أو الفصل(محمد عبد الرحيم إسماعيل 2003 ،ص 3) .بينما في دراستهم أفراد العينة في تحضير.هذا ما يراه الباحث كتحليل لما سبق ذكره.

الرياضي	الفترة الخمس أسابيع الأولى	% النسبية	الفترة الخمس أسابيع الثانية	% النسبية
1	104	8%	98	9%
2	66	5%	60	6%
3	103	8%	68	7%
4	41	3%	60	6%
5	83	6%	33	3%
6	105	8%	111	11%
7	56	4%	51	5%
8	141	11%	68	7%
9	140	11%	85	8%

10	60	5%	35	3%
11	90	7%	81	8%
12	79	6%	91	9%
13	101	8%	94	9%
14	35	3%	45	4%
15	47	4%	34	3%
16	31	2%	32	3%
مج	1282	100%	1046	100%

### جدول يوضح الأجوبة بنعم خلال الخمسة أسابيع الأولى مقارنة الثانية لكل أفراد العينة

الشكل البياني المتمثل في أعمدة بيانية و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الخمسة أسابيع الأولى التي هي فترة تدريبات ،دروس تطبيقية و نظرية مقارنة مع الخمسة أسابيع الأخرى التي هي فترة اختبارات تطبيقية و نظرية لأفراد العينة بصفة عامة نلاحظ وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية وهذا موضح في الشكل البياني وهذا لغير صالح الفترة الأولى ،هذا عكس ما افترضه الباحث في الفرضية الأولى التي تقول : "يتأثر الرياضي أكثر في الفترة الزمنية التي تجرى فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني حسب الاختبار للكشف عن التدريب الزائد". هذا لا يعني نفي للفرضية إلا بعد المقارنة النتائج الفردية لكل فرد من العينة . وهذا ما جعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن الفترة الزمنية الأولى أي الخمس أسابيع الأولى هي الأكثر تمثيل إلا أن هذا لا يعطي لنا الحكم على هذه الفترة وبالتالي نتساءل هل هذه الفترة هي السائدة أي بمعنى آخر، هل هذه النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترة الثانية؟ ان التحليل الإحصائي المتمثل في كاف تربيع هو الذي يجيب عن هذا التساؤل.

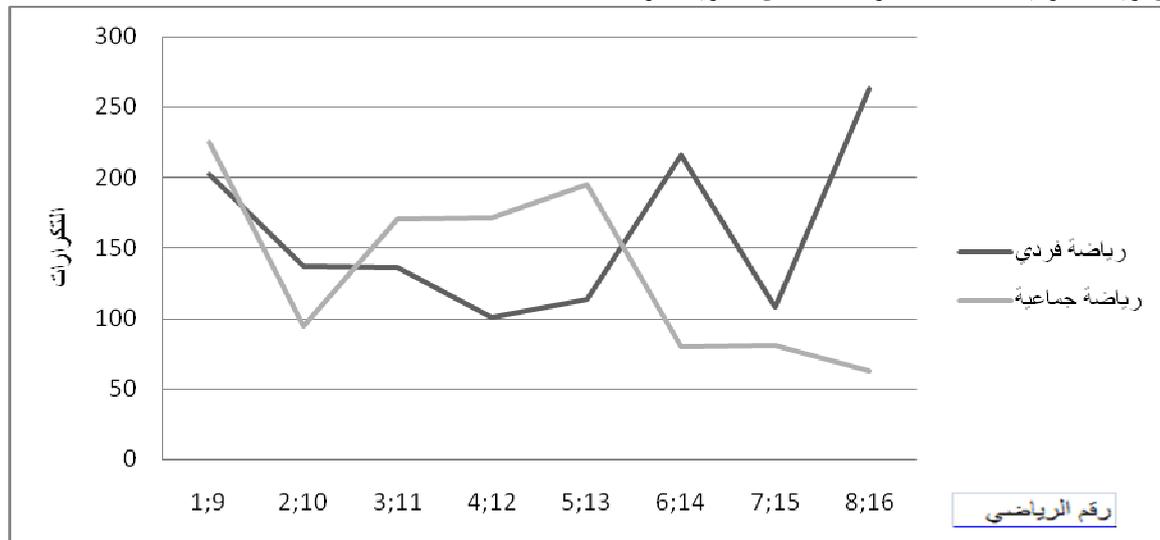
الاختبار	كا <sup>2</sup> الجدولي	كا <sup>2</sup> المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا <sup>2</sup>	25.00	60.29	15	0.05	دال

### جدول يوضح إحصائيا الأجوبة بنعم خلال الخمسة أسابيع الأولى مقارنة بالخمسة أسابيع الثانية لكل أفراد العينة

بحساب كا<sup>2</sup> أردنا معرفة إذا كان هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الخمس أسابيع الأولى و الخمسة أسابيع الثانية بصفة عامة عند جميع الرياضيين . بحيث وجدنا أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة 0.05 و درجة الحرية 15 .  
الاستنتاج : بصفة عامة و كاستنتاج أولي هناك فرق بين الفترة الزمنية الأولى و الثانية لصالح الثانية و هذا عكس ما نصت عليه الفرضية الأولى.

### \*بالنسبة للفرضية الثانية :

سنقارن بين نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد ، و هذا بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية ، و الذين يمارسون رياضة فردية حسب للاختبار الكشف عن التدريب الزائد .



### شكل يوضح رسم بياني للفرق بين مجموع التكرارات لرياضات الفردية و الجماعية

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة أفراد العينة و ذلك بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية ، هنا أخذنا كل أفراد العينة في الجدول أعلاه ، حيث نلاحظ تباين بين المنحنيات و مسارهم ، فترة نرى أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية هم الأكثر تمثيل و تارة نرى العكس ، و التحليل الموالي هو الذي سوف يوضح لنا ذلك بلغة الأرقام .

رياضة جماعية	مج التكرارات	رياضة فردية	مجموع التكرارات
الرياضي 9	225	الرياضي 1	202
الرياضي 10	95	الرياضي 2	137
الرياضي 11	171	الرياضي 3	136
الرياضي 12	172	الرياضي 4	101

الرياضي 13	195	18%	الرياضي 5	114	9%
الرياضي 14	80	7%	الرياضي 6	216	17%
الرياضي 15	81	7%	الرياضي 7	108	8%
الرياضي 16	63	6%	الرياضي 8	263	21%
مج	1082	100%	مج	1277	100%

جدول يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية للرياضيين الذين يمارسون الرياضات الفردية والجماعية

الشكل البياني و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية ،و الذين يمارسون رياضة فردية لأفراد العينة بصفة عامة نلاحظ وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية ، نجد أعلى نسبة بالنسبة للرياضات الجماعية عند الرياضي 09 ب21% و نجد أعلى نسبة بالنسبة للرياضات الفردية عند الرياضي 08 ب21% . أما أصغر نسبة بالنسبة للرياضات الجماعية عند الرياضي 16 ب06% ، أما أصغر نسبة بالنسبة للرياضات الفردية عند الرياضي 07 و 04 ب08% هذا موضح في الشكل البياني ، هذه الزيادة بصفة عامة أي بمعنى آخر مجموع التكرارات يظهر واضح في حساب المجاميع ، هذا ما افترضه الباحث في الفرضية الثانية التي تقول : " هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاجوبة الاختبار للكشف عن التدريب الزائد عند افراد العينة،و هذا تبعا لنوع الرياضة الممارسة (فردية و جماعية) . وهذا ما جعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن أفراد العينة الذين يمارسون رياضات فردية هم الأكثر تأثر بالاختبار للكشف عن التدريب الزائد ، إلا أن هذا لا يعطي لنا الحكم على هذه النتائج وبالتالي نتساءل هل هذه الاجوبة هي السائدة أي بمعنى آخر، هل هذه النسبة لها دلالة معنوية بنسبة لنوع الرياضة الممارسة؟ ان التحليل الإحصائي المتمثل في كاف تريبيع هو الذي يجيب عن هذا التساؤل.

الاختبار	كا <sup>2</sup> الجدولي	كا <sup>2</sup> المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا <sup>2</sup>	14.07	227.1	7	0.05	دال جدا

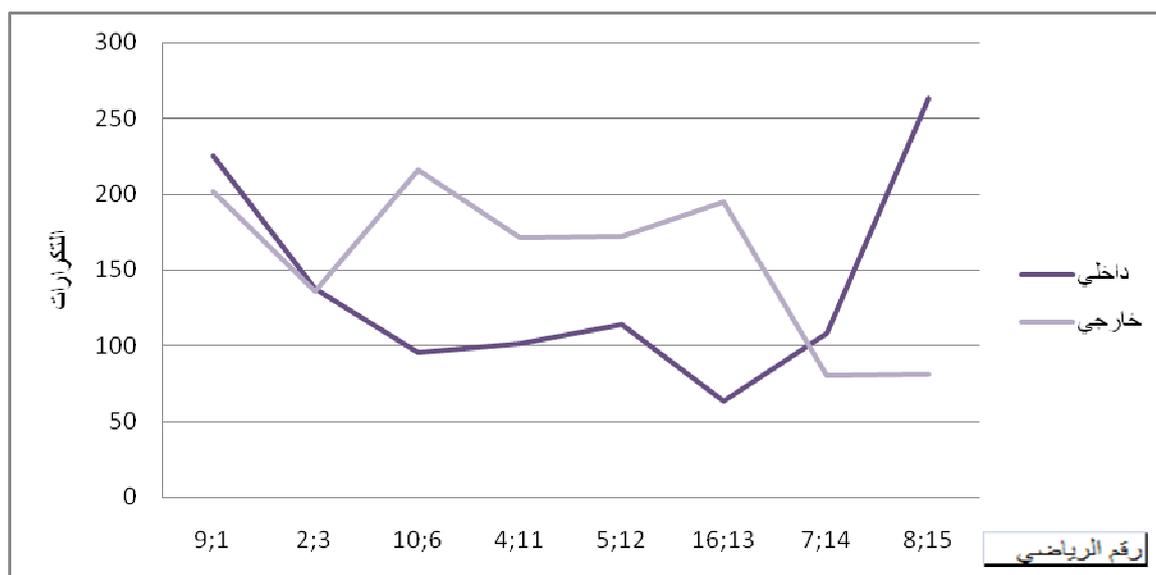
جدول يمثل كا<sup>2</sup> للفرق بين مجموع التكرارات للرياضيين الذين يمارسون الرياضات الفردية والجماعية

بحساب كا<sup>2</sup> أردنا معرفة إذا كان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية و الذين يمارسون رياضة فردية لأفراد العينة ، بصفة عامة، بحيث وجدنا أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7.

الاستنتاج : يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و الذين يمارسون رياضة جماعية ، أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية هم الأكثر تأثر بالاختبار للكشف عن التدريب الزائد.

#### \*بالنسبة للفرضية الثالثة :

سنقارن بين نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد ،و هذا بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي . حسب الاختبار للكشف عن التدريب الزائد.



شكل يوضح رسم بياني للفرق بين مجموع التكرارات لرياضيين حسب نوع الإقامة (داخلي أم خارجي)

الرسم البياني السابق بين لنا أجوبة أفراد العينة و ذلك بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي ، هنا أخذنا كل أفراد العينة في الجدول أعلاه بكل المحاور ، حيث نلاحظ تباين بين المنحنيات و مسارهم ، فترة نرى أفراد العينة الذين يتابعون نظام خارجي هم الأكثر تمثيل و تارة نرى العكس ، و التحليل الموالي هو الذي سوف يوضح لنا ذلك بلغة الأرقام.

الرياضي رقم	نظام خارجي	الرياضي رقم	نظام داخلي
1	202	9	225
3	136	2	137
6	216	10	95
11	171	4	101
12	172	5	114
13	195	16	63
14	80	7	108
15	81	8	263
المجموع	1253	المجموع	1106

جدول يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية للرياضيين حسب نوع الإقامة (داخلي أم خارجي)

الشكل البياني و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي حيث نلاحظ وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية ، نجد أعلى نسبة المحور بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون النظام الخارجي للرياضي 06 ب%17 و نجد أعلى نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي عند الرياضي 08 ب%24. أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون النظام الخارجي عند الرياضي 14 و 15 ب%06، أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي عند الرياضي 16 ب%06، هذا موضح في الشكل البياني، هذه الزيادة بصفة عامة أي بمعنى أخر مجموع التكرارات يظهر واضح في حساب المجاميع الذي هو كبير ، هذا ما افترضه الباحث في الفرضية الثالثة التي تقول : " هناك فرق ذو دلالة احصائية في أجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد ما بين أفراد العينة الذين هم في نظام داخلي أي يسكنون بالأحياء الجامعية و الذين يتابعون نظام خارجي أي يسكنون مع أهلهم. وهذا ما جعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن أفراد العينة الذين يسكنون مع أهلهم هم الأكثر تأثر بالاختبار للكشف عن التدريب الزائد ، إلا أن هذا لا يعطي لنا الحكم على هذه النتائج وبالتالي نتساءل هل هذه الأجوبة هي السائدة أي بمعنى أخر، هل هذه النسبة لها دلالة معنوية بنسبة لنوع المسكن؟ ان التحليل الإحصائي المتمثل في كاف تربيع هو الذي يجيب عن هذا التساؤل.

الاختبار	كا <sup>2</sup> الجدولي	كا <sup>2</sup> المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا <sup>2</sup>	14.07	237.86	7	0.05	دال جدا

جدول يمثل كا<sup>2</sup> للفرق بين مجموع التكرارات للرياضيين حسب نوع الإقامة (داخلي أم خارجي)

بحساب كا<sup>2</sup> أردنا معرفة إذا كان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي. بحيث وجدنا أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7.

**الاستنتاج :** يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي. أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم هم الأكثر تأثر بالاختبار للكشف عن التدريب الزائد.

#### \*تحليل نتائج المقابلة بالنسبة للفرضية الرابعة و الخامسة:

المقابلة سمحت للباحث بصقل العينة و توضيح بعض الحقائق منها أن أفراد العينة في اتصال مع مدربيهم مثلا عند الجواب عن السؤال : في حالة عدم التدريب مع فريقك لسبب من الأسباب مثلا الدراسة ، كيف يكون رد فعل مدربك ؟ فإن كل أفراد العينة أجابوا بأن مدربيهم متفهمين لوضعيتهم كطلبة جامعيين بمعهد التربية البدنية و الرياضية. عن السؤال : هل يسألك المدرب عن مدى محتوى برنامج دراستك ؟ أربعة عشر (14) فرد من العينة أي ما يعادل نسبيا 87.5% هم على علم بالبرنامج الدراسي و معرفة أغلبية أساتذة المعهد ، بحيث 43.75% أي سبعة مدربين متخرجين من معهد من معاهد التربية البدنية و الرياضية المتواجدة عبر الوطن. عن السؤال : هل كونك طالب بمعهد التربية البدنية و الرياضية ، تعامل المدرب معك مختلف عن الرياضيين الآخرين ؟ . اثني عشر (12) بما يساوي نسبيا 75% من أفراد العينة أجابوا بلا ، و الأربعة الآخرين (04) أجابوا بنعم والسبب الرئيسي هو أنهم يدرسون الفئات الصغيرة زيادة على أنهم طلاب جامعيين عن السؤال : ما هي طرق الاسترجاع التي تعرفها ؟ ، كل أفراد العينة ذكروا أهم طرق الارجاع و هي: النوم الأكل و تعويض السوائل ، الراحة الايجابية ، الدوش و الحمام ، الصونة و التدليك . عن السؤال : ما هي طرق الاسترجاع التي تستعملونها في فريقكم ؟ كانت اجابة أفراد العينة أنهم مع الفريق الدوش و الراحة الايجابية و التوصيات التي يتلقونها من طرف المدربين تتمثل في عدم السهر أي النوم مبكرا خاصة قبل و بعد المنافسة الأكل المتوازن و الشراب لتعويض السوائل ، و تجنب الأكل في حدود الامكان عند مطاعم الأكل السريع.

#### \*بالنسبة للفرضية العامة:

من خلال ما تم التوصل إليه في الفرضية العامة نستنتج ما يلي :

\*لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند حساب كاف تربيع لكل رياضي على حدا.

\*ظهور عند اغلبية أفراد العينة التدريب الزائد بدرجات مختلفة حسب طول المدة و الفترات الزمنية.

\*يوجد تناسق و تجانس بين محاور في الاجوبة عند أفراد العينة عند معامل كرونباخ ألفا.

#### مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

بعد عرض و تحليل النتائج ، قمنا بمناقشة الفرضيات و ذلك بالإجابة عن الأسئلة المطروحة ، التحقق من فرضيات البحث.

#### الاجابة عن الأسئلة المطروحة :

بعد أن تم التعرض بالتفصيل للنتائج ، لوحظ أن ما توصلت إليه أمكنت الباحث من الاجابة عن الاسئلة التي طرحت في بداية هذه الدراسة .

فقد تبين أن هناك بصفة عامة و كاستنتاج أولي ،فرق بين الفترة الزمنية الأولى أي الخمسة أسابيع الأولى من الدراسة و التي هي فترة دروس تطبيقية و نظرية عند طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية و الفترة الثانية و التي هي فترة اختبارات تطبيقية و نظرية ،بحيث أفراد العينة يتأثرون أكثر و هذا بصفة عامة في الفترة الأولى.

عند التفصيل في نتائج كل فرد من العينة على حدا ،و جد الباحث أن 87.5% من أفراد الذين يمثلون عينة البحث لا يوجد لديهم فرق ذو دلالة معنوية عند اجراء التحليل الاحصائي ،و 12.5% فقط يوجد دلالة احصائية في تحليل أجوبتهم .

الملاحظ في تحليل النتائج يرى الباحث أن كل الرياضيين يشكون من التعب بالدرجة الأولى ،هذا حسب تحليل اختبار الكشف عن التدريب الزائد أي نسبة 100% .في الدرجة الثانية و بنسبة 50% نجد الاكتئاب. أما في الدرجة الثالثة نجد نسبة التوتر 25%.

كما أمكن تبيان أنه هناك فرق في النتائج المتحصل عليها عند المقارنة بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية مع أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية ،بصفة عامة عدد الاجوبة بنعم على الاختبار للكشف عن التدريب الزائد كبير عند الرياضيين الذين يمارسون رياضة فردية و دال احصائيا.

كذلك عند تحليل نتائج الاختبار حسب المحاور و المقارنة بين نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد عند أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية مع الذين يمارسون رياضة جماعية ،نجد نفس الناتج الملاحظ في التحليل العام .حيث مستوى الدلالة كبير جدا في بعض المحاور .

وسعيا وراء إلقاء المزيد من الوضوح حول أفراد عينة الدراسة ،قارن الباحث بين أفراد العينة الذين يتابعون نظام خارجي أي الذين يقيمون مع اهلهم في بيوتهم ،و أفراد العينة الذين يتابعون النظام الداخلي أي مكان اقامتهم الاقامات الجامعية ،بصفة عامة عند تحليل النتائج هناك فرق ذو دلالة احصائية عند الاختبار للكشف عن التدريب الزائد.

بصفة خاصة عند تحليل النتائج هناك فرق ذو دلالة احصائية عند الاختبار للكشف عن التدريب الزائد لكل المحاور السبع المكونة لهذا الاختبار بدرجات مختلفة .هذا ما بينه التحليل الاحصائي .عدة أسباب يمكن افتراضها ،منها استقلالية أفراد العينة الساكنين في الإقامة الجامعية ،كذلك الاتكال على النفس و الاحساس بالمسؤولية أكثر مما هو عليه عند أفراد العينة المقيمين في بيوتهم...

سمحت المقابلة التي أجراها الباحث مع أفراد العينة ،بالتعرف على نوع العلاقة الموجودة بين الرياضي الذي يتابع دراسته بمعهد التربية البدنية و الرياضية و مدربه ،و كذا المعاملة التي يتلقاها من هذا الاخير ،و التي وجدها الباحث جد حسنة و مقبولة .

كما أمكن من خلال الاسئلة المقدمة حول الاسترجاع ،على ان أفراد العينة متطوعين على أغلبية طرق الاسترجاع المستعملة في التدريب الرياضي .لكن التطبيق الفعلي لطرق الاسترجاع ليس له متابعة تتماشى و متطلبات الرياضة في المستوى العالي .

وقد برز ذلك بعدد الرياضيين من أفراد العينة التي ظهر عندهم التدريب الزائد في فترة أو أخرى أثناء اجراء الدراسة ،بحيث 68.75% من أفراد العينة ظهر عليهم التدريب الزائد أي ما يعادل 11 من 16 رياضي ،منهم خمسة يمارسون رياضة فردية من ثمانية أي نسبة 62.5% ،و ستة من ثمانية يمارسون رياضة جماعية أي نسبة 75% .

ان استخدام الاحصاء الاستدلالي ساعدنا كثيرا في الاجابة على الفرضيات المطروحة ،و لقاء الضوء على بعض الحقائق التي لا يمكن الاجابة عليها بالإحصاء الوصفي المتمثل بالنسب المئوية ،التكرارات و المنحنيات .... كذلك استعنا ب Cronbach Alpha لإثبات التناسق و التجانس الداخلي بين المحاور و ذلك قصد الاستكشاف .

#### التحقق من فرضيات البحث :

سنحاول في هذا الجزء من الدراسة التحقق من الفرضيات التي اقترحناها و الكشف عن الدلالة و معاني النتائج التي توصلنا لها :  
أولا :فيما يخص الفرضية الجزئية الأولى و التي تنص على أنه " يتأثر الرياضي أكثر في الفترة الزمنية التي تجرى فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني حسب الاختبار للكشف عن التدريب الزائد ". عند أخذ النتائج المتحصل عليها عند جميع الرياضيين ،وجدنا فرق ذو دلالة احصائية ولكن عكس ما افترضه الباحث ،بحيث أفراد العينة تأثروا بالفترة الزمنية الأولى و يرجعه الباحث الى ما توصلت إليه دراسته الثالثة التي أجريت عند مجموعة من السباحين الجزائريين أين الفترة التحضيرية و التي تأثر فيها السباحون خاصة في الاسترجاع و بظهور عدة حالات للتدريب الزائد.

و ما يمكن اضافته كذلك هو أن أفراد العينة هم مع فرقهم في فترة تنافسية بحيث لا بد كما قال محمد عبد الرحمان اسماعيل " بإطلاق المنافسات يعاد النظر في البرنامج التدريبي حيث تقل الحصص التدريبية باعتبار أن في هذه الفترة التدريبات تتماشى و اهمية المنافسات و عددها في الاسبوع أو الشهر أو الفصل(محمد عبد الرحيم اسماعيل 2003 ،ص 3) .بينما في دراستهم أفراد العينة في مرحلة تحضير .

وجهة نظر أخرى مكملة لما سبق ذكره ما جاء عند أكرم زكي خطايبية على أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، و تهدف إلى إعداد الفرد من الناحية البدنية ،المهارية ،النفسية و الاجتماعية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (أنور زكي خطايبية،1996،ص301) و في حالة عدم الالتزام بتلك المبادئ لا يمكن التحكم في نتائج المراد الوصول إليها .

أما عند تحليل النتائج لكل رياضي على حدا ،هنا و جد الباحث أن 87.5% من أفراد الذين يمثلون عينة البحث لا يوجد لديهم فرق ذو دلالة معنوية عند اجراء التحليل الاحصائي المتمثل في كاف تربيع ولم تحقق الفرضية الأولى .بينما 12.5% فقط وجد عندهم فرق ذو دلالة احصائية في تحليل أجوبتهم ،ونواتجهم تتماشى مع الفرضية المطروحة.

من خلال النتائج يتضح للباحث أن الفرضية الأولى لم تتحقق .

ثانيا : فيما يخص الفرضية الجزئية الثانية و التي تنص على أنه " هناك فروق فردية ذات دلالة احصائية في اجوبة اختبار الكشف عن التدريب الزائد عند أفراد العينة،و هذا تبعا لنوع الرياضة الممارسة (فردية و جماعية). عند أخذ النتائج المتحصل عليها عند جميع أفراد العينة حسب نوع الرياضة الممارسة نجد فرق ذو دلالة احصائية عند أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية مع أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية .أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية هم الاكثر تأثر بنتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد.

هذه النتائج مكملة لعدة دراسات التي تطلع عليها الباحث ،و التي أكدت على أن الرياضيين الذين يمارسون رياضات فردية أكثر تأثر بالتدريب الزائد و محاوره .و تتفق كل من دراسة (Bricout, 2003) و دراسة (Maso, 2003) على أن " هذا الاختبار هو أداة مفيدة للمدرب و لطبيب الرياضة ،مما يسمح على وجه الخصوص ظهور ارتباط معنوي للكشف عن حالة التعب" .

أما عند تحليل النتائج لكل محور على حدا ،هنا و جد ان النتائج كانت دالة بحيث نجد عند بعض أفراد العينة التي ظهر عندهم التدريب الزائد هم الذين تحملوا عبئ النسب العالية عند حساب التأثير حسب المحاور .فمثلا محور الاكتئاب الذي يتميز "بأنه من أبرز الأعراض

التي تؤدي إلى التدريب الزائد من حيث تأثيره على الجانب البدني و الوظائف المصاحبة له كالتباطؤ في الأداء الرياضي... أما آيت حمودة نقلا عن Skinner فنقول عن الاكتئاب أنه " ظاهرة انطفاء ناتجة عن حرمان كبير من التعزيزات الاجتماعية الإيجابية، مما يترتب عنه فقر أو انخفاض المعلومات حول السلوكيات الإيجابية، وبالتالي تعزيز وضعية العزلة و كذا التظاهرات الاكتئابية مما يساعد على استمرارها(حكيمة آيت حمودة، 1998، ص 178). و كذا محور القوة الذي يقول درويش "أنها تعتبر من أهم القدرات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية و التفوق فيها، كذلك للوصول إلى المستويات العالية، وقد تكون أهم هذه القدرات على الإطلاق(كمال درويش، 1999، ص 31) فعند نقصان في القوة يكون تأثير سلبي على نتائج الرياضي و بالتالي على معنويته .  
فما سبق ذكره يؤكد الباحث على الفرضية و على صحتها .

ثالثا : فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة و التي تنص على أنه " هناك فرق ذو دلالة احصائية في الأجوبة عن اختبار الكشف عن التدريب الزائد ما بين أفراد العينة الذين هم في نظام داخلي أي يسكنون بالأحياء الجامعية و الذين يتابعون نظام خارجي أي ماكنين مع أهلهم. عند أخذ النتائج المتحصل عليها عند جميع أفراد العينة حسب نوع الإقامة نجد فرق ذو دلالة احصائية عند أفراد العينة الذين يقيمون بالإقامة الجامعية مع أفراد العينة الذين يقيمون في بيوتهم مع أهلهم .أفراد العينة الذين يسكنون مع أهلهم هم الأكثر تأثر بنتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد.

أما عند تحليل النتائج لكل محور من اختبار الكشف عن التدريب الزائد على حدة، هنا و جد الباحث ان النتائج كانت دالة بحيث نجد عند جميع المحاور أن الرياضيين المقيمين بديارهم يتأثرون أكثر حسب نتائج الاختبار. لاحظ الباحث أن نسبة كبيرة من الرياضيين المقيمين بديارهم أصيبت بالتدريب الزائد خلال فترة الدراسة بنسبة 87.5%، بدرجات مختلفة، أي أن مدة ظهور التدريب الزائد كان قصير و بفترات مختلفة يعرف التدريب الزائد القصير المدى بأنه " ينتج هذا النوع من التدريب الزائد عندما تعطى فترة استعادة شفاء غير كافية بين عناصر الحمل التدريبي و بين دورات الحمل، وتعد العلامات و الأعراض النفسية المؤشر على حدوثه، و يتطلب فترة استعادة أطول من تلك التي تعطى عادة لغرض استعادة الاتزان البدني ويكون الانجاز ضعيفا في حالة الإصابة بهذا النوع من التدريب الزائد ( Mortin.D & Coe.P, 1992,p 253). و هناك نسبة 50% من المقيمين بديارهم ظهر عليهم التدريب الزائد بين أربعة (4) أسابيع و ثمانية (8) أسابيع هنا يرجعه Mortin الى عدم معالجة للتدريب قصير المدى. هنا يعرفه المختصون بالتدريب الزائد اللاودي بحيث يعرفه ملحم فيري أن في التدريب الزائد الباراسمبتاوي (اللاودي) يكون انخفاض في نسبة سكر الدم (glucose) مع انخفاض في مستوى تركيز اللكتيك في الدم أثناء الأداء البدني، و خلل في إفراز بعض الهرمونات مثل التيستوستيرون و الكرتيزون و الأدرينالين و النورادرينالين و الثيروكسين (عائد فاضل ملحم، 1999، ص 73). وكذلك تقسيم J.Weineck و العديد من الأخصائيين الآخرين حيث في تصنيفه حسب الأعراض المصاحبة إلي " النوع الأول Basedowide ينخفض في أسبوع أو أسبوعين بمتابعة مناسبة.... و يتم الرفع في حمل التدريب بجرعات عند استئناف التدريبات، أما النوع الثاني Addisonoide يتطلب أسابيع إلي أشهر للاختفاء. وعند الانطلاق في التدريب الخاص، يجب انتظار حوالي سنة(06) أسابيع للعودة إلي المستوي ( J.Weineck, 1997, p491 )  
فما سبق ذكره يؤكد الباحث على الفرضية و على صحتها .

رابعا : فيما يخص الفرضية الجزئية الرابعة و التي تنص على أنه " الرياضيين في اتصال متواصل مع مدربيهم و يتبادلون معهم الأخبار عما يقومون به في معهد التربية البدنية و الرياضية. الاجابة كانت بنعم لجميع أفراد العينة، فإن كل أفراد العينة أجابوا بأن مدربيهم متفهمين لوضعيتهم كطلبة جامعيين بمعهد التربية البدنية و الرياضية، خاصة أن نسبة كبيرة متخرجين من معهد من المعاهد الوطنية، و قد مروا بنفس الفترة التي يمرون بها رياضيينهم .  
فما سبق ذكره يؤكد الباحث على الفرضية و على صحتها .

خامسا : فيما يخص الفرضية الجزئية الخامسة و التي تنص على أنه " هناك متابعة للرياضيين من جانب الاسترجاع و لكن غير كافية. هذا ما بينته الأجوبة من خلال الاسئلة المقدمة حول الاسترجاع، على ان أفراد العينة متطعين و على دراية بأغلبية طرق الاسترجاع المستعملة في التدريب الرياضي. لكن التطبيق الفعلي لطرق الاسترجاع ليس له متابعة تتماشى و متطلبات الرياضة في المستوى العالي. بحيث أعطى نصائح و ارشادات في الاسترجاع لا يكفي، لا بد على الفرق أخذ على عاتقهم عملية الاسترجاع من جانب التغذية مثلا او توفر عند كل فريق مدلك خاص بالفريق.... و قد برز ذلك بعدد الرياضيين من أفراد العينة التي ظهر عندهم التدريب الزائد في فترة أو أخرى أثناء اجراء الدراسة .  
فما سبق ذكره يؤكد الباحث على الفرضية و على صحتها .

سادسا : فيما يخص الفرضية العامة و التي تنص على أنه " يوجد حالة التدريب الزائد عند أفراد العينة بدرجات مختلفة ". عند أخذ النتائج المتحصل عليها عند جميع أفراد العينة، حيث تبين أن عدد الرياضيين التي ظهر عندهم التدريب الزائد في فترة أو أخرى أثناء اجراء الدراسة، هو 68.75% أي ما يعادل 11 من 16 رياضي الذين يمثلون العينة و بدرجات مختلفة، و الدراسات السابقة أكدت ذلك مثل دراسة العلمي.م نقلا عن بعض المؤلفين أن "84 أي 28% من 298 رياضي أمريكي شارك في الألعاب الأولمبية بأطلنطا كانوا مصابين بحالة التدريب الزائد Gould et al, 2001، و يذهب البعض الآخر إلى أبعد من هذا أن نسبة 60% Morgan et al, 1988، حتى 65% Mc Kenzie, 1999 من رياضيين يمارسون رياضات المداومة في فترة أو أخرى من حياتهم الرياضية يوجهون حالة التدريب الزائد ( El ali M , 2006, p 1) دراسات أخرى أجريت عند الجنود الفرنسيين من طرف J.C.Jouanin أخصائي في الصحة العسكرية، أكد أن الدراسات المنجزة على عينة من رياضيين ذات المستوى العالي، أنه من الضروري ادماج في البرمجة فترات راحة للاستفادة من التعويض surcompensation الفسيولوجية التي تؤدي للرفع من القدرات البدنية، في حالة عدم احترام تلك الفترات للراحة، من الممكن أن هذا يؤدي إلى تذبذب فسيولوجي، و الذي قد يؤدي الى التدريب الزائد (J.C.Jouanin, internet, 2007).  
و على ضوء كل ما قيل و قدم في هذه الدراسة، و من خلال النتائج الناتجة عنها، فقد تأكد الباحث من فرضيته العامة و من صحتها. انتهى البحث بخاتمة أبرزه فيه أهم المراحل التي مرت بها الدراسة .

#### المراجع العربية:

- آيت حمودة حكيمة، العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء الربو، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي (غير منشورة)، الجزائر، 1998.
- خطابية أنور زكي، موسوعة كرة الطائرة الحديثة، ط 1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، 1996.
- درويش كمال، محمد صبحي حسنين، الجديد في التدريب الدائري، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.

- محمد عبد الرحيم إسماعيل، الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف بالأسكندرية، 2003.  
المراجع الأجنبية:

- Mortin. D and Coe. P, Training distance runners , Champaign (III), Leisure Press, London , 1992.

-Weineck. J : Manuel d'entraînement. Edit VIGOT France, 4e édit , 1997.

المجلات الأجنبية:

- Bricout . V.-A et autres, Questionnaire de surentraînement de la Société française de médecine du sport : relations entre les échelles visuelles analogiques et le score de surentraînement chez les sportifs, Revue Science & Sports , Volume 18, numéro 6, pages 296-298 (décembre 2003).

- El Ali M : le surentraînement chez les sportifs élités : repérer les symptômes pour mieux le gérer. 4eme journée internationales des sciences du sport les 28 – 30 novembre 2006, actes, édition INSEP.

- F. Maso , G. Lac , O. Michaux , A. Robert , Corrélations entre scores au questionnaire de la Société française de médecine du sport et concentrations de cortisol et testostérone salivaires lors du suivi d'une équipe de rugby de haut niveau, Revue Science & Sports , Volume 18, numéro 6, pages 299-301 (décembre 2003).

- Jouanin.J.C ,le surmenage physique dans l'entraînement militaire ,institut de médecine aérospatiale du service de santé des armées , internet :jcjouanin@imassa.fr ,octobre 2010 16h00.