



الافراط في التدريب وانعكاساته اثناء مرحلة ما قبل المنافسة على اللياقة البدنية لعدائي المسافات  
النصف طويلة u18 \_ دراسة ميدانية على نوادي برج بوعريريج لألعاب القوى \_

Overtraining and its repercussions during the pre-competition stage

Half-distance runner fitness u18

A field study on the Bordj Bou Arreridj athletics clubs.

د مداسي لطفي\*<sup>1</sup>، ا.برباقي مراد<sup>2</sup>، ا.بن علي الهادي<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة سطيف 02، (lotfimadaci@gmail.com)

<sup>2</sup> جامعة سطيف 02، (bberbagui521@gmail.com)

<sup>3</sup> جامعة محمد الصديق بن يحيى، (elhadi.benalia@univ-jijel.dz)

تاريخ النشر: 2023/-01/01

تاريخ القبول: 2022-12-07

تاريخ الإرسال: 2021-12-24

**الملخص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير انعكاس فرط التدريبات أثناء مرحلة ما قبل المنافسات على اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف طويلة ، بغرض الإجابة على السؤال المطروح المتمثل هل لكثافة التدريبات أثناء مرحلة ما قبل المنافسات تأثير على اللياقة البدنية للعدائين أثناء مرحلة المنافسات؟ أجريت الدراسة على مستوى النوادي الرياضية للرابطة الولائية لألعاب القوى برج بوعريريج، حيث اعتمدنا في دراستنا المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الموضوع، على عينة تكونت من (20) عداء، واستخدمنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات. و توصلنا إلى أن هناك انعكاس وتأثير لكثافة التدريبات خلال مرحلة ما قبل المنافسات على اللياقة البدنية للعدائين خلال فترة المنافسة.

**الكلمات المفتاحية:** فرط التدريبات، اللياقة البدنية، المسافات النصف طويلة.

## Abstract:

Abstract: The study aimed to identify the effect of over-training during the pre-competition phase on the fitness of long-distance runners, in order to answer the question posed, does the intensity of the exercises during the pre-competition phase affect the fitness of runners during the competition phase? The study was conducted at the level of sports clubs of the State Athletics Association Bordj Bou Arreridj, where we adopted in our study the descriptive approach appropriate to the nature of the subject, on a sample of (20) runners, and we used the questionnaire as a tool for data collection. And we found that there is a reflection and effect of

the intensity of the exercises during the pre-competition phase on the fitness of the runners during the competition period.

**Key words:** excessive exercise, physical fitness, middle races

## 1- مقدمة واشكالية الدراسة:

أصبحت البطولات الرياضية من أهم المجالات التي تريد الدول أن تثبت فيها وجودها وتفوقها لإبراز رقي و تطور و قوة شعوبها ضمن ما يعرف بالتفوق الرياضي على سائر الدول و بذلك تبوء مكانة الريادة في ظل هذا الصراع مختلف الأشكال اقتصاديا ،سياسيا و حتى تكنولوجيا من خلال التفوق في هذه البطولات التي تعتبرها بعض الدول كمجال خصب للتعويض عن الاخفاقات في مجالات معينة و بإثبات نجاح سياستها في المجال الرياضي المبنية على إعداد رياضي ذو مستوى تنافسي يضمن و يعتمد عليها في البروز دوليا و اقليميا.

و من هذا كله زاد اهتمام المختصين بالمجال الرياضي على عملية إنتاج طرق و أساليب لتنمية مركبات الإنجاز الرياضي من أجل الوصول إلى المستوى العالي و مواجهة أغلب الصعوبات لتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل (مفتي ابراهيم، 1996، ص57).

وتعد ألعاب القوى أم الرياضات لأنها ساهمت مساهمة فعالة في تقدم مختلف أنواع المسابقات الرياضية بين الشباب، كما أنها أصبحت موضع اهتمام الجماهير وتقدير الخبراء والمشرفين، والتقدم المذهل الذي عرفته هذه الأخيرة في العقد الأخير نتيجة التخطيط السليم على أسس علمية مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا.

ونجد أن المدرب الرياضي يواجه تحديات كثيرة أثناء عمله من بينها اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه، فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافا معينة ومنها وجب على المدرب أن يختار طريقة التدريب التي تحقق نسبة عالية من الهدف المسطر، وتعتبر طرق التدريب وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعبين، بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريق عمليات التدريب المنتظمة (حسن علاوي، 1994، ص 80)، والتقدم المستمر في مستوى جري المسافات المتوسطة والطويلة يعتمد أساسا على إمكانية استخدام الطرق وأساليب التدريس المناسبة وربطها مع مكونات الحمل اليومي وبذلك تتوقف نتائج العدائين و مستوياتهم على مدى استخدام المدربين أحدث ما وصل إليه الباحثون في طرق التدريب في مجال بحوث فسيولوجية التدريب الرياضي ويذكر البشتاوي مهند و الخواجا إبراهيم، بأن التدريب هو أحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس، وأن هناك عدة طرق، وهي مجموعة الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرامج التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب وتتنوع

هذه الطرق التدريبية ما بين (التدريب المستمر، الفترتي، التكراري، الدائري، الفارنك)، (مهند البشتاوي 2005 ص 27.26)،

ومن أهم الصفات البدنية التي تعد ذات تأثير عالي على مستوى إنجاز ركض المسافات المتوسطة هي صفة التحمل والسرعة والقوة والتي تكون بشكلها المركب ( تحمل القوة وتحمل السرعة ) والتي يمكن وضعها تحت صفة ( التحمل الخاص ). (ريسان خريط مجيد ومصطفى الانصاري، 2002، ص72).

فالمدرّب الرياضي عليه أن يختار أحسن الطرق لتدريب صفة أو صفات معينة. ويحترم الجرعات وعدم الزيادة لان فرط التدريب يحدث أن ينخفض مستوى اداء الرياضي بدون اي اسباب ظاهرة، وتصبح الجرعة التدريبية الاعتيادية عبئا ثقيلا عليه بل أن الامر يصل الى شعوره بالإرهاك والتعب وتغير المزاج وحتى فقدان الرغبة في التدريب هذا الانخفاض في المستوى الذي عادة ما يعقب فترة من التدريب العنيف والمنافسات المكثفة كثيرا ما حير المديرين والرياضيين على السواء ( الهزاع محمد الهزاع، 2005، ص2). ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة تأثير انعكاس التدريب الزائد في مرحلة ما قبل المنافسات على اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسات. وهذا ما دفعنا إلى طرح الإشكالية على النحو التالي:

هل لفرط التدريبات تأثير على اللياقة البدنية لعدائي المسافات المتوسطة أثناء المنافسات؟.

**اندرج تحت هذا التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية:**

- هل لفرط التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لعدائي المسافات النصف طويلة خلال مرحلة المنافسات؟
- هل لفرط التدريبات انعكاس سلبي على اداء عدائي المسافات النصف طويلة خلال مرحلة المنافسات؟
- هل للاسترجاع خلال مرحلة التحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف طويلة؟

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:**

لفرط التدريبات تأثير على اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف طويلة أثناء المنافسات.

**الفرضيات الجزئية:**

- لفرط التدريبات انعكاس سلبي على التحضير البدني لعدائي المسافات النصف طويلة خلال مرحلة المنافسات.
- لفرط التدريبات انعكاس سلبي على اداء عدائي المسافات النصف طويلة خلال مرحلة المنافسات.
- للاسترجاع خلال مرحلة التحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف طويلة.

**2-أهداف الدراسة:**

نهدف من خلال دراستنا هذه التعرف على تأثير فرط التدريبات او التدريب الزائد على اللياقة البدنية لعدائي المسافات نصف طويلة.

- التعرف على تأثيرات التدريب الزائد.

- مدى انعكاس فرط التدريب على اللياقة البدنية للعدائين.
- أهمية الحمل التدريبي المكثف في مرحلة ما قبل المنافسات على اللياقة البدنية.
- توعية المدربين حول ظاهرة انطفاء العدائين.
- استخدام هذه الدراسة كوسيلة لتطوير الرياضة عموماً وألعاب القوى خصوصاً.
- أهمية الاسترجاع للعدائين وانعكاسها على اللياقة البدنية.

### 3-مصطلحات الدراسة:

#### - فرط التدريبات:

**إصطلاحاً:** هي حالة يكون فيها العبء الملقى على الجسم من جراء التدريب البدني أكبر من قدرة الجسم على تحمله، وبالتالي فبدلاً من تحسن مستوى الرياضي نجد أن أداءه ينخفض، إذا هو حالة من تدهور مستوى الرياضي وازدياد شعوره بالتعب والارهاق من جراء الجرعة التدريبية الاعتيادية، مع ما يصاحب ذلك من أوجاع في العضلات وتغير في المزاج (هزاع بن محمد الهزاع، 2005، ص 2).

**إجرائياً:** هي التدريب الزائد الذي يتعرض اليه العداء ويؤثر على لياقته البدنية،

#### - اللياقة البدنية:

**اصطلاحاً:** هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة(أبو العلاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2008، ص 14 ويضيف (احمد نصر الدين سيد) "انها القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و دون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الاداء خلال الوقت الحر و مواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة". (أحمد نصر الدين سيّد، 2003، ص22).

**إجرائياً:** هي عناصر اللياقة البدنية تتمثل في التحمل السرعة والقوة وهدفها تحسين قدرة الجسم على مقاومة التعب .

#### - المسافات نصف طويلة:

**اصطلاحاً:** هي سباقات الجري التي تتراوح مسافتها من 800م إلى 3000م. (petit larousse, 2008, p301) ويعرفها أيضاً أحمد بسطويسي (1997): المسافات المتوسطة هي إحدى فعاليات الجري التي تدخل ضمن برنامج المسابقات المركبة بأنواعها المتعددة، حيث نجدها ترتبط بعنصر التحمل ارتباطاً كبيراً وخاصة بتحمل السرعة ولذلك سميت بسباقات التحمل وسباقات المسافات المتوسطة تشمل كل من سباق 1500م و 800متر. (أحمد بسطويسي، 1997، ص 144).

**إجرائياً:** هي فعالية من فعاليات ألعاب القوى تختص في جري مسافات تتمثل في (800م 1500م) تتميز بعنصر التحمل وتحمل السرعة.

#### 4-الدراسات السابقة و المشاهدة:

دراسة دكتوراه شنافي ميلود(2018): أثر اديولوجية المدرب على بناء العلاقة التدريبية ودورها في ظاهرة انطفاء المواهب الشابة في السباقات المتوسطة12-17 سنة في الجزائر.

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد هدفت دراسته الى محاولة تحليل وتفسير الجوانب الخفية لأيدولوجية واهداف المدرب الخفية كأحد العوامل المؤثرة في العملية التدريبية بشكل عام وفي تحديد طبيعة العلاقة التدريبية بشكل خاص محاولين بذلك دراسة ما للمدرب وما عليه أثناء مزاوله مهامه في ظل الضغوطات. وتوصلت نتائج الدراسة الى: أن السمات السائدة عند المدربين وافكارهم التي تبحث عن النتيجة فقط و بأسرع وقت من اهم الاسباب المؤدية الى تفاقم ظاهرة الانطفاء وهي في زيادة رهيبه بالنظر الى نسبة العدائين المشاركين في كل محفل دولي ونعني بالمشاركة النوعية ليس الشكلية وهو ما جعلنا ندق ناقوس الخطر حول واقع تدريب هذه الفئات.

دراسة دكتوراه سكارنة جمال (2013): بعنوان أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين - دراسة ميدانية لطلبة التربية بجامعة الجزائر 03-

استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وهدف دراسته الى معرفة الفترة الزمنية التي تتأثر أكثر حسب الكشف عن التدريب الزائد، معرفة ما اذا كان هناك مراقبة ومتابعة لعملية الاسترجاع من طرف المدربين، معرفة ما اذا كان هناك اتصال بين افراد العينة ومدربيهم حول ما يقومون به في معهد التربية البدنية والرياضية. وتوصل الباحث الى النتائج التالية: تبين أ، هناك وبصفة عامة وكاستنتاج اولي، فرق بين الفترة الزمنية الاولى أي الخمسة اسابيع الاولى من الدراسة والتي هي فترة دروس تطبيقية ونظرية عند طلبة معهد التربية البدنية والرياضية والفترة الثانية هي فترة اختبارات تطبيقية ونظرية، بحيث افراد العينة يتأثرون اكثر وهذا بصفة عامة في الفترة الاولى. أفراد العينة متطلعين على اغلبية طرق الاسترجاع المستعملة في التدريب الرياضي، لكن التطبيق الفعلي لطرق الاسترجاع ليس له متابعة تتماشى ومتطلبات الرياضة في المستوى العالي، وقد برز ذلك بعدد الرياضيين من افراد العينة التي ظهر عليهم التدريب الزائد في فترة أو أخرى اثناء اجراء الدراسة.

دراسة ماجستير سكارنة جمال: بعنوان دراسة حالة ظهور اعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين-فئة اكابر-.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الحمل الزائد، أسبابه اعراضه وطرق الوقاية منه ووضع اداة عمل بسيطة و سهلة الاستعمال تحت تصرف المدربين للكشف المبكر على التدريب الزائد، وأسفرت نتائج الدراسة إلى: التدريب مرتين في الاسبوع اعطت نتائج حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفي ودكسن في الاسبوع الرابع من الدراسة حيث استرجاع السباحين كان حسن. كان لاختبار الكشف عن التدريب الزائد واختبار روفيني ودكسن اثاره الايجابية في الكشف عن التدريب الزائد عند بعض السباحين الذي ظهرت عندهم الحالة والذين عادو الى الحالة العادية بعد ايام قليلة بنسبة كبيرة.

دراسة دكتوراه نشوان ابراهيم (2004): بعنوان أثر ظاهرة التدريب الزائد ودرجات الحرارة المرتفعة والطبيعة في بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى لاعبي الدراجات.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط، الكشف عن الفروق بين ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة. اسفرت نتائج الدراسة الى: الفرق بين الاختبارات القبليّة لظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي، فرق الاختبار القبلي عن الاختبار البعدي لكل من اختبار ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي. الفرق بين الاختبارات البعدية لكل من ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

## 5-الطرق المنهجية المتبعة:

### مجالات الدراسة:

المجال المكاني: ملعب بومرقد لألعاب القوى بـ برج بوعريـريـج.

المجال الزمني: من شهر مارس الى اواخر شهر ماي سنة 2019.

- منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي وهو أسلوب من أساليب التحليل المرتكزة على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة او فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية ، والمنهج الوصفي يهدف كخطوة اولى الى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي الى تعرف العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة ، يضاف الى ذلك أن هذا المنهج يعتمد لتنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الالية منها والبشرية ، واستمارات الاستبانة وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها (محمد عبيدات واخرون،1999،ص46).

### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في العدائين ومدربيهم المنخرطين في النوادي الرياضية لرابطة ألعاب القوى لولاية برج بوعريـريـج.

### عينة البحث:

تم تحديد عينة البحث عن طريق اختيار فئة الاشبال التي تمثل صنف U18 وتم اختيارهم بالطريقة القصدية.

### الادوات الاحصائية:

#### الاستبيان:

يعتبر أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال اعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث الاجابة عليها بنفسه ( بوداود عبد اليمين ،2010،ص102).

### الشروط العلمية للأداة:

### الصدق والثبات:

## الافراط في التدريب وانعكاساته اثناء مرحلة ما قبل المنافسة على اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف طويلة

تم تطبيق طريقة الاختبار واعادة الاختبار لقياس صدق وثبات الاختبار الذي يتمثل في الاستبيان.

### الضبط الإجرائي للمتغيرات:

المتغيرات هي أي شيء يمكن ان تكون له قيمة ، اذا يمكن ان يكون لعدد من المتغيرات قيم مختلفة في نفس الوقت ومن امثلتها الرواتب ، درجات الحرارة... وهناك نوعين من المتغيرات ، المتغير التابع وهو المتغير الذي يقدم نفسه كقضية قابلة للدراسة ، عندما تدرس أثر مصروفات الاعلان على حجم المبيعات فان حجم المبيعات هو المتغير التابع القابل للدراسة . أما المتغير المستقل هو المتغير الذي يملك تأثيرا ايجابيا او سلبيا على المتغير التابع . (فايز جمعه النجار واخرون ، 2017، ص135).

ويتضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: يتمثل في فرط التدريبات.

المتغير التابع: عدائي المسافات النصف طويلة.

### المعالجة الاحصائية:

بعد توزيع الاستبيان على العدائين واسترجاعه ، تم تفرغ النتائج وتنظيمها لغرض التحليل والمعالجة باستخدام البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية spss (statistical package for social science) وهذا من أجل استغلال النتائج لمناقشة فرضيات الدراسة ، و اعتمدنا في دراستنا على النسبة المئوية وكاف تربيع.

### 6- عرض وتحليل النتائج:

#### عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: لفرط التدريبات انعكاس سلبى على التحضير البدني لعدائي المسافات النصف طويلة خلال مرحلة المنافسات.

السؤال الاول: هل تتعرضون لإصابات وتشنجات أثناء مرحلة التحضير البدني للمنافسات؟

الجدول رقم(01): اجابات العدائين حول تعرضهم لإصابات خلال فترة التحضيرات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الاختبار
نعم	16	80%	7.20	1	0.05	0.007	دال
لا	04	20%					
المجموع	20	100%					

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن عدد العدائين الذين أجابوا ب نعم هو (16) بنسبة مئوية (80%)، و عدد العدائين الذين أجابوا ب لا هو (04) بنسبة (20%)، نلاحظ من الجدول أيضا أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (7.20) عند درجة حرية (1) و مستوى دلالة (0.05)، و نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية تقدر ب (0.007). بمقارنة مستوى الدلالة  $\alpha$  مع الدلالة المعنوية Sig للاختبار، نجد أن  $SIG < \alpha$ ؛ وهذا يدل على أن المدربين خلال تنميتهم لعناصر اللياقة البدنية لا يحترمون الجرعات

## الافراط في التدريب وانعكاساته اثناء مرحلة ما قبل المنافسة على اللياقة البدنية لعديائي المسافات النصف طويلة

التدريبية مما يؤدي الى تعريضهم للإصابات وهذا ما يؤثر على اللياقة البدنية، حيث أن اللياقة البدنية تشكل الركن الأساسي من اركان اعداد الرياضيين للمنافسات الميدانية أي كان نوعها ولذلك تجدد كل دراسات وبحوث التدريب الرياضي تضع اللياقة البدنية على راس جداولها التدريبية مهما اختلفت الفنون التدريبية الاخرى (اللجنة الاولمبية البحرينية، ص3). وهذا ما تطابق ما توصل اليه شنافي ميلود في دراسته بعنوان أثر إيديولوجية المدرب على بناء العلاقة التدريبية ودورها في ظاهرة انطفاء المواهب الشابة في السباقات المتوسطة 12-17 سنة في الجزائر. وقد هدفت دراسته الى محاولة تحليل وتفسير الجوانب الخفية لأيديولوجية واهداف المدرب الخفية كأحد العوامل المؤثرة في العملية التدريبية بشكل عام وفي تحديد طبيعة العلاقة التدريبية بشكل خاص محاولين بذلك دراسة ما للمدرب وما عليه أثناء مزاولته مهامه في ظل الضغوطات. وتوصلت نتائج الدراسة الى: أن السمات السائدة عند المدربين وافكارهم التي تبحث عن النتيجة فقط و بأسرع وقت من اهم الاسباب المؤدية الى تفاقم ظاهرة الانطفاء وهي في زيادة رهيبه بالنظر الى نسبة العدائين المشاركين في كل محفل دولي ونوعي بالمشاركة النوعية ليس الشكلية وهو ما جعلنا ندق ناقوس الخطر حول واقع تدريب هذه الفئات. فالمدرب الرياضي يسعى من خلال برامج التدريب على تحميل العدائين حمولات فوق طاقتهم من اجل النتيجة فقط وعليه من واجب المدرب الرياضي مراقبة حمل التدريب الذي يسمح له بالتحكم في حالة التعب الرياضي وتخيب الرياضي الوقوع في فرط التدريبات وحماية صحته وعدم تعرضه للإصابات ويسمح له ايضا بالقيام بأحمال تدريبية اعلى ولو بشدة اقل ، اما في حالة تعرض الرياضي لحالة التعب يجب وضعه في حالة الراحة فكتيرا ما فقدت الجزائر مواهب كنا نرى فيها مشروع البطل الاولمبي. وعليه يمكن القول ان الفرضية الاولى قد تحققت.

### عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: لفرط التدريبات انعكاس سلبي على اداء عدائي المسافات النصف طويلة خلال مرحلة المنافسات.

السؤال الثاني: خلال مشاركتكم في مهرجانات العدو الريفي كيف تكون نهاية السباق؟

جدول رقم (02): يوضح اجابات العدائين حول حالتهم البدنية خلال نهاية السباق.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الاختبار
مرهقة	13	65%	1.80	1	0.05	0.18	غير دال
مريحة	07	35%					
المجموع	20	100%					

من الجدول (02): نلاحظ أن عدد العدائين الذين أجابوا ب نهاية السباق بشكل مرهق هو (13) بنسبة مئوية (65%)، و عدد العدائين الذين أجابوا ب مريحة هو (07) بنسبة تقدر (35%)، نلاحظ من الجدول أيضا أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (1.80) عند درجة حرية (1) و مستوى دلالة (0.05)، و نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية تقدر (0.18).



## الافراط في التدريب وانعكاساته اثناء مرحلة ما قبل المنافسة على اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف طويلة

بمقارنة مستوى الدلالة  $\alpha$  مع الدلالة المعنوية Sig للاختبار، نجد أن  $SIG > \alpha$ ؛ و عليه يمكن القول ان ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات العدائين، حول الانعكاس السلبي لفرط التدريبات على اداء عدائي المسافات النصف طويلة خلال مرحلة المنافسات. وهذا ما يفسر اختلاف القدرات البدنية بين العدائين حيث نجد بعضهم لا يتعرض للإرهاق خلال المنافسة كمؤشر لتأثير للحمل التدريبي الزائد خلال فترة التحضير البدني وهذا يدل على تأثير العامل الاجتماعي للعداء فنالك المنضبط الذي يتجنب السهر مثلا والراحة النفسية. وهذا ما توافق مع ما توصل اليه سكارنة جمال (2013) في دراسته: عنوان أثر التدريب الزائد عند الرياضيين الجزائريين - دراسة ميدانية لطلبة التربية بجامعة الجزائر03، حيث هدف دراسته الى معرفة الفترة الزمنية التي تتأثر أكثر حسب الكشف عن التدريب الزائد و معرفة ما اذا كان هناك مراقبة ومتابعة لعملية الاسترجاع من طرف المدربين، معرفة ما اذا كان هناك اتصال بين افراد العينة ومدربهم حول ما يقومون به في معهد التربية البدنية والرياضية. وتوصل الباحث الى النتائج التالية: تبين أن، هناك وبصفة عامة وكاستنتاج اولي، فرق بين الفترة الزمنية الاولى أي الخمسة اسابيع الاولى من الدراسة والتي هي فترة دروس تطبيقية ونظرية عند طلبة معهد التربية البدنية والرياضية والفترة الثانية هي فترة اختبارات تطبيقية ونظرية، بحيث افراد العينة يتأثرون أكثر وهذا بصفة عامة في الفترة الاولى. أفراد العينة متطلعين على اغلبية طرق الاسترجاع المستعملة في التدريب الرياضي، لكن التطبيق الفعلي لطرق الاسترجاع ليس له متابعة تتماشى ومتطلبات الرياضة في المستوى العالي، وقد برز ذلك بعدد الرياضيين من افراد العينة التي ظهر عليهم التدريب الزائد في فترة أو أخرى اثناء اجراء الدراسة.

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الثانية لفرط التدريبات انعكاس سلبي على اداء عدائي المسافات النصف طويلة خلال مرحلة المنافسات لم تتحقق.

### عرض و تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: للاسترجاع اثناء مرحلة التحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية لعدائي المسافات النصف طويلة.

السؤال الثالث: هل المدرب يعطيكم الوقت الكافي للاسترجاع وهل هناك وسائل خاصة كالمدلك الرياضي؟

جدول رقم (03): يوضح اجابات العدائين حول اهمية ووسائل الاسترجاع على خلال مرحلة التحضير البدني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الاختبار
نعم	01	05%	16.20	1	0.05	0.000	دال
لا	19	95%					
المجموع	20	100%					

يبين الجدول (03) أن عدد العدائين الذين أجابوا بنعم هو (01) بنسبة مئوية (05%)، و عدد المدربين الذين أجابوا ب لا هو (19) بنسبة تقدر ب (95%)، نلاحظ من الجدول أيضا أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (16.20) عند درجة حرية (1) و مستوى دلالة (0.05)، و نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية تقدر ب (0.000).

بمقارنة مستوى الدلالة  $\alpha$  مع الدلالة المعنوية Sig للاختبار، نجد أن  $\alpha < \text{SIG}$ ؛ و عليه يمكن القول ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات العنانيين، و بما أن أكبر نسبة كانت ب لا، نستنتج أن العنانيين ليس لديهم الوقت الكافي ولا الامكانيات الخاصة للاسترجاع وهو ما يؤثر سلبيا على اللياقة البدنية للعنانيين اثناء مرحلة التحضير البدني.

حيث ترى (لمياء الديوان) أن عملية الاستشفاء في المجال الرياضي تعني الفترة الزمنية التي تعقب الاداء ويتم خلالها ازالة كل أو بعض الآثار التي تركها الاداء الرياضي، واعدادة تهيئة الرياضي من جديد للأداء اللاحق بالمستوى المطلوب منه لتحقيق الهدف الموضوع. و اضافت قائلة نقلا عن (علي البيك واخرون) بان كيفية الارتقاء بمستوى الهجوم التدريبية مع ضمان عدم الوصول الى الاجهاد من أهم مشاكل التدريب الرياضي الحديث، حيث يواجه المدرب دائما بعدم قدرة الرياضيين على استيعاب هذه الهجوم وبصبح في حيرة واما اذا أعطى احجام تدريبية قليلة فان فرصة الوصول الى المستويات الرياضية العالية سوف تقل أو قد تكون في حكم المستحيل. فالاسترجاع الجيد يسمح للرياضي بتطوير مستواه البدني والابتعاد عن التعرض للتدريب الزائد، وهذا ما أكدته دراسة سكارنة جمال: بعنوان دراسة حالة ظهور اعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين-فئة اكابر- التي هدفت الدراسة إلى التعرف على الحمل الزائد، أسبابه اعراضه وطرق الوقاية منه ووضع اداة عمل بسيطة و سهلة الاستعمال تحت تصرف المدربين للكشف المبكر على التدريب الزائد، وأسفرت نتائج الدراسة إلى: أن التدريب مرتين في الاسبوع اعطت نتائج حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفي ودكسن في الاسبوع الرابع من الدراسة حيث استرجاع السباحين كان حسن. و كان لاختبار الكشف عن التدريب الزائد واختبار روفيني ودكسن اثاره الايجابية في الكشف عن التدريب الزائد عند بعض السباحين الذي ظهرت عندهم الحالة والذين عادو الى الحالة العادية بعد ايام قليلة بنسبة كبيرة. ومما سبق ومن خلال الدراسات السابقة تتجلى اهمية الاسترجاع على اللياقة البدنية و عليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة القائلة للاسترجاع اثناء مرحلة التحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية لعناني المسافات النصف طويلة قد تحققت.

#### الاستنتاجات والاقتراحات:

##### استنتاجات:

سعى الباحث من خلال هذه الدراسة الى تسليط الضوء على عملية مهمة في التدريب الرياضي ، ألا وهي فرط التدريبات أو التدريب الزائد لمعرفة تأثير انعكاس التدريب الزائد في مرحلة ما قبل المنافسات على اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسات لدى عناني السباقات النصف طويلة صنف اشبال.U18.

حيث توصلنا الى أن الحمل التدريبي والاسترجاع لهما الاهمية البالغة في العملية التدريبية حيث أن، العناء الذي يتعرض لأحمال تدريبية عالية ، وليس لديه الامكانيات الكافية للاسترجاع سينعكس بالسلب على لياقته البدنية، سواء بتراجع مردوده في المنافسات أو يتعرض للإصابات. فالنوم الصحي والتغذية السليمة امر مهم لتجنب

الافراط في التدريبات

كما لمسنا نوعا من العشوائية في التعامل مع هذه الفئة من طرف المدربين من خلال السمة التسلطية وسعيهم الى النتيجة الرياضية او حد أدنى للتأهل للبطولة العالمية ، دون احترام مراحل نمو الرياضي وهو ما يعرضهم للاحتراق والانطفاء ، كل هذا يتم اما من خلال العملية التدريبية بوضع برامج تدريبية لفئات شبانية مخصصة للأكابر في ظل نقص الامكانيات وعوامل الاسترجاع حيث تفتقد جميع النوادي لطبيب أو مدلك رياضي خاص يسهر على صحة واعادة الاسترجاع للعدائين، لذا يجب على القائمين على الرياضة توفير هياكل خاصة للمحافظة على صحة رياضيينا للرفع من مستواهم.

#### اقتراحات:

- نوصي المدربين بالإطلاع على آخر مستجدات تدريب الناشئين في السباقات النصف طويلة والخصائص التي تميزها عن تدريب الكبار.
- إجراء عملية رسكلة للمدربين بصفة دورية و إعطائهم نتائج آخر البحوث حول اهمية الاسترجاع وكثافة التدريبات.
- الاهتمام بالمدرّب الرياضي الذي يعتبر كاشفا للمواهب بإعطائه التكوين الصحيح و الطريقة المثلى في كيفية التعامل مع مختلف الفئات الشبانية بالإضافة إلى خلق جو مناسب للعمل.
- تدعيم الجمعيات و النوادي الرياضية بالامكانيات و الوسائل البيداغوجية الحديثة و أجهزة الاسترجاع.
- كما نوصي مسؤولي النوادي نزع فكرة النتيجة الرياضية على حساب صحة الرياضيين.

#### المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

##### المراجع باللغة العربية:

- أحمد بسطويسي. (1997). سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم، تكتيك، تدريب)، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد نصر الدين سيد. (2003). فيسيولوجيا الرياضة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. أحمد نصر الدين. (2008). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.

- بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- فايز جمعه النجار، ونبيل جمعه النجار، وماجد راضي الزعبي. (2017). أساليب البحث العلمي. ط4. عمان: دار الحامد للنشر.
- محمود داود الربيعي وآخرون. (2018). أسس البحث العلمي. ط1. عمان: دار ضياء للنشر والتوزيع.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. ط13. القاهرة: دار المعارف.
- محمد عبيدات ومحمد أبو نصار و عقلة مبيضين. (1999). منهجية البحث العلمي. ط2. عمان: دار وائل للنشر.
- مفتي ابراهيم. (1996). التدريب الرياضي للجنسين. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهند البشتاوي. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
- ريسان خريبط مجيد، وعبد الرحمان مصطفى الانصاري (2002). ألعاب القوى. ط1. عمان: دار الثقافة.
- هناع بن محمد الهزاع. (2005). فرط التدريبات الاعراض والمؤشرات الفسيولوجية. السعودية: قسم التربية البدنية وعلوم الحركة كلية التربية - جامعة الملك سعود.
- اللجنة الاولمبية البحرينية. (2011). اختبارات اللياقة البدنية. ط1. البحرين.
- المراجع باللغة الاجنبية:

Le petit Larousse. ( 2008). paris.

المواقع الالكترونية:

لمياء الديوان. الاستشفاء في المجال الرياضي تاريخ الاسترداد 12-12-2019 على الساعة 13س40د

<https://lamya.yoo7.com/t434-topic>