

دراسة ظهور التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين

د/ صحراوي مراد. جامعة الجزائر 03

أ/ سكارنة جمال. جامعة الجزائر 03

مقدمة:

يعطى عدة أسماء لمفهوم التدريب الزائد عند المختصين و الخبراء و المدربين و عند الباحثين في ميدان التدريب الرياضي و الفيسيولوجية الرياضية باللغة العربية حيث يسمى الإفراط في التدريب الحمل الزائد أو يسمى كذلك بالتدريب المرهق كما سوف يلاحظ المطالع لهذا المقال نقطة سبب هذا التدريب الزائد يعود بالدرجة الأولى إلى التدريب أو بالأخص إلى شدة الحمل في التدريب حيث ارتفعت في السنوات الأخيرة بـ 290 بالمائة و أكثر حسب نوع الفعالية الرياضية بآراء بعض المختصين في الفيزيولوجيا و التدريب الرياضي

يرى (EL ALI M) نقلا عن بعض المؤلفين أن 84 أي 28% من 298 رياضي أمريكي شارك في الألعاب الأولمبية بأطنطا كانوا مصابين بحالة التدريب الزائد و يذهب البعض الآخر إلى أن هذا نسبة 60 بـ 65% من الرياضيين يمارسون رياضات المداومة في فترة أو أخرى من حياتهم الرياضية يواجهون حالة التدريب الزائد (2006 EL ALI M)

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 و تكون مصحوبة بتغيرات عديدة في البيئة الداخلية للجسم و تصرفات الفرد و معاملته مع وسطه الاجتماعي بصفة عامة و بالتالي إلى الاضطراب في الاتزان البدني و النفسي الذي ينعكس على وظائف و أجهزة الجسم المختلفة بوجه أخص نتائجه الرياضي و المردود في تجرباته

في إطار الفترة التي سوف تستغرقها هذه الدراسة في جانبها التطبيقي و هي أربعة أسابيع الأبع الأول يكون فيه التدريب مرة في اليوم الأبعين الآخرين يكون التدريب مرتين في اليوم يعود التدريب مرة واحدة في اليوم في الأبع الرابع هل خلال هذه الفترة يصل السباحين الذين يمثلون عينة الدراسة إلى حالة التدريب الزائد؟

من هذا التساؤل يمكن إدراج بعض التساؤلات الأخرى

في حالة ظهور تدريب زائد هل يكون قبل بداية الفترة التي يكون فيها التدريب مرتين في اليوم كون أن فترات التدريب تختلف حسب الحجم و الشدة في الحمولة؟

- و هل يمكن الكشف مبكرا عن الرياضي (السباح) النمصاب بالتدريب الزائد في حالة وجوده (التدريب الزائد) في الفترة التي يكون فيها التدريب مرتين في الأوبوع؟

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي على التعرف على الحمل الزائد أسبابه أعراضه علاجه، و طرق الوقاية منه كما يهدف هذا البحث إلى معرف الفعالية البروتوكول عند مجموعة السباحين التي يقوم عليها هذه الدراسة ؟
- كذلك الكشف عن صلاحية أو عدم صلاحية الاختبار عند السباح الجزائري لتقادي التدريب الزائد
- وضع عمل عمل بسيطة و سهلة الاستعمال تحت تصرف المدربين للكشف المبكر على التدريب الزائد

الفرضيات:

- سباحين اعتادوا على ظغجاء تجربات مرة في اليوم و بما أن خلال فترة تدوم أسبوعين سوف يتدربون بحمل يساوي حمل السباحين بذات المستوى العالمي أي حوالي 15 كيلومتر و أكثر و ذلك مرتين في اليوم سوف يكون هناك حالة تدريب زائد
- بالوتيرة التي تتم فيها تدريبات السباحين في بداية الموسم فمن الصعب في الأوبوع الأول من الدراسة
- ظهور التدريب الزائد في الفترة التحضيرية أو بمعنى آخر الشدة لا تكون كبيرة
- يمكن الملاحظة و المشف عن حالة التدريب الزائد مبكرا بمتابعة البرنامج المقترح

مفهوم التدريب الزائد:

هي حالة يكون فيها العبء الملقى على الجسم من جراء التدريب البدني أكبر من قدرة الجسم على تحمله، و بالتالي، فبدلا من تحين مستوى الرياضي نجد أن أداءه ينخفض إذا التدريب الزائد أو الإفراط في التدريب هو حالة من تدهور مستوى الرياضي و ازدياد شعوره بالتعب و الإرهاق من جراء الجرعة التدريبية الاعتيادية مع ما يصاحب ذلك من أوجاع في العضلات و تغير في المزاج و تشير بعض الدراسات أن زيادة شدة التدريب و حجمه لمدة لا تتجاوز 10 أيام فقط قد يقود الرياضي إلى حالة إرهاق و التعب و تدهور مستوى الأداء و إذا لم يحصل على راحة كاملة فإن حالته ستتطور إلى فرط التدريب (هزاع بن محمد الهزاع 1993 □ 57)

أما الدكتور مصطفى العاشور فيقول أنهال الحالة التي تظهر على الرياضي عندما يتعرض إلى ضغوط تقع على آليات عملية التكيف لتصل بها إلى نقطة الفشل في تحقيق التكيف و يمكن أن تزيد

الضغوطات على الرياضي لتفوق قدراته مثال: استخدام نوع معين من التجريب و تكراره بكثرة قد يكون تراكم تأثيرات كثيرة في ظل تغذية غير كافية

عدم وجود وقت كاف للاستشفاء

القلق المصاحب للتدريب أو المنافسة

.....

المناخ الانفعالي الذي يعيش فيه الرياضي (مصطفى عاشور 2008/12/3 ساعة 19)

و يعرفه الدكتور عدى طارق الربيع أنه فرط التدريب و هي الزيادة المفرطة في التجريب الذي ينتج عنها انخفاض مزمن في الأداء الرياضي و عدم القدرة على أداء التجريبات و قد تحدث بعض المضاعفات التي ربما تتطلب العناية انخفاض مزمن في الأداء الرياضي و عدم القدرة على أداء التدريبات و قد تحدث بعض المضاعفات التي ربما تتطلب العناية الطبية (عدى طارق الربيع 2008/12/2 ساعة 14:00) أما L'USOC يعرفون التدريب الزائد أنها ظاهرة عدم التوازن الناتج عن زيادة في الحمل المفرط في أغلب الأحيان بدني الذي يحدث للرياضي عندما لم يأخذ قسط كافي من الراحة للاسترجاع و هذا ما يؤدي إلى نقص في قدراته البدنية و عدم القدرة على مواصلة التدريبات

و يرى الدكتور عائد فضل ملحم على أنه حالة من عدم التوازن ما بين التجريب و الراحة إذ يكون الحمل أو العبء الملقى على أجهزة اللاعب الحيوية أكبر من قدرة هذه الأجهزة على تحمله و بالتالي حدوث هبوط في مستوى اللاعب و انخفاض في أدائه بدلا من تحسن مستواه إذ تحدث عمليات هدم و ليس بناء (عائد فضل ملحم 1999 □ 68)

كذلك يفسره الدكتور عبد الرحمن عبد الحميد زاهر و آخرون أنه تعدي الحمل أو التدريب درجة إلى ما فوق حدود المقدرة بكثير فيصبح حمل التجريب زائد و يكون تأثيره عكسيا فيهبط المستوى أو يتجمد و يبقى ساكنا و إذا زاد أكثر من ذلك فإنه يعمل على هدم المستوى (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر و آخرون 1998 □ 155)

النظرية المعتمدة:

هناك العديد من التعريفات للتدريب الزائد و لكن كلها ترمي إلى فكرة أساسية واحدة و هي أن التدريب الزائد هو ناتج عن عدم التوازن بين قدرة الرياضي لتحمل عبء التدريب في تزايد الحمل من جهة و من جهة أخرى الراحة اللازمة للاستيعاب أو الاستشفاء من آثار ذلك الحمل بدني و ببيكولوجي و أن أعراض

و مؤشرات التدريب الزائد تختلف من رياضي إلى آخر في ظهورها و مدة الشفاء تكون بين أسبوع أو أسبوعين إلى عدة أشهر

الدراسات المشابهة:

دراسات للباحث نشوان إبراهيم عبد الله النعيمين تحت عنوان أثر ظاهرة الحمل الزائد و درجتي الحرارة المرتفعة و الطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي 2004

تحددت مشكلة البحث في دراسة أُر ظاهر الحمل الزائد و درجتي الحرارة المرتفعة و الطبيعية في بعض المتغيرات الجهاز المناعي

و هدف البحث إلى الكشف عن أثر ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة و بعد الجهد المتوسط الشدة

الكشف عن الفروق بين ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و و الظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة و بعد الجهد المتوسط الشدة

و افترض الباحث ما يأتي: وجود فروق معنوية في بعض متغيرات الجهاز المناعي بين اختبارات البعدية و القبلية لظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظرف الطبيعي

وجود فروق معنوية في بعض متغيرات الجهاز المناعي بين الاختبارات القبلية و البعدية من ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظرف الطبيعي (في الاختبارات القبلية) و بعد الجهد المتوسط الشدة (في الاختبارات البعدية)

استخدم الباحث المنهج التجريبي

اشتملت عينة البحث على 8 لاعبي دراجات تم اختيارهم بالطريقة العمدية و تم اخضاعهم لاختبارين في ظروف طبيعية و درجة حرارة مرتفعة في حين تم إخضاع سبع لاعبين منهم تعرضوا إلى ظاهرة الحمل الزائد إلى الاختبار المتعلق بظاهرة الحمل الزائد حيث تم استبعاد واحد من عينة البحث و ذلك لعدم توفر المؤشرات الدالة على ظاهرة الحمل الزائد لديه بالرغم من متابعته لفترة زمنية معينة

و استنتج الباحث ما يلي:

الفرق بين الاختبارات بالقبلية لكل من ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظرف الطبيعي الفرق بين الاختبارات البعدية لكل من ظاهرة الحمل الزائد و درجة الحرارة المرتفعة و الظرف الطبيعي

و دراسة بوسكيت تحت عنوان التجريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى دراسة الحصول على دكتوراه في علوم النشاط البدني بجامعة موريال بكندا سنة 2000

الإشكالية هي أنه حاليا لا يوجد أي مؤشر كينيكي يسمح بتشخيص التدريب الزائد بدون أي خطر للوقوع في الخطأ كون أن البحوث تمحورت في دراسة المؤشرات البيولوجية معقدة و ثمينة و تركوا المؤشرات البسيطة مثل نبضات القلب FC و حمض اللبن LACTATE

فرضية الدراسة تقول أن الرياضي المتخصص في رياضات طويلة المدى أين العمل يكون هوائي في ظروف حمل 100% يسمح معرفة إذا مان الرياضي وقع في الحمل الزائد و ذلم بفضل متابعة النبضات القلبية FC و حمض اللبن

المنهج المتبع هو المنهج التجريبي:

عينة البحث متمثلة في 6 عدائين المسافات نصف الطويلة و 4 رياضيين الألعاب الثلاثية TRIATHLÉTE متوسط السن 27 سنة حيث تهدف الدلاسة إلى التعرف إذا كان الرياضي المتخصص في المسافات النصف طويلة أثناء حمل 100% خلال ثلاثة أسابيع يمكننا الكشف على أنه وقع الحمل الزائد و ذلك بفضل معرفة إذا كانت نبضات القلب و حمض اللبن عامل أساسي في ذلك

أظهرت نتائج مختلف الاختبارات التي أجريت التي أجريت في المخبر و في مأوى الرياضيين أن نسبة حمض اللبن تنقص أثناء مجهود

طويل المدى عند الرياضيين المصابين بداء الحمل الزائد بالمقارنة مع الرياضيين الآخرين أما بالنسبة إلى نبضات القلب لم تظهر الجراسة أس اختلاف بين حالة الرياضيين أثناء الحمل الزائد و في الحالة العادية و ذلك في حالة الانتعاش

لدي يقترح الباحث أن تكون البحوث أخرى لإثبات أو نفي فرضيته الثانية

إجراءات البحث:

يرى بوسكيت أن كل الدراسات التجريبية التي اهتمت بالتدريب الزائد واجهة نفس الإحراج عند تحليل النتائج و هو هل أفراد العينة هم حقيقة مصابون بالتدريب الزائد أم أنهم ضحايا تعب صارم قابل للنعكاس بسرعة و في هذه الحالة هذا يعني حالة تجاوز للقدرات البدنية و ليس بتدريب زائد في حالة غياب إارات بيولوجية خاصة أغلبية الدجراسات أثبتت أن الرياضي المصاب بالتدريب الزائد بالتدريب الزائد يكون عند نقص مزمن في قدراته البدنية مع مشاركة عدد من التغيرات السلوكية (اضطراب في المزاج، النوم)

و هو الاجراء الذي اتخذ في هذه الدراسة لكي يعتبر الرياضي في حالة تدريب زائد لا بد أن لا يكون مصاب بأي أمراض أو إصابة تبرز نقص قدراته البدنية في الاسترجاع حسب اخيار روفبي و دكسن من جهة و من جهة أخرى ارتفاع في عدد الأجوبة نعم يساوي أو يفوق 20 على الاختبار المقترح من طرف الشركة الفرنسية للطب الرياضي SFMS للكشف على التدريب الزائد و للتأكد من حالة التدريب الزائد عند سباحي العينة الذي تم فيهم تشخيص الحالة يعاد البروتوكول في بداية الأوبوع بعد راحة نهاية الأسبوع ففي حالة تحسن قدراتهم في الاسترجاع و نقص في الأجوبة بنعم أقل من 20 على اختبار الذي يكشف على التدريب الزائد فهذا يعني أن السباح كان في حالة تجاوز لقدراته البدنية و ليس في حالة تدريب زائد

إجراءات التجربة

و في اليوم الأخير من الأسبوع للتجربة الخميس 2008/12/11 مساء و قبل الانطلاق في التجريبات بنصف ساعة أي على الساعة 16سا و 30 دقيقة أخذوا سباحي العينة بعد أن ارتادوا بدلتهم في مدرجات المسبح في مكان هادئ طلب منهم الجلوس و عرض عليهم الاختبار للكشف على التدريب الزائد و قلم لكل منهم في نفس الوقت يؤخذ الفرد من العينة على حدا و يوضع له CARDIOFR2QUENCEMÉTRE مع شرح ما ينتظر منه في الاختبار روفبي و ديكسن يترك السباح لوحده على الأقل دقيقة مع الطلب منه بالاسترخاء بعد هذه الفترة من الراحة يقاس و يسجل التردد القلبي للمرة الثالثة و الأخيرة هك 1 مع جميع أفراد العينة

ملاحظة:

في حالة الكشف عن رياضي مصاب بالتدريب الزائد و التأكد من أنه تدريب زائد و ليس إلا تجاوز لقدراته البدنية يعاد الاختبارين عليه في بداية الأسبوع أي يوم السبت صباحا بمسبح باب الزوار الجزائر العاصمة أو بالمسبح الأولمبي محمد بوضياف مساء إذا كان في الأسبوع الرابع من التجربة ذلك بعد استراحة آخر الأسبوع الثاني و الثالث أسبوعين عطلة بالنسبة للتلاميذ و الطلبة (كل سباحي العينة هي في الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، جامعيين أو في مراكز التكوين المختلف) أصبح التدريب مرتين في اليوم و أظهرت التجارب أن هناك بعض السباحين يستطيعون التحكم و التوائم مع هذا التغير في أيام قليلة بينما يتطلب البعض الآخر أسبوعا أو أسبوعين للتوائم مع هذا التغير (عصام محمد أمين حلمي 1982 [127]) التدريب في الصباح يكون في مسبح باب الزوار الجزائر العاصمة ابتداء من الساعة التاسعة صباحا و المساء بمسبح بوضياف المركب الأولمبي 5 جويلية الجزائر العاصمة على الساعة الخامسة بعد الزوال المسافات المقطوعة تضاعفة ما بين 6 و 8 كيلومترات في الحصة الواحد حسب هدف الحصة و هذه المسافات تساوي المسافات المقطوعة عند سباحي المسنوي العالي العالمي (15 كيلومتر) يوميا و ذلك ستة أيام في الأسبوع على طول الموسم التدريبي

الأسبوع الرابع أي ابتداء من يوم السبت 2009/1/3 عاد التدريب إلّاي مستواه العادي أي مرة في اليوم على الساعة الخامسة مساء (17 سا) المسافات المقطوعة بين (6) إلى (8) كلم متر حسب هدف الحصة و ذلك بمسبح المركب الأولمبي

منهاج البحث:

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي لملاءمته و طبيعة الحدث

مجتمع البحث و عينته:

بعد أن حدد الباحث عينة البحث بطريقة مقصودة، المتمثلة بسباحين لنادي اتحاد العاصمة ذكور، و الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 25 سنة للموسم 2008 - 2009 الفريق متكون من ستة عشر سباح (16)، استبعد الباحث سباحين لكثرة تغيباتهم في الحصص التدريبية، من الأربعة عشر (14) سباح الباقية، أخذ أربعة سباحين من العينة عشوائيا بإجراء القرعة ليمثلوا المجموعة التي سوف يجري عليها ثبات الاختبار

هذا من جانب عينة السباحين، أما بالنسبة لمدرّبي السباحة فئة الأكابر، كان الاتصال بهم في كل من المسبح الأولمبي، و المسبح أول ماي بالجزائر العاصمة و منهم أخذ المجموعة التي تمثل ثبات الاختبار و التي حذفت من العينة، و مجموعة أخرى من العينة فقد تم الاتصال بهم يوم 2009/1/6 صباحا بمقر الفدرالية للسباحة بالمسبح الأولمبي محمد بوضياف الجزائر حيث كان هناك يوم دراسي

حسب المعطيات المأخوذة من الفدرالية الجزائرية للسباحة كان هناك (20) فريق له فئة الأكابر على مستوى الوطن، عشرة (10) فرق أي من 50% منها موجودة بالعاصمة الجزائرية و لكل فريق 10 إلى خمسة عشر سباح

مجالات البحث:

المجال الزمني: للمدة من 2008/12/13 و لغاية 2009/1/7

المجال المكاني: المسبح الأولمبي محمد بوضياف، و مسبح باب الزوار الجزائر

المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على سباحين من فريق اتحاد العاصمة الجزائر

الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث:

للحصول على البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات الآتية:

- مقياتيتين تقيس الزمن لأقرب 100/1 ثانية
- Métronome لإعطاء الإيقاع أثناء أداء الاختبار
- Cardiofréquence metre من صنع فنلندي Suunto T3
- الاختبار للكشف عن التدريب الزائد
- الاختبار Rufier et Dickson
- مسح للمصادر العلمية

الصدق و الثبات:

***صدق الاختبار:**

الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة مقننة، كونها استخدمت فيما قبل و معترف بها حسب المصادر العلمية المطلع عليها

***ثبات الاختبارات:**

أما فيما يخص ثبات اختبار الكشف عن التدريب الزائد، وزعي يوم 2008/12/10 على أربعة سباحين ممن لم يدخلوا ضمن عينة البحث الأساسية و في نفس اليوم قام الباحث بإجراء اختبار روفبي و دكسن على نفس المجموعة من السباحين و أعيد الاختبارين يوم 2008/12/21 و قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاختبار الكشف عن التدريب الزائد و أظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباط تساوي 0.954 ثم قام بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار لروفبي و دكسن و أظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباط تساوي 0.937

عرض و مناقشة النتائج:

مقارنة بين نتائج الكشف عن التدريب الزائد و هذا بين الأسابيع:

الجدول التالي يعطي تحليل للأجوبة بنعم على اختبار الكشف عن التدريب الزائد و ذلك خلال الأربعة أسابيع، حيث يلاحظ أن الأسبوع الثاني فيه أكثر عدد من الأجوبة بنعم و يعود السبب إلى التدريبات التي تضاعفت من مرة في اليوم كل مساء إلى مرتين في اليوم صباحا و مساء، أما المحور الذي كانت فيها محور الارتباك الذي كان خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من التجربة، و وصلت النسبة و هي أعلى نسبة في الجدول إلى 28.68 % أما في الأسبوع الرابع فمحور التعب الذي أخذ أكبر نسبة 23.94 %

| الأسابيع | الأسبوع 1 | | الأسبوع 2 | | الأسبوع 3 | | الأسبوع 4 | |
|----------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| | تكرار | % | تكرار | % | تكرار | % | تكرار | % |
| المحاور | | | | | | | | |
| التعب | 33 | 20.88 | 36 | 21.81 | 27 | 20.93 | 17 | 23.94 |
| الغضب | 16 | 10.12 | 15 | 9.10 | 12 | 9.30 | 8 | 11.26 |
| القلق | 19 | 12.2 | 19 | 11.51 | 15 | 11.62 | 10 | 14.8 |
| ع. آخرين | 4 | 2.53 | 5 | 3.03 | 2 | 15.55 | 1 | 1.40 |
| ق. بدنية | 25 | 15.82 | 18 | 10.90 | 12 | 9.30 | 12 | 16.90 |
| الاكتئاب | 27 | 17.8 | 30 | 18.18 | 24 | 18.60 | 11 | 15.50 |
| الارتباك | 34 | 21.51 | 42 | 25.45 | 37 | 28.68 | 12 | 16.90 |
| المجموع | 158 | 100 | 165 | 100 | 129 | 100 | 71 | 100 |

نتائج التجربة للأسبوع الرابع:

بعد العودة إلى التدريب مرة كل يوم في الأسبوع الرابع و الأخير من التجربة و عودة جميع أفراد العينة إلى التدريب، كشف نتائج اختبار الكشف عن التدريب الزائد على أن صباحا واحدا من العينة مصاب بالتدريب الزائد أما بالنسبة لاختبار روفبي و دكسن فالنتائج تحسنت حسب ما هو موضح في الملحق رقم 1

الاستنتاجات:

من نتائج الدراسة توصل الباحث إلى ما يأتي:

1. البروتوكول المقترح من طرف الباحث من أجل الكشف عن التدريب الزائد أعطى النتائج المنتظرة، كونه منتظما و يعتمد على الأسس العلمية في مجمله
2. البروتوكول المقترح كانت له آثاره الإيجابية في الكشف عن التدريب الزائد عن بعض السباحين الذين ظهرت عندهم الحالة و الذي عادوا إلى الحالة العادية بعد أيام قليلة بنسبة كبيرة 75%
3. التدريب مرتين في اليوم أعطت نتائج حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفبي و دكسن في الأسبوع الرابع من الدراسة، حيث استرجع السباحون الذين يمثلون العينة كان حسن عند مؤشر روفبي و دكسن

4. بالنسبة للفرضية الأولى التي تنص أن "بالوتيرة التي تتم فيها تدريبات سباحين في بداية الموسم فمن الصعب ظهور تدريب الزائد في الفترة التحضيرية أو بمعنى آخر الشدة لا تكون كبيرة، رفضت هذه الفرضية لأنه ظهرت ثلاثة حالات للتدريب الزائد و سبب ظهور حالة التدريب الزائد عند هؤلاء السباحين الثلاثة راجع كونهم و هذا بدلالة المدرب أنهم لم يلتحقوا بالتدريبات منذ بداية الموسم لأسباب مختلفة لم يتمكنوا من التأقلم مع حمل التدريب

5. بالنسبة لفرضية الثانية التي تقول "يمكن ملاحظة كشف حالة التدريب الزائد مبكرا بمتابعة البرنامج المقترح (البروتوكول)"، و هذا ما ثبت في الدراسة حيث السباح الذي ظهر عليه التدريب الزائد أثناء الأسبوع الثاني و ذلك من خلال بروتوكول المقترح استرجع قدراته البدنية بعد أيام قليلة من هذه الاستنتاجات و هذه الدراسة، الذي يتمنى البحث أن تجري بحوث أخرى في الموضوع لتعميم نتائج على مختلف الرياضات و تعزيز أو نفي ما توصلت إليه هذه الدراسة هناك تساؤلات في نفس الوقت اقتراح لدراسات أخرى

- هل إذا أجريت نفس الدراسة في فترة زمنية أخرى؟

(تحضير بدني خا □، فترة ما قبل المنافسة أو أثناء مرحلة المنافسات) سوف تكون نسبة السباحين الذين سوف تظهر عليهم حالة التدريب الزائد مختلفة عن الدراسة هذه؟ أو إذا أجريت الدراسة خلال الموسم كله مع فريق (في أي اختصا □ كان) كيف تكون نتائج و مردوده؟

جدول يمثل مقارنة بين نتائج الكشف عن التدريب الزائد و هذا بين الأسابيع

| الاختبار | كا ² الجدولي | كا ² المحسوب | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة |
|-----------------|-------------------------|-------------------------|-------------|---------------|---------|
| كا ² | 34.805 | 9.114 | 18 | 0.01 | غير دال |

جدول يمثل مقارنة بين تكرارات اختبار الكشف عن التدريب الزائد حسب المحاور

ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية عند درجة حرية 18 و مستوى دلالة 0.01

عرض و تحليل نتائج اختبار **Rufier et Dickson**:

نتائج التجربة للأسبوع الأول:

ظهر التدريب الزائد على ثلاثة سباحي العينة من خلال اختبار للكشف عن الحالة، و تبث ذلك اختبار روفيري و دكسن (انظر الملحق 1) و للتأكد من أن إذا كان ذلك ليس سوى تجاوز للقدرات البدنية للسباح أعيد الاختبارين بعد راحة نهاية الأسبوع على السباحين الثلاثة حيث ثبت أن السباحين في حالة تدريب زائد حسب اختبار للكشف على التدريب الزائد و اختبار روفيري و دكسن كما هو موضح في

الجدول الذي يلي حيث التكيف مع الجهد من ضعيف إلى غير كافي عند مؤشر روفبي و من ضعيف جدا إلى تكيف سيئ عند مؤشر دكسن و هذا ما ينفي الفرضية الأولى من الدراسة

نتائج التجربة للأسبوع الثاني:

و في اليوم الأخير من الأسبوع الثاني غاب عن الحصة التدريبية سباحين من العينة في استراحة مفروضة كونهم ظهرت فيهم حالة التدريب الزائد أما السباح الثالث المصاب بالتدريب الزائد كان حاضر في الحصة إذن لم تجري التجربة على ثمانية سباحين من العينة ظهر التدريب الزائد على سباحين اثنين من العينة من خلال الاختبار للكشف عن الحالة و ثبت ذلك اختبار روفبي و دكسن و السباحين المعنيين هم السباح الذي ظهرت عليه الحالة في الأسبوع الأول و ثبت ذلك بعد راحة آخر الأسبوع، و سباح آخر من العينة كانت نتائجه حسنة إلى متوسطة في اختبار روفبي و دكسن و لم يظهر أي أثر على التدريب الزائد حسب الاختبار المقترح في الأسبوع الأول و من تأكد أن إذا كان ذلك ليس سوى تجاوز للقدرات البدنية للسباح أعيد الاختبارين بعد راحة نهاية الأسبوع على السباحين الاثنين حيث ثبت أن السباحين في حالة تدريب زائد حسب اختبار للكشف على التدريب الزائد و اختبار روفبي و دكسن

نتائج التجربة للأسبوع الثالث:

و في اليوم الأخير من الأسبوع الثالث غاب عن الحصة التدريبية ثلاثة سباحين من العينة هم في استراحة مفروضة كونهم ظهرت عليهم حالة التدريب الزائد أما السباح الرابع المصاب بالتدريب الزائد كان حاضر في الحصة و هو السباح الذي ظهر عليه التدريب الزائد في الأسبوعين الأول و الثاني و ثبت في الحالتين، إذن لم تجري التجربة إلا على سبعة سباحين من العينة نتائج التجربة هذا الأسبوع أثبتت الحالة التي عليها السباح المصاب بالتدريب الزائد و اتضح أنه لم يأخذ الراحة التي فرضت من طرف المدرب حيث كان يتدرب مع الفئات الأخرى أما بالنسبة للرياضيين الذين اختبروا في هذا الأسبوع لم يظهر عليهم التدريب الزائد

المراجع:

المراجع العربية:

- ✓ زاهر عبد الرحمن عبد الحميد و آخرون، فسيولوجيا مسابقات المضمار. مركز الكتاب للنشر بالقاهرة، ط1، مصر 1998
- ✓ عدي طارق الربيع، www.iraqccenter.net 2008/12/2 الساعة 14:00
- ✓ عصام محمد أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق، الجزء الثاني: بيولوجية تدريب السباحة، دار المعارف القاهرة، ط2، 1982

- ✓ مصطفى عاشور، www.se7o.com 2008/12/3 الساعة 19:00
- ✓ ملحم عاتد فضل: الطلب الرياضي الفزيولوجي دار المندي للنشر و التوزيع، ط1، الأردن 1999
- ✓ النعيمي نشوان إبراهيمي عبد الله: أثر ظاهرة الحمل الزائد و درجتى الحرارة المرتفعة و الطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2004
- ✓ الهزاع، هزاع محمد: ظاهرة فرط التدريب: المؤشرات الفزيولوجية، مجلة علوم الطب، الرياضي، الاتحاد العربي للطب الرياضي، العدد الأول، البحرين 1993

المراجع الأجنبية:

- ✓ Bosquet. le surentraînement dans les activités physique de langue durée étude du plusieurs marqueurs physiologiques. Doctorat non publier Université de Montréal Canada et université de Poitiers France 2000
- ✓ El Ali M. le sereinement chez les sportifs élites. Repérer les symptômes pour mieux le gérer. 4eme journée internationales des sciences du sport les 28 _ 30 Novembre 2006 actes. Editions INSEP
- ✓ Legros P. Bosquet L. le surentraînement. Bilan de recherches et perspectives in manudi MJ DAFFUN arvaniton I eds 1993
- ✓ l'USOC United states Olimpik committee. Overttraining the tchallenge of prevention A consensus statement. The second Annual USOC/ ACSM Human performance Summit Sport Medicine Bulletin n1 vol31. P29. 1998