



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:

تأثير الانقطاع عن التدريب على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفرق اتحاد تبسة فئة الاشبال أقل من 17 سنة

إشراف:

د. عزالي خليفه

إعداد الطلبة:

ديجاوي فيصل

مسلوب علي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
حاج مختار	أستاذ محاضر -ب-	رئيسا
عزالي خليفه	أستاذ مساعد -أ-	مشرفا و مقرا
بوته محمد	أستاذ محاضر -ب-	ممتحنا

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى

آله وصحبه أجمعين، وانطلاقاً من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم

"من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

فإنني أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى كل من ساعدني على إتمام وإنجاز هذا العمل من

قريب أو بعيد.

وللجميع عظيم الاحترام والتقدير.

تأثير الانقطاع عن التدريب على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال اقل من 17 سنة، ولتحقيق ذلك استخدمنا المنهج الوصفي المسحي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ عددها 10 لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من النادي الرياضي إتحاد تبسة، ومن اجل جمع البيانات اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية(اختبار 30 م من الوقوف، اختبار القفز العمودي، اختبار T للرشاقة) ، كما تم تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة اختبار ت ضمن الحزمة الإحصائية SPSS25 ، وبعد تحليل النتائج توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة وكانت الفروق لصالح الاختبار قبل الانقطاع عن التدريب بينما لم تظهر الفروق في اختبار القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية، وتوصي الدراسة بضرورة تحسيس اللاعب بالأخطار الناجمة عن التوقف الكل عن التدريب، بالإضافة الى ضرورة امداد اللاعبين ببرامج فردية طوال فترة التوقف عن التدريب.

الكلمات المفتاحية: الانقطاع عن التدريب، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، الرشاقة.

قائمة المحتويات

أ	شكر وتقدير
ب	ملخص باللغة العربية
ت	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
1	مقدمة
الإطار العام للدراسة	
4	1- الإشكالية
6	2- فرضيات البحث
7	3- أهمية البحث
7	4- أهداف البحث
7	5- مصطلحات البحث
الخلفية النظرية للدراسة	
10	1- الدراسات السابقة والمشابهة
10	1-1- دراسة (سامي، 2019)
10	1-2- دراسة (عماد، 2006)
11	1-3- دراسة (المومني، 2003)
11	1-4- دراسة (المغربي، 2017)
12	1-5- التعليق على الدراسات
12	2- الانقطاع عن التدريب
12	1-2- تعريف الانقطاع عن التدريب
12	2-2- آثار الانقطاع عن التدريب
13	2-2-2-1- الانقطاع عن التدريب والقدرات القلبية التنفسية
13	2-2-2-2- الانقطاع عن التدريب والتمثيل الغذائي
14	2-2-2-3- الانقطاع عن التدريب والعضلات
14	2-2-2-4- الانقطاع عن التدريب وتحمل الأداء
14	3- كرة القدم
14	3-1- تعريف كرة القدم
14	3-2- كرة القدم الحديثة

16	4- عناصر اللياقة البدنية
16	4-1- التحمل
18	4-2- القوة العضلية
21	4-3- السرعة
22	4-4- المرونة
22	4-5- الرشاقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهج البحث وإجرائته المنهجية	
27	1- منهج البحث
27	2- الدراسة الاستطلاعية
27	3- مجتمع الدراسة وعينة البحث
28	4- مجالات البحث
28	5- ضبط متغيرات الدراسة
28	6- أدوات البحث
29	7- الاختبارات البدنية للدراسة
30	8- الأسس العلمية لأدوات الدراسة
31	9- الوسائل الإحصائية المستعملة
الفصل الثاني: عرض نتائج الدراسة	
33	1- عرض النتائج
33	1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى
34	1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية
35	1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة
الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة	
37	1- مناقشة النتائج
37	1-1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى
38	1-2 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية
39	1-3 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
40	2- الاستنتاجات
41	3- التوصيات
	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يبين نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتفالية	33
2	يبين نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية	34
3	يبين نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة	35

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
17	مفهوم وانواع التحمل	1
20	أنواع القوة العضلية	2

مقدمة

تعتبر كرة القدم واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية الى قلوب الملايين من أطفال وشباب العالم فهي الرياضة الشائعة في العالم وذلك نسبة لمتتبعيها سواء من خلال البرامج التلفزيونية او المجالات الرياضية.

ولعل بساطة هذه اللعبة وسهولة ادائها بين الصغار و الكبار هو من اهم اسباب بلوغها ما بلغت من شهرة ومكانة ، فهي اللعب الجماعية التي تجري بين فريقين يتألف كل منهما من احد عشر لاعبا اساسيا فيما بينهم لمدة 90 دقيقة على شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة بينهم فترة راحة قصيرة ويتجلى مفهوم اللعب في محاولة كل فريق الاستحواذ على الكرة و السيطرة عليها و التحرك بنشاط وحيوية من خلال زمن المباراة مستخدما كل الحركات البدنية و المهارية و الخططية التي تمكنه من التغلب على مقاومة الخصم، ومحاولة تسجيل اكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم (الوفاء،2003، ص 09).

وقد أشار الحاوي (2002) ان التدريب الرياضي لاي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادقة او تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على اسس عملية مدروسة في إطار تربوي متقن، فالتدريب الرياضي كما يرى عبد الخالق " بانه تلك الاتجاهات والاساليب التربوية التي تهدف الى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا الى مستوى أفضل".

ومن هنا كان لزاما لنجاح عملية التدريب الرياضي من التخطيط السليم المبني على اسس علمية حتى يمكن التقدم بحالة اللاعب التدريبية والوصول به الى المستويات العالية (الحاوي،2002، ص10)، ويسعى كل من المدرب واللاعب الى الوصول للإنجاز البدني العالي في اداء الفعاليات والرياضات المختلفة ولتحقيق ذلك لابد من اجراء التدريب اليومي ولعدة اسابيع او أشهر وربما سنوات لتحقيق ذلك.

ويعتقد ان التكيفات الفسيولوجية التي تؤثر في الجانب البدني و الرياضي و التي قد تحتاج الى وقت طويل لاكتسابها ربما تفقد نتيجة التوقف عن التدريب او نتيجة خفض التدريب بشكل واضح، الامر الذي يؤدي الى فقدان جزئي او كلي للعديد من التوقف عن التدريب او نتيجة خفض التدريب بشكل واضح الامر الذي يؤدي الى فقدان جزئي او كلي للعديد من هذه التكيفات المؤثرة في الانجاز وقد اشار (hawely، 1998) الى ذلك واطلقا عليه مبدأ التراجع (**principale reversibility**) او مبدأ الانقطاع

عن التدريب (**principale de training**) و ما يواجه الكثير من الرياضيين فترات من التوقف او الانقطاع عن التدريب لبرامجهم التدريبية بسبب المرض او بسبب الاصابات او نهاية الموسم الرياضي وغيرها وهذا بما يؤدي الى اضطراب او توقف في مستوى النشاط البدني و التدريبي، الامر الذي يؤدي الى فقدان التكييفات الفسيولوجية و بالتالي انخفاض الاداء البدني و الرياضي، ومن هنا كان لزاما على المدرب واللاعب معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والجسمية للمحافظة على الانجاز الرياضي (المومني، 2003).

وقد قسمنا دراستنا هذه الى ثلاث أجزاء أساسية وهي كالتالي:

الجزء الأول وهو مدخل عام للدراسة وتم خلاله عرض إشكالية الدراسة بالإضافة الى اهم التساؤلات والفرضيات التي تفرعت منها، زيادة على اهم الأهداف والاهمية التي تكتسيها هذه الدراسة بالإضافة تعريف لاهم المصطلحات المستعملة في الدراسة.

والجزء الثاني وتم فيه عرض الخلفية النظرية للدراسة والاساس النظري التي بنيت عليه وذلك من خلال عرض لاهم المحاور المتعلقة بالانقطاع عن التدريب بالإضافة الى عرض مختلفة التعريفات الخاصة بالصفات البدنية الأساسية في كرة القدم.

اما الجزء الثالث وهو الجانب التطبيقي فقد احتوى على ثلاثة فصول وهي كالاتي:

الفصل الأول واحتوى على الإجراءات الميدانية والمنهجية التي اعتمدت عليها الدراسة.

الفصل الثاني وتم فيه عرض أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة.

الفصل الثالث وتم فيه مناقشة النتائج التي توصلت اليها الدراسة والوصل الى الاستنتاجات والتوصيات.

الإطار العام للدراسة

1- اشكالية الدراسة:

ان التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الالعاب الجماعية او الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيات علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن ياتي من فراغ، بل كان وأصبح ومازال العلم هو الاساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الاعمق لما تتضمنه اسس وقواعد ومفاهيم علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك القاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته (البساطي،1998).

والتدريب الرياضي لاي نشاط بدني، ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة او تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما، تعتمد على اسس علمية مدروسة في إطار تربوي مقنن(الحاوي،2002).

ومن اهم المبادئ الاساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي هو الاستمرار في التدريب، اذ يتطلب ان تكون العملية التدريبية للرياضي بشكل مستمر ومتواصل ومنظم للوصول الى الهدف المطلوب ويذكر محمد حسن علاوي 1979 ان عامل الاستمرارية في التدريب يعد من اهم العوامل اللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات البدنية او على الاقل ضمان المستوى الذي وصل اليه الفرد(خليل،2008).

ويشير ملحم (1999) نقلا عن ماتيفيف (1998) الى ان التدريب الرياضي يحدث تكيفات فسيولوجية في اجهزة الجسم مناسبة لطبيعة الاداء وهذه التكيفات الفسيولوجية يمكن ان تحدث خلال فترة زمنية تتراوح ما بين(6-10) اسابيع من التدريب البدني المناسب من حيث النوع و الكم ،والتدريب الرياضي يعرف على انه العمليات(الاجراءات)المبنية على اسس علمية و تربوية خاصة، و التي تؤدي الى بناء الرياضي بناءا متكاملا من جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية، والتي تقوده نحو رفع مستواه وانجازه الرياضي بشكل مستمر في الرياضة التخصصية بهدف الوصول الى المستوى العالي.

من الاهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والانشطة الاخرى المشابهة، اذ ان هناك العديد من الانشطة التي تمارس تحت مسمى"الممارسة الرياضية" والتي لا تستخدم الاسس

العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة وعفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونه راجعا الى عوامل النضج والتطور الجسمي والوظيفي أكثر منه الى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها(حمادة،1997).

كما ان عملية التكيف تختلف من انسان الى آخر، وهي كذلك محدودة لذلك فان كثرة التدريب يمكن ان يؤدي الى تطور قليل، وفي بعض الحالات يمكن ان تعيق عملية التكيف الفسيولوجي، ومن هنا فان حجم التدريب يعتبر من المثيرات لتحسين الاداء البدني وهذا الحجم قد يزداد وبالتالي يمكن ان يحدث مشاكل ومتاعب لهذا اللاعب ومن هذه المتاعب الارهاق والتعب واعراض فرط التدريب او انخفاض الاداء البدني.

من هنا لابد من معرفة ماذا يحدث للرياضيين بعد التوقف عن عملية التدريب البدني سواء كان ذلك بسبب الاصابة او بسبب خضوعهم للعمليات الجراحية او بسبب نهاية الموسم الرياضي وسمى هذا بمصطلح المصطلح بالانقطاع عن التدريب (De training) حيث يؤدي الى انخفاض المستوى الرياضي وحدث حالة من التراجع في عناصر اللياقة البدنية وكفاءة الاجهزة الوظيفية وتكيفها للعمل العضلي، وذلك طبقا لما اكدته الدراسات التي اجريت في هذا المجال (Mirkin & Hoffman) ودراسة (Hlwood) ودراسة (Heriksson & Reitman) ودراسة (Houston) و (Klausen et al) التي تناولت التأثيرات السلبية للتوقف عن التدريب، حيث اكد (Fox & Mthews) ان التوقف عن التدريب لفترة زمنية من شأنه ان يضعف من قيمة عناصر اللياقة البدنية، وكلما طالت فترة التوقف ازداد مستوى الانخفاض في اللياقة البدنية

يشير هيوبي ويونس (2009) نقلا عن أن التوقف عن Strauss (1979) التدريب له آثار سلبية على النواحي البدنية والوظيفية وعلى الرغم من تفاوت الفترة الزمنية للتوقف في هذه الدراسات الا انها تشترك في حقيقة وهي ان التوقف عن التدريب يؤدي الى الهبوط في الكفاءة البدنية والوظيفية للرياضي (ص238-239)، حيث يتم تعريف الانقطاع عن التدريب على انه الخسارة الجزئية او الكلية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والاقلاع عن التدريب او الانخفاض الكبير في حمل التدريب (Larry et al,2011, p351).

يتفق هذا مع ما ذكره موجيك (2000) الى ان الانقطاع عن التدريب سواء كان انقطاعا كلي او جزئي فهو يؤدي الى فقدان التكيفات التشريحية والفيولوجية والانجازية المرتبطة بالأداء الرياضي وكلما زادت فترة الانقطاع عن التدريب زادت نوعية التكيفات الفسيولوجية والبدنية المفقودة وكميتها.

ومن خلال كل ما سبق يمكننا طرح التساؤل العام التالي:

هل الانقطاع عن التدريب الرياضي له تأثير على الصفات البدنية (السرعة الانتقالية - القوة الانفجارية - الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال 16 -17 سنة؟

تدرج تحت التساؤل العام للدراسة التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القلبي والاختبار البعدي لمتغير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم الأشبال 16-17 سنة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القلبي والاختبار البعدي لمتغير القوة الانفجارية لرجلية لدى لاعبي كرة القدم الأشبال 16-17 سنة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القلبي والاختبار البعدي لمتغير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم الأشبال 16-17 سنة؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

الانقطاع عن التدريب له تأثير سلبي على الصفات البدنية (السرعة الانتقالية - القوة الانفجارية - الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم الأشبال 16-17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القلبي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم الأشبال 16-17 سنة ولصالح القياس القلبي.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القلبي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم الأشبال 16-17 سنة ولصالح القياس القلبي.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم الاشبال 16-17 سنة ولصالح القياس القبلي.

3- اهداف البحث :

1- معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على عناصر اللياقة البدنية المدروسة.

2- معرفة الأثار الناتجة عن الانقطاع عن التدريب.

3- الفاء الضوء على ظاهرة الانقطاع عن التدريب.

4- اهمية البحث:

1- تدعيم مكتبة المعهد بدراسات تتناول ظاهرة الانقطاع عن التدريب.

2- تزويد المدربين بأخر المستجدات العلمية حول ظاهرة الانقطاع عن التدريب.

3- تحسيس المسؤولين عن كرة القدم بمدى خطورة الانقطاع عن التدريب.

4- تحسيس الرياضيين بالاثار التي يمكن ان تلحق بحالتهم البدنية كنتيجة للانقطاع والتوقف عن التدريب.

5- مصطلحات الدراسة:

5-1- الانقطاع عن التدريب:

التغير الذي يحصل على تكيف الجسم الفسيولوجية والبدنية مما يؤدي الى نقص في الانجاز الرياضي وهبوط في مستوى الأداء (Weineck, 1999).

5-2- كرة القدم :

هلي 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 والراس، وخلال اللعب لا يسمح الا لحارس المرمى بمسك الكرة بيده، داخل منطقة تسمى منطقة الجزاء (فرحات، 1999).

3-5- السرعة :

يمكن تعريف السرعة بانها القدرة على اداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، ومن ناحية اخرى يعرفها بيوكر بانها: " قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة " (علاوي، 1994، ص151).

4-5- القوة الانفجارية :

هي "اقصى قوة ممكنة يمكن للفرد ان يخرجها عند الاداء بأقصى سرعة" (محجوب، 2001، ص79).

5-5- الرشاقة:

" القدرة على سرعة التحكم في اداء الحركة الجديدة والتعديل السريع والصحيح للعمل الحركي وضبطه" (حمادة، 2001، ص199).

الخلفية النظرية للدراسة

1- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-1- دراسة (سامي، 2019):

دراسة أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي بمجموعة واحدة، واشتملت عينة البحث على 20 لاعبا من فريق أهلي برج بوعرييج والمنتمي الى القسم المحترف لكرة القدم، بعد ذلك تم إجراء اختبارات مجموعة من الاختبارات البدنية الفسولوجية قبل وبعد الانقطاع عن التدريب خلال نهاية الموسم وبداية الموسم الموالي بفترة زمنية فاصلة تقدر ب 8 اسابيع، كما تم تحليل النتائج المتحصل عليها بواسطة اختبار ت ضمن الحزمة الاحصائية SPSS، و توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس القبلي، كما توصلت الدراسة الى أن الانقطاع عن التدريب يؤدي بشكل ملحوظ الى انخفاض عناصر اللياقة البدنية، وتوصي الدراسة بعدم التوقف الكامل عن التدريب وذلك من خلال ممارسة رياضات مختلفة ولو بشكل ترويجي.

1-2- دراسة (عماد، 2006):

أثر الانقطاع عن التدريب على السرعة وقوة عضلات الرجلين وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (20) لاعبا من منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم، تم إجراء القياس القبلي لبعض المتغيرات البدنية و تركيب الجسم قبل الانقطاع عن التدريب، و بعد الانقطاع عن التدريب لمدة (8) أسابيع واستخدمت الدراسة مجموعة من الاختبارات تمثلت في (السرعة 50 م، و قوة عضلات الرجلين) (الوزن، و مؤشر كتلة الجسم، و نسبة الدهون، وزن العضلات، و التمثيل الغذائي خلال الراحة)، وتم تحليل النتائج المتوصل اليها بواسطة اختبار ت، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح القبلي على متغيرات تركيب الجسم (الوزن، و مؤشر كتلة الجسم، و التمثيل الغذائي خلال الراحة، و نسبة الدهون)، و على المتغيرات البدنية (السرعة 50 م، و قوة عضلات الرجلين) في حين لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في متغير (وزن العضلات)، وتوصي الدراسة بضرورة ممارسة تمارين بدنية

معتدلة الشدة أثناء الانقطاع عن التدريب أو في المرحلة الانتقالية، مثل السباحة والجري، و ذلك من أجل الحفاظ على الجانب الصحي المرتبط بتركيب الجسم و مستوى اللياقة البدنية.

1-3- دراسة (المومني، 2003):

أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من عدائي السافات المتوسطة من منتخب جامعة اليرموك لألعاب القوى والبالغ عددهم 10 تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم إجراء القياسات القبلية ثم تم إجراء نفس الاختبارات بعد التوقف عن التدريب ولمدة 4 أسابيع، واعتمدت الدراسة على مجموعة من الاختبارات وتمثلت في (الوزن، نسبة الشحم، القدرة اللاوكسجينية، الامكانية اللاوكسجينية، درجة الشعور بالجهد، السرعة، المرونة)، وتم تحليل النتائج باستخدام اختبارات واختبار ويلكوكسون، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، وانخفاض القدرة اللاوكسجينية و الامكانية اللاوكسجينية، بينما ارتفع مؤشر الجهد، بالإضافة الى الانخفاض في صفتي المرونة والسرعة، وتوصي الدراسة بضرورة مراعاة الآثار السلبية التي يسببها الانقطاع عن التدريب من خلال ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.

1-4- دراسة (المغربي، 2017):

التغيرات الحادثة في بعض القدرات الهوائية و تركيب الجسم عند الانقطاع عن التدريب لسباحي المسافات المتوسطة.

هدفت الدراسة الى معرفة التغيرات الناتجة عن الانقطاع عن التدريب على بعض القدرات الهوائية و تركيب الجسم لدى لسباحي المسافات المتوسطة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي بمجموعة واحدة، وتم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من سباحي المسافات المتوسطة لمنتخب جامعة أم القرى والبالغ عددهم 10 من فئة أقل من 20 سنة، وتم إجراء القياسات القبلية ثم تم إجراء نفس الاختبارات بعد التوقف عن التدريب ولمدة 5 أسابيع، واعتمدت الدراسة على مجموعة من الاختبارات (الحد الأقصى للأوكسجين، السعة الحيوية، الوزن، مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون، وزن العضلات، التمثيل الغذائي، زمن 200 م حرة، زمن 400 م حرة) ، وتم تحليل هذه النتائج بواسطة اختبارات، وأظهرت نتائج الدراسة أن الانقطاع عن التدريب يؤثر على معظم القدرات الهوائية المدروسة بالإضافة الى تأثيره السلبي على تركيب الجسم ما عدا زيادة وزن العضلات، وتوصي الدراسة بضرورة عدم الاطالة في فترة الانقطاع عن التدريب مع ممارسة تمارين رياضية معتدلة الشدة خلال فترة الانقطاع عن التدريب

1-5- التعليل على الدراسات:

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة بموضوع البحث والتي في مجملها تعتبر حديثة الإصدار حيث كان المنهج الوصفي والتجريبي هو المميز لهذه الدراسات بفترة زمنية تتراوح ما بين 4 و 8 أسابيع وبعينات تتراوح ما بين 10 و 20 رياضي ، كما اعتمدت هذه الدراسات على اختبار أساسي من أجل تحليل البيانات المتحصل عليها وهو (اختبار ت)، ومن أبرز ما توصلت إليه هذه الدراسات هو التأثير السلبي لظهور الانقطاع عن التدريب على معظم الصفات البدنية والفسولوجية المدروسة بالإضافة الى تركيب الجسم ، وتوصي أغلبية هذه الدراسات بضرورة ممارسة أنواع مختلفة من الرياضات في فترة الانقطاع عن التدريب وبشدة معتدلة وذلك من أجل تفادي فقدان الأثر الإيجابي للتدريب الممارس خلال الموسم الرياضي.

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي جمعها وقدمها في دراسته فقد استفاد الباحث منها من خلال بناء بحثه بطريقة علمية ومنهجية مكنته من الاختيار المناسب لمنهج البحث، مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة إضافة إلى عددها، الوسائل المناسبة من أجل جمع البيانات، الطرق الإحصائية المناسبة والتي سوف يعتمد عليها في معالجة هذه البيانات.

2- الانقطاع عن التدريب:

2-1 - تعريف الانقطاع عن التدريب:

تتفق دراسة (Mujika et padilla, 2000) (Larry et al, 2011) كون الانقطاع عن التدريب يتم تعريفه على أنه الخسارة الجزئية أو الكلية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والإقلاع عن التدريب أو الانخفاض الكبير في حمل التدريب.

وهنا يجب أن نشير الى ضرورة التمييز بين العملية التي يفقد من خلالها الرياضي جزءا من التكيفات الناجمة عن التدريبات أو كلها (بمعنى الفرق بين التدريب المنخفض والتوقف عن التدريب والراحة التامة).

2-2- آثار الانقطاع عن التدريب:

ان الانقطاع عن التدريب يؤثر على القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية للفرد الرياضي ومن أهم الآثار التي يسببها التوقف والانقطاع عن التدريب الرياضي نجد ما يلي:

2-2-1- 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 VO2 max وعادة ما تكون هذه الخسارة أكثر وضوحاً عندما يكون الاستهلاك الأولي للأكسجين (الاستنشاق) أعلى، ويرجع هذا الانخفاض في VO2 max يرجع إلى حد كبير إلى فقدان سريع للغاية (عادة يومان) لحجم الدم تتراوح بين 05 و 12% و يجد من ملئ البطين بالدم أثناء النشاط البدني، و بالتالي 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 غير كافي من أجل تعويض الانخفاض في حجم الدفع القلبي. الناتج القلبي الأقصى والأقل من الأقصى ينخفض، ثم يرتفع أثناء الراحة. وظيفة التهوية الرئوية أيضاً احتمال خسارة الحجم القلبي (حجم البطينات وسماكة الجدران). من ناحية أخرى يزداد ضغط الدم والمقاومة الطرفية الكلية عند الرياضيين بعد فترات قصيرة من التوقف عن النشاط البدني (Mujika et al., 2001; Padilla).

2-2-2- الانقطاع عن التدريب والتمثيل الغذائي:

على مستوى التمثيل الغذائي يتميز الانقطاع عن التدريب بتبعية واضحة للكربوهيدرات والدهون حيث تكون هناك زيادة معتبرة في الكربوهيدرات وانخفاض واضح في مساهمة الدهون أثناء التمارين ذو الشدة القصوى والأقل من القصوى. التدريب الغير كافي حتى وإن كان لوقت قصير يؤدي إلى زيادة في نسبة التبادل التنفسي الرئوي. معدل تحمل الجلوكوز وإجمالي انخفاض الجلوكوز ينخفض بسرعة وبصورة واضحة بسبب انخفاض حساسية الانسولين. انخفاض نسبة البروتين الناقل في العضلة يقل معه نشاط البروتين الدهني الدهين (الليپاز) على المستوى العضلي في حين أنه يزيد في الانسجة الدهنية مما يعزز تراكم الانسجة الدهنية (Mujika et al. 2001)، تركيز اللاكتات في الدم يزداد عند شدة تدريبيه أقل من القصوى وعتبة اللاكتات تظهر عند نسبة مئوية أقل من الحجم الأقصى للاكسجين VO₂max هذه التغيرات تقترن بانخفاض مؤقت في قدرة التخزين التي تنتج حموضة عضلية اعلى بعد التمارين الرياضية، ينخفض تركيز الغليكوجين في العضلات المدربة و يعود ذلك الى القيم المستقرة في غضون الاسابيع التي ينقطع فيها التدريب الريا (Costill et al. 1985).

2-2-3- الانقطاع عن التدريب والعضلات:

النسيج العضلي يتميز بطبيعته الديناميكية الحركية الاستثنائية التي تسمح له بالتكيف مع مستويات متغيرة لمختلف الوظائف المطلوب تنفيذها. إذا كانت هذه المتطلبات غير كافية من أجل المحافظة على التكيفات الناجمة عن التدريب العضلي هذا يعني تعديلات في البنية الوظيفية للعضلة، كثافة الشعيرات الدموية في العضلة، توزيع ومساحة الألياف العضلية، فرق الأكسجين الشرياني الوريدي وحتى تركيز الهيموغلوبين يمكن ان ينخفض عند الرياضيين بعد عدة اسابيع من توقف التدريب (Mujika et pidilla 2001b). ولكن هذه التغيرات ليست المعتادة بعد فترات شحذ سيئة او غير منتظمة التخطيط ومع ذلك فقد لوحظ انخفاض سريع وتدرجي في نشاط الانزيمات المؤكسدة عند مجموعة من السباحين (et al Costill 1985).

2-2-4- الانقطاع عن التدريب وتحمل الأداء:

الخسارة العامة للقدرات القلبية التنفسية، لكفاءة التمثيل الغذائي و السعة التنفسية و القدرات العضلية تؤدي إلى انخفاض سريع في تحمل الأداء عند الرياضي هذا ما يتم تأكيده على سبيل المثال عن طريق قياسات و اختبارات الاداء القصوى في السباحة (Claude et Sharp, 1991)، على العموم يتم المحافظة على صفة اداء القوة بشكل جيد خلال بضعة اسابيع من التطريب الغير كافي، لكت القوة الخاصة بنوع الرياضة و النشاط الممارس يمكن أن تعاني من خسائر كبيرة واضحة خلال هذه الفترة (Neufer et al. 1987).

3- كرة القدم:

3-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل، ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار بمرور الوقت وتطور للعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (FIFA).

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120 م وعرضه ما بين 45 إلى 90 م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100 إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75 م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ

محيطها من 68 إلى 72 سم، وبوزن 410 غ إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة، ويوم وقت اللقاء مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطي مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب، والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني يعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل (صالح وإبراهيم، 1994، ص 28)، ويكمن الهدف الرئيسي في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الاستراتيجية الموضوعية.

3-2- كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا ، فمنذ عام 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي و المتوالي على مرمى الفريق المنافس، مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب بعرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق بجعل الفريق الفائق يحصل على ثلاثة نقاط المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد الدولي FIFA والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى بكثير (محمد، 2000، ص 06).

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حيث أن حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت ممكن، فإن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل بكرة أو المشي أو التوقف أو القفز، ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله بالجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يطغى عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات

الأخرى، ككرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الاستراتيجيات الحديثة، ونسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول (محسن والمولي، 1999، ص 253).

4- عناصر اللياقة البدنية:

4-1- التحمل:

4-1-1- مفهوم التحمل:

التحمل هو إحدى الصفات الحركية الأساسية الهامة التي تقوم عليها الكفاءة البدنية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية التي يستغرق أداؤها فترة زمنية طويلة بصفة خاصة، و هو مرتبط بكفاءة عمل قلب و الرئتين و الأجهزة التي تقوم بعملية التمثيل الغذائي و سلامة العضلات و مرونة المفاصل ودقة الأداء المهاري للنشاط الممارس ، و مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء المثالي طوال زمن المباراة او المنافسة مستخدما صفاته البدنية و قدراته الفنية و الخططية بإيجابية و فعالية دون ان يظهر عليه التعب، او بمعنى آخر مقدرة اجهزة اللاعب مقاومة التعب بأنواعه، و يعرف بأنه الحد الأقصى من الوقت الذي يستطيع فيه اللاعب الاستمرار بالأداء داخله، و يمثل التعب العنصر الأساسي للأداء في هذا النوع من القدرات البدنية، فامتلاك اللاعب القدرة على مقاومة التعب يشير الى الامكانيات العالية للتحمل لدى هذا اللاعب (الفتاح و لطفى، 2002).

4-1-2- انواع التحمل:

ينقسم التحمل من وجهة النظر الفسيولوجية أو بمعنى آخر طبقا لنظام إنتاج الطاقة المستخدمة في إنتاج الأدينوزين ثلاثي الفوسفات الذي لا انقباض عضلي دونه إلى نوعين هما التحمل الهوائي واللاهوائي.

3-1-2-1- التحمل الهوائي:

يعرف التحمل الهوائي انه " المقدرة على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الاداء في الرياضة التخصصية باستخدام الاكسجين المستنشق من الهواء " (حمادة، 2010، ص 186).

4-1-2-2- التحمل اللاهوائي:

يعرف التحمل اللاهوائي انه " المقدرة على الاستمرار في الاداء بفاعلية دونما هبوط في مستوى الاداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الاكسجين المستنشق " (إبراهيم حمادة، 2010، ص 188).

شكل رقم (1) مفهوم وانواع التحمل

التحمل : هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء
بفاعلية دون أن تهبط كفاءته

انواع التحمل

التحمل اللاهوائي

التحمل الهوائي

المقدرة على الاستمرار في الأداء
بفاعلية دونما هبوط في مستوى
الأداء في الرياضة التخصصية
بدون استخدام الأكسجين المستنشق

المقدرة على الاستمرار في الأداء
بفاعلية دونما هبوط في مستوى
الأداء في الرياضة التخصصية
باستخدام الأكسجين المستنشق في
الهواء

الجلكزة الهوائية وهو
أقل سرعة من
الفوسفاجيني

النظام الفوسفاجيني
هو أسرع نظام لإنتاج
الطاقة

4-2-2- القوة العضلية:**4-2-1- مفهوم القوة العضلية:**

تعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة وهي تشير إلى قدرة الشخص الرياضي على التغلب على المقاومات والعمل ضدها ولا تنتج من العضلات فقط من ولكن أيضا من الجهاز العصبي الذي يتحكم ويضبط الانقباض العضلي والقوة يمكن أن تكون ثابتة مثل دفع الحائط بثقل في زاوية معينة أو تكون متحركة مثل الرفع تحريك شيء ويرى البعض أن القوة العضلية هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. (مصطفى ولطفي، 2002) .

يمكن تعريف القوة العضلية على أنها توتر عضلة أو مجموعة من العضلات من أجل التغلب على مقاومة ما.

4-2-2- أنواع القوة العضلية:

- القوة العضلية العظمى (القوى).
- القوة العضلية المميزة للسرعة (أوما يطلق عليها القدر العضلية أو القوة الانفجارية أو السريعة).
- تحمل القوة (القوة المستمرة أو التحمل العضلي) (اميرة وماهر، 2000، ص 161).

4-2-2-1- القوة العظمى (القوى):

تعني أقصى قوة للفرد من القوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي لديه إخراجها خلال الانقباض العضلي الإرادي ويتضح ذلك في قدرة اللاعب على حمل أكبر ثقل في محاولة واحدة لا تكرار ، فهي أعلى مقاومة ممكنة يستطيع الرياضي التغلب عليها بواسطة انقباض عضلي إرادي والقوى القصوى يمكن أن تكون ثابتة أو متحركة وهي هامة في رياضات معينة حيث يجب التغلب أو قهر مقاومة ثقيلة مثل رفع الأثقال والرمي وأكثر من ذلك فإنها تشكل الأساس للقوة الانفجارية وتحمل القوة في الرياضات التي تتطلب التغلب على مقاومات ثقيلة نسبيا بسرعة كبيرة أو لمدة طويلة في مثل المصارعة ، الوثب ، الجمباز كما ترتبط أيضا في أنشطة أخرى بصفة التحمل مثل (التجديف البدء للعدو الارتقاء الوثب).

4-2-2-2-4- القوة المميزة للسرعة (القوة الانفجارية):

وهي مركب من القوة العضلية والسرعة (السرعة × القوة) ويطلق عليها مصطلح القدرة ويعرفها "لارسون ويوكم" انها " القابلية على الانجاز اقصى قوة بأقل وقت ممكن "وتعرف بانها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة " أو " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن" وطبيعيًا إن الفرد الذي يمتاز بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة وكذلك بدرجة كبيرة من السرعة وأيضاً درجة عالية من تكامل القوة والسرعة معا مع مراعاة العالقة العكسية بينهما. كما يطلق عليها القوة الانفجارية عند زيادة السرعة وقلة المقاومة. إن القوة الانفجارية لها أهميتها في مسابقات ذات الحركات المتكررة (العدو، الدراجات، السباحة) وكذلك في المسابقات ذات الحركة الوحيدة والتي يتطلب فيها سرعة الاداء كالدفء أو الارتقاء أو سرعة الانطلاق (مسابقات الرمي والقفز) وكذلك في ألعاب الميدان مثل كرة القدم وكرة السلة والطائرة واليد (مصطفى، 2005، ص 137-138).

4-2-2-3- تحمل القوة:

هي قدرة الكائن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية (إبراهيم، 2006، ص 215).

يفضل بعض علماء التربية الرياضية استخدام مصطلح القوة العضلية أو التحمل العضلي كبديل لمصطلح تحمل القوة ويعين من وجهة نظرهم مقدرة الفرد على الاستمرار يفي بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة.

وقد عرف هارا تحمل القوة بأنها " القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته"، مما سبق يتضح أن تحمل القوة مركب من صفتي القوة والتحمل وتعتبر القوة المميزة بالتحمل من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم متطلباتها قدرا معينا من القوة العضلية لفترات طويلة معينا (عادل، 1999، ص 99).

ويضيف حمادة (2010) أنه يمكن تقسيم القوة العضلية إلى الثلاث تقسيمات مختلفة كما يلي:

أ- لطبيعة نوع القوة المنتجة من العضلة:

- القوة العضلية القصوى
- القوة المميزة بالسرعة أو القدرة العضلية أو القوة الانفجارية (المتفجرة) أو القوة السريعة أو القوة المقدوفة.
- تحمل القوة.

ب- التقسيم طبقاً لطبيعة تثري تمارينات القوة العضلية في عضلات اللاعبين:

وهذا التقسيم يتفرع إلى نوعين رئيسيين هما:

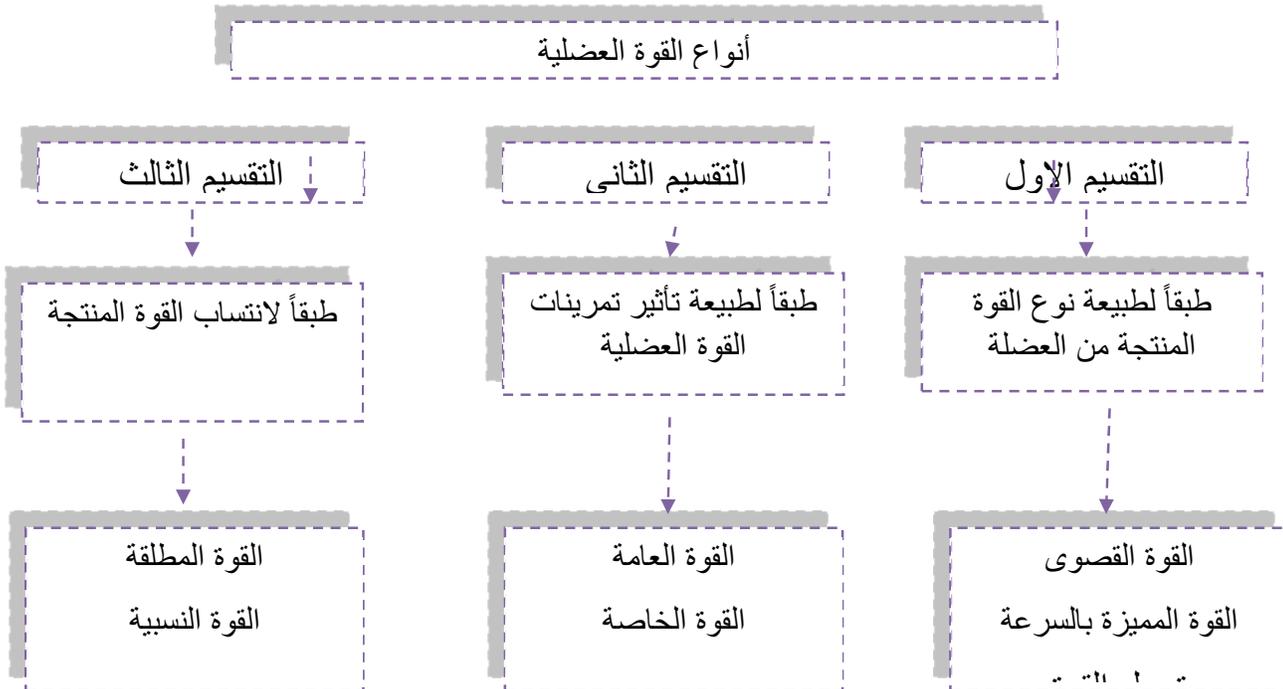
- القوة العامة
- القوة الخاصة.

ج- التقسيم طبقاً لطبيعة انتساب القوة المنتجة من العضلات:

وهذا التقسيم يستخدم حينما بين أنواع القوة العضلية من حيث نوع انتسابها. ويتفرع إلى نوعين رئيسيين هما القوة المطلقة والقوة النسبية.

ويمكن تلخيص هذه التقسيمات في الشكل التالي:

الشكل رقم (2) أنواع القوة العضلية



4-3-3- السرعة:**4-3-1- مفهوم السرعة:**

السرعة هي أحد عناصر اللياقة البدنية وهي تمثل قدرة الإنسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في أقل زمن ممكن وبدون تدخل عامل التعب وهي تعرف بقدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية بكفاءة عالية تحت الظروف المتاحة في أقل زمن ممكن. كما يعرف مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة (التغير في المسافة) بالنسبة للزيادة في الزمن (التغير في الزمن) ويرى تشارلز أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة (عادل، 1999، ص104-105).

4-3-2- أنواع السرعة:**4-3-2-1- السرعة الانتقالية:**

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وغالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال sprint في كل أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة.

4-3-2-2- السرعة الحركية (سرعة الاداء):

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الاداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كما سبق القول كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمة معينة، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمييرها أو كسرعة الاقتراب والوثب أو كسرعة نهاية أداء مهارات الجمباز المركبة كالدورة الهوائية الخلفية المستقيمة مع اللف نصف لفة حول المحور الطولي للجسم والدوران دورة هوائية متكورة أمامية من المرجحة الأمامية على جهاز العقلة.

3-3-2- سرعة الاستجابة:

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (عادل، 1999، ص 108).

4-4- المرونة:**4-4-1- مفهوم المرونة:**

المرونة هي سهولة حركة المفاصل المختلفة وهي قدرة الرياضي في إنجاز حركة رياضية بمدى واسع جداً، أو هي مقدرة وسهولة حركة المفاصل في الجسم والقدرة على أداء الحركات لمدى واسع (هادي، 2013، ص 118).

والمرونة اصطلاح يقتصر على مدى حركة المفاصل المستخدمة ويستخدم اصطلاح المطاطية لوصف مدى الحركة للعضلات، وتعد المطاطية أحد العوامل الرئيسية المؤثرة في المرونة إذ تعتمد درجة المرونة على قدرة العضلات على الإطالة وعلى سلامة الأربطة المحيطة بالمفصل المسؤول عن الحركة وتتوقف مرونة اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسيولوجية المميزة للفرد وتعرف المرونة بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركات إل أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل.

4-4-2- أنواع المرونة:

- المرونة العامة والخاصة
- المرونة الايجابية والمرونة السلبية
- المرونة الاستاتيكية والمرونة الديناميكية

4-5- الرشاقة:**4-5-1- مفهوم الرشاقة:**

الرشاقة من وجهة نظر الفاتح والسيد (2002) يقصد بها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعليم الاداء وتطويره وتحسينه، وايضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة والمقدرة على إعادة تشكيل الاداء تبعا لهذه المواقف بسرعة، وتعرف بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء على الارض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.

وتعرف الرشاقة بأنها " القدرة على تغيير أوضاع الجسم وسرعة تغيير الاتجاه "، كما يمكن تعريفها بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة بحيث لا يتطلب ذلك استخدام القوة العظمى.

4-5-2- أهمية الرشاقة:

يتفق كل من حمادة (2010) والفتاح والسيد (2002) في أن الرشاقة هي من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الاداء الحركي ال ي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق بالإضافة إلى أن الرشاقة ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات.

وتتضمن القدرات التي ترتبط بعنصر الرشاقة فيما يلي:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- الاستعداد الحركي.
- المقدرة على التناسق الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

ويرى بعض الخبراء في مجال التدريب الرياضي أن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية) والقدرات الحركية وهي تعبر عن المكونات الآتية:

- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.
- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.
- سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطا وثيقا بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.
- كما أن الرشاقة تتوقف على الآتي:
- صعوبة الواجب الحركي.
- ضبط الاداء الحركي.
- زمن الاداء الحركي.

4-5-3- أنواع الرشاقة:

تنقسم الى نوعين هما:

4-5-3-1- الرشاقة العامة:

هي قدرة الرياضي في السيطرة على عدد من الحركات بسرعة جيدة فضلا عن أنها قدرة الرياضي على الانجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن ودقة، حيث تؤثر الرشاقة العامة على الرشاقة الخاصة، وتعرف الرشاقة العامة بأنها " إمكانية الفرد على تغيير وتعديل الحركة بصفة عامة " (هادي، 2013، ص124).

4-5-3-2- الرشاقة الخاصة:

وهي تشير "إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع خصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة" (مصطفى ولطفي، 2002، ص 140).

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث والإجراءات

الميدانية

1- منهج البحث :

وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي قصد تحقيق الغاية من الدراسة والوصول الى حلول وهذا لملائمته لبحثنا وذلك من خلال اجراء اختبار بعدي ومقارنة نتائجه بالاختبار القبلي.

2- الدراسة الاستطلاعية :

عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف الى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة الى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث الجديد لم يسبق اليها عندما تكون المعارف حول المشكلة ضعيفة، وخلال دراستنا الاستطلاعية قمنا بحصر عدد اللاعبين المنتمين للنادي في موسم 2020/2019 والذين يمكن الوصول إليهم خلال الموسم 2021/2020 بالإضافة الى محاولة التعرف على الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء قيامنا بإجراء الاختبارات الميدانية بالإضافة الى الوقت اللازم لإجرائها والمستلزمات الضرورية للقيام بذلك.

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

يتمثل في لاعبي كرة القدم لفريق اتحاد تبسة اقل من 17 سنة والمنتمي للقسم الوطني الثالث للهواة للموسم الرياضي 2020/2019 و2021/2020.

2-3 عينة البحث :

تم اختيارها بصفة مقصودة وتمثل في 10 لاعبين من اللاعبين المنتمين للنادي في موسم 2020/2019 وموسم 2021/2020.

3-3 طريقة اختيار عينة البحث :

تم اختيار افراد العينة بصفة مقصودة من طرف الباحث وهذا بالنظر سهولة الوصول الى المبحوثين والحصول على البيانات بسرعة، وتمثلت عينة البحث في 10 لاعبين من النادي الرياضي اتحاد تبسة صنف الاشبال للموسم الرياضي 2020/2019 وموسم 2021/2020.

4- مجالات البحث:**4-1 المجال البشري:**

تتكون العينة من 10 لاعبين تتراوح اعمارهم بين 15 و17 سنة من جنس ذكور.

4-2 المجال المكاني:

انجز البحث في الملعب متعدد الاختصاصات 04 مارس 1956 تبسة لاحتوائه على ملعب معشوشب اصطناعي اضافة الى قاعة تقوية عضلية وقاعة متعددة الرياضات ويتم اجراء الاختبارات بملعب بسطنجي مختار بتبسة وهو معشوشب اصطناعيا.

4-3 المجال الزمني :

- المرحلة الاولى: انجاز التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/03/13 على الساعة 16.

- المرحلة الثانية: تطبيق التجربة الاساسية بتاريخ 2020/03/28 على الساعة 16.

5- ضبط متغيرات الدراسة:**5-1 المتغير المستقل :**

السبب الذي يؤدي حدوثه لتغير الاخر في بحثنا هو الانقطاع عن التدريب.

5-2 المتغير التابع:

هو المتغير الذي يؤثر فيه المتغير المستقل ويتمثل في الصفات البدنية التالية:

✓ السرعة الانتقالية.

✓ القوة الانفجارية.

✓ الرشاقة.

6- ادوات البحث :

تعتبر الادوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث عن اهم الخطوات.

6-1 المصادر والمراجع:

قصد الامام بجوانب البحث قمنا بالاطلاع على كل ما توفر لدينا من مراجع باللغة العربية، الفرنسية والانجليزية زيادة على المجلات والدراسات فضلا عن شبكة الانترنت، كما يتم الاستعانة بالدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

6-2- الوسائل البيداغوجية تتمثل في:

الملعب، كرات، أقماع، ميقاتي، ميزان، جهاز كمبيوتر

7- الاختبارات البدنية للدراسة:**7-1 اختبار سارجنت للوثب العمودي من الثبات****• الغرض من الاختبار:**

قياس قوة عضلات الارجل

قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى

• الادوات المستعملة:

طباشير او قلم تأشير لوضع العلامات على جدا، استمارة تسجيل.

• اجراء الاختبار:

احماء 5 د مع تمرينات إطالة، يقف الرياضي مواجه لوحة الاختبار ثم يرفع أحد الذراعين على لوح الاختبار لتعيين نقطة الصفر، توضع الاشارة من طرف الأصابع، يقوم اللاعب بأداء اعلى رافعا الذراع الى ابعد نقطة مستخدما الاصابع التي بها الملون ملامسا لوحة الاختبار يعطي محاولتين وتسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر .

7-2 اختبار 30 م سرعة من الثبات:**• الغرض من الاختبار:**

قياس السرعة الانتقالية

- الأدوات المستعملة:

اقماع، ميقاتي، صفارة، رواق ملائم، استمارة تسجيل

- اجراء الاختبار:

احماء مع ترمينات إطالة، يقف اللاعب في النقطة الاولى على بعد 30 م من النقطة الثانية وعلى نفس الاستقامة من وضعية الوقوف، عند سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة من النقطة الاولى نحو النقطة الثانية، لا يتوقف اللاعب حتى يتجاوز خط الوصول.

يعطي محاولتين وتسجل أفضل محاولة بالمتر / ثانية.

7-3 اختبار T الرشاقة:

- الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة والسرعة وتغيير اتجاه الجسم

- الأدوات المستعملة:

ميقاتي، ارضية مناسبة، اقماع على شكل حرف T ، استمارة تسجيل

- اجراء الاختبار:

احماء مع ترمينات مطاولة

يقف الرياضي عند نقطة الانطلاق من قدم الحرف T ، ينطلق بأقصى سرعة نحو النقطة C يعود الى D ثم الى B بأقصى سرعة جانبية معطيا ظهره للقمع A ويكون الجري للخلف، يجب ملامسة قاعدة القمع.

8- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والمشابهة بالإضافة الى الكتب وجدنا انا جميع الاختبارات المستعملة في الدراسة تتمتع بمعاملات عالية من الصدق والثبات والموضوعية وهذا ما رجح استعمالها في الدراسة الحالية كما أنها نفس الاختبارات التي تم استخدامها على نفس العينة في الموسم الرياضي 2020/2019.

9- الوسائل الإحصائية المستعملة:

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ معامل ارتباط بيرسون
- ✓ اختبار ت لعينتين مرتبطتين
- ✓ اختبار ت لعينتين مستقلتين

وتم تحليل النتائج المتحصل عليها بواسطة الحزمة SPSS25

الفصل الثاني

عرض نتائج الدراسة

1- عرض النتائج:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

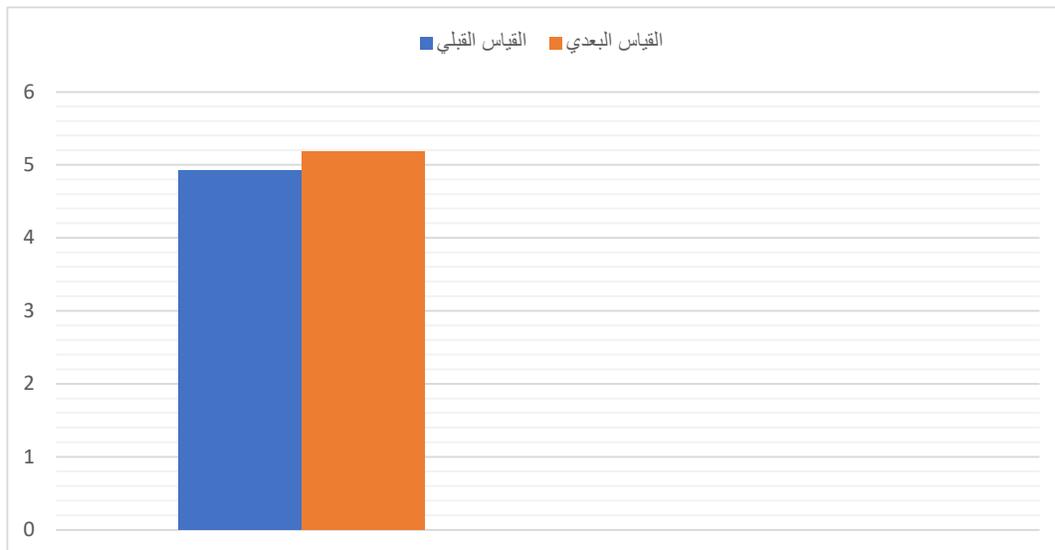
توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية ولصالح القياس القبلي.

الجدول رقم 1 يبين نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية

الحالة الإحصائية	القيمة المعنوية Sig	قيمة ت	درجة الحرية	2021		2020		المتغير
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	0.12	1.71	9	0.64	5.18	0.27	4.92	السرعة الانتقالية

من خلال الجدول رقم 1 والذي يوضح نتائج الفروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى مجموعة البحث، فكانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (4.92) بانحراف معياري قدره (0.27)، أما القياس البعدي فقدّر متوسطه الحسابي بـ (5.18) بانحراف معياري (0.64) وأما قيمة (ت) فتساوي (12.59) عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة أصغر من قيمة الدلالة المعنوية (sig=0.12)، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار السرعة الانتقالية.

الشكل رقم 3 يبين نتائج القياس القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية



1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

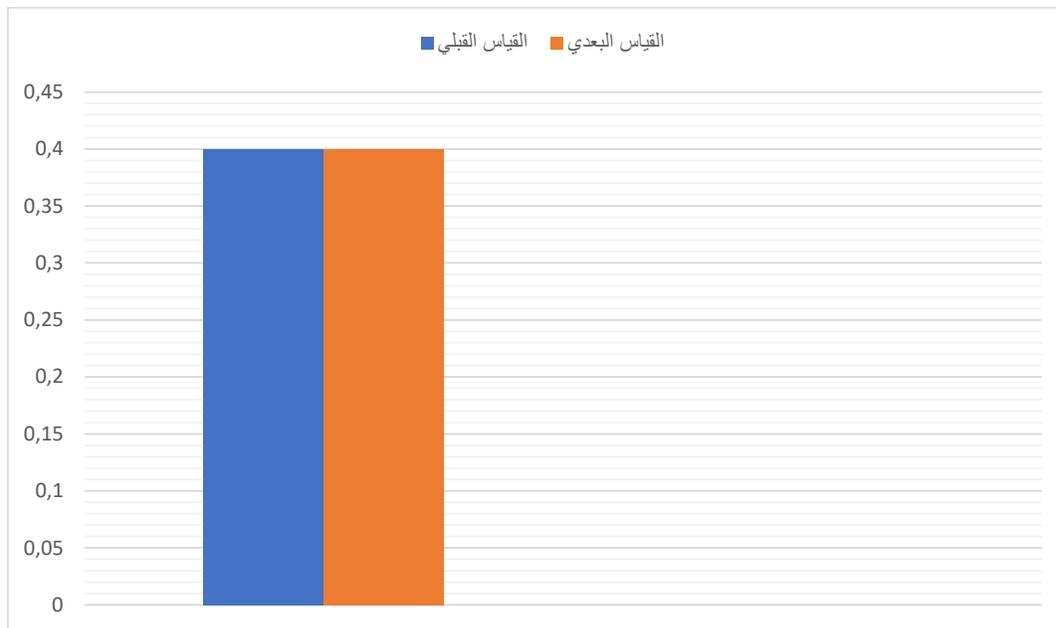
توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار القوة الانفجارية ولصالح القياس القبلي.

الجدول رقم 2 يبين نتائج القياس القبلي والبعدى لاختبار القوة الانفجارية

المتغير	2020		2021		درجة الحرية	قيمة ت	القيمة المعنوية sig	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القوة الانفجارية	0.40	0.08	0.40	0.07	9	0.42	0.67	غير دالة

من خلال الجدول رقم 2 والذي يوضح نتائج الفروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدى لاختبار القوة الانفجارية لدى مجموعة البحث، فكانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (0.40) بانحراف معياري قدره (0.08)، اما القياس البعدى فقدر متوسطه الحسابي بـ (0.40) بانحراف معياري (0.07) واما قيمة (ت) فتساوي (0.42) عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة أصغر من قيمة الدلالة المعنوية (sig=0.67)، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في اختبار القوة الانفجارية.

الشكل رقم 4 يبين نتائج القياس القبلي والبعدى في اختبار القوة الانفجارية



1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

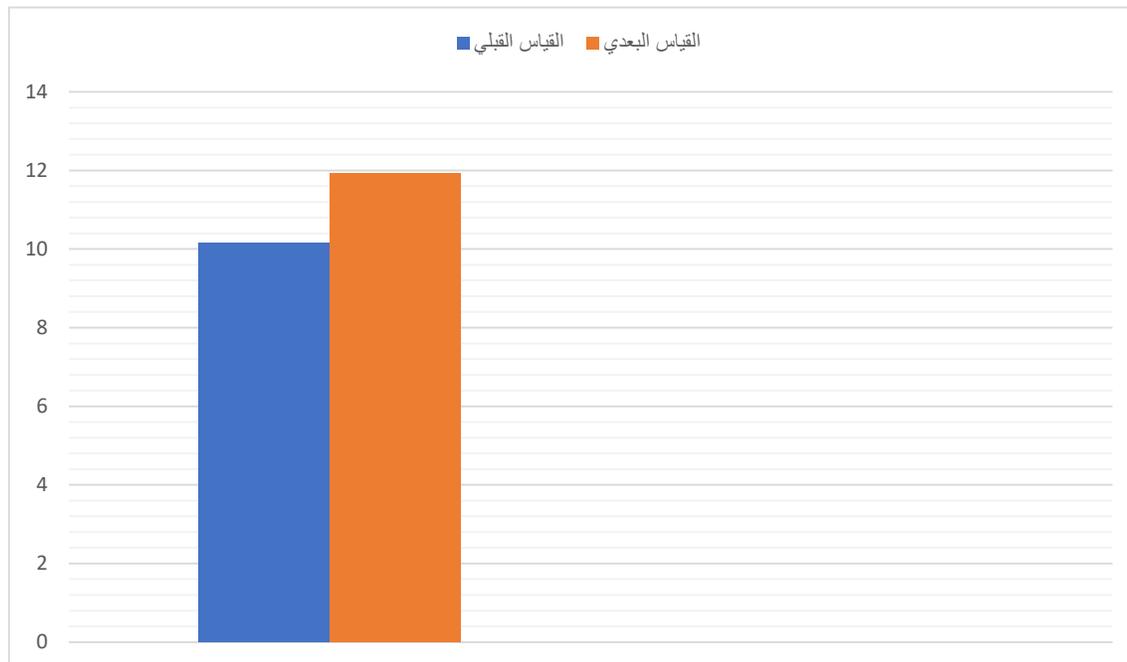
توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار الرشاقة ولصالح القياس القبلي.

الجدول رقم 3 يبين نتائج القياس القبلي والبعدى لاختبار الرشاقة

المتغير	2020		2021		درجة الحرية	قيمة ت	القيمة المعنوية sig	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الرشاقة	10.16	0.45	11.91	0.58	9	12.59	0.00	دالة

من خلال الجدول رقم 3 والذي يوضح نتائج الفروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدى لاختبار الرشاقة لدى مجموعة البحث، فكانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (10.16) بانحراف معياري قدره (0.45)، أما القياس البعدى فقدر متوسطه الحسابي بـ (11.91) بانحراف معياري (0.58) وأما قيمة (ت) فتساوي (1.71) عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة أكبر من قيمة الدلالة المعنوية (sig=0.00)، ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في اختبار الرشاقة وهذه الفروق كانت لصالح الاختبار القبلي.

الشكل رقم 5 يبين نتائج القياس القبلي والبعدى في اختبار الرشاقة



الفصل الثالث

مناقشة نتائج الدراسة

1. مناقشة النتائج:

1.1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية ولصالح القياس القبلي.

أظهرت نتائج اختبار (ت) والموضحة في الجداول رقم 1، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة قبل وبعد الانقطاع عن التدريب، ومن خلال مقارنة المتوسطات الحسابية بين الاختبارين نجد أن الفروق كانت لصالح الاختبار الذي أجري قبل الانقطاع عن التدريب حيث بلغ المتوسط الحسابي 4.92 ثانية للقياس القبلي بفارق 0.26 ثانية عن الاختبار بعد الانقطاع عن التدريب.

وهذه النتائج لا تتفق مع جاء في الدراسات السابقة (سامي، 2009، عماد، 2006، المومني، 2003، المغربي، 2017)

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ما بين القياس القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية بالرغم من طول فترة الانقطاع عن التدريب الى مجموعة من العوامل التي يمكن أن تكون ذات سبب مباشر او غير مباشر في عدم ظهور هاته الفروق ومن بين ابرز هذه العوامل، البرنامج التدريبي المطبق على عينة الدراسة ما قبل الانقطاع عن التدريب غير كافي من حيث عدد الحصص التدريبية في الأسبوع والذي يبلغ في المتوسط حصتين أسبوعيا وهو حجم غير كافي بالنسبة لفئة الاشبال وهذا ما يؤدي الى عدم ظهور الفروق ما بين القياسيين بالرغم من طول فترة التوقف.

عينة الدراسة لم تتوقف كليا عن ممارسة كرة القدم بحيث كان اغلب عناصر عينة الدراسة يمارسون كرة القدم ما بين الاحياء بمعدل لعب مقابلتين أسبوعيا على الأقل وهذا ما يعتبر مؤشر يسمح بعدم فقدان كامل للتكيف الحاصل قبل الانقطاع.

بالرغم من ذلك فقد لاحظنا ان التوقف والانقطاع عن التدريب تسبب في تراجع في متوسط الوقت الذي تحصلت عليه مجموعة الدراسة في اختبار السرعة الانتقالية وكانت قيمة هذا التراجع مقدرة بنسبة تراجع بلغت 5.28 % وهذا بالرغم من الطابع الوراثي لصفة السرعة.

ويتفق هذا التراجع في اختبار السرعة الانتقالية مع ما جاءت به دراسة (الطائي، 2013) حيث تراجعت نتيجة اختبار السرعة الانتقالية بنسبة 3.37 وتوصل الباحث انا أدنى نسبة هبوط كانت في

مستوى تراجع السرعة القصوى بعد مرور اسبوعين من التوقف عن التدريب، كما تتفق هذه النتائج مع ما جاءت به دراسة المومني (2003) حيث بينت النتائج أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض زمن العدو (50م) لدى لاعبي ألعاب القوى.

من خلال ما تم ذكره فإن الفرضية الاولى لم تتحقق.

1-2 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية ولصالح القياس القبلي.

أظهرت نتائج اختبار (ت) والموضحة في الجداول رقم 2، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة الانفجارية قبل وبعد الانقطاع عن التدريب، ومن خلال مقارنة المتوسطات الحسابية بين الاختبارين نلاحظ عدم وجود فروق ما بين المتوسطات حيث بقية قيمة المتوسط الحسابي ثابتة قبل وبعد الانقطاع عن التدريب وبلغت 0.40 سم.

وهذه النتائج لا تتفق مع جاء في الدراسات السابقة (سامي، 2009، عماد، 2006، المومني، 2003، المغربي، 2017)

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ما بين القياس القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية بالرغم من طول فترة الانقطاع عن التدريب الى مجموعة من العوامل التي يمكن أن تكون ذات سبب مباشر او غير مباشر في عدم ظهور فروق في متغير القوة الانفجارية، ومن أبرز هذه العوامل هو استمرارية الممارسة الرياضية خارج النادي وذلك من خلال لعب العديد من المقابلات الغير الرسمية في الاحياء، حيث تكون هذه المنافسة اشبه الى طريقة التدريب بالألعاب المصغرة داخل مساحة مصغرة، وهذا ما يؤدي الى تطوير القوة الانفجارية.

بالإضافة الى ذلك فان الاهتمام بعنصر القوة بصفة عامة والقوة الانفجارية لا يحظى بالاهتمام والتطوير المناسب وهذا ما لاحظناه من خلال اجراء دراسة مسحية للبرامج التدريبية الخاصة بهذا الفئة حيث يتم التركيز على الجانب المهاري مع اهمال شبه كل للجانب البدني.

كما يرى الباحث أن عدم وجود فروقات في متغير القوة الانفجارية يعود الى عدم تؤثر نسبة الشحوم لدى الرياضيين بظاهرة التوقف عن التدريب حيث بقي وزن الجسم ثابت بالرغم من التوقف عن التدريب وهذا ما ساهم في الحصول على نفس المتوسط ما بين القياس القبلي والبعدي.

من خلال ما تم ذكره فإن الفرضية الثانية لم تتحقق.

3-1 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة ولصالح القياس القبلي.

أظهرت نتائج اختبار (ت) والموضحة في الجداول رقم 2، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الرشاقة قبل وبعد الانقطاع عن التدريب، ومن خلال مقارنة المتوسطات الحسابية بين الاختبارين فإن الفروق كانت لصالح القياس القبلي الذي كان متوسطه الحسابي اقل من المتوسط الحسابي للقياس البعدي، حيث بلغ متوسط القياس القبلي 10.16 ثانية وبفارق مقداره 1.75 ثانية وبنسبة 17.22 %.

وهذه النتائج تتفق مع جاء في الدراسات السابقة (سامي، 2009، عماد، 2006، المومني، 2003، المغربي، 2017)

ويعزو الباحث وجود فروق ما بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة الى استمرارية فترة الانقطاع عن التدريب لمدة زمنية طويلة، وهذا بالرغم من استمرارية ممارسة افراد عينة الدراسة لكرة القدم بشكل غير رسمي لكن هذه الممارسة لا تكفي لتحسين وتطوير صفة الرشاقة، فاللاعب يلزمه التدريب المستمر والمحدد الهدف من أجل تحسين هاته الصفة وتطويرها.

ويذكر فيحان (2011) ان تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي تعمل على تطوير سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)،

من خلال ما تم ذكره فإن الفرضية الثالثة تحققت.

2- الاستنتاجات:

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات تتمثل فيما يلي:

1- لقد أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية.

2- لقد أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية.

3- أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة ولصالح الاختبار القبلي

4- التوقف عن التدريب يؤدي الى انخفاض السرعة الانتقالية والرشاقة.

5- انخفاض القوة الانفجارية لا يرتبط فقط بالانقطاع عن التدريب بل قد يعزى الى عوامل أخرى.

3- التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي خلصت اليها الدراسة توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات وتمثل فيما يلي:

- 1- التأكيد على الدور والاثر الإيجابي لممارسة رياضات مختلفة بعد التوقف عن التدريب.
- 2- تحسيس الرياضي بالاثار السلبية التي يمكن أن تحدث لمختلف الصفات البدنية والمهارية والفسولوجية للرياضي.
- 3- ضرورة ربط المهارات العقلية بأداء مختلف المهارات الأساسية في مشاط كرة اليد.
- 4- يجب على المدربين وضع برامج تدريبية مكيفة للرياضيين عند نهاية الموسم.
- 5- الاهتمام والتعريف بموضوع الانقطاع عن التدريب خلال مختلف التبرصات التدريبية.
- 6- اجراء دراسات مشابهة على صفات مهارية وبدنية لم تتناولها الدراسة.
- 7- اجراء المزيد من الدراسات العلمية على فئات عمرية أخرى وتخصصات رياضية مختلفة.
- 8- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تكوين خلفية علمية لأجراء دراسات مستقبلية.

قائمة المراجع

1- المراجع

1-1- المراجع باللغة العربية:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003)، فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد بسطويسي (1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد محمد أحمد المغربي. (2017). التغيرات الحادثة في بعض القدرات الهوائية وتركيب الجسم عند الانقطاع عن التدريب لسباحي المسافات المتوسطة. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 65-46.
- أميرة حسن محمود وماهر حسب محمود (2008)، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، الطبعة الاولى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- حمريط سامي (2019)، دراسة أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- رشيد فرحات (1999)، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، دار النصير عبور.
- زياد يونس الصفار وهيو محمد الشيخ بزني (2009)، أثر توقف التدريب وإعادةه في عدد من المتغيرات البدنية والحركية الخاصة والوظيفية للاعبين المبارزة بسلاح الشيش، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 15 (52).
- صالح عبد الكريم عبد الحق عماد (2006)، أثر الانقطاع عن التدريب على السرعة وقوة عضلات الرجلين وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم، مؤتة للبحوث والدراسات: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 21(1)، 95-83.

- طارق مصطفى المومني (2003)، أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.
- عادل عبد البصير علي (1999)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2005)، التدريب الرياضي (نظريات تطبيقية)، ط12، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- فتحي احمد هادف السقاف (2013)، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- محمد ابراهيم شحاته (2006)، اساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- محمد حسن علاوي (1994)، علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة.
- محمد رضا الوقاد (2003)، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة للطباعة.
- مفتي ابراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتي ابراهيم حمادة (2010)، المرجع الشامل في التدريب الرياضي-التطبيقات العلمية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2002)، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع.
- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، ط1، القاهرة، 2002.

المراجع باللغة الأجنبية

- champ Heva Joo (2018) ,The effects of short term detraining and retraining on physical fitness in elite soccer players.
- Giovanni Melchiorri and al(2014), detraining in young soccer, J-sports Med Phys fitnes.
- Luis suarz-Arrones(2019), the effects of detraining and retraining periods on fat-mss and ft-free-mss in elite male soccer players.

الملاحق

الملحق (1)

نموذج استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية

اختبار الرشاقة	اختبار القوة الانفجارية	اختبار السرعة الانتقالية	الاسم واللقب	الرقم
				.1
				.2
				.3
				.4
				.5
				.6
				.7
				.8
				.9
				.10

الملحق (2)

نتائج اختبار السرعة الانتقالية قبل الاقطاع عن التدريب

اختبار السرعة الانتقالية	الاسم واللقب	الرقم
4,99		.1
5,30		.2
5,19		.3
5,12		.4
5,04		.5
4,70		.6
5,07		.7
4,83		.8
4,52		.9
4,53		.10

الملحق (3)

نتائج اختبار السرعة الانتقالية بعد الانقطاع عن التدريب

اختبار السرعة الانتقالية	الاسم واللقب	الرقم
5,49		.1
5,83		.2
6,27		.3
5,93		.4
4,82		.5
4,86		.6
4,93		.7
4,43		.8
4,87		.9
4,46		.10

الملحق (4)

نتائج اختبار القوة الانفجارية قبل الاقطاع عن التدريب

اختبار القوة الانفجارية	الاسم واللقب	الرقم
0.47		.11
0.42		.12
0.27		.13
0.35		.14
0.28		.15
0.47		.16
0.34		.17
0.53		.18
0.48		.19
0.43		.20

الملحق (5)

نتائج اختبار القوة الانفجارية بعد الانقطاع عن التدريب

اختبار القوة الانفجارية	الاسم واللقب	الرقم
0.46		.11
0.43		.12
0.31		.13
0.37		.14
0.29		.15
0.44		.16
0.35		.17
0.55		.18
0.46		.19
0.41		.20

الملحق (6)

نتائج اختبار الرشاقة قبل الانقطاع عن التدريب

اختبار الرشاقة	الاسم واللقب	الرقم
10,53		.1
10,02		.2
11,02		.3
10,12		.4
10,20		.5
10,41		.6
10,04		.7
9,22		.8
10,11		.9
10,02		.10

الملحق (7)

نتائج اختبار الرشاقة بعد الانقطاع عن التدريب

اختبار الرشاقة	الاسم واللقب	الرقم
11,87		.1
12,43		.2
12,97		.3
12,43		.4
11,89		.5
11,73		.6
12,08		.7
11,12		.8
11,39		.9
11,26		.10

الملحق (8)

قيم التحليل الاحصائي للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات
المستعملة في الدراسة

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي X قوة انفجارية	,4040	10	,08922	,02821
	قوة انفجارية بعدية	,4070	10	,07846	,02481
Paire 2	قبلي X سرعة	4,9290	10	,27221	,08608
	بعدي X سرعة	5,1890	10	,64463	,20385
Paire 3	قبلي X رشاقة	10,1690	10	,45718	,14457
	بعدي X رشاقة	11,9170	10	,58159	,18391

الملحق (9)

قيم التحليل الاحصائي لاختبارات للاختبارات المستعملة في الدراسة

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قبلي - قوة انفجارية قوة انفجارية - بعدي	- ,00300	,02214	,00700	-,01884	,01284	-,429	9	,678
Paire 2 قبلي - سرعة بعدي - سرعة	- ,26000	,47824	,15123	-,60211	,08211	-1,719	9	,120
Paire 3 قبلي - رشاقة بعدي - رشاقة	- 1,74800	,43886	,13878	-2,06194	-1,43406	- 12,596	9	,000