

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى

### لاعبي كرة القدم

م.د. مهند عبد الحسين عود كلية التربية الرياضية - هيئة التعليم التقني (الرصافة)

#### ملخص البحث :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير فرط التدريب في بعض المتغيرات النفسية ( التأقلم النفس رياضي، الطاقة النفسية ) ، لدى لاعبي كرة القدم، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠) لاعباً يمثلون منتخب هيئة التعليم التقني المشارك في بطولة الجامعات العراقية بكرة القدم، حيث تم أخذ العينة بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، وتم إجراء القياس القبلي للمتغيرات النفسية أنفة الذكر قبل الدخول في أجواء بطولة الجامعات لمدة (١٤) يوماً ، وهي بطولة مكثفة يلعب الفريق فيها بواقع مباراة كل يومين ثم تم إجراء القياس البعدي لنفس المتغيرات وبنفس الظروف للاختبار القبلي بعد اختتام البطولة. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القبلي في متغيرات التأقلم النفس رياضي والطاقة النفسية .

#### ١ - التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يحدث التدريب الرياضي تكيفات نفسية وفسولوجية في أجهزة الجسم مناسبة لطبيعة الأداء (ملحم ١٩٩٩)، وهذه التكيفات النفس فسيولوجية يمكن أن تحدث خلال فترة زمنية تتراوح ما بين (٦-١٠) أسابيع من التدريب البدني المناسب من حيث النوع والكم ، لكن في ظروف المنافسة والإجهاد يلجا المدرب الى تكثيف الوحدات التدريبية التي تتزامن مع أجواء الدخول في المنافسات ، كما أن عملية التكيف والتأقلم تختلف من إنسان إلى آخر، وهي كذلك محدودة ، لذلك فإن كثرة التدريب يمكن أن تؤدي إلى تطور قليل، وفي بعض الحالات ، يمكن أن تعيق عملية التكيف الفسيولوجي والتأقلم النفسي، والطاقة النفسية للاعب وقد ساد اعتقاد شبه مطلق لدى أغلب المدربين بضرورة زيادة جرعات التدريب من ناحية الشدة و عدد التكرارات وعدد أيام التدريب في الأسبوع وحجم التدريب الكلي Progressive training in Intensity and volum ومن هنا فإن حجم التدريب يعتبر من المثيرات لتحسين الأداء الرياضي، وهذا الحجم قد يزداد ، وبالتالي يمكن أن يحدث مشاكل ومتاعب لهذا اللاعب ومن هذه المتاعب الإرهاق والتعب وأعراض فرط التدريب أو انخفاض الأداء البدني ، من هنا لابد من معرفة ماذا يحدث للرياضيين بعد فرط التدريب ، وإذا اعتبرنا ان دائرة التدريب الصغيرة للفريق بـ٤ قمم تدريبية او بـ٣ فان ذلك يشكل

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

عبئاً كبيراً جداً إذا أخذنا بنظر الاعتبار استخدام أسلوب التبادل الصحيح بين الجهد والراحة حيث يجب ان لا يعاد الجهد التدريبي الذي يصل مستواه الى حدود قدرة الرياضي لأكثر من مرتين في الأسبوع (المدامغة: ٢٠٠٨) وبذلك يعتبر جميع من اشترك في بطولة الجامعات العراقية تحت تأثير فرط التدريب حيث كان نظام البطولة يتضمن أكثر من فمتين تدريبيتين (٣ مباريات رسمية) مما يضع جميع الفرق المشاركة تحت الجهد المفرط .

### ١-٢ مشكله البحث :

تعد موضوعة التدريب العامل الرئيسي في صقل الرياضي بمختلف الفعاليات الرياضية عموماً وبفعالية كرة القدم على وجه الخصوص ، حيث من خلاله تتم تعبئة اللاعب بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً للمنافسة وتختلف مسالة حجم التدريب باختلاف المراحل التي يمر بها الفريق الرياضي والفترة الزمنية بين فترة الإعداد والمنافسة مما يدفع البعض من المدربين الى المغالاة بالأحجام والشدد التدريبية دون مراعاة الحدود القصوى والحالة التدريبية مما يشكل مؤثراً مهما يلقي بالأعباء النفسية ذات المردود السلبي على أداء اللاعب والفريق عموماً ملقياً بأعباء سلبية على تعبئة الطاقة النفسية لديه ومستوى تأقلمه مع ظروف المباريات ومستوياتها

### ١-٣ هدف البحث :

- يهدف البحث الى التعرف على تأثير فرط التدريب في التأقلم النفس رياضي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

### ١-٤ فرض البحث :

- يفترض الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي في متغير التأقلم النفس رياضي ومتغير الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي منتخب هيئة التعليم التقني بكرة القدم .

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢-١٨/١١/٢٠١٢ .

١-٥-٣ مجال المكاني : ملعب نادي الكرخ الرياضي وملعب الكشافة .

### ١-٦ تحديد المصطلحات :

#### ١-٦-١ فرط التدريب (overTraining):

" التدريب بمستويات هي أعلى من قدرات اللاعب الفسيولوجية والسيكولوجية والتي بمجملها تؤخر حدوث حالة الاستشفاء Recovery الطبيعية والتي تحدث بعد التدريب مباشرة حيث تعقبها حدوث حالة التكيف الجيد

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

للأجهزة الوظيفية والتي تعني قدرة هذه الأجهزة على تحمل عبء تدريبي أكبر وبالتالي تحسن مستوى الإنجاز" ، ماتيفيف (Matveev, 1998).

### ١-٦-٢ التأقلم النفس رياضي (coping):

وتعني القدرة على الصمود ضمن مجال التحديات النفسية ، والضغوطات الخاصة التي يتعرض لها اللاعب (مهند، صباح رضا : ٢٠١٤) .

### ١-٦-٣ الطاقة النفسية (psyching up) :

هي أفضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء رياضي ويتحكم بموجبه بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي أساس الدافعية (مهند ، ٢٠٠٤).

## ٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

### ١-٢ الدراسات النظرية :

### ١-١-٢ فرط التدريب :

أصبح الفوز في المباريات والحصول على المراتب المتقدمة مدعاة للحصول على المزيد من المال والشهرة ، يسعى إلى ذلك كلاً من المدرب واللاعب وإدارة النادي وحتى الجمهور، ودخلت الشركات التجارية التي تسعى إلى الربح المادي بالدرجة الأولى ، فأشعلت سوق التدريب بكل عناصره وصولاً إلى الفوز حتى ولو كان على حساب اللاعب .

لهذا فقد ساد اعتقاد شبه مطلق لدى أغلب المدربين بضرورة زيادة جرعات التدريب من ناحية الشدة وعدد التكرارات وعدد أيام التدريب في الأسبوع وحجم التدريب الكلي Progressive training in Intensity and volume. لكن تطبيق هذا الأسلوب التدريبي صاحبه ظهور حالات مرضية تم ملاحظتها وتشخيصها عن طريق المشاهدات الميدانية المستمرة والدراسات التتبعية Follow-Up-Studies بحيث أضحى يطلق على هذه الظاهرة مصطلح الإفراط في التدريب overtraining وأصبح على العاملين في ميدان التدريب الرياضي دراسة هذه الظاهرة المعقدة جداً والتي تتداخل في ظهورها الكثير من المتغيرات .

إن المفهوم العلمي لمعنى الإفراط في التدريب يعني التدريب بمستويات هي أعلى من قدرات اللاعب الفسيولوجية والسيكولوجية والتي بمجملها تؤخر حدوث حالة الاستشفاء Recovery الطبيعية فسلجياً ونفسياً والتي تحدث بعد التدريب مباشرة حيث تعقبها حدوث حالة التكيف الجيد للأجهزة الوظيفية والتي تعني قدرة هذه الأجهزة على تحمل عبء تدريبي أكبر و بالتالي تحسن مستوى الإنجاز .

ومع أن آلية حدوث ظاهرة الإفراط في التدريب وكذلك تحديد وقت ظهورها أو درجة شدتها لازالت غير معروفة بدقة لحد الآن(صادق فرج : ٢٠٠٨)، إلا أن أعراضها أصبحت قابلة للتشخيص بصورة أكثر دقة والتي تتمثل بـ ١- ثبات مستوى الإنجاز أو حتى انخفاضه بعض الأحيان.

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

٢- نقص ملحوظ في وزن الجسم .

٣- اضطراب النوم .

٤- فقدان الشهية .

٥- اختلال في الأداء الفسيولوجي والبايوكيميائي والعصبي في الجسم .

٦- اختلال في العمل الهرموني العصبي عند الرياضي .

هذا وتجدر الإشارة الى أن الإفراط في التدريب هو نفس حالة الوهن أو الإعياء Stalness التي تصيب

الرياضي بعد التمرين الشاق جداً ، رغم أن التفريق بين هذه المفاهيم ليس بالأمر السهل .

إن أول الإشارات العلمية التي تطرقت إلى هذه الحالة كانت من قبل الباحث Mackenzie والذي ذكر بأن

الإعياء لما بعد الجهد البدني الشديد و الذي يظهر عند الرياضيين يقسم إلى ٣ مراحل :

١- إعياء يصاحبه صعوبة ظاهرة في التنفس و يكون الاستشفاء منه سريعاً .

٢- تعب عضلي عام يتطلب ١-٢ يوم من الراحة للوصول إلى حالة الاستشفاء .

٣- تعب مزمن و حالة إعياء ناتجة عن التأثير المتواصل للتعب العضلي العصبي

وتحتاج هذه المرحلة إلى معالجة خاصة للاستشفاء قد تستغرق أسابيع أو حتى أشهر هذا وأن الطريقة المعتمدة

والبسيطة للكشف عن أعراض ظاهرة الإفراط في التدريب تتلخص بالقياس اليومي لعدد ضربات القلب ووزن الجسم

أثناء الراحة وملاحظة أية تغيرات ذات دلالة تحدث بين قراءة وأخرى.

هذا ويتفق أغلب الذين تطرقوا إلى الحديث عن هذه الظاهرة إلى أن إتباع الجوانب التالية قد يقلل كثيراً من

حدوث ظاهرة الإفراط في التدريب . (خالد المزيني : ٢٠٠٩)

١- تخفيض شدة و حجم التدريب بين فترة و أخرى .

٢- تغيير النمط التدريبي و نوعية التمارين تحديداً .

٣- ضرورة توفير تغذية كافية و ذات نوعية جيدة حتى و إن كانت هناك حالة فقدان الشهية .

٤- تنظيم ساعات النوم و أخذ حصة كافية من النوم يوميا .

٥- تغيير بيئة التدريب بين فترة و أخرى ( المكان، الأدوات ، استعمال مؤثرات خارجية كالموسيقى مثلاً)

### ١-٢-٢-٢-٢ : التأقلم :

يخلط البعض بين مفهومي التأقلم (النفسي) والتكيف (الفسيولوجي) فلا بد من التفريق بينهما فالتكيف حالة

فسيولوجية تأتي نتيجة العمل البدني أو الجهد العضلي نتيجة التدريب المنظم بحيث يستطيع الرياضي من خلال

التكيف أن يصل للتطور والوصول إلى حالة أعلى من الحالة السابقة لها.... وللتكيف قوانين تسمى بقوانين التكيف

الثلاثة : قانون زيادة الحمل وقانون المردود العائد وقانون التخصص.

ونتيجة التكيف البدني يحدث بشكل متواز يتطور في التكيف النفسي نتيجة تحمل الأعباء التدريبية المنتظمة

والتي ترتفع بشكل مناسب علمي بما يؤهل الرياضي نفسياً للارتقاء الى المستوى التالي مع زيادة حمل.

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

أما التأقلم فهو القدرة على تخطي صعوبات الحياة من خلال سيطرة ومراقبة وذلك بتجنيد وسائل وقوى داخلية او خارجية تسمح للشخص بالتوازن وهو عملية طويلة ومستمرة ترتبط باتخاذ قرارات مختلفة واختيار حلول جديدة بعد فشل السابقة أما وسائل التأقلم فهي ربما تربوية او اجتماعية او شخصية متعلقة بشخصية الإنسان وقدراته المختلفة

لهذا يلاحظ بأن التكيف اقرب للتعبير عن تطوير الجانب البدني فسيولوجيا وكأن الحالة البدنية هي الهدف اما الجانب النفسي فهو نتيجة نهائية لعملية التكيف الحاصلة إذ أن ميول التكيف نحو الجانب البدني اكبر منه إلى غيره

أما التأقلم فبالرغم من وجود حالة بدنية يحتويها التأقلم ولا بد من وجودها في التأقلم إلا انه يعبر عن الحالة النفسية للفرد بأنه تأقلم مع بيئته ومجتمعه الجديد وما شابه ... فهو اقرب إلى احتواء الجانب النفسي وتطويره لدى الإنسان بالإضافة إلى الجوانب الاجتماعية المختلفة والظروف البيئية المتنوعة .. بالرغم من ان محتواه النفسي والاجتماعي لا بد من احتواءه على الجانب البدني ولكن بنسب متفاوتة بحسب البيئة والحالة النفسية للفرد والظروف الخارجية وخبرات سابقة وأهداف قادمة وطموح... الخ

لهذا نجد أن التأقلم يرتبط بأمر عديدة منها التأقلم الثقافي ، الاجتماعي ، البيئي ..... وهو طويل ومستمر ويقع على عاتق الفرد بشكل اختياري أو إجباري (قسري)

أما التكيف فهو حالة تفقد بعدم الممارسة المنتظمة للتدريب وهو حالة مستمرة طالما استمر التدريب المنتظم وتنتهي بانتهاء التدريب وهي حالة كي تصل إلى أعلى درجاتها لا بد من ان تكون اختيارية (لأنها تتعلق بنوع الرياضة المختارة) لذا قد يعبر التكيف عن شيء وقد يعبر التأقلم عن شيء آخر او نتيجة لما أوردناه أعلاه فهما مصطلحان متداخلان في بعض القنوات ولو بنسب متفاوتة عليه فقد يكون التكيف سابق للتأقلم .

### ١-٢-٤ الطاقة النفسية :

جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثاً وكبديل عن مصطلح الاستثارة في وصف الوصول بالرياضي الى الحالة البدنية والنفسية المثلى حيث يعتمد على السيطرة على الأفكار والتوافق النفسي وصولاً الى الحالة المثلى ويوجد اتجاهان لها الأول يعرف برفع الطاقة الى أعلى مستوياتها والاتجاه الآخر يعرف بسحب الطاقة وبه يتم العمل على خفضها وصولاً للحد الأمثل (مهند : ٢٠٠٤ ) وللطاقة النفسية ثلاثة قوانين مهمة هي :

١- الزيادة تعني النقصان مما يؤيد وجود حد أمثل يتفق مع الفعالية التي يؤديها الرياضي .

٢- الممارسة والمران قبل الأداء يساعد في ضبط حدود الطاقة المثلى .

٣- الفشل هو تغذية مرتدة لمحاولات قادمة ناجحة .

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام الاختبار القبلي والبعدي .

### ٢-٣ منهج وعينه البحث :

تم اختيار عينة الدراسة من لاعبي منتخب هيئة التعليم التقني بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً قبل المشاركة وبعدها مباشرة في بطولة الجامعات التي تعد بطولة مجهدة ومفرطة بالجهد للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٢ ، ويشير الجدول (١) إلى خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الطول والوزن والعمر .

#### جدول رقم (١)

خصائص أفراد عينة الدراسة (ن = ٢٠)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الرقم
١.٦٠	٢١.٢٠٠	العمر	١
٠.٠٦٨	١.٧٧	الطول	٢
١١.٦٢	٧٢.٦٦	الوزن	٣

### ٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

#### ١-٣-٣ الاختبارات المستخدمة :

##### - استبيان الطاقة النفسية :

استخدم الباحث مقياس تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة في العراق (مهند : ٢٠٠٤) والمكون من (٣٧) فقرة وبمفتاح إجابة رباعي تتراوح درجات الإجابة عليه بين (١-٤) وكانت الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات وموضوعية عالية جداً حيث كان بصدق محتوى بلغ (١٠٠%) وبمعامل ثبات بلغ (٨٨,٠) بحساب معادلة سبيرمان براون للثبات وبلغ الثبات أيضاً (٠.٩٢) بحساب معامل ألفا .

##### - استبيان التأقلم النفس رياضي :

كما واستخدم الباحث مقياس ((استيفان بورك:١٩٨٦:Burke)) المعرب للتأقلم النفس رياضي (مهند، صباح رضا : ٢٠١٤) والذي تم تطبيقه في البيئة العراقية واستخراج خصائصه السايكومترية ويتضمن (٢٨) فقرة موزعة على مجالاته السبع وهو بمفتاح تصحيح رباعي تتراوح درجاته من (٠ ، ١ ، ٢ ، ٣) .

### ٢-٣-٣ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية للمقاييس المستخدمة في البحث سعياً وراء (وجيه محجوب:٢٠٠٢) :

- التأكد من وضوح الفقرات والتعليمات والوقت اللازم للإجابة .
- التعرف على مشاكل عملية التطبيق وفاعلية مقياس التقدير .

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

وقد اتضح في التجربة التي أجريت على خمسة لاعبين تم استبعادهم من التطبيق الرئيسي وضح فقرات المقياسين المستخدمين كذلك التعرف على الوقت الخاص بالإجابة وكان بين (٢٠ - ٣٠ د ) ، ولم تسجل أي مشكلة في عملية التطبيق .

### ٣-٣-٣ الاختبار القبلي :

تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ الاحد ٢٠١٢/١١/٤ وتم التأكد من اكتمال الإجابات أولاً بأول ولم تستبعد أي استمارة لأفراد عينة البحث ال(٢٠) بعد ان تم توضيح كيفية الإجابة عليها للمقياسين وكانت مفاتيح التصحيح للمقياسين كما يلي :

### جدول (٢)

مفاتيح تصحيح الإجابة للمقاييس قيد البحث

الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	الإجابة	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	الإجابة	الطاقة النفسية
٣	٠	لا تنطبق علي تماماً	١	٤	تنطبق علي تماماً	
٢	١	تنطبق علي أحياناً	٢	٣	تنطبق علي بشكل كبير	
١	٢	تنطبق علي غالباً	٣	٢	تنطبق علي الى حد ما	
٠	٣	تنطبق علي تماماً	٤	١	لا تنطبق علي	

### ٣-٣-٤ الاختبار البعدي :

بتاريخ الخميس ٢٠١٢/١١/١٥ تم تطبيق الاختبار البعدي على عينة البحث وفقاً للظروف التي تم تثبيتها في الاختبار القبلي من حيث الوقت والأدوات ومكان الإجابة على الاستبيان .

### ٣-٤ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

تم إجراء العمليات الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكانت :

- المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري
- معامل الارتباط (بيرسون) ، واختبار (ت) .

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

٤-١ عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) لاختباري التأقلم النفس رياضي والطاقة النفسية في القياسين القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها :

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) للقياسين القبلي والبعدى في متغيرات الدراسة قيد البحث وللاختبارين القبلي والبعدى وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (٣)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدى لمتغيرات الدراسة لدى عينة البحث

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة*	النسبة المئوية للتغير
	المتوسط	ع±	المتوسط	ع±		
التأقلم النفس رياضي	6.72	0.12	6.53	0.17	8.66	2.90 %
الطاقة النفسية	66.65	3.34	65.35	3.40	5.71	1.95 %

• قيمة (ت) الجدولية = (١.٧٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجات حرية (١٩)

ويتضح من الجدول (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى على المتغيرات النفسية قيد البحث (التأقلم ، الطاقة النفسية) لدى عينة البحث ، حيث وصل المتوسط الحسابي الى (٦.٧٢ ، ٦٦.٦٥) على التوالي، في الاختبار القبلي بينما وصل الى (٦.٥٣ ، ٦٥.٣٥) في الاختبار البعدى اما الانحراف المعياري فكان في الاختبار القبلي للاختبارين على التوالي (٠.١٢ ، ٣.٣٤) اما في الاختبار البعدى فكانا (٠.١٧ ، ٣.٤٠) بينما أظهرت النسبة المئوية للتغير الاختلاف الموجود بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار القبلي حيث كانت النسبة للاختبارين على التوالي (٢.٩٠ ، ١.٩٥%) ، اما اختبار(ت) فقد أوضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات الدراسة قيد البحث (التأقلم النفس رياضي ، الطاقة النفسية) مما يوضح الأثر الكبير لتجاوز الحدود النفسية والفسيولوجية للتدريب الرياضي في عدم استقرار أداء اللاعب والفريق وانخفاض مستوى التأقلم النفس رياضي نتيجة ضغوط التدريب المفرط بالإضافة الى انخفاض حدود الطاقة النفسية للاعب والفريق أيضاً .

ويتضح من خلال عرض النتائج أن فرط التدريب أثر تأثيراً ملحوظاً في المتغيرات النفسية (التأقلم ، الطاقة النفسية) لدى لاعبي منتخب هيئة التعليم التقني بكرة القدم ، حيث حدث تغير في هذين المتغيرين، ووصلت النسبة المئوية للتغير لهما على التوالي (٢.٩٠% ، ١.٩٥%)، ويتضح من الجدول رقم (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) لصالح القياس القبلي على المتغيرات (قيد البحث)

لدى لاعبي منتخب الهيئة بكرة القدم نتيجة زيادة جرعات التدريب بشكل مفرط ، حيث نلاحظ انخفاض مستوى التأقلم من (٦.٧٢) الى (٦.٥٣) ، وانخفاض معدل الطاقة النفسية من (٦٦.٦٥) الى (٦٥.٣٥) .

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

ومن خلال العرض نلاحظ نسبة التغيير بمستوى الطاقة النفسية والتأقلم النفس رياضي ويمكن ان نعزو ذلك الى الأحمال التدريبية العالية والجهد المفرط الذي وقع تحته اللاعب في فترة وجيزة يمكن ان نشبهها بالدائرة التدريبية الصغيرة ، اذ يجب ان يتراوح توزيع أحمال التدريب (الهزاع : ١٩٩٣) وان أفضل الطرق لتفادي حدوث فرط التدريب هو تجنب زيادة أحمال التدريب بصورة كبيرة والحرص على إعطاء الراحة الكافية اخذين بنظر الاعتبار الحقيقة العلمية التي تقول بان من الأفضل ان يكون الرياضي ناقص التدريب من ان يكون مفرطاً فيه، لتفادي زيادة معدل الضغوط البدنية والنفسية التي تقود لحدوث الإنهاك البدني والنفسي والعقلي ( ناهد خيري : ٢٠٠٢ ) مع مراعاة إمكانية ان يكون اللاعب في لياقة بدنية جيدة جداً مما يجعله يشارك في العديد من المباريات الرياضية الشديدة تحت تأثير أجواء المنافسة ورغم التعب والإجهاد مما يقود الى حدوث فرط التدريب .

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ١-٥ الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي :

- ١- انفرط التدريب يؤثر سلبياً في (التأقلم النفس رياضي) لدى لاعبي كرة القدم .
- ٢- يؤثر فرط التدريب في مستوى (تعبئة الطاقة النفسية) لدى لاعبي كرة القدم ويجعلها خارج الحدود الملائمة للطاقة المثلى .

#### ٥-٢ التوصيات :

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحث بما هو آت :

- ١- ضرورة اهتمام المدربين والعاملين في مجال التدريب بتنظيم فترات التدريب على ان لا تشكل عبئاً مفرطاً في جرعات التدريب الرياضي بما ينعكس سلباً على طاقة اللاعب النفسية وتأقلمه النفسي .
- ٢- الاهتمام في التعبئة النفسية وبشكل مواز للتدريب البدني ومراعاة الحدود المثلى للطاقة النفسية وبما لا يخرج باللاعب من الأجواء الخاصة بالمباراة ويؤثر في تأقلمه مع أجوائها .
- ٣- توجيه الاهتمام بوضع برامج لتدريب اللاعبين وبما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم النفسية .

### المراجع العربية :

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

- المومني طارق مصطفى : أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الأردن ، ٢٠٠٣ .
- خالد المزيني الرياض ، المملكة العربية السعودية بريد إلكتروني ، ٢٠٠٩ : kmuzaini@ksu.edu.sa
- صادق فرج ذياب : فرط التدريب المدونة العلمية الأكاديمية الرياضية العراقية الإلكترونية ، ٢٠٠٨ .
- صباح رضا مهند عبد الحسن : التأقلم النفسي ، بحث منشور ، مجلة جامعة الانبهار للعلوم البدنية والرياضية ، ٢٠١٤ .
- محمد رضا المدامغة : التدريب الميداني لطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، ٢٠٠٨ .
- ملحم ، عايد ، فضل : الطب الرياضي والفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اردن ، الأردن ، ١٩٩٩ .
- مهند عبد الحسن : بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لكرة القدم ، بحث غير منشور ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .
- هزاع محمد الهزاع : فرط التدريب الأعراض والمؤشرات الفسيولوجية ، موضوعات مختارة في فسيولوجيا الجهد البدني الرياض ، ٢٠٠٨ .
- ناهد خيري : بناء مقياس الضغوط النفسية للناشئين ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٢ .

### المراجع الأجنبية :

- Burke L.M., Gollan R.A., Read R.S. (1986): Seasonal changes in body composition in australian rules footballers. British journal of sports medicine, vol.20, p69-71.
- Matveev, L.B. (1998): Ot teorii sportivnoi trenirovki – k obzsei teorii sporta. Teoriya I praktika fiseskoi kulturi: n.5., ctr.5-8.

(ملحق ١) استمارة مقياس الطاقة النفسية

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ بشكل كبير	تنطبق عليّ إلى حد ما	لا تنطبق عليّ
١	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم				
٢	أفقد السيطرة على هدوني قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوىاء				
٣	اتفرّج بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة				
٤	اتفرّج بشكل كبير عند شعوري بالتعب				
٥	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة وأعمل على تطويره بشكل مستمر				
٦	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة				
٧	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة				
٨	أحاول المحافظة على هدوني في المباريات الصعبة				
٩	لا أستطيع أن أشعر بالصورة الواقعية لأدائي				
١٠	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء				
١١	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات أشواط المباراة				
١٢	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة				
١٣	صراخ الجمهور يثّرني ويمنعني من التركيز على أدائي				
١٤	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتأشى الاحتكاك مع الخصم				
١٥	إذا سجل الخصم نقطة أول الأمر فإن ذلك يشعّرنني بالأس				
١٦	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن أرتقي بمستواه				
١٧	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء المباراة				
١٨	أفكر كثيراً بكيفية صد الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع				
١٩	في المباريات المهمة لا أتق بقدراتي على الأداء الجيد				
٢٠	لا لعب الإرسال الساحق لأنني لا أجيدّها بدقة				
٢١	لا أعير اهتماماً للتشجيع الذاتي وأراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة				
٢٢	يزداد أدائي قوه كلما زادت أثارت المباراة				
٢٣	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً				
٢٤	عندما يبدأ الفريق الخصم بالإرسال أبذل جهداً مضاعفاً لصد الكرة				
٢٥	تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل				
٢٦	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة				
٢٧	أشعر بان حماسي باللعب يقل كثيراً بانتهاء الشوط الأول من المباراة				
٢٨	لا أستطيع اللعب بجديه في ملعب الخصم وأمام جمهوره				
٢٩	ليس من السهل عليّ مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة				
٣٠	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد				
٣١	لا بد و أن أتألق في التدريب والمنافسات				
٣٢	أعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء				
٣٣	أواظب على التدريب بجديه لأنة طريق الشهرة الوحيد				
٣٤	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني				
٣٥	أشعر بالرضى كوني لاعباً أساسياً بالفريق				
٣٦	أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة				
٣٧	لا اهتم بين كوني أساسياً أو أجلس على مصطبة البدلاء				

ملحق (٢)

استمارة مقياس التأقلم النفسي

## فرط التدريب وأثره في التأقلم النفسي والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

المجال	الفقرات	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي تماماً
التأقلم مع الشدة	اضبط أعصابي بصرف النظر عن مدى سوء الذي تمشي به الأمور معي				
	عندما تسير الأمور بسوء أحت نفسي للحفاظ على الهدوء				
	عندما اشعر بالشد الحاد استطع بسرعة إرخاء جسمي				
	أبقى ايجابياً و متحمساً خلال المنافسة بغض النظر عن مدى سوء الأمور				
وصول الذروة تحت الضغط	بالنسبة لي حالات الضغط هي تحديات مرحب بها				
	كلما ازداد الضغط في المباراة كلما ازدادت متعتي بها				
	أميل للعب أفضل تحت الضغط لأنني أفكر بوضوح أكثر				
	أقع بأخطاء أقل تحت الضغط لأنني أركز أفضل				
تحديد الهدف والتحضير الذهني	بصورة يومية او أسبوعية احدد أهداف محدودة جدا لنفسي لملاقاة ما يواجهني				
	أميل لرسم المخططات لكيفية الوصول للأهداف				
	احدد أهدافي الخاصة بكل مباراة				
	لدي خطة للعب الخاصة بي والمرسومة بذهني منذ فترة قبل اللعب				
التركيز	أتوقع الحالات المفاجأة تماما قبل اللعب				
	حين أمارس فعالية ما استطع تركيز انتباهي وعزل المؤثرات الخارجية				
	من السهل علي استبعاد الأفكار المشتتة كي لا تتداخل مع ما انشغل به				
	من السهل علي توجيه انتباهي وتركيزه تجاه شيء او عمل معين				
التحرر من القلق	أثناء المنافسة يقلقني ارتكاب الأخطاء والإخفاق				
	أفكر كثيرا بالكيفية التي أودي بها				
	أفكر وأتصور ما سوف يحصل اذا فشلت				
	لا يقلقني ما يراه الآخرون في أدائي				
الثقة ودافعية الانجاز	اشعر بالثقة باني سألعب بشكل جيدا				
	أودي اغلب ما استطع أدائه من مهارة وموهبة				
	عندما اخفق في تحقيق أهدافي أحاول ثانية وبجدية أكثر				
	لست مضطرا للأداء بقوة لأنني أودي كل ما بوسعي				
قدرة التدريب	إذا انتقدني المدرب او ويخني أصح أخطائي دون الامتناع منه				
	حين يلومني المدرب امتعض ولا أكون مستعدا للأفضل				
	أحسن أدائي ومهارتي بالإتصات بدقة لتوجيهات مدربي				
	حين يبلغني المدرب بأخطائي أميل لاعتبارها نصيحة شخصية ولا امتعض منها				

### ABSTRACT

## **Overtraining and Impact of Training in Psychological Coping Energy Football Players**

**Dr.Muhannad Abdul Hassan Abboud**

This study aimed to determine the impact of excessive training on some psychological variables (self-athlete coping, psychic energy) of the football players To achieve this the study was conducted on a sample of 20 players representing the team the Technical Education participating in Iraqi universities Football, championship . The sample was taken intentionally A pretest was taken to determine the psychological variables 14 days before the participation in the results of the study showed that there are statistically significant differences between the results of the pre and post tests and in favor of the pretest relating to coping variables and mental energy