



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## فرع: تدريب رياضي

## تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

### العنوان:

الانقطاع عن التدريب في ظل تفشي وباء كوفيد-19 واثره على بعض الصفات البدنية (القوة . السرعة) لدي لاعبي اندية فرق كرة القدم ولاية تبسة من وجهة نظر المدربين واللاعبين

- دراسة ميدانية لبعض فرق اندية كرة القدم ببلدية تبسة فئة U15

إشراف:

د/ لعمارة سليم

اعداد الطلبة:

- رزق الله مفدي

- عبيد صلاح الدين

### لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ/ عزالي خليفة	أستاذ مساعد- أ	رئيسا
د/ لعمارة سليم	أستاذ محاضر ب-	مشرفا و مقررا
د/ بوتاه محمد	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020





معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

### قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### فرع: تدريب رياضي

### تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

### العنوان:

الانقطاع عن التدريب في ظل تفشي وباء كوفيد-19 واثره على بعض الصفات البدنية (القوة . السرعة) لدي لاعبي اندية فرق كرة القدم ولاية تبسة من وجهة نظر المدربين واللاعبين

- دراسة ميدانية لبعض فرق اندية كرة القدم ببلدية تبسة فئة U15

إشراف:

د/ لعمارة سليم

اعداد الطلبة:

- رزق الله مفدي

- عبيد صلاح الدين

### لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ/ عزالي خليفة	أستاذ مساعد- أ	رئيسا
د/ لعمارة سليم	أستاذ محاضر ب-	مشرفا و مقررا
د/ بوتاه محمد	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020

# كلمة شكر

الحمد لله حمدا كثيرا كما أمر، وله الشكر وهو الجدير بالزيادة لمن شكر، وصلى الله وسلم على نبيه محمد المشتق اسمه من اسمه المحمود، وعلى آله الطاهرين أولى المكارم والجلود، وبعد قال الله تعالى : " لئن شكرتم لأزيدنكم".

فبالحمد نبدأ الكلام، وبالشكر نتوسط المقام، وبالعمل والإخلاص نحقق الأحلام.

الحمد لله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل وأتقدم بجزيل الشكر الى الأستاذ

الدكتور المشرف "لعمارة سليم" الذي لم يخل علينا بعلمه ونصائحه وتوجيهاته القيمة التي

مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل، مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح والتوفيق في حياته العلمية والعملية.

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى جميع الدكاترة والأساتذة وعمال قسم التدريب الرياضي

وطلبتهم الكرام ونتمنى لهم التوفيق والسداد.

# اهراء

الحمد لله الذي أخرجنا من الظلمات الى النور .. الشمس والبدر من دلائل قدرته..  
البر والبحر من تسخيره .. الطير مجده والحوت قدسه .. والحمد في خلائاه يحمده..  
حمدا لولي التوفيق الذي توفقت بإذنه، لإنجازها العمل المتواضع الذي هو ثمرة شجرة  
الاجتهاد والعمل، أهدي منتوج خمس سنوات من الجهد الجامعي وثمره سبعة عشر سنة  
من المشوار الدراسي

الى من أروضعتني الود والاخلاص، وعلمتني الصدق وحب الناس.  
الى من اذا نطقت شفطاي باسمها، اهتز قلبي خشوعا واجلالا لها. الى التي نبع قلبها نبع الحنان، ومن  
تحت قدميها لنا الجنان

أمي الحبيبة « نبيلة » حفطها الله وأطال عمرها.

الى من تفائل خيرا عند ولادتي وراح يسجد لله ويدعوه لإرتقائي ومعزتي.

الى من يقر له عقلي بعظيم أعماله ونبيل صفاته، الى الذي كان لي القدوة في كل كبيرة وصغيرة.

الى من أفنى عمره في تربيتي، وكان أطيب ثمرة في فردوس حياتي.

أبي الغالي «أحمد رزق الله» حفطه الله ورعاه.

الى أخواتي وأحبتي والى كل من هينوا لي الجو للإجتهد وطلب العلم.

الى كل من كنوا لي الاحترام والتقدير.

والى جميع الأهل والأقارب والأصدقاء كل باسمه.

الى أستاذنا العزيز الدكتور "لعمارة سليم" الذي لم يبخل علينا ولو بثانية واحدة من وقته

من أجل انجاح هذا البحث

اللهم اجعله في ميزان حسناتي ووالدي وكل من ساندني اللهم آمين

رزق الله مفدي

# أهداء

وحبيبنا خير خلق الله محمد أشرف المرسلين عليه أفضل الصلاة و أزكى التسليم.

أهدي ثمرة جهدي إلى من وهب لي الحياة و الأمل و علمني الحروف الأولى إلى الذي تحمل عناء الزمان لأجلي إلى الذي رأيت فيه روح النضال, إلى من أعطاني عبق الحياة والذي تحمل متاعب الطفولة لأجلي فكان يراها حلوة ويرى في ضحكتي جنة و يرى في دموعي عذابا إلى الذي أتمنى أن يراني دوما في أعلى المراتب إليك أبي إبراهيم عبيد حفظك الله.

إلى من حملتني وهنا على وهن, المرأة التي لو ذكرت خصالها لن تسعني صفحات مذكرتي إلى التي غمرتني بعطفها و حنانها الفياض إلى التي سهرت من أجلي الليالي إلى التي كان حلمها الوحيد سعادتي و نجاحي إلى التي لم تبخل علي يوما بعبطائها فكانت برضاها عني أرتاح و أدعو لها ربي أن يطيل عمرها و يجعلني دائما و أبدا معطيا لها و أن تقر بي عيناها و لا تغيب عني دعواتها التي فيها الحياة بها أنعم و بدونها أشقى و أتألم إلى نبع الحنان و الدفاء والأمان إليك أمي الغالية مريم.م. أهدي ثمرة جهدي.

إلى الذين ظفرت بهم هدية من الأقدار فعرفوا معنى الأخوة, إخوتي الأحباء و أختي الحبيبة:

ياسين, لطفى, خالد, رضا, فؤاد, أحلام

إلى جميع الأهل و الأصدقاء و كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو بعيد.

إلى جميع الزملاء العاملين معي بمستشفى عالية صالح.

و كذا إلى كل من ساهم بطيب خاطر في إتمام و إنجاز هذه الخاتمة الحسنة والتي أتمنى أن تكون النبع الذي يسقى منه كل طالب.

و في الأخير أهدي إليكم جميعا ثمرة هذا العمل المتواضع و شكرا.

عيد صلاح الدين

## فهرس المحتويات :

	شكر
	اهداء
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
<b>الفصل الأول : الاطار العام للدراسة</b>	
05	1- اشكالية الدراسة
06	2- فرضيات الدراسة
06	3- أهداف الدراسة
07	4- أهمية الدراسة
07	5- مصطلحات الدراسة
07	5-1- كرة القدم
08	5-2- مدرب كرة القدم
08	5-3- الانقطاع عن التدريب
09	5-4- فيروس كورونا (Covid-19)
10	5-5- القوة
10	5-6- السرعة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
13	1- الخلفية النظرية
13	1-1- التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم
13	1-2- طرق التدريب الرياضي
13	1-2-1- مفهوم طريقة التدريب الرياضي
14	1-2-2- أنواع طرق التدريب الرياضي

14	1-2-2-1 طرق التدريب الأساسية
14	1-1-2-2-1 طريقة التدريب المستمر
14	2-1-2-2-1 طريقة التدريب الفتري
14	3-1-2-2-1 طريقة التدريب التكراري
15	4-1-2-2-1 طريقة التدريب الدائري
15	2-2-2-2-1 طرق التدريب الحديثة
15	1-2-2-2-1 طريقة التدريب البليومتري
15	2-2-2-2-1 طريقة التدريب المتباين
16	3-2-2-2-1 طريقة تدريب الهيبوكسيك
16	4-2-2-2-1 طريقة التدريب بالأثقال
16	5-2-2-2-1 طريقة تدريبات المحطات
17	6-2-2-2-1 طريقة التدريب البندولي
17	7-2-2-2-1 طريقة تدريب المحاكاة التماثل
18	8-2-2-2-1 طريقة التدريب الضاغط
18	9-2-2-2-1 طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري)
19	10-2-2-2-1 طريقة التدريب بالانقباض العضلي المتحرك (أيزوتوني)
19	11-2-2-2-1 طريقة التدريب الأيزوكونتيك " المشابه بالحركة "
19	12-2-2-2-1 طريقة المنافسة والمتابعة
20	13-2-2-2-1 طريقة التدريب الهرمي
20	14-2-2-2-1 طريقة التدريب الفسفوري
20	15-2-2-2-1 طريقة التدريب التبادلي
21	3-1-3-1 مدرب كرة القدم
22	4-1-4-1 مميزات لاعب كرة القدم
22	1-4-4-1 اللياقة البدنية
22	2-4-4-1 المبادئ الأساسية (التكنيك)
22	3-4-4-1 خطط اللعب (التكتيك)
23	4-4-4-1 النواحي النفسية التربوية
24	5-1-5-1 الانقطاع عن التدريب Detraining

25	1-6- أسباب الانقطاع عن التدريب
25	1-6-1- الحصص التدريبية لم تعد ممتعة
25	1-6-2- الاصابات الرياضية
26	1-6-3- غياب الدافعية أو الرغبة في التدريب
26	1-6-4- عدم توفر الوقت الكافي
26	1-6-5- عدم حصول اللاعب على وقت كافي للعب أثناء المباريات
27	1-6-6- شعور اللاعب بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق
27	1-6-7- التعرض لضغوطات عائلية
27	1-7- الآثار الناجمة عن الانقطاع عن التدريب
27	1-7-1- الانقطاع عن التدريب والقدرات القلبية التنفسية
28	1-7-2- تغيرات القوة العضلية
28	1-7-3- تغيرات التحمل العضلي
29	1-7-4- تغيرات السرعة والرشاقة
29	1-7-5- تغيرات المرونة
29	1-8- الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2max)
30	1-9- السرعة
31	1-10- القوة
31	1-11- المتغيرات البدنية
31	1-12- المتغيرات الفسيولوجية
32	2- الدراسات السابقة
32	2-1- الدراسات العربية
41	2-2- الدراسات الأجنبية
45	2-3- التعليق على الدراسات السابقة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة</b>	
50	1- الدراسة الاستطلاعية
50	2- منهج الدراسة
50	3- مجتمع الدراسة وعينة البحث

50	3-1- مجتمع البحث
51	3-2- عينة الدراسة
51	4- مجالات الدراسة
51	4-1- المجال البشري
51	4-2- المجال المكاني
52	4-3- المجال الزمني
52	5- متغيرات الدراسة
52	5-1- المتغير المستقل
52	5-2- المتغير التابع
52	6- أدوات الدراسة واجراءات بنائها
54	7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
54	7-1- ثبات الأداة
55	7-2- صدق الأداة
57	8- الأساليب الإحصائية للدراسة
<b>الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
60	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
60	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
70	1-2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الأولى
71	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
80	1-4- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية
83	الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات
	- قائمة المراجع
	- الملاحق
	- ملخص الدراسة باللغة العربية
	- ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
	خاتمة

## قائمة الجداول :

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع مجتمع الدراسة	51
02	يوضح ثبات الاستبيان بمحاوره عن طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ)	54
03	يوضح ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية	55
04	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الأول	56
05	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الثاني	57
06	يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة السرعة لدى اللاعبين	60
07	يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة القوة لدى اللاعبين	61
08	يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى تطبيق اللاعبين لبرنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19	62
09	يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى التنسيق والاتصال بين اللاعبين ومدربهم والعكس أثناء فترة الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19	64
10	يبين الاحصاء الاستدلالي للمصدر الذي اعتمد عليه اللاعبون والمدربون في برنامجهم التدريبي المنزلي أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة لحد من انتشار وباء كوفيد-19	64
11	يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى انخفاض مستوى اللياقة البدنية الناجم عن الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة لحد من انتشار وباء كوفيد-19 عند اللاعبين	68
12	يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان غياب عنصر المتعة في التدريبات سببا وجيها للاعبين من أجل الانقطاع عن التدريب	71
13	يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب.	72
14	يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان عدم احترام المدرب للاعبيه سبب وجيه يؤدي بهم نحو التوقف عن المجيء للحصص التدريبية والانقطاع عنها	74
15	يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان انعدام الرغبة والدافعية للتدريب عند اللاعبين	75

	سبب وجيه لانقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي	
77	يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تخصيص تركيزهم ووقتهم على الدراسة أو العمل يؤدي بهم للانقطاع عن التدريب مؤقتا	16
78	يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا تعرض اللاعبون لضغوطات عائلية من طرف أهلهم للتفرغ للدراسة أو العمل أو أي انشغال آخر يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا	17

### قائمة الأشكال :

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	يبين بعض المعلومات عن فيروس كورونا المستجد	47
02	يبين مدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة السرعة لدى اللاعبين	60
03	يبين مدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة القوة لدى اللاعبين	62
04	يبين مدى تطبيق اللاعبين لبرنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19	63
05	يبين مدى التنسيق والاتصال بين اللاعبين ومدربهم والعكس أثناء فترة الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19	65
06	المصدر الذي اعتمد عليه اللاعبون والمدربون في برنامجهم التدريبي المنزلي أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة للحد من انتشار وباء كوفيد-19	67
07	يبين مدى انخفاض مستوى اللياقة البدنية الناجم عن الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة للحد من انتشار وباء كوفيد-19 عند اللاعبين	68
08	يبين ما اذا كان غياب عنصر المتعة في التدريبات سببا وجيها للاعبين من أجل الانقطاع عن التدريب	71
09	يبين ما اذا كان عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب	73

74	يبين ما اذا كان عدم احترام المدرب للاعبيه سبب وجيه يؤدي بهم نحو التوقف عن المجيئ للحصص التدريبية والانقطاع عنها	10
76	يبين ما اذا كان انعدام الرغبة والدافعية للتدريب عند اللاعبين سبب وجيه لانقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي	11
77	يبين ما اذا كان عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تخصيص تركيزهم ووقتهم على الدراسة أو العمل يؤدي بهم للانقطاع عن التدريب مؤقتا	12
79	يبين ما اذا تعرض اللاعبين لضغوطات عائلية من طرف أهلهم للتفرغ للدراسة أو العمل أو أي انشغال آخر يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا	13

# مقدمة



### مقدمة :

تعتبر كرة القدم واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من أطفال وشباب العالم، ممن يمارسونها عمليا، وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب ومن خلال برامج التلفزيون وممن يتابعونها عبر الأثير، وممن يطالعون أخبارها، وأحداثها من خلال المجلات الدورية والصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامية، وأيضا من الكم الكبر من الكتب التي تغمر الأسواق، والتي تتحدث عن هاته اللعبة الشعبية الكبرى.

(محمد رضا الوقاد، 2003، صفحة 09)

ولعل واحدة من بين أهم العوامل التي ميزت كرة القدم وجعلتها تحوز هذه المكانة هي جمالية الأداء والمراوغات والجمال التكتيكية الجماعية والفردية التي يعمل عليها الفريق ككتلة واحدة من أجل تحقيق الانجاز، وتطورت مختلف النواحي التكتيكية والخطية عن طريق تطور التدريب الرياضي، حيث أشار (يحيى الحاوي 2002) أن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيط سليمة، تعتمد على أسس علمية مدروسة، في إطار تربوي متقن، فالتدريب الرياضي كما يرى عصام عبد الخالق "بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية والنفسية ليكون قادرة على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل."

من هنا كان لزاما لنجاح عملية التدريب الرياضي من التخطيط السليم المبني على أسس علمية حتى يمكن التقدم بحالة اللاعب التدريبية والوصول به إلى المستويات العالية.

(يحيى اسماعيل الحاوي، 2002، صفحة 10)

ويسعى كل من المدرب واللاعب إلى الوصول للإنجاز البدني العالي في أداء الفعاليات والرياضات المختلفة، ولتحقيق ذلك لابد من إجراء التدريب اليومي ولعدة أسابيع أو أشهر وربما سنوات لتحقيق ذلك، ويعتقد أن التكيفات الفسيولوجية التي تؤثر في الجانب البدني والرياضي والتي قد تحتاج إلى وقت طويل لاكتسابها ربما تفقد نتيجة التوقف عن التدريب أو نتيجة خفض التدريب بشكل واضح الأمر الذي يؤدي إلى فقدان جزئي أو كلي للعديد من هذه التكيفات المؤثرة في الإنجاز. وقد أشار هاولي و بيرك (Haweley & Burke 1998)، إلى ذلك

## مقدمة

وأطلقا عليه مبدأ التراجع (Reversibility Principle) أو مبدأ الانقطاع عن التدريب، وعادة ما يواجه الكثير من الرياضيين فترات من التوقف أو الانقطاع عن التدريب لبرامجهم التدريبية بسبب المرض أو بسبب الإصابة أو نهاية الموسم الرياضي وغيرها، وهذا ربما يؤدي إلى اضطراب أو توقف في مستوى النشاط البدني والتدريبي، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان التكيفات الفسيولوجية وبالتالي انخفاض الأداء البدني والرياضي. ومن هنا كان لزاما على المدرب واللاعب معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والجسمية للمحافظة على الإنجاز الرياضي.

(طارق مصطفى المومني، 2003، صفحة 01)

من خلال ما سبق يرى الباحثان أن موضوع الانقطاع عن التدريب الرياضي له من الأهمية الكثير في الجانب البدني والفسيولوجي للاعب كرة القدم هذا ما حفز الباحث للقيام بهذا العمل حيث تم تقسيمه إلى ما يلي:

الجانب التمهيدي : وتناول فيه الباحثان :

### الفصل الأول : الاطار العام للدراسة.

تم التطرق فيه الى الاشكالية، الفرضيات، الأهداف، الأهمية وكذلك مصطلحات الدراسة

الجانب النظري : حيث شمل :

### الفصل الثاني : الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي : تم تقسيمه الى فصلين :

### الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة.

### الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

# الجانب التمهيدي



# الفصل الأول



الاطار العام  
للدراصة

## 1- اشكالية الدراسة :

لقد تحول فيروس كورونا ، المعروف أيضاً باسم COVID-19 إلى أزمة صحية محلية ووباء عالمي مع ارتفاع أعداد الاصابات والوفيات به منذ ظهوره لأول مرة في ديسمبر 2019 في مدينة ووهان الصينية (W-J Guan, 2020)، لذلك لا مفر من فرض حجر صحي منزلي وقيود صارمة على مستوى دول العالم لمنع الانتشار السريع لوباء COVID-19 وحماية الأشخاص المعرضين للخطر منه. ونتيجة لذلك ، تم تعليق جميع البطولات والتظاهرات الرياضية وكذلك أغلب الحصص التدريبية منذ مارس 2020 مما أدى بأغلب الرياضيين المحترفين والهواة الى الانقطاع عن التدريب. (B.G. Toresdahl & I.M Asif, 2020)

هذا الانقطاع عن التدريب (Detraining) يؤدي إلى انخفاض المستوى الرياضي وحدوث حالة من التراجع في عناصر اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الوظيفية وتكيفها للعمل، وذلك طبقاً العضلي لما أكدته الدراسات التي أجريت في هذا المجال التي تناولت التأثيرات السلبية للانقطاع عن التدريب. كما أكد كل من (Mathews & Fox) "أن التوقف عن التدريب لفترة زمنية من شأنه أن يضعف من قيمة عناصر اللياقة البدنية، وكلما طالت فترة التوقف ازداد مستوى الانخفاض في اللياقة البدنية كما أشار (Strauss) إلى أن التوقف عن التدريب له آثار سلبية على النواحي البدنية والوظيفية، وعلى الرغم من تفاوت الفترة الزمنية للتوقف في هذه الدراسات إلا أنها تشترك في حقيقة واحدة وهي أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى الهبوط في الكفاءة البدنية والوظيفية للرياضي. (زياد يونس و هيوا محمد الشيخ، 2009، صفحة 239)

ان أهمية هاته الدراسة تكمن في التعرف على التأثيرات الناجمة عن الانقطاع عن التدريب في ظل تفشي وباء كوفيد-19 على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) ومعرفة الأسباب الشائعة التي تؤدي باللاعبين للانقطاع عن التدريب.

ومن خلال كل ما سبق يمكننا طرح التساؤل العام التالي :

- هل يؤثر الانقطاع عن التدريب على بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة U15 من وجهة نظر المدربين واللاعبين ؟

التساؤلات الجزئية :

تدرج تحت التساؤل العام للدراسة التساؤلات الجزئية التالية :

1. هل للانقطاع عن التدريب تأثير سلبي على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي

كرة القدم فئة U15؟

2. ماهي الاسباب التي تؤدي الى انقطاع اللاعبين عن التدريب؟

2- فرضيات الدراسة :

2-1- الفرضية العامة :

- للانقطاع عن التدريب تأثيرات سلبية على بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة U15 من وجهة نظر المدربين واللاعبين.

2-2- الفرضيات الجزئية :

1. للانقطاع عن التدريب تأثير سلبي على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة

القدم فئة U15 ؟

2. من الأسباب التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب :

- غياب المتعة في التدريبات
- التعرض للاصابة
- غياب الدافعية والرغبة في التدريب
- عدم توفر وقت فراغ كافي
- عدم الحصول على وقت كافي للمشاركة في المباريات
- شعور اللاعب بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق

3- أهداف الدراسة :

سعت الدراسة الى تحقيق الأهداف العامة الآتية :

1. معرفة التأثيرات السلبية الناجمة عن الانقطاع عن التدريب على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة U15.

2. معرفة الاسباب التي تؤدي الى انقطاع اللاعبين عن التدريب.

#### 4- أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية هاته الدراسة في تسليط الضوء على التأثيرات الناجمة عن الانقطاع عن التدريب في ظل تفشي وباء كوفيد-19 على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) ومعرفة الأسباب الشائعة التي تؤدي للاعبين للانقطاع عن التدريب، من خلال دراسة هذا الموضوع الذي يعد واحدا من أهم المواضيع التي تعتبر أساسا مرجعيا في عالم الرياضة بإعتباره نتيجة حتمية وإجراء وجب القيام به بعد الجرعات التدريبية المختلفة سواء في المواسم الرياضية أو بعد انتهائها سيؤدي بنا الى معرفة الكثير في عالم التدريب الرياضي. ويكتسب هذا البحث أهميته من عدة جوانب، في مقدمتها ما يلي :

1. ان هناك ندرة في البحوث على المستوى الوطني التي تناولت الآثار البدنية المترتبة على التوقف عن

التدريب لدى لاعبي كرة القدم، وبالتالي فهذا البحث سيوفر معلومات علمية مهمة في هذا الصدد، تقود الى فهم أفضل لظاهرة الانقطاع عن التدريب.

2. هناك ندرة كذلك في البحوث على المستوى الوطني والعربي التي تناولت الأسباب التي تؤدي بلاعبي

كرة القدم الى الانقطاع عن التدريب، حيث أن معرفة هاته الأسباب سيقبل من عزوف الرياضيين عن التدريبات وكذلك ستساعد المدربين على معرفة أكثر بعقلية اللاعبين وذلك قصد الوصول الى أعلى درجة نجاح للحصة التدريبية.

3. ان المعلومات المستقاة من هذا البحث ستساعد المدربين واللاعبين والقائمين على فرق كرة القدم على

الانتباه لظاهرة انخفاض اللياقة البدنية جراء الانقطاع عن التدريب، ومحاولة التخطيط لتفاديها أو التقليل من آثارها.

#### 5- مصطلحات الدراسة :

5-1- كرة القدم :

لغة :

كرة القدم هو اسم يعطى لألعاب كرة قدم مختلفة، الأكثر شهرة بينها هي تلك التي تعرف باسم سوكر (Soccer)، كلمة كرة القدم (Football) قد طبقت على كرة القدم الأمريكية (Rugby)، كرة القدم على القواعد الأسترالية، كرة القدم الكندية، والكثير من أنواع كرة القدم. (رعد محمد عبد ربه، 2010، صفحة 07)

اصطلاحاً :

هي لعبة تتم بين فريقين كل منهما يتكون من 11 لاعبا، يستعملون الكرة وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لايسمح الا لحارس المرمى بمسك الكرة بيده داخل منطقة تسمى منطقة الجزاء. (رشيد فرحات، 1999، صفحة 21)

5-2- مدرب كرة القدم :

لغة :

اسم فاعل من درَّب، وهو شخص يقوم بتدريب الرياضيين أو الحيوانات.

(<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/مدرب/>)

اصطلاحاً :

مدرب كرة القدم هو الشخص المسؤول عن إدارة وتدريب نادي كرة قدم أو منتخب وطني ويقوم هذا المدرب بتدريب الفريق حسب معرفته وإدارة الفريق ووضع الخطط للفريق واختيار تشكيلة الفريق وتبديل لاعبي الفريق. (Manager or Coach?, 2008)

5-3- الانقطاع عن التدريب :

لغة :

انقطاع : اسم مصدر لفعل إنقطع / انقطع الى / انقطع عن / انقطع لـ. ينقطع، اقطاعا، فهو منقطع، والمفعول منقطع اليه (فعل خماسي لازم متعد بحرف)، وانقطع عن العمل أي توقف.

(<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/انقطاع/>)

اصطلاحا :

يتم تعريف الانقطاع عن التدريب على أنه الخسارة الجزئية أو الكلية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والاقلاع عن التدريب أو الانخفاض الكبير في حمل التدريب.

(W . Larry Kenney, Jack H. Wilmore, & David L. Costill, 2015, p. 351)

4-5- فيروس كورونا (Covid-19) :

لغة :

الْفَيْرُوسُ : كائنات دقيقة لا تُرى بالمِجهر العاديّ، تنقُذ من الرّاشحات البكتيرية، وتُحدث بعضَ الأمراض.

(<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/فيروس/>)

اصطلاحا :

تعرف فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية)، بأنها عائلة فيروسات كبيرة تتسبب في أمراض للبشر والحيوانات على السواء. ومعظم هذه الفيروسات تؤثر فقط في الحيوانات، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتحور هذه الفيروسات وتصيب البشر. هناك سبعة أنواع معروفة لفيروس كورونا الذي يصيب البشر، منها أربعة أنواع شائعة وهي (KHU1, OC43, NL63, 229E) وتسبب بعض هاته الأنواع عدوى في الجهاز التنفسي تكون حدها من الخفيفة إلى المتوسطة، مثل الإصابة بنزلات البرد العادية. وهناك نوعان منها، هما المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة لفيروس كورونا (SARS-COV) ومتلازمة فيروس كورونا التنفسية الشرق أوسطية (MERS-COV)، حيث يمكنهما أن يتسببا في حالات العدوى التنفسية الحادة. النوع السابع (SARS-COV-2) والمعروف أيضا باسم (COVID-19) وهو فيروس كورونا المستجد المكتشف مؤخرا في الصين، هو نوع

من الفيروسات التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي).  
(Coronavirus Fact Sheet, 2020)

### 5-5- القوة :

لغة :

هي المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم.

(<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/القوة/>)

اصطلاحا :

يعرفها (البيك 1997) أنها امكانية العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب أو قهر المقاومات الخارجية أو قوة معاكسة.  
(عبد الرحمان بن نياي الحازمي، 2010، صفحة 21)

### 5-6- السرعة :

لغة :

وهي نقيض البطء، وتعني المسافة التي يقطعها جسم متحرك في وحدة الزمن، أو هي نسبة المسافة التي يقطعها الجسم إلى الزمن الذي قضاها في قطعها.

(<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/السرعة/>)

اصطلاحا :

هي السرعة التي يكون بها الفرد قادرا على أن يحرك جسمه من نقطة الى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة.  
(Hoky .R, 1994, p. 116)

# الجانب النظري



# الفصل الثاني



الخلفية النظرية  
والدراسات السابقة

**1- الخلفية النظرية :****1-1- التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم :**

يعرف (حنفي محمود مختار) التدريب الحديث في كرة القدم بأنه عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب: من قوة، وسرعة، وتحمل، ورشاقة، ومرونة، والارتقاء بمقدرته الفنية، وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة، وكذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعباً وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات.

(حنفي محمود مختار، 1974، صفحة 14)

ويشير (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم) " أن التدريب الحديث في كرة القدم ليس فقط إعطاء التمارين ولكنه عملية معقدة جداً وإن تطور رياضة الإنجاز تتأثر بعدة عوامل تتطلب من المدرب كفاية من المعرفة والخبرة".

(الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، 1997، 41)

**التعريف الإجرائي :**

هو انتهاج مجموعة من الطرق التدريبية المجربة عمليا في السابق وذلك قصد تطوير وتحسين الصفات النفسية والخطئية والبدنية والوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من أجل تحقيق هدف رياضي محدد ألا وهو الفوز بالمباريات والبطولات.

**1-2- طرق التدريب الرياضي :****1-2-1- مفهوم طريقة التدريب الرياضي :**

يرى (عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 194) أن طريقة التدريب هي "نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " ؛ كما أن طريقة التدريب هي "الإجراء التطبيقي المنظم

للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجة" ؛ وأيضاً هي الوسائل التي بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة .

(وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002)

ويمكن تقسيم طرق التدريب الرياضي الى طرق التدريب الأساسية (طريقة التدريب المستمر، طريقة التدريب الفتري، طريقة التدريب التكراري، طريقة التدريب الدائري)، وطرق التدريب الحديثة (طريقة التدريب البليومتري، طريقة التدريب المتباين، طريقة تدريب الهيوكسيك، طريقة التدريب بالأنقال، طريقة تدريبات المحطات، طريقة التدريب البندولي، طريقة تدريب المحاكاة التماثل، طريقة التدريب الضاغط، طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت أيزومتري، طريقة التدريب بالانقباض العضلي المتحرك الايزوتوني، طريقة المنافسة والمتابعة، طريقة التدريب الهرمي، طريقة التدريب الفسفوري، طريقة التدريب التبادلي).

(بكلي عيسى، 2015، الصفحات 45-74)

1-2-2-2- أنوع طرق التدريب الرياضي :

1-2-2-1- طرق التدريب الأساسية :

1-2-2-1-1- طريقة التدريب المستمر :

يشير (حنفي محمود مختار، 1988) أن طريقة التدريب المستمر " هي طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة تراوح ما بين 30 دقيقة الى ساعتين أو أكثر دون انقطاع أو تغيير في توقيت الأداء ويراعى ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة " .

1-2-2-1-2- طريقة التدريب الفتري :

التدريب الفتري هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. (كمال جميل الرضي، 2004، صفحة 216)

1-2-2-1-3- طريقة التدريب التكراري :

تعرف طريقة التدريب التكراري على أنها طريقة تعتمد على التحمل العالي وقد تصل الى الحد الأقصى للفرد بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الاستشفاء. (عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 36)

#### 1-2-2-1-4- طريقة التدريب الدائري :

يمثل التدريب الدائري أسلوباً ونظاماً معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية. (سعيد عربي، 2016، صفحة 22)

#### 1-2-2-2- طرق التدريب الحديثة :

#### 1-2-2-2-1- طريقة التدريب البليومتري :

تتفق خيرية السكري ومحمد بريقع (2010م) ، وجورج دون Dunn George (1999م)، وطلحة حسام الدين (1997م)، وناجي أسعد (1991م) ، وويلكيرسون Wilkerson (1990م) أن التدريب البليومتري **Plyometric Training** من أهم الأساليب التدريبية لتنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة وتحسين السرعة حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على العديد من المشكلات التي تقابل القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة.

(التدريب البليومتري **Plyometric Training**، 2015)

[https://sportphd.blogspot.com/2015/08/plyometric-training\\_16.html](https://sportphd.blogspot.com/2015/08/plyometric-training_16.html)

#### 1-2-2-2-2- طريقة التدريب المتباين :

حسب (وجدى مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002) التدريب المتباين يطلق عليه أيضاً التدريب البلغاري وفيه " يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه ، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة الى تجنب بناء هضبة تؤدي الى توقف في مسار تطور مستوى القوة. "

وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي ، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية ، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات ويهدف التدريب المتباين الى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة ، وبذلك تجنب بناء هضبة ، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة.

#### 1-2-2-2-3- طريقة تدريب الهيبوكسيك :

يعرفها (أحمد بسطويسي، 1999، صفحة 146) " بأنها نقص الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي الى زيادة الدين الأوكسجين. ( Dept Oxygen ) "

ان مصطلح الهيبوكسيك في مجال التدريب الرياضي يعني النقص في الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأوكسجين حيث يقل الأوكسجين .يمكن تدريب الرياضيين على أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم الأوكسجين اللازم بعيداً عن تعرض اللاعب لأمراض قد تحجب عنه كميات الأوكسجين اللازمة ويتم ذلك عن طريق وضع البرامج الخاصة لذلك، ويكون عن طريق تحكم اللاعب في تقليل معدل التنفس. (أسلوب تدريب الهيبوكسيك، 2019)

[https://www.training-fb.com/2019/11/blog-post\\_18.html](https://www.training-fb.com/2019/11/blog-post_18.html)

#### 1-2-2-2-4- طريقة التدريب بالانتقال :

يعرف أستراند وكول التدريب بالانتقال بأنه أحد أشكال تدريبات المقاومة حيث يمكن إضافة أو استبعاد الانتقال بأحجامها المختلفة الى الحمل الكلي للوصول الى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية (Astrand et coll, 1960a)

كما يشير (طلحة حسام الدين، 1993، صفحة 125) أن " التدريب بالانتقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمرينات المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالانتقال الحرة أو أجهزة الانتقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة.

#### 1-2-2-2-5- طريقة تدريبات المحطات :

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الإرتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية ( عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين ) إذ كانت التمرينات بدنية ، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة.

### 1-2-2-2-6- طريقة التدريب البندولي :

يذكر (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد ، 2002 ، صفحة 112) أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ، ويحدث هذا غالباً في الألعاب الجماعية ، فمثلاً الفرق التي تلعب في البطولات يوماً وتستريح يوماً ، فهنا يكون التدريب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوماً مماثلاً تماماً للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات ، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يومياً ، مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفرق التي سيتنافس معها الفريق خلال البطولة ، وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيلعب بها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري والخططي أثناء البطولة، يكون التدريب فيها متوسط الشدة التدريبية الى غاية بدء البطولة بقبل 4 أيام.

### 1-2-2-2-7- طريقة تدريب المحاكاة التماثل :

يذكر وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد ( 2002 ) أن هذه الطريقة من أحدث طرق تدريب التحمل واستخدمت هذه الطريقة لأول مرة في مجال السباحة ، حيث أستخدمها كونسلمان في تدريب السباحين الأمريكيين، وتستخدم مرتين في الأسبوع قبل المنافسة ، ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المتكررة ، وعند التخطيط لاستخدام هذه الطريقة يوضع عاملان هامان في الاعتبار هما :

1. مسافة السباق التي يتخصص فيها الرياضي .
2. مستوى الإنجاز الذي يهدف المدرب الى تحقيقه .

وتكمن طريقة المحاكاة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة يتم تحديدها بدقة تتناسب مع مستوى الإنجاز الذي يتم التخطيط الى تحقيقه على هذه المسافة ، مع أداء فترات راحة قصيرة الى أقصى حد ممكن أثناء الأداء ، ويبلغ طول فترات الراحة هذه من 5 : 15 ثانية " يتوقف ذلك على طول المسافة " . وفيها يجب مراعاة أن لا يقل النبض لالعاب في فترات الراحة عن 150 نبضة / دقيقة وذلك لضمان عدم انخفاض المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية.

(وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 108)

#### 1-2-2-2-8- طريقة التدريب الضاغط :

هذا النوع من التدريب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة مرتبط بصفة التحمل وسرعة الأداء ، ففي هذا لتدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد ، يتراوح بين نصف دقيقة وفقاً لمقدرة اللاعب ، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لاهوائياً ، والمدرّب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقاً لما يأتي :

1. تغيير اتجاه التمرين باستمرار .
2. تغيير المسافة بين اللاعب والكرة .
3. تغيير المسافة التي يجريها اللاعب .
4. إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى .

ويهدف هذا التدريب الى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة ، وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة ، ومن أمثلة هذه الطريقة تمرينات التصويب على المرمى من الاتجاهات المختلفة من الكرات التي تصل للاعب داخل منطقة الجزاء للعبها من أماكن مختلفة ، أو تمرينات ضرب الكرة بالرأس عن طريق التمرينات بأكثر من كرة .

(بكلي عيسى، 2015)

#### 1-2-2-2-9- طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري) :

تعتبر القوة هي الصفة البدنية القاعدية التي تؤثر في جميع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ، لذلك فإن العناية بتدريب القوة يرفع من مستوى أداء اللاعب البدني والمهاري ، فكل مهارة تحتاج لعمل عضلي لتحريك أجزاء الجسم العاملة في المهارة ، وكلما زادت قوة العضلات العاملة على هذه الأجزاء كلما

استطاعت أن تتغلب على وزن هذه الأجزاء وبذلك تزداد قدرة اللاعب على تحريك أجزاء جسمه بسهولة تساعده على دقة الأداء المهاري ، وكذلك فإن تقوية العضلات تجعل اللاعب يقتصر في المجهود عند أداء المهارات المختلفة ومن ثم تزداد قدرته على العمل لفترة زمنية أطول بدون تعب ولما كان الإنقباض العضلي الثابت أقوى انقباض عضلي حيث تعمل فيه أكبر مجموعة من الألياف العضلية بأقصى انقباض حيث يسهم في تقوية العضلات الضعيفة لدى اللاعبين في وقت قصير خاصة التي كانت مصابة ، لذلك فإن من واجب المدرب أن يعمل على أن يشمل برنامج التدريب اليومي ( وحدات التدريب ) مجموعة تمارين تؤدي عن طريق الإنقباض الثابت.

(بكلي عيسى، 2015)

#### 1-2-2-2-10- طريقة التدريب بالانقباض العضلي المتحرك (أيزوتوني) :

يقصد به التدريب باستخدام الإنقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر ، ويمكن تقسيم هذه الطريقة الى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام الإنقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماماً وتتغلب على المقاومة . والأخرى باستخدام الإنقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة وهي تطول متقهقرة أمام زيادة المقاومة وفي حالة التدريب الأيزوتوني باستخدام الأثقال فإن المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة إلا أن إمكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعاً لاختلاف أوضاع ذراع القوة والمقاومة وفقاً لقانون الروافع ، ويمكن استخدام هذه التمارين بهدف الإعداد البدني العام والاستفادة من تأثيره على زيادة القوة والمرونة معاً هذه الحالة يجب أن تكون التكرارات قليلة.

#### (طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي، صفحة 18)

#### 1-2-2-2-11- طريقة التدريب الأيزوكونتيك " المشابه بالحركة " :

يتميز هذا النوع من التدريب بإمكانية استخدام حركات قريبة بقدر الإمكان من التي تؤدي أثناء الرياضة ، وكذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة .

(طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي، صفحة 18)

#### 1-2-2-2-12- طريقة المنافسة والمتابعة :

تستخدم هذه الطريقة أثناء الإعداد لقمة الموسم، ولا يوجد لها هدف محدد ولك يمكن توجيهها الى تطوير أي من قدرات القوة كقدرات تحمل القوة الخاصة حيث تكون أعلى من فاعليتها في تطوير قدرات القوة الأخرى،

بالإضافة الى أن تسهم في اكتساب خبرة المنافسات وتحسين الأسلوب الخططي وكذا دراسة خطط المنافسة، حيث يتم أداء المنافسات كمحتويات تدريبية. (طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي، صفحة 19)

**1-2-2-2-13- طريقة التدريب الهرمي :** هي طريقة تدريب لتنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة ، وتأتي بنتائج إيجابية سريعة ، ولكي ينفذ هذا التدريب يقوم المتدرب بعمل الآتي:

1-يقوم المدرب بتحديد أقصى ثقل يمكن للاعب أن يرفعه عالياً.

2-يقوم اللاعب بالآتي:

- يرفع اللاعب 80 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 4 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 85 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 5 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 90 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 6 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 95 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 7 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 100% من أقصى ثقل رفعة.

وهذا التدريب له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة عليا سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة. (طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي، صفحة 19)

**1-2-2-2-14- طريقة التدريب الفسفوري :**

يشير (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002) الى أن التدريب الفسفوري هو " تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة ، مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت لكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي " .

**1-2-2-2-15- طريقة التدريب التبادلي :**

يذكر طلحة حسام الدين ( 1997 ) أنه قد أكدت نتائج العديد من الدراسات الى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل (412 وات ) لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالاجهاد التام، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة واحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الإستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل الى نفس الحالة من الإجهاد العام حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم الى 15.7 ملليمول.

وعندما تنخفض فترة العمل الى عشرة ثواني وفترة الراحة الى 20 ثانية فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك الى 2 ملليمول.

كما يشير (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002) أن هذه الطريقة تهدف إلي تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الإنطلاق وتحسين السرعة وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية وهو يعمل أيضا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر.

### 1-3-3- مدرب كرة القدم :

مدرب كرة القدم هو الشخص المسؤول عن إدارة وتدريب نادي كرة قدم أو منتخب وطني ويقوم هذا المدرب بتدريب الفريق حسب معرفته وبإدارة الفريق ووضع الخطط للفريق واختيار تشكيلة الفريق وتبديل لاعبي الفريق.

(Manager or Coach?, 2008)

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرّب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول للاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج لمدرب كفء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه، كما أنه له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب في التدريب والمنافسة.

(حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 29)

### التعريف الاجرائي :

مدرب كرة القدم هو الشخص الذي يقود ويؤطر العملية التدريبية من خلال توظيف معارفه التكتيكية والبدنية والمهارية والفنية من أجل تطوير مستوى اللاعبين قصد الوصول بهم لأقصى درجة ممكنة من النجاح الرياضي.

**1-4-4- مميزات لاعب كرة القدم :**

للإجابة عن سؤال "من هو لاعب كرة القدم؟" يقول (عامر سعيد الخيكاني، 2010) لابد من استحضار الصفات والمميزات الأساسية المشتركة للاعبين كرة القدم والتي تكاد تكون القالب الذي يميز لاعبي كرة القدم هو أنهم يلمون بمكونات اللعبة التي حددها الباحثون بالتالي:

**1-4-1- اللياقة البدنية :**

وهي مجموعة من الصفات والقدرات البدنية والحركية التي لابد أن يتمتع بها لاعبو كرة القدم ومنها السرعة والقوة والمطاولة والرشاقة والتوازن والتوافق العضلي العصبي وغيرها، وهي التي تؤمن الخزان الحركي للاعب كرة القدم في المباريات لأداء ما هو مطلوب من مهام و واجبات وفق إمكانياته الفنية ووفق ما عليه الخطط العملية المعدة لتوظيف ذلك في الملعب طيلة وقت المباراة.

**1-4-2- المبادئ الأساسية (التكنيك) :**

لكل لعبة رياضية مبادئها الأساسية أو ما يدعى مهاراتها الفنية أو التكنيك الخاص بها، وهكذا الحال مع لعبة كرة القدم التي يكاد يكون لها النصيب الأوفر بين الألعاب من هذه المبادئ والمهارات التي تميز لاعبيها وطريقة اللعب فيها وهذه المهارات تتجسد عند حيازة اللاعبين للكرة في ركل الكرة بالقدمين بأنواعها المختلفة كالمناولة بأنواعها والتهديف بأنواعه، واستقبال الكرة وإخمادها بأنواع المختلفة، والجري بالكرة أي الدحرجة، وحركات الخداع أي المراوغة، وتخليص الكرة بالمكافئة والتشتيت بالطريقة المناسبة للعب، وأداء رمية التماس الجانبية، وضرب الكرة بالرأس، فضلا عن فن ومهارات الرمي لحماية الهدف وغيرها، كما أن هناك مهارات عند اللاعبين يؤدونها بدون حيازتهم للكرة من أهمها الجري لأخذ المكان المناسب (المشاغلة والانفتاح) وهي عبارة عن مشاغلة لاعبي الفرق المنافسة لتسهيل مهمة الزميل أو الزملاء الآخرين في أداء هجوم معين أملا في إنهاء المهمة بالطريقة الملائمة واحراز هدف.

**1-4-3- خطط اللعب (التكتيك) :**

يختلف لاعبو كرة القدم في مدى اتقانهم للمبادئ الأساسية للعبة فبعضهم يتقن المهارات الدفاعية أكثر من الهجومية أو العكس والبعض الآخر يتقن الاستلام والتسليم والتمريرات الذكية والمساندة والسيطرة الممتازة على

الكرة ولكل لاعب دوره وواجباته ضمن الفريق في المنافسة، فمهمة الدفاع تسند للاعبين الذين يتقنون مهارات التشتيت والمكاتفة ومهارات إبعاد الكرة والمهارات الدفاعية الأخرى كالملازمة الفردية للمهاجمين منهم من التدخل في اللعب بالطرق القانونية المذكورة في حين تسند مهمة الهجوم الى اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات هجومية كالدحرجة بسرعة بالكرة مع الاخاماد الجيد لها في مساحة صغيرة من الملعب والقدرة على المراوغة الذكية والتهديف، أما اللاعبون الذين يجيدون استلام الكرة وتسليمها بالشكل الايجابي الجيد، فضلا عن الاجادة في السيطرة على الحركة والمهارة اللازمة فهم الذين يمكون منطقة العمليات في منافسات كرة القدم وهي منطقة وسط الملعب، وهكذا نجد أن المدرب الجيد هو الذي يوظف مهارات لاعبيه في مكانها الصحيح والمناسب وبالطريقة التي يحاول بها تحقيق عطف في التفوق الرياضي.

#### 1-4-4- النواحي النفسية التربوية :

لو افترضنا وجود وتوفر جميع مكونات اللعبة آنفة الذكر عند لاعبي كرة القدم وعدم توفر النواحي النفسية أو التربوية اللازمة لديهم فهل من الممكن أن نتوقع نجاح هؤلاء اللاعبين؟ بصورة أوضح لو امتلك اللاعبون نسب جيدة من الاعداد البدني والمهاري للعبة وكانت لديهم العقلية الجيدة لتطبيق خطط المدرب في الملعب إلا أنهم لا يمتلكون المؤهلات النفسية كالثقة بالنفس وقوة الارادة ودافعية التنافس وعدم التوتر والارتباك وغيرها فهل من الممكن أن يخوضوا المنافسة بالشكل المطلوب؟ الجواب سيكون كلا لأن الحالات النفسية للاعبين لم تعد من الأمور الثانوية التي يتبناها المدرب في تدريباته، وإنما أصبحت ركنا أساسيا من أركان اللعبة وعناصرها وبخاصة عند الدول التي تنافس على صدارة وعرش البطولات الكروية في العالم، ومن أهم الميزات التي يسعى اليها المدربون هو تنمية القدرات الذهنية للاعبينهم لكي يفهموا وينفذوا الواجبات الخطئية الموكلة اليهم بمرونة عالية وإيجاد البدائل الجيدة عند الضرورة، وعلى الرغم من امكانية فصل هذه المكونات بشكل نظري الا أنها في واقع الحال وحدة واحدة منسجمة ومترابطة ومتداخلة يكمل أحدها الآخر ولا يمكن للاعب كرة القدم أن يبلغ المستوى الجيد إلا إذا كان ضعيفا في عنصر أو مكون من مكوناتها، والمدرب الناجح هو الذي يولي جميع هذه المكونات اهتمامه ويعمل بمثابرة على الارتقاء بها نحو الأفضل.

(عامر سعيد الخيكاني، 2010، الصفحات 59-61)

**1-5- الانقطاع عن التدريب Detraining :**

يتم تعريف الانقطاع عن التدريب على أنه الخسارة الجزئية أو الكلية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والإقلاع عن التدريب أو الانخفاض الكبير في حمل التدريب.

(W . Larry Kenney, Jack H. Wilmore, & David L. Costill, 2015, p. 351) .

كما عرفه (Mujika & Padilla) بأنه التوقف المؤقت عن التدريب المنتظم الموجه نحو تنمية عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة عليها، والذي غالبا ما يحدث بعد انتهاء الموسم الرياضي وقبل بدء الموسم الجديد.

(Mujika & Padilla, 2002 a, pp. 79-87)

كما أكد كل من (Fox & Mathews) أن التوقف عن التدريب لفترة زمنية من شأنه أن يضعف من قيمة عناصر اللياقة البدنية ، وكلما طالت فترة التوقف ازداد مستوى الانخفاض في اللياقة البدنية.

(Fox & Mathews, 1981, p. 333)

ان التحسن في مستوى قدرات الفرد الناتج عن ممارسة التدريب ما هو إلا تحسن وفتي قابل للزيادة والنقصان ، ففي حالة التوقف عن التدريب فإن مقدرة المستوى الوظيفي والعضوي للفرد تنخفض وتقل بذلك درجة التنمية السابق اكتسابها بالنسبة للصفات البدنية المختلفة.

(علاوي، محمد حسن، رضوان، و محمد، 1989، الصفحات 86-88)

ويذكر (نصيف وحسين) أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى فقدان ما تم الحصول عليه من تطورات فسيولوجية في الجسم ، والعلماء الفسيولوجيون يسمون هذه الظاهرة بالتراجع السليبي، أي حدوث حالة من التراجع في المستوى والقابلية، و أن التوقف عن التدريب لا يقتصر ضرره على جميع صفات التعود والتطبع المكتسبة من التدريب فقط وإنما يحقق التراجع السريع للقابلية الجسدية والمهارات التكنيكية أيضا.

(نصيف و حسين، 1980، الصفحات 131-132)

التعريف الإجرائي :

من خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف الانقطاع عن التدريب بأنه فقدان اللاعب للتكيفات التدريبية التي وصل إليها نتيجة استمراره في التدريب، وذلك عند الانقطاع عنه مما ينتج عنه انخفاض لمستوى اللاعب وكذلك انخفاض لعناصر لياقته البدنية.

### 1-6- أسباب الانقطاع عن التدريب :

#### 1-6-1- الحصص التدريبية لم تعد ممتعة :

المتعة هي أحد أهم أسباب توقف الرياضيين خاصة الناشئين منهم عن ممارسة رياضة معينة سواء لفترة زمنية قصيرة أو طويلة حال غيابها، حيث تعد السبب الأول الذي يمنع اللاعبين خاصة الناشئين منهم الذين يحاولون ممارسة رياضة جديدة من الاستمرار حالة عدم تمتعهم بها. في دراسة قامت بها (أماندا فيسك) تم اجراء مقابلات مع العديد من اللاعبين الناشئين المنخرطين في النوادي الرياضية وتم سؤالهم عن سبب ممارستهم للرياضة 90% منهم أجابو بأن السبب الرئيسي لمزاولتهم النشاط الرياضي هو كون التدريبات ممتعة. حيث عرفت (أماندا فيسك) المتعة في التدريبات "أنها بذل اللاعب لأقصى جهد ممكن، مع معاملته باحترام من قبل مدربه وزملائه، و حصوله على وقت كافي للعب أثناء المباريات". (Amanda J. Visek, 2014)

#### 1-6-2- الاصابات الرياضية :

عند ممارسة أي نشاط رياضي هناك احتمالية واردة لأن يتعرض اللاعبون لخطر الاصابة. غالبا ما يمنع هذا الخطر الرياضيين من المشاركة في الرياضات التي يحبونها. قد تكون الإصابات أحيانا معيقة تماما أو قد تجعل اللعب غير مريح قليلاً للرياضي. حيث تعرف الاصابات الرياضية بأنها "عبارة عن حادث مفاجئ موجه الى احد أجزاء الجسم مما ينتج عنه تغيير في صفاته التشريحية وخصائصه الوظيفية".

(سمعية خليل محمد، 2007، صفحة 05)

والاصابات الرياضية تعد من أهم الأسباب التي تبعد الرياضيين عن التدريبات حيث تختلف مدة التوقف عن التدريب باختلاف نوع ومكان ودرجة خطورة الاصابة، حيث تطول مدة التوقف حال التعرض لاصابة خطيرة

لتصل مدته لأربعة أسابيع وتصل حتى لتسعة أشهر في حالة اصابات الأوتار والأربطة والتمزقات العضلية، أما في حالة الاصابات الطفيفة فتكون مدة التوقف عن التدريبات قصيرة أي من يومين في الي أسبوعين مثل حالات التعرض لنزلات البرد أو الانفلونزا أو التشنجات العضلية. (Jan Ekstrand & and others, 2020)

### 1-6-3- غياب الدافعية أو الرغبة في التدريب :

إن التوقف عن التدريب يتأثر بمجموعة من العوامل، حيث يعتبر غياب الدافعية الرياضية من أهم تلك العوامل، وأكثرها تأثيراً على مستوى تعلم وأداء الرياضي للمهارات الرياضية؛ فعندما لا تتوفر الدافعية الرياضية للتعلم فإن اللاعب سوف لن يتدرب بالشكل المطلوب، وقد يتوقف عن التدريب الرياضي تماماً مما ينتج عن ذلك نقص بالتعلم أو توقف اللاعب نهائياً؛ حيث يؤثر مستوى الدافعية للاعب قبل وأثناء أدائه للمهارات الرياضية على أسلوب تنفيذه لها، وعلى النتائج التي يحققها والتي تظهر من المعادلة التالية:

الأداء = القدرات \* الدافعية الرياضية. (راية عبد الرحمان، 2020)

### 1-6-4- عدم توفر الوقت الكافي :

ليس من المستغرب أن يصبح عدم توفر وقت فراغ كافي مشكلة أكبر مع تقدم الأطفال في السن ، فتكريس الوقت والجهد للدراسة أو مزاولة العمل يترك وقتاً أقل لممارسة نشاط رياضي بشكل احترافي مما يؤدي للانقطاع عن التدريبات نظرا لعدم توفر الوقت والجهد الكافيين خاصة عندما تتطلب الرياضة السفر لمسافات طويلة للمنافسة. (Richard Fryer, 2016).

### 1-6-5- عدم حصول اللاعب على وقت كافي للعب أثناء المباريات :

يحتاج اللاعبون الي المشاركة حتى ولو لدقائق أثناء المباريات. فلا يهمهم كثيراً مدى جودة فريقهم ، أو مدى شهرة مدربهم ، إذا لم يدخلوا أبداً ويساهموا في الفريق. حيث أن 90% من اللاعبين يفضلون اللعب في فريق خاسر على الجلوس على مقاعد البدلاء في فريق فائز. لذلك فان عدم مشاركة اللاعب في المباريات وحصوله على دقائق لعب كافية سيؤدي الي ابتعاده عن الفريق والتدريبات، حيث سيحاول البحث عن فريق جديد يجد فيه دقائق كافية للعب في المباريات أو سوف يبتعد نهائيا عن النشاط الرياضي.

(JOHN O'SULLIVAN , 2015)

## 1-6-6- شعور اللاعب بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق :

في دراسة (Amanda J. Visek, 2014) وبعد سؤال اللاعبين عن أكثر 5 صفات يجب أن تتوفر في المدرب المثالي الناجح أفضت النتائج الى أن الصفة الأولى والأهم حسبهم هي "احترام وتشجيع المدرب للاعبه"، حيث ترى (أماندا فيساك) أن انتقاد اللاعب أمام أقرانه ليس دائماً هو الأسلوب الأفضل. من الممكن أن يستجيب بعض اللاعبين لذلك ، بينما سيشعر أغلبية اللاعبين بعدم الاحترام مما يؤدي بهم لامحالة للتوقف عن التدريب.

## 1-6-7- التعرض لضغوطات عائلية :

تقريباً كل أم وأب فطريا يريدون لأطفالهم تحقيق أقصى درجة من النجاح في حياتهم، ومعظم الآباء لديهم آمال كبيرة في تحقيق أبنائهم لأقصى درجات النجاح في المجال الرياضي. (John & Bradford, 2017, p. 29) ومع ذلك ، يمكن أن يصبح ضغط الوالدين رادعاً لهم. عندما يحث الآباء أبنائهم على الفوز ، أو ينتقدون أداءهم، أو يضغطون عليهم من أجل التركيز على الدراسة أو العمل ، فقد يكون ذلك أمراً مربكاً لهم. لذلك قد يشعر اللاعبون الذين لا يريدون أن يخيبوا آمال عائلاتهم وآبائهم أن التوقف عن التدريب هو الطريقة الوحيدة لتجنب الشعور بالخجل أو الإحراج. (Michele Meleen, 2019)

## 1-7- الآثار الناجمة عن الانقطاع عن التدريب :

## 1-7-1- الانقطاع عن التدريب والقدرات القلبية التنفسية:

عندما يتوقف الرياضي بشكل كلي عن التدريب فإنه سوف يعاني من انخفاض يتراوح ما بين 04 و 14 % في مؤشر الاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max) . وعادة ما تكون هذه الخسارة أكثر وضوحاً عندما يكون الاستهلاك الأولي للأكسجين ( الاستنشاق ) أعلى. هذا الانخفاض في VO2max يرجع إلى حد كبير إلى فقدان سريع للغاية (عادة يومان) لحجم الدم الكلي وحجم البلازما، هذا الأخير ناجم عن الانخفاض في المحتوى الكلي لبروتين البلازما. خسارة حجم الدم تتراوح بين 05 و 12% ويحد من ملء البطين بالدم أثناء النشاط البدني، وبالتالي حجم الدفع القلبي يقل والرياضي لا يستطيع الحصول على أقصى حجم أكسجين له بالرغم من

ارتفاع في معدل ضربات القلب بين 05 و 10% . هذا الارتفاع في معدل ضربات القلب يكون أيضا ملاحظ أثناء النشاط البدني والتمارين ذات الشدة أقل من القصوى لأن الارتفاع في معدل ضربات القلب غير كافي من أجل تعويض الانخفاض في حجم الدفع القلي. الناتج القلي الأقصى والأقل من الأقصى ينخفض، ثم يرتفع أثناء الراحة. وظيفة التهوية الرئوية أيضا تعاني من التدهور السريع وغالبا ما تكون بالموازاة مع التدهور في VO2max. ويمكن أيضا احتمال خسارة الحجم القلي (حجم البطينات وسماكة الجدران). من ناحية أخرى يزداد ضغط الدم والمقاومة الطرفية الكلية عند الرياضيين بعد فترات قصيرة من التوقف عن النشاط البدني.

(Mujika & Padilla, 2002 a)

### 1-7-2- تغيرات القوة العضلية :

تحدث تغيرات سريعة إذا ما تم تحديد حركة أحد أعراف الجسم تعرض للكسرة، وهذه التغيرات تحدث خلال عدة أيام ، حيث يقل حجم العضلات ويحدث ما يسمى الضمور Atrophy إذا ما استمرت العضلة في حالة عدم النشاط وبالتالي ينخفض مستوى القوة والقدرة العضلية ، ونفس هذه التغيرات تحدث ولكن بدرجة أقل عند الانقطاع عن التدريب ، ففي بعض الدراسات وجد عدم تغير في مستوى القوة العضلية بعد 4 أسابيع من الانقطاع عن التدريب ، بينما في دراسة أخرى عن عدم التدريب لمدة سنة وجد أن مستوى القوة العضلية انخفض 45% من المستوى الذي تم تحقيقه خلال فترة 12 أسبوعا من التدريب ويرجع ذلك الانخفاض الى ضمور العضلة والى عدم مقدرة الجهاز العصبي على تجنيد بعض الألياف العضلية.

(ريسان خربيط و أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 760)

### 1-7-3- تغيرات التحمل العضلي :

ينخفض التحمل العضلي بعد التوقف عن التدريب لمدة أسبوعين ويرجع ذلك الى بعض الوظائف الفسيولوجية منها انخفاض عوامل الأكسدة مثل نشاط الانزيمات وحجم الجليكوجين، وكذلك زيادة حامض اللاكتيك غير أن هذه التغيرات لا تحدث الا خلال أسبوع أو أسبوعين من الانقطاع عن التدريب، ولا تتغير في فترة قصيرة ولكن إذا طالت هذه الفترة يمكن أن تعود الألياف السريعة التي تحولت الى بطيئة إلى طبيعتها مرة أخرى لتصبح الياف سريعة ، وتقل كثافة الشعيرات الدموية.

(ريسان خربيط و أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 761)

## 1-7-4- تغيرات السرعة والرشاقة :

من المعروف أن تأثير التدريب لتنمية السرعة والرشاقة يعتبر قليلا إذا ما قورن بتأثير التدريب لتنمية القوة العضلية والتحمل والمرونة والتحمل الدوري ، ولذلك فإن فقد السرعة والرشاقة نتيجة الانقطاع عن التدريب يعتبر قليلا نسبية ، كما أن الاحتفاظ بالقمة لهذه الصفات اثناء الموسم التدريبي يعتبر ايضا محدودا ، كما يمكن خلال فترة تدريب قليلة استعادة المستوى مرة أخرى، (ريسان خريبط و أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 761) حيث أشارت دراسة (زركار مجيد خضر، 2016، صفحة 72) أن الانقطاع عن التدريب لمدة 4 أسابيع أدى الى انخفاض السرعة بنسبة 3.26% ، كما أثبتت دراسة (عمر، 1996) أن الانقطاع عن التدريب لمدة اسبوع ينجم عنه انخفاض مستوى الرشاقة بنسبة 1.13%.

## 1-7-5- تغيرات المرونة :

يفقد الرياضي المرونة بسرعة جدا إذا ما انقطع عن التدريب لذلك يجب التركيز على تنمية المرونة طوال الموسم التدريبي حتى خلال الفترة الانتقالية ، ويمكن للرياضي استعادة مستوى المرونة خلال فترة قصيرة أيضا. وهذا ما تناولته الدراسة السابقة (عمر، 1996) حيث أن المرونة انخفضت بنسبة 2.23% بعد الانقطاع عن التدريب لمدة أسبوع فقط.

1-8- الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( $VO_2max$ ) :

يعد مصطلح الاستهلاك الأقصى للأوكسجين والذي يرمز له بالرمز ( $VO_2max$ ) من أكثر المصطلحات الفسيولوجية استخداما في مجال فسيولوجيا الجهد البدني، ونظرا لتعدد استخدامات قياس القدرة الهوائية، لذا فهو يعد ضمن أهم الاختبارات والمقاييس التي تجري في البحوث الفسيولوجية وخصوصا تلك التي تهدف إلى التعرف على كفاءة الجهاز القلبي التنفسي وقدرته الوظيفية.

(هزاع بن محمد الهزاع، 1992، صفحة 101)

ويعرف الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بأنه أقصى حجم من الأوكسجين المستهلك في الدقيقة ( لتر / دقيقة ) عند أداء جهد بدني، وتستخدم لذلك أكثر من 50% من عضلات الجسم. ويمثل استهلاك

الأكسجين الذي يرمز له  $VO_2$  حجم الأكسجين الذي تستخلصه أنسجة الجسم من هواء الشهيق وفي حالة استهلاك الأكسجين للاعب أثناء أقصى جهد بدني يمكنه القيام به، فنحصل على استهلاك اللاعب الأقصى للأكسجين  $VO_{2max}$  حيث أنه:

V : تمثل حجم الأكسجين خلال دقيقة.

$O_2$  : تمثل الأكسجين.

max : تمثل الحد الأقصى. (يوسف لازم كماش و صالح بشير سعد، 2006، الصفحات 179-180)

التعريف الإجرائي :

هو أكبر سعة يمكن للجسم توفيرها وذلك قصد استيعاب الأكسجين في حالة بذل أكبر مجهود في الدقيقة . وتقاس تلك الخاصية بالمليتر أكسجين لكل دقيقة (مليتر/  $O_2$  دقيقة).

### 1-9- السرعة :

تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال. (أسامة كامل راتب، 1999، ص 244)

فهي تبعا لمفهوم "لارسون ويوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (مفتي إبراهيم حماد، 2002م، ص 159). يعرفها " كلارك " : بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة".

(عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2001، ص 246)

ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي". (ريسان حريبط مجيد، 1998، ص 5)

التعريف الاجرائي:

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن.

### 1-10- القوة :

تعد القوة إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي حسب (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح) "تعني أقصى جهد يمكن انتجه لأداء انقباض عضلي ارادي واحد، كما تعني أقصى مقدار قوة يمكن للعضلة انتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد وكذلك لأداء عمل عضلي بأقصى قوة وسرعة خلال فترة زمنية قصيرة".  
(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012، صفحة 121)

### التعريف الاجرائي:

يمكن تعريف القوة على أنها مقدار ما يولده الجسم من قوة ومقاومة على مستوى العضلات وذلك قصد التغلب على مختلف المقاومات الخارجية.

### 1-11- المتغيرات البدنية :

يعرفها الباحثون إجرائيا بتلك المتغيرات المعبرة عن الخصائص الجسمية المرتبطة بأداء جزء من أجزاء الجسم، ويعرفها (باهي 1990) بأنها " مقدرة يتسم بها الرياضي بحيث تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة".

### 1-12- المتغيرات الفسيولوجية :

يعرفها الباحثون إجرائيا بتلك المتغيرات المعبرة عن الخصائص الفسيولوجية المرتبطة بوظيفة معينة من وظائف الجسم نتيجة إجراء اختبار معين.

2- الدراسات السابقة :

2-1- الدراسات العربية :

2-1-1- دراسة عمر 1996 :

عنوان الدراسة :

"تأثير التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة"

الهدف من الدراسة :

هدفت الدراسة إلى :

-الكشف عن اثر التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع واحد-أسبوعين)على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.

عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة 14 لاعباً يمثلون منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة وتم تصميم برنامج تدريبي تضمن فترة إعداد عام ولمدة ثمانية أسابيع وثلاثة أيام وبواقع ستة وحدات تدريبية في الأسبوع وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في اليوم وكان الهدف من البرنامج تطوير عناصر اللياقة البدنية المختارة ومن ثم الكشف عن اثر التوقف عن التدريب على مستوى هذه العناصر.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث واشتملت عينة البحث الكشف عن النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية.

نتائج الدراسة :

قد استنتج الباحث:

1- وجود فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية نتيجة التوقف عن التدريب (أسبوع واحد-أسبوعين)

2- النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية بعد التوقف عن التدريب لمدة أسبوع السرعة الانتقالية (0.88%) السرعة الحركية (0.95%) الرشاقة (1.13%) القوة الانفجارية للرجلين (1.2%) القوة الانفجارية للذراعين (1.22%) المرونة (2.23%) مطاولة القوة للرجلين (2.34%) مطاولة الجهاز الدوري التنفسي (2.38%)

3- النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية ظهرت أكثر زيادة في الأسبوع الثاني من الأسبوع الأول.

## 2-1-2- دراسة طارق مصطفى المومني 2003 :

### عنوان الدراسة :

جاءت بعنوان: "أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية". رسالة ماجستير بجامعة اليرموك.

### الهدف من الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على متغيرات الوزن ونسبة الشحوم وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية والتي تمثلت بكل من القدرة الأوكسجينية (VO2max) والقدرة اللاأوكسجينية (Anaerobic power) والإمكانية الأوكسجينية (Anaerobic capacity) وكذلك درجة الشعور بالجهد (RPE) (Rating of perceived exertion). إضافة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على صفتي السرعة والمرونة.

### عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 10 عدائين ولاعبي مسافات متوسطة من جامعة اليرموك الألعاب القوى.

### منهج الدراسة :

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي حيث تم إجراء القياسات الفسيولوجية والبدنية لجميع أفراد العينة كقياس قبلي ثم بعد 4 أسابيع من توقف التدريب تم إجراء نفس الاختبارات يتنفس ظروف الاختبار القبلي

واستخدم الباحث اختيار ولكوكسون للموت ( Wilcoxon ) لتحديد مستويات الدلالة الإحصائية للفروقات بين القياسين القبلي والبعدي

### نتائج الدراسة :

لقد أشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية في القدرة الأكسجينية، حيث انخفض الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ما بين القياس القبلي والبعدي بنسبة 5.9 % وصاحب ذلك ارتفاعا ملحوظة في درجة الشعور بالجهد بنسبة 36.2 % . كما أشارت النتائج أيضا إلى انخفاض كل من القدرة اللاأكسجينية والإمكانية الأكسجينية ما بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كانت نسبة الانخفاض 2.6% و 3.3% على التوالي. وارتفع مؤشر الجهد (RPE) بنسبة 4.17 % ، أما نتائج كل من صفتي السرعة والمرونة، فقد أوضحت النتائج تأثر هاتين الصفتين بالتوقف عن التدريب، حيث انخفضت السرعة بنسبة 7.8 % والمرونة بنسبة 15.5 % .

وقد خلصت الدراسة إلى أن الانقطاع عن التدريب لمدة 4 أسابيع له تأثير واضح على القدرات البدنية الأكسجينية واللاأكسجينية والسرعة والمرونة، حيث انخفضت هذه المتغيرات ما بين القياس القبلي وبعد الانقطاع عن التدريب.

### 2-1-3- دراسة عماد صالح عبد الحق 2006 :

#### عنوان الدراسة :

أثر الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم قسم التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية.

#### الهدف من الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات المدنية (السرعة 50م، وقوة عضلات الرجلين )، وتركيب الجسم (الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهن، وزن العضلات، والتمثيل الغذائي خلال الراحة) لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم

#### عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (20) لاعبا من منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم، حيث تم أخذ العينة بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة

#### منهج الدراسة :

المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج التجريبي وذلك لملائمته متطلبات الدراسة و تم إجراء القياس القبلي لبعض المتغيرات البدنية و تركيبية. الجسم قبل الانقطاع عن التدريب وبعد الانقطاع عن التدريب لمدة 8 أسابيع تم إجراء القياس البعدي لنفس المتغيرات وبنفس الظروف للاختبار القبلي.

#### نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار القبلي على متغيرات تركيب الجسم حيث بلغت نسبة التغير في كل من الوزن 1.94 %، ومؤشر كتلة الجسم 6.22 %، والتمثيل الغذائي خلال الراحة 3.3 %، ونسبة الدهون 0.02 %. ووجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على المتغيرات البدنية ( السرعة 50م، وقوة عضلات الرجلين ) حيث بلغت نسبة الهبوط فيهما 2.90 % و 1.95 % على التوالي، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير وزن العضلات.

#### 2-1-4- دراسة حسن السعود 2011 :

##### عنوان الدراسة :

دراسة تأثير على انخفاض حالة التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم

##### الهدف من الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير علة انخفاض حالة التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية ( القدرة الأوكسجينية V0amax ومؤشرات تركيب الجسم) والبدنية (السرعة، تحمل السرعة، القوة الانفجارية، التحمل لدى لاعبي كرة القدم

##### عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية لكرة القدم والبالغ عددهم 20 لاعبا، وقد تم استبعاد 5 لاعبين بعد ثبوت تسجيلهم لمواد عملية خلال الفصل الدراسي الصيفي، وعليه فقد بلغ العدد النهائي لعينة الدراسة 15 لاعبين والتي استمرت بالتوقف عن التدريب قرابة 10 أسابيع.

##### منهج الدراسة :

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة باستخدام الاختبار القبلي والبعدي، حيث تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية لبعض المؤشرات الفسيولوجية والبدنية قبل الانقطاع عن التدريب، ومن ثم القيام بإجراء الاختبارات والقياسات نفسها وبعد الانقطاع عن التدريب لمدة 10 أسابيع والظروف القبلية نفسها

#### نتائج الدراسة :

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي ولصالح القبلية وعلى جميع مؤشرات الدراسة الفسيولوجية (القدرة الأوكسجينية، ومؤشرات تركيب الجسم والبدنية (السرعة ، تحمل السرعة، القوة الانفجارية، التحمل). ويوصي الباحث بضرورة ممارسة تمارين بدنية معتدلة الشدة في أثناء فترة الانقطاع عن التدريب للمحافظة على مستوى كاف من اللياقة البدنية من خلال ممارسة الألعاب والفعاليات التي تؤدي بصورة انفرادية مثل السباحة والركض.

#### 2-1-5- دراسة إسماعيل سعود العون و هيثم ممدوح القاضي 2010 :

#### عنوان الدراسة :

العوامل المؤدية إلى قلة مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلبة بجامعة آل البيت.

#### الهدف من الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العوامل المؤدية إلى قلة مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلبة بجامعة آل البيت.

#### عينة الدراسة :

وتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المنتظمين في كليات و معاهد جامعة آل البيت في مرحلة البكالوريوس الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2010/2011م للجامعة أخذت منه عينة ممثلة .

#### منهج الدراسة :

جرى استخدام الاستبانة لجمع البيانات و استطلاع آراء مجتمع الدراسة حول عوامل تشجيع طلبة جامعة آل البيت للمشاركة في الأنشطة الرياضية ، والوسائل التي تحد من ذلك، وبعد جمع البيانات وتفرغها تمت معالجتها باستخدام طرق إحصائية وصفية وتحليلية .

### نتائج الدراسة :

أظهرت الدراسة النتائج الآتية : أن معظم أفراد الدراسة يؤيدون العوامل التي وردت في أدله الدراسة العوامل المؤدية إلى ضعف مشاركتهم في الأنشطة في الجامعة ، إذ جاءت المتوسطات الحسابية عالية تتراوح بين (4.1) و (3.1). و أن من أكثر العوامل المؤدية إلى ضعف مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية في الجامعة فقرة ضيق أوقات الفراغ لدى الطلبة ، وأن قيمة (ف) في جميع متغيرات الدراسة (الكلية؛والجنس،ومكان الإقامة) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) في العوامل المؤدية إلى ضعف مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية في الجامعة ، كما كشفت نتائج الدراسة أيضاً أن معظم أفراد الدراسة يؤيدون العوامل التي وردت في أدله الدراسة المؤدية إلى تقوية مشاركتهم في الأنشطة الرياضية بالجامعة.

### 2-1-6- دراسة مؤيد عبد علي الطائي 2011:

#### عنوان الدراسة :

تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض القدرات البدنية وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى لاعبي كرة القدم

#### الهدف من الدراسة :

كان الهدف من هذا البحث هو التعرف على أثر الانقطاع عن التدريب في مستوى التحمل العام وبعض القدرات البدنية (تحمل الأداء، السرعة القصوى، تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة السريعة ) وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى لاعبي كرة القدم الشباب في محاولة لحل مشكلة البحث التي تتجسد في التراجع في المستوى المدني والفني بشكل عام والشعور السريع بالتعب نتيجة الانقطاع عن التدريب بسبب الإصابة أو المرض أو غيرها.

#### عينة الدراسة:

اشتملت عينة البحث على 10 لاعبين من مجموع 24 لاعبا يمثلون منتخب شباب محافظة كربلاء لكرة القدم دون 19 سنة ثم اختياريهم بالطريقة العشوائية (القرعة)، إذ بلغت النسبة المئوية لأفراد العينة 47 % من المجتمع الأصلي.

## منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ( تصميم المجموعة الواحدة) لملاءمته ومتطلبات البحث نتائج الدراسة:

خلص الباحث إلى مجموعة من النتائج جاءت موضحة بالنقاط الآتية:

- وجود فروق معنوية في مستوى بعض القدرات البدنية (قيد البحث)، وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى لاعبي كرة القدم بين الاختبارين القبلي (تحديد المستوى) والبعدي (بعد الانقطاع).

- إن النسب المئوية للهبوط في مستوى المتغيرات البدنية بحسب الترتيب ظهرت كالاتي:

أ- التحمل العام 26.27 %.

ب- تحمل القوة 21.48 %.

ج - تحمل الأداء 08.03 %.

د- تحمل السرعة 05.29 %.

هـ - القوة المميزة بالسرعة 05.03 %.

و- السرعة القصوى 03.37 %.

- إن النسب المئوية للهبوط في مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم كانت 10.22 %.

- نسبة هبوط التحمل العام أسرع (أكبر ) من نسبة هبوط تحمل القوة وتحمل الأداء وتحمل السرعة والسرعة

القصوى والقوة المميزة بالسرعة مسجلا أعلى نسبة من التراجع عند الانقطاع عن التدريب لمدة أسبوعين.

- سجل تحمل القوة أعلى نسبة من التراجع موازنة بالقدرات البدنية قيد البحث.

- أدنى نسبة في الهبوط كانت في مستوى تراجع السرعة القصوى بعد الانقطاع عن التدريب لمدة أسبوعين.

2-1-7- دراسة محمد عبد الحليم، فؤاد طارش وعباس سرحان 2014 :

## عنوان الدراسة:

أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين.

الهدف من الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية (عدو 50 متر، الوثب العمودي، التحمل الدوري التنفسي، المرونة والرشاقة) والفسيوولوجية (وزن الجسم، مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والسعة الحيوية) لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين.

#### عينة الدراسة :

ثم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشروق الرياضي محافظة تعز وقد بلغ عدد أفراد العينة 15 لاعبا.

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لتحقيق أهداف الدراسة.

#### نتائج الدراسة :

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الدراسة القبلية والبعدي ولصالح القبلية في جميع متغيرات الدراسة، وبينت النتائج زيادة كتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم، بينما قلت مؤشرات التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة الانفجارية والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، ويوصي الباحثون بتقليل فترة التوقف عن التدريب عند انتهاء الموسم الرياضي وممارسة تمارين بدنية معتدلة الشدة أثناء فترة التوقف عن التدريب.

#### 2-1-8- دراسة رزكار مجيد خضر 2016 :

#### عنوان الدراسة :

أثر التوقف عن التدريب على السرعة ومطاولة السرعة والمطاولة الهوائية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الدراجات الموالية.

#### الهدف من الدراسة :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التوقف عن التدريب على السرعة ومطاولة السرعة (تحمل السرعة والمطاولة الهوائية) ( التحمل الهوائي) لدى لاعبي الدراجات الهوائية. والكشف عن أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم، عدد ضربات القلب، وعدد مرات التنفس) لدى لاعبي الدراجات الهوائية

عينة الدراسة :

تم إجراء الدراسة على لاعبي المنتخب العراقي للدراجات الهوائية للشباب.

منهج الدراسة :

استعمل الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث وذلك بالقيام بإجراء اختبارات لمراحل البحث الثلاث حيث تم إجراء اختبارات في نهاية الموسم التدريبي وبعد توقف لمدة 04 أسابيع تم إجراء اختبارات المرحلة الثانية وبعد تدريب الفترة 04 أسابيع قام الباحث بإجراء اختبارات المرحلة الثالثة والأخيرة.

نتائج الدراسة :

توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج توضحت في النقاط التالية :

- أحدث التوقف عن التدريب لمدة 4 أسابيع انخفاضاً ملحوظاً على مستوى الإنجاز بين فترتي قبل وبعد التوقف.

- لم يؤدي التوقف عن التدريب لمدة 4 أسابيع وتدريب 4 أسابيع على مستوى الإنجاز في الاختبارات المدنية.

- لم يؤدي التوقف عن التدريب على ارتفاع الضغط الانبساطي بين فترتي التوقف لمدة 04 أسابيع وتدريب لمدة 04 أسابيع في وقت الراحة وبعد الجهد (بعد الاختبار).

- أثر التوقف عن التدريب على ارتفاع الضغط الانبساطي بعد فترة التوقف لمدة 04 أسابيع في وقت الراحة، بينما لم تؤثر بين فترة قبل التوقف وفترة 04 أسابيع تدريب.

2-1-9- دراسة أحمد عبد الأمير وأمجد عبد علي عبد عون 2018:

عنوان الدراسة :

أثر برنامج تدريبي والانقطاع غير المنتظم في بعض القدرات البايوحركية للاعبي كرة القدم الشباب.

الهدف من الدراسة :

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي تطويري

عينة الدراسة :

حدد الباحثان مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية محافظة بابل لكرة القدم دون 19 سنة وللعام الدراسي 2017 / 2018 والبالغ عددهم 26 لاعبا وبعد أن تم استبعاد 06 لاعبين 03 منهم بسبب الإصابة و 03 لاعبين كونهم حراسا للمرمى، أصبحت عينة البحث مكونة من 20 لاعبا أختيروا بالطريقة العمدية، وتم توزيعهم عشوائية وباستخدام القرعة إلى مجموعتين بواقع 10 لاعبين في كل مجموعة، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث 71.43 % من مجتمع البحث الأصلي.

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية وعن طريق القياس القبلي والبعدي .

#### نتائج الدراسة :

توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي أنه شهدت القدرات البايو حركية (تحمل السرعة والرشاقة ) انخفاضا ملحوظا في مستوى أدائها وبكلى المجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة الانقطاع الغير منتظم، وكانت المجموعة الضابطة هي الأكثر انخفاضا، ويوصي الباحثان في ضرورة مراعاة الكوادر التدريبية بتقنين الحمل التدريبي الخاص بالقدرات البايو حركية بعد الانقطاع عن التدريب لمدة 03 أسابيع بما يتناسب مع نسب هبوط كل منها.

#### 2-2- الدراسات الأجنبية :

#### 2-2-1- دراسة ستيفن فليك 1996 Steven J Fleck :

#### عنوان الدراسة :

الانقطاع عن التدريب : تأثيراته على التحمل والقوة

Detraining : its effect on Endurance and Strength

#### الهدف من الدراسة :

معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على المتغيرات البدنية المتمثلة في التحمل والقوة العضلية، والفسولوجية المتمثلة في الاستهلاك الأقصى للأكسجين والدفع القلبي وقياسات القلب والبلازما.

#### عينة الدراسة :

تم إجراء الدراسة على رياضيي التحمل من العدائين والدراجين .

#### منهج الدراسة :

أجرى الباحث دراسته بالاعتماد على المنهج التجريبي حيث تم أخذ القياسات في كل من الاستهلاك الأقصى للأكسجين، حجم الدفع القلبي، الحجم الانبساطي للبطين الأيسر وسمك الجدار الخلفي للبطين الأيسر ثلاث مرات بعد الانقطاع عن التدريب وذلك عند الأسبوع 02، 04 و 12.

#### نتائج الدراسة :

أظهرت النتائج مايلي:

- إن العدائين فقدوا 25% من الاستهلاك الأقصى للأكسجين بعد انقطاع أسبوعين بينما فقد الدراجين 08% بعد انقطاع من 02 إلى 04 أسابيع.
- انخفاض حجم الدفع القلبي 12 % بعد انقطاع 02-04 أسابيع ويصل إلى 14 % بعد 56 يوم انقطاع.
- توصل الباحث في نهاية دراسته إلى أن الانقطاع عن التدريب يؤدي إلى انخفاض كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وأن القدرات التحملية تفقد بسرعة جدا بعد نهاية التدريب.

#### 2-2-2- دراسة هوستلر 2002 Hostler :

#### عنوان الدراسة:

تأثير دورة تدريبية مرتفعة الشدة على البنية العضلية والتعبير الجيني

The effect of high intensity cycle training muscle structure and gene expression.

#### الهدف من الدراسة :

هدفت إلى معرفة تأثير التدريب والانقطاع عن التدريب على البناء العضلي بعد 10 أسابيع من تدريب التحمل على الدرجة الثانية ويتبعها أسبوعان من الانقطاع عن التدريب.

#### منهج الدراسة :

أجرى الباحث دراسته بالاعتماد على المنهج التجريبي حيث لتحقيق ذلك تم أخذ جرعات ( Muscle Biopsy ) عضلية قبل التدريب وبعده وخمس جرعات عضلية خلال أسبوعين من الانقطاع عن التدريب لمراقبة التغيرات في النسيج العضلي.

#### نتائج الدراسة :

أظهرت النتائج إلى زيادة نسبة مساحة الألياف العضلية السريعة نوع (Fta) وخفض نسبة الألياف العضلية السريعة نوع (FTb) ، كما أظهرت خلال أسبوعين من الانقطاع عن التدريب في نسبة مساحة الألياف العضلية السريعة بنوعية (Fta) و (FTb) ، ولم يلاحظ أي تأثير على صفة التحمل.

2-2-3- دراسة سانتوس وجانيرا Santos E, & Janeira M . 2009 :

#### عنوان الدراسة:

تأثيرات الانخفاض والانقطاع عن التدريب على القوة الانفجارية للجزء العلوي والسفلي للجسم للاعبين كرة السلة الذكور للمراهقين.

Effects of reduced training and detraining on upper and lower body explosive strength in adolescent male basketball players

#### الهدف من الدراسة:

هدف الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى تقييم ومقارنة تأثيرات الانقطاع عن التدريب وبرامج خفض التدريب على القوة الانفجارية للجزء العلوي والسفلي للجسم للاعبين كرة السلة الذكور المراهقين.

#### عينة الدراسة :

تم إجراء الدراسة على عينة شملت 15 لاعبا، تراوحت أعمارهم من 14 - 15 سنة.

#### منهج الدراسة :

اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي حيث تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي مجموعة خفض التدريب (RT) وعدد اللاعبين فيها 08، والمجموعة الثانية هي مجموعة الانقطاع عن التدريب (DTR) وعددهم 97 لاعبا.

### نتائج الدراسة :

أظهرت النتائج ما يلي:

- احتفاظ كلتا المجموعتين على قيم القوة الانفجارية .
- التماثل الإحصائي على طول لحظات التطور .
- التوقف عن التدريب لمدة 12 أسبوع يسمح بالاحتفاظ بالمكتسبات المحققة سابقا من جراء تطبيق برنامج تدريبي مركب أثناء الموسم لمدة 10 أسابيع.
- مهما كانت اختلافات الفقد بسبب الانقطاع عن التدريب وخفض التدريب، فإن الممارسة المنتظمة لكرة السلة تستطيع الحفاظ بمفردها على المكتسبات المحققة سابقا للقوة الانفجارية.

### 2-2-4- دراسة أماندا فيسك 2014 Amanda J Visek :

#### عنوان الدراسة :

نظرية ادماج المرح : نحو استدامة المشاركة الرياضية للأطفال والبالغين

The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children and Adolescents Sport Participation

#### الهدف من الدراسة :

كان الغرض من هذه الدراسة هو تطوير إطار نظري للمرح باستخدام منهج البحث المختلط وكذا التعرف على الأسباب التي تجعل ممارسة الرياضة والذهاب للتدريبات ممتعا للاعبين .

عينة الدراسة :

احتوت عينة الدراسة على 142 لاعب لكرة القدم للشباب و 37 مدرباً و 57 فرداً من أولياء اللاعبين حيث تم تقسيمهم وفق : العمر ، الجنس والمستوى الذي يشاركون فيه.

منهج الدراسة :

تم استخدام منهج البحث المختلط في الدراسة باتباع أسلوب خرائط المفاهيم.

نتائج الدراسة :

من خلال خرائط المتعة تم تقسيم الأسباب التي تجعل ممارسة الرياضة والذهاب للتدريبات ممتعا للاعبين الى 11 مبدئاً أساسياً تحتوي على 81 عنصراً من عناصر المتعة في الرياضة والتي نلخص أهمها :

- احترام المدرب للاعبيه وتشجيعه المستمر لهم من الأسباب التي تجعل اللاعبين لا يتوقفون عن التدريب ويحسون بالمتعة.
- حصول اللاعبين على وقت كافي للعب في المباريات من أهم عوامل استمرارهم في التدريب.
- روح الفريق والتعاون والتشجيع من قبل اللاعبين لبعضهم البعض تعد من عناصر المتعة في الرياضة.

2-3- التعليق على الدراسات السابقة :

ان الأهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للباحث من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة التي تتناول موضوع الانقطاع عن التدريب وهذا ما أكده (رابح تركي) بأنه "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية.

(رابح تركي، 1999، صفحة 123)

ومن خلال تحليل مختلف الدراسات المشابهة لهذا البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة "الانقطاع عن

التدريب في ظل تفشي وباء كوفيد-19 وآثاره على بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة

القدم من وجهة نظر المدربين واللاعبين". فقد تبين للباحثين أن المنهج المستخدم في هاته الدراسات كان المنهج التجريبي في الدراسات التي تناولت آثار الانقطاع عن التدريب حيث استخدم فيها الاختبارات، والمنهج الوصفي في الدراسات التي تناولت الأسباب التي تؤدي للانقطاع عن التدريب حيث استخدم فيها الاستبيان، وبالنسبة لنتائج الدراسات السابقة فيمكن ايجاز أهم نقاطها في الآتي :

لقد تم تسجيل مجموعة كبيرة من الانخفاضات على مستوى المتغيرات البدنية والفيزيولوجية للاعبين من أهم هاته التغيرات تلك التي حصلت على مستوى عنصري القوة والسرعة وهذا ما أكدته دراسة (زركار مجيد خضر 2016) والتي أفضت نتائجها الى انخفاض صفة السرعة بنسبة (3.26%) بعد الانقطاع عن التدريب لمدة 4 أسابيع، ودراسة (طارق مصطفى المومني 2003) التي انخفضت فيها صفة السرعة للعينة بنسبة (7.8%) بعد الانقطاع عن التدريب، ودراسة (عماد صالح عبد الحق 2006) التي أكدت على انخفاض صفتي السرعة (50م) والقوة (لعضلات الرجلين) ب 2.90% و 1.95% على التوالي بعد الانقطاع لمدة 8 أسابيع، وتتفق النتائج أيضا مع دراسة (Costill ettl, 1994) التي أظهرت نتائجها الى فقدان 45% من القوة العضلية بعد الانقطاع لمدة عام [راجع (عماد صالح عبد الحق، 2006، صفحة 08)]. وكذلك الدراسات التي تناولت الأسباب المؤدية للانقطاع عن التدريب كدراسة (إسماعيل سعود العون و هيثم ممدوح القاضي 2010) والتي أفضت نتائجها الى أن عدم توفر وقت فراغ كافي من أهم أسباب الانقطاع عن المشاركة في الأنشطة الرياضية حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.1)، وكذلك دراسة (دراسة أماندا فيسك 2014 Amanda J Visek) أكدت أن 90% من اللاعبين يتوجهون نحو مقاطعة التدريبات اذا غاب فيها عنصر المتعة، وكذلك عدم احترام المدرب للاعبيه وعدم حصولهم على وقت كافي للمشاركة في المباريات. وقد توصلت الدراسات السابقة عموما في نتائجها الى أن الانقطاع عن التدريب يؤدي الى انخفاض عنصري القوة والسرعة لدى اللاعبين الى جانب التطرق للأسباب المؤدية للانقطاع عن التدريب.

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في اختيار التصميم المناسب لاجراء البحث، كما ساهمت في اختيار العينة المناسبة للدراسة الحالية وطبيعة الدراسة وغيرها.

الشكل رقم 01 يبين بعض المعلومات عن فيروس كوفيد-19 المستجد

# فايروس كورونا المستجد ..



## اعراض الفايروس

حمى شديدة      ضيق تنفس      إلتهاب رئوي حاد      تعب وإرهاق      صداع

## طرق انتقال الفايروس

● الأتصال المباشر بأشخاص مصابين      ● الرذاذ المتطاير من الشخص المصاب      ● لمس أدوات المريض بدون وقاية

تجنب ملامسة العينين  
والانف والفم باليد مباشرة

غسل اليدين جيدا بالماء  
والصابون

غسل الفواكة والخضار  
جيدا وطهي الطعام جيدا

الحفاظ على الممارسة  
الصحية لتعزيز المناعة

المداومة على استخدام  
المناديل أثناء العطس

تجنب الاختلاط المباشر  
مع المصاب

## طرق الوقاية من الفايروس

By Moufidi Rezkallah

# الجانب التطبيقي



# الفصل الثالث



الاجراءات  
الميدانية للدراسة

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

قبل الشروع في توزيع استمارة الاستبيان قمنا بعدة خطوات تمهيدية والمتمثلة في التعرف على ميدان العمل وذلك بزيارتنا لفرق فئة U15 لكرة القدم في بلدية تبسة، والمراد دراستها قصد الحصول على المعلومات والبيانات للتأكد من الظاهرة المدروسة والاستعانة بها في الدراسة الميدانية، ومعرفة الإمكانيات المادية والبشرية للفرق الرياضية، ومعرفة العراقيل التي تواجهها، بالإضافة إلى مقابلة المدربين واللاعبين والتشاور معهم لأخذ موافقتهم على الدراسة الميدانية وآرائهم حول موضوع الانقطاع عن التدريب، وكذلك تحديد عينة البحث و ضبط متغيرات الدراسة.

**2- منهج الدراسة :**

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول الى الحقيقة من مبدأ أن هذه الأخيرة ليست ملك لأحد لكن بناء دائم ومستمر.

ان المنهج المتبع في هذه الدراسة الميدانية هو المنهج الوصفي التحليلي حيث يعرف بأنه " المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كفيها بوصفها وتوضيح خصائصها، وكميا بإعطائها وصفا رقميا من خلال ارقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى". (أحمد إبراهيم خضر(2013 ,

**3- مجتمع الدراسة وعينة البحث :****3-1- مجتمع البحث :**

من الناحية الاصطلاحية يعرف مجتمع الدراسة بأنه : "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث وهو جميع الافراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوعا في البحث ".

(أحمد بن مرسللي، 2005، صفحة 20)

تكون مجتمع الدراسة من جميع المدربين ومساعدي المدربين واللاعبين الذي ينشطون على مستوى فرق كرة القدم لفئة U15 في بلدية تبسة حيث تمثلت الفرق في : " فريق اتحاد تبسة U15- جمعية المستقبل تبسة

U15- وفاق تبسة U15- الجيل الرياضي تبسة U15"، و البالغ عددهم 7 مدربين و 80 لاعبا يتوزعون بالشكل التالي :

جدول رقم (01) يوضح توزيع مجتمع الدراسة		
عدد اللاعبين	عدد المدربين	الفرق
25	2	اتحاد تبسة U15
21	2	جمعية المستقبل U15
18	2	وفاق تبسة U15
16	1	الجيل الرياضي التبسي U15

### 3-2- عينة الدراسة :

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي:

"العينة هي ذلك الجزء الخاص المأخوذ من المجتمع الأصلي والتي عن طريقها يمكن الحصول على البيانات الفعلية اللازمة للتجربة، والعينة بهذا المفهوم عبارة عن مجموعة جزئية مأخوذة بأسلوب ما من المجتمع الاحصائي الأصلي". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، صفحة 16)

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الاحتمالية، باستعمال أسلوب الحصر الشامل. لقد تم توزيع الاستبيانات على جميع المدربين في مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (8) مدربين و (32) لاعبا من مجتمع الدراسة.

### 4- مجالات الدراسة :

4-1- المجال البشري: شملت الدراسة عينة من لاعبي ومدربي فرق فئة U15 لكرة القدم في بلدية تبسة.

4-2- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على مستوى مقر تدريبات فرق العينة.

4-3- المجال الزمني: تم اجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من ( 28 مارس 2021 الى غاية 03 ماي 2021) وهي الفترة التي تم خلالها توزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

#### 5- متغيرات الدراسة :

#### 5-1- المتغير المستقل :

المتغير المستقل هو المتغير الذي يملك تأثيرا ايجابا أو سلبيا على المتغير التابع، ويلاحظ أن التغير في المتغير التابع يفسر من قبل التغير في المتغير المستقل.

(فايز جمعة النجار، نبيل جمعة النجار، و ماجد راضي، 2013، صفحة 135)

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو : الانقطاع عن التدريب.

#### 5-2- المتغير التابع :

المتغير التابع هو المتغير الذي يقدم نفسه كقضية قابلة للدراسة.

(فايز جمعة النجار، نبيل جمعة النجار، و ماجد راضي، 2013، صفحة 135)

وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو : مجموعة المتغيرات البدنية والمتمثلة في :

- القوة
- السرعة

#### 6- أدوات الدراسة واجراءات بنائها :

لأجل الحصول على المعلومات والبيانات والحقائق يوجد العديد من أدوات البحث العلمي منها الملاحظة والمقابلة الاستبيان الاختبارات بأنواعها وما إلى غير ذلك من الأدوات وتعتبر الإستبانة أحد هذه الأنواع " ومن بين أكثر أدوات جمع البيانات استخداما على الرغم من أهمية وقوة الأدوات الأخرى".

والاستبيان عبارة عن " مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة وترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها " .

(عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات، 2001، صفحة 154)

وبناء على طبيعة البيانات المراد جمعها، والمنهج المتبع في الدراسة، والظروف المتاحة، وجد الباحثان بأن الأداة الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة هي " الاستبيان"، وعليه فقد قام الباحثان بتصميم الاستبيان معتمدان في ذلك على الدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها والاستفادة منها، بالإضافة إلى الزيارة الميدانية إلى مراكز تدريب فرق فئة U15 لكرة القدم في بلدية تبسة.

وتبعاً لذلك قمنا بإعداد الدراسة الحالية لتناسب مع أهدافها وفروضها، وقد مر تصميم الأداة بالمراحل

الآتية:

1. الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الانقطاع عن التدريب.
2. تحديد المجالات الرئيسية التي شملتها الدراسة.
3. جمع وتحديد فقرات الاستبيان.
4. صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال.
5. إعداد الاستبيان في صورته الأولية.

وقد قسمت أداة الدراسة الى قسمين :

- **القسم الأول:** يخص البيانات الشخصية و الوظيفية التي تخص عينة الدراسة وقد تمحورت على مؤشرين كالآتي: " المؤهل العلمي، السن"

- **القسم الثاني:** يخص العبارات التي تقيس آراء المدربين واللاعبين في موضوع الانقطاع عن التدريب وتأثيراته على اللاعبين وأسبابه حيث تم صياغة كل سؤال فيه الى صيغتين واحدة موجّهة للمدربين وأخرى للاعبين مع المحافظة على نفس المعنى والهدف من السؤال والتي بدورها تتكون من محورين كل محور يحتوي على ستة عبارات كالآتي:

• **المحور الأول:** يتكون من العبارات (1-6) التي تقيس التأثيرات السلبية للانقطاع عن التدريب على اللاعبين.

• **المحور الثاني:** يتكون من العبارات (7-12) والتي تقيس الأسباب التي تؤدي للانقطاع عن التدريب.

### 7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

#### 7-1- ثبات الأداة :

يعتبر من العوامل الأساسية الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، فهو يعني " لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت شيء من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد. (بوداود، عطا الله، 2009 ، ص 106)

أ/ **الثبات: (ألفا كرونباخ) :** تم حساب ثبات هذا الاستبيان بطريقة الإتساق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ والقائمة على أساس تقدير معدل ارتباطات بيرسون للعبارات فيما بينها سواء للمحور الواحد أو للاستبيان ككل، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمحور الأول بـ (0.80)، أما المحور الثاني فقد قدر بـ (0.88)، وبالنسبة للاستبيان ككل فقد بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.92)، ومنه يمكن القول بأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد (0.70)، كحد أدنى لثبات ومنه تم تحقيق شرط الثبات. (أنظر الملحق رقم 03)

الجدول رقم (02) يوضح ثبات الاستبيان بمحاوره عن طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ)		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	محاور الاستبيان
6	.806	محور تأثيرات الانقطاع عن التدريب
6	.883	محور أسباب الانقطاع عن التدريب
12	.922	الاستبيان ككل

ب/ التجزئة النصفية : تقوم هذه الطريقة على أساس تجزئة عبارات الاستبيان إلى قسمين أعلى وأدنى أو العبارات الفردية والعبارات الزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين ثم تعويض الناتج في معادلة التصحيح حيث تم تقسيم عبارات الاستبيان إلى قسمين أعلى وأدنى عن طريق برنامج الحزم الاحصائية (SPSSV25) وبعدها تم حساب معامل الارتباط بين النصفين والذي بلغ (0.82) وبالتعويض في المعادلة التصحيحية لمعامل لسبيرمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي (0.90) أما قيمة المعادلة التصحيحية لجاثمان بلغت (0.88) وهذا ما يدل على أن هذا الاستبيان يتمتع بثبات مرتفع كما هو موضح في الجدول التالي :

(أنظر الملحق رقم 04)

الجدول رقم (03) يوضح ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية	
0.821	الارتباط بين النصفين
0.902	معامل الثبات الكلي معامل سبيرمان براون
0.883	معامل الثبات باستخدام معادلة جاثمان

7-2- صدق الأداة :

هو التأكد من ان الاستبيان سوف يقيس ما أعد لقياسه.

(فاطمة عوض صابر و ميرفت علي خفاجة، 2002، صفحة 167)

تم تقدير صدق هذا الاستبيان بطريقتين هما:

أ- صدق المحكمين :

للقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث، قمنا بعرضها على مجموعة من المحكمين من دكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية، ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي، وبعد ابداء آرائهم وتقديمهم

الملاحظات، تم استبعاد عدد من العبارات واطافة أخرى، وتم تعديل أسئلة الاستبيان ليخرج بالشكل النهائي الذي تم توزيعه على المبحوثين من العينة. (أنظر الملحق رقم 01)

ب- صدق الاتساق الداخلي :

قد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المحورين والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه الفقرة، وذلك باستخدام طريق برنامج الحزم الاحصائية (SPSSV25)، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور : (أنظر الملحق رقم 05)

الجدول رقم (04) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الأول		
فقرات المحور	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
الفقرة 1	0.895**	0.000
الفقرة 2	0.851**	0.000
الفقرة 3	0.829**	0.000
الفقرة 4	0.673**	0.000
الفقرة 5	0.807**	0.000
الفقرة 6	0.693**	0.000
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)		

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون بين فقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور الأول دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) حيث بلغ الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (0.673) والحد الأعلى (0.895).

وعليه فان جميع فقرات المحور الأول متسقة داخليا مع الدرجة الكلية للمحور الأول مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول.

الجدول رقم (05) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الثاني		
فقرات المحور	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
الفقرة 1	0.846**	0.000
الفقرة 2	0.859**	0.000
الفقرة 3	0.658**	0.000
الفقرة 4	0.803**	0.000
الفقرة 5	0.782**	0.000
الفقرة 6	0.817**	0.000
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)		

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات الارتباط ليبرسون بين فقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور الثاني دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) حيث بلغ الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (0.658) والحد الأعلى (0.859).

وعليه فان جميع فقرات المحور الثاني متسقة داخليا مع الدرجة الكلية للمحور الثاني مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول.

وعليه ومن خلال نتائج الثبات والاتساق الداخلي في الجداول السابقة يتضح لنا ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) بدرجة مرتفعة وصدق اتساقها الداخلي.

## 8- الأساليب الإحصائية للدراسة :

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في نسخته V25 من أجل استخراج ما

يلي:

- النسب المئوية.
- الثبات (ألفا كرونباخ).
- معاملات الارتباط.
- اختبار كا<sup>2</sup>.

# الفصل الرابع



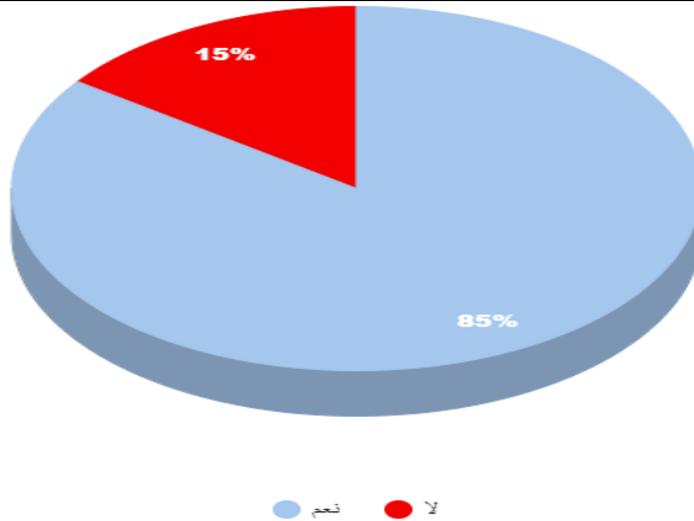
عرض وتحليل  
ومناقشة نتائج الدراسة

### 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- **السؤال الأول :** هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلباً على صفة السرعة لدى اللاعبين ؟ / هل ترى أن فترة الحجر الصحي أثرت سلباً على سرعتك ؟
- **الغرض من السؤال :** معرفة مدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة السرعة لدى اللاعبين.

**الجدول (06) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة السرعة لدى اللاعبين

الاجابة	التكرار	النسب %	كا <sup>2</sup>		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	34	85%	3.84	19.60	01	0.05	دال
لا	6	15%					
المجموع	40	100%					



**الشكل (02) :** يبين مدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة السرعة لدى اللاعبين

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 85% أجابو بـ: "نعم" أي أن الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 أثر سلبا على صفة السرعة لدى اللاعبين مما أدى الى انخفاضها، أما نسبة 15% أجابو بـ: "لا" أي أن الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 لا يؤثر على صفة السرعة عند اللاعبين.

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والمبينة في الجدول رقم (06) أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 19.60 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

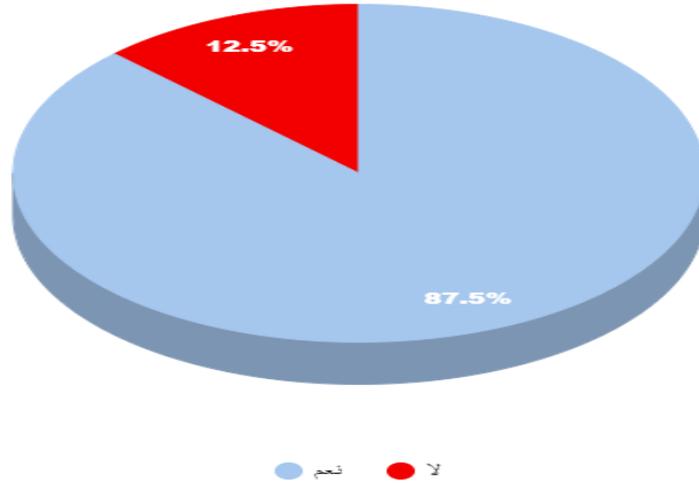
**نستنتج** أن الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 أثر سلبا على صفة السرعة لدى اللاعبين مما أدى الى انخفاضها.

- **السؤال الثاني :** هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبيا على صفة القوة لدى اللاعبين ؟ / هل ترى أن فترة الحجر الصحي أثرت سلبيا على قوتك البدنية ؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة مدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة القوة لدى اللاعبين.

**الجدول (07) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة القوة لدى اللاعبين

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup>		النسب %	التكرار	الاجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	22.50	87.5%	35	نعم
					12.5%	5	لا
					100%	40	المجموع



**الشكل (03) :** يبين مدى تأثير الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي بسبب وباء كوفيد-19 على صفة القوة لدى اللاعبين

#### التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة 87.5% أجابو بـ: "نعم" أي أن الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 أثر سلباً على صفة القوة لدى اللاعبين مما أدى الى انخفاضها، أما نسبة 12.5% أجابو بـ: "لا" أي أن الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 لا يؤثر على صفة السرعة عند اللاعبين.

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب  $\chi^2$  والميينة في الجدول رقم (07) أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 22.50 وهي أعلى من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

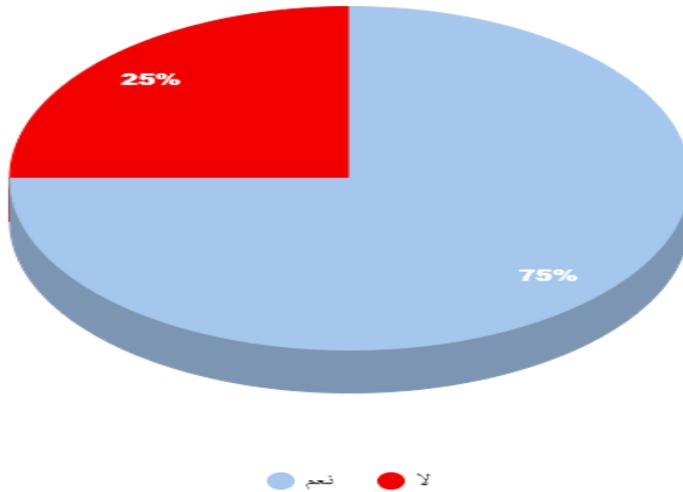
**نستنتج** أن الانقطاع عن التدريب أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 أثر سلباً على صفة القوة لدى اللاعبين مما أدى الى انخفاضها.

- **السؤال الثالث :** هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19؟ / هل قمت بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة مدى تطبيق اللاعبين لبرنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19.

**الجدول (08) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى تطبيق اللاعبين لبرنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup>		النسب %	التكرار	الاجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	10.00	75%	30	نعم
					25%	10	لا
					100%	40	المجموع



**الشكل (04) :** يبين مدى تطبيق اللاعبين لبرنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن 75% من المدربين واللاعبين أعطوا اهتماما واضحا لصفتي السرعة والقوة من خلال وضعهم في برنامجهم التدريبي الاستثنائي بسبب القيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 حيث أجابو ب: "نعم"، بينما 25% منهم أجابو ب: "لا" ولم يعطوا أهمية بالغة لتدريب لصفتي السرعة والقوة في برنامجهم التدريبي الاستثنائي.

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والميينة في الجدول رقم (08) أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 10.00 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

**نستنتج** أن السرعة والقوة من أهم الصفات البدنية التي أولى المدربون واللاعبون اهتماما بها في برامجهم التدريبية الاستثنائية بسبب القيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19.

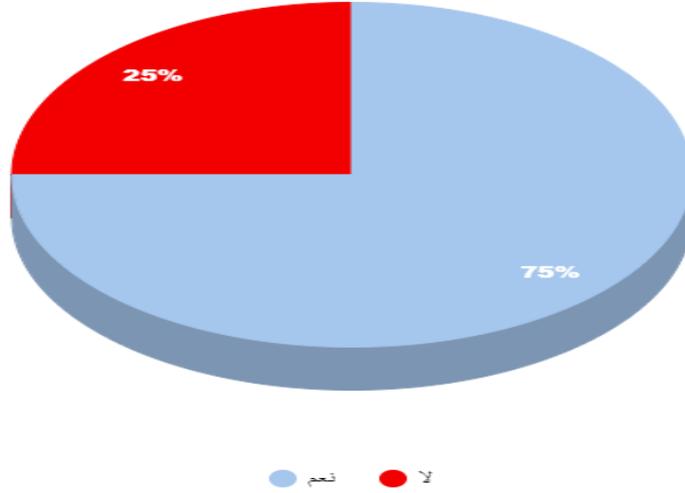
- **السؤال الرابع :** أثناء التمرينات المنزلية .هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك؟ / أثناء التمرينات المنزلية .هل تتواصل على الدوام مع مدريك؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة مدى التنسيق والاتصال بين اللاعبين ومدربهم والعكس أثناء فترة الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19.

**الجدول (09) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى التنسيق والاتصال بين اللاعبين ومدربهم والعكس أثناء فترة

الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup>		النسب %	التكرار	الاجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	10.00	75%	30	نعم
					25%	10	لا
					100%	40	المجموع



**الشكل (05) :** يبين مدى التنسيق والاتصال بين اللاعبين ومدريهم والعكس أثناء فترة الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19

#### التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة 75% من المدربين واللاعبين كانوا على اتصال وتنسيق بينهم أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 حيث أجابو بـ: "نعم"، بينما 25% من المدربين واللاعبين لم يكونوا على اتصال بينهم أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 حيث أجابو بـ: "لا".

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب  $\chi^2$  والميينة في الجدول رقم (09) أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 10.00 وهي أعلى من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

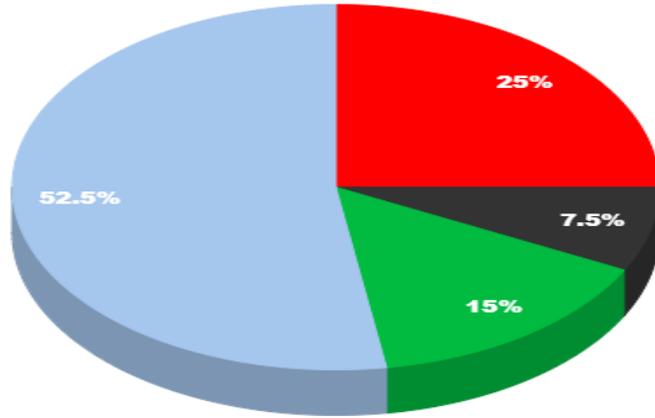
**نستنتج** أن أغلبية المدربين واللاعبين كانوا على اتصال وتنسيق فيما بينهم أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19.

- **السؤال الخامس :** على أي أساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية ؟ / على أي أساس اعتمدت تمارينك المنزلية ؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة المصدر الذي اعتمد عليه اللاعبون والمدربون في برنامجهم التدريبي المنزلي أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة للحد من انتشار وباء كوفيد-19.

**الجدول (10) :** يبين الاحصاء الاستدلالي للمصدر الذي اعتمد عليه اللاعبون والمدربون في برنامجهم التدريبي المنزلي أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة للحد من انتشار وباء كوفيد-19

الاجابة	التكرار	النسب %	كا <sup>2</sup>		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
			المجدولة	المحسوبة			
الخبرة الميدانية	10	%25	7.81	18.60	03	0.05	دال
الاتصال بالزملاء	3	%7.5					
الاستعانة باليوتوب	6	%15					
الاستعانة بالمدرّب	21	%52.5					
<b>المجموع</b>	<b>40</b>	<b>%100</b>					



الاستعانة بالمدرّب      الخبرة الميدانية      الاتصال بالزملاء      الاستعانة باليوتوب

**الشكل (06) :** المصدر الذي اعتمد عليه اللاعبون والمدربون في برنامجهم التدريبي المنزلي أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة للحد من انتشار وباء كوفيد-19

#### التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن 52.5% من اللاعبين استعانوا بمدربهم في برمجة وتصميم برامجهم التدريبية أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19، و 25% منهم اعتمدوا على خبرتهم الميدانية في تمارينهم المنزلية، أما 15% منهم فقد استعانوا باليوتوب ، بينما 7.5% منهم اتصلوا بزملائهم.

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والمبينة في الجدول رقم (10) أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 18.60 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

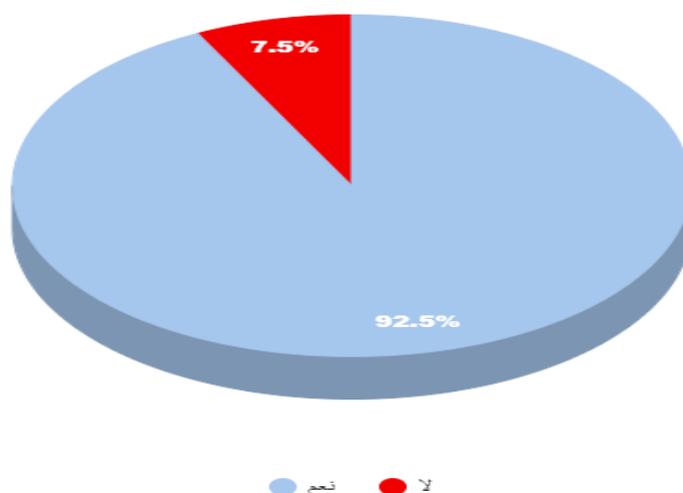
**نستنتج** أن اللاعبين قد اتجهوا للاستعانة بمدربهم من أجل برمجة وتصميم برامجهم التدريبية أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19.

- **السؤال السادس :** عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطاً في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جائحة كوفيد-19؟ / عند ممارستك للتمارين لأول مرة بعد فترة من انقطاعك عن التدريب هل لاحظت هبوطاً في مستوى لياقتك البدنية بالمقارنة مع لياقتك البدنية قبل جائحة كوفيد-19؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة مدى تأثير الانقطاع عن التدريب على مستوى عناصر اللياقة البدنية عند اللاعبين.

**الجدول (11) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لمدى انخفاض مستوى اللياقة البدنية الناجم عن الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة للحد من انتشار وباء كوفيد-19 عند اللاعبين.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup>		النسب %	التكرار	الاجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	28.90	92.5%	37	نعم
					7.5%	3	لا
					100%	40	المجموع



**الشكل (07) :** يبين مدى انخفاض مستوى اللياقة البدنية الناجم عن الانقطاع عن التدريب بسبب القيود المفروضة للحد من انتشار وباء كوفيد-19 عند اللاعبين

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن 92.5% من المدربين واللاعبين قد لاحظوا انخفاضاً ملموساً في مستوى اللياقة البدنية للاعبين عند عودتهم للتدريبات لأول مرة بعد فترة الانقطاع عنها أثناء فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19 وهذا مقارنة مع مستوى لياقتهم البدنية قبل جائحة كوفيد-19 وقبل انقطاعهم عن التدريب حيث أجابو بـ: "نعم"، بينما 7.5% فقط منهم من لم يلاحظ أي تغيير وانخفاض قد طرأ لمستوى لياقتهم البدنية بعد العودة للتدريبات بالمقارنة مع مستواها بعد الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19 حيث أجابو بـ: "لا".

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب  $\chi^2$  والمبينة في الجدول رقم (11) أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 28.90 وهي أعلى من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**نستنتج** الانقطاع عن التدريب يؤثر سلباً على عناصر اللياقة البدنية والتكيفات التدريبية المكتسبة خلال فترة التدريب ويؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعبين البدني.

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة

**تمهيد:** قام الطالبان الباحثان بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها، وللتأكد من صحة الفرضيات كان لابد من اجراء دراسة وصفية تحليلية، لمعرفة التأثيرات السلبية على بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) التي تتجم عن الانقطاع عن التدريب وأسبابه. معتمدين على بعض الدراسات السابقة والكتب والمجلات والمقالات الخاصة بالتدريب الرياضي.

### 1-2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الأولى :

من خلال فرضية البحث والتي تنص على أن «للانقطاع عن التدريب تأثير سلبي على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة U15» .

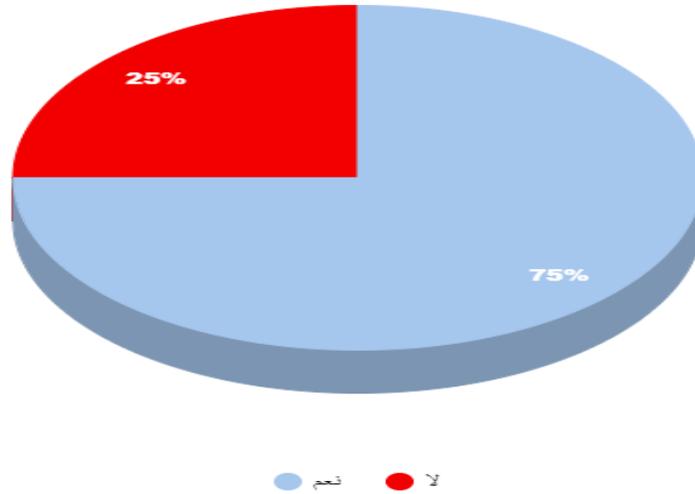
قد أثبتت نتائج تحليل الاستبيان صدق هذه الفرضية وذلك من خلال الجداول ( 06 ، 07 ، 11 ) ، وهذا ما أكدته قيمة كاسم<sup>2</sup> المحسوبة في هاته الجداول ( 19.60 ، 22.50 ، 28.90 ) على التوالي، والتي كانت أعلى من قيمة كاسم<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية، وهذا ما يعني رفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد هناك تأثيرات سلبية للانقطاع عن التدريب على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم، وبالتالي تم قبول الفرضية البديلة، وهي فرضية البحث الفرعية الأولى والقائلة «للانقطاع عن التدريب تأثير سلبي على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة U15» ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% ، وهذا ما يتوافق مع دراسة (زركار مجيد خضر 2016) والتي أفضت نتائجها الى انخفاض صفة السرعة بنسبة (3.26%) بعد الانقطاع عن التدريب لمدة 4 أسابيع، ودراسة (طارق مصطفى المومني 2003) التي انخفضت فيها صفة السرعة للعينة بنسبة (7.8%) بعد الانقطاع عن التدريب، ودراسة (عماد صالح عبد الحق 2006) التي أكدت على انخفاض صفتي السرعة (50م) والقوة (لعضلات الرجلين) بـ 2.90% و 1.95% على التوالي بعد الانقطاع لمدة 8 أسابيع، وتتفق النتائج أيضا مع دراسة (Costill ettl, 1994) التي أظهرت نتائجها الى فقدان 45% من القوة العضلية بعد الانقطاع لمدة عام. وتتفق أيضا نتائج الفرضية الأولى مع كل ما أشرنا اليه سابقا في الخلفية النظرية. (أنظر الصفحات 27 الى 29)

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

- السؤال الأول : هل ترى أن غياب المتعة أثناء الحصة التدريبية سبب وجيه من أجل توقف اللاعبين عن الذهاب للتدريبات؟ / عندما تكون الحصة التدريبية غير ممتعة هل تفكر في التوقف عن الذهاب للتدريبات؟
- الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان غياب عنصر المتعة في التدريبات سببا وجيها للاعبين من أجل الانقطاع عن التدريب.

**الجدول (12)** : يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان غياب عنصر المتعة في التدريبات سببا وجيها للاعبين من أجل الانقطاع عن التدريب

الاجابة	التكرار	النسب %	كا <sup>2</sup>		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	30	75%	3.84	10.00	01	0.05	دال
لا	10	25%					
المجموع	40	100%					



**الشكل (08)** : يبين ما اذا كان غياب عنصر المتعة في التدريبات سببا وجيها للاعبين من أجل الانقطاع عن التدريب

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن ما نسبته 75% من المدربين واللاعبين أجابوا بـ: "نعم" أي أن المتعة في التدريبات (التدريبات الممتعة وغير المملة) تعد عاملا رئيسيا لمواصلة اللاعبين حضور تدريباتهم وعدم الانقطاع عنها.

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب  $\chi^2$  والمبينة في الجدول رقم (12) أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 10.00 وهي أعلى من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

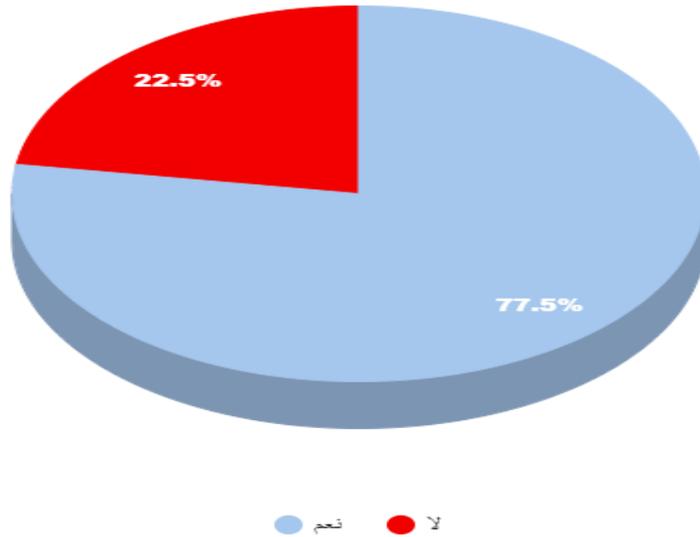
**نستنتج** أن غياب المتعة في التدريبات (كثرة التمرينات المملة وغير الممتعة) تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب بل وحتى التوقف عنه.

- **السؤال الثاني :** هل ترى أن عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب؟ / عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة ما اذا كان عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب؟

**الجدول (13) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	$\chi^2$		النسب %	التكرار	الاجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	12.10	77.5%	31	نعم
					22.5%	9	لا
					100%	40	المجموع



**الشكل (09) :** يبين ما اذا كان عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب

#### التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة 77.5% من المدربين واللاعبين أجابو بـ: "نعم" أي أن عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب، و 22.5% منهم يرون عكس ذلك.

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب  $\chi^2$  والميينة في الجدول رقم (13) أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 12.10 وهي أعلى من قيمة  $\chi^2$  المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

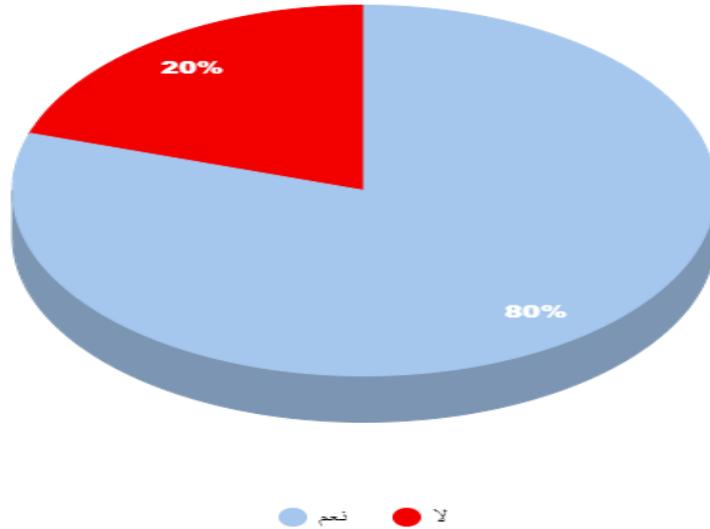
**نستنتج** أن عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب.

- **السؤال الثالث :** هل ترى أن عدم احترام وتشجيع المدرب للاعبين يؤدي لانقطاعهم وتوقفهم عن المجيء للحصص التدريبية؟ / هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة ما اذا كان عدم احترام المدرب للاعبيه سبب وجيه يؤدي بهم نحو التوقف عن المجيء للحصص التدريبية والانقطاع عنها.

**الجدول (14) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان عدم احترام المدرب للاعبيه سبب وجيه يؤدي بهم نحو التوقف عن المجيء للحصص التدريبية والانقطاع عنها.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup>		النسب %	التكرار	الاجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	14.40	80%	32	نعم
					20%	8	لا
					100%	40	المجموع



**الشكل (10) :** يبين ما اذا كان عدم احترام المدرب للاعبيه سبب وجيه يؤدي بهم نحو التوقف عن المجيء للحصص التدريبية والانقطاع عنها

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 80% من المدربين واللاعبين يرون أن عدم احترام المدرب للاعبية سبب وجيه يؤدي بهم نحو التوقف عن المجيء للحصص التدريبية والانقطاع عنها حيث أجابو ب: "نعم". ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والمبينة في الجدول رقم (14) أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 14.40 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

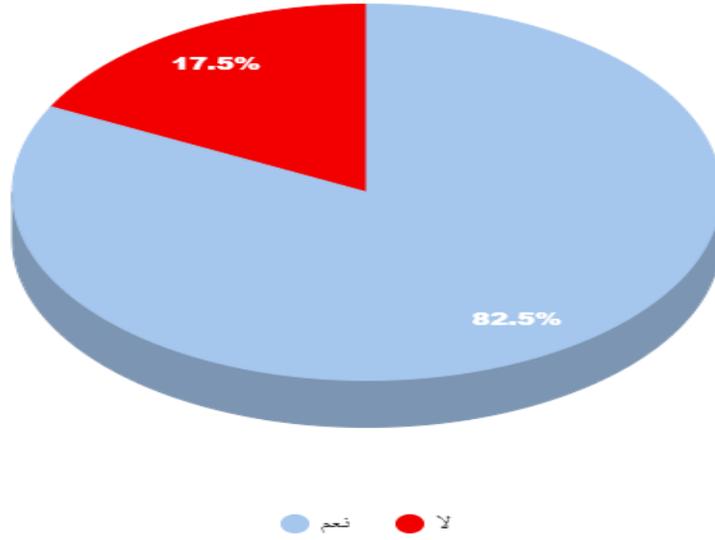
**نستنتج** أن عدم احترام المدرب للاعبية يؤدي بهم الى التوقف عن المجيء للحصص التدريبية والانقطاع عنها.

- **السؤال الرابع :** هل ترى أن انعدام الرغبة والدافعية للتدريب عند اللاعبين سبب وجيه لانقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي؟ / عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة ما اذا كان انعدام الرغبة والدافعية للتدريب عند اللاعبين سبب وجيه لانقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي.

**الجدول (15) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان انعدام الرغبة والدافعية للتدريب عند اللاعبين سبب وجيه لانقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup>		النسب %	التكرار	الاجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	16.90	82.5%	33	نعم
					17.5%	7	لا
					100%	40	المجموع



**الشكل (11) :** يبين ما اذا كان انعدام الرغبة والدافعية للتدريب عند اللاعبين سبب وجيه لانقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي

#### التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 82.5% من المدربين واللاعبين أجابوا بـ: "نعم"، أي أن انعدام الدافعية والرغبة في التدريب سبب وجيه يؤدي باللاعبين الى انقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي، بينما 17.5% يرون عكس ذلك وأجابوا بـ: "لا".

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب  $\chi^2$  والميينة في الجدول رقم (15) أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 16.90 وهي أعلى من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

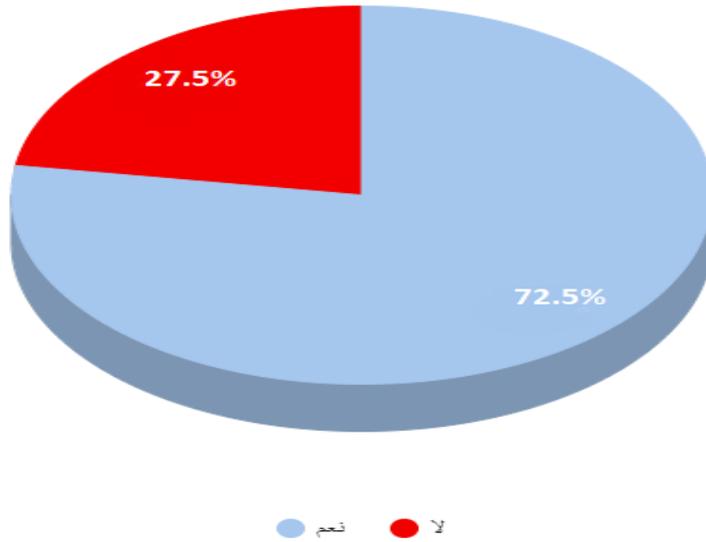
**نستنتج** أن غياب الدافعية والرغبة في التدريب عند اللاعبين سبب وجيه يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب.

- **السؤال الخامس :** هل ترى أن عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تركيزهم على الدراسة يؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب مؤقتاً؟ / في حالة عدم توفر وقت فراغ كافي لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتاً؟

- الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تخصيص تركيزهم ووقتهم على الدراسة أو العمل يؤدي بهم للانقطاع عن التدريب مؤقتا.

الجدول (16) : يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا كان عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تخصيص تركيزهم ووقتهم على الدراسة أو العمل يؤدي بهم للانقطاع عن التدريب مؤقتا.

الاجابة	التكرار	النسب %	كا <sup>2</sup>		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	29	72.5%	3.84	08.10	01	0.05	دال
لا	11	27.5%					
المجموع	40	100%					



الشكل (12) : يبين ما اذا كان عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تخصيص تركيزهم ووقتهم على الدراسة أو العمل يؤدي بهم للانقطاع عن التدريب مؤقتا

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن 72.5% من المدربين واللاعبين يرون أن عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تخصيص تركيزهم ووقتهم على الدراسة أو العمل يؤدي بهم للانقطاع عن التدريب مؤقتا وأجابوا بـ: "نعم"، بينما 17.5% يرون عكس ذلك وأجابوا بـ: "لا".

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والمبينة في الجدول رقم (16) أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 08.10 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

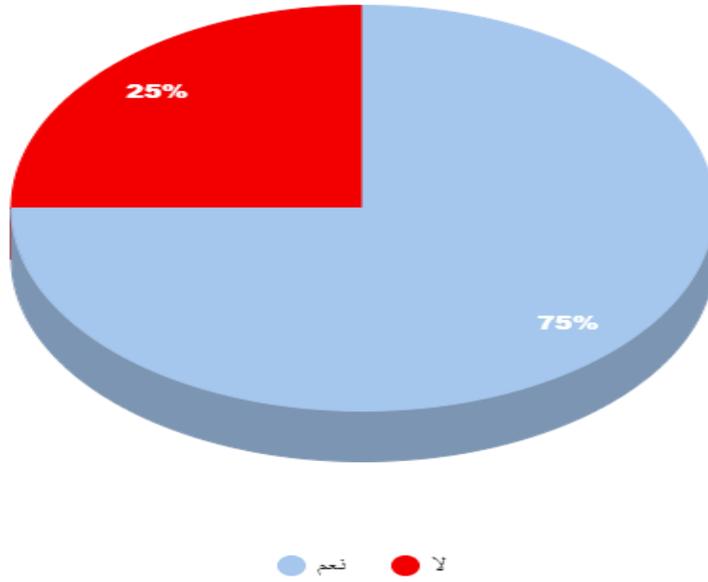
**نستنتج** أن عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تخصيص تركيزهم ووقتهم على الدراسة أو العمل سبب وجيه يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب.

- **السؤال السادس :** هل ترى أن تعرض اللاعبين لضغوطات عائلية من طرف أهلهم للتفرغ للدراسة أو العمل أو أي انشغال آخر يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا ؟ / عند تعرضك لضغوطات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للتفرغ للدراسة أو العمل هل تتقطع عن التدريب مؤقتا؟

- **الغرض من السؤال :** معرفة ما اذا كان تعرض اللاعبين لضغوطات عائلية من طرف أهلهم للتفرغ للدراسة أو العمل أو أي انشغال آخر يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا.

**الجدول (17) :** يبين الاحصاء الاستدلالي لما اذا تعرض اللاعبين لضغوطات عائلية من طرف أهلهم للتفرغ للدراسة أو العمل أو أي انشغال آخر يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup>		النسب %	التكرار	الاجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	10.00	75%	30	نعم
					25%	10	لا
					100%	40	المجموع



**الشكل (13) :** يبين ما اذا تعرض اللاعبين لضغوطات عائلية من طرف أهلهم للتفرغ للدراسة أو العمل أو أي انشغال آخر يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب مؤقتاً

#### التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن 75% من المدربين واللاعبين يرون أن تعرض اللاعبين لضغوطات عائلية من طرف أهلهم للتفرغ للدراسة أو العمل أو أي انشغال آخر يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب مؤقتاً حيث أجابو بـ: "نعم"، بينما 25% يرون عكس ذلك وأجابوا بـ: "لا".

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب  $\chi^2$  والميينة في الجدول رقم (17) أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 10.00 وهي أعلى من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

**نستنتج** أن تعرض اللاعبين لضغوطات عائلية من طرف أهلهم للتفرغ للدراسة أو العمل أو أي انشغال آخر سبب وجيه يؤدي بهم الى الانقطاع عن التدريب.

## 1-4- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية :

من خلال فرضية البحث الثانية والتي تنص على أن «من الأسباب التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب : (غياب المتعة في التدريبات، التعرض للاصابة، غياب الدافعية والرغبة في التدريب، عدم توفر وقت فراغ كافي، عدم الحصول على وقت كافي للمشاركة في المباريات، شعور اللاعب بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق وتعرضه لضغوطات عائلية للانقطاع عن التدريب)» .

قد أثبتت نتائج تحليل الاستبيان صدق هذه الفرضية وذلك من خلال الجداول ( 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 )، وهذا ما أكدته قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة في هاته الجداول ( 10.00 ، 12.10 ، 14.40 ، 16.90 ، 08.10 ، 10.00 ) على التوالي، والتي كانت أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية، وهذا ما يعني رفض الفرضية الصفرية القائلة بأن هاته الأسباب (غياب المتعة في التدريبات، التعرض للاصابة، غياب الدافعية والرغبة في التدريب، عدم توفر وقت فراغ كافي، عدم الحصول على وقت كافي للمشاركة في المباريات، شعور اللاعب بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق وتعرضه لضغوطات عائلية للانقطاع عن التدريب) لا تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب ، وبالتالي تم قبول الفرضية البديلة، وهي فرضية البحث الفرعية الثانية والقائلة «من الأسباب التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب : (غياب المتعة في التدريبات، التعرض للاصابة، غياب الدافعية والرغبة في التدريب، عدم توفر وقت فراغ كافي، عدم الحصول على وقت كافي للمشاركة في المباريات، شعور اللاعب بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق وتعرضه لضغوطات عائلية للانقطاع عن التدريب)» ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% ، وهذا ما يتوافق مع دراسة (إسماعيل سعود العون و هيثم ممدوح القاضي 2010) والتي أفضت نتائجها الى أن عدم توفر وقت فراغ كافي من أهم أسباب الانقطاع عن المشاركة في الأنشطة الرياضية حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.1)، وكذلك دراسة (دراسة أماندا فيسك Amanda J Visek 2014) أكدت أن 90% من اللاعبين يتوجهون نحو مقاطعة التدريبات اذا غاب فيها عنصر المتعة، وكذلك عدم احترام المدرب للاعبيه وعدم حصولهم على وقت كافي للمشاركة في المباريات. وتتفق أيضا نتائج الفرضية الثانية مع كل ما أشرنا اليه سابقا في الخلفية النظرية.(أنظر الصفحات 25 الى 27)

## خلاصة :

تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها للدراسة، وذلك من خلال الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور قصد معرفة آراء ووجهات نظر المدربين حول الآثار السلبية الناجمة عن الانقطاع عن التدريب خلال فترة انتشار وباء كوفيد-19 على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) وكذلك أهم الأسباب الشائعة التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب. واستخدمنا في الحصول على النتائج كم من النسب المئوية واختبار كا<sup>2</sup>، وذلك لمعرفة الدلالة الاحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا الى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

## الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها، حاولنا تسليط الضوء حول الآثار السلبية الناجمة عن ظاهرة الانقطاع عن التدريب خلال فترة انتشار وباء كوفيد-19 على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة ، السرعة) وكذا الأسباب الشائعة التي تؤدي بلاعب كرة القدم الى الانقطاع عن التدريب، ومن خلال كل ما سبق وتم عرضه واستبيانته في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي على مدار الفصول السابقة، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل من خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة فقد خلص الباحثان الى النقاط التالية :

1. لقد أدت القيود المفروضة للحد من انتشار وباء كوفيد-19 باللعبين الى الانقطاع عن التدريب مما أثار سلباً على مستوى لياقتهم البدنية مقارنة مع مستواها قبل الانقطاع عن التدريب.
2. أدى الانقطاع عن التدريب خلال فترة انتشار وباء كوفيد-19 الى انخفاض صفة السرعة المكتسبة للاعبين أثناء فترة التدريبات وطول الموسم الرياضي بشكل ملحوظ.
3. الانقطاع عن التدريب يؤدي الى تأثير واضح لصفة القوة مما يؤدي بالضرورة الى فقدان واحدة من أهم الصفات البدنية المهمة جداً لدى لاعبي كرة القدم ألا وهي القوة.
4. يعتبر غياب عنصر المتعة في التدريبات وتعرض اللاعبين للاصابات وغياب الدافعية والرغبة في التدريب لديهم وعدم توفر وقت فراغ كافي لهم من أجل ممارسة التدريبات وعدم حصولهم على وقت كافي للمشاركة في المباريات وكذا شعورهم بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق وتعرضهم لضغوطات، من أهم الأسباب التي تؤدي باللعبين الى الانقطاع عن التدريب.

## التوصيات والاقتراحات :

في ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص بمدربي ولاعبي أندية بلدية تبسة لكرة القدم فئة U15، والدراسة المفصلة التي قمنا بها في الجانب النظري، وكذا مناقشة نتائج الاستبيان في الجانب التطبيقي أثبت الباحثان أن الانقطاع عن التدريب ينعكس انعكاسا سلبيا على المتغيرات البدنية المكتسبة طيلة الموسم الرياضي، لذا فقد توصلنا لمجموعة من الاقتراحات والتوصيات المستقبلية التي نأمل في أن تكون بناءة وتعمل ترقية مستوى البحث العلمي وتمثل نقطة لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال وفهم أكثر ويمكن حصرها فيما يلي :

1. ضرورة مراعاة المدربين لظاهرة الهبوط في مستوى الكفاءة البدنية والمهارية والوظيفية نتيجة للانقطاع عن التدريب أثناء تقنين الحمل التدريبي.
2. ضرورة قيام المعنيين بالعملية التدريبية بإجراء الاختبارات البدنية والوظيفية بعد التوقف عن التدريب والعودة اليه بهدف الوقوف على نسب الهبوط بشكل دقيق وبالتالي وضع البرامج التدريبية لتطويرها بشكل متزن وبما يتلائم ونسب هبوط كل منهما.
3. يفضل أن لا يتوقف اللاعبون المصابون عن التدريب بشكل سلبي حيث يمكنهم العمل بالأجزاء الغير مصابة.
4. على الكوادر التدريبية الأخذ بعين الاعتبار الأسباب النفسية والاجتماعية التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب وضرورة الوقوف مع كل لاعب على حدة، ومحاولة حل هاته المشاكل.
5. على المدربين مراعاة العوامل النفسية للاعبين من خلال التوفيق بين عناصر المتعة والاحترام المتبادل وتكافؤ الفرص وبين تطوير الصفات المهارية وبدنية أثناء التدريبات.
6. كذلك يلعب آباء اللاعبين دورا محوريا في العملية التدريبية خاصة في المراحل السنوية المبكرة للاعبين لذل وجب على المدربين الحديث مع آباء اللاعبين وتوعيتهم بضرورة تشجيع أبناءهم على المواصلة في النشاط الرياضي، والابتعاد عن الضغط عليهم.

# المراجع



## قائمة المراجع :

### أولا : المراجع باللغة العربية

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- أحمد بسطويس. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- أحمد بن مرسل. (2005). مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام و الإتصال. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 4- حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،ط1.
- 5- حنفي محمود مختار. (1988). أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. القاهرة: دار زهران للنشر والتوزيع.
- 6- حنفي محمود مختار. (1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 7- رايح تركي. (1999). أصول التربية والتعليم (الإصدار ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 8- رشيد فرحات. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية (الإصدار ط2). دار النضير عبور.
- 9- رعد محمد عبد ربه. (2010). كرة القدم (رياضة الشعوب) (الإصدار ط1). عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- 10- ريسان خريبط، و أبو العلا عبد الفتاح. (2016). التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 11- سعيد عرابي. (2016). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 12- سمعية خليل محمد. (2007). الاصابات الرياضية. بغداد: الأكاديمية الرياضية العراقية.
- 13- طلحة حسام الدين. (1993). الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- عامر سعيد الخيكاني. (2010). سيكولوجية كرة القدم. عمان ، الأردن: مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ،ط1.
- 15- عبد علي نصيف، و قاسم حسن حسين. (1980). مبادئ علم التدريب ، ط1. بغداد: دار المعرفة.

- 16- عصام عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. الاسكندرية: دار المعارف.
- 17- علاوي، محمد حسن، رضوان، و نصر الدين محمد. (1989). اختبارات الأداء الحركي ، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- عمار بوحوش، و محمد محمود الذنبيات. (2001). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث (الإصدار ط1). بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 19- فاطمة عوض صابر، و ميرفت علي خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي (الإصدار ط1). الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- 20- فايز جمعة النجار، نبيل جمعة النجار، و ماجد راضي. (2013). أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي (الإصدار ط3). عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.
- 21- قاسم المنذلاوي، و أحمد سعيد أحمد. (1979). التدريب بين النظرية والتطبيق. العراق: مطبعة جامعة بغداد.
- 22- كمال جميل الربضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. عمان: دار وائل للنشر.
- 23- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم (الإصدار ط1). دار السعادة للطباعة.
- 24- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25- هزاع بن محمد الهزاع. (1992). تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني. مطابع جامعة الملك سعود.
- 26- وجدي مصطفى الفاتح، & محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 27- وجيه محجوب. (2001). نظريات التعلم والتطور الحركي. عمان: دار وائل للطباعة والنظر ، ط1.
- 28- يحيى اسماعيل الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب (الإصدار ط1). القاهرة: المركز العربي للنشر.

29- يوسف لازم كماش, & صالح بشير سعد. (2006). الأسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

### ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية

- 30- B.G. Toresdahl, & I.M Asif. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. Los Angeles: SAGE Publications Sage CA.
- 31- Fox, E., & Mathews, D. (1981). The physiological basis of physical education and athletics 3rd ed. Philadelphia: W.B. Saunders Co.
- 32- Hoky .R. (1994). Physical Fitness the pathway to Healthful Living (4th Edition ed.). London: Mosby Company Toronto.
- 33- Mujika, I., & Padilla, S. (2002 a). Detraining : Loss of training – induced physiological and performance adaptations. Part I. Sports Med.
- 34- W . Larry Kenney, Jack H. Wilmore, & David L. Costill. (2015). Physiology of sport and exercise 6th Edition. Human Kinetics.
- 35- W-J Guan. (2020). Clinical characteristics of 2019 novel coronavirus infection in China. China: medRxiv.

### ثالثا : الرسائل الجامعية والمقالات الدورية

- 36- بكلي عيسى. (2015). دراسة أثر التدريب التبادلي على السرعة الهوائية القصوى والارتقاء عند ناشئي كرة القدم أقل من 18 سنة. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه يف نظرية ومنهجية التربية البدنية. الجزائر: جامعة الجزائر 3.
- 37- زركار مجيد خضر. (2016). أثر التوقف عن التدريب على السرعة ومطاولة السرعة والمطاولة الهوائية وبعض المتغيرات الوظيفية. العراق: جامعة كويه. سكول التربية الرياضية.
- 38- زياد يونس، و هيو محمد الشيخ. (2009). مجلة الرافدين للعلوم الرياضية : أثر التوقف عن التدريب و إعادته في عدد من المتغيرات البدنية والحركية. الموصل: جامعة الموصل.
- 39- طارق مصطفى المومني. (2003). أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية. جامعة اليرموك: رسالة ماجستير غير منشورة.

40- عبد الرحمان بن ذياب الحازمي. (2010). تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم. جامعة أم القرى، السعودية: رسالة ماجستير.

41- عماد صالح عبد الحق. (2006). أثر الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم . جامعة النجاح الوطنية: رسالة ماجستير.

42- عمر. (1996). تأثير التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة. الموصل: جامعة الموصل.

43- Amanda J. Visek. (2014). The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children and Adolescents Sport Participation. Washington: George Washigton University.

44- Jan Ekstrand, & and others. (2020, 03 18). Time before return to play for the most common injuries in professional football: a 16-year follow-up of the UEFA Elite Club Injury Study . Retrieved from British Journal of Sports Medicine:  
<https://bjsm.bmj.com/content/54/7/421>

45- John, O., & Bradford, S. (2017). Grand Theft!: How Adults have Stolen Youth Sports. North Dakota: North Dakota State University.

46- JOHN O'SULLIVAN . (2015, 05 05). Why Kids Quit Sports. Retrieved from change the game project: <https://changingthegameproject.com/why-kids-quit-sports/>

#### رابعاً : مواقع الانترنت

47- التدريب البليومتري Plyometric Training. (2015, 08 16). Récupéré sur sportphd: [https://sportphd.blogspot.com/2015/08/plyometric-training\\_16.html](https://sportphd.blogspot.com/2015/08/plyometric-training_16.html)

48- أسلوب تدريب الهيبوكسيك. (18 11, 2019). تم الاسترداد من [https://www.trainingfb.com/2019/11/blog-post\\_18.html](https://www.trainingfb.com/2019/11/blog-post_18.html)

49- أحمد إبراهيم خضر. (02 06, 2013). الملامح العامة للمنهج الوصفي . Récupéré sur [alukah.net: https://www.alukah.net/web/khedr/0/50216/](https://www.alukah.net/web/khedr/0/50216/)

50- راية عبد الرحمان. (06 10, 2020). كيف تؤثر الدافعية على تعلم وأداء المهارات الرياضية؟ تم الاسترداد من:

الرياضة/كيف-تؤثر-الدافعية-على-تعلم-وأداء-المها-<https://e3arabi.com/>

51- طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من

<https://issuu.com/7176711/docs/252da>

[220db00fd](https://issuu.com/7176711/docs/252da)

[www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/](http://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/) -52

53- Manager or Coach? (2008, Septembre 5). Retrieved from Football Italia:

<http://www.football-italia.net/blogs/sw48.html>

54- Coronavirus Fact Sheet. (2020). Retrieved from City Of Alexandria, Virginia:

<https://www.alexandriava.gov/uploadedFiles/health/info/ArabicCoronavirusesFactSheet.pdf>

55- Michele Meleen. (2019). 7 Reasons Why Kids Quit Sports. Retrieved 03 12, 2021, from LoveToKnow: <https://kids.lovetoknow.com/kids-activities/7-reasons-why-kids-quit-sports>

56- Richard Fryer. (2016). WHY KIDS QUIT SPORT. Consulté le 03 12, 2021, sur BelievePerform: <https://believeperform.com/kids-quit-sport/>



# الملاحق



## الملحق رقم 01 : استمارة الاستبيان في صورتها الأولية

استمارة الاستبيان في صورتها الأولية ( قيد التحكيم)

جامعة العربي التبسي - تبسة -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج مكتملة للنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي النخبوي .

ونظرا لقيمتكم العلمية و المعرفية في موضوع البحث و خبرتكم في الميدان الأكاديمي، نطلب من سيادتكم المحترمة بإبداء رأيكم في هذا النموذج لتقييم آثار وأسباب الانقطاع عن التدريب في ظل وباء كوفيد-19 لهاته الدراسة الموجه للمدربين واللاعبين لفئة U15 لبلدية تبسة بعنوان:

**الانقطاع عن التدريب في ظل تفشي وباء كوفيد-19 وأثره على بعض الصفات البدنية (القوة،**

**السرعة) لدى لاعبي كرة القدم U15 لولاية تبسة من وجهة نظر المدربين واللاعبين**

نأمل من سيادتكم التفضل بالمساعدة شاكرين لكم مسبقا لتعاونكم العلمي في بناء النموذج التقويمي من اجل

إثراء البحث في البيئة الإدارية الرياضية

حيث تمحورت إشكالية بحثنا: هل يؤثر الانقطاع عن التدريب على بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة)لدى لاعبي

كرة القدم فئة U15 من وجهة نظر المدربين واللاعبين ؟

حيث كانت التساؤلات الجزئية كما يلي:

❖ هل للانقطاع عن التدريب تأثير سلبي على مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة U15؟

❖ ماهي الاسباب التي تؤدي الى انقطاع اللاعبين عن التدريب؟

(موجه للاعبين)

العبارات	أرى التعديل	لا يقيس	يقيس
	المحور الأول : الانقطاع عن التدريب وتأثيراته السلبية على اللاعبين		
هل ترى أن فترة الحجر الصحي أثرت سلبيا على سرعتك ؟			
هل ترى أن فترة الحجر الصحي أثرت سلبيا على قوتك البدنية ؟			
هل قمت بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب كوفيد 19؟			
أثناء التمرينات المنزلية .هل تتواصل على الدوام مع مدربك؟			
على أي اساس اعتمدت تمارينك المنزلية ؟ الخبرة الميدانية . الاتصال بالزملاء . الاستعانة باليوتوب .الاتصال بمدرب اللياقة البدنية؟			
عند ممارستك للتمارين المنزلية لأول مرة بعد فترة من انقطاعك عن التدريب هل لاحظت هبوطا في مستوى لياقتك البدنية بالمقارنة مع لياقتك البدنية قبل جائحة كوفيد-19؟			

(موجه للاعبين)

العبارات	المحور الثاني : أسباب الانقطاع عن التدريب		
	أرى التعديل	لا يقيس	يقيس
عندما تكون الحصص التدريبية غير ممتعة هل تفكر في التوقف عن الذهاب للتدريبات؟			
عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟			
هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟			
عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟			
في حالة عدم توفر وقت فراغ كافي لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتا؟			
عند تعرضك لضغوطات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للتفرغ للدراسة أو العمل هل تنقطع عن التدريب مؤقتا؟			

(موجه للمدرين)

العبارات	أرى التعديل	لا يقيس	يقيس	المحور الأول : الانقطاع عن التدريب وتأثيراته السلبية على اللاعبين
هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 يؤثر سلبا على صفة السرعة لدى اللاعبين؟				
هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 يؤثر سلبا على صفة القوة لدى اللاعبين؟				
هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب كوفيد 19؟				
أثناء التمرينات المنزلية .هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك؟				
على أي اساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية ؟ الخبرة الميدانية . الاتصال بالزملاء .الاستعانة باليوتوب .الاتصال بمدرب اللياقة البدنية؟				
عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطا في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جائحة كوفيد-19؟				

(موجه للمدربين)

العبارات	أرى التعديل	الجور الثاني : أسباب الانقطاع عن التدريب	
		لا يقيس	يقيس
هل ترى أن غياب المتعة أثناء الحصص التدريبية سبب وجيه من أجل توقف اللاعبين عن الذهاب للتدريبات؟			
هل ترى أن عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب؟			
هل ترى أن عدم تشجيع واحترام المدرب المتواصل للاعب يؤدي لانقطاع اللاعبين عن المجيء للحصص التدريبية؟			
هل ترى أن انعدام الرغبة والدافعية للتدريب عند اللاعبين سبب وجيه لانقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي؟			
هل ترى أن عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تركيزهم على الدراسة يؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا؟			
هل ترى أن تعرض اللاعب لضغوطات عائلية من طرف أهله للتفرغ للدراسة أو العمل يؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا؟			

قائمة أسماء المحكمين :

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة
أ/ عزالي خليفة	أستاذ مساعد- أ	جامعة العربي التبسي -تبسة-
د/ لعمارة سليم	أستاذ محاضر -ب-	جامعة العربي التبسي -تبسة-
د/ بوته محمد	أستاذ محاضر -ب	جامعة العربي التبسي -تبسة-

الملحق رقم 02 : استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين والمدربين

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم في بلدية تبسة فئة U15

الموضوع :

الانقطاع عن التدريب في ظل تفشي وباء كوفيد-19 وأثره على بعض الصفات البدنية  
(القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة U15 لولاية تبسة في نظر المدربين واللاعبين

-دراسة ميدانية على فرق فئة U15 لبلدية تبسة-

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، أما بعد ...

في اطار اعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص تدريب رياضي نخبوي نرجو من سيادتكم أن تدلوا بأرائكم حول هذا الموضوع بالاجابة  
عن الأسئلة الواردة في هذا الاستبيان بوضع علامة (x) على الاجابة المختارة، مع العلم أن ما  
تفضلون به من اجابات لا يتم استخدامه الا لغرض البحث العلمي.

ولسيادتكم جزيل الشكر والامتنان ...

تحت اشراف:

- د/ نعامرة سليم

اعداد الطالبين:

- رزق الله مفدي

- عبيد صلاح الدين

معلومات شخصية :

- السن : .....

- المستوى الدراسي : .....

### أسئلة الاستبيان الموجه للمدربين

1- هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبا على صفة السرعة لدى اللاعبين ؟

نعم  لا

2- هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبا على صفة السرعة لدى اللاعبين ؟

نعم  لا

3- هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب كوفيد 19؟

نعم  لا

4- أثناء التمرينات المنزلية .هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك ؟

نعم  لا

5- على أي اساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية ؟

الخبرة الميدانية  الاتصال بالزملاء  الاستعانة باليوتوب  الاستعانة بالمدرّب

6- عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطا في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جائحة كوفيد - 19؟

نعم  لا

7- هل ترى أن غياب المتعة أثناء الحصص التدريبية سبب وجيه من أجل توقف اللاعبين عن الذهاب للتدريبات ؟

نعم  لا

8- هل ترى أن عدم حصول اللاعب على وقت كافي للمشاركة في المباريات يؤدي به الى الانقطاع عن التدريب ؟

نعم  لا

9- هل ترى أن عدم تشجيع واحترام المدرب المتواصل للاعب يؤدي لانقطاع اللاعبين عن المجيء للحصص التدريبية ؟

نعم  لا

10- هل ترى أن انعدام الرغبة والدافعية للتدريب عند اللاعبين سبب وجيه لانقطاعهم عن ممارسة نشاطهم الرياضي؟

نعم  لا

11- هل ترى أن عدم توفر وقت فراغ كافي للاعبين بسبب تركيزهم على الدراسة يؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا؟

نعم  لا

12- هل ترى أن تعرض اللاعب لعضوبات عائلية من طرف أهله للتفرغ للدراسة أو العمل يؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب مؤقتا ؟

نعم  لا

## أسئلة الاستبيان الموجه للاعبين

- 1- هل ترى أن فترة الحجر الصحي أثرت سلباً على سرعتك ؟  
 نعم  لا
- 2- هل ترى أن فترة الحجر الصحي أثرت سلباً على قوتك البدنية ؟  
 نعم  لا
- 3- هل قمت بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب وباء كوفيد-19 ؟  
 نعم  لا
- 4- أثناء التمرينات المنزلية .هل تتواصل على الدوام مع مدربك؟  
 نعم  لا
- 5- على أي أساس اعتمدت تمارينك المنزلية ؟  
 الخبرة الميدانية  الاتصال بالزملاء  الاستعانة باليوتوب  الاستعانة بالمدرّب
- 6- عند ممارستك للتمارين المنزلية لأول مرة بعد فترة من انقطاعك عن التدريب هل لاحظت هبوطاً في مستوى لياقتك البدنية بالمقارنة مع لياقتك البدنية قبل جائحة كوفيد-19؟  
 نعم  لا
- 7- عندما تكون الحصص التدريبية غير ممتعة هل تفكر في التوقف عن الذهاب للتدريبات؟  
 نعم  لا
- 8- عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟  
 نعم  لا
- 9- هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟  
 نعم  لا

10- عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟

نعم  لا

11- في حالة عدم توفر وقت فراغ كافي لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتا؟

نعم  لا

12- عند تعرضك لعضوبات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للتفرغ للدراسة أو العمل هل تنقطع

عن التدريب مؤقتا؟

نعم  لا

الملحق رقم 03 : يبين مخرجات برنامج SPSS فيما يخص نتائج ثبات الاستبيان  
بمحاوره عن طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) :

1- نتائج ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ للمحور الأول :

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.806	6

2- نتائج ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ للمحور الثاني :

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.883	6

3- نتائج ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ للاستبيان ككل :

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.922	12

## الملحق رقم 04 : يبين مخرجات برنامج SPSS فيما يخص نتائج ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية :

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.848
		N of Items	6 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.900
		N of Items	6 <sup>b</sup>
	Total N of Items		12
Correlation Between Forms			.821
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.902
	Unequal Length		.902
Guttman Split-Half Coefficient			.883

a. The items are: وباء انتشار أثناء المفروضة والقيود الصحي الحجر فترة أن ترى هل  
برنامج بتطبيق فريقك لاعبو قام هل ، ؟ اللاعبين لدى السرعة صفة على سلبيا تؤثر 19-كوفيد  
اساس أي على ، ؟ 19 كوفيد بسبب التدريب عن الانقطاع فترة خلال والسرعة القوة بتمارين خاص  
في تفكر هل ممتعة غير التدريبية الحصص تكون عندما ، ؟ المنزلية تمارينهم فريقك لاعبو اعتمد  
للانقطاع وجيه سبب لك مدربك واحترام تشجيع عدم أن ترى هل ، للتدريبات؟ الذهاب عن التوقف  
عن تتوقف هل الدراسة على تركيزك بسبب لك كافي فراغ وقت توفر عدم حالة في ، التدريب؟ عن  
مؤقتا؟ التدريب

b. The items are: وباء انتشار أثناء المفروضة والقيود الصحي الحجر فترة أن ترى هل  
على تتواصل هل. المنزلية التمرينات أثناء ، ؟ اللاعبين لدى القوة صفة على سلبيا تؤثر 19-كوفيد  
لاحظت هل الصحي الحجر قيود تخفيف بعد للتدريبات لاعبيك عودة عند ، ؟ لاعبيك مع الدوام  
تحصل لا عندما ، ؟ 19-كوفيد جائزة قبل لياقتهم مع بالمقارنة البدنية لياقتهم مستوى في هبوطا  
، فريقك؟ مع التدريب عن تتوقف أن تود هل فريقك مع المباريات في للمشاركة كافي وقت على  
تعرضك عند ، الرياضي؟ نشاطك ممارسة عن تتوقف هل للتدريب والدافعية الرغبة انعدام عند  
عن تنقطع هل العمل أو للدراسة للتفرغ التدريب عن التوقف أجل من أهلك طرف من لغضوبات  
مؤقتا؟ التدريب

## الملحق رقم 05 : يبين مخرجات برنامج SPSS فيما يخص نتائج معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الخاص بها

### 1- نتائج معاملات الارتباط بيرسون بين درجة فقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور الأول :

#### CORRELATIONS

/VARIABLES=6 S5 S4 S3 S2 S1 S1محور  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

#### Correlations

#### Correlations

		محور 1	هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبيا على سرعة اللاعبين ؟	هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبيا على سرعة اللاعبين ؟
محور 1	Pearson Correlation	1	.895**	.851**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	40	40	40
هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبيا على سرعة اللاعبين ؟	Pearson Correlation	.895**	1	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	40	40	40
هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبيا على سرعة اللاعبين ؟	Pearson Correlation	.851**	.900**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	40	40	40
هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب كوفيد 19؟	Pearson Correlation	.829**	.728**	.655**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	40	40	40
أثناء التمرينات المنزلية. هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك ؟	Pearson Correlation	.673**	.728**	.655**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	40	40	40
على أي اساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية ؟	Pearson Correlation	.807**	.535**	.482**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002
	N	40	40	40
عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطا	Pearson Correlation	.693**	.678**	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000

في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جائحة كوفيد-19؟	N	40	40	40
---	---	----	----	----

### Correlations

		هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب كوفيد-19؟	أثناء التمرينات المنزلية هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك؟	على أي اساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية؟
محور 1	Pearson Correlation	.829**	.673**	.807**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	40	40	40
هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبا على صفة السرعة لدى اللاعبين؟	Pearson Correlation	.728**	.728**	.535**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	40	40	40
هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبا على صفة القوة لدى اللاعبين؟	Pearson Correlation	.655**	.655**	.482**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002
	N	40	40	40
هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب كوفيد-19؟	Pearson Correlation	1	.467**	.616**
	Sig. (2-tailed)		.002	.000
	N	40	40	40
أثناء التمرينات المنزلية هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك؟	Pearson Correlation	.467**	1	.255
	Sig. (2-tailed)	.002		.112
	N	40	40	40
على أي اساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية؟	Pearson Correlation	.616**	.255	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.112	
	N	40	40	40
عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطا في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جائحة كوفيد-19؟	Pearson Correlation	.493**	.493**	.363*
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.021
	N	40	40	40

### Correlations

عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطاً في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جائحة كوفيد-19؟

محور 1	Pearson Correlation	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلباً على صفة السرعة لدى اللاعبين؟	Pearson Correlation	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلباً على صفة القوة لدى اللاعبين؟	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب كوفيد 19؟	Pearson Correlation	.493**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
أثناء التمرينات المنزلية .هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك؟	Pearson Correlation	.493**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
على أي أساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية؟	Pearson Correlation	.363*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	40
عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطاً في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جائحة كوفيد-19؟	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

# 1- نتائج معاملات الارتباط بيرسون بين درجة فقرات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور الثاني :

## CORRELATIONS

/VARIABLES=6 V5 V4 V3 V2 V1 V2 محور  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

### Correlations

		محور 2	الذهاب للتدريبات؟	التدريب مع فريقك؟	عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟
محور 2	Pearson Correlation	1	.846**	.859**	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	
	N	40	40	40	
عندما تكون الحصص التدريبية غير ممتعة هل تفكر في التوقف عن الذهاب للتدريبات؟	Pearson Correlation	.846**	1	.657**	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	
	N	40	40	40	
عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟	Pearson Correlation	.859**	.657**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		
	N	40	40	40	
هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟	Pearson Correlation	.658**	.433**	.479**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.002	
	N	40	40	40	
عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟	Pearson Correlation	.803**	.494**	.697**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	
	N	40	40	40	
في حالة عدم توفر وقت فراغ كافي لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتا؟	Pearson Correlation	.782**	.679**	.607**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	40	40	40	
عند تعرضك لغضوبات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للفرغ للدراسة أو العمل هل تتقطع عن التدريب مؤقتا؟	Pearson Correlation	.817**	.733**	.657**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	40	40	40	

### Correlations

		هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟	عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟	في حالة عدم توفر وقت فراغ كافي لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتاً؟
محور2	Pearson Correlation	.658**	.803**	.782**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	40	40	40
عندما تكون الحصص التدريبية غير ممتعة هل تفكر في التوقف عن الذهاب للتدريبات؟	Pearson Correlation	.433**	.494**	.679**
	Sig. (2-tailed)	.005	.001	.000
	N	40	40	40
عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟	Pearson Correlation	.479**	.697**	.607**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000
	N	40	40	40
هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟	Pearson Correlation	1	.592**	.252
	Sig. (2-tailed)		.000	.117
	N	40	40	40
عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟	Pearson Correlation	.592**	1	.600**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	40	40	40
في حالة عدم توفر وقت فراغ كافي لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتاً؟	Pearson Correlation	.252	.600**	1
	Sig. (2-tailed)	.117	.000	
	N	40	40	40
عند تعرضك لعضوبات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للفرغ للدراسة أو العمل هل تنقطع عن التدريب مؤقتاً؟	Pearson Correlation	.433**	.494**	.550**
	Sig. (2-tailed)	.005	.001	.000
	N	40	40	40

## Correlations

عند تعرضك لعضوبات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للفرغ للدراسة أو العمل هل تنقطع عن التدريب مؤقتاً؟

محور2	Pearson Correlation	.817**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
عندما تكون الحصص التدريبية غير ممتعة هل تفكر في التوقف عن الذهاب للتدريبات؟	Pearson Correlation	.733**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك	Pearson Correlation	.657**

هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟	Pearson Correlation	.433**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	40
عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟	Pearson Correlation	.494**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
في حالة عدم توفر وقت فراغ كافي لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتاً؟	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
عند تعرضك لعضوبات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للتفرغ للدراسة أو العمل هل تنقطع عن التدريب مؤقتاً؟	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## الملحق رقم 06 : يبين مخرجات برنامج SPSS فيما يخص نتائج اختبار كا<sup>2</sup>

### Chi-Square Test

#### Frequencies

##### Test Statistics

	هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبيا على سرعة لدى اللاعبين؟	هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلبيا على سرعة لدى اللاعبين؟	هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن التدريب بسبب كوفيد-19؟	أثناء التمرينات المنزلية هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك؟	على أي اساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية؟
Chi-Square	19.600 <sup>a</sup>	22.500 <sup>a</sup>	10.000 <sup>a</sup>	10.000 <sup>a</sup>	18.600 <sup>b</sup>
df	1	1	1	1	3
Asymp. Sig.	.000	.000	.002	.002	.000

##### Test Statistics

	عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطا في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جائحة كوفيد-19؟	عندما تكون الحصص التدريبية غير ممتعة هل تفكر في التوقف عن الذهاب للتدريبات؟	عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟	هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟	عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟
Chi-Square	28.900 <sup>a</sup>	10.000 <sup>a</sup>	12.100 <sup>a</sup>	14.400 <sup>a</sup>	16.900 <sup>a</sup>
df	1	1	1	1	1
Asymp. Sig.	.000	.002	.001	.000	.000

##### Test Statistics

	في حالة عدم توفر وقت فراغ كافي لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتا؟	عند تعرضك لغضوبات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للفرغ للدراسة أو العمل هل تنقطع عن التدريب مؤقتا؟
Chi-Square	8.100 <sup>a</sup>	10.000 <sup>a</sup>
Df	1	1
Asymp. Sig.	.004	.002

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 20.0.

b. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 10.0.

## الملحق رقم 07 : يبين مخرجات برنامج SPSS فيما يخص نتائج النسب المئوية للتكرارات

هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلباً على  
صفة السرعة لدى اللاعبين؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	34	82.9	85.0	85.0
	لا	6	14.6	15.0	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

هل ترى أن فترة الحجر الصحي والقيود المفروضة أثناء انتشار وباء كوفيد-19 تؤثر سلباً على  
صفة القوة لدى اللاعبين؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	35	85.4	87.5	87.5
	لا	5	12.2	12.5	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

هل قام لاعبو فريقك بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال فترة الانقطاع عن  
التدريب بسبب كوفيد 19؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	30	73.2	75.0	75.0
	لا	10	24.4	25.0	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

أثناء التمرينات المنزلية، هل تتواصل على الدوام مع لاعبيك؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	30	73.2	75.0	75.0
	لا	10	24.4	25.0	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		

Total	41	100.0		
-------	----	-------	--	--

على أي اساس اعتمد لاعبو فريقك تمارينهم المنزلية ؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الاستعانة بالمدرّب	21	51.2	52.5	52.5
	الخبرة الميدانية	10	24.4	25.0	77.5
	الاستعانة باليوتوب	6	14.6	15.0	92.5
	الاتصال بالزملاء	3	7.3	7.5	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

عند عودة لاعبيك للتدريبات بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل لاحظت هبوطا في مستوى لياقتهم البدنية بالمقارنة مع لياقتهم قبل جانحة كوفيد-19؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	37	90.2	92.5	92.5
	لا	3	7.3	7.5	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

عندما تكون الحصص التدريبية غير ممتعة هل تفكر في التوقف عن الذهاب للتدريبات؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	30	73.2	75.0	75.0
	لا	10	24.4	25.0	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

عندما لا تحصل على وقت كافي للمشاركة في المباريات مع فريقك هل تود أن تتوقف عن التدريب مع فريقك؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	31	75.6	77.5	77.5
	لا	9	22.0	22.5	100.0
	Total	40	97.6	100.0	

Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

هل ترى أن عدم تشجيع واحترام مدربك لك سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	32	78.0	80.0	80.0
	لا	8	19.5	20.0	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

عند انعدام الرغبة والدافعية للتدريب هل تتوقف عن ممارسة نشاطك الرياضي؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	33	80.5	82.5	82.5
	لا	7	17.1	17.5	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

في حالة عدم توفر وقت فراغ كافٍ لك بسبب تركيزك على الدراسة هل تتوقف عن التدريب مؤقتاً؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	29	70.7	72.5	72.5
	لا	11	26.8	27.5	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

عند تعرضك لعضوبات من طرف أهلك من أجل التوقف عن التدريب للتفرغ للدراسة أو العمل هل تنقطع عن التدريب مؤقتاً؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	30	73.2	75.0	75.0
	لا	10	24.4	25.0	100.0
	Total	40	97.6	100.0	
Missing	System	1	2.4		
Total		41	100.0		

## ملخص الدراسة :

الهدف الرئيسي من الدراسة هو تسليط الضوء على الآثار السلبية المحتملة للانقطاع عن التدريب خلال فترة جائحة كوفيد-19 على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة)، وكذلك معرفة الأسباب التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب، وذلك قصد حث اللاعبين والمدربين على الأخذ في عين الاعتبار الآثار السلبية الناجمة عن الانقطاع عن التدريب وأسبابه، من أجل اتخاذ القرارات المناسبة وتوظيف استراتيجيات فعالة للتقليل ومنع هاته الآثار السلبية. حيث استخدمنا المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة وذلك نظرا ملائمة للقيود الصحية المفروضة بسبب جاحة كوفيد-19، وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي ومدربي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة لبلدية تبسة والذين بلغ عددهم 40 لاعبا ومدربا اختيروا بالطريقة الاحتمالية، باستعمال أسلوب الحصر الشامل. أما أداة البحث فقد كانت الاستبيان الموجه للاعبين والمدربين. استخدمنا لاختبار فرضيات الدراسة: النسب المئوية واختبار كا<sup>2</sup> وذلك بالاستعانة ببرنامج الحزم الاحصائية (SPSS V25). أفضت نتائج الدراسة الى أن الانقطاع عن التدريب خلال فترة جائحة كوفيد-19 كان له تأثير سلبي على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدي لاعبي كرة القدم فئة U15 بالإضافة الى أن غياب عنصر المتعة في التدريبات وتعرض اللاعبين للاصابات وغياب الدافعية والرغبة في التدريب لديهم وعدم توفر وقت فراغ كافي لهم من أجل ممارسة التدريبات وعدم حصولهم على وقت كافي للمشاركة في المباريات وكذا شعورهم بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق وتعرضهم لضغوطات، من أهم الأسباب التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب.

**الكلمات المفتاحية :** الانقطاع عن التدريب - كوفيد-19 - القوة - السرعة.

## **Abstract :**

The purpose of the current study is to shed light on the probable effects of the COVID-19 epidemic detraining on athletes in their strength and speed level, and also to recognize the main reasons that leads football players to quit sports and detraining. in order to persuade coaches and athletes pay more attention to detraining unpleasant effects and make appropriate decisions, and employ effective strategies to reduce and prevent these effects and return to full fitness. We used the Descriptive method in our study due to its suitability with the restrictions caused by Covid-19 epidemic, the sample of the study consisting of : 40 Football Coaches and Players playing in Tebessa's city U15 football teams using the Probability sampling method with Restricted random sampling, we used a questionnaire designed for both coaches and players as a tool in the study, with Percentages and  $K^2$  test in order to test the hypotheses of the study using (SPSS V25) Software. The results of the study showed that the COVID-19 epidemic detraining has a negative effects on some fitness elements (strength, speed) on U15 Football players, and also showed 7 reasons that makes players quitting football and leads them to detraining the reasons are (injuries, the training sessions are no longer fun, the players doesn't have too much playing time, they lost their motivation and desire for the training, their coach did not treat them respectfully and didn't encourage them, they don't have enough time, parent pressures).

**Key Words:** Detraining – Covid-19 – Strength – Speed

## خاتمة

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن انهينا هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها هو الآن قد أنهيناه بما هو واضح، وبدأنا بأشكال وافتراسات وها هو الآن أنهيناه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلوا من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا ازالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في اطار علمي ومنهجي.

فمن خلال دراستنا التي لم تكن محض صدفة أو عشوائية، بل كانت نابعة عن قناعة كان الهدف منها هو تسليط الضوء على الآثار السلبية الناجمة عن الانقطاع عن التدريب في ظل جائحة كوفيد-19 وأيضا على الأسباب التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب خاصة في ظل ندرة الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع أسباب انقطاع لاعبي كرة القدم عن التدريب في بلادنا العربية.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدت صحة فرضياتنا توصلنا إلى التأكد من حقيقة التأثيرات السلبية الناجمة عن الانقطاع عن التدريب على صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم في خضم جائحة كوفيد-19، وكذا لخصنا لكم أهم الأسباب التي تؤدي باللاعبين الى الانقطاع عن التدريب والتي نتمنى أن يأخذها المدربون بعين الاعتبار وذلك قصد الوصول للفهم الأمثل لعقلية اللاعب وتشجيعه على مواصلة تدريباته.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي، إلا أننا تركنا الباب مفتوحا أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كما نتمنى أن تجد دراستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها الرياضي القيم.