

دراسة مقارنة لتأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية
والوظيفية لتفادي ظاهرة الإفراط في التدريب للاعبين الكرة الطائرة
والساحة والميدان

سهاد قاسم سعيد

هدى بدوي شبيب

وردة علي عباس

2013

الخلاصة

تبرز مشكلة البحث الى ان الاعتماد الخاطئ الذي يصاحب عملية التدريب الرياضي هو لجوء أغلب المدربين الى ايقاع الزيادة المستمره في حجم وشده التدريب التمارين التصاعديه الشدة باعتبارها الوسيلة الكفيلة لتحسين الانجاز الرياضي متناسين بذلك الحالات المرضيه التي تصاحب عملية التدريب وابرزها ظاهرة (الافراط في التدريب) وقد شملت عينة البحث من لاعبات نادي الفتاه الرياضي بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (8) لاعبات ولاعبات نادي الفتاه بالساحه والميدان والبالغ عددهم (8) لاعبات . ومن خلال اراء الخبراء والمختصين وضعت الباحثة الاختبارات الخاصه بالبحث وقد توصلت الى عدة نتائج تحددت بوجود تأثير المنهج التجريبي مما ادى الى ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنيه الوظيفيه واوصت الباحثة الى تجنب التدريب على نمط واحد دون أن يحدث تغير اي (التمرج في الوحدة التدريبية) ضرورة أعداد المنهاج التدريبي متبعين عن ظاهرة الافراط زيادة الحمل التدريبي اي اتباع التخطيط المنظم ومراعاة التوازن في الوحدات التدريبية

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

ان الانجازات الفذة التي احدثها الرياضيون في مختلف الالعاب الرياضية عالميا واولمبيا ما هي الا دليل على انهم قد خضعوا الى عملية الانتقاء (الاختيار الرياضي) وتم توجيههم حسب ما يتوافق مع متطلبات التدريب للفعالية المناسبة. اذ اصبح من المؤكد ان الرياضي الذي لا يحقق الانجاز المناسب له يعود لاول سبب هو عدم تناسب قياسات جسمه او وظائف الاجهزة الحيوية لديه وكذلك قدراته مع نوع النشاط الرياضي. فالقياسات الجسمية والقدرات الوظيفية اهم المعايير للانتقاء او الاختيار للرياضيين بشكل يتناسب ونوع النشاط الرياضي. وقد يحدث ان ينخفض مستوى اداء الرياضي بدون اسباب ظاهرة (القياسات الجسمية ، القدرات الوظيفية ، القدرات البدنية) وتصبح الجرعة التدريبية عبئا ثقيلا عليه بل ان الامر قد يصل الى شعوره بالانهك والتعب وتغير المزاج وحتى فقدانه الرغبة في التدريب وقد يستغرق ذلك لعدة اسابيع قبل ان يسترد الرياضي مستواه السابق هذا الانخفاض في المستوى الذي عادة ما يعقب فترة من التدريب العنيف والمنافسات المكثفة كثيرا ما اجبر المدربين والرياضيين على حد سواء على معرفة الاسباب التي تؤدي الى ذلك . فهذه الاعراض ما هي الا اعراض ما يسمى بحالة او ظاهرة (فرط التدريب) Over training وهو حالة " يكون فيها العبء الملقى على الجسم من جراء التدريب البدني اكبر من قدرة الجسم على تحمله وبالتالي بدلا من تحسن مستوى الرياضي نجد ان ادائه ينخفض ". (1:79) لذا ارتأت الباحثة اجراء دراسة مقارنة لتأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لتفادي ظاهرة الافراط في التدريب للاعبات الكرة الطائرة والساحة والميدان.

2-1 مشكلة البحث :-

ان الاعتقاد الخاطئ الذي يصاحب عملية التدريب الرياضي هو لجوء اغلب المدربين الى اتباع الزيادة المستمرة في حجم وشدة التدریب واتباع التمارين التصاعديه الشدة باعتبارها الوسيلة الكفيلة

لتحسين الانجاز الرياضي متناسين بذلك الحالات المرضية التي تصاحب عملية التدريب وابرزها ظاهرة (الافراط في التدريب). ويقصد به " الشعور بالتعب البدني والعقلي الناتج عن المبالغة في التدريب والتي تؤدي الى تدني الانجاز وانخفاض في وزن الرياضي علاوة على تأخر سرعة عودة النبض من حالة بعد الجهد الى حالة اثناء الراحة بصورة طبيعية.(1:80) ولكثرة التساولات والاستفسارات التي تجوب تفكير المدربين عن اسباب انخفاض الانجاز هل يعود لتلك الظاهرة ام هو ضعف. في الجانب البدني او النفسي او الذهني لذا اتجوب منا نحن الباحثين دراسة هذه المشكلة والتقصي عن اسبابها والتعرف على تأثيراتها عن طريق اجراء دراسة مقارنة لتأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لتفادي ظاهرة الافراط في التدريب للاعبات الكرة الطائرة والساحة والميدان

3-1 اهداف البحث :-

- 1- اعداد منهج تدريبي
- 2- التعرف على تأثير المنهج المعد في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية ولتفادي ظاهرة الافراط في التدريب
- 3- التعرف على الفروق في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبات الكرة الطائرة والساحة والميدان .

4-1 فرض البحث :-

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبات الكرة الطائرة والساحة والميدان .

5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- عينة من لاعبات نادي الفتاة بالكرة الطائرة وعددهم (12) لاعبة وعينة من لاعبات نادي الفتاة بالساحة والميدان وعددهم (8) لاعبات
- 2-5-1 المجال الزمني :- للمدة من 2012/7/12 ولغاية 2012/9/15.
- 3-5-1 المجال المكاني :- القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات ، ملعب الكشفية.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشباهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الافراط في التدريب :-

وهو " التدريب الذي هو اعلى من قدرات الفرد الفسيولوجية والسايكولوجية والذي لايسمح بحدوث حالة الاستشفاء الطبيعية والتي تحدث بعد التدريب مباشرة والتي تحدث حالة التكيف للاجهزة الوظيفية نتيجة العبء الواقع عليها".(2:61) او هو حالة يكون فيها العبء الملقى على الجسم من جراء التدريب البدني اكبر من قدرة جسم الرياضي على تحمله. (2:63) اي ان الافراط في التدريب يحدث عادة نتيجة الاخلال في بأهم قاعدتين من قواعد التدريب الرياضي الا وهي القاعدة الاولى زيادة العبء او زيادة الحمل اي وصول اجهزة الجسم بعبء اضافي حتى يحدث التكيف الغسيولوجي المنشود وهذه القاعدة لاتنفصل عن القاعدة الثانية الا وهي قاعدة التدرج اذ عندما يحدث اختل بين هاتين القاعدتين فأن احتمالات حدوث فرط التدريب تكون واردة .

2-1-1-2 العوامل والمؤشرات لظاهرة الإفراط في التدريب.
هناك مجموعة من العوامل المهيأة لحدوث حالة الإفراط في التدريب لدى الرياضي وكما موضحة بالجدول (1).

جدول (1): العوامل المهيأة للإصابة بحالة الإفراط في التدريب (3: 35)

عوامل خارجية	عوامل داخلية
9 شدة التدريب البدني.	2 الصحة العامة للرياضي.
10 حجم التدريب (مدته وتكرار ممارسته في الاسبوع).	3 تغذية الرياضي.
11 الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية.	4 الحالة المزاجية للرياضي.
12 الظروف المناخية المحيطة بالرياضي.	5 عوامل وراثية فسيولوجية.
13 التدخين ، الكحول.	6 الجنس.
14 الادوية التي يتعاطاها الرياضي.	7 الدورة الشهرية بالنسبة للمرأة.
	8 العمر

اما المؤشرات الفسيولوجية التي من الممكن الاستدلال من خلالها على حدوث حالة الإفراط في التدريب ما يلي :- (1: 84)

- ارتفاع معدل ضربات القلب في الصباح الباكر بمجرد الاستيقاظ من النوم .
- بط استرداد (استعادة) معدل ضربات القلب في الراحة بعد جهد بدني.
- انخفاض تركيز حامض اللبنيك الأقصى بعد جهد بدني أقصى.
- حدوث حالة اجهاد عصبي ونفسي للرياضي قد يقود الى انخفاض مستواه.
- ارتفاع مستويات كل من استهلاك الاوكسجين والتهوية الرئوية وضربات القلب وحامض اللبنيك عند عبء دون الأقصى .

2-1-2 القدرات البدنية :-

1-2-1-2 القوة الانفجارية :-

تعتبر هذه القدرة من القدرات البدنية المهمة لتحقيق الاداء الافضل اذ هي مهمة في الالعاب الرياضية جميعها عامة واذ عرفها (سعد محسن) بأنها " القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل متفجر " (4: 16)

او هي " اعلی قوة يحصل عليها الرياضي باقل وقت ولمرة واحدة" (5: 62)
وهي تمثل شكلاً من اشكال القوة المركبة كونها تتركب من صنفی القوة والسرعة.
اذ ان القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل ضروري لحدوث القدرة المتفجرة من اجل تحقيق الاداء الامثل.

2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة :-

ويقصد بها " هي المقدرة على اخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن حيث ان
القدرة = القوة x السرعة. اي سرعة القوة او القوة المميزة بالسرعة. (6: 21) او هي
" مقدرة مجموعة عضلية او عضلة للبلوغ بالحركة الى اعلی تردد ممكن. (6: 22)

وعرفها عادل عبد البصير " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباضية عالية.(7 : 98)

وترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة الاتقان المهاري فاذا تحسن الاداء المهاري ارتفعت درجة التوافق بين الالياف العضلية وبين العضلات ومن ثم تطور التوزيع الزمني للاداء الحركي. وعرفها محمد حسن علاوي بأنها :- " اقصى قوة يمكن للفرد ان يخرجها عند الاداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ".(8 : 60)

اذ ان لعنصر القوة والسرعة اثر فعال في اغلب انواع الفعاليات والالعب الرياضية لذا فإن اغلب المدربين يعملون على تطويرهما معا وفي ان واحد حيث ان القوة والسرعة تزدادان بنفس المعدل اذ ما دربتا معا"

3-1-2 القدرات الوظيفية

1-3-1-2 معدل ضربات القلب:-

2-3-1-2 ضغط الدم

الباب الثالث

1- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:-

اعتمدت الباحثات استخدام المنهج التجريبي كونه اكثر البحوث ملائمة لحل المشكلة بالطريقة العلمية .

2-3 مجتمع وعينة البحث :-

اختارت الباحثات وبصورة عمدية مجتمع وعينة البحث اذ تم تحديد مجتمع البحث بلاعبات نادي الفتاة بالكرة الطائرة والساحة والميدان فيما تكونت عينة البحث من لاعبات نادي الفتاة بالكرة الطائرة وعددهن (12) لاعبة ولاعبات نادي الفتاة بالساحة والميدان (ركض 800 م) وعددهن (8) لاعبات ممن يمارسن هذه الفعالية. وتم اختيار العينة على اساس اختلاف التدريب

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياس.
- ميزان قياس الوزن.
- كرات طبية.
- جهاز قياس النبض.
- جهاز السبايروميتر لقياس الضغط.
- جهاز حاسوب لايجاد الوسائل الاحصائية.
- استمارة الخبراء لتحديد القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بالبحث.

4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث:-

- 1-4-3 اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) باليدين من فوق الرأس وضع الجلوس.
- 2-4-3 اختبار القفز العمودي من الثبات .
- 3-4-3 اختبار (الاستناد الامامي) ثني ومد الذراعين مع الاحتفاظ بامتداد الجسم ولمدة 10 ثا .
- 4-4-3 اختبار (ثني ومد الساقين) ولمدة 10 ثا (عدد).

3-4-5 الاختبارات الفسلجية المرتبطة بالبحث (معدل ضربات القلب , ضغط الدم)

3-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثات بتجربة استطلاعية على عينة من اللاعبات خارج عينة البحث وعددهن (3) لاعبات وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:-

- 1- مدى استفادة المختبرات لاجراء الاختبارات.
- 2- مدى تفهم العينة للاختبار.
- 3- مدى كفاءة فريق العمل المساعد.
- 4- معرفة الزمن المستغرق للاختبارات.

3-6 الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينتي البحث بتاريخ 2012/7/12 ولغاية 2012/7/15 .

3-6 التجربة الرئيسية :-

قامت الباحثات باجراء الاختبارات القبلي لعينتي البحث بتاريخ 2012/7/17 ولغاية 2012/6/20 في القاعة الداخلية كلية التربية الرياضية للبنات ومن ثم تم تطبيق المنهج التجريبي المعد على العينتين حيث تم تحديد منهج يتناسب مع اعمار اللاعبات ولياقتهن البدنية اذا عتمد اسلوب التدرج بالحمل التدريبي والشدة وكذلك فترات الراحة مبتعدين عن تحميل اللاعبات حمل اكثر من المطلوب لتفادي ظاهرة الافراط بالتدريب ، وقد استغرق المنهج التدريبي (8) اسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية ولمدة (90) دقيقة للوحدة التدريبية مع مراعاة امكانيات ومستوى القابلية البدنية للاعبات لاجل الابتعاد عن حالة الافراط في التدريب لما لها من عواقب وخيمة على اعداد اللاعبات ونتائج الاداء وبعد تطبيق المنهج قامت الباحثات بأجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2012/9/12.

3-7 الاختبار البعدي :-

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2012/9/13 ولغاية 2012/9/15 ولعينتي البحث .

3-7 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- قانون ت للعينات المستقلة.

الباب الرابع

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للاعبات الكرة الطائرة في متغيرات البحث.

جدول (3)

المتغيرات	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعديّة		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع				
الوزن	64.21	3.51	61.18	4.75	3.03	1.25	8.416	معنوي
معدل ضربات القلب	80.27	1.5	71.61	6.33	8.66	3.45	8.703	معنوي
الضغط انقباضي	116.43	7.16	100.89	4.24	15.54	5.42	9.936	معنوي
الضغط الانبساطي	78.94	6.82	64.59	2.47	14.35	4.7	10.582	معنوي
قوة بالسرعة للرجلين	38.11	3.75	29.4	1.87	8.71	4.51	6.694	معنوي
قوة بالسرعة ذراعين	24.6	1.8	18.3	1.4	6.3	2.75	7.944	معنوي
قوة انفجارية ذراعين	12.65	1.39	8.06	0.89	4.59	2.2	7.228	معنوي
قوة انفجارية رجلين	25.18	2.078	21.18	2.01	4	1.59	8.714	معنوي

• بلغت (T) الجدولية (2.201) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)

• من خلال الجدول (3)

ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لجميع متغيرات البحث .

وتعزو ذلك الى :-

فاعلية المنهج التدريبي المستخدم وكيفية اعداده حيث ان اعداد المنهج تم وفق قاعدة مهمة الا وهي (زيادة العبء) over load والتي توصي باجهاد اجهزة الجسم بعبء اضافي حتى يحدث التكيف الفسيولوجي وهذا ماحدث اذ اشتمل المنهج التدريبي على تزايد في مفردات التدريب ابتداء من حجم التدريب وشدته . وهذا انعكس بشكل واضح على متغيرات البحث المدروسة.

وهذا مايتفق مع مذكره:-

هزاع الهزاع :- بأن التدريب الرياضي يبنى على قاعدتين مهمتين اولهما " زيادة العبء " وثانيهما " التدرج " واي اخلال في هاتين القاعدتين تؤدي الى ظاهرة " فرط التدريب " لدى الرياضي تكون واردة".(9: 20)

وهذا يتفق مع صالح شافي العائذي " بأن من اسباب حدوث ظاهرة الافراط في التدريب الا وهي التخطيط الغير منظم في التدريب. ا يالخطا في تشكيل حمل التدريب (العلاقة بين مكونات الحجم / الشدة ، الراحة). لذا حاولت الباحثات اعداد منهج يتناسب مع قدرات اللاعبات للوصول الى افضل النتائج .

اضافة الى التدريب على وتيرة واحدة اي استخدام المدرب نفس الطرق والتمرينات وكذلك الاحمال التدريبية (من حيث حجمها وشدها) الامر الذي يجلب الملل بالنسبة للرياضي.
2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للاعبات الساحة والميدان في متغيرات البحث .

جدول (4)

التغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		س ف	ع ف	المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع				
الوزن	56.41	2.3	54.8	1.16	1.61	0.75	6.075	معنوي
معدل ضربات القلب	80.27	1.2	72.33	6.01	7.94	2.32	9.682	معنوي
الضغط انقباضي	119.42	3.06	111.25	1.85	8.17	2.4	9.634	معنوي
الضغط الانبساطي	80.95	1.57	78.6	2.24	2.35	1.21	5.503	معنوي
قوة بالسرعة للرجلين	34.87	1.11	29.9	1.02	4.97	2.17	6.479	معنوي
قوة بالسرعة ذراعين	18.25	0.68	13.3	0.27	4.95	1.44	9.724	معنوي

قوة انفجارية ذراعين	12.40	1.49	7.85	0.41	4.55	1.23	10.483	معنوي
قوة انفجارية رجلين	25.99	2.25	20.32	2.31	5.67	3.13	5.126	معنوي

بلغت (T) الجدولية (2.365) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (7). من خلال الجدول (4) ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة ذلك الى المنهج التدريبي المستخدم والذي كان الهدف منه الوصول بالرياضي الى اعلى مستوى ممكن منحيت القابلية البدنية والذي انعكس بشكل ايجابي على القدرات الفسلجية وكون التدريبات التي استخدمت تمثلت بزيادة الحمل التدريبي من حيث (الحجم والشدة) وهذا ما انعكس بصورة اكيدة على المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة ب (ضغط الدم الانقباضي ، وضغط الدم الانبساطي ، معدل ضربات القلب ، وكذلك القدرات البدنية).

وهذا يتفق مع مذكره

هزاع الهزاع " بأن من اعراض حالة الافراط في التدريب " بط استرداد او استعادة معدل ضربات القلب في الراحة بعد الجهد البدني وكذلك الضغط الدموي (الانقباضي والانبساطي) وكذلك وزن الرياضي.¹

اضافة الى ان هناك عوامل اخرى قد تؤثر على مستوى الرياضي ومعدل انجازه متمثلة ب عمر الرياضي ، صحته ، تغذيته ، نوع الجنس ، وكذلك الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية " الامر الذي يتطلب من المدربين عند البدء باعداد اللاعبين مراعاة جميع العوامل الداخلية والخارجية التي تؤدي بالرياضي الى حالة الافراط بالتدريب وبالتالي دخول الرياضي في حلقة مفرغة من التدريب الشاق على الرغم من عدم تحسن مستواه الذي يقوده الى زيادة الحمل التدريبي.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين لاعبات الكرة الطائرة والساحة والميدان في متغيرات البحث.(بعدي –بعدي)

¹ Journal: Muscle & Nerve ISSN: 0148639x Year: 1996 Volume: 19 Issue: 10 Pages: 1282-1290 Provider: Wiley Publisher: Wiley

جدول (5)

المتغيرات	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
الوزن	61.18	4.75	54.8	1.16	3.698	معنوي
معدل ضربات القلب	71.61	6.33	72.33	6.01	0.254	غير معنوي
الضغط انقباضي	100.89	4.24	111.25	1.85	6.475	معنوي
الضغط الانبساطي	64.59	2.47	78.6	2.24	12.9	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	29.4	1.87	29.9	1.02	0.687	غير معنوي
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	18.3	1.4	13.3	0.27	9.9	معنوي
قوة انفجارية ذراعين	8.06	0.89	7.85	0.41	0.621	غير معنوي
قوة انفجارية رجلين	21.18	2.01	20.32	2.31	0.884	غير معنوي

بلغت (T) الجدولية (2.101) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (18).

من خلال الجدول (5)

يتبين ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وتعزو ذلك الى :-

كون المنهج التدريبي المستخدم والذي دام (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعيا قد ادى الى حدوث حالة تكيف انعكست بشكل او باخر على قابلية اللاعبين ومستواهن البدني والوظيفي متناسبا مع الحمل التدريبي الذي اعد المنهج على اساسه . وهذا يتفق مع مذكره صالح العائذي " بان من اسباب الافراط في التدريب هو التدريب على وتيرة واحدة وزيادة الجرعة التدريبية بشدة قصوى او فوق القصوى". لذا حاولت الباحثات مراعاة حالة اللاعبين وقابلياتهن متجنبن حدوث حالة الافراط في التدريب والتي قد تؤثر بشكل او باخر على حالة اللاعبين البدنية والوظيفية . اذ تمثلت هذه الحالة بارتفاع معدل ضربات القلب وبالتالي انعكاساته على الضغط الدموي (الانقباضي ، الانبساطي) وصعوبة العودة الى الحالة الطبيعية خلال فترات الراحة بعد اداء الجهد البدني. اضافة الى التدهور في مستوى اداء الرياضي في اختبارات العمل والسرعة والقدرة..

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :-

- 1- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختيار البعدي في جميع المتغيرات الفسلجية قيد البحث (عدا متغير النبض).
- 2- ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث.
- 3- عدم ظهور فروق معنوية في (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين) ومعدل ضربات القلب.

2-5 التوصيات :-

- 1- ضرورة اعداد المنهاج التدريبي مبتعدين عن ظاهرة زيادة الحمل التدريبي اي اتباع التخطيط المنظم ومراعاة التوازن في شدة الحمل وفترات الراحة .
- 2- تجنب التدريب على نمط واحد دون احدث تغير اي (التموج في الدوائر التدريبية).
- 3- وان حدث حالة الافراط في التدريب على المدرب ان يستأنف تدريباته عند شدة منخفضة ثم يبدأ بالتدرج.

نموذج الوحدة التدريبية :-

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة	التمرينات
120 ثا	3	60 ثا	12	90%	1- النقر من على ثلاث صناديق ثم الاستقرار على الصندوق الاخير والنزول منه
120 ثا	3	60 ثا	12	90%	2- النقر على ثلاث مصاطب بارتفاع (30-40-35)
120 ثا	3	60 ثا	12	90%	3- القفز للاعلى من نصف ثني بالرجلين
100 ثا	4	65 ثا	16		4- القفز للاعلى بسحب الركبتين للصدر
100 ثا	3	50 ثا	10	90%	5- القفز من فوق (8) موانع بينهما مسافة (1م) والمسافة 12 م
100 ثا	3	50 ثا	12	90%	6- القفز على جانبي المصطبة

المصادر

- 1- صالح شافي العائذي ، التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، (دمشق ، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2011) ، ص 79.
- 2- هزاع محمد الهزاع ، ظاهرة فرط التدريب ، المؤشرات الفسيولوجية ، مجلة علوم الطب الرياضي ، الاتحاد العربي للطب الرياضي ، البحرين ، 1993 ، ع1 ، 1988 ، ص 57-61.
- 3- Overtraing: making a difficult diagnosis and implementing targeted treatment, the phys sport med 2001, 29(5):35-50.
- 4- سعد محسن اسماعيل ، تأثير اساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1996 ، ص 16.
- 5- محمد رضا ابراهيم التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، (بغداد ، مكتتب الفضلي ، 2008) ص 62.
- 6- عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي بين التكامل والتطبيق ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ص 98.
- 7- محمد حسن علاوي ، اختبارات الاداء الحركي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982) ، ص 80.
- 8- Journal: Muscle & Nerve ISSN: 0148639x Year: 1996 Volume: 19 Issue: 10 Pages: 1282-1290 Provider: Wiley Publisher: Wiley

**A comparative study of the effect
of a training curriculum proposal to develop some
of the physical and functional capacity in order to
avoid the phenomenon of excessive training for
volleyball players, track and field**

Abstract

Highlights the problem of the research- The erroneous belief that accompanies sports training process is the most asylum coaches follow the continuous increase in the volume and intensity of training for two progressive intensity as the heavy way to improve athletic achievement or getting that condition that accompany the process of training, the most prominent phenomenon (over-training)

The sample consisted of players Sports Volleyball girl's (8) player and a sample of players club girl and field arena's (8) and through the opinions of experts and specialists and researchers developed tests for research has been reached:

multiple results identified the existence of the effect of the training curriculum including Led

The emergence of significant differences for the benefit of post-test in the physical and functional tests. The researcher recommended the need for training on one style,

without a change in orientation in training curricula).

The need to develop training curriculum away, on the phenomenon of increased training shop any follows systematic planning and taking into account the balance