



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم التسلسلي:.....

القسم : التدريب الرياضي

الرمز:

تخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي تحت عنوان

فرط التدريب وتأثيره على أداء المنافسة لدى لاعبي
كرة القدم

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

الدكتور: مجادي مفتاح

جميع بدر الدين

السنة الجامعية: 2025/2024

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفي أما بعد
الحمد لله الذي وفقنا لنتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا
هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة لعائلي الكبيرة التي ساندتني
ولا تزال تدعمني

إلى رفقاء المشوار الذين قاسموني لحظات رعاهم الله ووفقهم:

إلى الكل وجميع دفعة 2025

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل من أحبهم

شكر و عرفان

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك

ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك

ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة إلى نبي الرحمة ونور العالم

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية تعود إلى أعوام

قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين

قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل

الغد وقبل أن تمضي تقدم أسى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة

إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق

العلم والمعرفة جميع أساتذتنا

ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن ننسب هذا الفضل لأصحابه

وأخص بالذكر أستاذنا " مفتح مجادي "

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته القيمة ومنحنا الكثير من وقته

فله جزيل الشكر والعرفان بالجميل

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
03	1-1- إشكالية الدراسة
04	1-2- فرضيات الدراسة
04	1-3- أهداف الدراسة
04	1-4- أهمية الدراسة
05	1-5- مصطلحات الدراسة
06	1-6- أسباب اختيار الموضوع
07	1-7- الدراسات السابقة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم
11	تمهيد
13	1-2- مفهوم التدريب الحديث في كرة القدم
13	2-2- الأسس العلمية للتدريب الرياضي

15	2-3- مكونات التدريب الحديث
16	2-4- دور التكنولوجيا في التدريب الحديث
17	2-5- ادارة الحمل التدريبي
18	2-6- المدارس التدريبية
20	2-7- الفروق بين التدريب التقليدي والحديث
22	2-10- خلاصة الفصل
الصفحة	الفصل الثالث: فرط التدريب والمنافسة
25	تمهيد
26	3-1- مفهوم فرط التدريب
26	3-2- أنواع فرط التدريب
27	3-3- أسباب فرط التدريب
29	3-4- الأعراض والمؤشرات
30	3-5- التأثير على الأداء أثناء المنافسة
32	3-6- التشخيص وطرق القياس
35	3-7- الوقاية من فرط التدريب
38	3-8- العلاج من فرط التدريب
39	3-9- العلاقة بين فرط التدريب وبرمجة الحمل التدريبي
41	3-10- خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
43	تمهيد
44	4-1- الدراسة الاستطلاعية
46	4-2- منهج الدراسة

46	3-4- مجتمع و عينة الدراسة
47	4-4- مجالات الدراسة
47	4-5- متغيرات الدراسة
47	4-6- أدوات الدراسة
48	4-7- الوسائل الإحصائية
49	خلاصة الفصل
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
51	تمهيد
52	5-1- عرض و تحليل النتائج
81	5-2- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
101	الخاتمة
قائمة المراجع و المصادر	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
45	يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم	جدول رقم 01
52	يبين التحليل الإحصائي السؤال الأولى من المحور 01	جدول رقم 02
54	يبين التحليل الإحصائي السؤال الثانية من المحور 01	جدول رقم 03
55	يبين التحليل الإحصائي السؤال الثالثة من المحور 01	جدول رقم 04
57	يبين التحليل الإحصائي السؤال الرابعة من المحور 01	جدول رقم 05
58	يبين التحليل الإحصائي السؤال الخامسة من المحور 01	جدول رقم 06
60	يبين التحليل الإحصائي السؤال السادسة من المحور 01	جدول رقم 07
61	يبين التحليل الإحصائي السؤال الأولى من المحور 02	جدول رقم 08
63	يبين التحليل الإحصائي السؤال الثانية من المحور 02	الجدول رقم 09
64	يبين التحليل الإحصائي السؤال الثالثة من المحور 02	الجدول رقم 10

66	يبين التحليل الإحصائي السؤال الرابعة من المحور 02	الجدول رقم 11
68	يبين التحليل الإحصائي السؤال الخامسة من المحور 02	الجدول رقم 12
69	يبين التحليل الإحصائي السؤال السادسة من المحور 02	الجدول رقم 13
71	يبين التحليل الإحصائي السؤال الأولى من المحور 03	الجدول رقم 14
72	يبين التحليل الإحصائي السؤال الثانية من المحور 03	الجدول رقم 15
74	يبين التحليل الإحصائي السؤال الثالثة من المحور 03	الجدول رقم 16
75	يبين التحليل الإحصائي السؤال الرابعة من المحور 03	الجدول رقم 17
77	يبين التحليل الإحصائي السؤال الخامسة من المحور 03	الجدول رقم 18
78	يبين التحليل الإحصائي السؤال السادسة من المحور 03	الجدول رقم 19

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
53	وضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور 01	شكل رقم 01
54	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور 01	شكل رقم 02
56	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور 01	شكل رقم 03
57	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور 01	شكل رقم 04
59	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور 01	شكل رقم 05
60	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور 01	شكل رقم 06
62	وضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور 02	شكل رقم 07
63	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور 02	شكل رقم 08
65	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور 02	شكل رقم 09
66	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور 02	شكل رقم 10
68	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور 02	رقم الشكل 11
70	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور 02	شكل رقم 12
71	وضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور 03	شكل رقم 13
73	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور 03	شكل رقم 14
74	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور 03	شكل رقم 15
76	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور 03	شكل رقم 16
77	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور 03	شكل رقم 17
79	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور 03	شكل رقم 18

المخلص باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على ظاهرة فرط التدريب في كرة القدم، وذلك من خلال استقصاء آراء مدربي فئة الأكاير بولاية المسيلة، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لكونه الأنسب لطبيعة الدراسة وأهدافها، وقد تمثلت عينة الدراسة في 10 مدربين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أندية فئة الأكاير بولاية المسيلة، بينما تم توظيف 5 مدربين آخرين في دراسة استطلاعية مسبقة للتأكد من صلاحية أدوات البحث.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أغلب المدربين يدركون خطورة فرط التدريب، ويؤكدون ارتباطه بكثافة الأحمال التدريبية، نقص الراحة، والضغوط النفسية، كما أجمعوا على أن هذه الظاهرة تضر بشكل مباشر بالأداء البدني، الذهني، والتكتيكي للاعبين، بل وقد تنعكس سلباً على نتائج الفريق في المنافسات.

هذا المخلص يبرز أهمية الدراسة باعتبارها مساهمة علمية عملية في تطوير فهم موضوع فرط التدريب في الرياضة، ويؤسس لتوصيات واقعية يمكن أن تساعد المدربين على الوقاية من هذه الظاهرة، وتحسين جودة الأداء الرياضي للاعبين.

الكلمات المفتاحية:

فرط التدريب، الأحمال التدريبية ، كرة القدم، الإصابات الرياضية ، المنافسات الرياضية

Abstract:

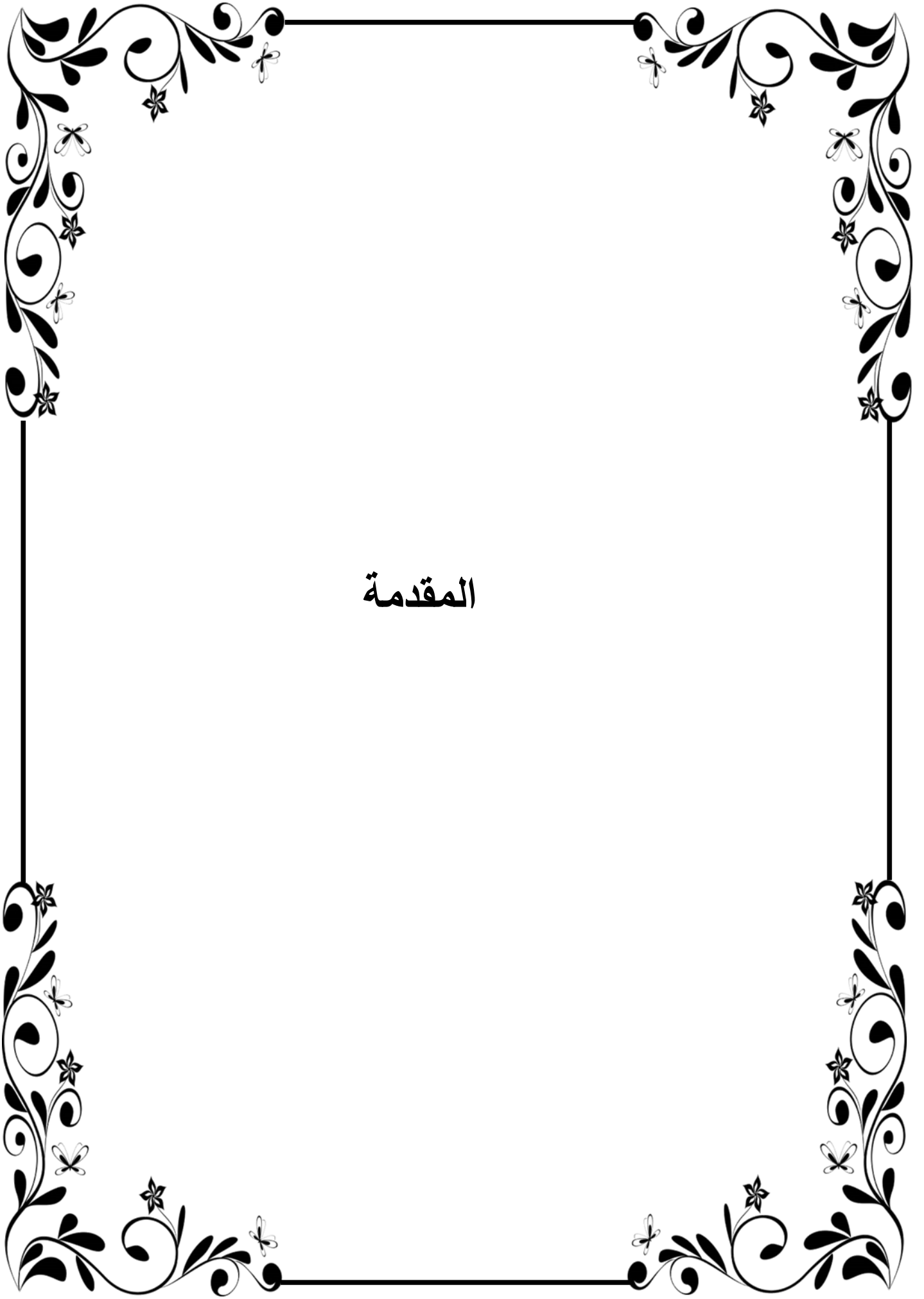
This study aims to shed light on the phenomenon of overtraining in football by investigating the opinions of senior-level coaches in the Wilaya of M'sila. The researcher adopted the descriptive-analytical method, as it is the most suitable for the nature and objectives of the study. The study sample consisted of 10 coaches who were randomly selected from senior-level football clubs in M'sila, while an additional 5 coaches were involved in a preliminary exploratory study to ensure the validity of the research tools.

The results of the study revealed that most coaches are aware of the dangers of overtraining and confirm its link to high training loads, lack of rest, and psychological stress. They unanimously agreed that this phenomenon directly harms players' physical, mental, and tactical performance and may even negatively affect the team's results in competitions.

This summary highlights the significance of the study as a practical scientific contribution to the understanding of overtraining in sports. It lays the groundwork for realistic recommendations that may help coaches prevent this phenomenon and improve the quality of athletic performance among players.

Keywords:

Overtraining, training loads, football, sports injuries, athletic competitions.



المقدمة

مقدمة

تُعدّ كرة القدم من أكثر الرياضات الجماعية التي شهدت تطورًا هائلًا خلال العقود الأخيرة، سواء من حيث التحضير البدني والفني أو من حيث المنهجية العلمية في التخطيط للتدريب. إذ لم يعد النجاح الرياضي مرتبطًا فقط بالموهبة أو المهارة، بل أصبح يتطلب إعدادًا علميًا دقيقًا يراعي مختلف الجوانب البدنية، المهارية، الخطئية، والنفسية. (Bompa & Buzzichelli, 2019) هذا التطور جعل من عملية التدريب منظومة متكاملة تهدف إلى تحقيق الأداء الأمثل والمحافظة عليه طوال الموسم التنافسي.

ومع تصاعد حدة المنافسات وارتفاع متطلبات اللعب الحديثة، خصوصًا في فئة الأكاير، ازدادت الضغوط الملقاة على اللاعبين والمدربين على حد سواء. فأصبح من الضروري تحقيق التوازن بين شدة الحمل التدريبي وفترات الراحة والاستشفاء لضمان استمرارية الأداء العالي وتقادي الإجهاد المفرط (Meeusen et al., 2013). غير أن الرغبة في تحسين الأداء بأقصى سرعة قد تدفع بعض المدربين إلى تجاوز الحدود الفسيولوجية المأمونة لقدرة اللاعب، مما يؤدي إلى ما يُعرف بـ فرط التدريب (Overtraining Syndrome)، وهي حالة من الإرهاق المزمن والتدهور التدريجي في الأداء نتيجة اختلال العلاقة بين العمل والراحة. (Lehmann et al., 1999)

إن فرط التدريب يمثل أحد التحديات البارزة في التدريب الرياضي الحديث، إذ يؤثر سلبيًا على الأداء التنافسي من خلال مجموعة من الاضطرابات البدنية والنفسية، مثل انخفاض القوة والانتباه، ضعف الاستشفاء العضلي، اضطراب النوم، وتراجع الدافعية. (Kenttä & Hassmén, 1998) وقد بيّنت دراسات متعددة (مثل Kellmann, 2010؛ Halson, 2014) أن غياب فترات الراحة الكافية أو سوء توزيع الحمل التدريبي يؤدي إلى تراجع الأداء التنافسي، وارتفاع معدلات الإصابات، وفقدان التوازن النفسي لدى اللاعبين، مما يؤثر مباشرة على نتائج الفرق في المنافسات الرسمية.

مقدمة

ومن هنا، تبرز أهمية المتغيرين الرئيسيين في هذه الدراسة:

- فرط التدريب باعتباره المتغير المستقل، أي السبب أو العامل الذي قد يؤثر في أداء اللاعب.
- والأداء التنافسي باعتباره المتغير التابع، أي النتيجة النهائية التي تتأثر بمستوى الإرهاق أو الاستشفاء.

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين فرط التدريب ومستوى الأداء التنافسي لدى لاعبي كرة القدم الأكبر، معتمداً على وجهة نظر المدربين بصفتهم المسؤولين عن تسيير الحمل التدريبي، وتحديد حجم وشدة التمارين، وتوزيع فترات الراحة. فهؤلاء يمثلون الفاعل الأساسي في ضبط التوازن بين العمل والاستشفاء، ما يجعل رأيهم مؤثراً دقيقاً على مدى انتشار ظاهرة فرط التدريب وتأثيرها على مردود اللاعبين.

إن أهمية هذه الدراسة تكمن في بعدها التطبيقي، إذ تساهم نتائجها في توجيه المدربين إلى أساليب علمية فعّالة لتخطيط الأحمال التدريبية، وضمان التوازن بين الجهد والراحة، بما ينعكس إيجاباً على الأداء التنافسي العام للفريق. كما تسعى إلى إثراء المكتبة الأكاديمية العربية في مجال فسيولوجيا التدريب، من خلال ربط الظواهر الفسيولوجية (كالإجهاد وخلل الاستشفاء) بالأداء الرياضي الواقعي في كرة القدم.

وانطلاقاً من هذا الإطار العام، جاءت هذه المذكرة في مجموعة من الفصول المتكاملة على النحو

الآتي:

- الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، ويتضمن الإشكالية، التساؤلات، الفرضيات، الأهداف، وأهمية الموضوع.

مقدمة

- الفصل الثاني: الأسس النظرية للتدريب الرياضي الحديث، ومكوناته العلمية والتطبيقية.
- الفصل الثالث: دراسة معمقة لظاهرة فرط التدريب، أسبابها، مظاهرها، وآثارها على الأداء في كرة القدم.
- الفصل الرابع: الجانب الميداني، الذي يوضح منهج الدراسة، العينة، أدوات جمع البيانات، والمعالجات الإحصائية.
- الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات، مع تقديم توصيات عملية للمدربين والباحثين في المجال.

إن الهدف النهائي من هذه المذكرة هو الوصول إلى فهم علمي دقيق لمدى تأثير فرط التدريب على الأداء التنافسي، بما يسمح باقتراح استراتيجيات تدريبية قائمة على التوازن بين الحمل والراحة، ويسهم في تطوير الممارسة الميدانية لكرة القدم الأكبر نحو مستويات احترافية أكثر أماناً وفعالية.

الفصل الأول: المدخل العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

1-2- فرضيات الدراسة

1-3- أهداف الدراسة

1-4- أهمية الدراسة

1-5- مصطلحات الدراسة

1-6- أسباب اختيار الموضوع

1-7- الدراسات السابقة

1-1- الإشكالية:

تُعد رياضة كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية تعقيدًا من حيث متطلباتها البدنية والفنية والنفسية، فهي تجمع بين القوة، السرعة، التحمل، الدقة التكتيكية، والقدرة على اتخاذ القرار في مواقف متغيرة وسريعة. ومن ثم، فإن تحقيق الأداء العالي في هذه الرياضة يستدعي إعدادًا علميًا متكاملًا يراعي مختلف هذه الجوانب في إطار تخطيط دقيق ومنهجي (درواز، 2010، ص: 112) وقد أكد العديد من الباحثين (Bompa & Buzzichelli, 2019)؛ مجاهد، 2017) أن العملية التدريبية في كرة القدم لا يمكن أن تُبنى على الحدس أو العشوائية، بل على أسس فسيولوجية مدروسة تسمح بالتدرج في الأحمال التدريبية وضبط العلاقة بين العمل والراحة بما يضمن تحقيق التكيف الأمثل دون إرهاق مفرط.

وفي المستوى العالي، وخصوصًا في فئة الأكابر، تزداد متطلبات الأداء مع كثافة المنافسات وضغط الجداول الزمنية للمباريات، مما يدفع العديد من المدربين إلى رفع حجم وشدة الحمل التدريبي للحفاظ على الجاهزية والانسجام التكتيكي للاعبين طوال الموسم (خالدي، 2018، ص: 88). غير أن هذا المسعى، وإن كان يهدف إلى تحسين الأداء، قد يؤدي أحيانًا إلى نتائج عكسية، إذا لم يُراعَ مبدأ التوازن بين الحمل البدني وعمليات الاسترجاع (Recovery)، فيقع اللاعب تحت تأثير ما يُعرف بظاهرة فرط التدريب (Overtraining).

يُعرّف فرط التدريب بأنه "حالة من التراجع المزمن في الأداء البدني والنفسي نتيجة خلل في العلاقة بين الحمل التدريبي وعمليات الاستشفاء (Meeusen et al., 2013) وتُظهر الأبحاث أن هذه الحالة لا تنتج فقط عن الزيادة المفرطة في كمية أو شدة التدريب، بل أيضًا عن العوامل النفسية المرتبطة بالتعب الذهني والضغط التنافسي (Kellmann, 2010)؛ (Halsen, 2014). فحين يتجاوز اللاعب قدرته على التكيف، تبدأ تظهر أعراض مثل الإرهاق العام، انخفاض القدرة على التحمل، اضطرابات النوم، ضعف التركيز، تراجع الدافعية، وارتفاع خطر الإصابات (Lehmann et al., 1999). هذه المظاهر كلها تنعكس مباشرة على الأداء التنافسي الذي يمثل المؤشر الأساسي لنجاح العملية التدريبية.

ومن جهة أخرى، فإن الأداء التنافسي في كرة القدم لا يتوقف فقط على اللياقة البدنية، بل يتأثر أيضًا بالعوامل النفسية والفسيولوجية والتكتيكية، إذ إن اللاعب يحتاج إلى توازن دقيق بين الراحة والتدريب ليؤدي مهامه بكفاءة تحت الضغوط.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

ولذلك فإن أي خلل في التوازن بين الجهد والاستشفاء يؤدي إلى تراجع الكفاءة البدنية، ضعف اتخاذ القرار، وتدني الفاعلية الفنية، وهو ما يفسر تفاوت الأداء بين المباريات رغم ثبات مستوى الإعداد البدني الظاهري. (Kenttä & Hassmén, 1998)

في ضوء ذلك، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين فرط التدريب والأداء التنافسي لدى لاعبي كرة القدم الأكابر، لأن المدرب هو الفاعل المباشر في تسيير الحمل التدريبي، وهو المسؤول عن ضبط الحجم، الشدة، وفترات الاسترجاع. وبالتالي، فإن وعيه بحدود قدرة اللاعب على التحمل، ومعرفته بمؤشرات التعب والإرهاك، يحددان بشكل كبير استمرارية الأداء التنافسي وجودته.

إن المشكلة الجوهرية التي تنطلق منها هذه الدراسة تتمثل في التباين بين ما يسعى إليه المدربون من رفع الأداء من خلال تكثيف التدريب، وما قد ينتج عن ذلك من إرهاق مفرط ينعكس سلباً على الأداء التنافسي. فإلى أي مدى يعي المدربون هذه الظاهرة؟ وهل يعتمدون على مؤشرات علمية لتقدير الحمل وتقادي فرط التدريب؟ وكيف تتجلى آثار هذه الظاهرة على الأداء خلال المنافسات الرسمية؟

بناءً على ما سبق، يمكن صياغة الإشكالية العامة للدراسة في السؤال التالي:

ما هو تأثير فرط التدريب على أداء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم الأكابر من وجهة نظر المدربين؟

التساؤلات:

1- ما مدى معرفة المدربين بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية؟

2- ما هي الأسباب الرئيسية المؤدية إلى فرط التدريب من وجهة نظر المدربين؟

3- كيف يؤثر فرط التدريب على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرسمية؟

1-2-الفرضيات:

1- يمتلك المدربون معرفة متفاوتة بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية لدى لاعبي فئة الأكاير.

2-رجع الأسباب الرئيسية لفرط التدريب في فئة الأكاير إلى كثافة الأحمال التدريبية، قصر فترات الراحة، والضغط المرتبطة بالمنافسة.

3-يؤثر فرط التدريب سلباً على الأداء البدني والتكتيكي للاعبين أثناء المنافسات الرسمية، مما يؤدي إلى تراجع النتائج وارتفاع معدلات الإصابات.

1-3-أهداف الموضوع:

1-تحديد مدى معرفة المدربين بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية.

2-التعرف على الأسباب الرئيسية المؤدية إلى فرط التدريب من وجهة نظر المدربين.

3-تقييم تأثير فرط التدريب على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرسمية..

1-4-أهمية الموضوع:

تتمثل أهمية هذه الدراسة في مساهمتها العلمية في تعميق الفهم حول ظاهرة فرط التدريب وتأثيراتها على صحة وأداء لاعبي كرة القدم، من خلال تحليل آراء المدربين في فئة الأكاير. كما تكمن الأهمية العملية في تقديم توصيات ملموسة تساعد المدربين على تنظيم الأحمال التدريبية بفعالية، مما يساهم في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء البدني والذهني والتكتيكي للاعبين، وبالتالي رفع مستوى الفرق الرياضية وتحقيق نتائج أفضل في المنافسات الرسمية.

1-5-مصطلحات الدراسة:

1. فرط التدريب :

اصطلاحاً:

هو حالة تنتج عن الإفراط في زيادة الحمل التدريبي أو عن غياب التوازن بين التدريب والراحة، مما يؤدي إلى إرهاق بدني ونفسي مزمن، وتراجع الأداء الرياضي لفترة طويلة، بخلاف التعب العادي

(حسين، 2014، ص 55).

إجرائياً:

في هذه الدراسة، يُقصد بفرط التدريب الحالة التي يلاحظها المدربون لدى لاعبي كرة القدم (أكابر) نتيجة ارتفاع شدة أو حجم الحمل التدريبي خلال فترة الإعداد أو المنافسة، والتي تُفضي إلى تراجع الأداء الفني والبدني والنفسي، ويتم تحديدها من خلال استجابات المدربين على بنود الاستبيان.

2. المنافسة في كرة القدم :

اصطلاحاً:

هي مواجهة رياضية بين فريقين وفق قوانين اللعبة، تهدف إلى تحقيق الفوز وجمع النقاط أو ضمان التأهل، وتشكل المجال التطبيقي لقياس نتائج العملية التدريبية من النواحي البدنية والفنية والخطية (الهييتي، 2010، ص 22).

إجرائياً:

في هذه الدراسة، يُقصد بالمنافسة المباريات الرسمية التي يشارك فيها فريق الأكابر محلّ البحث ضمن البطولات المحلية أو الوطنية، وتُستخدم كمؤشر عملي لقياس أثر فرط التدريب على الأداء من خلال تقييم المدربين.

3. كرة القدم أكابر:

اصطلاحاً:

هي فئة اللاعبين الذين بلغوا سن الرشد الرياضي (19 سنة فما فوق)، والذين يشاركون في المنافسات الرسمية على مختلف المستويات، وتتميز هذه الفئة بارتفاع المتطلبات البدنية والفنية والتكتيكية مقارنة بالفئات العمرية الأخرى (الاتحاد الجزائري لكرة القدم، 2022، ص 17).

إجرائياً:

في هذه الدراسة، يُقصد بكرة القدم (أكابر) لاعبو الأندية المعنية الذين تبلغ أعمارهم 19 سنة فما فوق، ويشاركون في المنافسات الرسمية خلال الموسم الرياضي الجاري.

4. وجهة نظر المدربين:

اصطلاحًا:

هي الانطباعات والمواقف التي يشكّلها المدربون بناءً على خبراتهم ومعارفهم وملاحظاتهم الميدانية، والمتعلقة بالظواهر الرياضية مثل أساليب التدريب أو العوامل المؤثرة في الأداء (الخطيب، 2008، ص 41)

إجرائيًا:

في هذه الدراسة، يُقصد بوجهة نظر المدربين الآراء والخبرات التي يدلون بها من خلال الاستبيان الموجه لهم، والتي توضح مدى إدراكهم لظاهرة فرط التدريب وتأثيرها على المنافسة في كرة القدم (أكابر).

1-6- أسباب اختيار الموضوع:

تم اختيار هذا الموضوع نظرًا لأهمية التدريبات في تحسين أداء اللاعبين ولأن فرط التدريب أصبح مشكلة شائعة في العديد من الأندية الرياضية. كما أن التأثيرات السلبية لهذه المشكلة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نتائج الفرق في المنافسات الرسمية.

1-7- الدراسات السابقة:

تشير العديد من الدراسات السابقة إلى أن فرط التدريب يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية للاعبين، مثل التعب المزمن والإصابات المتكررة. كما أظهرت بعض الدراسات الأخرى أن برامج التدريب المكثفة قد لا تؤدي بالضرورة إلى تحسين الأداء في المباريات الرسمية، بل قد تؤدي إلى تدهور مستوى اللياقة البدنية.

الدراسة الأولى:

دراسة (Fernandez et al2021)

عنوان الدراسة: الحمل الداخلي والتغيرات الصحية خلال الموسم لدى لاعبات كرة القدم المحترفات: مقارنات بين مراكز اللعب والحالة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

هدف الدراسة: وصف الاختلافات الأسبوعية في رتبة التدريب وإجهاد التدريب ونسبة عبء العمل المزمّن من خلال المجهود المقدر للجلسة (sRPE). كما استعرضت الاختلافات في مؤشر هوير [الإجهاد، التعب، وألم العضلات المتأخر (DOMS)].

عينة الدراسة: 19 لاعبة كرة قدم (متوسط العمر 24.12 ± 7 سنوات) من فريق محترف في دوري BPI البرتغالي.

نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج ارتباطات بين فئات مؤشر هوير و sRPE مثل الإجهاد والتعب. ($p < 0.01$)

لوحظت ارتباطات بين DOMS والإجهاد. ($p < 0.05$)

لم توجد فروق بين المعلمات في مراكز اللعب أو حالة اللاعب.

مستويات أعلى من التعب و DOMS تحدث بالتزامن مع ليالي النوم.

الاختلافات في الموسم بالنسبة للحمل الداخلي والشعور بالرضا تبدو مستقلة عن المركز أو الحالة.

كلما زاد الضغط المبلغ عنه، انخفض مستوى RPE الملحوظ، مما يشير إلى تداخل في مستويات الإجهاد وتأثيرها على استيعاب كثافة التدريب.

الدراسة الثانية:

دراسة (Yanci et al 2019)

عنوان الدراسة: تأثير مدة الإحماء على المجهود الملحوظ والأداء البدني اللاحق للاعبين كرة القدم.

هدف الدراسة: تحليل آثار ثلاثة بروتوكولات للإحماء بفترات مختلفة لدى لاعبي كرة القدم شبه المحترفين.

عينة الدراسة: خمسة عشر لاعب كرة قدم شبه محترف.

بروتوكولات الإحماء:

25 دقيقة (Wup25min)

15 دقيقة (Wup15min)

8 دقائق (Wup8min)

نتائج الدراسة: تسبب بروتوكول الإحماء لمدة 25 دقيقة في انخفاض الأداء في سباقات السرعة (10 و 20 متر).

بروتوكول الإحماء لمدة 8 دقائق حسن قدرة التسارع.

البروتوكولات الأطول (25 و 15 دقيقة) سجلت RPE أعلى، مما يشير إلى أن الحمل الأكبر قد يرتبط بمزيد من التعب.

البروتوكول الأقصر (8 دقائق) كان الوحيد الذي حسن التسارع دون التأثير على استعداد اللاعبين.

يجب على المدربين ضبط مدة البروتوكولات لتكون حوالي 8 دقائق.

الدراسة الثالثة:

دراسة (Foster et al, 1998)

عنوان الدراسة: تقين حمل التدريب لدى الرياضيين والكشف عن فرط التدريب.

هدف الدراسة: تحديد حالات الإصابة بفرط التدريب والإصابات الطفيفة لمختلف مؤشرات التدريب.

عينة الدراسة: 25 رياضياً. (N)

الطريقة:

- سجل الرياضيون علامات تدريبهم باستخدام طريقة (RPE التقييم الجهد المتصور)
- تم حساب الرتابة (monotonie) والإجهاد. (strain)

نتائج الدراسة:

- لوحظ أن نسبة عالية من الأعراض يمكن حسابها عندما يتجاوز الرياضيون الأفراد عتبات التدريب المحددة.
- تشير النتائج إلى أن الأساليب البسيطة قد تسمح بمراقبة خصائص التدريب، مما يساعد في تحقيق أهداف التدريب وتقليل التدريب غير المرغوب فيه.

الفصل الثاني: التدريب الحديث في كرة القدم

تمهيد

2-1- مفهوم التدريب الحديث في كرة القدم

2-2- الأسس العلمية للتدريب الحديث

2-3- مكونات التدريب الحديث

2-4- دور التكنولوجيا في التدريب الحديث

2-5- إدارة الحمل التدريبي

2-6- المدارس التدريبية

2-7- الفروق بين التدريب التقليدي والحديث

خلاصة

تمهيد

شهدت كرة القدم خلال العقود الأخيرة تطورًا كبيرًا على مختلف الأصعدة، إذ انتقلت من مجرد لعبة جماعية تعتمد على الموهبة، إلى نشاط احترافي يقوم على أسس علمية دقيقة في الإعداد والتخطيط. فقد أصبحت العملية التدريبية أكثر تنظيمًا وتخصصًا، متداخلة مع علوم عدة مثل فسيولوجيا الجهد البدني، علم الحركة، علم النفس الرياضي، والتغذية الرياضية.

يركز التدريب الحديث على التكامل بين جميع الجوانب المؤثرة في أداء اللاعب: البدنية، المهارية، الخطئية، والنفسية، مع الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة في تقييم الأداء وتطويره.

أهمية التدريب الحديث

تبرز أهمية التدريب الحديث في قدرته على رفع مستوى الأداء الفردي والجماعي، تقليل الإصابات، تعزيز القدرة على التحمل الذهني والبدني، وتحقيق أقصى استفادة من القدرات البدنية والمهارية للاعب. كما يساعد على تهيئة اللاعب لمواجهة الضغوط العالية في المباريات عبر تدريبات تحاكي ظروف المنافسة الحقيقية .

تطور التدريب الحديث عالميًا

عرفت كرة القدم العالمية تحولًا جوهريًا في أساليب التدريب، فأصبحت أكثر تكاملًا وذكاءً، مع اعتماد متزايد على البيانات والتحليل الإحصائي.

المدارس الأوروبية، مثل ألمانيا وإسبانيا، تركز على الانضباط الخططي وتوزيع المهام التكتيكية.

المدارس الأمريكية الجنوبية تعطي الأولوية لتطوير المهارة الفردية والإبداع.

بينما تمتاز المدرسة الإفريقية بالسرعة البدنية العالية واللعب المباشر .

تطور التدريب الحديث في الجزائر

شهدت الكرة الجزائرية نقلة نوعية في السنوات الأخيرة بفضل إدماج العلوم الرياضية في الإعداد، وهو ما تجلى خلال التحضير لكأس الأمم الإفريقية 2019 تحت إشراف المدرب جمال بلماضي. فقد استخدمت تقنيات مثل أجهزة التتبع GPS وتحليل الفيديو لتصحيح الأخطاء، إلى جانب العمل على تعزيز الجانب النفسي والثقة بالنفس. هذه المقاربة العلمية أسهمت في نتويج المنتخب باللقب القاري بعد غياب طويل.

1. مفهوم التدريب الحديث في كرة القدم:

التدريب الحديث عملية منهجية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين، بالاعتماد على أسس علمية ووسائل تكنولوجية حديثة، وبما يتماشى مع متطلبات المنافسة الرياضية (بومبا، 2009، ص 19).

يمتاز التدريب الحديث بأنه تفاعلي، يضع اللاعب في مواقف شبيهة بالمباراة، ويعتمد على بيانات دقيقة لقياس الأداء وتحسينه (هاريسون، 2012، ص 61). وهو لا يقتصر على رفع شدة التمارين أو تنويعها، بل يشمل التخطيط العلمي للموسم، إدارة الحمل التدريبي، المراقبة المستمرة للحالة البدنية والنفسية، وتوظيف التكنولوجيا في تحليل الأداء (ريللي، 2000، ص 32).

كما يدمج التدريب الحديث عناصر الإعداد المختلفة في وحدات متكاملة، بحيث يتعلم اللاعب المهارة الفنية في ظروف بدنية وذهنية مشابهة للمباراة (بانغسبو، 2006، ص 11). وهذا ما يجعله أكثر فاعلية من الأساليب التقليدية.

2.2. الأسس العلمية للتدريب الرياضي:

التدريب الرياضي الحديث لا يقوم على العشوائية أو الخبرة العملية وحدها، بل يركز على مجموعة من المبادئ والقوانين العلمية المستمدة من علوم متعددة مثل علم الفسيولوجيا، علم الحركة، علم النفس، علوم التربية، وعلم الاجتماع الرياضي. هذه الأسس تضمن تطوير الأداء بشكل مدروس ومتدرج، مع تقليل مخاطر الإصابات والإرهاق. ومن أبرز هذه المبادئ:

1.2.2. مبدأ التدرج:

يقوم هذا المبدأ على فكرة أن جسم الرياضي لا يمكن أن يستوعب أحمال تدريبية عالية دفعة واحدة، بل يجب أن تتم زيادتها بصورة تدريجية تراعي قدراته الفسيولوجية. التدرج يضمن حدوث التكيف العضلي والعصبي والوظيفي المطلوب، ويُعتبر من أهم ركائز برامج التحضير الطويلة الأمد. فمثلاً، لا يمكن رفع شدة التمارين الهوائية بشكل مباشر دون المرور بمراحل انتقالية تراعي رفع مستوى التحمل العام ثم الخاص.

مبدأ التخصصية:

ينص هذا المبدأ على أن أفضل طريقة لتطوير الأداء في نشاط رياضي محدد هي أن تكون التمارين قريبة الشبه من المتطلبات الحقيقية لذلك النشاط. في كرة القدم مثلاً، لا تكفي التدريبات العامة على الجري أو اللياقة البدنية، بل يجب إدماج تدريبات مهارية وخطوية ترتبط بظروف المباراة مثل الضغط العالي، التمير تحت ضغط، أو اتخاذ القرار السريع. التخصصية تجعل التدريبات أكثر واقعية وتزيد من انتقال أثرها الإيجابي إلى المنافسة.

مبدأ التنوع:

التكرار المفرط للتمارين قد يؤدي إلى الملل والرتابة، ويضعف الحافزية الداخلية لدى اللاعب. التنوع في أشكال التدريب - سواء من خلال تغيير شدة الحمل، استخدام أدوات جديدة، أو إدخال ألعاب صغيرة - يحافظ على الدافعية، ويحفز الأجهزة العصبية والعضلية على استجابات جديدة. كما أن التنوع يساعد في تقليل مخاطر الإصابات الناتجة عن الإفراط في استخدام عضلات معينة.

مبدأ التكيف:

التدريب عملية ديناميكية، والاستجابة للأحمال تختلف من لاعب إلى آخر. التكيف يعني أن المدرب يجب أن يكون قادراً على تعديل البرامج التدريبية وفقاً لاستجابات اللاعبين الفردية. لاعب يتأقلم بسرعة مع الحمل قد يحتاج إلى رفع الشدة، بينما آخر قد يحتاج إلى تخفيضها لتجنب الإجهاد المزمن. هذا المبدأ يبرز أهمية المتابعة اليومية والفحوص الدورية للرياضيين.

مبدأ الفردية

كل لاعب يختلف عن الآخر في تركيبته البدنية والوظيفية والنفسية. ولذلك لا يمكن تطبيق برنامج تدريبي واحد بشكل ممتثل على جميع اللاعبين. فاختلاف العمر، الجنس، مستوى الخبرة، البنية الجسمية، وحتى الاستعداد النفسي يجعل من الضروري أن يصمم المدرب أحماًلاً فردية تتلاءم مع كل لاعب. هذا المبدأ أصبح أكثر وضوحاً اليوم بفضل التكنولوجيا التي تمكن من قياس الحمل التدريبي لكل لاعب بشكل دقيق.

3. مكونات التدريب الحديث:

يعتمد التدريب الحديث على تكامل مجموعة من المكونات الأساسية التي تعمل في منظومة واحدة لتطوير اللاعب بشكل شامل، وهي:

1.3. الإعداد البدني:

الإعداد البدني هو القاعدة التي يُبنى عليها الأداء الرياضي، ويشمل تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية، القوة، السرعة، المرونة، والرشاقة. فالقدرة الهوائية تسمح بالتحمل لفترات طويلة، بينما القدرة اللاهوائية ضرورية للتعامل مع الجهود القصيرة والمكثفة كالانطلاقات والتدخلات المفاجئة (بانغسبو، 2006، ص 11). كما يركز الإعداد البدني الحديث على الوقاية من الإصابات من خلال تدريبات التوازن والمرونة، وهو ما تتبناه أندية عالمية مثل مانشستر سيتي عبر برامج متخصصة تراعي طبيعة كل مركز في الملعب (هاريسون، 2012، ص 102).

2.3. الإعداد المهاري:

يهتم الإعداد المهاري بإتقان وتنمية المهارات الأساسية والمتقدمة مثل التمرير، التسديد، المراوغة، والتحكم بالكرة تحت الضغط. التدريب الحديث لا يكتفي بتكرار المهارات في ظروف سهلة، بل يضع اللاعب في مواقف ضاغطة مشابهة للمباراة، مثل اللعب في مساحات ضيقة لاتخاذ قرارات سريعة (ريلبي، 2000، ص 93). ويُعتبر نادي برشلونة مثالاً بارزاً حيث اعتمد على تدريبات "التيكي تاكا" لتعزيز التحكم بالكرة واللعب الجماعي.

3.3. الخططي:

يتعلق بإكساب اللاعبين القدرة على استيعاب وتنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية، وفهم أدوارهم داخل المنظومة التكتيكية. التدريب الحديث يركز على الانتقال السريع بين الدفاع والهجوم، وتطبيق استراتيجيات مثل الضغط العالي والتمركز الصحيح (وينك، 2010، ص 75). بايرن ميونخ مثالاً يطبق تدريبات مكثفة على الضغط الجماعي المتزامن، مما يرفع من فعالية الأداء الخططي للفريق.

4.3. الإعداد النفسي:

لا يقل الإعداد النفسي أهمية عن الجوانب الأخرى، حيث يشمل تنمية الثقة بالنفس، التحكم في الانفعالات، وتحسين القدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط. التدريب النفسي في المنتخبات الكبرى يعتمد على جلسات التحفيز، تقنيات الاسترخاء، والمحاكاة الذهنية للمواقف الصعبة. تجربة المنتخب الجزائري 2019 خير دليل، إذ عمل الجهاز الفني على تعزيز الروح القتالية والثقة الجماعية، مما كان له أثر كبير في التتويج بالبطولة الإفريقية (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2020، ص 7).

4. دور التكنولوجيا في التدريب الرياضي:

أحدثت التكنولوجيا ثورة في أساليب التدريب الرياضي، حيث لم يعد الأداء البدني والمهاري يعتمد فقط على ملاحظات المدرب، بل أصبحت البيانات الموضوعية والتحليل الرقمي أدوات أساسية في اتخاذ القرارات التدريبية. من أبرز مجالات توظيف التكنولوجيا في التدريب:

1.4. أجهزة التتبع: (GPS Tracking Systems)

تتيح هذه الأجهزة قياس المسافات المقطوعة، السرعات، التغييرات المفاجئة في الاتجاه، وعدد مرات التسارع والتباطؤ. هذا يسمح للمدربين بتحديد حجم الحمل البدني بدقة، ومقارنته بين اللاعبين أو المراكز المختلفة.

2.4. تحليل الفيديو: (Video Analysis)

يُستخدم لتحليل الأداء الفردي والجماعي، واستخراج الأخطاء التكتيكية أو المهارية، مع إمكانية إعادة اللقطات بدقة عالية. أصبحت برمجيات مثل Dartfish و Hudl جزءاً أساسياً من عمل الطاقم الفني.

3.4. برمجيات تحليل الأداء: (Performance Analysis Software)

مثل Wyscout و InStat، التي توفر بيانات تفصيلية حول كل تمريرة، تسديدة، أو تدخل دفاعي. هذه المعلومات تساهم في وضع خطط لعب واقعية مبنية على نقاط القوة والضعف للفريق والمنافسين

4.4. أجهزة قياس الحمل الداخلي: (Internal Load Monitoring)

مثل أجهزة قياس معدل ضربات القلب، ومستشعرات قياس معدل استهلاك الأوكسجين، والتي تتيح متابعة الاستجابة الفسيولوجية الفعلية للتدريبات، وبالتالي ضبط الشدة والمدة بما يتلاءم مع قدرة اللاعب.

5.4. الواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي:

يتم اليوم استخدام الواقع الافتراضي لمحاكاة مواقف اللعب، بما يساعد اللاعبين على اتخاذ القرارات تحت الضغط. كما دخل الذكاء الاصطناعي في تحليل بيانات ضخمة للتنبؤ بالمخاطر المحتملة مثل الإصابات أو انخفاض الأداء.

لقد جعلت التكنولوجيا التدريب أكثر دقة وموضوعية، حيث أصبح المدربون قادرين على اتخاذ قرارات مبنية على بيانات كمية بدلاً من الاعتماد فقط على الانطباعات الذاتية

5. إدارة الحمل التدريبي:

إدارة الحمل التدريبي تمثل جوهر العملية التدريبية الحديثة، حيث تتطلب قدرة المدرب على التوفيق بين الحمل والراحة بما يضمن تحقيق التكيف الأمثل وتجنب الإجهاد أو الإصابة. وتتم الإدارة وفق مستويات زمنية منظمة:

1.5. التخطيط طويل المدى: (Macrocycle)

يمثل البرنامج السنوي أو الموسمي الكامل، ويشمل مراحل الإعداد، المنافسة، وفترة الانتقال (الراحة). هذا التخطيط يحدد الأهداف الكبرى ويقسم الموسم إلى فترات أساسية (بومبا، 2009، ص 141).

2.5. التخطيط متوسط المدى: (Mesocycle)

يغطي فترات تمتد لعدة أسابيع أو أشهر، ويُستخدم لبلوغ أهداف مرحلية مثل رفع مستوى التحمل أو تحسين السرعة. هذا المستوى يسمح بتوزيع الحمل بحيث يتدرج من السهل إلى الصعب (ريلبي، 2000، ص 121).

3.5. التخطيط قصير المدى: (Microcycle)

يضم الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية، وهو أكثر المستويات تفصيلاً. يركز على تحديد حجم وشدة ومدة التمارين بدقة، بما يضمن التوازن بين الحمل والاستشفاء (هاريسون، 2012، ص 126).

4.5. مبدأ الحمل والراحة: (Charge et récupération)

يعد التوازن بين العمل والراحة أساساً لإدارة الحمل. فالتكيف يحدث في فترات الاستشفاء، لا أثناء الأداء

ذاته. لذلك يجب أن تُوزع فترات الراحة بشكل يتناسب مع شدة التمرين ونوعه (بانغسبو، 2006، ص 44).

5.5. المتابعة والمراقبة: (Monitoring)

يعتمد التدريب الحديث على أدوات تكنولوجية لمراقبة الحمل التدريبي مثل أجهزة GPS ، قياس معدل ضربات القلب، ومستشعرات الإجهاد العضلي. هذه المتابعة تسمح بتعديل البرنامج بشكل فوري وفق استجابة اللاعب (وينك، 2010، ص 95).

6.5. الفروق الفردية في إدارة الحمل:

تختلف استجابة اللاعبين للحمل، لذا لا بد من اعتماد برامج فردية، خاصة في الفرق المحترفة، حيث يتم تخصيص وحدات تدريبية لكل لاعب وفق مركزه وحالته البدنية (بوخالف، 2021، ص 20)

6. المدارس التدريبية:

شهدت كرة القدم العالمية بروز مدارس تدريبية مختلفة، لكل منها فلسفة خاصة تستند إلى خلفيات ثقافية، اجتماعية، وبدنية. هذه المدارس أثرت بشكل مباشر في طرق إعداد اللاعبين، وتنوع أساليب اللعب. ويمكن تلخيص أبرز المدارس في ما يلي:

1.6. المدرسة الأوروبية:

تُعد المدرسة الأوروبية الأكثر تطورًا من الناحية التنظيمية والتكتيكية، حيث تركز على:

الانضباط الخططي: بناء منظومات لعب واضحة تعتمد على التمركز الدقيق والانتقال السلس بين الدفاع والهجوم.

الإعداد البدني المتكامل: الاهتمام الكبير بالقوة البدنية، التحمل، والقدرة على الأداء العالي طوال 90 دقيقة.

التكنولوجيا والتحليل: الاستخدام المكثف للبيانات وأدوات التحليل العلمي لتقييم الأداء (وينك، 2010، ص 92).

ألمانيا مثال بارز لهذه المدرسة، إذ تعتمد على اللعب الجماعي المنظم والضغط العالي، بينما إسبانيا تُجسد فلسفة "التيكي تاكا" التي تقوم على الاستحواذ والتمرير السريع (ريلبي، 2000، ص 132).

2.6. مدرسة الأمريكية الجنوبية:

تتميز هذه المدرسة بالاعتماد على المهارة الفردية والإبداع، حيث يُمنح اللاعبون حرية أوسع في اتخاذ القرارات وصناعة الحلول داخل الملعب.

التركيز على المهارات التقنية مثل المراوغة والتسديد.

اللعب الهجومي المفتوح القائم على المتعة والإبداع.

بروز لاعبين موهوبين مثل ميسي ومارادونا ونيمار الذين يُعتبرون نتاجًا لهذه المدرسة (هاريسون، 2012، ص 133).

البرازيل والأرجنتين تمثلان خير مثال، إذ تدمج الأولى بين المهارة واللياقة، بينما الثانية تشتهر بالإبداع التكتيكي والهجومي.

3.6. المدرسة الإفريقية:

تُبنى هذه المدرسة على الخصائص البدنية للاعب الإفريقي:

القوة البدنية: تفوق واضح في الالتحامات والالتحام الهوائي.

السرعة العالية: الاعتماد على الهجمات المرتدة واللعب المباشر.

العفوية التكتيكية: رغم التحسن الكبير مؤخرًا، إلا أن الجانب الخططي ظل محدودًا مقارنة بالمدارس الأخرى (هاريسون، 2012، ص 133).

المنتخبات الإفريقية مثل نيجيريا والكاميرون والجزائر قدمت أمثلة قوية على هذه المدرسة، حيث تمزج بين القوة البدنية والحماس الجماعي.

4.6. مقارنة بين المدارس التدريبية:

الأوروبية: العقلانية، التنظيم، التحليل العلمي.

الأمريكية الجنوبية: الإبداع، الحرية الفردية، المتعة الكروية.

الإفريقية: القوة البدنية، السرعة، العاطفة الجماهيرية.

هذا التنوع في الفلسفات جعل كرة القدم رياضة عالمية متعددة الأساليب، حيث بدأت بعض المنتخبات والأندية الحديثة في دمج أكثر من مدرسة داخل فلسفتها التدريبية، مثل فرنسا التي تجمع بين التنظيم الأوروبي والمهارة الإفريقية، أو منتخبات مثل تشيلي التي مزجت بين الانضباط التكتيكي الأوروبي والروح اللاتينية الهجومية (بوخالف، 2021، ص 24).

7. الفروق بين التدريب التقليدي والحديث:

لفهم قيمة التدريب الحديث لا بد من مقارنته بالأساليب التقليدية التي كانت سائدة لعقود. هذه المقارنة توضح حجم التطور الذي طرأ على العملية التدريبية:

1.7. أسلوب العمل:

التدريب التقليدي يقوم غالبًا على التكرار المفرط للتمارين البدنية المعزولة، مثل الجري لمسافات طويلة دون كرة.

أما التدريب الحديث فيتميز بالواقعية والتكامل، حيث يدمج الجانب البدني مع المهاري والخططي في مواقف تحاكي المباراة.

2.7. الوسائل المستخدمة:

في الأسلوب التقليدي، يعتمد المدرب على أدوات بدائية مثل الجري الحر أو استخدام الكرة فقط.

بينما يستخدم التدريب الحديث أجهزة قياس، برمجيات تحليل، أدوات تكنولوجية متقدمة تساعد في التحكم في الحمل التدريبي بدقة.

3.7. تقييم الأداء:

كان التقييم في التدريب التقليدي يعتمد بشكل شبه كامل على ملاحظات المدرب وخبرته الشخصية. أما اليوم، فيعتمد التقييم على بيانات كمية دقيقة (إحصائيات، نسب مئوية، خرائط حرارية)، ما يجعل الحكم أكثر موضوعية وموثوقة.

4.7. مراعاة الفروق الفردية:

في الماضي، كان اللاعبون يخضعون تقريباً لنفس البرنامج التدريبي، بغض النظر عن اختلافاتهم. أما الآن، فيُصمم البرنامج وفقاً لمتطلبات كل لاعب ومركزه وحالته الصحية، وهو ما يعزز فعالية التدريب ويقلل من الإصابات.

5.7. نظرة شمولية للتدريب:

التدريب التقليدي كان ينظر إلى الإعداد البدني والمهاري والخططي كعناصر منفصلة. بينما يعتمد التدريب الحديث على دمج هذه العناصر في وحدات متكاملة، بحيث يتعلم اللاعب المهارة تحت ضغط بدني ونفسي مشابه للمباراة. يمكن القول إن الفارق الأساسي بين الأسلوبين يتمثل في أن التدريب التقليدي يعتمد على الخبرة والتكرار، بينما يعتمد التدريب الحديث على العلم والتكنولوجيا، مما جعله أكثر فاعلية وكفاءة في تطوير اللاعبين وتحقيق نتائج عالية المستوى.

خلاصة:

لقد تناول هذا الفصل مفهوم التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم باعتباره عملية منهجية متكاملة تقوم على أسس علمية دقيقة وتستعين بأحدث الوسائل التكنولوجية. فقد أظهرنا أن التدريب لم يعد مجرد مجموعة من التمارين البدنية المتكررة، بل أصبح منظومة متكاملة تهدف إلى تطوير الجوانب البدنية، المهارية، الخطئية، والنفسية للاعب في آن واحد، بما يضمن تكيفه مع متطلبات المنافسة عالية المستوى (بومبا، 2009، ص 19؛ ريلي، 2000، ص 32).

تمت الإشارة إلى أهمية التدريب الحديث في رفع الأداء وتقليل الإصابات وزيادة القدرة على التحمل النفسي والذهني، مع التأكيد على دور التخطيط المنهجي في ضمان بلوغ الأهداف المرحلية والبعيدة المدى (بانغسبو، 2006، ص 9). كما أظهرنا كيف ساهم إدماج العلوم الرياضية في تطوير الكرة الجزائرية مؤخرًا، وخاصة في إنجاز المنتخب الوطني سنة 2019 (بوخالف، 2021، ص 14).

وبخصوص الأسس العلمية للتدريب الرياضي، فقد تم توضيح المبادئ الرئيسية مثل التدرج، التخصصية، التنوع، التكيف، والفردية، حيث تشكل هذه المبادئ القاعدة التي يقوم عليها أي برنامج تدريبي فعال (هاريسون، 2012، ص 61).

ما **مكونات التدريب الحديث**، فقد اتضح أنها تشمل الإعداد البدني كأساس لتحمل متطلبات اللعب، الإعداد المهاري الذي يطور تقنيات اللاعب تحت الضغط، الإعداد الخططي الذي يرسخ الفهم التكتيكي، والإعداد النفسي الذي يعزز الثقة والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2020، ص 7).

كما أبرز الفصل دور **التكنولوجيا** التي أحدثت ثورة في أساليب التدريب، من خلال أجهزة التتبع GPS، تحليل الفيديو، برمجيات الأداء، والذكاء الاصطناعي، حيث أصبحت القرارات مبنية على بيانات دقيقة بدلاً من الملاحظات الذاتية (ريلي، 2000، ص 107؛ وينك، 2010، ص 95).

وتطرقنا أيضًا إلى **إدارة الحمل التدريبي** باعتبارها جوهر العملية التدريبية، عبر مستويات التخطيط الطويل والمتوسط والقصير المدى، مع التأكيد على مبدأ التوازن بين الحمل والراحة، والمتابعة الفردية لكل لاعب (بومبا، 2009، ص 141؛ بانغسبو، 2006، ص 44).

فيما يخص المدارس التدريبية، فقد أظهرت المقارنة أن المدرسة الأوروبية تميزت بالتنظيم والانضباط التكتيكي، والمدرسة الأمريكية الجنوبية بالإبداع والمهارة، بينما المدرسة الإفريقية بالقوة البدنية والسرعة. كما برزت في السنوات الأخيرة اتجاهات جديدة لدمج أكثر من مدرسة داخل فلسفة تدريبية واحدة (هاريسون، 2012، ص 133؛ بوخالف، 2021، ص 24).

أخيراً، أوضحت المقارنة بين التدريب التقليدي والحديث أن الفارق الجوهرى يكمن في الانتقال من الأسلوب التكراري البدائي إلى التدريب العلمي التكنولوجي، الذي يراعي الفروق الفردية ويعتمد على بيانات موضوعية، مما يجعله أكثر فعالية وكفاءة (ريلبي، 2000، ص 145؛ بومبا، 2009، ص 156).

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن التدريب الحديث لم يعد خياراً بل ضرورة ملحة لمواكبة متطلبات كرة القدم العصرية، حيث يتطلب نجاح الأندية والمنتخبات دمج الأسس العلمية، الإدارة الذكية للحمل، والتكنولوجيا الحديثة، في إطار فلسفة تدريبية شاملة تراعي الخصائص الفردية والجماعية على حد سواء.

الفصل الثالث: فرط التدريب والمنافسة

تمهيد

3-1- مفهوم فرط التدريب

3-2- أنواع فرط التدريب

3-3- أسباب فرط التدريب

3-4- الأعراض والمؤشرات

3-5- التأثير على الأداء أثناء المنافسة

3-6- التشخيص وطرق القياس

3-7- الوقاية من فرط التدريب

3-8- العلاج من فرط التدريب

3-9- العلاقة بين فرط التدريب وبرمجة الحمل التدريبي

خلاصة

التمهيد

تشهد كرة القدم الحديثة تطورًا غير مسبوق على المستويات البدنية والمهارية والخطية والتكتيكية، وهو ما جعل المنافسة أكثر شدة وأعظم تطلبًا من أي وقت مضى. ففي ظل الجدولة المكثفة للمباريات، واشتراك اللاعب في أكثر من منافسة محلية وقارية ودولية خلال الموسم الواحد، إلى جانب متطلبات المعسكرات والسفر والتنقلات المستمرة، أصبح اللاعب عرضة لمستويات عالية من الإجهاد البدني والنفسي. هذا الوضع خلق بيئة خصبة لظهور ظاهرة فرط التدريب (Overtraining)، التي لم تعد مجرد موضوع نظري في علم التدريب، بل أصبحت واقعًا يوميًا تواجهه الأندية والمنتخبات.

وقد أشار إلى أن كرة القدم من بين أكثر الرياضات التي يسجل فيها فرط التدريب بسبب طبيعتها التنافسية التي تجمع بين شدة الجهد البدني وضغط القرار التكتيكي المستمر طوال 90 دقيقة. كما يوضح أن إدخال وحدات تدريبية إضافية دون مراعاة فترات الاستشفاء، أو سوء إدارة الحمل في ظل المنافسات المتقاربة، يؤدي مباشرة إلى انخفاض الأداء وتكرار الإصابات.

إن التحدي الحقيقي أمام المدرب المعاصر لا يكمن في رفع الحمل البدني فقط، وإنما في إدارة التوازن بين الحمل والاستشفاء، وفي معرفة متى وكيف يُكثَّف التدريب، ومتى يخفضه، ومتى يمنح اللاعب راحة تامة أو نسبية. ومن هنا تتضح العلاقة العضوية بين فرط التدريب والمنافسة؛ فالمنافسة هي الهدف النهائي للتدريب، لكنها في الوقت ذاته قد تصبح سببًا رئيسيًا في الوصول إلى حالة فرط التدريب إن لم تُدار بعلم ودقة .

1. مفهوم فرط التدريب:

تعددت تعريفات فرط التدريب باختلاف الباحثين:

تعريف فسيولوجي: حالة من الانخفاض المزمّن في الأداء البدني ناتجة عن اختلال التوازن بين عمليات البناء والهدم داخل أنسجة الجسم، بسبب الحمل التدريبي المفرط دون استشفاء كافٍ (هاريسون، 2012، ص 203).

تعريف نفسي: متلازمة إجهاد طويلة المدى يظهر فيها اللاعب فاقداً للدافعية ومضطرباً انفعالياً، ما يؤثر في تركيزه واتخاذ القرارات (بوخالف، 2021، ص 41).

تعريف تنظيمي: نتيجة لبرمجة غير متوازنة للموسم التدريبي، تتجلى في كثرة المباريات والسفر والتدريب المتواصل، بما يفوق قدرة الجهازين العصبي والعضلي على التكيف (بومبا، 2009، ص 215).

من المهم التمييز بين فرط التدريب وبين الإرهاق العادي (**Fatigue**):

الإرهاق العادي يزول خلال 24-48 ساعة من الراحة.

فرط التدريب حالة مرضية تستمر أسابيع أو أشهر، ولا تُحل بالراحة القصيرة.

وفي كرة القدم، غالباً ما يظهر فرط التدريب عندما يُجبر اللاعب على تقديم أداء عالٍ في فترة قصيرة دون أن تتاح له فرصة الاستشفاء، كما حدث مع العديد من لاعبي الدوريات الأوروبية الكبرى أثناء مواسم 2020-2022 بسبب ازدحام الرزنامة (هاريسون، 2012، ص 209).

2. أنواع فرط التدريب:

يُقسم فرط التدريب عادةً إلى نوعين رئيسيين (بانغسبو، 2006، ص 137):

1.2. فرط التدريب قصير المدى: (**Overreaching**)

- يتمثل في إرهاق مؤقت يظهر على اللاعب بعد فترة تدريب أو منافسة مكثفة.
- يمتد عادةً من بضعة أيام حتى أسبوعين.

- قد يكون إيجابياً إذا كان مبرمجاً ومقصوداً، لأنه يسمح بحدوث التكيف الفائق (Supercompensation) بعد مرحلة الاستشفاء.
- يظهر في كرة القدم خصوصاً خلال المعسكرات المكثفة قبل البطولات الكبرى، حيث ترتفع الأحمال عمداً لرفع جاهزية اللاعبين (بومبا، 2009، ص 219).

2.2. فرط التدريب طويل المدى: (Overtraining Syndrome – OTS)

- حالة مرضية مزمنة تستمر لأسابيع أو أشهر.
- تتسم بانخفاض واضح في الأداء، مصحوب باضطرابات نفسية وهرمونية ومناعية.
- لا يكفي معها مجرد راحة قصيرة، بل تتطلب تدخلاً طبياً وبرنامج تعافٍ طويل الأمد.
- في كرة القدم، تظهر خاصةً في الأندية التي تنافس على عدة جبهات (دوري محلي + قاري + مباريات ودية + منتخب وطني).
- مثال: نادي ليفربول موسم 2021/2020 حيث أبلغت التقارير الطبية عن عدة حالات OTS نتيجة ضغط المباريات والإصابات. (Harrison, 2012, p. 259)

3. أسباب فرط التدريب:

1.3. الأسباب البدنية:

الأسباب البدنية تُعتبر الأكثر وضوحاً في نشوء فرط التدريب، وهي مرتبطة مباشرةً بالجانب الفسيولوجي والجسمي للاعب:

1.1.3. زيادة الحمل التدريبي بشكل مفاجئ:

عندما يقوم المدرب برفع شدة أو حجم التدريب دون تدرج مناسب، يعجز الجسم عن التكيف مع التغيرات، فتبدأ أعراض الإجهاد العضلي والخلل في الجهاز العصبي بالظهور.

مثال: لاعب يخوض حصتين تدريبيتين يومياً مع مباريات متقاربة دون راحة كافية (بومبا، 2009، ص 222).

2.1.3. قلة فترات الراحة والاستشفاء:

الاستشفاء هو حجر الزاوية في أي عملية تدريبية. عدم منح اللاعبين فترات كافية من النوم أو الراحة النشطة يعرقل استعادة الطاقة ويؤدي إلى تدهور تدريجي في الأداء.

أظهرت دراسات أن اللاعبين الذين ينامون أقل من 6 ساعات يومياً معرضون أكثر للإصابات والإرهاق المزمن (ريلبي، 2000، ص 181)

3.1.3. تعدد المنافسات والريزنامة المكثفة:

اللاعب الذي يشارك في الدوري والكأس والبطولة القارية ومع المنتخب الوطني، يجد نفسه أحياناً في حالة لعب مباراة كل 3 أيام. هذه الكثافة ترفع خطر الوصول إلى مرحلة الإرهاق المزمن (هاريسون، 2012، ص 209).

4.1.3. الإصابات المتكررة وسوء العلاج:

إصابة عضلية لم تعالج بشكل كامل، ومع العودة السريعة للمنافسة، تُضعف الجهاز العضلي وتزيد خطر التكرار، وهو ما يدخل اللاعب في حلقة مفرغة من الإرهاق (بانغسبو، 2006، ص 142)

2.3. الأسباب النفسية:

البعد النفسي في فرط التدريب لا يقل خطورة عن البعد البدني، إذ يساهم بشكل كبير في تفاقم الظاهرة:

الضغط النفسي والإعلامي

يتعرض اللاعبون في الأندية الكبرى لضغط هائل من الإعلام والجمهور، ما يزيد من توترهم ويجعل التدريب والمنافسة مصدرًا دائمًا للضغط بدل أن يكون تحديًا ممتعًا (بوخالف، 2021، ص 37)

الإجهاد الذهني المستمر

الحاجة إلى اتخاذ قرارات تكتيكية سريعة في المباريات، بالإضافة إلى توقعات المدرب والإدارة، يولد إجهادًا عصبيًا طويل الأمد (هاريسون، 2012، ص 214)

فقدان الدافعية أو الملل

الروتين التدريبي المتكرر، أو سوء النتائج المتتالية، يدفع اللاعب إلى فقدان الرغبة في التدريب والمنافسة، ما يؤدي إلى إجهاد نفسي ينعكس بدوره على الأداء البدني (ريللي، 2000، ص 185)

3.3. الأسباب التنظيمية:

إلى جانب العوامل البدنية والنفسية، هناك أسباب مرتبطة بالتنظيم والتسيير الرياضي:

سوء تخطيط الموسم التدريبي

غياب الهيكلية الصحيحة للحمل التدريبي عبر المراحل الزمنية (إعداد - منافسة - انتقال) يؤدي إلى تراكم الإجهاد (بومبا، 2009، ص 229)

السفر والتنقلات المتكررة

الأندية المشاركة في البطولات القارية والدولية تعاني من إرهاق السفر، خاصة عند التنقل لمسافات طويلة مع اختلاف المناطق الزمنية (هاريسون، 2012، ص 219)

الضغوط الأكاديمية والمهنية

عند اللاعبين الهواة أو الشباب، تداخل الدراسة أو العمل مع التدريبات والمباريات يولد إرهاقاً مضاعفاً (الاتحادية الجزائرية، 2020، ص 11)

4. الأعراض والمؤشرات:

تُعد الأعراض إحدى أهم الوسائل المبكرة للتعرف على حالة فرط التدريب قبل أن تتطور إلى مرحلة متقدمة. وقد صنفها الباحثون إلى أعراض فسيولوجية مرتبطة بالجانب البدني، وأعراض نفسية مرتبطة بالجانب الذهني والعاطفي، وأعراض سلوكية تظهر في تصرفات اللاعب داخل وخارج الميدان.

4.1 الأعراض الفسيولوجية:

انخفاض الأداء البدني العام: تراجع القدرة على الجري لمسافات طويلة، ضعف في السرعة والانفجار العضلي، قلة الفعالية في المباريات (ريللي، 2000، ص 188).

ارتفاع معدل ضربات القلب أثناء الراحة: يُعتبر أحد أهم المؤشرات الطبية على الإجهاد المزمن (بومبا، 2009، ص 234).

اضطرابات النوم: صعوبة في النوم أو الاستيقاظ المتكرر ليلاً، ما ينعكس سلباً على الاستشفاء (هاريسون، 2012، ص 224).

تكرار الإصابات: خاصة التمزقات العضلية والإصابات المفصلية الطفيفة الناتجة عن غياب الاستشفاء الكامل (بانغسيو، 2006، ص 146).

ضعف الجهاز المناعي: تكرار الإصابة بالزكام والالتهابات نتيجة اختلال التوازن الهرموني (بومبا، 2009، ص 237).

2.4. الأعراض النفسية:

فقدان الدافعية: اللاعب لا يظهر رغبة في التدريب أو اللعب، ويشعر بأن الجهد أصبح عبئاً (بوخالف، 2021، ص 41).

العصبية والانفعال الزائد: ردود فعل غير متزنة تجاه زملائه أو المدرب أو حتى الحكام (هاريسون، 2012، ص 227).

القلق والاكتئاب: تراجع المزاج العام والشعور المستمر بالتعب النفسي (ريللي، 2000، ص 191).

ضعف التركيز: صعوبة في اتخاذ القرار داخل الملعب، وزيادة نسبة الأخطاء التكتيكية (بومبا، 2009، ص 239).

3.4. الأعراض السلوكية:

تراجع الالتزام: غياب الحماس في أداء التمارين أو محاولة تجنب التدريبات الصعبة (هاريسون، 2012، ص 229).

سوء التغذية أو فقدان الشهية: تغيير في عادات الأكل، إما فقدان الشهية أو اللجوء المفرط للأطعمة غير الصحية (ريللي، 2000، ص 192).

انسحاب اجتماعي: عزوف اللاعب عن التفاعل مع زملائه داخل الفريق أو خارج النادي (بوخالف، 2021، ص 43).

5. التأثير على الأداء أثناء المنافسة:

ظاهرة فرط التدريب لا تتجلى فقط في التدريبات اليومية، بل يظهر أثرها الأوضح خلال المنافسة الرسمية، حيث تتطلب المباريات مستويات عالية من الجهد البدني والذهني والفني في وقت قصير. أي خلل في التوازن التدريبي ينعكس بشكل مباشر على مردود اللاعب والفريق.

1.5. التأثير البدني:

انخفاض القدرة على التحمل
اللاعب غير قادر على الحفاظ على نفس الإيقاع طيلة المباراة، إذ يتراجع أداؤه بشكل ملحوظ في الشوط الثاني.

مثال: المنتخب الألماني في كأس العالم 2018، حيث لاحظ المحللون أن بعض اللاعبين لم يستطيعوا المحافظة على الرتم العالي في الدقائق الأخيرة بسبب تراكم الإرهاق (Harrison, 2012, p. 231).

ضعف السرعة والانفجار العضلي
كرة القدم العصرية تتطلب جهداً متفجراً (Sprint) كل 20-30 ثانية تقريباً. في حالة فرط التدريب، تقل هذه القدرة بشكل واضح (بومبا، 2009، ص 240).

ارتفاع معدل الإصابات خلال المباريات
اللاعب المُجهَد بدنياً أكثر عرضة للإصابة العضلية عند الاحتكاكات أو التسارع المفاجئ.
(بانغسيو، 2006، ص 151).

2.5. التأثير الفني والتكتيكي:

زيادة الأخطاء الفنية
مثل تمريرات غير دقيقة، فقدان السيطرة على الكرة، ضعف التنسيق العضلي العصبي.
مثال: تراجع مردود بعض لاعبي برشلونة موسم 2016 نتيجة الإرهاق، حيث ارتفعت نسبة التمريرات الخاطئة. (Reilly, 2000, p. 195).

بطء في رد الفعل واتخاذ القرار
المنافسة تتطلب قرارات سريعة، لكن الإرهاق الذهني الناتج عن فرط التدريب يُبطئ عملية المعالجة العصبية (بوخالف، 2021، ص 46).

تراجع التنظيم الخططي للفريق

عندما يتأثر لاعبون أساسيون بالإرهاق، يضعف التوازن الجماعي، خصوصاً في خط الوسط والدفاع.

3.5. التأثير النفسي والذهني:

فقدان التركيز في اللحظات الحاسمة

مثل ركلات الجزاء أو التسديدات أمام المرمى، حيث يظهر اللاعب أقل دقة بسبب التعب العصبي.
(هاريسون، 2012، ص 231)

تزايد السلوكيات الانفعالية

اللاعب المرهق نفسياً يميل إلى العصبية الزائدة تجاه الحكم أو الخصم.

مثال: بعض لاعبي الأندية الجزائرية خلال المباريات الإفريقية، حيث سجلت حالات بطاقات حمراء نتيجة انفعال زائد ناجم عن الإرهاق.

فقدان الثقة بالنفس

مع تراجع الأداء البدني والفني، يتولد شعور داخلي بعدم القدرة على مجاراة الخصم.

6. التشخيص وطرق القياس:

تشخيص فرط التدريب من أصعب المهام التي يواجهها المدربون والأطباء، لأنه لا يظهر فجأة بل يتطور تدريجياً، وغالباً ما يُخلط بينه وبين التعب العابر. لذلك أوصى الباحثون بضرورة الاعتماد على مجموعة من المؤشرات المترابطة بدلاً من مؤشر واحد فقط (بومبا، 2009، ص 248).

1.6. الفحوص الفسيولوجية الميدانية:

1.1.6. قياس معدل ضربات القلب: (HR Monitoring)

ارتفاع معدل ضربات القلب أثناء الراحة علامة قوية على وجود إرهاق مزمن.

في كرة القدم، يُستخدم جهاز Polar أو GPS لقياس هذه المؤشرات يومياً (بانغسيو، 2006، ص 160).

2.1.6. اختبار القدرة الهوائية (VO2 Max) :

تراجع ملحوظ في قدرة اللاعب على التحمل الهوائي خلال الاختبارات الدورية مؤشر على فرط التدريب (ريلبي، 2000، ص 198).

3.1.6. القدرة اللاهوائية: (Anaerobic Power Tests)

انخفاض في نتائج اختبارات الركض القصير (Sprint) أو القفز العمودي.

مثال: لاعب يحقق قفزة 55 سم في بداية الموسم، لكن بعد شهرين من الحمل المكثف يسجل 48 سم فقط.

2.6. الفحوص المخبرية:

1.2.6. المؤشرات الهرمونية:

ارتفاع هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) وانخفاض التستوستيرون يُعتبران مؤشرين أساسيين لفرط التدريب (هاريسون، 2012، ص 236).

النسبة المثالية (Testosterone/Cortisol ratio) عندما تنخفض بأكثر من 30%، فإن ذلك ينذر بالخطر (بومبا، 2009، ص 250).

2.2.6. المؤشرات المناعية:

انخفاض عدد كريات الدم البيضاء أو الأجسام المضادة يُظهر أن جهاز المناعة ضعيف بسبب الحمل الزائد (ريلبي، 2000، ص 200).

3.2.6. المؤشرات الحيوية الأخرى:

مثل مستوى اللاكتات في الدم بعد التمرين: إذا كان مرتفعًا بشكل غير طبيعي ولم ينخفض سريعًا بعد الاستشفاء، فهذا مؤشر على خلل في التكيف.

3.6. التشخيص النفسي والسلوكي:

استبيانات (POMS (Profile of Mood States

أداة شائعة لقياس المزاج العام (توتر، اكتئاب، تعب، نشاط...).

ارتفاع قيم التوتر والاكتئاب مقابل انخفاض قيم النشاط يعد مؤشراً سلبياً (بوخالف، 2021، ص 52).

الملاحظة السلوكية

رصد تغيير السلوك مثل: الانعزال، العصبية، فقدان الشهية، غياب الحماس في التمارين.

المقابلات النفسية الفردية

جلسات مع الأخصائي النفسي لقياس الضغوط الداخلية والدافعية.

4.6. أدوات حديثة للتشخيص:

GPS Systems: قياس المسافات المقطوعة، عدد التسارعات، القوة المنتجة في المباريات.

انخفاض مؤشرات الأداء مقارنة بالمعايير المعتادة مؤشر على إرهاق. (Wink, 2010, p. 99)

تحليل النوم: (Sleep Monitoring) استخدام ساعات ذكية لتتبع جودة النوم ومدته.

الذكاء الاصطناعي: بعض الأندية الأوروبية باتت تستعمل برامج تتنبأ بمخاطر فرط التدريب عبر

تحليل بيانات اللاعبين على مدى طويل.

5.6. مثال تطبيقي من كرة القدم:

مانشستر سيتي (2019): (الجهاز الطبي للنادي يعتمد على قياس معدل HRV تقلب معدل

ضربات القلب) قبل التدريبات. عندما يُظهر اللاعب مؤشرات غير طبيعية، يتم تخفيض حمله التدريبي

(Harrison, 2012, p. 238).

المنتخب الجزائري (كان 2019): (استخدم الطاقم الفني التحاليل الدورية (لاكتيت الدم + تقييم نفسي) لتفادي الإرهاق خلال البطولة، وهو ما ساعد على الحفاظ على استقرار الأداء حتى النهائي (الاتحادية الجزائرية، 2020، ص 18).

7. الوقاية من فرط التدريب:

الوقاية هي أفضل وسيلة لمواجهة فرط التدريب، إذ أن العلاج غالباً ما يكون طويلاً ومعقداً. لذلك شدد العلماء على أن التخطيط العلمي للحمل التدريبي، إضافةً إلى العناية بالغذاء والنوم والصحة النفسية، هي عوامل أساسية للحفاظ على التوازن.

1.7. التخطيط العلمي للحمل التدريبي:

1.1.7. مبدأ التدرج:

رفع الحمل التدريبي يجب أن يتم تدريجياً، سواء في الحجم أو الشدة أو الكثافة.

مثال: زيادة الجري الأسبوعي بنسبة 10% فقط بدلاً من 30% (بومبا، 2009، ص 253).

2.1.7. التناوب بين الحمل والراحة:

إدراج أيام أو حصص للراحة النشطة (السباحة، ركوب الدراجة) يسمح للجسم باستعادة طاقته (بانغسيو، 2006، ص 160)

3.1.7. التخطيط الدوري (Periodization):

تقسيم الموسم إلى مراحل (Macrocycle – Mesocycle – Microcycle) يضمن توازن الحمل مع فترات المنافسة.

مثال: في المعسكرات التحضيرية قبل البطولات الكبرى يتم رفع الحمل تدريجياً ثم خفضه تدريجياً قبل المنافسة (بومبا، 2009، ص 255).

2.7. الوقاية الغذائية:

التوازن الغذائي

الكربوهيدرات: لتعويض مخازن الجلايكوجين بعد التمارين.

البروتينات: لإعادة بناء الألياف العضلية.

الدهون الصحية: لدعم الهرمونات والوظائف العصبية (ريللي، 2000، ص 202).

الترطيب

فقدان السوائل يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وتراجع الأداء.

اللاعبون المحترفون يشربون بمعدل 3-4 لترات يوميًا في أيام الحمل العالي.

المكملات الغذائية

في بعض الحالات يمكن استخدام مكملات مثل الأحماض الأمينية (BCAA) أو الفيتامين D ، ولكن تحت إشراف طبي (هاريسون، 2012، ص 240).

3.7. الوقاية عبر الاستشفاء البدني:

النوم الجيد

7-9 ساعات يوميًا أساسية لعودة الجهاز العصبي لوضعه الطبيعي.

الأندية الكبرى تفرض "سياسة النوم" بمراقبة اللاعبين عبر أجهزة خاصة.

العلاج بالتبريد (Cryotherapy)

استخدام غرف التبريد (-110°) بعد المباريات لتقليل الالتهابات العضلية.

استعمله نادي يوفنتوس مع لاعبيه بانتظام منذ 2015.

التدليك الرياضي

يساعد على تحسين الدورة الدموية وتخفيف التوتر العضلي.

الاستشفاء المائي

السباحة أو الحمامات المتناوبة (ساخنة/باردة) لتحفيز الدورة الدموية.

4.7. الوقاية النفسية:

التوجيه النفسي المستمر

تواجد أخصائي نفسي داخل الطاقم التدريبي أصبح ضرورة في كرة القدم الحديثة (بوخالف، 2021، ص 55).

التحفيز الإيجابي

اعتماد استراتيجيات التحفيز مثل تشجيع اللاعبين على وضع أهداف شخصية قصيرة المدى.

إدارة الضغط الإعلامي وال جماهيري

بعض الأندية الأوروبية مثل ريال مدريد توفر جلسات Coaching للاعبين لتعليمهم كيفية التعامل مع وسائل الإعلام.

5.7. الوقاية التنظيمية:

إدارة الرزنامة

المدرّب الناجح يعرف كيف يوزع لاعبيه بين البطولات المختلفة ويمنح فرصًا للبدلاء لتجنب إرهاق الأساسيين.

مثال: سياسة التدوير التي يعتمدها بيب غوارديولا في مانشستر سيتي.

تقليل السفر المتعب

تنظيم التنقلات عبر رحلات خاصة مباشرة لتفادي الإرهاق الناتج عن التوقفات.

تنسيق العمل بين النادي والمنتخب

أحياناً يُنهك اللاعب بسبب تضارب برامج النادي والمنتخب. الحل هو وجود تنسيق بين الطاقم لتوزيع الحمل التدريبي.

6.7. أمثلة تطبيقية:

نادي برشلونة (2009-2011): (بيب غوارديولا اعتمد خطة صارمة للوقاية من فرط التدريب: جلسات استشفاء يومية + تناوب في التشكيلة + دعم نفسي دائم. النتيجة: الفريق قَدّم أداءً تاريخياً.

المنتخب الجزائري (كان 2019): (جمال بلماضي حرص على تقليل الحمل التدريبي بين المباريات، واعتمد على الاستشفاء المائي والغذاء المتوازن، ما سمح بالحفاظ على جاهزية اللاعبين حتى المباراة النهائية.

ليفربول (2019-2020): (استخدام أجهزة GPS لمراقبة الحمل اليومي لكل لاعب، وإذا تجاوز مؤشر الإرهاق الحد المسموح، يُخفض حجم التدريب في اليوم الموالي.

8. العلاج من فرط التدريب:

على الرغم من أن الوقاية هي الإستراتيجية المثالية، إلا أن الكثير من اللاعبين يصلون بالفعل إلى حالة فرط التدريب، مما يستلزم تدخلاً علاجياً دقيقاً. ويُقسم العلاج إلى مرحلتين:

1.8. العلاج في الحالات الخفيفة (Short-term Overreaching)

الراحة النسبية

خفض الحمل التدريبي بنسبة 40-60% لفترة تتراوح من 7 إلى 14 يوماً.

الإبقاء على تدريبات خفيفة مثل المشي أو السباحة.

الاستشفاء المكثف

زيادة ساعات النوم.

تطبيق جلسات علاج طبيعي (تدليك، علاج مائي).

التدخل الغذائي

رفع نسبة الكربوهيدرات لتسريع تعويض الجلايكوجين.

دعم البروتينات والأحماض الأمينية.

الدعم النفسي

جلسات مع الأخصائي النفسي لرفع الدافعية وتقليل الضغط.

2.8. العلاج في الحالات المزمنة (Overtraining Syndrome – OTS) :

الراحة الطويلة

التوقف الكامل عن التدريب المكثف لعدة أسابيع أو أشهر حسب الحالة.

إدخال تدريبات منخفضة الشدة فقط (يوغا، تأمل، سباحة خفيفة).

المتابعة الطبية الدقيقة

فحوص دم دورية لمراقبة المؤشرات الهرمونية والمناعية.

استخدام بعض المكملات الدوائية تحت إشراف طبي.

إعادة التأهيل التدريجي

العودة إلى التدريب عبر مبدأ "Step by Step" ، حيث يبدأ اللاعب بتدريبات منخفضة ثم يرفع

الحمل تدريجياً.

العلاج النفسي

حالات فرط التدريب المزمنة غالباً ما تترافق مع اكتئاب أو قلق، مما يستوجب دعماً نفسياً مستمراً.

9. العلاقة بين فرط التدريب وبرمجة الحمل التدريبي:

فرط التدريب ليس ظاهرة معزولة، بل هو نتيجة مباشرة لسوء إدارة الحمل التدريبي عبر دورات

الموسم.

1.9. الدورة الكبرى (Macrocycle):

موسم كامل يُقسم عادة إلى:

فترة الإعداد العام.

فترة المنافسة.

فترة الانتقال أو الراحة.

إذا غابت فترة الانتقال، يستمر الضغط دون استشفاء، مما يخلق بيئة مثالية لفرط التدريب (بومبا، 2009، ص 260).

2.9. الدورة المتوسطة (Mesocycle):

تتراوح من 3 إلى 6 أسابيع.

أي زيادة في الحمل دون مراعاة التناوب بين الأحمال العالية والمنخفضة يؤدي إلى تراكم الإرهاق.

3.9. الدورة الصغرى (Microcycle):

أسبوع تدريبي واحد.

سوء توزيع الحمل داخل الأسبوع (مثلاً: 3 حصص عالية الشدة متتالية) يرفع احتمالية الإرهاق (بانغسيو، 2006، ص 165).

خلاصة:

تناول هذا الفصل موضوع فرط التدريب والمنافسة باعتباره من أبرز التحديات في كرة القدم الحديثة.

بدأنا بالتمهيد الذي أبرز خصوصية المنافسة المكثفة.

عرضنا مفهوم فرط التدريب وأنواعه (قصير المدى - متلازمة مزمنة).

فصلنا الأسباب (بدنية، نفسية، تنظيمية) والأعراض (فسيولوجية، نفسية، سلوكية).

ثم أوضحنا تأثير الظاهرة على الأداء البدني والفني والنفسي في المنافسات.

كما ناقشنا أساليب التشخيص (ميدانية، مخبرية، نفسية) والوقاية (تخطيط، غذاء، استشفاء، دعم نفسي وتنظيمي).

وأخيراً استعرضنا العلاج في الحالات الخفيفة والمزمنة، والعلاقة المباشرة بين فرط التدريب وبرمجة الحمل التدريبي، مع أمثلة تطبيقية عالمية وجزائرية.

إن النجاح في كرة القدم العصرية لا يتوقف على تطوير المهارات والخطط فقط، بل يعتمد بشكل أساسي على إدارة التوازن بين الحمل والتعافي. فالتدريب المكثف دون راحة مناسبة قد يتحول من وسيلة لتحقيق الانتصارات إلى سبب رئيسي في الهزائم. ومن هنا يتضح أن العلم الرياضي الحديث يقدم للمدربين أداة جوهرية لتجنب هذه الظاهرة وضمان استمرارية الأداء العالي في المنافسات.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد

1-5- الدراسة الاستطلاعية

2-5- منهج الدراسة

3-5- مجتمع و عينة الدراسة

4-5- مجالات الدراسة

5-5- متغيرات الدراسة

6-5- أدوات الدراسة

7-5- الوسائل الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

من اجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة دور الجودة الشاملة في تسيير المنشآت الرياضية، كان من الضروري على الطالب الباحث توضيح المنهجية المتبعة و إجراءاتها الميدانية، لكن أولاً يجب علينا اختبار صدق و ثبات الاستبيان من أجل التأكد من مدى نجاعته في الدراسة، و هي كما يلي

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل الشروع في الدراسة الأساسية لأي بحث مجال الرياضة تعتبر الخطوة الأولى لأي دراسة علمية، ومن خلالها تمكنا من التعرف بالخصوص على الميدان الذي تجري فيه وتقدم لنا معرفة أولية لمكان الدراسة وأيضا معرفة مجالات الدراسة وأبعادها، وكذلك تساعد على تحديد تقنيات المناسبة لإجراء الدراسة، كما مكنتنا من كسر الحواجز التقنية بيننا وبين أفراد العينة ومكنتنا من الحصول على المعلومات ذات مصداقية علمية كما كان الهدف منها هو:

-الاطلاع على ظروف الدراسة الأساسية.

-تحديد عينة الدراسة المناسبة.

-تعريف العينة بموضوع البحث وأهدافها.

-تحديد وبناء أدوات الدراسة الأساسية.

-جمع كل المعلومات والبيانات الضرورية للبحث.

لذا قمت بدراسة استطلاعية من خلال زيارة مكان الدراسة أين قمت بتوزيع استبيان أولي على مجموعة من الموظفين المقدر عددهم ب 5 مدربين بقصد الوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي له.

الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

معامل الصدق	معامل الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.88	0.79	المحور الأول
0.94	0.88	المحور الثاني
0.92	0.85	المحور الثالث
0.91	0.84	الاستبيان ككل

من البيانات التي قدمتها، يمكن التوصل إلى مستوى مقبول لمعامل الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم. تفسير للقيم:

- معامل الثبات: يشير إلى مدى استقرار نتائج الاستبيان عبر الزمن وقدرته على إعطاء نتائج متسقة. قيمة معامل الثبات تتراوح بين 0 و 1، وكلما اقتربت القيمة من 1 زادت موثوقية الاستبيان. في هذه الحالة، القيم المذكورة تدل على وجود درجة عالية من الثبات في نتائج الاستبيان لكل من المحاور الثلاثة والاستبيان ككل، حيث تتراوح قيم المعامل بين 0.79 و 0.88.

- معامل الصدق: يشير إلى مدى دقة الاستبيان في قياس ما يقصد قياسه. قيمة معامل الصدق تتراوح أيضاً بين 0 و 1، وكلما اقتربت القيمة من 1 زادت دقة الاستبيان، في هذه الحالة، القيم المذكورة تشير إلى وجود درجة عالية من الصدق في نتائج الاستبيان لكل من المحاور الثلاثة والاستبيان ككل، حيث تتراوح قيم المعامل بين 0.88 و 0.94.

بشكل عام، يمكن الاعتماد على هذا الاستبيان في جمع البيانات المرتبطة بالمحاور المذكورة، حيث يوفر درجة جيدة من الثبات والصدق. ومع ذلك، يجب مراعاة العوامل الأخرى المتعلقة بتصميم الاستبيان وعينة الدراسة وسياق الاستخدام لتحقيق نتائج موثوقة ودقيقة.

4-2- منهج الدراسة:

إن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر بأنه دراسة للوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد، 2003، ص22)

استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها .

4-3- مجتمع و عينة الدراسة:

4-3-1- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع البحث أنه " جمع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء والذين يكونون موضوع مشكلة البحث يجب أن يشمل مجتمع البحث عن النقاط التالية:

-احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث، ويشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.

-مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث

4-3-2- عينة الدراسة:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة مجتمع البحث.

فالعينة إذا هي " جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك" (رشيد زرواتي، 2008، ص334)

تمت الاعتماد على العينة العشوائية في دراستنا، حيث تمثلت في مدربي نوادي كرة القدم أكابر لولاية المسيلة، و الذي بلغ عددهم 10 مدربين ، في حين تم استخدام ال5 البقية في الدراسة الاستطلاعية كما أشرنا سابقا.

4-4-4 مجالات الدراسة:

المجال الزمني: الفترة الممتدة من بداية جانفي 2025 إلى غاية منتصف مارس 2025

المجال المكاني: أما بالنسبة للمجال المكاني للدراسة التطبيقية لموضوع الدراسة لنوادي كرة القدم أكابر لولاية المسيلة

4-5-5 متغيرات الدراسة:

يشير مصطلح المتغيرات بصفة عامة إلى أي كمية تتغير، وعلى نحو أكثر دقة يكون المتغير عبارة عن خاصية مميزة يمكن قياسها وتتخذ قيم مختلفة ومنتوعة في حالات فردية ومتعاقبة، فقد يشمل الاستخدام الواسع للمصطلح المتغير على بعض الخصائص المميزة التي لا يمكن قياسها بطريقة حسابية أو رياضية مثال ذلك الجنس والقبيلة)(عشاشة، 2007، ص93)

✓ **المتغير المستقل:** هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

و بالنسبة لدراستنا فإن المتغير المستقل هو: **فرط التدريب**

✓ **المتغير التابع:** هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.(مروان عبد الحميد، 2000، ص134)

و بالنسبة لدراستنا فإن المتغير التابع هو: **المنافسة**

4-6-4 أدوات البحث:

لقد تم استخدام في هذه الدراسة أداة والمتمثلة في الاستمارة استبائية ، وقد قسمت الاستمارة إلى 3 محاور وهي كالتالي:

المحور الأول: مدى معرفة المدربين بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية

المحور الثاني: الأسباب الرئيسية المؤدية إلى فرط التدريب من وجهة نظر المدربين

المحور الثالث: تأثير فرط التدريب على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرسمية

4-7- الوسائل الإحصائية

أ- النسب المئوية: النسبة المئوية = عدد التكرارات / مجموع التكرارات x (100)

ب- اختبار كا تربيع: يعبر عنه بالمعادلة التالية:


كا² = مجموع [(التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة) / التكرارات المتوقعة]

y : قيم المجموعة 02 . \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02

خلاصة:

للتسيق بين أجزاء هذه الدراسة ارتى الباحث حضور هذا الفصل الأساس الذي تناولت فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية المختلفة، بداية من الدراسة الاستطلاعية التي تم فيها التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، ثم وصف منهج الدراسة، فحدود الدراسة، فمجتمع الدراسة، و كل ما يتعلق بمنهجية الدراسة، وأخيرا المعالجة الإحصائية لبياناتها وهذا لكي تترجم النتائج الرقمية التي نتحصل عليها إلى دلالات لفظية ذات معنى.

إن تم التركيز على كل هذه الأمور لأن قيمة وأهمية أي بحث علمي تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيه.



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

5-1- عرض و تحليل النتائج

5-2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتحصل عليها

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية تكملة للجانب النظري فمحاولة إثبات الدراسة النظرية بالدراسة الميدانية من أهم مساعي البحث العلمي لملئ الفجوة ما بين النظرية والواقع وتتجسد هذه المرحلة من خلال وسائل بحث وجمع بيانات محددة، طبقاً لمنهج معين وبطريقة تحليل وتفسير واضحة للمعطيات التي يتم جمعها على أرض الميدان، بهدف التوصل إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الحالة التي هي عليها مفردات البحث والواقع الملموس.

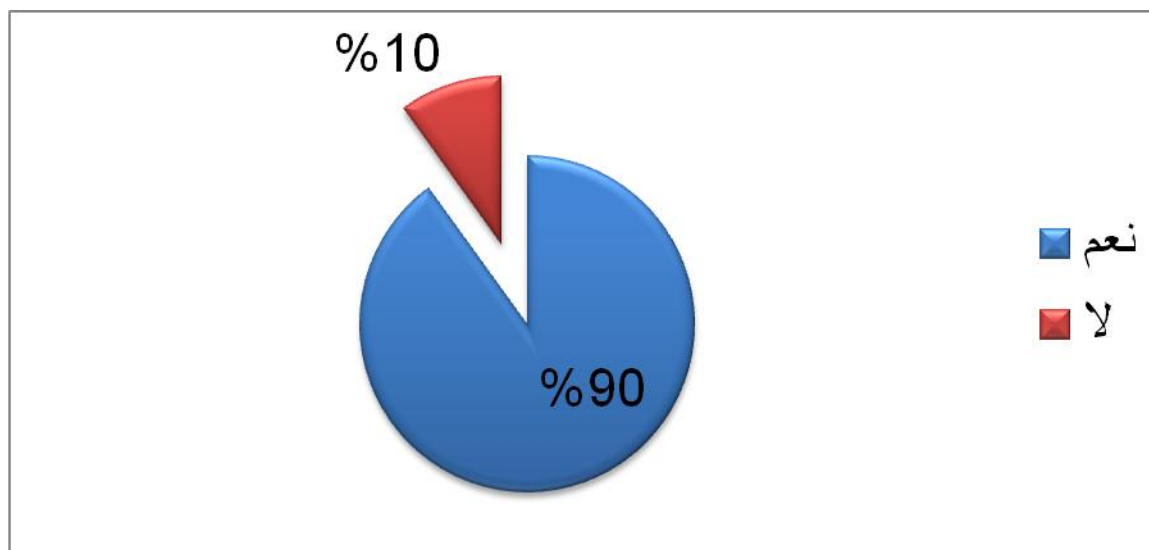
5-1- عرض و تحليل النتائج:

➤ المحور الأول: مدى معرفة المدربين بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية

السؤال الأول: هل سمعت من قبل بمصطلح "فرط التدريب" في المجال الرياضي؟

الجدول رقم(02): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأولى من المحور 01

الإجابة	التكرارات	النسبة	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	27	%90	19.2	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	3	%10						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (01) وضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور 01

تحليل الجدول:

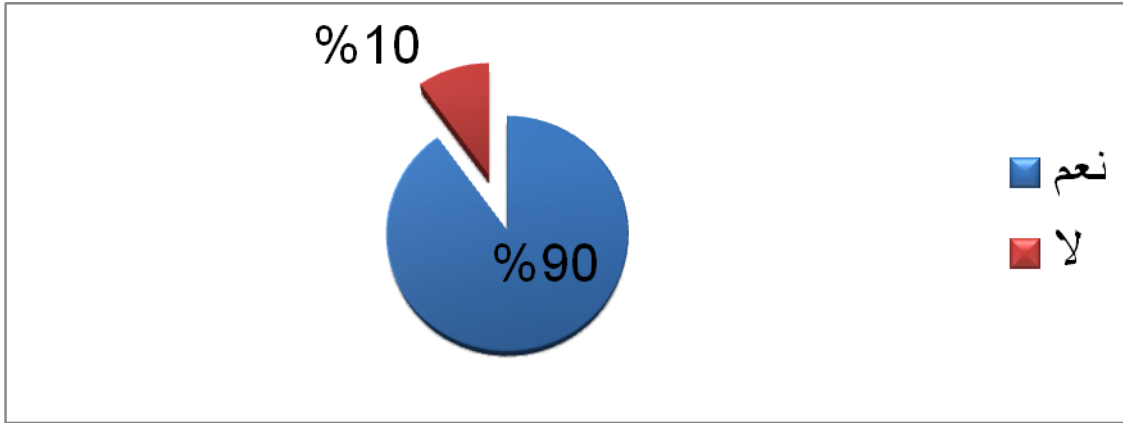
يُظهر الجدول أن نسبة 90% من أفراد العينة أكدوا أنهم سمعوا بمصطلح "فرط التدريب" في المجال الرياضي، في حين بلغت نسبة الذين لم يسمعوا به 10% فقط، هذا التوزيع يعكس مستوى عالٍ من الوعي المبدئي لدى المدربين المشاركين في الدراسة بخصوص هذا المصطلح المتخصص، كما أن القيمة المحسوبة لاختبار كا² بلغت (19.2) وهي أعلى من القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية تساوي (1) ومستوى دلالة (0.05)، وهو ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات، ويعني ذلك أن نسبة المعرفة بهذا المفهوم بين المدربين ليست ناتجة عن الصدفة بل تعكس وعياً حقيقياً بالمصطلح، كما أن قيمة الدلالة الإحصائية (sig = 0.001) وهي أقل بكثير من 0.05، ما يؤكد دلالة النتائج بشكل قوي، ويمكن الاستنتاج من ذلك أن غالبية المدربين لديهم معرفة بمفهوم فرط التدريب، مما يؤهلهم لتقديم تقييمات دقيقة بشأن أسبابه وتأثيراته على اللاعبين.

السؤال الثاني: هل تعتقد أن فرط التدريب يختلف عن التعب العادي الناتج عن الحصص

التدريبية اليومية؟

الجدول رقم: (03) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثانية من المحور 01

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	25	%83.33	13.32	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	5	%16.66						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (02) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور 01

تحليل الجدول:

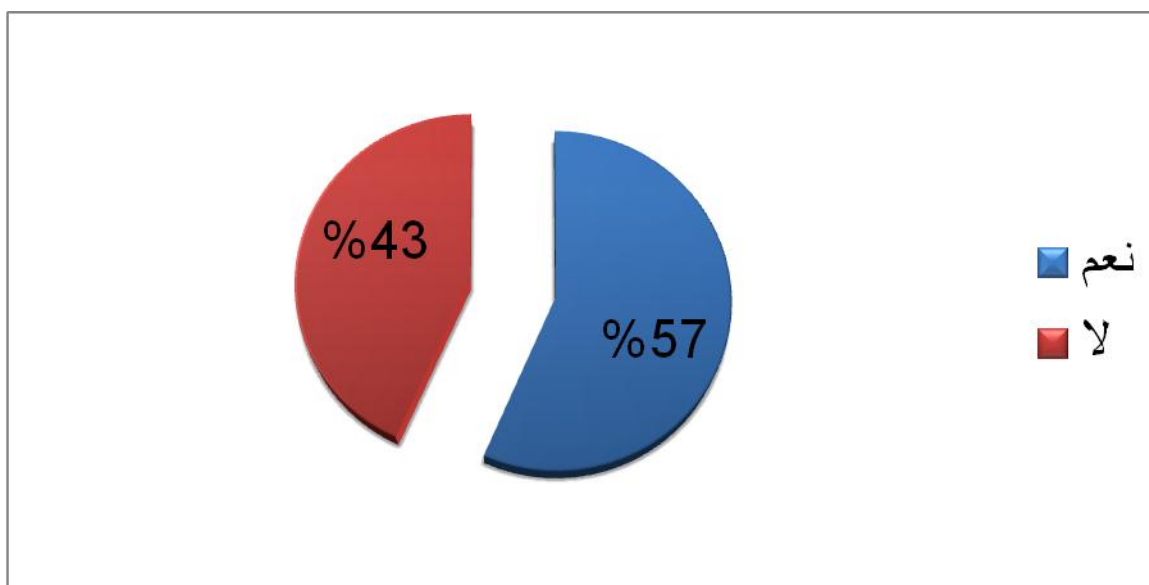
يبين الجدول رقم (03) نتائج تحليل السؤال الثاني المتعلق بتمييز المدربين بين فرط التدريب والتعب العادي الناتج عن الحصص التدريبية اليومية، حيث أظهرت النتائج أن غالبية المدربين المستجوبين، وعددهم 25 من أصل 30، أي بنسبة 83.33%، يعتقدون أن هناك فرقاً بين الحالتين، في حين أن 16.66% فقط أجابوا بـ"لا"، وهو ما يعكس وجود وعي واضح لدى أغلب المدربين حول طبيعة فرط التدريب وتمييزه عن التعب العادي. وقد بلغت القيمة المحسوبة لاختبار كا² 13.32، وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ6.991 عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، كما أن القيمة الاحتمالية (sig) قدرت بـ0.001، وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة المعتمد، مما يدل على دلالة إحصائية قوية ويؤكد أن الفروق بين إجابات المدربين ليست عشوائية، بل تعكس إدراكاً حقيقياً لمفهوم فرط التدريب، وهو ما يعد مؤشراً إيجابياً حول وعيهم المهني وأثره المحتمل في تحسين الأداء الرياضي وتفادي الآثار السلبية للإجهاد الزائد لدى لاعبي فئة الأكاير.

السؤال الثالث: هل تعلم أن من أعراض فرط التدريب انخفاض الأداء البدني رغم استمرار

التدريب؟

الجدول رقم: (04) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالثة من المحور 01

الإجابة	التكرارات	النسبة	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	17	%56.66	19.2	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	13	%43.33						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (03) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور 01

تحليل الجدول:

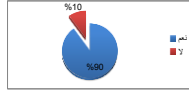
يبين الجدول رقم (04) نتائج تحليل السؤال الثالث المتعلق بمعرفة المدربين بأن من أعراض فرط التدريب انخفاض الأداء البدني رغم استمرار التدريب، حيث تبين أن 17 مدربيًا من أصل 30، أي بنسبة 56.66%، يدركون هذه المعلومة، في حين أن 43.33% منهم لم يكونوا على علم بذلك.

وقد بلغت القيمة المحسوبة لاختبار كا² 19.2، وهي أعلى من القيمة الجدولية 6.991 عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع قيمة احتمالية (sig) تساوي 0.001، مما يشير إلى دلالة إحصائية قوية، ويؤكد أن نسبة المدربين الذين يعرفون هذا العرض ليست مصادفة، بل تعكس مستوى وعي معقول لدى أكثر من نصف العينة، رغم وجود نسبة غير قليلة لا تمتلك هذه المعرفة، وهو ما قد يشير إلى الحاجة إلى رفع مستوى التوعية والتدريب المتخصص بين المدربين لتعزيز فهم أعراض فرط التدريب وتأثيرها على الأداء البدني للاعبين في فئة الأكبر.

السؤال الرابع: هل تعلم أن من أعراض فرط التدريب اضطرابات النوم وفقدان الشهية؟

الجدول رقم: (05) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابعة من المحور 01

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	27	%90	19.2	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	3	%10						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (04) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور 01

تحليل الجدول:

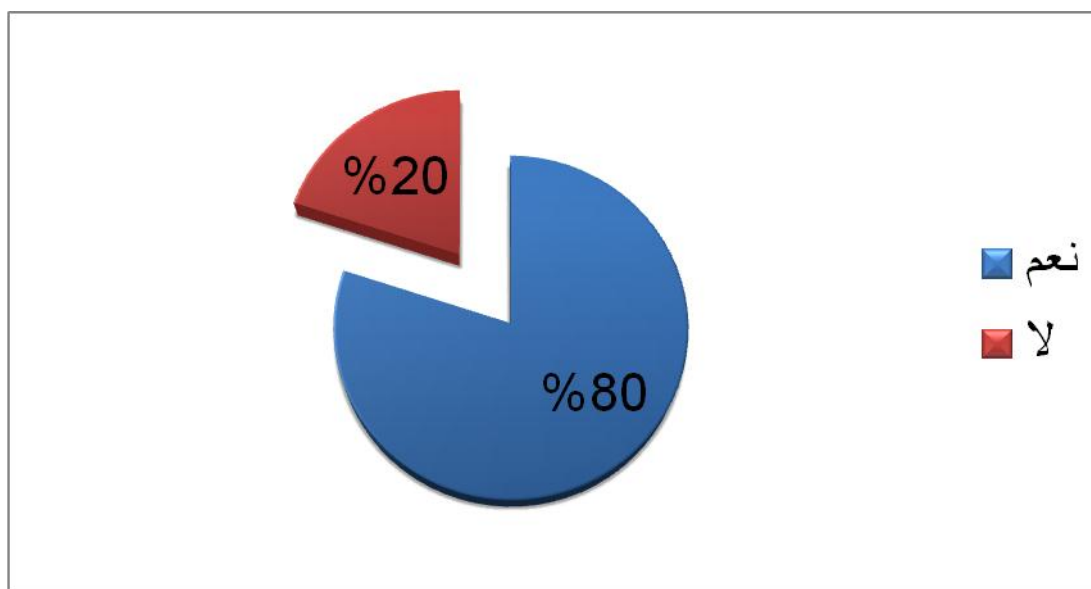
يبين الجدول رقم (05) نتائج تحليل السؤال الرابع المتعلق بمعرفة المدربين بأن من أعراض فرط التدريب اضطرابات النوم وفقدان الشهية، حيث أظهرت النتائج أن 27 مدرباً من أصل 30، أي بنسبة 90%، على علم بهذه الأعراض، في حين أن 10% فقط لم يكن لديهم هذه المعرفة. وقد بلغت القيمة المحسوبة لاختبار كا² 19.2، وهي تفوق القيمة الجدولية 6.991 عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع قيمة احتمالية (sig) تساوي 0.001، مما يشير إلى دلالة إحصائية قوية، ويعكس ذلك وعياً كبيراً لدى غالبية المدربين بأحد أهم أعراض فرط التدريب النفسية والبدنية، وهو ما يؤكد أهمية إدراك المدربين لهذه المؤشرات لتفادي تفاقم حالة اللاعبين وتحقيق التوازن في برامج التدريب.

السؤال الخامس: هل سبق وشاركت في دورات أو ورشات تتناول موضوع فرط التدريب لدى

اللاعبين؟

الجدول رقم: (06) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامسة من المحور 01

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	24	%80	10.8	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	06	%20						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (05) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور 01

تحليل الجدول:

يبين الجدول رقم (06) نتائج تحليل السؤال الخامس المتعلق بمشاركة المدربين في دورات أو ورشات تدريبية حول موضوع فرط التدريب لدى اللاعبين، حيث تشير البيانات إلى أن 24 مدرباً من أصل 30، أي بنسبة 80%، قد شاركوا في مثل هذه الدورات أو الورش، مقابل 20% لم يشاركوا. تبلغ القيمة المحسوبة لاختبار كا² 10.8، وهي أعلى من القيمة الجدولية 6.991 عند درجة حرية

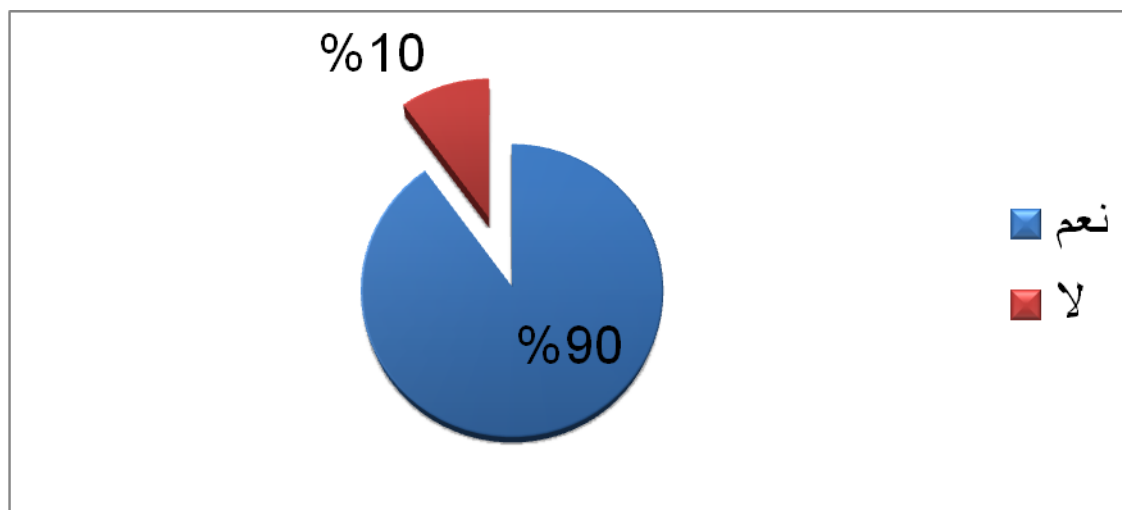
واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع قيمة احتمالية (sig) تساوي 0.001، ما يدل على دلالة إحصائية معتبرة. هذا يعكس اهتمامًا واضحًا من قبل غالبية المدربين بتطوير معارفهم حول فرط التدريب، مما يساهم في تعزيز قدرتهم على التعرف على هذه الظاهرة وإدارتها بفعالية داخل الفرق الرياضية.

السؤال السادس: هل تتابع المؤشرات النفسية والسلوكية للاعبين كعلامات محتملة لفرط

التدريب؟

الجدول رقم: (07) يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادسة من المحور 01

الإجابة	التكرارات	النسبة	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	27	%90	19.2	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	03	%10						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (06) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور 01

تحليل الجدول:

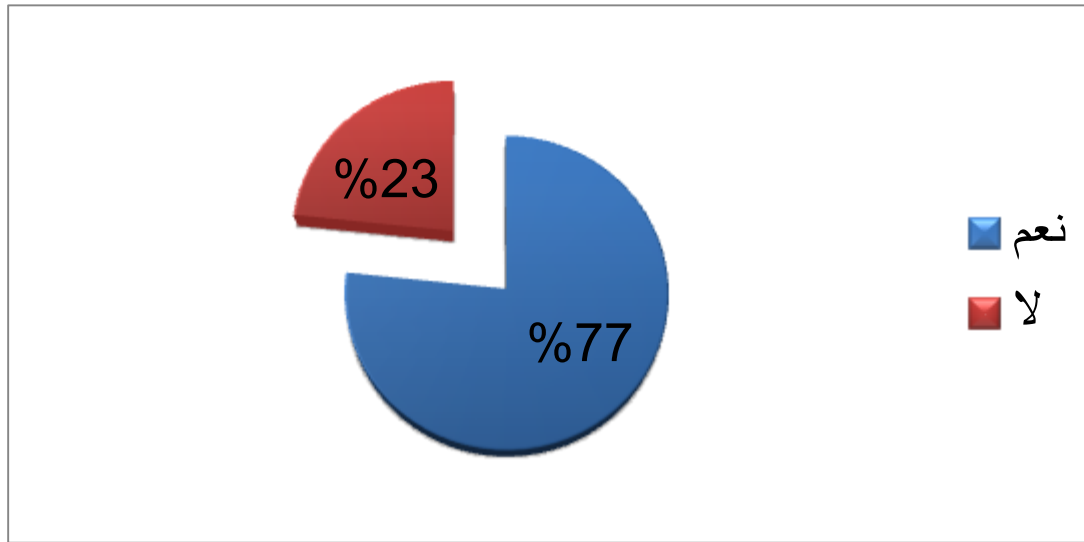
يبين الجدول رقم (07) نتائج تحليل السؤال السادس الذي يتعلق بمتابعة المدربين للمؤشرات النفسية والسلوكية للاعبين كعلامات محتملة لفرط التدريب، حيث أظهرت النتائج أن 27 مدرباً من أصل 30، أي بنسبة 90%، يتابعون هذه المؤشرات بشكل منتظم، بينما لم يتابعها 3 مدربين فقط بنسبة 10%. وتبلغ قيمة اختبار كا² المحسوبة 19.2، وهي أكبر من القيمة الجدولية 6.991 عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع قيمة احتمالية (sig) تبلغ 0.001، مما يشير إلى دلالة إحصائية قوية. هذه النتائج تعكس وعياً عالياً لدى معظم المدربين بأهمية مراقبة الجوانب النفسية والسلوكية للاعبين، باعتبارها مؤشرات حيوية للكشف المبكر عن فرط التدريب، مما يساهم في اتخاذ التدابير المناسبة للحفاظ على صحة اللاعبين وأدائهم خلال المنافسات.

➤ المحور الثاني: الأسباب الرئيسية المؤدية إلى فرط التدريب من وجهة نظر المدربين

السؤال الأول: هل ترى أن زيادة عدد الحصص التدريبية الأسبوعية قد تسبب فرط تدريب؟

الجدول رقم: (08) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأولى من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	23	%76.66	8.52	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	07	%23.33						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (07) وضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور 02

تحليل الجدول:

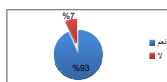
أظهرت نتائج الجدول رقم (08) أن غالبية المدربين، بنسبة 76.66%، يرون أن زيادة عدد الحصص التدريبية الأسبوعية قد تؤدي إلى فرط التدريب، في حين اعتبر 23.33% منهم أن ذلك لا يشكل سبباً مباشراً. وتُظهر القيمة المحسوبة لمربع كاي (8.52) أنها تتجاوز القيمة الجدولية (6.991) بدرجة دلالة عالية ($\text{sig} = 0.001$) ، مما يعني أن الفروق بين إجابات العينة ذات دلالة إحصائية. هذه النتائج تعكس وعياً عاماً لدى المدربين بأن التحميل الزائد في الحصص التدريبية يشكل عاملاً مباشراً في حدوث فرط التدريب لدى لاعبي فئة الأكاير، وهو ما يتوافق مع ما توصلت إليه الأدبيات العلمية التي تؤكد على أهمية احترام فترات الاستشفاء وتجنب الضغط البدني المستمر. كما يمكن اعتبار هذا الإدراك مؤشراً إيجابياً على اهتمام أغلب المدربين بتنظيم الحمل التدريبي بشكل متوازن، لتفادي الانعكاسات السلبية على الأداء البدني والنفسي للاعبين.

السؤال الثاني: هل تعتقد أن قلة فترات الراحة بين الحصص التدريبية تساهم في الإرهاق

البدني؟

الجدول رقم: (09) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثانية من المحور 02

الإجابة	تكرارات	النسبة	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	القيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
عم	28	%93.33	22.53	6.991	0.001	1	0.05	الذات
لا	02	%6.66						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (08) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور 02

تحليل الجدول:

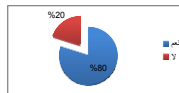
تشير نتائج الجدول رقم (09) إلى أن نسبة كبيرة من المدربين، بلغت %93.33، يعتقدون أن قلة فترات الراحة بين الحصص التدريبية تسهم في حدوث الإرهاق البدني لدى اللاعبين، مقابل نسبة ضئيلة فقط (%6.66) لا ترى ذلك. كما أن قيمة مربع كاي المحسوبة (22.53) تفوق القيمة الجدولية (6.991) عند مستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

إجابات أفراد العينة، وهو ما يدعم الاتجاه العام للإجابات. هذه النتائج تبرز إدراك المدربين لأهمية إدراج فترات الراحة الكافية ضمن البرنامج التدريبي، كوسيلة ضرورية للحفاظ على التوازن البدني والنفسي للاعبين، والوقاية من حالات فرط التدريب. كما تعكس وعياً متزايداً بمبدأ "التحميل والاستشفاء"، الذي يُعد أساساً في تخطيط الأحمال التدريبية، لتفادي الإجهاد المستمر الذي قد ينعكس سلباً على الأداء التنافسي.

السؤال الثالث: هل تعتبر ضغط المباريات الرسمية عاملاً في تعرض اللاعبين لفرط التدريب؟

الجدول رقم: (10) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالثة من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسبة	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	24	%80	10.8	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	06	%20						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (09) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور 02

تحليل الجدول:

تشير نتائج الجدول رقم (10) إلى أن 80% من المدربين المستجوبين يعتبرون ضغط المباريات الرسمية عاملاً مؤثراً في تعرض اللاعبين لفرط التدريب، مقابل 20% فقط لا يرون ذلك. وتظهر قيمة χ^2 المحسوبة (10.8) أنها تفوق القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مما يعني أن الفرق في التكرارات له دلالة إحصائية قوية. ($\text{sig} = 0.001$)

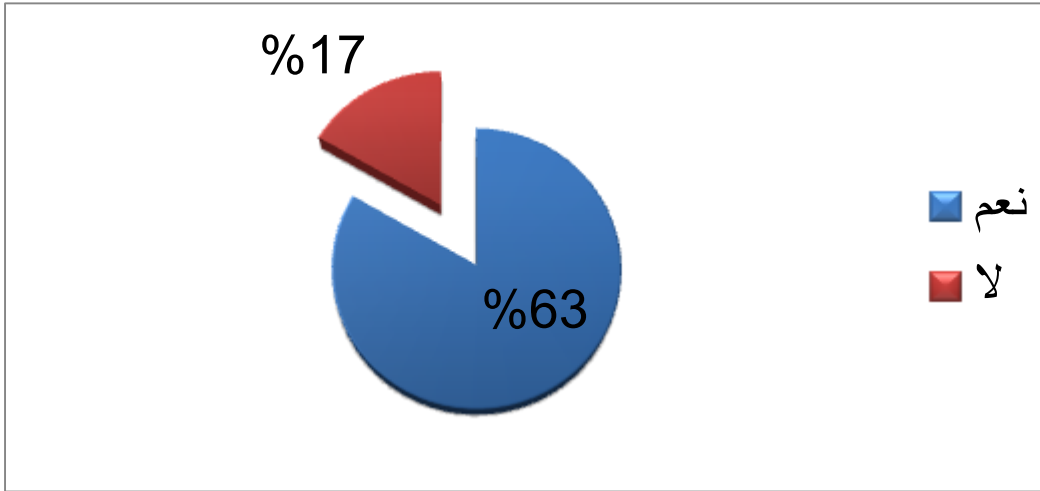
تعكس هذه النتائج وعي المدربين بأن كثافة المنافسات وضغط الجدول الزمني للمباريات، خاصة في البطولات المكثفة أو ذات الروزنامة الضيقة، قد يضع اللاعبين تحت عبء بدني ونفسي متراكم، يُفاقم من أعراض فرط التدريب. فغياب الوقت الكافي للاستشفاء بين المباريات، وضرورة الحفاظ على الأداء العالي، يؤديان إلى إجهاد مزمن، ما ينعكس سلباً على الجاهزية البدنية، ويزيد من احتمالات الإصابات وتراجع الأداء التنافسي. هذا ما يدعم ضرورة مراعاة التخطيط الزمني الجيد للمنافسات ودمج فترات راحة مناسبة ضمن البرمجة العامة للموسم الرياضي.

السؤال الرابع: هل تؤدي المنافسة الداخلية بين اللاعبين إلى تحميل زائد يمكن أن يسبب فرط

التدريب؟

الجدول رقم: (11) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابعة من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	25	83.33%	13.32	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	05	16.66%						
المجموع	30	100%						



الشكل رقم: (10) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور 02

تحليل الجدول:

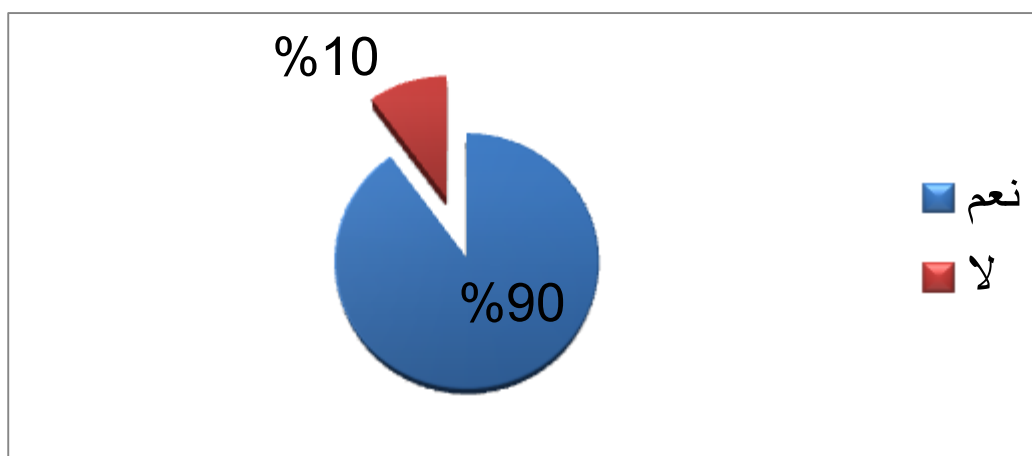
تشير معطيات الجدول رقم (11) إلى أن غالبية المدربين، بنسبة 83.33%، يرون أن المنافسة الداخلية بين اللاعبين تُعد من العوامل التي قد تؤدي إلى تحميل زائد وبالتالي التسبب في فرط التدريب، مقابل 16.66% فقط لا يشاطرون هذا الرأي. وتُظهر القيمة المحسوبة لكا² (13.32) أنها تفوق القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة، وبمستوى دلالة 0.05، ما يؤكد دلالة إحصائية قوية للنتائج. (sig = 0.001) يعكس هذا الإدراك أن المنافسة داخل الفريق، وإن كانت ضرورية لتحفيز الأداء ورفع مستوى اللاعبين، قد تنقلب إلى عامل ضغط نفسي وبدني عندما يسعى اللاعبون إلى إثبات ذواتهم بشكل مفرط، أو عندما يغيب التوازن في التسيير الفني والتدريبي بين التحفيز والحمل. هذا السعي المستمر لإرضاء الطاقم الفني أو الحفاظ على مكانة أساسية في التشكيلة قد يدفع البعض إلى تجاوز حدودهم البدنية والنفسية، مما يزيد من احتمالية ظهور أعراض فرط التدريب، خاصة إذا لم تكن هناك مراقبة دقيقة للمؤشرات الفردية لكل لاعب. وعليه، فإن التحكم في حدة المنافسة الداخلية وإدارتها بشكل عقلاني يُعد عاملاً مهماً في الوقاية من هذه الظاهرة.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن نقص التكوين العلمي في التخطيط للحمولة التدريبية يساهم في

ظهور فرط التدريب؟

الجدول رقم: (12) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامسة من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسبة	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	27	%90	19.2	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	03	%10						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (11) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور 02

تحليل الجدول:

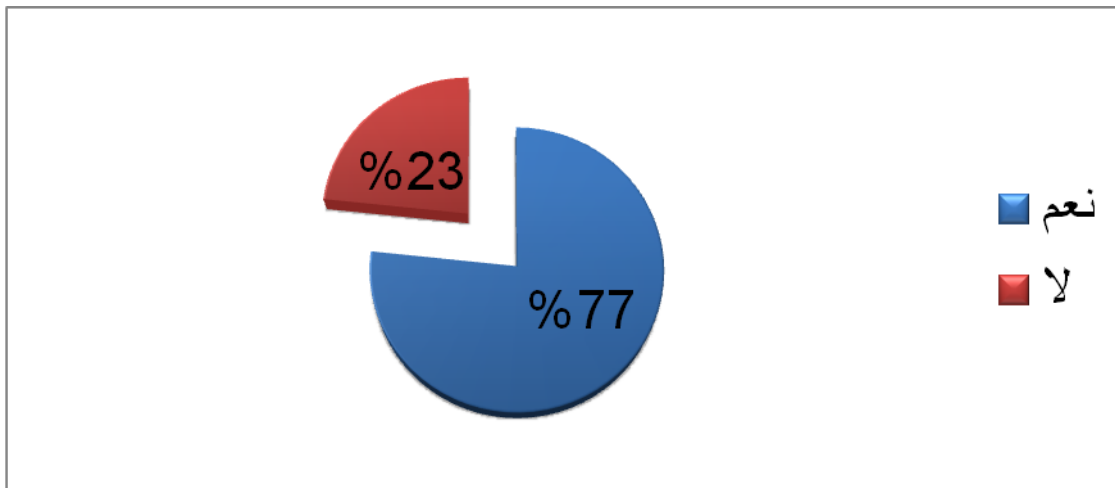
تشير نتائج الجدول رقم (12) إلى أن نسبة كبيرة من المدربين، تمثل 90% من إجمالي العينة، يرون أن نقص التكوين العلمي في مجال التخطيط للحمولة التدريبية يُعد من بين الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى ظهور فرط التدريب لدى لاعبي فئة الأكاير، مقابل 10% فقط لا يربطون بين العاملين. وقد بلغت القيمة المحسوبة لكـ² (19.2) مستوى أعلى بكثير من القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) ، مما يدل على دلالة إحصائية قوية للنتائج (sig = 0.001). = تعكس هذه النتيجة بوضوح أهمية الجانب العلمي والمعرفي في ضبط الحمل التدريبي،

حيث أن غياب تكوين أكاديمي متخصص أو ضعف التكوين المستمر لدى بعض المدربين قد يؤدي إلى ارتكاب أخطاء في تصميم برامج التدريب، مثل سوء توزيع الجهد، أو عدم ملائمة كثافة وشدة الحصص التدريبية لخصائص اللاعبين وحالاتهم الفردية. وبالتالي، يصبح اللاعب عرضة لتراكم الإجهاد البدني والنفسي، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى فرط التدريب. وعليه، فإن تعزيز التكوين النظري والتطبيقي في مجالات علوم التدريب والتخطيط الرياضي يمثل ضرورة ملحة للحد من هذه الظاهرة وضمان الحفاظ على جاهزية اللاعبين ومردودهم التنافسي.

السؤال السادس: هل ترى أن تجاهل الجانب النفسي في البرنامج التدريبي يرفع من احتمالية وقوع فرط التدريب؟

الجدول رقم: (13) يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادسة من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسبة	الاحتمالية المحسوبة	القيمة الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	23	%76.66	8.53	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	07	%23.33						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (12) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور 02

تحليل الجدول:

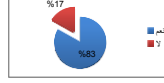
تشير معطيات الجدول رقم (13) إلى أن غالبية المدربين بنسبة 76.66% يعتقدون أن تجاهل الجانب النفسي في البرنامج التدريبي من شأنه أن يرفع من احتمالية وقوع فرط التدريب لدى لاعبي فئة الأكاير، في حين يرى 23.33% خلاف ذلك. وقد بلغت القيمة المحسوبة لكا² (8.53) وهي أعلى من القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) ، ما يدل على دلالة إحصائية قوية. ($\text{sig} = 0.001$) توضح هذه النتائج أن الإهمال المستمر للجانب النفسي وعدم مراعاة الحالة الانفعالية والذهنية للاعبين أثناء برمجة الأحمال التدريبية يمكن أن يسهم في استنزاف قدراتهم النفسية والعصبية، مما ينعكس سلباً على قدرتهم على التكيف مع متطلبات التدريب، وبالتالي التعرض لفرط التدريب. فاللاعب الذي يفتقر إلى الدعم النفسي الكافي، أو لا يُمنح وقتاً كافياً للتفريغ النفسي والانفعالي، يكون أكثر عرضة لتراكم الضغوط، ما قد يؤدي إلى ظهور أعراض مثل القلق، فقدان الحافز، أو التهيج المفرط، وهي مظاهر ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحالات فرط التدريب. من هذا المنطلق، تبرز أهمية دمج البعد النفسي ضمن منظومة الإعداد البدني والذهني للاعبين، لضمان التوازن الشامل وتحقيق الجاهزية التنافسية.

➤ المحور الثالث: تأثير فرط التدريب على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرسمية

السؤال الأول: هل لاحظت انخفاضاً في أداء بعض اللاعبين خلال المباريات نتيجة الإجهاد؟

الجدول رقم: (14) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأولي من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	25	%83.33	13.32	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	05	%16.66						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (13) وضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور 03

تحليل الجدول:

يُشير تحليل نتائج السؤال الأول من المحور الثالث إلى وجود ارتباط قوي بين فرط التدريب وانخفاض أداء اللاعبين خلال المنافسات الرسمية، حيث أفاد 83.33% من المدربين المشاركين في الدراسة بأنهم لاحظوا انخفاضًا في أداء بعض اللاعبين نتيجة الإجهاد، مقابل 16.66% فقط أجابوا بالنفي. تعزز هذه النتيجة بقيمة χ^2 المحسوبة (13.32)، والتي تتجاوز القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومعدل دلالة 0.05، مع مستوى دلالة (sig = 0.001)، مما يعني أن الفروق ذات دلالة إحصائية عالية.

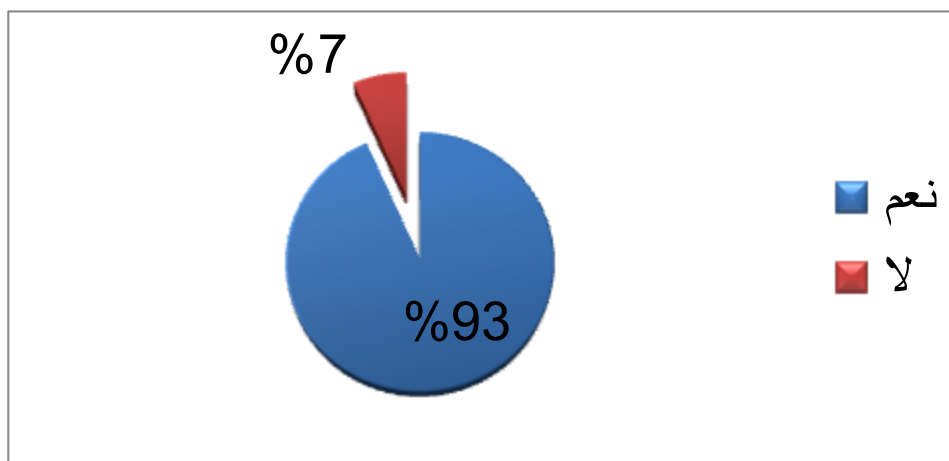
تعكس هذه المعطيات إدراكًا واسعًا لدى المدربين لآثار فرط التدريب على الجانب التنافسي، حيث يلاحظ الغالبية تراجعًا في الأداء نتيجة الإرهاق المتراكم، وهو ما يدعم الطرح القائل بأن فرط التدريب لا يؤثر فقط على القدرات البدنية وال نفسية خلال التمارين، بل يمتد تأثيره إلى اللحظات الحاسمة أثناء المباريات. هذه النتيجة تؤكد أهمية متابعة حالة اللاعبين بدقة وتعديل الأحمال التدريبية وفقًا لمؤشرات الأداء، لتفادي أي انعكاسات سلبية على نتائج الفريق خلال المنافسات الرسمية.

السؤال الثاني: هل لاحظت أن اللاعبين الذين يتعرضون لحمولات تدريبية مفرطة يصابون

أكثر من غيرهم؟

الجدول رقم: (15) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثانية من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	28	%93.33	22.52	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	02	%6.66						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (14) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور 03

تحليل الجدول:

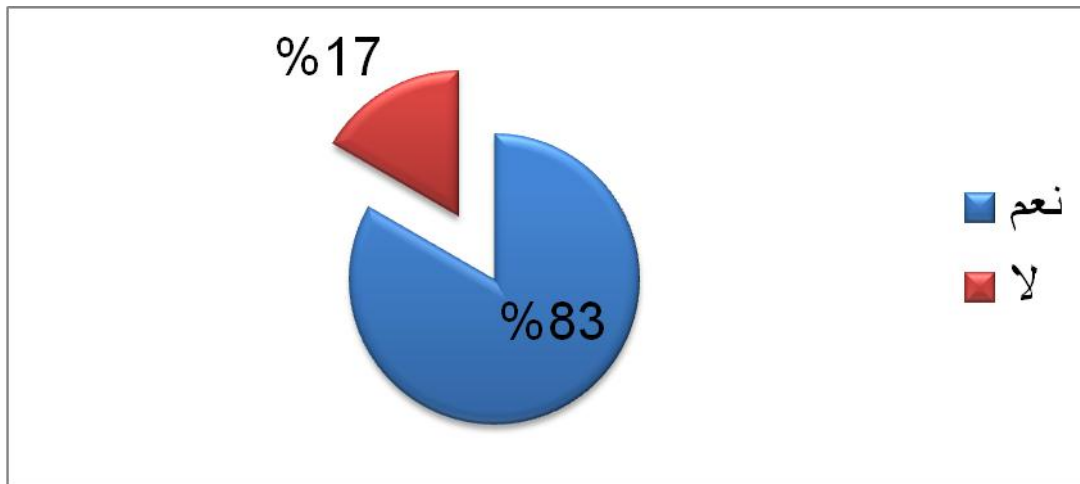
تشير نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث إلى أن غالبية المدربين (%93.33) لاحظوا أن اللاعبين الذين يتعرضون لحمولات تدريبية مفرطة يصابون أكثر من غيرهم، بينما أجاب %6.66 منهم بالنفي. وتعكس قيمة ك² المحسوبة (22.52) مقارنة بالقيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع مستوى دلالة (sig = 0.001)، أن هذه الفروق ذات دلالة إحصائية قوية ومهمة.

تعزز هذه النتائج الفرضية القائلة بأن فرط التدريب يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة لدى اللاعبين، وهو ما يُفسر بضعف قدرة الجسم على التعافي نتيجة الأحمال التدريبية الزائدة، مما يجعل اللاعبين أكثر عرضة للإجهاد العضلي والإصابات البدنية. كما تؤكد أهمية تنظيم وتخطيط الأحمال التدريبية بشكل مدروس لتفادي الإفراط الذي يهدد صحة اللاعبين وقدرتهم على المشاركة المستمرة في المنافسات الرسمية، مما يؤثر بالسلب على الأداء العام للفريق.

السؤال الثالث: هل يؤثر فرط التدريب على استرجاع اللياقة الذهنية والتركيز خلال المنافسات؟

الجدول رقم: (16) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالثة من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسبة	كـ2	كـ1	قيمة	درجة	مستوى	الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	sig	الحرية	الدلالة	
نعم	25	%83.33	13.32	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	05	%16.66						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (15) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور 03

تحليل الجدول:

تشير نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث إلى أن 83.33% من المدربين أكدوا أن فرط التدريب يؤثر سلباً على استرجاع اللياقة الذهنية والتركيز خلال المنافسات، في حين أجاب 16.66% منهم بالنفي. وتُظهر قيمة χ^2 المحسوبة (13.32) تفوقاً واضحاً على القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع قيمة دلالة إحصائية (sig = 0.001)، مما يشير إلى دلالة إحصائية قوية لهذه النتائج.

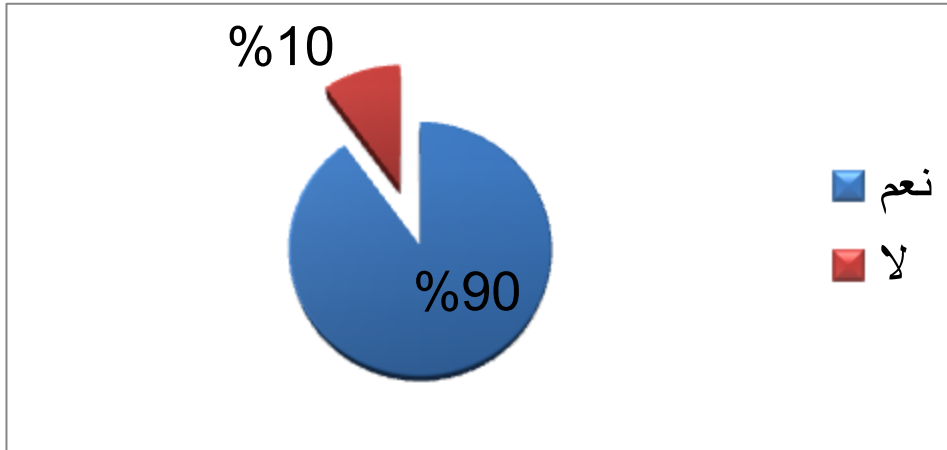
تعكس هذه المعطيات إدراك غالبية المدربين أن الأحمال التدريبية المفرطة لا تؤثر فقط على الأداء البدني للاعبين، بل تمتد لتؤثر على الحالة الذهنية والتركيز، وهما عنصران أساسيان في تحقيق النجاح داخل المنافسات الرسمية. ومن ثم، فإن فرط التدريب قد يقلل من قدرة اللاعبين على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة أثناء المباريات، مما ينعكس سلباً على الأداء الجماعي للفريق. تؤكد هذه النتائج على ضرورة اعتماد برامج تدريبية متوازنة تراعي الجوانب النفسية والذهنية، بالإضافة إلى البدنية، للحفاظ على كفاءة اللاعبين أثناء المنافسات

السؤال الرابع: هل تعتقد أن فرط التدريب يضعف انسجام الفريق أثناء الأداء التكتيكي في

المباريات؟

الجدول رقم: (17) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابعة من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	27	90%	19.2	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	3	10%						
المجموع	30	100%						



الشكل رقم: (16) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور 03

تحليل الجدول:

تشير نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث إلى أن نسبة كبيرة من المدربين بلغت 90% أكدوا أن فرط التدريب يضعف انسجام الفريق أثناء الأداء التكتيكي في المباريات، في حين أن 10% منهم رفضوا هذا الرأي. وتعكس قيمة χ^2 المحسوبة (19.2) تفوقاً واضحاً على القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع قيمة دلالة إحصائية (sig = 0.001)، مما يدل على أن هذه النتائج ذات دلالة إحصائية قوية.

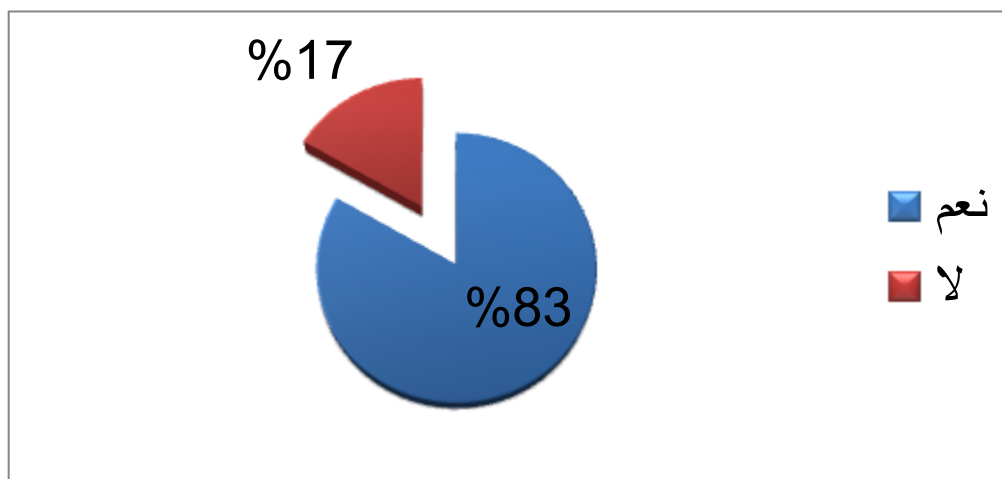
وتعكس هذه النتائج وعي المدربين بأن الأحمال التدريبية المفرطة لا تؤثر فقط على القدرات الفردية للاعبين، بل تتجاوز ذلك لتؤثر على التناغم الجماعي والتنسيق التكتيكي بين أعضاء الفريق. فرط التدريب قد يؤدي إلى إرهاق اللاعبين جسدياً ونفسياً، مما يقلل من تركيزهم وقدرتهم على تنفيذ الخطط التكتيكية بدقة، ويضعف التواصل والتعاون داخل الملعب. ومن ثم، فإن إدارة الأحمال التدريبية بحكمة تظل من الضروريات للحفاظ على الأداء التكتيكي للفريق وضمان تحقيق النتائج المرجوة في المنافسات.

السؤال الخامس: هل لاحظت أن بعض اللاعبين يفقدون حماسهم أو رغبتهم في اللعب نتيجة

التعب المستمر؟

الجدول رقم: (18) يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامسة من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	25	%83.33	13.32	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	05	%16.66						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (17) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور 03

تحليل الجدول:

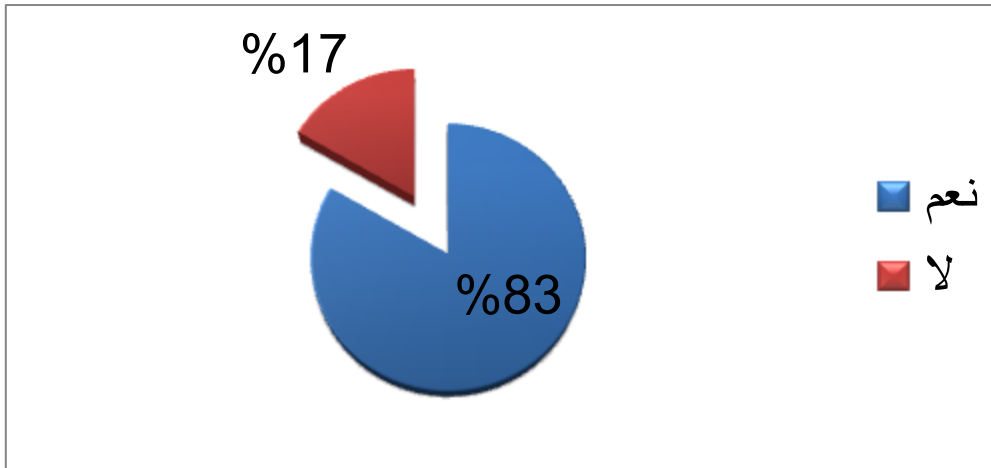
تشير نتائج السؤال الخامس من المحور الثالث إلى أن 83.33% من المدربين أقرّوا بأنهم لاحظوا فقدان بعض اللاعبين لحماسهم أو رغبتهم في اللعب نتيجة التعب المستمر، في حين أن 16.66% منهم لم يلاحظوا ذلك. تُظهر قيمة كا² المحسوبة (13.32) تفوقًا واضحًا على القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع مستوى دلالة إحصائية (sig = 0.001)، مما يؤكد أن النتائج ذات دلالة إحصائية قوية.

وتدل هذه النتائج على أن فرط التدريب لا ينعكس فقط على الجوانب البدنية، بل يمتد تأثيره إلى الحالة النفسية والدافعية لدى اللاعبين، حيث يؤدي التعب المستمر إلى انخفاض الحماس والرغبة في المشاركة الفعالة خلال المنافسات. هذا يسلط الضوء على أهمية مراقبة الأحمال التدريبية ليس فقط من منظور القدرة البدنية، وإنما أيضًا من زاوية الصحة النفسية والدافعية، لضمان استمرارية الأداء العالي لدى اللاعبين وتحقيق الأهداف الرياضية المرجوة.

السؤال السادس: هل سبق أن أثر فرط التدريب على نتائج فريقك في بطولة أو لقاء رسمي؟

الجدول رقم: (19) يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادسة من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسبة	كـ2 المحسوبة	كـ1 الجدولية	قيمة sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a	الدلالة
نعم	25	%83.33	13.32	6.991	0.001	1	0.05	دالة
لا	05	%16.66						
المجموع	30	%100						



الشكل رقم: (18) يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور 03

تحليل الجدول:

تشير نتائج السؤال السادس من المحور الثالث إلى أن 83.33% من المدربين أكدوا أن فرط التدريب أثر سلباً على نتائج فرقهم في بطولات أو لقاءات رسمية، بينما أجاب 16.66% منهم بالنفي. كما تبين قيمة F المحسوبة (13.32) تفوقاً كبيراً على القيمة الجدولية (6.991) عند درجة حرية واحدة ومستوى دلالة 0.05، مع مستوى دلالة إحصائية (sig = 0.001)، مما يدل على أن هذه الفروق ذات دلالة إحصائية قوية.

توضح هذه النتائج أن فرط التدريب لا يؤثر فقط على اللاعبين بشكل فردي، بل يمتد تأثيره ليطال الأداء الجماعي للفرق خلال المنافسات الرسمية، مما يؤدي إلى نتائج سلبية قد تعيق تحقيق الأهداف الرياضية. ومن هنا تبرز أهمية تنظيم وتخطيط الحمل التدريبي بشكل متوازن يأخذ في الاعتبار فترات الراحة والاستشفاء، للحفاظ على جاهزية اللاعبين وتحسين فرص الفوز في المنافسات الرسمية.

نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة التي تم جمعها من خلال استبيانات موجهة للمدربين، والتي تناولت موضوع فرط التدريب لدى لاعبي فئة الأكاير، عدة محاور رئيسية تتعلق بمعرفة المدربين، الأسباب المؤدية لفرط التدريب، وتأثيراته على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرسمية.

1. معرفة المدربين بفرط التدريب وأعراض

أظهرت البيانات تفاوتاً في مدى معرفة المدربين بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية، حيث أشار 83.33% من المشاركين إلى أنهم يدركون الفروق بين التعب العادي وفرط التدريب، و90% منهم يعرفون أن اضطرابات النوم وفقدان الشهية من أعراضه. كما تبين أن 90% من المدربين يتابعون المؤشرات النفسية والسلوكية للاعبين كعلامات محتملة لفرط التدريب، مما يشير إلى وعي نسبي جيد لدى الغالبية حول هذا الموضوع.

2. الأسباب الرئيسية لفرط التدريب

اتفق أغلب المدربين (76.66% إلى 93.33%) على أن كثافة الأحمال التدريبية الأسبوعية وقصر فترات الراحة بين الحصص، بالإضافة إلى ضغوط المباريات الرسمية والمنافسة الداخلية بين اللاعبين، تعد من الأسباب الرئيسة المؤدية إلى فرط التدريب. كما أكد 90% منهم أن نقص التكوين العلمي في تخطيط الأحمال التدريبية وتجاهل الجانب النفسي في البرامج التدريبية يزيد من احتمالية وقوع فرط التدريب.

3. تأثير فرط التدريب على أداء اللاعبين

أفاد 83.33% من المدربين بأنهم لاحظوا انخفاضاً في أداء اللاعبين خلال المنافسات نتيجة الإجهاد، وأن اللاعبين الذين يخضعون لأحمال تدريبية مفرطة يتعرضون للإصابة بشكل أكبر (93.33%). كما أكد 90% أن فرط التدريب يضعف الانسجام التكتيكي للفريق، و83.33% لاحظوا فقدان بعض اللاعبين لحماسهم ورغبتهم في اللعب بسبب التعب المستمر. بالإضافة إلى ذلك، أشار نفس النسبة إلى أن فرط التدريب قد أثر على نتائج فرقهم في بطولات أو لقاءات رسمية.

4. الدلالات الإحصائية

أظهرت جميع الاختبارات الإحصائية لمختلف الأسئلة في المحاور الثلاثة أن قيم χ^2 المحسوبة تتجاوز القيم الجدولية مع مستوى دلالة (sig) أقل من 0.05، مما يؤكد أن الفروق في الردود ذات دلالة إحصائية قوية، وأن النتائج تعكس واقعاً ملموساً لدى المدربين بشأن فرط التدريب وأبعاده المختلفة.

5-2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتحصل عليها:

مناقشة الفرضية الأولى :

و التي مفادها: " يمتلك المدربون معرفة متفاوتة بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية لدى لاعبي فئة الأكاير "

تُشير نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الأولى إلى أن المدربين يمتلكون بالفعل معرفة متفاوتة بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية لدى لاعبي فئة الأكاير، وهو ما تؤكد تحليلات الإجابات التي تم جمعها من خلال المحور الأول في الاستبيان. حيث بين السؤال الأول أن 90% من المدربين أفادوا بأنهم سمعوا بمصطلح "فرط التدريب"، ما يعكس انتشارًا عامًا للمفهوم في الأوساط التدريبية. كما أظهر السؤال الثاني أن 83.33% من العينة تميّز بين فرط التدريب والتعب العادي، وهو مؤشر إيجابي على إدراكهم للفروق الدقيقة بين الإرهاق الطبيعي والحالة المرضية الناتجة عن فرط التدريب. مع ذلك، فإن الإجابات على السؤال الثالث أظهرت تراجعًا نسبيًا في إدراك بعض الأعراض الدقيقة، حيث أفاد 56.66% فقط بأنهم يعلمون أن انخفاض الأداء البدني رغم استمرار التدريب هو أحد أعراض فرط التدريب، ما يدل على وجود تفاوت في التعرف على المؤشرات الفسيولوجية الأساسية.

في المقابل، كانت المعرفة بالأعراض النفسية أكثر وضوحًا، حيث أشار 90% من المدربين إلى إدراكهم بأن اضطرابات النوم وفقدان الشهية تُعد من مظاهر فرط التدريب، وهو ما يبين حساسية مرتفعة لدى المدربين تجاه الإشارات السلوكية والنفسية. وتدعم ذلك نتيجة السؤال الخامس، حيث ذكر 80% من المدربين أنهم سبق وشاركوا في دورات أو ورشات تناولت موضوع فرط التدريب، مما يبرز دور التكوين المستمر في رفع درجة الوعي. أما السؤال السادس، فقد كشف أن 90% من المدربين يراقبون المؤشرات النفسية والسلوكية للاعبين، ما يعكس وعيًا عميقًا بأهمية الجانب النفسي في تقييم مدى تعرض اللاعبين للإرهاق المزمن.

بناءً على هذه المعطيات، يمكن القول إن الفرضية قد تم تأكيدها جزئيًا، حيث يتضح وجود قاعدة معرفية جيدة لدى غالبية المدربين حول فرط التدريب وأعراضه، إلا أن هناك تفاوتًا في مدى تعمق هذه المعرفة، خصوصًا فيما يتعلق بالأعراض البدنية الدقيقة، مما يبرز ضرورة تعزيز التكوين النظري والعملية للمدربين لضمان تشخيص أدق وتدخل أكثر فعالية في الوقاية من فرط التدريب لدى فئة الأكاير.

و منه فإن الفرضية الأولى محققة

مناقشة الفرضية الثانية:

و التي مفادها: " ترجع الأسباب الرئيسية لفرط التدريب في فئة الأكاير إلى كثافة الأحمال التدريبية، قصر فترات الراحة، والضغوط المرتبطة بالمنافسة "

تدعم النتائج الإحصائية المستخلصة من المحور الثاني من الاستبيان صحة الفرضية القائلة بأن "الأسباب الرئيسية لفرط التدريب في فئة الأكاير ترجع إلى كثافة الأحمال التدريبية، قصر فترات الراحة، والضغوط المرتبطة بالمنافسة"، حيث أظهرت بيانات المدربين توافقاً ملحوظاً حول العوامل المساهمة في حدوث فرط التدريب. فقد اعتبر 76.66% من المدربين أن زيادة عدد الحصص التدريبية الأسبوعية تمثل أحد المسببات المباشرة لفرط التدريب، وهو ما تؤكد القيمة الإحصائية الدالة ($\text{كا}^2 = 8.52$ ، $\text{sig} = 0.001$) مما يدل على تأثير واضح لكثافة الأحمال على قدرة اللاعبين على الاستشفاء والتكيف. كما أقر 93.33% من العينة بأن قصر فترات الراحة بين الحصص يسهم في الإرهاق البدني، وهي نسبة عالية تدل على وعي كبير بخطورة تجاهل عامل الراحة في البرنامج التدريبي، خصوصاً أن الراحة تُعد جزءاً أساسياً من عمليات البناء البدني والعصبي.

من جهة أخرى، أشار 80% من المدربين إلى أن ضغط المباريات الرسمية يعد عاملاً مؤثراً في تعرض اللاعبين لفرط التدريب، ما يكشف عن الدور الذي تلعبه الرزنامة التنافسية المكثفة في إرهاق اللاعبين بدنياً وذهنياً، خاصة في غياب برمجة مرنة تتناسب مع استحقاقات المنافسة. وضمن السياق نفسه، أرجع 83.33% من المدربين فرط التدريب إلى المنافسة الداخلية بين اللاعبين، والتي وإن كانت محقزة في بعض الأحيان، إلا أن تجاوزها للحد المعقول قد يؤدي إلى تحميل زائد بحثاً عن التميز وإثبات الذات. كما أكدت الأغلبية الساحقة بنسبة 90% أن نقص التكوين العلمي في تخطيط الحمولة التدريبية يعد سبباً مباشراً في ظهور حالات فرط التدريب، وهو ما يبرز الحاجة إلى تأهيل المدربين بأسس علمية دقيقة في مجال تنظيم الحمل. وأخيراً، اتفق 76.66% من المدربين على أن تجاهل الجانب النفسي داخل البرنامج التدريبي يرفع من احتمالية الإصابة بفرط التدريب، في تأكيد على أهمية المقاربة النفسية في وقاية اللاعبين من الإجهاد التراكمي. وبناءً على ما سبق، يتضح أن العوامل الثلاثة المحددة في الفرضية —الأحمال الزائدة، نقص الراحة، والضغوط التنافسية— تمثل مرتكزات أساسية في تفسير ظاهرة فرط التدريب، ما يفرض على القائمين على التكوين الرياضي تبني مقاربة شمولية تراعي التوازن بين الشدة، الاسترجاع، والصحة النفسية .

و منه فإن الفرضية الثانية محققة

مناقشة الفرضية الثالثة :

و التي مفادها: " يؤثر فرط التدريب سلباً على الأداء البدني والتكتيكي للاعبين أثناء المنافسات الرسمية، مما يؤدي إلى تراجع النتائج وارتفاع معدلات الإصابات "

الفرضية القائلة بأن فرط التدريب يؤثر سلباً على الأداء البدني والتكتيكي للاعبين أثناء المنافسات الرسمية، مما يؤدي إلى تراجع النتائج وارتفاع معدلات الإصابات، تجد دعماً قوياً من خلال النتائج الإحصائية التي تم جمعها وتحليلها في المحور الثالث للدراسة، حيث أظهرت الأغلبية العظمى من المدربين (بنسب تتراوح بين 83.33% و 90%) ملاحظاتهم حول انخفاض الأداء البدني، ضعف التركيز الذهني، ضعف الانسجام التكتيكي، وفقدان الحماس لدى اللاعبين الذين يعانون من فرط التدريب. هذه المؤشرات تعكس بوضوح التأثيرات السلبية التي يسببها الإجهاد الزائد على اللاعبين، والتي تنعكس بدورها على الأداء الجماعي للفريق خلال المباريات الرسمية. كما أظهرت البيانات أيضاً أن هؤلاء اللاعبين يكونون أكثر عرضة للإصابات، وهذا يعزى إلى عدم قدرة الجسم على التعافي بشكل كافٍ بسبب الأحمال التدريبية الزائدة، مما يضعف من قدرة العضلات والمفاصل على مواجهة الضغوط البدنية المتكررة. كل هذه العوامل مجتمعة تؤدي إلى تراجع نتائج الفريق، حيث يتضاءل الأداء الفني والتكتيكي ويزداد عدد الإصابات التي قد تحرم الفريق من لاعبين أساسيين. ومن ثم، يؤكد هذا التحليل على أهمية تطبيق برامج تدريبية متوازنة ومدروسة، تراعي الفترات الكافية للراحة والاستشفاء النفسي والجسدي، لضمان الحفاظ على جاهزية اللاعبين وتقليل مخاطر فرط التدريب، الأمر الذي سينعكس إيجابياً على مستوى الأداء والنتائج النهائية للفريق

و منه فإن الفرضية الثالثة محققة

خاتمة

خاتمة

في خضم البحث المتواصل عن الأداء الرياضي الأمثل، تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على قضية دقيقة وحساسة في عالم التدريب الرياضي، وهي ظاهرة فرط التدريب لدى لاعبي فئة الأكاير . لقد سعينا من خلالها إلى تفكيك هذا المفهوم، وتحديد أبعاده وأعراضه وأسبابه، وكذا الوقوف على تداعياته السلبية على مستوى الفرد والفريق، مستندين في ذلك إلى آراء وممارسات المدربين الذين يمثلون حلقة الوصل بين التخطيط العلمي والتطبيق الميداني.

كشفت النتائج أن هناك معرفة متفاوتة لدى المدربين بمفهوم فرط التدريب وأعراضه النفسية والبدنية، وهو ما يؤكد ضرورة تعميق التكوين العلمي في هذا المجال، وتمكين المدرب من أدوات أكثر دقة لرصد المؤشرات المبكرة التي قد تنذر بوقوع هذه الحالة لدى لاعبيه. كما أظهرت الدراسة أن الزيادة غير المدروسة في عدد الحصص التدريبية، وقصر فترات الراحة، وضغط المباريات، والمنافسة الداخلية، والنقص في التخطيط الحلمي، وإهمال الجانب النفسي، كلها أسباب رئيسية تساهم في نشوء فرط التدريب، مما يعكس أهمية التخطيط المتوازن والشامل للوحدة التدريبية.

وعلى صعيد الأداء التنافسي، أوضحت النتائج أن فرط التدريب لا يمرّ دون آثار واضحة، حيث لاحظ المدربون انخفاضاً في الأداء، وارتفاعاً في نسب الإصابات، وضعفاً في التركيز، وتراجعاً في الانسجام التكتيكي، وفتوراً في الحماس والرغبة في اللعب، بل ووصولاً إلى التأثير المباشر على نتائج الفريق في البطولات. هذه النتائج تؤكد أن فرط التدريب ليس مجرد إرهاق عابر، بل هو اختلال في منظومة التحضير الرياضي يستدعي المراجعة والتقييم المستمرين.

وعليه، يمكن القول إن هذه الدراسة لم تقتصر على وصف الظاهرة، بل سعت إلى تحليلها وتفسيرها وتقديم أرضية معرفية وميدانية تساعد على التعامل معها بوعي علمي وواقعي. ونأمل أن تفتح هذه النتائج آفاقاً جديدة للمدربين، والباحثين، والقائمين على التخطيط الرياضي، من أجل تبني مناهج تدريبية أكثر توازناً وإنصافاً لصحة اللاعب وفاعليته داخل الملعب.

إن التحدي الحقيقي لا يكمن فقط في الوصول إلى أعلى مستويات الأداء، بل في القدرة على الحفاظ عليه دون تجاوز حدود الجهد الآمن، وهو ما لا يتأتى إلا من خلال وعي حقيقي بحدود الجسم البشري، واحترام حاجاته للاستشفاء، والتكامل بين الأبعاد البدنية، النفسية، والتكتيكية في التدريب الرياضي الحديث.

التوصيات:

1. تعزيز التكوين العلمي للمدربين في مجال تخطيط الأحمال التدريبية وفهم ظاهرة فرط التدريب، من خلال إدراج وحدات تكوينية متخصصة ضمن البرامج الأكاديمية والدورات التدريبية المستمرة.
2. اعتماد مبدأ التدرج والمرونة في الحمل التدريبي، مع ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث القدرات البدنية والجاهزية النفسية، لتفادي الإفراط في الجهد الذي قد يؤدي إلى الإجهاد المزمن.
3. تخصيص فترات راحة كافية ومنظمة بين الحصص التدريبية والمباريات، باعتبار الراحة عنصرًا جوهريًا في عملية الاستشفاء البدني والنفسي، ولها دور فعال في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء.
4. الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين ضمن البرامج التدريبية، وذلك بإدماج تقنيات الاسترخاء والدعم النفسي والتواصل الإيجابي، للحد من الضغط النفسي الذي قد يسهم في فرط التدريب.
5. إعادة النظر في رزمة المباريات الرسمية، ومحاولة التنسيق مع الهيئات الرياضية لتقليل ضغط المنافسات المتلاحقة، بما يتيح فترات كافية للاستعداد البدني والتعافي.
6. الاعتماد على أدوات القياس والمتابعة العلمية مثل اختبارات الجهد، ومقاييس الشعور بالإرهاق، والنوم، والمزاج العام، من أجل رصد العلامات المبكرة لفرط التدريب لدى اللاعبين.
7. تعزيز التواصل داخل الطاقم الفني والطبي للفريق، لضمان المتابعة الشاملة لحالة اللاعبين واتخاذ قرارات جماعية مدروسة فيما يتعلق بالأحمال التدريبية وفترات الراحة.
8. تفعيل البرامج التوعوية داخل الأندية لفائدة اللاعبين والمدربين والإداريين، حول مخاطر فرط التدريب وآثاره السلبية على الصحة والأداء، وتشجيع ثقافة التوازن والوقاية.
9. الاهتمام بالفئات العمرية الصاعدة من خلال توعية المدربين بضرورة الابتعاد عن الأحمال الزائدة في سن مبكرة، لما لها من تأثيرات سلبية على النمو الجسدي والنفسي.
10. اقتراح المزيد من الدراسات الميدانية حول العلاقة بين فرط التدريب والعوامل البيئية، والاختلافات بين الفئات العمرية والرياضية، من أجل تعميق الفهم وتوسيع آفاق الوقاية والمعالجة.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns in black ink, framing the central text.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المراجع و المصادر

قائمة المصادر والمراجع :

أولاً: المراجع العربية

1. الطبعة الثانية. دار الفكر العربي، نظرية وتطبيق التدريب الرياضي .بومبا، تودور. 2009 .
القاهرة.
2. الطبعة .علم النفس الرياضي وتطبيقاته في التدريب والمنافسة .بوخالف، عبد الحكيم. 2021
الأولى. دار الكتب العلمية، بيروت
3. الطبعة الأولى. دار المريخ .فسولوجيا التدريب الرياضي وكرة القدم .ريللي، توماس. 2000
للنشر، الرياض
4. الطبعة الأولى. دار .التدريب الرياضي الحديث: أسسه وتطبيقاته .الطرابيلي، علي. 2015
الفكر العربي، القاهرة
5. الطبعة الثانية. مكتبة الأنجلو المصرية، فسيولوجيا الرياضة والتدريب .زغلول، محمد. 2016
القاهرة
6. الطبعة الأولى. دار الفكر .إدارة الحمل التدريبي في الرياضة .بدوي، عبد الرحمن. 2017
العربي، القاهرة
7. الطبعة الأولى. دار الكتاب الجامعي، .المدارس التدريبية في كرة القدم .سعد، إبراهيم. 2018
الإسكندرية

ثانياً: المراجع الأجنبية بالفرنسية:

1. Bangsbo, Jens. 2006. *Physiologie du football*. 2^e édition. Éditions De Boeck, Bruxelles.
2. Bompa, Tudor O. 2009. *Théorie et méthodologie de l'entraînement*. 5^e édition. Vigot, Paris.
3. Harrison, John. 2012. *La surcharge d'entraînement chez les sportifs*. 1^{re} édition. Masson, Paris.
4. Reilly, Thomas. 2000. *Science et football: Physiologie et performance*. 3^e édition. Routledge, Londres.

قائمة المراجع و المصادر

5. Cometti, Gérard. 2002. *L'entraînement sportif: Approches scientifiques et méthodologiques*. 2^e édition. Vigot, Paris.
6. Toussaint, H. 2005. *Physiologie et entraînement de la performance sportive*. 1^{re} édition. PUF, Paris.
7. Dupont, Gérard. 2010. *Gestion de la charge d'entraînement et récupération*. 1^{re} édition. INSEP, Paris.
8. Colli, Jean. 2014. *Psychologie du sport et surcharge d'entraînement*. 2^e édition. Masson, Paris

الملاحق

الملحق (01): استمارة أسئلة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

التخصص:

❖ استمارة بحث

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان المهم في إطار البحث الميداني المتضمن
انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

نرجو منكم التكرم بالإجابة على الأسئلة هذا الاستبيان بوضع علامة (X) في المكان
الذي ترونه مناسباً على الأسئلة الواردة فيه بكل موضوعية، ونحيطكم علماً أن إجاباتكم هذه
ستحظى بالسرية و لن تستخدم إلا في أغراض علمية بما يخدم البحث العلمي .

شكراً على تعاونكم

السنة الجامعية 2025/2024

➤ المحور الأول: مدى معرفة المدربين بمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية

1. هل سمعت من قبل بمصطلح "فرط التدريب" في المجال الرياضي؟

- نعم

- لا

2. هل تعتقد أن فرط التدريب يختلف عن التعب العادي الناتج عن الحصص التدريبية اليومية؟

- نعم

- لا

3. هل تعلم أن من أعراض فرط التدريب انخفاض الأداء البدني رغم استمرار التدريب؟

- نعم

- لا

4. هل تعلم أن من أعراض فرط التدريب اضطرابات النوم وفقدان الشهية؟

- نعم

- لا

5. هل سبق وشاركت في دورات أو ورشات تتناول موضوع فرط التدريب لدى اللاعبين؟

- نعم

- لا

6. هل تتابع المؤشرات النفسية والسلوكية للاعبين كعلامات محتملة لفرط التدريب؟

- نعم

- لا

➤ المحور الثاني: الأسباب الرئيسية المؤدية إلى فرط التدريب من وجهة نظر

المدرّبين

1. هل ترى أن زيادة عدد الحصص التدريبية الأسبوعية قد تسبب فرط تدريب؟

- نعم

- لا

2. هل تعتقد أن قلة فترات الراحة بين الحصص التدريبية تساهم في الإرهاق البدني؟

- نعم

- لا

3. هل تعتبر ضغط المباريات الرسمية عاملاً في تعرض اللاعبين لفرط التدريب؟

- نعم

- لا

4. هل تؤدي المنافسة الداخلية بين اللاعبين إلى تحميل زائد يمكن أن يسبب فرط التدريب؟

- نعم

- لا

5. هل تعتقد أن نقص التكوين العلمي في التخطيط للحمولة التدريبية يساهم في ظهور فرط التدريب؟

- نعم

- لا

6. هل ترى أن تجاهل الجانب النفسي في البرنامج التدريبي يرفع من احتمالية وقوع فرط التدريب؟

- نعم

- لا

➤ المحور الثالث: تأثير فرط التدريب على أداء اللاعبين أثناء المنافسات

الرسمية

1. هل لاحظت انخفاضاً في أداء بعض اللاعبين خلال المباريات نتيجة الإجهاد؟

- نعم

- لا

2. هل يؤثر فرط التدريب على استرجاع اللياقة الذهنية والتركيز خلال المنافسات؟

- نعم

- لا

3. هل لاحظت أن اللاعبين الذين يتعرضون لحمولات تدريبية مفرطة يصابون أكثر من

غيرهم؟

- نعم

- لا

4. هل تعتقد أن فرط التدريب يضعف انسجام الفريق أثناء الأداء التكتيكي في المباريات؟

- نعم

- لا

5. هل لاحظت أن بعض اللاعبين يفقدون حماسهم أو رغبتهم في اللعب نتيجة التعب

المستمر؟

- نعم

- لا

6. هل سبق أن أثر فرط التدريب على نتائج فريقك في بطولة أو لقاء رسمي؟

- نعم

- لا

شكرا على تعاونكم

ملخص الدراسة:

العنوان: التدريب وتأثيره على أداء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

أهداف الدراسة:

1. معرفة مدى إدراك المدربين لمفهوم فرط التدريب وأعراضه البدنية والنفسية.
2. تحديد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى فرط التدريب من وجهة نظر المدربين.
3. دراسة تأثير فرط التدريب على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرسمية.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، والطريقة المسحية لجمع البيانات وتحليلها بما يتناسب مع طبيعة موضوع الدراسة وأهدافها.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من مدربي نوادي كرة القدم لفئة الأكاير بولاية المسيلة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية مكونة من 10 مدربين، بينما تم استخدام 5 مدربين إضافيين للدراسة الاستطلاعية للتحقق من صلاحية أدوات البحث.

أساليب جمع البيانات:

تم استخدام أداة البحث التي اشتملت على ثلاث محاور تركز على معرفة المدربين بفرط التدريب، أسبابه، وتأثيره على الأداء البدني، الذهني، والتكتيكي للاعبين.

نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج أن غالبية المدربين لديهم وعي كافٍ بخطورة فرط التدريب، ويربطونه بشكل مباشر بكثافة الأحمال التدريبية، قلة فترات الراحة، والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون. وأكد المدربون أن فرط التدريب يؤدي إلى تراجع في الأداء البدني والذهني والتكتيكي، مما ينعكس سلباً على نتائج الفريق في المنافسات الرسمية. كما لوحظ أن فرط التدريب يزيد من احتمالية تعرض اللاعبين للإصابات، ويؤثر سلباً على انسجام الفريق وحماسة اللاعبين أثناء المباريات.

التوصيات:

1. ضرورة تنظيم فترات الراحة وتوزيع الأحمال التدريبية بشكل متوازن للوقاية من فرط التدريب.
2. تقديم برامج توعية للمدربين حول أهمية التعامل مع أعراض فرط التدريب النفسية والبدنية.
3. اعتماد مراقبة دقيقة لحالة اللاعبين الصحية والنفسية خلال مراحل التدريب والمنافسات.
4. تعزيز التواصل بين الطاقم الفني والطبي لضمان التدخل السريع عند ظهور علامات الإرهاق الزائد.
5. تطوير برامج تدريبية تأخذ بعين الاعتبار الجوانب البدنية والنفسية للاعبين للحفاظ على مستوى أداء مستقر.

هذا الملخص يعكس أهمية الدراسة كخطوة علمية وعملية لتطوير إدارة الأحمال التدريبية في كرة القدم، والحد من الآثار السلبية التي قد تضر باللاعبين والفرق، مما يسهم في رفع مستوى المنافسة الرياضية وتحقيق نتائج إيجابية مستدامة.