

دراسة ظهور التدريب الزائد لدى طلبة جامعة الجزائر3.

(حالة طلبة معهد التربية البدنية والرياضية الغير الممارسين لنشاط رياضي خارجي).

لعبان كريم وسكارنة جمال علي

مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية جامعة الجزائر 3

الملخص:

إن دراسة التدريب الزائد لدى الطلبة الغير المنتمين لفرق رياضية صعب جدا، كون هذه الحالة نادرا ما نلاحظها في الحصوص التربوية البدنية والرياضية، وذلك بالرجوع إلى ما هو في التدريب الرياضي بوجود عدة تغيرات في الجهد والقدرات المطلوبة لدى الطالب الرياضي.

وتهدف دراستنا لوصف ظاهرة التدريب الزائد لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية من خلال ملاحظة التغيير في اللياقة سواء في مراحل الدراسة، أي أثناء الدراسة والممارسة لمختلف المقاييس البيداغوجية أو في مرحلة التوقف لاجتياز فترة الاختبارات السداسية.

ومن جهة أخرى، سنحاول معرفة الفرق الموجود بين الطلبة ذوي ماضي رياضي مع الطلبة الذين لازالوا يمارسون نشاط رياضي خارجي بعد دخولهم للمعهد. فلهذا يمكن أن نقول أنه يوجد اختلاف في نمط الممارسة الرياضية بين الفئتين، وهذا باختلاف مراحل الدراسة في السنة، كما نستطيع وضع تنبأ لدى بعض الطلبة من خلال مقارنة فترات الممارسة للمقاييس النظرية والتطبيقية في فترة الاختبارات. في الأخير، نحث الطلبة أولا ثم الأساتذة وخاصة المشرفين على المقاييس التطبيقية، لإعطاء الأهمية الكبيرة لهذه الحالة الصعبة وهي الوقوع في التدريب الزائد من خلال وضع برنامج علمي للحصص المقترحة وكذلك فترات الاسترجاع والراحة.

الكلمات الأساسية: التدريب، التدريب الزائد، طالب ت-ب-ر.

Résumé :

L'étude du surentrainement chez les étudiants non affiliés au club sportif est très difficile, car cet état est très rare dans nos séances d'éducation physique et sportive, qui est très observé dans le domaine de l'entraînement où on constate des variations de l'effort et au niveau des capacités physiques individuelles chez nos athlètes.

L'objectif de notre étude, est de faire une description du fléau du surentrainement chez nos étudiants en EPS, on observant les changements de leurs condition physique dans les différentes phases de leurs étude universitaire, et surtout pendant les études des cours pratiques et théoriques, où plus précis dans la période des examens semestriels.

Dans un autre contexte, on va essayer de voir s'il y a une différence significative entre les étudiants qui ont un vécu sportif et les autres étudiants qui ne sont pas affiliés au club sportif, pour cela, on peut prédire la situation de nos étudiants par rapport aux différentes phases d'études (périodes de cour et périodes d'examen) s'il y a un surentrainement où le contraire.

Enfin, nos enseignants d'e.p.s, doivent savoir l'importance de connaitre le danger du surentrainement, et surtout nos étudiants doivent savoir l'importance de la récupération dans les entraînements dans leurs cours pratiques.

Mots clés: entraînement, surentrainement, étudiant en E-P-S.

1. مقدمة ومشكلة الدراسة

ان عملية التدريب في الميدان الرياضي وفي التربية البدنية منظمة لها خصائص وأهداف تعمل على تحسين المعرفة للنشاط الممارس ورفع مستوى لياقة الفرد بصفة عامة. حيث يوضع برنامج تحضيري حول هذه التدريبات، والتي بدورها تخضع لمبادئ وأسس علمية. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمنافسة. والتخطيط لهذه العملية التدريبية ليست سهلة بحيث تتطلب معرفة وتحكم في مختلف المجالات المرتبطة بها كانت نفسية مثلا المراهق، وصفات البدنية وكذا مستوى لياقته، وقدراته البدنية...، بحيث عواقب إهمال تلك المبادئ والأسس تؤدي لا محال إلى تدهور للقدرات البدنية وبالتالي الابتعاد عن الأهداف المسطرة وفي بعض الأحيان ظهور ما يسمى بالتدريب الزائد عند بعض الرياضيين.

يعطى عدة تسميات لمفهوم التدريب الزائد عند المختصين والخبراء والمدرّبين وعند الباحثين في ميدان التدريب الرياضي والفسولوجية الرياضية باللغة العربية، حيث يسمى الإفراط في التدريب، الحمل الزائد أو يسمى كذلك بالتدريب المرهق... أما باللغة الفرنسية يعرف بمفهوم surentraining أما بالانجليزية فيعرف بمفهوم overtraining، وسبب هذا التدريب الزائد يعود بالدرجة الأولى إلى عدم التوازن بين الحصص التدريبية وعملية الاستشفاء أو الراحة، حيث ارتفعت في السنوات الأخيرة ب 20% وأكثر حسب نوع الفعالية الرياضة بأراء بعض المختصين في الفسولوجية والتدريب الرياضي.

يري (EL ali .M) نقلا عن بعض المؤلفين أن "84 أي 28 % من 298 رياضي أمريكي شارك في الألعاب الأولمبية بأطلنطا كانوا مصابون بحالة التدريب الزائد، ويذهب البعض الآخر إلي أبعد من هذا أن نسبة 60%، حتى 65 % من رياضيين يمارسون رياضات المداومة في فترة أو أخرى من حياتهم الرياضية يوجهون حالة التدريب الزائد" (El ali. M, 2006, p 1).

إن تأثير التدريب الزائد في مختلف الأجهزة المكونة للرياضي يعد واحدا من الحالات السلبية التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي في شتى أنواع الفعاليات الرياضية وتكون مصحوبة بتغيرات عديدة في البيئة الداخلية للجسم وتصرفات الفرد ومعاملته مع وسطه الاجتماعي بصفة عامة وبالتالي إلى الاضطراب في الاتزان البدني والنفسي الذي ينعكس على وظائف وأجهزة الجسم المختلفة وبوجه أخص نتائجه الرياضية والمردود في تدريباته.

ان طالبة السنة الثانية كلاسيكي لمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3 لهم برنامج متنوع وغني من كل الجوانب (نظري وتطبيقي)، حيث لديهم سبعة (07) حصص تطبيقية وستة (06) حصص نظرية مقسمين على خمسة (05) أيام في الأسبوع، و هي بالنسبة لطلبة الذين يحضرون ليسانس في معهد التربية البدنية والرياضية أطول مدة وأكبرها من حيث الحجم.

عينة البحث متكونة من طالبة لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج معهد التربية البدنية والرياضية، و البعض منهم لم يمارس نشاط رياضي من قبل الدخول للمعهد باستثناء حصص التربية البدنية في الطور المتوسط والثانوي.

في إطار الفترة التي سوف تستغرق هذه الدراسة في جانبها التطبيقي وهي عشرة أسابيع، الأسابيع الخمسة الأولى تكون المتابعة فيها للحصص التطبيقية والنظرية لأفراد

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

العينة، والأسابيع الخمسة الأخيرة يكون مرحلة الاختبارات التطبيقية والنظرية فهل خلال هذه الفترات يصل الطلبة الذين يمثلون عينة الدراسة إلي حالة التدريب الزائد؟
من هذا التساؤل يمكن إدراج بعض التساؤلات الأخرى وهي:
- في حالة ظهور تدريب زائد هل يكون في الفترة الأولى من الدراسة أم في الفترة الثانية وهي مرحلة الاختبارات النظرية والتطبيقية؟
- وهل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الطلبة الذين مارسوا نشاط رياضي في إطار منظم من قبل والذين لم يمارسوا أي نشاط رياضي منظم قبل دخولهم لمعهد التربية البدنية والرياضية ؟

2- فروض البحث

الفرضية العامة: خلال فترة الدراسة يصل الطلبة الذين يمثلون عينة الدراسة إلي حالة التدريب الزائد، بالأخص الطلبة الذين لم يمارسوا نشاط رياضي منظم قبل دخولهم لمعهد التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- ظهور تدريب زائد يكون في كل من الفترة الأولى من الدراسة وفي الفترة الثانية وهي مرحلة الاختبارات النظرية والتطبيقية.
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الطلبة الذين مارسوا نشاط رياضي في إطار منظم من قبل والذين لم يمارسوا أي نشاط رياضي منظم قبل دخولهم لمعهد التربية البدنية والرياضية.

3- هدف البحث

كل باحث يقوم ببحث علمي يسعى وراء ذلك البحث إلى تحقيق غاية واحدة وهي المعرفة في هذا الصدد، لقد عرضنا وطرحنا عدة أسئلة في بحثنا حيث نود من خلاله التعرف على الفترات يصل الطلبة الذين يمثلون عينة الدراسة إلي حالة التدريب الزائد، وفي حالة ظهور تدريب زائد هل يكون في الفترة الأولى من الدراسة أم في الفترة الثانية وهي مرحلة الاختبارات النظرية والتطبيقية، وكذلك معرفة إذا كان هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الطلبة الذين مارسوا نشاط رياضي في إطار منظم من قبل والذين لم يمارسوا.

4- تحديد مفاهيم والمصطلحات البحث

التدريب: قاموس Larousse يعرف التدريب أنه " التحضير لرياضة، لمنافسة " (Larousse, 1989, p344). هو البحث لتحسين القدرات البدنية بفضل إنجاز اضطرابات بيولوجية متعاقبة (Séve. C 2009, p 3). وكذلك يعرف التدريب بأنه "مجموعة من التمرينات المكيفة، شدتها تزداد تدريجيا بتحكم، الناتج هي تغيرات بيولوجية، نفسية وتقنية، حيث تسمح بإنجاز أعلى أداء مهاري ممكن (Thill. E et autres, 1987, p 156). أما الباحثون فيعرفون التدريب أنه مجموعة من التمرينات البدنية المختلفة من حيث النوع والشدة... حيث تهدف لإنجاز أداء رياضي نوعي.

التدريب الزائد: يعرف في معجم Larousse أن التدريب الزائد surentraining هو تدريب مفرط يُفقد القدرات البدنية (Larousse, 1989, p888). و يعرف في معجم Hachette بأنه "في الرياضة التدريب الزائد وبدقة أكثر أعراض التدريب الزائد يدل على فائض في التدريب الرياضي، الذي يمكن أن يكون مضر للرياضي. يمكن أن يظهر

في شكل انخفاض بسيط في القدرات البدنية وفي الرغبة ولكن يمكن أن يصل إلى فقدان الكلي للدافعية (Hachette 2010, 2009, p 1555)

يقصد به الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبير عن مقدار ما يستطيع الرياضي تحمله وينظر إلى التدريب الزائد علي أنه ظاهرة معوقة للنشاط البدني والعصبي، و يؤدي إلي هبوط مستوي كفائية وفعالية وغالبا ما تحدث ظاهرة التدريب الزائد نتيجة لعوامل متعددة (قاسم حسن حسين، 1998، صص 378-379). يعرف كذلك الحمل الزائد "أنه حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسولوجية الناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي ". كما يعرف بأنه "زيادة مكونات الحمل التدريبي بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب " (مهند حسين البشتاوي وآخرون، 2010، ص96).

أما الباحثون فانه يرون "ان التدريب الزائد هو ناتج عن عدم التوازن بين قدرة الرياضي لتحمل عبئ التدريب في تزايد الحمله من جهة، ومن جهة أخرى راحة اللازمة لإستعاب والاستشفاء من آثار ذلك الحمل بدنيا ونفسيا، وأن أعراض ومؤشرات التدريب الزائد تختلف من رياضي إلي آخر في ظهورها.

5- الدراسات السابقة

عدة دراسات أجنبية تطرقت لموضوع التدريب الزائد وبالأخص الاختبار للكشف عن التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب الرياضي SFMS نذكر منها دراسة A. Favre-Juvin وآخرين تحت عنوان: مقارنة كLINيكية للتدريب الزائد، و دراسة V.-A. Bricout والآخرين تحت عنوان: الاستبيان التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب الرياضي: العلاقات بين السلم البصري واختبار الكشف عن التدريب الزائد عند الرياضيين، و دراسة Maso. F والآخرين تحت عنوان: الارتباط بين نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب الرياضي والكورتيزول والتستوستيرون للعابية خلال متابعة فريق للعبة الركبي (rugby) ذات المستوى العالي (أنظر المراجع). حيث تهدف هذه الدراسات أساسا إلى مواجهة العناصر البيولوجية والعناصر الذاتية التي حصل عليها الاستبيان SFMS من أجل المساهمة في التحقق من صحة هذه الأخير. المنهج المتبع في تلك الدراسات كان المنهج الوصفي التحليلي. واستنتج الباحثون أن هناك ارتباط بين المؤشرات الذاتية للإخبار للكشف عن التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب الرياضي SFMS والمؤشرات الإكلينيكية الموضوعية في كل من القياسات الحيوية، التغذية، التوازن المائي، الراحة القلبية الوعائية والتنفسية والجهد، التكيف الأيض أثناء ممارسة الرياضة. أظهرت الدراسات على التطور المتوازي بين نتائج اختبار للكشف عن التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب الرياضي والمؤشرات البيولوجية وكذلك أن هذا الاختبار هو أداة مفيدة للمدرب وللطبيب المختص في الطب الرياضي، مما يسمح على وجه الخصوص ظهور ارتباط معنوي للكشف عن حالة التعب.

6- منهج البحث

يُعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية إعداد بحثه (رشيد زرواطي، 2002، ص119)، ولقد اعتمدنا كمنهج لبحثنا على المنهج الوصفي التحليلي، لتلاؤمه مع طبيعة بحثنا، ومن المؤكد أن هذا المنهج يتم في خطوات ميدانية معينة، وهذا لكي تتمكن من دراسة الحقائق الراهنة والمتعلقة بطبيعة

المظاهر أو مجموعة الأفراد وهذا يسمح لنا بتغطية موضوع الدراسة والتعامل مع أفراد العينة والموضوع عن قرب.

7- عينة البحث:

تتمثل في عدد من طلبة السنة الثانية كلاسيكي لمعهد التربية البدنية والرياضية لسيدى عبد الله جامعة الجزائر 3 للموسم الجامعي للسنة الجامعية 2010 / 2011، بحيث تم اختيارها بطريقة مقصودة وعددهم ثمانية (08) طالب، حيث دامت الدراسة عشرة (10) أسابيع، في كل أحر أسبوع الطالب يجب على الاختبار.

8- أدوات البحث

إن الوسيلة التي استعملناها في هذا البحث هو الاختبار للكشف عن التدريب الزائد للشركة الفرنسية للطب الرياضي (SFMS (Legros.P,1993, pp71-74).

9- متغيرات البحث

المتغير المستقل: التدريب الزائد؛ المتغير التابع: الحالة للياقة البدنية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية؛ المتغير الوسيط: الممارسة لنشاط رياضي.

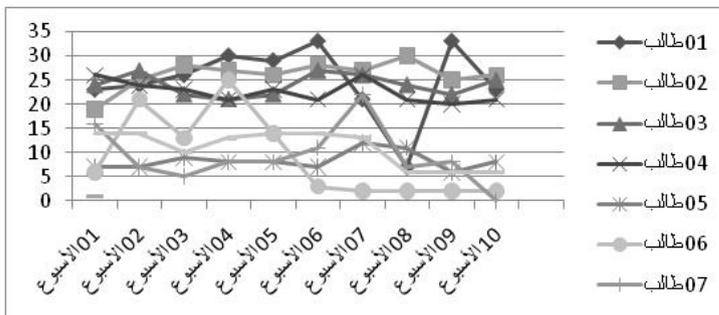
10- إجراءات البحث

يري Bosquet. L أن "كل الدراسات التجريبية التي اهتمت بالتدريب الزائد واجهة نفس الإحراج عند تحليل النتائج وهو: هل أفراد العينة هم حقيقة مصابون بالتدريب الزائد أم أنهم ضحيا تعب صارم قابل للانعكاس بسرعة، في هذه الحالة هذا يعني حالة تجاوز للقدرات البدنية وليس بتدريب زائد. في حالة غياب إشارات بيولوجية خاصة، أغلبية الدراسات أثبتت أن الرياضي المصاب بالتدريب الزائد يكون عند نقص مزمن في قدراته البدنية مع مشاركة عدد من التغيرات السلوكية (اضطراب في المزاج، النوم...) (Bosquet. L، 2000، p3). وهو الإجراء الذي اتخذ في هذه الدراسة، لكي يعتبر الرياضي في حالة تدريب زائد، لبد أن لا يكون مصاب بأي مرض أو إصابة تبرر نقص قدراته البدنية في الاسترجاع حسب الاختبار المقترح من طرف الشركة الفرنسية للطب الرياضي (SFMS) للكشف علي التدريب الزائد. (Legros et al، 2000، p126). وللتأكد من حالة التدريب الزائد عند أفراد العينة الذي تم فيهم تشخيص الحالة، يعاد الاختبار في بداية الأسبوع بعد راحة نهاية الأسبوع، ففي حالة تحسن قدرتهم في الاسترجاع ونقص في الأجوبة بنعم (أقل من 20) علي اختبار الذي يكشف علي التدريب الزائد (SFMS)، فهذا يعني أن الرياضي كان في حالة تجاوز لقدراته البدنية وليس في حالة تدريب زائد.

11- عرض ومناقشة النتائج

في ما يأتي سوف نتكلم ونوضح بصفة عامة نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد لدى أفراد العينة الذين ظهري عليهم مع عدد المرات التي ظهري فيها التدريب الزائد والذين لم يظهر عليهم التدريب الزائد بدون أن ننسى الفترة الزمنية في كل الحالات، ثم إعطاء النتائج الخاصة بالتحليل الإحصائي المتمثل في كاف تريبع.

مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 04 (2013/2)



رسم بياني يمثل جميع حالات الطلبة التي ظهرى عليهم أو لم يظهر عليهم التدريب الزائد

الاسابيع	طالب 01	طالب 02	طالب 03	طالب 04	طالب 05	طالب 06	طالب 07	طالب 08
الأسبوع 01	23	19	24	26	7	6	16	14
الأسبوع 02	24	25	27	24	7	21	7	14
الأسبوع 03	26	28	22	23	9	13	5	10
الأسبوع 04	30	27	21	21	8	25	8	13
الأسبوع 05	29	26	22	23	8	14	8	14
الأسبوع 06	33	28	27	21	7	3	11	14
الأسبوع 07	21	27	26	26	12	2	22	13
الأسبوع 08	7	30	24	21	11	2	7	6
الأسبوع 09	33	25	22	20	6	2	8	6
الأسبوع 10	23	26	25	21	8	2	0	6

جدول يمثل جميع حالات الطلبة التي ظهرى عليهم التدريب الزائد أو لم يظهر

هذا الجدول والرسم البياني الذي سبقه يبين الإجابات بنعم خلال الأسابيع التي ظهر فيها التدريب الزائد أو لم يظهر حيث الأجوبة كانت تساوي أو أكثر من 20 مرة بنعم. نجد عند الطلبة رقم 2,3,4، أن عشر أسابيع الدراسة ظهر عليه التدريب الزائد بنسبة 100%. و نجد أكبر عدد مرات الأجوبة بنعم عند الطالب رقم 01 بثلاثة وثلاثون جواب بنعم وعدد التكرارات حسب المحاور موجودة في التعب ثم يليها الاكتئاب، "سرعة التعب، عدم الشعور بالراحة حتى بعد الراحة لعدة أيام، فقد الوزن، الإحباط، التعب العضلي المزمن وزيادة القابلية للإصابات (ابراهيم سالم السكار وآخرون، 1998، ص157) هي من المؤشرات الوظيفية النفسية لتشخيص التدريب الزائد. و أصغر عدد التكرارات نجده في محور القوة. و نوع التدريب الزائد عند هؤلاء الطلبة من نوع طويل المدى و"يتطلب فترة استعادة شفاء طويلة قد تكون لأسابيع أو شهر أو أكثر (Mortin.D & Coe.P, 1992,p 253). إلا أن هذا لا يعطي لنا الحكم على هذا التحليل وبالتالي نتساءل هل هذا هو المستوى هو السائد أي بمعنى آخر، هل هذه التكرارات لها دلالة معنوية بنسبة للطلبة الآخرين؟

ان التحليل الإحصائي المتمثل في كاف تربيع هو الذي يجيب عن هذا التساؤل.

الاختبار	ك2 الجدولي	ك2 المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
ك2	79.082	136.74	63	0.05	دال

جدول يمثل إحصاء كاتربيع لكل أفراد العينة الذي ظهر عندهم أو لم يظهر التدريب الزائد

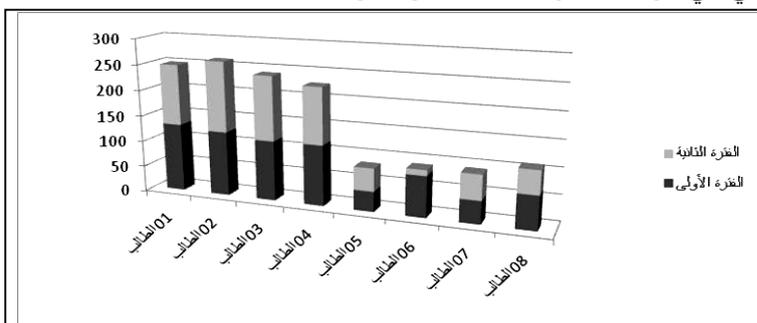
مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

بحساب كا² أردنا معرفة إذا كان هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين تكرارات الطلبة خلال الأسابيع، بصفة عامة بحيث وجدنا أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 63.

الاستنتاج: يوجد فرق إحصائي في أجوبته بين أفراد العينة وظهرت حالات تدريب زائد في كل من الفترة الأولى والثانية، بالأخص عند أفراد العينة الذين لم يمارسوا نشاط لراضيا منظم في النوادي الرياضية قبل دخولهم لمعهد التربية البدنية والرياضية.

1-11- مقارنة بين نتائج حسب الاسابيع لكل أفراد العينة

سوف نقوم بمقارنة بين نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد لكل أفراد العينة (الطلبة) بصفة عامة مع حساب إذا كان هناك فرق ذو دلالة إحصائية خلال الخمس أسابيع الأولى التي هي فترة تدريبات وحصص تطبيقية مع الخمسة أسابيع الثانية التي هي فترة الاختبارات التطبيقية والنظرية.



شكل بياني يوضح المقارنة بين الفترة الأولى والثانية لكل طالب

الفترة	الطالب 01	الطالب 02	الطالب 03	الطالب 04	الطالب 05	الطالب 06	الطالب 07	الطالب 08
الفترة الأولى	132	125	116	117	39	79	44	65
الفترة الثانية	53%	48%	48%	51%	47%	87%	48%	59%
المجموع	249	261	240	226	83	90	92	110

جدول يقارن بين الأجوبة بنعم للاختبار بين الفترة الأولى والثانية

الشكل البياني المتمثل في أعمدة بيانية والجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الخمسة أسابيع الأولى التي هي فترة تدريبات، دروس تطبيقية ونظرية مقارنة مع الخمسة أسابيع الأخرى التي هي فترة اختبارات تطبيقية ونظرية لأفراد العينة بصفة عامة نلاحظ وجود فرق في عدد التكرارات والنسب المئوية وهذا موضح في الشكل البياني وهذا لغير صالح الفترة الأولى، حيث مجموع الفترة الأولى يساوي 717، مجموع الفترة الثانية 634، هذا ما افترضناه في دراستنا. وهذا ما يجعلنا 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 يجنب عن هذا التساؤل.

الاختبار	كا ² الجدولي	كا ² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا ²	14.067	52.5	7	0.05	دال

جدول يمثل إحصاء كا تربيع المقارن بين الفترة الأولى والفترة الثانية

مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 04 (2013/2)

بحساب كا² أردنا معرفة إذا كان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين الخمس أسابيع الأولى والخمسة أسابيع الثانية بصفة عامة عند جميع أفراد العينة. بحيث وجدنا أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 7.

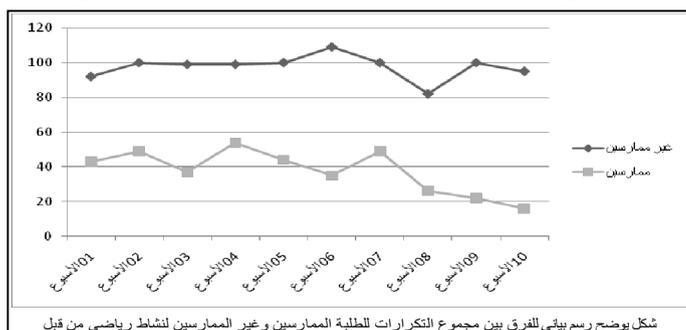
الاستنتاج: بصفة عامة وكاستنتاج أولي هناك فرق بين الفترة الزمنية الأولى والثانية لصالح الثانية وهذا ما أثبتته حساب كا تربيع وهو ما نصت عليه الفرضية.

2.11. مقارنة بين أجوبة الطلبة الممارسين وغير الممارسين

في ما يأتي سنقارن بين نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد، و هذا بين الطلبة من أفراد العينة الذين مارسوا نشاط رياضي منظم من قبل في نادي من النوادي الجزائرية قبل دخولهم لمعهد التربية البدنية والرياضية، و الذين لم يمارسوا باستثناء حصص التربية البدنية في المدرسة.

الاسابيع	الطلبة غير الممارسين	الطلبة الممارسين
الأسبوع 01	92	43
الأسبوع 02	100	49
الأسبوع 03	99	37
الأسبوع 04	99	54
الأسبوع 05	100	44
الأسبوع 06	109	35
الأسبوع 07	100	49
الأسبوع 08	82	26
الأسبوع 09	100	22
الأسبوع 10	95	16
مجموع	976	375

جدول يمثل مجموع التكرارات والنسب المئوية للطلبة الممارسين وغير الممارسين لنشاط رياضي من قبل



الشكل البياني والجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين أفراد العينة الذين مارسوا رياضة، والذين لم يمارسوا رياضة في إطار منظم. بصفة عامة نلاحظ وجود فرق في عدد التكرارات والنسب المئوية، نجد نسب بالنسبة متقاربة عند غير الممارسين والممارسين، بينما عدد التكرارات عالية، نجد أعلى تكرار في الأسبوع 6 حيث عدد التكرارات كانت 109. أما أصغر عدد التكرارات نجده في الأسبوع 10 بنسبة 4% هذا موضح في الجدول، هذه الزيادة بصفة عامة أي بمعنى آخر مجموع التكرارات يظهر واضح في حساب المجاميع، هذا ما افترضناه. وهذا ما يجعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن أفراد العينة الذين لم يمارسوا رياضة في فرق هم الأكثر تأثر بالاختبار للكشف عن

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

التدريب الزائد، إلا أن هذا لا يعطي لنا الحكم على هذه النتائج وبالتالي نتساءل هل هذه الأجوبة هي السائدة أي بمعنى آخر، هل هذه النسبة لها دلالة معنوية بنسبة لنوع للممارسين وغير الممارسين؟

ان التحليل الإحصائي المتمثل في كاف تربيع هو الذي يجنب عن هذا التساؤل.

الاختبار	كاف الجدولي	كاف المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كاف ²	16.919	27.14	9	0.05	دال

جدول يمثل كاف² للفرق بين مجموع التكرارات للطلبة الممارسين وغير الممارسين لنشاط رياضي من قبل

بحساب كاف² أردنا معرفة إذا كان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين أفراد العينة الذين مارسوا رياضة والذين لم يمارسوا رياضة في فرق رياضية بصفة عامة. بحيث وجدنا أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9.

الاستنتاج: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند أفراد العينة الذين مارسوا رياضة والذين لم يمارسوا رياضة في فرق رياضية، أفراد العينة الذين لم يمارسوا رياضة من قبل هم الأكثر تأثر بالاختبار للكشف عن التدريب الزائد.

خاتمة:

من خلال ما ذكرناه سابقاً، يمكن أن نقول أن الطلبة معرضين أكثر لحالة التدريب الزائد، وهذا راجع لوجود اضطرابات في البرنامج التدريبي الموضوع من طرف الأساتذة وكذلك تنوع الأنشطة البدنية الممارسة مع اختلاف في شدة وحجم التمرينات من حصة لأخرى.

فلهذا من الضروري معرفة فترات التوقف والممارسة وخاصة بلوغ ذروة العمل البدني من خلال ملاحظة التغيرات الفيزيولوجية عند الطلبة خاصة الغير ممارسين في النوادي الرياضية، ومن جهة أخرى يجب معرفة أهمية الاسترجاع وفوائد الراحة في المراحل المقترحة أو في مراحل الدراسة.

في الأخير، نحث الأساتذة الأعزاء على احترام الفروق الفردية وكذلك وضع برنامج مدروس وفي متناول كل الطلبة حتى لا يحدث إصابات من جراء التدريب الزائد.

المراجع

البشتاوي مهند حسين، الخواجا أحمد ابراهيم (2010)، مبادئ التدريب الرياضي، ط 2، دار وائل للنشر، عمان.

السكرار إبراهيم سالم والأخرون (1998)، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

قاسم حسن حسين (1998)، أسس التدريب الرياضي، ط1، دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع الأردن.

Bosquet. L (2000) le surentraînement dans les activités physiques de longue durée, étude de plusieurs marqueurs physiologiques. Doctorat non publier, Université de Montréal Canada et université de Poitiers France.

Bricout V.-A et autres (décembre 2003) 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.

Cox. R. H (2005) psychologie du sport, 1^{er} éd, édit De Boeck, université, Bruxelles .

- Dictionary Longman, (1987) dictionary of contemporary English, 2^e éd, édit Longman, England.
- Dictionnaire Hachette 2010, édit Hachette éducation, France.
- Dictionnaire Larousse illustré (1989), édit, Larousse, France .
- El Ali M (novembre 2006) le surentraînement chez les sportifs élites: repérer les symptômes pour mieux le gérer. 4eme journée internationales des sciences du sport les 28 – 30, actes, édition INSEP.
- Favre-Juvin. A. P. Flore, M.-P et Rousseaux Blanchi (décembre 2003) Approche clinique du surentraînement, Revue Science & Sports, Volume 18, numéro 6.
- Legros P (1993) Le surentraînement: diagnostic des manifestations psychocomportementales précoces. Revue Sci Sports.
- Legros P, Bosquet L et Léger L (2005) le surentraînement: bilan des recherches et perspectives, 3^e édit Publie par Elsevier Masson France.
- Maso. F G. Lac, O. Michaux et A. Robert (décembre 2003) 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.
- Mortin. D et Coe. P (1992) Training distance runners, Champaign (III), Leisure Press, London.
- Séve. C (2009) préparation aux diplômes d'éducateur sportif, tome 3, édit Amphora, France.
- Thill. E, Thomas. R et Caja. J (1987) manuel de l'éducateur sportif, 7^e éd, édit Vigot, France .